

Bemanning "Alla på Snö - Bruketlyftet" 2021

Vecka	Datum	Veckodag	FM 8:30 - 12:00	Telefon	EM 12:00 - 15:30	Telefon
6	8 febr.	Måndag				
	9 febr.	Tisdag	Allan Edblom	070 322 74 48	Kerstin Söderberg	070 422 61 13
	10 febr.	Onsdag				
	11 febr.	Torsdag				
	12 febr.	Fredag				
	13 febr.	Lördag				
7	14 febr.	Söndag				
	15 febr.	Måndag			Jörgen Eriksson Helena Gunterberg	073 617 77 40
	16 febr.	Tisdag	Anneli Gringmann	070 376 04 20	Kerstin Söderberg	070 422 61 13
	17 febr.	Onsdag				
	18 febr.	Torsdag				
	19 febr.	Fredag				
	20 febr.	Lördag				
8	21 febr.	Söndag				
	22 febr.	Måndag	Kristina Walldén	070-325 1969		
	23 febr.	Tisdag			Kerstin Söderberg	070 422 61 13
	24 febr.	Onsdag				
	25 febr.	Torsdag				
	26 febr.	Fredag				

Frågor eller önskemål om ändringar kontakta Allan Edblom 070 322 74 47 . Välkomna!

Deltagand skolor:

9 feb. Sandviksskolan
 15 feb. Tallbohovsskolan
 16 febr. Neptuniskolan
 22 febr. Ulvsättraskolan
 23 febr. Aspnässkolan
 24 febr. Iljansbodaskolan

Vad skall du göra?

- 1. Ta kontakt och hälsa välkomna** de elever som kommer från REAL-gymnasiet och skall vara ledare. Ledarna fördelar och planerar jobbet. Ledarna skall så långt det är möjligt leda och ge grupperna längdskidåkningsglädje. **Vi stöttar dem.**
 - 2. Förberedelser som ledarna skall göra:** Lägg ut liggunderlag på bänkarna. Plocka fram skidskorna. Första omgången på morgonen hämtar de skorna i containern. Därefter byter de skorna ute. Eleverna talar om vilken storlek de behöver. Ställ dem i storleksordning så blir det lättare att hitta. Flytta skidor och stavar till området för skidåkning. Ställ upp skidorna i storleksordning mot stängslet eller läggs på marken. Stavar förvaras i tunnorna.
 - När eleverna kommer tar ledarna över längdåkningsgruppen och ledarna kommer att succsivt ta mindre grupper till ången.
 - Lärarna och ledarna hjälper till med skidskor så att byten går fort.
 - Vi hjälper till med tips, hjälper till med utrustning och när de ramlar. Räck en stav och tala om hur de enklast kommer upp. Glöm inte att peppa ungdomarna.
 - Om det är kallt eller humöret börja sjunka kan det var lämpligt med topp och dalar eller en enkel stafett. Två - fyra lag som åker, rundar en kon och växlar till nästa. Korta sträckor så slipper de vänta. Om det är kallt kanske det behövs en värmeövning. Åkarbrasa!
 - När varje pass avslutats samlar ledarna gruppen till en genomgång. **Hjälp till med en ordnad avslutning.** Ge beröm. Sortera utrustningen så att det blir lättare att ta emot nästa grupp. **Informera om att de får en digitalfolder där det anges hur de kontaktar Järfälla Skidklubb och deltar i träning. Kom till Barn- och skidleksträningen och prova på! Lördag 13, 20 och 27 feb samt 13 mars klockan 09:50-11:00.**
 - Vid dagens slut skall skidor, stavar och skidskor in i containerna. Skidskorna placeras på uppmärkta hyllor. Sortera skidskorna i storleksorning på hyllorna. JSK disponerar de högra hyllorna. Låt REAL-gymnasiets ledare göra det jobbet.
 - Ta med smörgås och fika om det är heldag. **LYCKA TILL!**
- Frågor besvaras av Allan Edblom 070-322 74 47. E-post: allan.edblom@gmail.com