



## Välkommen till SOL-skolan v.33 2020



*I år ska du få ta del av tre riktigt tuffa dagar med mycket skratt, bus och glädje. Du ska få utföra bland det tuffaste man kan göra - en riktig SOK-klassiker. Under de tre dagarna kommer du tillsammans med ditt lag att ta del av de utmaningar som väntar...*

### **Tid:**

8:30 - 16:00 alla dagar

Tisdag 11/8 - torsdag 13/8



### **Plats:**

Tisdagen och onsdagen startas och avslutas i SOK-stugan, belägen söder om Sidsjön. Det kommer att finnas skyltning från Sidsjövägen, SOK-stugan är den bruna byggnaden ovanför Sidsjöns pulkabacke.

### **OBS!**

*Torsdagen startas på Ängen på Södra Berget och avslutas som vanligt vid SOK-stugan!*

### **Lägertröja:**

Första dagen kommer alla deltagare att tilldelas en egen lägertröja. Tröjorna hänger i omklädningsrummet när barnen anländer. Alla barn har sin egen krok i omklädningsrummet där det finns möjlighet att hänga av sig sin packning.

### **Att ta med till lägerdagarna:**

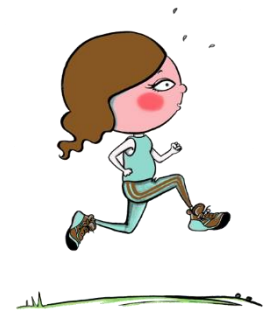
- Lägertröjan
- Ett par oömma byxor/shorts
- Löparskor (2 par kan vara bra om det är blött ute)
- Ombyte av t-shirt, byxor, strumpor och underkläder ifall de andra skulle bli blöta
- Vattenflaska
- Badkläder
- Handduk
- Rygsäck (om man vill ta med sig vattenflaska eller ombyte)

*Kläder efter väder!*

### **OBS!**

*Onsdag:* Ta med oömma kläder som man inte är rädd att skita ner!

*Torsdag:* Ta med cykel, cykelhjälm, reflexväst, flytväst och oömma kläder som kan blötas ner!



## Mat och mellanmål:

Varje lägerdag serveras det lunch, mellanmål och frukt.

## Matsedel:

*Tisdag:* Köttbullar och mos + morötter

*Onsdag:* Korvstroganoff med ris + majs

*Torsdag:* Pastasallad



Vid **allergi** eller **specialkost**, meddela detta till någon av gruppens huvudledare (se telefonnummer längre ner i dokumentet) innan lägret drar igång.

Scheman samt en avprickningslista kommer att finnas vid stugan. Det är **VIKTIGT** att barnen prickar av sig när de kommer till lägret och lämnar lägret för dagen.

## Avslutning:

Efter lägrets sista dag blir det en avslutning för ledare och deltagare. Tidigare år har föräldrar också kunnat delta på avslutningen men i år gör vi lite annorlunda. Dagen slutar kl. 16 som vanligt.

## Kontaktuppgifter till ledarna:

Ylva Sandström - 070 6460304

Alice Larsson - 070 3161302

Edvin Lake - 070 5880740

Lovisa Dufva - 072 5577980

Mattias Larsson - 073 1508906

Wilma Larsson - 076 8345896

Isabell Engberg - 076 7672626



## OBS!

- Vi följer de allmänna rekommendationerna från FHM
- Vi måste ta ansvar för att följande följs under lägret:
- Vid sjukdoms-/förkylningssymptom (även milda symptom) stannar du förstas hemma
- Om du har varit sjuk/förkyld ska du ha varit helt frisk minst 2 dagar
- Insjuknar du under lägret behöver förälder komma och hämta dig ”direkt” (dvs, avbryta deltagandet på lägret)
- Använd din egen handduk och andra hygienartiklar (lånas inte ut)



# VÄLKOMNA!!

