

24.04.2018

Deltakerinformasjon – Vannpolohelga 2018

Vannpolohelga 2018 blir avholdt på Ankerskogen på Hamar 27. – 29. april 2018.

Vi vil benytte oss av svømmehallen på Ankerskogen, og ha basistrening i idrettsanlegget i samme bygg. Vi vil sove i tennishallen i samme bygg, og i en egen SFO avdeling.

Utøverne vil få mye god vannpolospesifikk trening, info om regler, og ha fokus på Fair Play. Samt bli kjent på tvers av klubber, nivåer og alder.

Reisebeskrivelse

Ankerskogen svømmehall har adressen Ankerskogvegen 7, 2319 Hamar. Oppmøte vil være i tennishallen, som har adresse Ankerskogvegen 9. Tennishallen er i samme bygg, og har samme inngang som svømmehallen.

Oppmøte

Åpning av Vannpolohelga er fredag 28. April kl. 18.00, til 18.30 i tennishallen. Middagen fredag vil være fra klokken 18.30 – 19.00 i kafeteriaen i svømmehallen. Blir dere forsinket, si ifra til Thomas Brattelid i Vannpoloutvalget, tlf: 93667861.

Bespising

Inkludert i deltakeravgiften er middag fredag, frokost, lunsj og middag lørdag, og frokost og lunsj søndag, i tillegg til kveldsmat og enkel pausemat som frukt.

Lunsj og middag blir servert fra kaféen til svømmehallen.

Kaféen har fått beskjed om allergier/hensyn som ble meldt inn i påmeldingen.

Lunsj blir fra god og stor salatbar, med mange valgmuligheter innen kjøtt, grønnsaker, hjemmelaget brød og pålegg. Middag blir også buffet fra kaféen med varmmat.

Kaféen har fått beskjed om allergier.

Frokost vil foreldrene få ansvar for å servere i SFO lokaler. Det blir også servert enkel kveldsmat med brødsiver fredag kveld.

Oppgaver og ansvarsfordeling

Foresatte som er med vil få tilsendt eget skriv med ansvarsoppgaver. Vi er avhengig av å ha våkne nattevakter og håper at de oppsatte vaktene er ok. Bytt gjerne mellom hverandre om noen ønsker å bytte. De som skal lage pausemat, må se i programmet når det er lagt inn liten pause for frukt/snacks, og sørge for at maten er på plass til rett tid. Frokost og kveldsmat lages i SFO lokalene som ligger ved siden av tennishallen.

Alle utøvere og trenere må også hjelpe til med å rydde og evt. andre oppgaver.



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Trenerrollen

Det er forventet at alle trenere har ansvar for egne og andre klubbers utøvere. Trenere har fått egen e-post om fordeling av arbeidsoppgaver fra Giuseppe. Alle trenere fra hver klubb må sørge for at klubben har med hetter og baller nok til sine utøvere.

Betaling

Hver klubb vil motta en faktura i etterkant av Vannpolohelga fra Norges Svømmeforbund. Klubbene må selv ordne evt. innbetalinger fra hver deltaker.

Overnatting

Overnatting skjer i tennishallen, og i SFO lokaler. Ta med en varm pysj og ekstra liggeunderlag, siden det kan være kaldt fra gulvet.

Bilder og video

Det vil bli tatt bilder og videoer underveis i helga, som vil bli lagt ut på Norges Svømmeforbunds facebooksider og hjemmeside, og brukt av Norges Svømmeforbund. Ønsker ikke du å være med på disse bildene eller videoene, eller du ønsker ikke at ditt barn skal vær med, si ifra til cathrine@svomming.no før helgen.

Instagramkonkurranse!

Legg ut bilde eller video på din Instragram profil, med hashtaggen **#vannpolohelga18** underveis i helga, og vi trekker en vinner som får premie noen dager etter Vannpolohelga! Husk å ha en åpen Instagramprofil, og at du har godkjenning fra personene på bildet/videoen at det legges ut. 😊

Sunt og sosialt fokus

Det er ikke tillat med godteri på denne helgen, men utøvere kan ta med sunn snacks, frukt, nøtter og knekkebrød. Dette er også en alkoholfri helg. Det oppfordres også til å ta med kortspill og brettspill der flere kan spille sammen. Det vil være et sosialt fokus, der man blir kjent på tvers av klubber og grupper.

Oversikt trenere som er med, med tlf nr.

Klubb	Navn trener		Tlf nummer
Vannpoloutvalget	Thomas	Brattelid	93667861
Vika + ansvarlig for innhold i vann	Giuseppe	Panzella	93991872
Namsos	Lisa	Hårstadstrand	92278349
Namsos	Vivian	Jensen	48098612
Sørumsand	Rune	Nygaard	93263110
Sørumsand	Anna	Knutsen	94132251
Sørumsand	Jasmin	Ibrisevic	41791018
Vika	Werner	Korf	41721030
Vika	Espen	Franang	91910532

Oversikt foresatte som er med, med tlf nr.

Klubb	Navn foresatt		Tlf nummer
LRK	Audun	Evertsen	91812774
LRK	Eivind	Lunde	90019470
LRK	Hege	Haugslie	99705335
LRK	Jan	Wasbrekke	47680263
LRK	Kristoffer	Dynda	95291321
LRK	Unni Dahlbak	Gunnes	48071971
LRK	Veronica	Johannessen	41221774
Sørumsand	Mari	Løvstad	95227703
Sørumsand	Nina	Egeberg	90660480
Vika	Bjarne	Lothe	97566718
Sørumsand	Gunilla	Forsman	99047262
Namsos	Bård Anders	Geving	48154241
Namsos	Børre	Sagmo	48071333

Dette bør du ha med deg:

- Sovepose og liggeunderlag eller madrass, dyne og pute
- Lurt med ekstra liggeunderlag (kan være kaldt fra gulvet)
- Varm pysj og innesko
- Eventuelt ørepropper
- 2-3 badebukser/badedrakt
- Badehette/vannpolohette
- Svømmebriller
- Drikkeflaske
- Snacks – frukt, nøtter, knekkebrød (sunne matvarer – ikke godteri)
- Treningstøy til landtrening både inne og ute
- Joggesko (til inne- og utebruk)
- Varme klær til å ha på i svømmehallen (til pausene)
- Klubbklær (for de som har)
- 2-3 Håndklær
- Shampo og balsam
- Toalettsaker
- Vanlige klær og undertøy
- Kopi av programmet
- Notatbok og skrivesaker
- Kort og spill til kvelden for de som ønsker å ta med dette
- **Trenere:** ta med hetter og baller til dine utøvere

Betaling

Deltakeravgiften er på totalt 900kr for utøvere og 600kr for trenere. Foresatte deltar gratis, men må hjelpe til med forskjellige oppgaver. Faktura blir sendt til klubb i etterkant av helgen.

Kontakt før og underveis i helgen.

Har du spørsmål til Vannpolohelga i forkant av helgen, kan du kontakte Cathrine Aa Dalen i NSF, cathrine@svømming.no, tlf: 92461659. Hun er ikke tilgjengelig underveis i helgen.

Underveis i helgen må du ta kontakt med Thomas Brattelid i Vannpoloutvalget: 93667861 eller Giuseppe Panzella som er ansvarlig trener: 93991872. Evt. ta kontakt med en trener/foresatt fra din klubb.

Vi gleder oss til en morsom, utviklende og lærerik samling på Ankerskogen! 😊

Med vennlig hilsen

Vannpoloutvalget og Norges Svømmeforbund