

2018-04-07

Träningsorienteringshjälpreda 2018 för Deje SF och Sisu Forshaga

Denna hjälpreda är till för att arrangemangen skall vara så lika som möjligt, och för att vi ska veta vad som förväntas av varandra, när det gäller exempelvis tidtagning, rapportering, material på plats och annonsering.

Allmänt:

Träningsdag är tisdag.
Starttid för träningen 18.30

Uppgifter för ungdomsledare:

Deje: tb_magnusson@hotmail.com
Sisu: birgitta.dahlstrom@telia.com

Utöver ordinarie ungdomsverksamhet, ange plats och tid för samling för gemensamt resande för varje tillfälle där det är aktuellt. Meddela träningsgruppen så den kan annonsera. Var tydlig vad som med samlingsplats för gemensamt avresa och vad som är samlingsplats för själva träningen. Gäller även Pokaljakter (arbetsgrupperna för ungdom och träning är fria att göra uppdelning av informationsspridning på annat sätt).

Uppgifter för banläggare:

Sisu: Bjorn.Engstrom@afconsult.com
Deje: lars-ola.westerlund@naturskyddsforeningen.se

Banläggaren lägger banor för Klubbträning, men inte för Pokaljakt, KM och FIMV.

1) Ansvarige banläggare levererar fyra(fem) stycken banorna enligt följande:

De banor som skall läggas är:

| | |
|---------------------|--|
| 2km Grön/Vit | 4km Orange |
| 3km Gul | 4,5km Violet (+ variant 2,5 km) |

Det viktigaste är att de kortaste banorna är bra. Med det menar vi att det inte får vara några "fel" på kartan där de är dragna. Generellt ska alla banor innehålla ett högt orienteringsvärde för sin nivå.

Kolla extra noga så att kartan stämmer med verkligheten.

Start och målplats skall väljas så att det i första hand blir bra ungdomsbanor.

Om det har hänt något i terrängen på de längre banorna bör man rita in detta på mallkartan.

2) Etablera kontakt med träningsvärdarna och skicka banorna till dem i god tid innan träningen.

3) Om någon del måste snitslas, meddela träningsvärdarna. (Snitsling bör undvikas!)

4) Skriv ut kartor med angivelse och lägg dem på överenskommen plats, så att träningsvärdarna kan hämta. Även några reservkartor.

5) Lägg ut banorna på hemsidan efter träning, till de som vill träna vid senare tidpunkt under veckan.

6) Infospridning:

Lämna uppgifter för informationsspridning till arbetsgruppen, se nedan.

Deje: ol-traning@dejesf.se

Sisu: Bjorn.Engstrom@afconsult.com

Uppgifter för träningsvärdar (Klubbträning):

1) Sätt ut skärmar. Hittar du fel eller tveksamheter. Kontakta banläggaren för ev justering.

- 2) Ordna vägvisning med skärmar från angiven plats till samlingsplats.
- 3) Agera värd under träningskvällen.
Bär Friska Forshaga väst.
Var på plats senast 18.15.
Hjälp nya som behöver enklare instruktioner.
Anslå bonuskod i Friska Forshaga (erhålls av info@friskaforshaga.se).
- 4) Ta med följande material till träningskvällen:
Tryckta kartor med angivelse, reservkartor utan tryck (om de tryckta tar slut ska man kunna rita in själv), kartfodral, kompasser, utrustning för tidtagning (SI eller klocka) pennor och ev några extra SI Pinnar, MeOS, Friska Forshaga väst.
- 5) SI enheter är inget krav, men uppskattas på kortaste banan.
För hjälp med tidtagning kan SI enhet användas för töm, start och mål, samt skrivare. Behåll en utskrift för att underlätta resultatgivning, eller använd MeOS.
- 6) Skärmarna ska sitta ute under veckan och tas in på söndag, om inte andra instruktioner finns.
- 7) Lämna tillbaka allt material snarast efter träningen
- 8) Redovisa resultat från träningen omgående till
Sisu: Bjorn.Engstrom@afconsult.com
Deje: ol-traning@dejesf.se

Uppgifter för träningsvärdar vid FIMV:

1. Träningsvärdar för FIMV, håller i upplägget för FIMV. Detta innefattar, banor, utsättning, intagning, skyltning, material, tidtagning, värdskap och redovisning. För att fixa detta behövs hjälp av oss andra. Viktigt att be om hjälp, viktigt att för oss andra att ge hjälp.
2. Lämna uppgifter för informationsspridning till arbetsgruppen, se nedan.
Deje: ol-traning@dejesf.se
Sisu: Bjorn.Engstrom@afconsult.com
3. Redovisa resultat från FIMV omgående till
Sisu: Bjorn.Engstrom@afconsult.com
Deje: ol-traning@dejesf.se

Uppgifter för arbetsgruppen:

Deje: ol-traning@dejesf.se

Sisu: Bjorn.Engstrom@afconsult.com

- 1) Ordna träningsvärdar.
- 2) Vem sprider informationen vid respektive tillfälle?
- 3) Annonsera på hemsidan. Ange var vägvisning sker ifrån. Ange tid och plats för ev gemensam avresa. Ange om det finns bonuskod i Friska Forshaga, ange om det är kartsläpp i Friska Forshaga.
- 4) Använd facebook grupp för infospridning. Ange var vägvisning sker ifrån. Ange tid och plats för ev gemensam avresa. Ange om det finns bonuskod i Friska Forshaga, ange om det är kartsläpp i Friska Forshaga.
- 5) Använd mejllistor för infospridning. Ange var vägvisning sker ifrån. Ange tid och plats för ev gemensam avresa. Ange om det finns bonuskod i Friska Forshaga, ange om det är kartsläpp i Friska Forshaga.
- 6) Tillse att det sätts upp en affisch vid respektive klubbstuga.

- 7) Lägg upp banor på hemsidan för träning under kommande vecka.
- 8) Publicera resultat på hemsidan
- 9) Ordna uppmuntringspris
- 10) Sammanställ underlag till verksamhetsberättelse, innehållande antal deltagare.
- 11) Genomför utvärdering.

Uppgifter för deltagare:

Ta med egen plastficka, kompass och SI-pinne om du har.