

Verkefnalisti – Gistimót

Verkefnalistinn fyrir gistimót var settur saman til þess að samræma framkvæmd allra flokka hjá félaginu þegar farið er á gistimót. Listinn á að innihalda allar nauðsynlegar upplýsingar og tímasetningar.

Tímasetningar

Í upphafi tímabils	Fara yfir gistimót vetrarins á foreldrafundi.
4 vikum fyrir mót	- HSÍ sendir út skráningu fyrir mótið. - Setja skráningu á mótið inn á Sportabler – Gefa foreldrum 6 daga frest til þess að skrá sig á mótið. - Skráningarpóstur frá HSÍ getur dregist um nokkra daga. - Láta yfirþjálfara vita hversu margir þjálfarar fara í ferðina og hversu margar nætur er gist.
3 vikum fyrir mót	Skila inn skráningu á liðum til HSÍ.
2 vikum fyrir mót	- Senda út „ferðaplan“ – Athugið að uppfæra tímasetningar á planinu sem fylgir verkefnalistanum. - Halda foreldrafund og ákveða liðstjóra á hvert lið. - Óska eftir foreldrum á vaktir og skipuleggja vaktir. - Skipuleggja keyrslu á mótið og raða í bíla. - Láta vita að endanlegt leikjaplan kemur út í næstu viku.
1 viku fyrir mót	- Senda út „Hvað þarf að taka með“ listann. - Prenta út nafnalista fyrir liðsstjóra. - Senda út leikjaplan á foreldra – á miðvikudegi.

Mjög mikilvægt að muna

- Hafa eins fáa varamenn í hverju liði og við ráðum við.
- Þegar við tökum upp leikmenn úr næsta flokki fyrir neðan á mót þá þarf að passa upp á að við séum ekki að skilja 1-2 leikmenn eftir verkefnalausa. Allir þurfa að hafa verkefni, líka þeir sem eru heima að æfa.
- Það eiga allir leikmenn að spila á yngri flokka mótum og sami leikmaðurinn á ekki alltaf að byrja á bekknum.
- Það er ætlast til þess að þjálfarar mæti tímanlega í leiki og skulu í öllum tilvikum vera allsgáðir. Áfengi eða önnur fíkniefni eru ekki hluti af íþróttamenningu barna.
- Því fleiri upplýsingar sem við sendum frá okkur því færri spurningar fáum við frá foreldrum.
- Fara vel yfir skipulag leikja, sjá til þess að engir leikir skarist og reyna að koma í veg fyrir of langa bið á milli leikja. Óska eftir breytingum þar sem við á.
- Virðum útivistar- og svefntíma barna á mótum.
- Endanlegt mótaplan liggur vanalaga ekki fyrir fyrr en á miðvikudegi fyrir mót. Varist að senda út upplýsingar of snemma varðandi mótaplan þar sem það getur valdið ruglingi.

Verkefnalisti – Liðsstjóri

Einn liðsstjóri skal vera yfir liðinu á öllum gistimótum. Liðsstjórinn skal vera til taks alla helgina og sjá til þess að þátttaka iðkenda sé eins ánægjuleg og hægt er.

Hlutverk liðsstjóra

- Heldur utan um nafnalista og hefur umsjón með því að allir séu mættir.
- Heldur utan um leikjaplan liðsins.
- Heldur utan um dagskrá mótsins t.d. tímasetningar á máltíðum, kvöldvökum og öðru.
- Heldur utan um nöfn þeirra iðkenda sem eru án forráðarmanns.
- Skipuleggur afþreyingu fyrir hópinn á milli leikja s.s. sundferð, ísferð og annað.
- Sér um að foreldravaktir séu mannaðar og að foreldrar séu meðvitaðir um sitt hlutverk.
- Önnur tilfallandi verkefni sem koma upp á mótum.

Sniðugt að taka með fyrir liðið

- Tvö samlokugrill.
- Samlokubrauð, ost (í sneiðum), skinka og sósa.
- Pappadiskar, glös, eldhúsbréf.
- Djúsþykkni, bananar, hleðsla, poweraid.
- Paratabs, tape, plástra, teygjubindi.

Verkefnalisti – Foreldri á vakt

Að minnsta kosti eitt foreldri skal vera á vakt hverju sinni með liðinu. Hlutverk foreldris á vakt er að styðja við liðsstjóra og hjálpa til við þau verkefni sem koma upp.

Hlutverk foreldris á vakt

- Fær nafnalista og dagskrá frá liðsstjóra
- Heldur utan um leikjaplan og dagskrá allra liða og sér til þess að allir séu klárir í næstu verkefni (búningur, skór, sundföt o.fl.)
- Óskar eftir aðstoð annarra foreldra þegar við á.
- Fylgir hópnum á meðan vaktin stendur yfir og sér til þess að allir mæti á réttum tíma í leik eða önnur verkefni.
- Sér til þess að hópinn fari að sofa á réttum tíma og passar uppá að vekja hópinn tímanlega fyrir fyrsta leik.

Verkefnalisti - Hvað þarf að taka með?

- Dýna / Loftdýna.
Ef loftdýna er tekin með þá er gott að hafa með flísteppi undir dýnuna svo ekki berist jafn mikið hljóð frá dýnunni þegar viðkomandi hreyfir sig.
- Pumpa ef þarf fyrir dýnu.
- Sæng/svefnpoki, lak og koddi.
- Léttan bakpoka.
- Keppnisbúningur: Treyja, stuttbuxur, hvíta sokka, skó og hlífar.
- Vatnsbrúsi.
- Upphitunargalli: Selfoss peysa og buxur.
- Sundföt og handklæði.
- Náttföt, tannbursti, tannkrem og snyrtidót.
- Nóg af nærbuxum og sokkum.
- Góða útiskó, oft mikil útivera.
- Millimál á ferðadegi og á milli leikja.
- Heyrnatól eða eyrnatappa ef þörf er á.
- 1-2 auka sett af fötum, útiföt eftir veðri.
- Föt á kvöldvöku (Ef við á).
- Inniskór.
- Lyf (Ef við á).
- Hárteygjur / hárband.
- Pening ef farið er að kaupa ís/nammi – Foreldraráð ákveður upphæð (1500-2000 kr).
- Spilastokk eða góða bók.
- Hleðslutæki og sími.

Verkefnalisti – Ferðaplan

Vestmannaeyjar frá Landeyjahöfn

Föstudagur	Brottför frá Iðu 12:45 / Herjólfur 13:15 Leikir frá 16:00-20:00 Kvöldmatur frá 18:00-19:30 Gist er í Barnaskólanum	Á einkabílum Félagið pantar í bátinn Stofa nr. 303
Laugardagur	Morgunmatur 07:00-08:30 Leikir frá 08:00-18:00 Hádegismatur frá 12:00-13:30 Kvöldmatur frá 18:00-19:30 Kvöldvaka 20:00-21:00	Sund eftir síðasta leik
Sunnudagur	Morgunmatur 07:00-08:30 Leikir frá 08:00-12:00 Hádegismatur 12:00-13:30 Brottför 13:30 Herjólfur 14:30 Heimkoma í IÐU 15:45	

Akureyri

Föstudagur	Brottför frá Iðu 10:00 / Komin 16:00 Leikir frá 16:00-20:00 Kvöldmatur frá 18:00-19:30 Gist er í Lundaskóla	Á einkabílum Stofa nr. 303
Laugardagur	Morgunmatur 07:00-08:30 Leikir frá 08:00-18:00 Hádegismatur frá 12:00-13:30 Kvöldmatur frá 18:00-19:30 Kvöldvaka 20:00-21:00	Sund eftir síðasta leik
Sunnudagur	Morgunmatur 07:00-08:30 Leikir frá 08:00-12:00 Hádegismatur 12:00-13:30 Brottför 13:30 Heimkoma í IÐU 19:30	

Verkefnalisti – Ferðaplan

Ísafjörður

Föstudagur	Brottför frá Iðu 09:30 / Komin 16:00 Leikir frá 16:00-20:00 Kvöldmatur frá 18:00-19:30 Gist er í Grunnskólanum	Á einkabílum Stofa nr. 303
Laugardagur	Morgunmatur 07:00-08:30 Leikir frá 08:00-18:00 Hádegismatur frá 12:00-13:30 Kvöldmatur frá 18:00-19:30 Kvöldvaka 20:00-21:00	Sund eftir síðasta leik
Sunnudagur	Morgunmatur 07:00-08:30 Leikir frá 08:00-12:00 Hádegismatur 12:00-13:30 Brottför 13:30 Heimkoma í IÐU 20:00	

Verkefnalisti – Foreldravaktir

*Breyta tímasetningum eftir því sem við á

Föstudagur	Foreldri á vakt	Laugardagur	Foreldri á vakt	Sunnudagur	Foreldri á vakt
		07:00 - 13:00		07:00 - 13:00	
13:00 - 17:00		13:00 - 17:00		13:00 - 17:00	
17:00 - 22:00		17:00 - 22:00		17:00 - 22:00	
22:00 - 07:00		22:00 - 07:00			

Verkefnalisti – Nafnalisti

	Nafn barns	Nafn foreldris	Símanúmer foreldris
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
Liðsstjóri:			
Þjálfari:			