



## SPU-SAMLING I ALTA 3. – 5. MAI 2024 INFOSKRIV 2

Dette infoskrivet bygger på infoskriv 1 med innkallingen. Har du ikke lest det enda må du lese det før dette for å få med deg all informasjon.

**MED FORBEHOLD OM FEIL OG ENDRINGER KAN BLI NØDVENDIG!!**

### OVERNATTING OG MÅLTIDER:

Overnatting er på Alta ungdomsskole for tilreisende spillere. Alle spillere deltar på måltider, treninger, foredrag/møte og sosialt. Hjemmesovende spillere har mulighet til å spise frokost hjemme, men resterende måltider skal spises på skolen med resten. Alle måltider serveres på Alta ungdomsskole.

**Gi beskjed til Victoria Koen (906 26 705) om du har allergier! Husk å skriv navn, klubb og hvilken samling.**

### UTSTYR:

Alle tilreisende spillere må ha med seg utstyr til overnatting på skole. I tillegg må den enkelte ha med seg håndballutstyr inkl. egen ball, dusj-tøy, toalettsaker, treningsklær til 3 håndballøkter, matboks og skrivesaker. Alle dusjer etter hver trening!

Alle verdisaker tas med og legges igjen på eget ansvar, og hverken dugnadsklubb eller NHF Region Nord tar ansvar for eventuelle tyveri.

Skrivesaker skal være med til alle møter og foredrag, og kan også være med på trening om du vil notere tilbakemeldinger eller treningsøvelser rett etter trening. Matboks tar du med på frokost/lunsj for å pakke med deg matpakke til senere på dagen etter behov.

### TRANSPORT:

Det går en buss fra Tromsø. Denne har avgang ca. 16:00 og vil stoppe på veien for å plukke opp spillere. Kirkenes og Vadsø har egen avtale med Victoria Koen. **Se oversikt på de fire siste sidene!**

#### Buss fra Tromsø - Alta

Tromsø, pyramiden	16:00
Nordkjosbotn	ca. 17:10
Bios Storslett	ca. 20:00
Alta	ca. 22:15

Bussen hjemover søndag reiser 15:00 fra Alta.

### TRENERE:

Trenere er hjertelig velkommen til å se øktene på gulvet for inspirasjon. Det er eget påmeldingsskjema for trenere. Spillerutviklerne vil være tilgjengelig for diskusjon mellom øktene. Det er også rom for trenere og diskutere seg i mellom for økt faglig påfyll og erfaringsutvekslinger til videre arbeid i klubb. Kanskje kan nye samarbeid settes i gang? Møter og foredrag for spillere er også åpne for trenere så lenge det er plass-kapasitet.

Husk å meld deg på i skjema om du vil delta som trener på øktene, måltider og/eller overnatting, eventuelt send mail til [victoria.koen@handball.no](mailto:victoria.koen@handball.no).



## FORVENTNINGER OG REGLER:

Ved deltakelse på samlingen forplikter du deg til å følge regler vi har satt. Holdninger og oppførsel er viktige faktorer vi også vurderer gjennom samlingen. En helgesamling med overnatting og måltider stiller store krav til deg som spiller.

Spillere som ikke følger regler og ikke klarer å oppføre seg blir sendt hjem umiddelbart på egen regning. Oppførsel og holdninger som ikke er gode nok gjennom samling og helgen kan det også resultere i ingen flere uttak senere, det gjelder også om du ikke rydder etter deg.

### Regler:

- Unngå telefon på rommet etter 22:00 (prat sammen)
- Ingen telefon ved matbordet og under møter
- Ingen hodeplagg under måltid og møter
- Rydde etter seg både i garderobe, skole, hallen, måltider, og alle plasser du er
- Være klar til trening minst 10 minutter før start (tapet, drikkeflaske, sko, ball, dobesøk, hår, osv.)
- Ingen skal være alene, ta vare på hverandre! Mulighet til å bli kjent på tvers av klubber.
- Tannpuss senest 22:30 - Stille 23:00
- Tildelt tidspunkt for måltider følges
- Respekt for tid, andre, rydding og orden

## BILDER/VIDEO:

Det blir tatt bilder og videoer under samlingene til bruk i våre sosiale medier kanaler. Det vil si vår nettside handball.no, FB-siden (Norges Håndballforbund Region Nord) og instagram (handballnord). I tillegg kan dagnadsklubben Alta dele på sine sider. Dette samtykker du automatisk til ved å delta på samling.

Hvis du **ikke** samtykker til at bilder/videoer av deg blir delt, må du sende sms til Victoria Koen (906 26 705) der du gir beskjed om dette og skriver ditt navn, klubb og hvor du er på samling. Du har også mulighet til å gi beskjed i etterkant om du ønsker bilder/video slettet ved å gi beskjed om det.

## KAN DU IKKE DELTA? MELD FORFALL!

Er du skadet eller syk, eller må melde forfall av andre grunner, sender du sms til Victoria Koen på 906 26 705. Skriv fullt navn, klubb, hvilken samling det gjelder og kort begrunnelse for forfallet.

Spørsmål tilknyttet samlingen rettes også til Victoria Koen (906 26 705 / victoria.koen@handball.no).

## PROGRAM

Program for helgen kommer i eget infoskriv. Øktene starter lørdag klokken 09:00, og er ferdig søndag senest 14:00.