



## VÄLKOMMEN TILL ALNÄS FRILUFTSGÅRD

- Infoblad inför er vistelse

## VÄLKOMNA TILL ALNÄS FRILUFTSGÅRD

För att underlätta er vistelse på Alnäs friluftsgård har vi samlat matnyttig information här. Sprid gärna vidare till hela gruppen eller till ansvariga för gruppen. Mer information om Alnäs friluftsgård finns på vår hemsida [kfumalnas.se](http://kfumalnas.se). Vi ser fram emot att ge er fina dagar och upplevelser. Vi har grupper som kommer över dagen men även som övernattar hos oss. All information som rör övernattande gäster har vi samlat längst bak.

Med vänlig hälsning

*Alnäs personal*

### ATT GÖRA INNAN AVFÄRD

- Senast 10 dagar före ankomst ska ni meddela Alnäs gruppens exakta antal samt specialkost.
- Stäm av programmet med Alnäs bokningsansvarig ca 10 dagar innan ankomst.

### HITTA TILL ALNÄS

KFUM Alnäs Friluftsgård ligger på Mälarvägen 14-16 i södra Uppsala. Buss 8 och 11 går från centrala Uppsala, hållplats Trasthagen. Det finns gratis parkering för både bil och cykel.

### ATT GÖRA TILLSAMMANS

Vi uppmuntrar våra grupper att göra saker tillsammans och ha roligt. För att underlätta erbjuder vi följande utan extra kostnad:

- o Lägerlåda med fotboll, basketboll, beachvolleyboll, tennisracket och bollar, brännboll
- o Repbanan (en balansbana i skogen som kan göras på egen hand eller i grupper)
- o Tillgång till fyra kanadensare under vistelsen hos oss
- o Fiska från vår brygga (ta med egna fiskegrejer).
- o Tillgång till tennisbanan då den inte är uthyrd
- o Sakletare på Alnäs (aktivitet att göra på egen hand eller i grupper)
- o Skogsutmaningen (aktivitet att göra i grupp tillsammans med en vuxen), tar ca 1,5-2 timmar och kräver vuxen medverkan 50:-/person

- o Tältkåtan med grillplats och möjlighet till kvällsmys
- o Discopaket (ljudanläggning, discolampa och popcorn, kostar 750 kr/kväll)

## **ATT VARA LEDARE/MEDFÖLJANDE VUXEN**

Som ledare/medföljande vuxen fyller du en viktig roll. Du har ansvaret för gruppen och våra personal gör sitt bästa för att ni ska trivas hos oss. Nedan följer några exempel på vad du kan förvänta dig av vår personal och vad personalen förväntar sig av dig.

### **Personalen ansvarar för:**

- Att vara gruppens kontakt under vistelsen och att i samråd försöka tillgodse gruppens önskemål och behov.
- Att ge gruppen information och tillgång till material.
- Att genomföra bokade aktiviteter och informera om samlingsplatser och tider.
- Säkerheten i de aktiviteter som Alnäs erbjuder.

### **Ledare/medföljande vuxen ansvarar för:**

- Att minst en medföljande vuxen är med och vid behov hjälper Alnäs personal/instruktörer på aktiviteterna.
- Att sätta regler för gruppen (ex. bad, sovtider, fördelning av sovplatser, kontakt med vårdnadshavare, fördela städning) så att ni känner bekväma och trygga under er vistelse.
- Att se till att gruppen passar tider för aktiviteter och måltider.
- Att lokalerna städas och att de är klara när personal kommer för att checka av.

## **BADREGLER**

Vi har en badbrygga på Alnäs. Vilka badregler som ni använder är upp till er. Vår rekommendation är att inget bad sker utan myndig ledares tillstånd och aldrig utan dennes närvaro.

## **OMKLÄDNINGSRUM/DUSCHAR OCH BASTU**

Våra omklädningsrum ligger i Sportstugan, mellan dessa finns en mixad bastu med ingång från både tjejernas och killarnas omklädningsrum.

Bra att veta är att vår medlemsförening UVK (Uppsala Vindsurfing Klubb) har fri tillgång till dessa omklädningsrum så är det en blåsig dag kan det hända att man möter dem i Sandnäs trädgård eller i omklädningsrummen. Visa hänsyn och respekt för varandra.

### **Så funkar bastun på Alnäs**

- Timern till bastun sitter under elskåpet i städskrubben i tjejernas omklädningsrum. Det tar ca 30 min för bastun att bli varm. Timern är på två timmar. Därefter får ni starta om den om ni vill basta längre.
- I städskrubben hittar ni även hink med skopa till bastun samt städutrustning. Håll på en skopa vatten åt gången på stenarna när bastun är varm. Rinner vatten ut från botten på aggregatet så har man hållt på för mycket vatten eller så är stenarna inte tillräckligt varma och man får då avvakta lite innan man håller på mer. Vattnet skall avdunsta från stenarna.
- Tillsätt gärna några droppar eteriska oljor till vattnet för ännu en trevligare bastuupplevelse.
- Vi ber er respektera att Alnäs är en alkoholfri plats.
- När ni bastat klart gäller följande
  - Städa de utrymmen ni använt enligt checklista för städ som sitter på insidan av dörren i städskrubben.
  - Lämna bastun så som du själv vill hitta den.
  - Se till att släcka efter er och stänga ytterdörren ordentligt.

## **FRÅN A TILL Ö**

**Aktiviteter** Ni kan boka olika aktiviteter under er friluftsdag/lägerskola. Vissa aktiviteter gör ni på egen hand och andra leds av våra instruktörer. De instruktörsledda aktiviteterna består av samarbete, höghöjdsbana (från årskurs 5), klättring, flottbygge, stolphopp eller backstapling.

**Alkohol** Eftersom vi är barn- och ungdomsförening och barn och ungdomar är på området får alkohol inte förekomma i någon form.

**Ankomst** När ni kommer tar Alnäs personal emot er, informerar er om gården och rutiner samt visar gruppen till rätta. Därefter håller Alnäs personalen ett kort möte med ansvarig ledare för gruppen.

**Brandskydd** Alla brandlarm är lokala och 112 måste alltid kontaktas i händelse av brand. Alla hus är utrustade med brandlarm och brandsläckare. I sovsalarna finns

även instruktion och väst för utrymningsledare. Återsamlingsplats för alla grupper är på grusplanen bredvid tennisbanan.

**Bokningsregler** Sker avbokning senare än 30 dagar före ankomst debiteras 50% av bokningsbeloppet. Sker avbokning senare än 14 dagar före ankomst debiteras 100% av bokningsbeloppet. Ändras antalet deltagare 14 dagar eller senare debiteras eventuella uteblivna platser med fullt pris.

**Eldning** Det finns två grillar i Sandnäs trädgård samt en eldstad i vår tipi. Elda endast på dessa platser. Se alltid till att ni har släckningsmaterial i närheten. Ved och grillgaller finns på Alnäs.

**Glasskiosk** På Alnäs finns en glasskiosk med glass och dryck. Denna är öppen utifrån gruppens önskemål och när personal är på plats. All betalning sker via swish.

**Hänsyn** Klockan 21.00 ska det vara tyst på området. Vi har goda grannar som vi är rädda om.

**Kanoter** Vid lägerskola ingår lån av tre kanoter. Gör upp med personalen när och hur ni tänker paddla. Vi vill alltid ge grupper en instruktion kring flytvästar och sjövätt innan ni börjar paddla.

**Lägerlåda** Alla grupper som bokar området/lägerskola/övernattnig får tillgång till vår lägerlåda med bollar och tennisracket. Gruppen ansvarar för att det som finns i lådan vid ankomst finns i lådan vid avresa.

**Området** När ni hyr området får ni tillgång till basketplan, två beachvolleyplaner, repbana, fotbollsplan, tennisplan i mån av plats, brygga och våra grillplatser. Ni får även låna bollar, ved och omklädningsrum med dusch, bastu och toaletter.

**Rökning** Rökning sker utanför Alnäs område.

**Sjukvård** På Alnäs finns material för första hjälpen.

**Spel** Det finns schack, fyra-i-rad och kortlekar i våra sovsalar. Skönt om ni vill ta det lite lugnt och varva ner.

**Sopor** Det finns soptunnor på hela området som ska användas. Vid lägerskola kastas sopor i soprummet, som ligger i garaget (ovanför tipin). Ingång till soprummet är ut mot vägen. Det finns särskilda kärl för pant.

**Städning** Alla utrymmen som gruppen använt vid övernattnig ska städas. Alnäs personal gör en sista kontroll men då ska allt vara checkat och godkänt av ledare. Det finns tydliga städinstruktioner i varje hus.

**Värdelåda** Säg till om ni vill låna en värdelåda att samla in allas mobiler och värdesaker i. Vår erfarenhet är att när telefonerna försvinner blir det roligare att vara på läger.

## **FÖRSLAG PACKLISTA**

Det kommer många olika typer av grupper till Alnäs och därför är det svårt att göra en lista som passar alla. Men här kommer lite tips på saker som är bra att ha med. På Alnäs finns inte något dåligt väder och vi genomför aktiviteter även vid regn och kyla.

### **För övernattning**

- Toalettartiklar (tandborste, tandkräm mm)
- Handduk
- Var och en tar med sig lakan, påslakan och örngott. Sövsäck fungerar också bra men då ska örngott användas. Det finns kudde och täcke.

### **Kläder för alla väder**

- Sköna kläder som tål att vara utomhus i
- Är det kallt kan extra tröja, vantar och mössa vara bra att ha med.
- Regnkläder
- Badkläder
- Bra skor för vädret, kängor eller stövlar är att rekommendera om det är kallt och blött

### **Annat som kan vara bra att ha**

- Vattenflaska
- Bok/tidning/kortlek
- Mobilladdare
- Fiskespö
- Ficklampa
- Mössa/solhatt/keps
- Solskyddskräm och myggmedel