

DOF-läger 2018

Välkommen till Årets DOF-läger

Samling kl 9-9.30 vid Domnarvets Fritidsgård , vägvisning från rondellen i Domnavet

Parkering vid Sporthallen

Logi i Fritidsgården (nedre våningen) Skolsalar i översta våningen

- Avesta, OK Kåre, Fritidsgården (Bildsalen),(16)
- Domnarvet, Skolsal, Fritidsgården, Stora salen, (24)
- Karlbyheden , Korsnäs ,Grycksbo , Leksand, Hedemora, HJS-Vansbro, Skolsal översta våningen, nr 14, (24)
- Stora Tuna, VBOL, Skolsal översta våningen, nr 21, (23)
- Ålders indelade, Skolsal översta våningen, nr 27, (20)

Tränings grupper, nivå Vit/Gul

- Grupp 1, (25) Stora Tuna, Domnarvet, Leksand, Kåre,Hedemora
- Grupp 2, (27) Avesta, Karlsbyheden, VBOL

Tränings grupper nivå, Lördag, Orange/Violett

- Grupp 3, (31) Avesta, Domnarvet, HJS-Vansbro, Karlbyheden, Grycksbo, Korsnäs, Dala-Porten
- Grupp 4, (31) Kåre, Stora Tuna, VBOL, Mora

Dusch och omklädning i Sporthallens omklädningsrum. Dusch i duschvagn på parkeringen för pojkarna pga av reparationer i duschrum.

Mat i Fritidsgården enligt schema

Toaletter finns på alla våningar

Inomhus-OL i Sporthallen ingår i träningsschema för orange/violett nivå och i kvällsaktiviteten för vit/gul. OBS! Inga skor med svart sula i Sporthallen

Tough Race för 13-16 åringar är hinderbana i Dalsjö. Instruktorer kommer att visa banan och sedan finns tillfälle att själv genomföra banan eller de hinder

som önskas. Avfärd en halvtimme innan se träningsschema. Skärm vid avfart till Dalsjö efter vägen mot Torsång

OBS! Endast inomhus skor i Fritidsgårdens stora sovsal

Tränings- och mattider, alla tider är ca-tider, men Tough Race är tider som måste hållas. **Se särskilt dokument**

Utrymningsplan, ledare ska informera sina deltagare och visa utrymningsväg

Ytterdörrar, öppnas med kod

- Utgång/ingång till dusch på parkering öppen under dagen
- Utgång/ingång görs genom Fritidsgården
- Utgång/ingång mot skolgården på våningsplan Sporthallen

Städning av sovsalar, ta kort innan och grovstäda efter

- Ta ett foto av salen innan ni möblerar om
- Grovstädning, dvs skräp läggs i sopkorg
- Sopa golvet
- Ställ tillbaka alla bänkar mm som det var innan