



# VOKSENHEFTET

Hudøy 2017

Aldri et år uten...

## Innholdsfortegnelse

Velkommen til Hudøy!.....	3
<b>1. Instruks for varsling .....</b>	<b>4</b>
Instruks for varsling av ulykker og i nødsituasjoner .....	4
Kvitteringsliste for lest varslingsinstruks .....	7
Rapporterings skjema .....	8
<b>2. Instruks ved ulykker .....</b>	<b>9</b>
Alvorlige/livstruende ulykker.....	9
Ulykker med personskade .....	10
Småskader .....	11
Barn som er savnet.....	12
<b>3. Telefonnummer .....</b>	<b>12</b>
VIKTIGE TELEFONNUMMER .....	12
Diverse telefonnummer.....	14
Styret i Aldri et år uten .....	15
<b>4. Ansvar og regler .....</b>	<b>16</b>
Regler på Hudøy.....	16
Ansvar for barn .....	17
Baderegler på Hudøy.....	18
<b>5. Informasjon om mat .....</b>	<b>19</b>
Informasjon til matsjefer .....	19
<b>7. Diverse informasjon .....</b>	<b>29</b>
Bussansvarlig - oppgaver .....	29
Hjemreiseinformasjon .....	30
Sjekkliste for hussjefer .....	31
Innhold i utstyrs kassen: .....	32
Hudøykart .....	33
<b>8. Aktiviteter.....</b>	<b>34</b>
Program – hva skjer?.....	34
Oliaden – Startlister og bemanningsplan.....	35
Oliaden – Startlister og bemanningsplan.....	37
Sangkonkurransen.....	38
Informasjon for aktivitetssjefer .....	39
<b>9. Listene – hvordan og hvorfor: .....</b>	<b>43</b>
Hus, hussjefer og roller på huset .....	45



## Velkommen til Hudøy!

Kjære voksen!

Velkommen til Hudøy, vårt eget lille sommerparadis!

Den årlige Hudøy-turen er unik. Den skaper fantastiske minner for alle. Her skapes verdifullt samhold mellom barn, mellom barn og voksne, og mellom voksne. Og alle de gode minnene herfra varer livet ut.

Tusen takk for at du er med og gjør denne turen til virkelighet! Uten deg og din innsats blir det ingen Hudøy-tur. Du skal derfor være stolt over å bidra til dette. Og så håper jeg at du får det gøy. At du får senket skuldrene fra hverdagens kjas og at du finner frem barnet i deg, og har det hyggelig sammen med alle de andre på øya.

Samtidig som vi skal kose oss sammen og ha det gøy, så skal vi også utføre våre arbeidsoppgaver slik at alt går som det skal. Når alle trekker lasset sammen, så blir alt mye lettere. Dette heftet skal hjelpe oss til det.

**Viktigst av alt er at barna skal oppleve trygghet og sikkerhet mens de er på øya!**

De aller viktigste delene av dette heftet handler om akkurat det. De delene skal du lese nøye. Dette gjelder spesielt varslingsinstruksjonen, hvor du også skal signere på at du har lest den. Skjer det en ulykke eller oppstår en nødsituasjon, så beskriver denne instruksjonen hvordan denne skal varsles og håndteres. Dette inkluderer viktige telefonnumre.

Jeg gleder meg veldig til å være sammen med deg disse dagene på Hudøy!

Lykke til!

Arne Jan  
General

# 1. Instruks for varsling

## Instruks for varsling av ulykker og i nødsituasjoner

Denne instruksjonen MÅ leses av alle voksne, og det MÅ signeres på at det har blitt lest, i hussjefens kvitteringsliste.

### 1. Formål og omfang

Formålet med denne instruksjonen er å beskrive hvordan det skal sørges for varsling av ulykker og håndtering av nødssituasjoner. Varsling omfatter nødsetater, myndigheter, pårørende og voksne som er på arrangementer i regi av stiftelsen Aldri et år uten...

### 2. Målgruppe

Instruksjonen retter seg mot alle voksne som er med på Hudøy. Dette inkluderer styret i Stiftelsen "Aldri et år uten...", og ansatte ved Aktivitetsskolen Refstad (REA).

### 3. Ansvar

**Hudøygeneralen** er ansvarlig for at denne instruksjonen ligger til grunn for all virksomhet som utøves i regi av Stiftelsen "Aldri et år uten...".

**Hussjefer på Hudøy** er ansvarlige for at varsling skjer i henhold til denne instruksjonen, og at alle voksne på huset har fått tildelt instruksjonen og er innforstått med dens innhold.

**Øvrige voksne** har spesifisert ansvar i henhold til denne instruksjonen.

### 4. Beskrivelse

#### 4.1 Alvorlige ulykker med store eller livstruende personskader, dødsulykker, eller andre nødssituasjoner med fare for liv og helse.

##### Åsted:

Den/de som er på åstedet eller først kommer til åstedet skal umiddelbart varsle nødsetatene. Varsling gjøres i henhold til alarmplan, som finnes i Voksenheftet og på oppslag. Politiet vil foreta den videre ledelse av en redningsaksjon. Den som kommer til ulykkesstedet skal selv forsøke å avgrense skadeområdet og utøve førstehjelp og legge forholdene til rette for redningsmannskapenes arbeid. (forts.)

Den som oppdager ulykken/nødssituasjonen skal videre melde fra til Hudøylege(ne), Førstehjelpsansvarlig på Hudøy og Hudøygeneral så raskt som mulig.

All aktivitet på ulykkesstedet stanses umiddelbart og settes ikke i gang igjen før det er besiktiget og politiet eller Hudøygeneral har gitt tillatelse.

## Hudøy:

Hudøygeneral eller den han/hun bemyndiger, overtar ledelsen av det videre arbeid med ulykken fra stiftelsens side.

- Oppretter kontakt med ulykkessted (sende personer)
- Opprette kontakt med redningsledelsen
- (brann 110, politi 112, ambulanse 113)
- Varsle båtansvarlig Vebjørn/Finn Edvin (vakttelefon 481 06 971)
- Varsle skolens ledelse ved Rektor
- Skaffe frem nødvendig informasjon slik at pårørende kan varsles, enten fra politi, Rektor og/eller Hudøygeneral.
- Sørge for informasjon om ulykken til øvrige deltakere
- Stå for all informasjon som går til media og andre utenforstående.

## Rapport:

Hussjef på det berørte huset sørger for utarbeidelse av ulykkes-rapport innen 24 timer etter hendelsen. Av rapporten skal det framgå hva som konkret er gjort, av hvem og når. Det skal også foreslås konkrete korrektive tiltak.

Hudøygeneral eller den han/hun bemyndiger skal stille seg til rådighet for - og bistå - de etterforskende organer.

Skademelding sendes forsikringsselskapet.

Styret i stiftelsen "Aldri et år uten..." følger opp skademelding med umiddelbare og eventuelt korrektive tiltak.

Skole/REA og foreldre meddeles evt. tiltak som følge av ulykken.

## 4.2 Ulykker med personskade (ikke alvorlig eller livstruende)

### Åsted:

Førstehjelpsansvarlig på huset varsles av den forulykkede eller voksen ved åstedet.

Førstehjelpsansvarlige på huset varsler Førstehjelpsansvarlige i Styret.

Førstehjelpsansvarlig på huset sørger for at den skadede får umiddelbar behandling, og om nødvendig bringer den skadede til legebehandling (Hudøylege), i samråd med Førstehjelpsansvarlige i styret.

Førstehjelpsansvarlige i styret varsler Hudøygeneral. (forts)

Hudøygeneral står i kontakt med aktuell hussjef og Båtansvarlig Vebjørn/Finn Edvin.

Aktiviteter på ulykkesstedet stanses og settes ikke i gang igjen før Hudøygeneral, Førstehjelpsansvarlige i styret, og Hussjef har besiktiget stedet og funnet sikkerheten tilfredsstillende.

## Hudøy:

Ved tvil om behov for medisinsk ekspertise, kontaktes uansett Førstehjelpsansvarlig i styret. Førstehjelpsansvarlige kontakter Hudøylege. Ytterligere medisinske behov vurderes av Hudøylege i samråd med Førstehjelpsansvarlige i styret.

Ved behov for legebesøk fra/til fastlandet kontakter Hudøygeneral båtansvarlig for transport. Hudøygeneral, eller den han/hun bemyndiger, informerer pårørende.

En voksen skal følge barnet (voksen som har ansvaret for barnet på Hudøy, eller annen voksen).

Hussjef tar ansvar for innlevering av skademelding til økonomisjef i styret.

Økonomisjef i styret sender skademeldingen til forsikringsselskapet.

Styret i stiftelsen følger opp umiddelbare og langsiktige korrektive tiltak.

### **4.3 Uønskede hendelser / nestenulykker:**

**Åsted:**

Hussjef i samråd med andre voksne, eventuelt i samråd også med Hudøygeneral vurderer behovet for - og evt. setter inn - korrigerende tiltak

Meld fra til Hudøygeneral

Beredskapsplan iverksettes

Hussjef er ansvarlig for at årsak til hendelsen / nestenulykken fjernes.

Hussjef melder fra til styret på eget skjema.

## **5. Endring og godkjenning av instruks**

Endring av instruks kan kun foretas av styret i "Aldri et år uten..." som også godkjenner instruks

## **6. Vedlegg**

Det er utarbeidet oppdaterte varslingsplaner for huspermer og oppslag.

Det er utarbeidet egne konkrete beskrivelser av pkt.4.1, 4.2 og 4.3 i denne instruks, for gjennomgang med alle voksne, samt til oppslag på hvert hus.



# Rapporterings skjema

Navn på involverte:	Navn på den som rapporterer:
Beskrivelse av hendelsen med årsak:  <p style="text-align: center; color: #c00000; font-weight: bold;">Hussjefen har slike skjema</p>	
Tiltak:	
Signatur Hussjef:	Signatur Hudøygeneral eller Førstehjelpsansvarlig/Hudøylege:
Sted og Dato:	



## 2. Instrukses ved ulykker

### Alvorlige/livstruende ulykker

- Ulykker ved vannet
- Hodeskader - bevisstløshet
- Større blødninger
- Bevisstløshet, illebefinnende
- Hjerteproblemer
- Store allergiske reaksjoner

Den/de som først kommer til åstedet må:

1. Gi nødvendig førstehjelp og ring 113!

2. Ring førstehjelpsansvarlig ved behov  
(én av dem):

Stian Røsjø (Hudøylege): 992 38 153

Møyfrid Kjøllesdal (Hudøylege): 995 93 760

Charlotte Hvalby: 934 55 301

3. Ring Hudøygeneral

Arne Jan Flølo: 959 09 901

## Ulykker med personskade

- Brudd/forstuinger
- Hoggormbitt
- Alvorlige stikk
- Vanlige sykdomstilfeller m/feber osv

Den/de som først blir varslet om skade/sykdom:

1. Gi nødvendig førstehjelp og ring 113!

2. Ring førstehjelpsansvarlig ved behov  
(én av dem):

Stian Røsjø (Hudøylege):	992 38 153
Møyfrid Kjøllesdal (Hudøylege):	995 93 760
Charlotte Hvalby:	934 55 301

3. Ring Hudøygeneral

Arne Jan Flølo:	959 09 901
-----------------	------------

Hvis det er aktuelt med legebesøk til fastlandet skal en voksen fra huset være med barnet, om ikke foreldre er tilstede.

## Småskader

- Sår
- Myggstikk
- Flåttbitt
- Andre småskader

### Behandling:

1. Er du i tvil om du bør kontakte lege, så ta kontakt med Hudøylege Stian eller Møyfrid, eller sykepleier Charlotte for en vurdering.
2. Førstehjelpsskrin med blant annet plaster og sårsalve finnes på alle hus.
3. Kos og trøst leger også.....

## Barn som er savnet

1. Gi umiddelbart beskjed til Hudøygeneral  
Arne Jan Flølo: 959 09 901
2. En voksen blir igjen på huset med barna,  
de andre voksne går ut og leter – spesielt  
langs vannet

## 3. Telefonnummer

### VIKTIGE TELEFONNUMMER

**BRANN** 110 (7110)

**POLITI** 112 (7112)

**AMBULANSE** 113 (7113)

LEGEVAKTA I TØNSBERG 116 117

GIFTINFO-SENTRALEN 22 59 13 00

MEDISINSKE RÅD Oslo legevakt 116 117

REFSTAD SKOLE 24 05 88 00

MAGNUS KRISTIANSEN (Rektor) 24 05 88 00

## PÅ HUDØY

HUDØYGENERAL 959 09 901

Arne Jan Flølo (Åsly)

<b>FØRSTEHJELPSANSVARLIG I STYRET</b>	
Charlotte Hvalby	934 55 301
<b>HUDØYLEGE</b>	
Møyfrid Kjøllesdal	995 93 760
Stian Røsjø	992 38 153
<b>REA LEDER</b>	
Astrid Smith-Jacobsen (Stranna)	95 80 19 95
<b>BRYGGA</b>	33 30 34 46
- VEBJØRN	90 02 84 77
<b>VAKT TELEFON</b>	48 03 58 39

Lagre gjerne disse numrene på mobilen din

## Diverse telefonnummer

### Ansvarlig for matlager på brygga:

Sten Netteberg (matsjef)	91 85 84 85
Berit Sjøvik	95 83 68 94
Merete Vestli	41 85 17 18

### Koloniene:

Roa	33 30 34 36
Høgda	33 30 34 39
Lia	33 30 34 34
Østråt	33 30 34 31
Frydenlund	33 30 34 32
Støa	33 30 34 38
Sletta	33 30 34 33
Stranna	33 30 34 43
Vika	33 30 34 42
Bukta	33 30 34 44
Norda	33 30 34 40

## Styret i Aldri et år uten ...



### Hudøygeneral

Arne Jan Flølo  
Mobil: 95 90 99 01  
Epost: general@aldrietaruten.org



### Økonomisjef

Janne Dås vand  
Mobil: 995 95 872  
Epost: okonomi@aldrietaruten.org



### Transportsjef

Morten Westheim  
Mobil: 917 77 245  
Epost: transport@aldrietaruten.org



### Aktivitetssjef

Kristin Margrethe Bjerkeland  
Mobil: 414 19 574  
Epost: aktivitet@aldrietaruten.org



### Helse- og sosialsjef (Førstehjelpsansvarlig)

Charlotte Hvalby  
Mobil: 934 55 301  
Epost: helse@aldrietaruten.org



### Matsjef

Sten Helge Syversen Netteberg  
Mob: 918 58 485  
Epost: mat@aldrietaruten.org



### Informasjonssjef/Redaktør

Jan Erik Grøna  
Mobil: 412 14 421  
Epost: redaktor@aldrietaruten.org

Felles epost: [styret@aldrietaruten.org](mailto:styret@aldrietaruten.org)

## 4. Ansvar og regler

### Regler på Hudøy

1. Vi er snille og hjelper hverandre. Det vil si at vi viser hensyn og respekt for hverandre og vi snakker hyggelig til og om hverandre
2. Voksne skal alltid vite hvor du befinner deg.
3. Det er ikke tillatt for barn å ferdes i og ved sjøen uten oppsyn av voksne. Barn i 2.-4. trinn må alltid ha på redningsvest i og ved sjøen. Gjelder også barn i 5.-7. trinn som ikke gjennom påmeldingen har fått tillatelse fra foresatte til å gå uten.
4. Utestengning av enkeltelever eller mobbing – aksepteres ikke, i likhet med annen uønsket og/ eller ulovlig atferd som hærverk, vold, tyveri, rasistiske utsagn og handlinger, seksuell trakassering, sjikane på grunn av religion eller livssyn etc.
5. Røyking blant elevene er ikke tillatt.
6. Det er totalforbud mot alkohol og andre rusmidler på øya. Dette gjelder alle, både voksne og barn.
7. Duppeditt-fri sone. Barna får ikke lov til å ha med elektroniske duppeditter, det være seg telefoner, spill, iPod, nettbrett, kamera, m.m. Slike vil bli inndratt umiddelbart (og barna får dem igjen ved hjemreise).
8. Vi har rikelig med leker og utstyr på øya. Det er ikke nødvendig å ha med eget. Dersom det likevel gjøres, er det på eget ansvar. Stiftelsen dekker ikke dersom slikt utstyr blir ødelagt (baller, vannpistoler m.m.).
9. Det er kun lov til å ha med godteri for inntil kroner 50,- som samles inn og brukes i felles godtefest. Annet godteri er ikke tillatt.
10. Det er ikke tillatt for barn å gå inn på soverom med den hensikt å skremme/vekke barn som sover.

#### Konsekvenser ved brudd på regler

- Ved brudd på reglene er det Hussjef som i første omgang vurderer og gjennomfører tiltak. I mange tilfeller vil det være hensiktsmessig å kunne gjøre opp for seg eller be om unnskyldning.
- Ved grove tilfeller skal Hudøygeneral informeres. Tiltak kan være skriftlig melding til foresatte, eller hjemsendelse. Det er kun Hudøygeneral, i samråd med Hussjef, Helse- og sosialansvarlig og minst ytterligere to styremedlemmer samt REAs ledende representant som avgjør en eventuell hjemsendelse.
- Ved hjemsendelse blir foresatte kontaktet og bedt om å hente barnet umiddelbart. Stiftelsen sørger for transport til fastlandet ved Budal brygge. Hjemtransport fra Budal besørges og bekostes av foresatte.



## Ansvar for barn

**De fleste voksne får ansvar for 2-6 barn hver. Hva innebærer det å ha ansvar for en gruppe barn?**

- Bidra til at barna opplever trygghet og sikkerhet på øya.
- Sørge for smidig buss- og båttur – hjelpe barna ved behov (stort og smått)
- Ha orden på redningsvester (transport og påkledning med mer)
- Hjelpe til med bagasje
- Bidra til fordeling av sengeplasser etc på huset
- Hjelpe med pålegging av sengetøy og installering
- Lage et system for oppbevaring av bagasjen med mer
- Hjelpe barna med informasjon om ”hva er hvor?”, ”hva skjer når?” og lignende
- Hjelpe til ved måltider, at de spiser, sørge for at det blir smurt nistemat
- Se til at barna ikke faller utenfor, men er med på leken.
- Bidra til husets meldingsrutiner, hvem er hvor? og sammen med hvem?
- Se barna. Vær der for alle de barna du har ansvar for!

**Vær tilgjengelig som voksen, for **alle** barn!**

## Baderegler på Hudøy

Elever som skal oppholde seg ved sjøen **skal** alltid ha med seg to voksne fra eget hus. Gå i grupper!

Alle elever i 2.-4. trinn **skal** ha på seg redningsvester når de er nær/ved sjøen, eller i sjøen (bading)

Alle elever i 5.-7. trinn **må** ha levert skriftlig tillatelse til å bade uten redningsvest (gjort via påmeldingen).  
Hussjefen har oversikt over dette.

Ved bading:

- 2.-4. trinn: minimum 2 voksne, ikke mer enn 4 barn per voksen.
- 5.-7. trinn: minimum 2 voksne, ikke mer enn 6 barn per voksen - bruk sunn fornuft!

### Ytterligere om barnas trygghet:

Gå i grupper, med flere voksne til stede. Ved turer bort fra kolonien og rundt på øya, så skal minst to voksne gå sammen med barna. Det skal ikke være en voksen til ett barn på tur.

Alle voksne skal lese LNUs veileder om grenseoverskridende seksuell adferd, som hussjefen har eksemplarer av.

## 5. Informasjon om mat

### Informasjon til matsjefer

Foruten diett-maten så er mat-/hygieneartikler nå fordelt på husene.

Blir det manko eller for mye av enkelte varer, så snakk med de andre matsjefene og bytt mellom husene!

Det ligger oversikt på hvert hus over hvilke matvarer som finnes

#### **MATSJEFER PÅ HUDØY**

Sten Netteberg	91 85 84 85
Merete Vestli	41 85 17 18
Berit Sjøvik	95 83 68 94

#### **Diettvarer og spesielle behov**

Diett varer og Halalmat ligger på husene fordelt etter ønsker som har kommet inn via påmeldingen til turen.

#### **Depoet på brygga**

Depoet på brygga er åpent hver dag mellom 15.00 og 15.30, og der er det mulig å supplere med det vi har kjøpt inn ekstra.

**Forsøk først å bytte mellom husene.**

## Informasjon om middagsmaten

Det er viktig at dere planlegger menyen, slik at dere får beregnet mengder og at dere har det dere trenger.

### Meny

- Pølser
- Taco
- Pasta Bolognese (spagetti med kjøttsaus)
- Hamburgere skal brukes på fellesgrilling, se programmet fra aktivitetsgruppa.

Tacokjøttdeigen er ferdig krydret og brunet, skal kun varmes opp. Hamburgerne er rå og må stekes, anbefales å legge frosne på grillen.

Oppskrift på kjøttsausen vil du finne bak i heftet. Rester kan brukes til lasagne eller pizza.

### Fellesgrilling

Det skal arrangeres fellesgrilling en av dagene. Se programmet fra aktivitetsgruppa. Bruk hamburgere og evt. Pølser (om dere ikke ønsker å bruke det på kvelden).

Transportgruppa vil komme rundt i løpet av dagen å samle inn griller. De blir kjørt til banen ved Roa.

### Brød

Brød ligger i fryser på hvert hus.

### Evaluering

Vi ber om at alle fyller ut evalueringsskjemaer slik at vi kan bli enda bedre neste år ;)

### Vær kreativ

Vær gjerne kreativ med de matvarer som finnes. Det er mange voksne på øya og sikkert mange med talent og interesse for mat. Heftet inneholder også tips og oppskrifter. Det finnes gjær , mel og melblandinger – lag gjerne pizza , pizza boller av rester.

## Håndtering av matbehov

Hudøy skal være en tur for alle barn på Refstad Skole. Derfor har vi så langt det er mulig et tilbud til de med behov utover den fastlagte menyen.

I de tilfeller der det er spesielle behov, og dette er meldt inn ved påmelding, blir egen mat distribuert på husene. Hussjefen og matansvarlig for huset blir informert om forholdene som gjelder dersom det er spesielle behov (ekstrem nøtteallergi e.l.)

## Matallergi/intoleranse

Disse matvarene kjøpes inn:

### Glutenintoleranse/cøliaki

- Glutenfritt brød og knekkebrød
- Glutenfri pasta
- Glutenfrie og melkefrie kakeblandinger (sjokoladecake og brownie)
- Glutenfrie vaffelblandinger
- Glutenfrie lomper
- Glutenfri melblanding

### Laktoseintoleranse

- Glutenfrie og melkefrie kakeblandinger (sjokoladecake og brownie)
- Laktoseredusert melk
- Kjøttdeig (rent kjøtt) til hamburgere

### Melkeallergi

- Glutenfrie og melkefrie kakeblandinger (sjokoladecake og brownie)
- Risdrikk halal
- Melkefrie pølser
- Kjøttdeig (rent kjøtt) til hamburgere
- Melkefri melange

## Rutine på huset for Allergimat

Det er viktig at mat for allergikere tilberedes separat i den grad den øvrige maten inneholder gluten/ nøtter/laktose etc. Allergimaten og den glutenfrie maten bør holdes adskilt fra mat som inneholder allergener/gluten. Eget skap evt. pakket inn i plastposer på egen hylle. Det er kjøpt inn egen plast boks med lokk for oppbevaring av allergimat.

For å sikre at mat til allergikere og cøliakere ikke blir kontaminert bør man bruke bakepapir/ aluminiumsfolie ved tilberedning. Benken man lager mat på må være ren og fri for smuler. Bruk egne kjeler, panner, redskaper og fjøler til tilberedning. Gluten koker ikke bort.

(forts.)

Ved koking/steking av mat er det viktig å påse at ikke f.eks. vann fra vanlig pasta spruter opp i den glutenfrie maten. En annen kilde til gluten kan også være steke smør med smuler fra vanlig brød, eller at man bruker pøseklyper som har vært i kontakt med lomper og pølsebrød.

Pålegg holdes separat, da en smule fra en glutenholdig brødskeive er nok til å gjøre en cøliaker syk.

## Halal-mat

Maten er merket med Halal og er oppbevart i egen merket plast-beholder i kjøleskapet på huset. Maten tilberedes i separate gryter/panner. Ved grilling oppfordrer vi foreldre til å organisere grilling av halalmat på egen grill.

## Vi kjøper inn følgende Halal-mat:

- Halal kjøttpålegg
- Halal pølser
- Halal hamburgere
- Halal kjøttdeig/kylling
- Risdrikk halal

## Rutine på husene for halal-mat

Følgende rutine blir gitt til ansvarlige på huset:

**Det er kjøpt inn halalkjøtt til muslimske barn.** Dette kjøttet er merket HALAL. Følgende er retningslinjer for håndtering og preparering av dette kjøttet:

1. Hovedprinsippet er at halalkjøttet skal ikke blandes eller komme i kontakt med ikke- halalkjøtt, hverken direkte eller indirekte, f.eks ved berøring. Ikke-halalkjøtt er all slags kjøtt som ikke er merket HALAL, uavhengig av om det er svin, okse, lam eller kylling.
2. Halalkjøttet skal håndteres separat fra ikke-halalkjøtt. Det vil si at dersom man håndterer ikke-halalkjøtt så skal man vaske hendene før man håndterer halalkjøtt.
3. Halalkjøttet skal prepareres (skjære/ kutte etc.) på rent underlag. Det vil si at dersom man har preparert ikke-halalkjøtt på underlaget skal dette rengjøres/vaskes før det brukes til tilberedelse av halalkjøtt. Det skal brukes separat ren kniv eller annet redskap til halalkjøtt.
4. Halalkjøttet må kokes/stekes/grilles separat fra ikke-halalkjøtt, i kjele/stekepanne/plate som er vasket/ren. Det er ikke akseptabelt at man bruker f.eks aluminiumsfolie for å skille halal fra ikke-halal i samme panne/ grill. Det skal også brukes separat vasket/ren stekespade o.l. ved håndtering av halalkjøttet.
5. Halalkjøttet skal serveres separat fra ikke-halalkjøtt.

Matvarer som kommer i kontakt med ikke-halalkjøtt blir også "ikke-halal". Det vil si at de ikke kan spises av muslimske barn. Derfor er det viktig at ikke-halalkjøtt heller ikke kommer i kontakt med andre matvarer. For eksempel kan dette være spesielt relevant for ikke-halal kjøttpålegg som kommer i kontakt med annet pålegg som i utgangspunktet blir ansett som HALAL. Jeg anbefaler at kjøttpålegg serveres separat. Det er kjøpt inn egen plastboks med lokk for oppbevaring av Halal mat.

## **Tips og triks til matsjefen på huset**

### **Planlegg**

Ta en titt i skapene og lag en plan for dagen.

### **Fordeling av arbeidet**

Det er ikke meningen at matsjefen skal stå for all matlaging. Sett opp en arbeidsliste for måltider. Alle skal delta.

### **Bruk rester til lunsj eller kveldskos**

Det blir alltid rester etter middager og av pålegg. Bruk fantasien og lag snadder alle kan sette pris på. Oppskriftene skal være til inspirasjon.

### **Ta med ungene på matlagingen**

Mange av ungene har lyst til å delta i matlagingen. Gi de oppgaver som å kutte grønnsaker, lage boller, steke vafler, etc. La kjøkkenet være et felles samlingspunkt for voksne og barn.

### **Grønnsaker og frukt**

Kutt opp grønnsaker og frukt og sett frem. Det blir spist opp!

### **Kok kaffe**

Man kan simpelt hen ikke få for lite kaffe.

## Oppskrifter

Det er gitt oppskrifter til 4 personer. Bruk 4-gangen til å finne rett antall porsjoner. Oppskriftene er til inspirasjon, det er sikkert mange av dere som har andre ideer til gode matretter.

### Tomatsaus basis

Brukes til Bolognese, Pizza, Lasagne, Chili Con Carne, Quesedilla og evt som dipp til stekte poteter.

#### Til 4 personer:

1 boks tomater  
 1 ss tomatpurré  
 1/2 løk  
 1 stangselleri (om ønskelig) 1 gulrot (om ønskelig)  
 2-4 fedd hvitløk  
 1/2 terning kyllingbuljong  
 1 chilli (skrap ut frø) (kan droppes for barna)  
 salt, pepper, oregano, persille, sukker, eddik, ansjos (etter smak) olje

Hakk grønnsaker i små biter, stek de i olje til løken er blank. Tilsett resten og smak til med salt og krydder. Buljongen løses opp i litt vann. La det småkoke til sausen tykner.

### Pasta Bolognese

Dette er en av middagsrettene. Lag tomatsaus basis til alle på huset. Brun kjøttdeigen (dette må gjøres i flere omganger). Beregn ca. 0,5 kg pr 4-6 personer. Kok opp pasta. Beregn ca. 0.5 kg pasta til 4-6 personer. Server med revet ost, ristet brød, hvitløksbrød (se oppskrift).

### Pizza

Til 4 personer:  
 3 dl vann lunket)  
 ca. 7 dl hvetemel  
 1/2 pk gjær  
 1/2 ts alt 2 ss olje

Rør sammen deigen og elt den til du er sliten. Den kan settes til heving, men den kan også benyttes med en gang.

Kjevle ut pizza som passer til stekebrettene. Legg på tomatsaus basis, topp med ost og rester av pålegget eller annet snadder. Stekes på høyeste varme lavt i ovnen. Steketiden variere, følg med!



## Qesadilla

Har dere taco-lefser igjen er dette en bra lunch-rett. Her setter kun fantasien grenser. Bruk rester av kjøtt, pålegg, sauser og oster. Barna elsker det.

Taco-lefser  
Taco saus/Tomat saus  
Kjøttpålegg  
Ost  
Grønnsaker (kan stekes på forhånd)

Legg på saus, kjøtt og topp med ost. Stek på 200 grader til osten har smeltet. Brett sammen. Server!

## Pizzaruller

Pizza som skillingsboller. Lag pizzadeig. Kjevle ut, smør inn med tomat saus og legg på kjøtt. Rull de sammen og del opp i 2-3 cm tykke deler. topp med ost. Stekes på 200 grader i ca. 10-15 min.

## Boller/Wienerbrød/Skillingsboller

Lag bolledeig av ferdig blandet bolle-kit fra Regal. Kjevle deigen ut til ca 1 cm tykkelse. Smør på godt med smør, kanel og sukker. Rull sammen og del opp i 2-3 cm tykke deler. La de stå å etterheve. Stekes ved 200 grader i 10-15 min.

Topp med melis eller eggekrem etter at de har kjølnet.

## Kringle

På samme måte som skillingsboller. Kutt ikke opp men forme som en kringle. Bruk en saks for å lage flettemønster. Klipp opp for hver 2 cm og brett til annenhver side.

## Eggekrem til skillingsboller

2 1/2 dl melk 2 ss hvetemel  
2 egg  
1 ss sukker  
2 ts vaniljesukker

Visp sammen melk, mel, egg og sukker i en kjele. Rør over middels varme til det tykner. (På samme måte som man lager hvit saus). Smak til med vanilje sukker.

## Omelett

Perfekt som en lunsjrett for barn og voksne. Bruk den store pannen. Hvis du lager stor porsjon, stek omeletten i ovnen med overvarme etter at undersiden av omeletten er ferdig stekt i pannen.

Beregn 1-2 egg per person.

Stek grønnsaker og rester av kjøtt i pannen. Tilsett litt vann i eggene vist det sammen. Salt og pepper, evt. oregano, persille etter smak. Hell over innholdet i pannen.

## Hvitløksbrød

Bruk et brød, helst loff, skjær skiver nesten ned. La det være ca 1-2 cm igjen. Legg inn smør, knust hvitløk du har stekt litt i pannen på forhånd, persille eller oregano mellom hver av skivene.

Pakk brødet inn i aluminiumsfolie. Stek det på 200 grader i ca. 10-20 min til smøret har smeltet og smaken har satt seg.

## Ostesmørbrød

Hvordan gjøre gammelt brød og rester av pålegg til en fest. Trenger jeg å si mer? Ketchup, sennep, tacosaus, osterester, rester av kjøttpålegg, every thing goes.

## Tomatsuppe

Til 4 personer:

Pølser, skinke, bacon eller andre kjøttrester.

1 boks tomater

1 ss tomatpurré

1/2 løk

1 fedd hvitløk

1 gulerot

1 selleristang evt andre grønnsaker

50 g smør/margarin/olje til steking

1 ss hvetemel

1 terning kyllingbuljong løst opp i 0,5 liter kokende vann salt, pepper, persille, eddik, sukker etter smak

Bruk en stor kjele. Stek kjøttet etter behov. Kutt opp grønnsaker i små terninger og stek sammen med kjøttet til løken er blank. Tilsett hvetemel og tomat purré og rør godt. Tilsett tomatboksen og buljongen. Krydre etter smak. La småkoke under lokk ca. 30 min.

Du vil aldri kjøpe poser fra Toro mer :-).

## Kaker

Sett deg som mål på bruk opp alle kake-miksene på huset.

## Desseter

Bruk frukten på huset til å lagen fruktsalat. Server med krem eller vaniljesausen. Det kan også være en ide å bake kake, boller, kringle som dessert.

## Iskrem

Pisk krem og eggedosis. Tilsett sitron, sjokolade etc. Blandes. Sett i fryser. Stikk innom å rør 2-3 ganger pr time

## Chili con carne

Kan være en ide til en lunsjrett.  
Bruk rester av tomatsaus og evt. tacosaus. Tilsett rester av karbonader, kjøttdeig. Server med ris, brød.

## Stekte bananer

Smelt sukker i pannen, tilsett smør. Stek bananer evt. annen frukt. Server med krem, sjokolade eller vaniljesaus.

## Karbonadesmørbrød

Fin måte å bruke restene av karbonader/hamburgere.

## Stekt kylling

Får du tak i halal-kyllingene som blir til overs har du en bra lunsj.

Legg kyllingene på et stekebrett. krydre med salt, pepper, persille, evt annet tilgjengelig. Legg inn hvitløksfedd i buken. Legg gode klatter med smør på toppen. Stekes på 180-200 grader i ca. en time. Stikk en gaffel i låret, siver det ut klar kraft er de ferdige.

## Blåost-saus til hamburger og dipp

Bland sammen rømme, blåost, salt, litt sukker og eddik. Perfekt til hamburgere eller stekte poteter.

## Dipp til grønnsaker

Bland sammen rømme, salt, finhakket løk og hvitløk, krydder og litt sukker og eddik.

## Vafler

Lag nok vafler!

## Stekte poteter/pommes frites

Stek rester av kokte poteter i godt med olje. Server sammen med rester av tomatsaus eller blåostsaus. Godt til lunsj.

## **Ris, Ros og nye Ideer**

Matgruppa tar i mot alt med takk. Har du gode retter, noe som fungerte bra, tips til andre hus, send oss melding.

**Sten: 918 58 485**

**mat@aldrietaruten.org**

## 7. Diverse informasjon

### Bussansvarlig - oppgaver

Hussjef er ansvarlig for å peke ut en bussansvarlig. Noen hus reiser i to busser, da må det pekes ut en ekstra bussansvarlig. Hussjef er ansvarlig for å gjøre dette.

### **NB! Bussansvarlig har ansvar for barna helt til de er fremme ved husene på Hudøy!**

#### Ta med

- Et par søppelsekker
- Spyposer (for eksempel grønne biposer)

#### Ved avreise

- Buss-sjef (Espen Dåsvand, 995 75 255) vil være på Refstad skole hele dagen. Han vil ha refleksevest og vil være lett å finne.
- Møt opp i god tid før avreise for din buss
- De andre deltakerne har fått beskjed om å møte opp 15 min før bussavgang, og du bør være der litt tidligere og samle troppene for opptelling, merking av bagasje osv.
- Sørg for at all bagasje blir merket med tape før avreise
- De som eventuelt ikke får plass på sitt barns respektive buss, merker bagasjen sin med tapen til huset de tilhører.
- Ha oversikt over at alle reisende på bussen er kommet.
- Del ut t-skjorter og armbånd til alle barn og voksne på bussen
- Del ut en rykende fersk utgave av Hudøynytt
- Del ut dette Voksenheftet

#### Når du nærmer deg Hudøy

- **VIKTIG:** Når du kommer til siste bro over til Tjøme (Vrengen bro), ring til Espen Skjønhaug i transportgruppa (Mob 47 45 74 96) Han vil gi beskjed om det er klart for din buss til å kjøre ned til brygga (Det er trangt om plassen). Espen vil fortelle hvordan skiltet i veikanten ser ut (litt før avkjøringen til Langvika)
- Pek ut hvem som skal hjelpe til med bagasje og hvem som passer på barna

#### Når bussen er på brygga

- Gå gjennom bussen og plukk opp søppel
- Sjekk at det ikke er noe som er glemt igjen.
- Husk å ta på barna redningsvest når dere har kommet ut av bussen

## Hjemreiseinformasjon

Aktivitetskassene på husene skal være ferdig pakket (pent pakket) innen klokken 20.00 tirsdag kveld, med utfylt skjema for innhold i kassene (skriv detaljert og tydelig). **Aktivitets sjef** har ansvaret for dette.

Sykler må leveres på Brygga onsdag morgen før 08.30.

- Brødet skal legges i fryseren, det samme med pålegg som salami, leverpostei og lignende som ikke er åpnet.
- Tørrvarer som ikke er åpnet skal pakkes i esker, og settes på kjøkkenet i matlageret.
- Frysevarer kan bli liggende i fryseren.
- Påleggsrester og lignende kan gis til fuglene.
- Tørrvarer som er åpnet legges i søppelsekker.

All bagasje som ikke er håndbagasje skal være ferdig pakket og plassert utenfor huset dere bor i innen to timer før båtavgang onsdag. HUSK å plassere bagasjen praktisk utenfor husene slik at den enkelt kan plukkes opp med traktor.

Redningsvester og håndbagasje og eventuelt regntøy må barna bære selv til båten.

Alle bes møte opp i rett tid, se i brosjyren/avisen for avreisetider fra Brygga.

Hjemkomsten vil være på Refstad skole!

## Sjekkliste for hussjefer

### For gjennomgang med alle voksne på huset ankomstdagen Leses høyt!

- ✓ Instruks ved ulykker og uønskede hendelser utdelt, gjennomlest og akseptert (underskrift alle)
- ✓
- ✓ Mobilnummer til Hudøygeneral, hussjef og førstehjelpsansvarlig er lagt inn på alle voksnes mobil
- ✓ Baderegler er gjennomgått og akseptert
- ✓ Brannansvarlig oppnevnt – brannøvelse gjennomført
- ✓ Forventninger til de voksne/voksnes ansvar gjennomgått
- ✓ Oppslagstavle etablert på sentralt sted på huset
- ✓ Oppslag om hvilke barn de voksne har ansvar for
- ✓ Beredskapsplan og telefonliste/varslingsliste er utdelt, og hengt til oppslag
- ✓ Allmøte med barn avholdt første kveld – med diverse info som baderegler med mer
- ✓ Meldingssystem på huset etablert. Meld alltid fra hvor du går og hvem du har med deg.
- ✓ Organisering av dagen på huset – det er lov å ha litt frie tøylar...
- ✓ Fordeling av ansvar, organisering av matlaging, vaktordning, aktiviteter (ikke så mye organisert), førstehjelp med mer
- ✓ Vurdering av behov for etablering av egne husregler
  
- ✓ **VOKSNE! Senk skuldrene – kos dere – skap glede, latter og vær barnslige og ikke lag for mange regler. Bruk sunn fornuft!**

Medbringes i underskrevet stand til hussjefmøte, lørdag kl. 20:00 på Åsly.

Hus: \_\_\_\_\_

Hussjefen skal signere dette skjemaet

Dato/sted: \_\_\_\_\_

Sign. Hussjef: \_\_\_\_\_

## Innhold i utstyrskassen:

I denne kassen var det da du kom;

- 1 vaffeljern
- 1 kaffetrakter
- 1 vannkoker
- 1 kjøkkenmaskin
- 1 ghattoblaster
- 1 kabel til iPhone/ghettoblaster
- 6 kjøkkenkniver (antallet kan variere)
- 2 sakser
- 1 mixmaster
- 1 knivsliper
- 1 potetskreller

Når du reiser skal det være nøyaktig det samme i kassa.

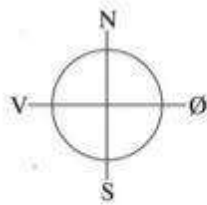
NB!! Vask alt godt før du pakker det ned. Det er lite hyggelig å bli møtt av mugne vaffelrester og gjenglemte kaffefilter om ett år. Dersom noe blir ødelagt eller du mangler noe, så hør med meg om jeg har noe ekstra.

Tips: ta bilde av alle knivene, saksene og delene til kjøkkenmaskinen før du tar dem i bruk. Da blir det enklere å legge de riktige sakene tilbake i kassa.

Kristin Margrethe Bjerkeland, Aktivitetssjef 414 19 574



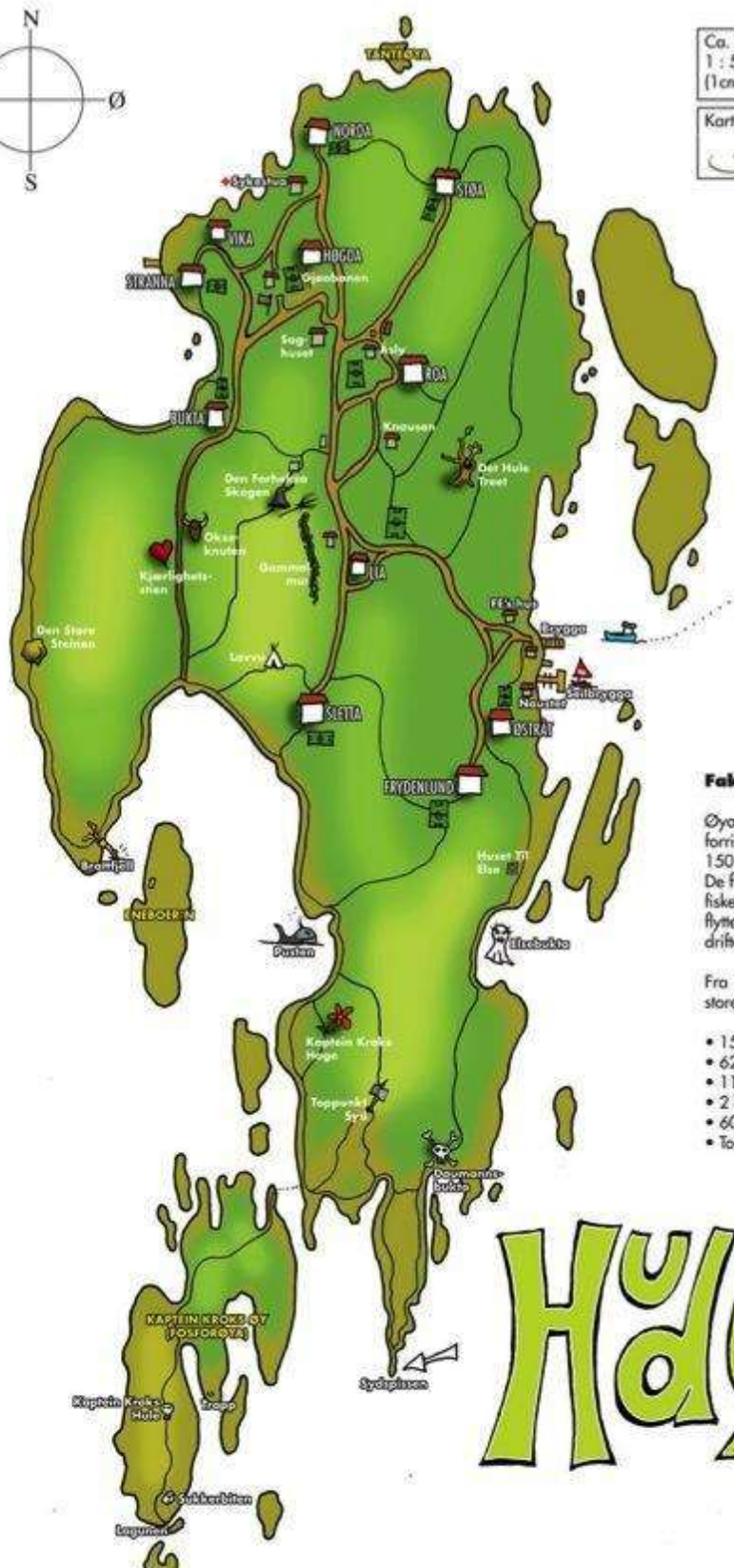
# Hudøykart



Ca. målestokk i mm:  
1 : 50 000  
(1cm på kartet er 50 m i virkeligheten.)

Kartet er tegnet av Bård Gundersen.

**Gundersen OG MEG**  
GRAFIK DESIGN & ILLUSTRASJON



**Fakta om Hudøy:**

Øya eies av Oslo Kommune. Rundt forrige århundreskifte bodde det ca. 150 mennesker med stort og smått der. De fleste drev jordbruk i vekslning med fiske og skipsfart. Den siste fastboende flyttet fra Hudøy i 1985. Feriekolonidriften begynte på Hudøy i 1918.

Fra 15.juni til 15.august hvert år er store deler av øya stengt for fri ferdsel.

- 1500 mål (med øyene rundt)
- 62 bygninger
- 11 leirer (kolonier)
- 2 km lang, 1 km bred
- 600 sengeplasser
- To traktorer, ingen biler...



## 8. Aktiviteter

### Program – hva skjer?

<b>Lørdag</b>	Ankomst
<b>Søndag</b>	Fotballturnering 5.-7. trinn på Gjøabanen. Fra kl. 10.30
<b>Mandag</b>	<p>Oliade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.-4. trinn rundløype med utgangspunkt i Saghuset</li> <li>• 5.-7. trinn konkurranse med utgangspunkt på Bukta</li> <li>• Starttider varierer fra hus til hus og fra lag til lag. Se egen informasjon om dette.</li> </ul> <p>Sangkonkurranse på brygga på kvelden</p>
<b>Tirsdag</b>	<p>Fellesgrilling ved Roa med vennskapsbånd, volleyballkamp 2.-4. voksne mot 5.-7. voksne og fotballkamper mammaer mot 7.-trinnsjenter og pappaer mot 7.-trinns gutter.</p> <p>Lagledere for mammaer og pappaer vil bli annonsert i avisen. Mødre og fedre på alle trinn har mulighet til å bli med.</p> <p>12:30 Volleyballkamp: 2.-4. voksne mot 5.-7. voksne (ingen påmelding, møt opp 15 min før)</p> <p>14:00 Vennskapsbånd - oppstart</p> <p>14:15 Fotballkamp: Mammaer mot 7.-trinnsjenter</p> <p>14:45 Fotballkamp: Pappaer mot 7.-trinns gutter</p> <p>15:00 Fellesgrilling med overraskelse</p> <p>18:00 Vennskapsbånd - avslutte</p>
<b>Onsdag</b>	Hjemreise ☹️

# Oliaden – Startlister og bemanningsplan

## 2.–4. trinn

Oliaden har 10 poster, og 10 lag starter samtidig på hver sin post. Alle følger postene i stigende rekkefølge, og fortsetter fram til siste stoppested før oppstartsposten.

Eksempel: Dersom du starter på post 6 fortsetter du på post 8, så 9 og så 10, og deretter post 1, 2, 3, 4 og til slutt post 5.

Alle lagene møter på Saghuset **10 minutter før start**. Her får dere opplysninger om startpost samt poengkort og kart over løypa. Poengkortene leveres tilbake på Saghuset etter siste post.

### **Kl. 09.30 – 4. trinn:**

Bukta stiller med 5 lag  
Høgda stiller med 5 lag

### **Kl. 11.30 – 3. trinn:**

Lia stiller med 5 lag  
Sletta stiller med 5 lag

### **Kl. 13.30 – 2. trinn:**

Frydenlund stiller med 5 lag  
Østråt stiller med 5 lag

Sett opp lagene på forhånd (7-10 barn og jevnt fordelt med foreldre pr. lag). Finn gjerne på et navn på laget og ikke minst et heiarop! Det kan jo hende at man kan score poeng for kreativitet, sjarm og engasjement 😊

Prøv å begrense runden til to timer. Belag dere på litt venting ved noen poster. Det er ikke tid nok til å sette seg ned og spise, men ta gjerne med litt mat/kaker/frukt som kan spises mens man er i bevegelse. Det er også lurt å ta med drikke.

Tips: Postmannskapene kan med fordel smøres med både mat og drikke 😊

Runden er ikke lang i utstrekning, men det kan oppleves slik for noen av de yngste barna. Flott med positive og oppmuntrende voksne! Og husk at det kan ta litt tid å komme seg bort til Saghuset (oppmøtested 10 min før det starter), så legg dette inn i tidsplanen deres.

## POSTANSVAR

Post	Postnavn	Bemanning	Klokkeslett
1	Boomwackers	Frydenlund – 2 pers	09.30-15.30
2	Mange på rad	Østråt – 2 pers	09.30-15.30
3	Vedstabling	Østråt – 2 pers	09.30-15.30
4	Bokstavlek	Lia – 2 pers	09.30-15.30
5	Svampekast	Sletta – 2 pers	09.30-15.30
6	Syng refrenget	Sletta – 2 pers	09.30-15.30
7	Følg tauet	Høgda – 2 pers	09.30-15.30
8	Bildequiz	Høgda – 2 pers	09.30-15.30
9	Guffebøtte	Bukta – 2 pers	09.30-15.30
10	Vannstafett	Bukta – 2 pers	09.30-15.30

Dere foreldre skal være med å bemanne postene. Det skal være to personer på post samtidig på alle postene. Husene fordeler selv vakter innenfor tidspunktene 09.30-15.30 (eller til det er slutt), f.eks. et tredelt vaktsystem.

Alle som skal stå på post i løpet av dagen møter opp på Saghuset **kl. 08.45** for å få informasjon om oppgaver og hvor posten er plassert. Nye vakter bør komme på posten litt før vaktskiftet, slik at informasjon om gjennomføring og poenggiving o.l. kan overføres mellom vaktene.

Vær klar til å ta imot grupper på post fra kl. 09.30.

Vi tar forbehold om endring på rekkefølgen av postene!

Kart med endelig oversikt over postene vil bli delt ut senest kvelden i forkant av Oliaden.

**LYKKE TIL!**

# Oliaden – Startlister og bemanningsplan

## 5.–7. trinn

### Viktig informasjon:

- Oppmøtested: Bukta
- 3 og 3 lag starter av gangen – MØT PRESENT!
- Hvert lag skal gjennomføre EN runde. Vi tror en runde vil ta ca. 1 time

Vær forberedt på å bruke hodet, være nevenyttig, bli våt & bade i gjørme! Det kan være lurt å ha på badetøy, shorts eller annet lett tøy som tåler å bli vått og skittent! 😊

**NB! De voksne skal ikke følge lagene rundt, men bidra som postmannskaper.**

### Deltakere:

Trinn	Hus	Antall deltakere	Antall lag	Deltakere/lag
5.	Støa	47	7 lag	5 lag med 7 deltakere 2 lag med 6 deltakere
	Roa	48	7 lag	6 lag med 7 deltakere 1 lag med 6 deltakere
6.	Norda	85	14 lag	1 lag med 7 deltakere 13 lag med 6 deltakere
7.	Stranna/Vika	84	14 lag	14 lag med 6 deltakere
<b>SUM:</b>		264	42 lag	

### Startliste:

Kl.	Runde	Hus/lag	Hus/lag	Hus/lag
09.30	1	Støa 1	Støa 2	Støa 3
10.00	2	Støa 4	Støa 5	Støa 6
10.30	3	Støa 7	Roa 1	Roa 2
11.00	4	Roa 3	Roa 4	Roa 5
11.30	5	Roa 6	Roa 7	Norda 1
12.00	6	Norda 2	Norda 3	Norda 4
12.30	7	Norda 5	Norda 6	Norda 7
13.00	8	Norda 8	Norda 9	Norda 10
13.30	9	Norda 11	Norda 12	Norda 13
14.00	10	Norda 14	Stranna/Vika 1	Stranna/Vika 2
14.30	11	Stranna/Vika 3	Stranna/Vika 4	Stranna/Vika 5
15.00	12	Stranna/Vika 6	Stranna/Vika 7	Stranna/Vika 8
15.30	13	Stranna/Vika 9	Stranna/Vika 10	Stranna/Vika 11
16.00	14	Stranna Vika 12	Stranna/Vika 13	Stranna/Vika 14

**Bemanning av løypa – vakter:**

Hus	Antall personer på vakt	Når
Frydenlund	2	Hele dagen
Lia	2	Hele dagen
Roa	3	Hele dagen
Støa	2	Hele dagen
Norda	2	Hele dagen
Stranna/Vika	1	Hele dagen

Oppmøte på Saghuset kl. 08.45 (husene sørger for vaktbytter selv).

Førstehjelpsutstyret fra Bukta er tilgjengelig for postmannskapene.

**Sangkonkurransen**

Alle får utdelt CD på bussen, og hefte med sangtitler og -tekster. Velg en sang og sett i gang med å skrive egen tekst til sangen. Sangene finnes både i original- og karaokeversjon på CDen. Det blir åtte ulike melodier å velge mellom

Man står fritt til å avslutte sangen etter et visst antall vers/refreng om man ønsker det. Det er ikke nødvendig å lage tekst til hele. Show og dans til sangen er også morsomt!

**Hvert hus bare får framføre én sang på Brygga!**

Vi starter med 2. trinnselevene.

## Informasjon for aktivitetssjefer

Tusen takk for at du har tatt på deg oppgaven som aktivitetssjef på huset!☺ På Hudøy er det full fart og mye moro hele dagen. Aktivitetssjefer som følger med og følger opp er viktig for å få dette til. Her kommer litt praktisk informasjon og informasjon om hva som forventes av deg i rollen som aktivitetssjef.

### Oversikt over programmet:

Dag	Organisert aktivitet	Uorganisert aktivitet
Lørdag	Ankomst	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Åpne Aktivitetskasser☺</li> <li>- Vannkrig</li> <li>- Frilek</li> <li>- Begynne å lage sang</li> </ul>
Søndag	Fotballturnering for 5.-7. trinn (Gjøabanen, nedenfor Høgda)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotballkamper mellom husene (2.-4. trinn)</li> <li>- Vannkrig</li> <li>- Frilek</li> <li>- Lage ferdig og øve på sang</li> </ul>
Mandag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oliaden (2.-4 og 5.-7.)</li> <li>- Sangkonkurranse (alle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vannkrig</li> <li>- Frilek</li> </ul>
Tirsdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotballkamper foreldre mot 7. trinn</li> <li>- Volleyballkamper voksne</li> <li>- Fellesgrilling (alle)</li> <li>- Vennekapsbånd (alle)</li> <li>- Overraskelse (alle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vannkrig</li> <li>- Frilek</li> <li>- Rydde og vaske Aktivitetskasser☺</li> </ul>
Onsdag	Hjemreise	

## Overordnet beskrivelse av Aktivitetssjef sine oppgaver:

- Holde «orden» i og ha oversikt over aktivitetskassene
  - Hvert hus får 2 kasser – en utekasse og en innekasse
- Forberede og gjennomføre Sangkonkurranse (kan delegeres)
- Sette opp lag til det offisielle programmet
  - Alle: Oliaden
  - 5.-7. trinn: Fotballturnering
  - 7. trinn: Fotballkamp mot foreldre
- Sørge for vakter til Oliade-poster og vennskapsbånd
- Legge til rette for morsom lek/aktiviteter for barna
- Sette i gang vannkrig! 😊

## Detaljert beskrivelse av Aktivitetssjefens ansvar og oppgaver:

### Før vi reiser:

Les dette heftet! Spør om du lurer på noe!

### Ved ankomst:

- Ta ansvar for å åpne/pakke ut den store aktivitetskassen ved ankomst. Ikke la barna gjøre det. Det er viktig at du får en viss oversikt over hva kassen inneholder.
- Sett opp volleyballnett (dersom dere har fått utdelt dette).
- Ta kontakt med aktivitetsgruppa dersom dere mangler utstyr. Vi har noe ekstra på lager.

### Under oppholdet:

- Ta en rydderunde hver kveld, inne i fellesrom og rundt huset.
- Kast ødelagte leker og utstyr med en gang. «Halve spill» kan leveres inn på Saghuset (kontakt meg først).
- La barna skrive noen ord i «hytteboka».
- Ta sosiale initiativ, og inviter gjerne nabohuset på fotballkamp, volleyballkamp, vaffelpisekonkurranse, pizzafest osv. osv. Eller overrask dem med en vannkrig... 😊
- Ta initiativ til å starte lek og aktiviteter for barna dersom det er behov for dette (eller sørg for at andre voksne gjør det).
- Pass på at barna har det bra og at ingen blir ekskludert fra leken (viktig oppgave for alle voksne på huset).
- Sørg for at noen tar ansvar for å lage sang til sangkonkurransen på mandag. Barna er hovedaktørene, og bør oppfordres til å skrive sangen selv, men det er viktig at en voksen har oversikten og sørger for at det blir gjort.
- Oppdater deg gjerne på diverse regler for ulike spill, f.eks. slåball- og kanonballregler.
- Deleger oppgaver! Inviter andre voksne til å sette i gang lek og spill!

Det finnes en del ekstra utstyr på Saghuset. Ta kontakt med meg dersom det skulle bli aktuelt å supplere med noe.



## Arrangementer og oppgaver Aktivitetssjef må ha oversikt over:

### LØRDAG

#### 5.-7. trinn:

- Meld på lag fra ditt hus til Fotballturneringen søndag.
- Lever navn på lagene og kontaktperson til Inge Alme (# 928 86 086) innen lørdag klokken 19.00.

### SØNDAG

#### 5.-7. trinn:

- Fra kl. 10.30: Fotballturnering på Gjøa-banen
- Informasjon om turneringen finnes i Hudøynytt, og kampoppsett kommer i avisa på søndagsmorgenen.

#### 2.-4. trinn:

- Fotballkamper mellom husene
- Avtal med Aktivitetssjef på ditt «tvillinghus» om dere skal arrangere et vennskapelig «nabooppgjør» 😊

### MANDAG

#### Oliaden:

- Del barna inn i lag.
- 2.-4. trinn må også sette opp voksne som skal følge lagene rundt.
- Dere får kart over løypa og beskjed om oppmøtetidspunkt av meg søndag kveld.
- Sett opp vaktliste til Oliaden
  - Voksne fra husene skal bemanne poster på både 2.-4.- og 5.-7.-trinns-Oliaden. Det er viktig at vi har nok folk til disse oppgavene, så still med oppsatte vakter. 😊
  - Når noen voksne er på Oliade-oppdrag må man sørge for at andre har ansvar for «sine barn».
- Alt settes opp i samråd med med hussjefen.
- Detaljer om Oliaden står på andre sider i voksenheftet
  - 2.-4. trinn: fra kl. 09.30
  - 5.-7. trinn: fra kl. 09.30

#### Sangkonkurransen:

- Møt opp til «innmarsj» til Brygga på veien ned til Brygga.
  - 2. trinnshusene går først, 7. til slutt.
- Vær klare til å synge for de andre når sangkonkurransen annonseres 😊
  - 2. trinn starter, 7. kommer til slutt.
- Vi ønsker minst mulig foreldreinvolvering i sangkonkurransen - La barna være i sentrum 😊
- Det er tillatt med voksne som «dirigent» og tekstplakatholder.

## **TIRSDAG:**

### Volleyballkamper:

- Fra kl. 12.30: 2.-4.-trinnsforeldre spiller mot 5.-7.-trinnsforeldre
- Aktivitetssjef: gi beskjed til foreldre på ditt hus om at de som ønsker å være med kan melde seg på ved å møte opp på sandvolleyballbanen 15 minutter før kampene begynner (se tider i Hudøynytt).
- Ta gjerne med heiagjeng!

### Fellesgrilling og vennskapsbånd:

- Den store gress-sletta foran Roa
- Vennskapsbånd: kl. 14.00-18.00
- Fellesgrilling: fra kl. 15.00
- Vakter: Frydenlund, Østråt, Lia, Sletta, Høgda og Bukta sender fire personer fra hvert hus for å hjelpe til under knytting av vennskapsbånd. Sett opp to vakter (14.00-16.00 og 16.00-18.00).
- Vennskapsbånd er en populær aktivitet, og det er viktig at det er nok voksne tilstede til å klippe tråder, knyte opp på snor og klippe til armbånd til slutt. Vær også årvåkne for at det kan være barn som ikke fikk være med på det vennskapsbåndet den ville, og derfor trenger trøst.

### Fotballkamper foreldre mot 7. trinn:

- Fra kl. 14.15
- Dette er kamper mellom 7.-trinnsjenter og 7.-trinnsforeldre, og mellom 7.-trinns gutter og 7.-trinnsforeldre. Andre voksne blir kun med om det ikke er nok foreldre fra 7. trinn som ønsker å være med.
- Aktivitetssjef på 7. trinn har ansvar for at det settes opp to voksen-lag og to lag for barna (gutte- og jentelag). Dette kan selvsagt delegeres. Gi i så fall beskjed til Inge Alme (928 86 086) om hvem som er ansvarlig for hvilket lag.
- Navnelister på hvem som er med på de ulike lagene gis til speaker før kampene, slik at vi får lest opp lagoppstillingene.
- Aktivitetssjefer for 2. trinn: ta gjerne med noen gutter og jenter som kan være maskoter ved innmarsjen til kampene – det synes de er stas.

### Før kl. 20.00:

#### Pakke alt aktivitetsutstyr (unntatt baller):

- Samle alle lekene. Gjør aktivitetskassen ren, pakk ned alle leker som kan brukes til neste år, og kast det som er ødelagt.
- VIKTIG: Noter ALT som ligger i kassen når den er pakket ferdig.
  - Dere får utdelt innholdsliste som skal brukes.
  - Følg instruksene på innholdslisten og noter nøye. Skriv antall (og enhet - det er forskjell på én racket og ett par/sett (med 2))
  - Noter også det utstyret som er for stort til å pakkes ned og som leveres sammen med aktivitetskassen.
  - Lever listen til meg senest tirsdag kveld.
- Ta ned igjen volleyballnett (om dere har hatt dette).
- Husk å ta med stiltene når dere pakker ned aktivitetsbåndene!
- Dere kan beholde alle fotballer og volleyballer til lek utover tirsdagskvelden og onsdags formiddag. Disse plukkes opp i etterkant eller leveres på brygga ved avreise (samles gjerne i en svart søppelsekk, men pass på at den ikke ender opp sammen med søpla☺).

## TIRSDAG KVELD

Utstyrs-/kjøkkenkassene, aktivitetskassene, volleyballnett og stylter blir hentet av transportgruppa.

## **9. Listene – hvordan og hvorfor:**

Dere får utdelt lister over aktivitetsutstyr som dere skal fylle ut når dere drar.

- Jeg vil vite hva som er i kassene når dere drar! (trenger ikke vite hva som var der når dere kom...)
- Vi baserer neste års innkjøp på disse listene – vær tydelig! (både i håndskrift og innhold) 😊 Tenk at det skal være forståelig om et år for en som ikke har sett oppi din kasse.
- Kassene lagres på Hudøy, og vi ser dem ikke før til neste år. Så disse listene er den eneste oversikten Aktivitetsgruppa har over utstyret. Vi baserer neste års innkjøp på denne informasjonen. 😊

## Oversikt over aktivitetssjefer på husene:

Hus	Klasse	Navn	E-post	Mobil
Frydenlund	2A+2C	Lars L'Abée-Lund	lars@sideshore.no	982 24 624
Østråt	2B+2D	Elvir Hasic	elvir@wke.no	951 15 881
Lia	3C+3D	Simen Ridar	simen.ridar@aktivtrening.com	930 89 678
Sletta	3A+3B	Matteo Scarpellino	wteo80@yahoo.com	450 16 717
Høgda	4A+4C	Akmal Hussain	akmal.hussain@hotmail.com	980 16 179
Bukta	4B+4D	Eirik Holmgren	eholmgren@gmail.com	412 03 303
Roa	5C+5D	Karen Kvilhaug	karenkvilhaug@hotmail.com	917 34 698
Støa	5A+5B	Georg Enderle	georg.enderle@jci.com	913 67 117
		Ragnhild Holst	ragnhildholst@gmail.com	992 29 386
Norda	6. trinn	Steinar Engedahl Rossing	steinarrossing@gmail.com	460 59 362
		Åsa Moberg Knudsen	aasa@familienknudsen.no	926 88 374
Stranda + Vika	7. trinn	Ingvild Skinstad Fossum	ingvild.skinstad.fossum@gmail.com	900 35 308

Vi har også en egen, hemmelig (☺) Facebook-gruppe: «Aktivitetssjefar Hudøy 2017». Her kan dere stille spørsmål, diskutere, informere og gjøre avtaler.

Lykke til! 😊

Hilsen

Kristin M. Bjerkeland (#41 41 95 74)

*Aktivitetssjef i Styret «Aldri et år uten...»*

## Hus, hussjefer og roller på huset

Klasse 2A/2C

FRYDENLUND + tantebo Haugen

HUSSJEF	HEGE	TUNSJØ	95052752
Førstehjelpsansvarlig	Åshild	Skårland	91188821
Kjøkkensjef	Marianne	Walente	90187099
Brannsjef	Morten	Steiro	48866331
Aktivitetssjef	Lars	L'Abée-Lund	98224624
Rengjøringssjef	Gry	Hanssen	40284111
Do-sjef	Wenche	H. Ødegaard	92663792
God natt-sjef	Tove	Moseng	93038428
God natt-sjef	Ingeborg	Kværne	99164860

Klasse 2B/2D

ØSTRÅT + tantebo Lia

HUSSJEF	CAMILLA	KLEPAKER	91757195
Førstehjelpsansvarlig	Sergio	Uribe	92044399
Kjøkkensjef	Thomas	Aaeng	41909919
Aktivitetssjef	Elvir	Hasic	95115881
Brannsjef	Trond	Lingås	97166076
Rengjøringssjef	Christina	Haraldsen	95218098
Do-sjef	Harald	Juvland	95120143
God natt-sjef	Gerd	Bostrøm	90757876

Klasse 3A/3B

SLETTA

HUSSJEF	MERETE	SUSORT	92083370
Førstehjelpsansvarlig	Ragnar	Velten	91712970
Kjøkkensjef	Erika	Engfeldt	97958746
Brannsjef	Magnus	Henriksen	48151748
Aktivitetssjef	Matteo	Scarpellino	45016717
Rengjøringssjef	Ingrid	Horverak	93263187
Do-sjef	Alma	Vesnic	45023118
Godnatt-sjef	Linda	Tessand	92890122

Klasse 3C/3D

LIA

HUSSJEF	CONNIE	FRIDÉN	92624432
Kjøkkensjef	Katarina	Martinevic	40485985
Førstehjelpsansvarlig	Håvard	Roterud	40858474
Brannsjef	Arild	Meland	99631523
Aktivitetssjef	Simen	Ridar	93089678
Rengjøringssjef	Anniken	Bjørnø	91675961
Do-sjef	Geir	Bjørgo	95021318
Godnattsjef	Andres	Ulriksen	90517294
	Siri	Andersen	95081450

HUDØY 2017

Klasse 4A/4C

HØGDA

HUSSJEF	EIDAR	VOLLAN	95773838
Kjøkkensjef	Susann	Stephens	93893952
Førstehjelpsansvarlig	Mona	Skaaraas	47265824
Brannsjef	Arve	Austad	91796247
Aktivitetssjef	Akmal	Hussain	98016179
Rengjøringsjef	Øystein	Bøen	91800787
Do-sjef	Meri	Heikkilä	91627921
Godnatt-sjef			

Klasse 4B/4D

BUKTA

HUSSJEF	TRINE ALLRÉ	FLESVIG	91622325
Kjøkkensjef	Andreas	Brekke	47259927
Førstehjelpsansvarlig	Salmira	Belmeki	93891450
Brannsjef	Kenneth	Arntsen	92250950
Aktivitetssjef	Eirik	Holmgren	41203303
Rengjøringsjef	Kamilla	Strandheim	95479963
Do-sjef	Ståle	Moe	95267127
Godnatt-sjef	Simon	Stranger	40879927
	Rasmus	Nord	93222923

Klasse 5A/5B

STØA

HUSSJEF	TONE SIV	KRONBERG	90952883
Kjøkkensjef (ansv.)	Mukadas	Khan	92290445
<i>Cøliaki og Halal</i>	Toril	Glomnes	92201686
<i>Melkeintoleranse</i>	Masi	Hesari	98621114
Førstehjelpsansvarlig	Merete	Holte	48284955
Aktivitetssjef 1	Georg	Enderle	91367117
Aktivitetssjef 2	Ragnhild	Holst	99229386
Rengjøringsjef	Karl	Elisassen	93031326
Brannsjef	Jan Frode	Reitan	92222014
Do-sjef	Hege	Moland	99457506
Godnattsjef			



HUDØY 2017

Klasse 5C/5D

ROA

HUSSJEF	NILS GUNNAR	NIRISRUD	90735886
Kjøkkensjef	Nina	Kjærvoll	91684613
Førstehjelpsansvarlig	Aida	Kreso	92049506
Brannsjef	Geir	Mannsåker	97666163
Aktivitetssjef	Karen	Kvilhaug	91734698
Rengjøringssjef	Runar	Bruksås	97146436
Do-sjef	Mads	Kopperud	98648701
Godnatt-sjef	Tore	Skjæret	90958870
	Bowan	Xu	97194295

Klasse 6

NORDA + VESTA

HUSSJEF	BEATE	NORDBØ	41413781
Kjøkkensjef	Helge	Kolstad	47079818
Kjøkkensjef 2	Jonas	Knarvik	91566621
Førstehjelpsansvarlig	Carol	Akporiaye	92821586
Førstehjelpsansvarlig 2	Tone	Meiland	95778696
Brannsjef	Øyvind	Andersen	92201595
Aktivitetssjef 1	Steinar	Rossing	46059362
Aktivitetssjef 2	Åsa Moberg	Knudsen	92688374
Rengjøringssjef	Anne	Romslo	95211270
Do-sjef	Gørild	Skille	41765050
Godnatt-sjef	Elie	Montanarelli	41318041
	Jørgen	Burud	91126486

Klasse 7

STRANNA/VIKA + tantebo Gjøa

HUSSJEF	JØRGEN	HVALBY	90933147
Kjøkkensjef	Linda	Langli	91319234
Kjøkkenassistent	Elin	Mathisen	99155499
Førstehjelpsansvarlig	Guri	Mugaas	97777006
Brannsjef			
Aktivitetssjef	Ingvild	Fossum	90035308
Rengjøringssjef	Heidi	Strøm-Larsen	99588461
Do-sjef	Jens	Nordby	92692062
Godnatt-sjef	Camilla	Viken	97574940





