

HVEM, HVA  
OG HVOR?

**STRANNA/VIKA 7. TRINN**

Hussjef: Beate Nordbø  
414 13 781  
Stranna / Vika ligger lengst nord på øya og er den eneste kolonien med eget stupebrett.

**BUKTA 4B & 4C**

Hussjef: Merete Susort  
920 83 370  
Bukta ligger rett ved "kjærlighetsstien", et yndet sted for 5, 6 og 7 klassinger...

**SLETTA 3A & 3B**

Hussjef: Cecilie Nilsen  
928 44 354  
Sletta ligger ned mot vannet sør på øya og har kort vei til Fosforøya!

**NORDA/VESTA+NYTT BYGG 6. TRINN**

Hussjef: Elisabeth Katai Knudsen - 906 90 671  
Norda ligger, som navnet sier, helt nord på øya. Nært sjøen og med nydelig utsikt.

**STØA 5A & 5C**

Hussjef: Torunn Graftås - 920 55 050  
Støa er kjent for å ha det grønt og åpent.

**HØGDA 4A & 4D**

Hussjef: Elisabeth Amundsen Sand  
920 31 661  
Høgda ligger midt på øya og har nok en av de beste fotballbanene!

**SYKESTUE**

Kontakt: Charlotte Hvalby - 934 55 301  
helse@aldriaruten.org

**ÅSLY REDAKSJON**

Redaktør: Aranya Rusli - 91 88 30 38  
redaktor@aldriaruten.org

**ROA 5B & 5D**

Hussjef: Trine Allré Flesvig - 916 22 325  
Roa ligger midt på øya og har den største gressplenen. Her avholdes fellesgrilling med prestisjefylte fotball- og volleyballkamper.

**LIA 3C & 3D**

Hussjef: Arne Bjernebek - 932 59 480  
Lia ligger sentralt på øya, hit kommer det alltid hyggelig besøk.

**ØSTRÅT 2B & 2D**

Hussjef: Ståle Hamnvik - 900 90 545  
Østråt var en av de første koloniene på øya og het Hudøy 3 og "Australia" - dette fordi den lå så langt sør på øya.

**FRYDENLUND 2A & 2C**

Hussjef: Tone Siv Kronberg - 909 52 883  
Frydenlund er en av de minste koloniene på øya. Ligger nær brygga hvor det er perfekt krabbefiske!

**REGLER PÅ HUDØY**

For at alle skal få et topp opphold må disse følges.

1. Vi er snille og hjelper hverandre.
2. Vi aier bare hyggelige ting!
3. Voksne må alltid vite hvor du er,
4. 2.-4. trinn må alltid ha redningsvest på, i og nær vannet.

- 5 A. Ingen dupperingser for barn.
- Mobilfri øy!
- 5 B. Oppfordrer alle voksne til det samme.
- 6-12... De andre reglene kan hussjefen eller en annen voksen fortelle om!





## INNHold

---

1	Instrukser for varslings	4
2	Nødprosedyrer ved ulykker	7
3	Telefonnummer og kontaktinfo	8
4	Ansvar og regler	9
5	Diverse informasjon	26
6	Til Hussjefen	28
7	Til Matsjefen	29
8	Til Aktivitetssjefen	37
9	Skjema	

## Kjære voksen!

Den årlige Hudøy-turen er unik. Her skapes verdifullt samhold mellom barn, mellom barn og voksne og mellom voksne. Turen gir minner for livet for små og store. 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, at du kanskje finner frem barnet i deg, og at du 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 varslingsinstruksen, hvor du også skal signere på at du har lest den. Skjer det en ulykke eller oppstår en nødsituasjon, så beskriver denne instruksen hvordan denne skal varsles og håndteres. Dette inkluderer viktige telefonnumre.

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

**Arne Jan**  
General

# 1//INSTRUKSER FOR VARSLING

Ulykker og i nødsituasjoner. Denne instruksjonen **må** leses av alle voksne, og det **må** signeres på at det har blitt lest, i hus sjefens kvitteringsliste.

## 1.1 Formål og omfang

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

## 1.2 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).

## 1.3 Ansvar

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

**Hussjefen** på Hudøy er ansvarlig 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.

## 1.4 Beskrivelse

**1.4.1** 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 nødetatene. 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. Den som oppdager ulykken/nødsituasjonen 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 besikket 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 - Ambulans 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.

- Sørg 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 ulykkesrapport 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 forsikrings-selskapet. 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.

### 1.4.2 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.
- 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 besikket 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 forsikrings-selskapet. Styret i stiftelsen følger opp umiddelbare og langsiktige korrektive tiltak.

### 1.4.3 Uønskede hendelser/nestenulykker

**Åsted**  
Hussjef i samråd med andre voksne, evt. 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.

### 1.5. Endring og godkjenning av instruks

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

### 1.6. Vedlegg

Det er utarbeidet oppdaterte varslingsplaner for huspermer og oppslag. Det er utarbeidet egne konkrete beskrivelser av pkt. 1.4.1, 1.4.2 og 1.4.3 i denne instruks, for gjennomgang med alle voksne, samt til oppslag på hvert hus.

### Viktige telefonnummer

**Brann 110** (71110)

**Politi 112** (71112)

**Ambulanse 113** (71113)

**Helse og sosial sjef**

Charlotte Hvalby 934 55 301

**Hudøylegene**

Liv Risvold Vikan 984 79 028

Stian Røsjø 992 38 153

**Hudøygeneral**

Arne Jan Flølo (Åsly) 959 09 901

### 2.1 Alvorlige/livstruende ulykker

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

Den som først kommer til åstedet må:

**1.** Gi nødvendig førstehjelp og **ring 113.**

**2.** Ring enten førstehjelpsansvarlig eller en av Hudløylegene ved behov.

**3.** Ring Hudøygeneral Arne Jan

### 2.2 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 enten førstehjelpsansvarlig eller en av Hudløylegene ved behov.

**3.** Ring Hudøygeneral Arne Jan

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

### 2.3 Småskader

- Sår
- Myggstikk
- Flåttbitt
- Andre småskader

### Behandling:

**1.** Er du i tvil om du bør kontakte lege, så ta kontakt med Hudøylege Liv eller Stian, eller sykepleier Charlotte for en vurdering.

**2.** Førstehjelpsskrin med blant annet plaster og sårsalve finnes på alle hus.

**3.** Kos og trøst leger også.....

### 2.4 Barn som er savnet

**1.** Gi umiddelbart beskjed til Hudøygeneral Arne Jan

**2.** En voksen blir igjen på huset med barna, de andre voksne går ut og leter – spesielt langs vannet.

### 3//TELEFONNUMMER

Legevakta i Tønsberg - 116 117

Gift-info sentralen - 22 59 13 00

Medisinske råd Oslo legevakt - 116 117

Refstad skole - 24 05 88 00

Magnus Kristiansen, Rektor - 24 05 88 00

REA Leder Astrid Smith-Jacobsen  
(Stranna) - 95 80 19 95

Brygga - 33 30 34 46  
Vebjørn 90 02 84 77

Vakt telefon - 48 03 58 39

*Lagre gjerne disse numrene  
på mobilen din.*

#### Styret

styret@aldrietaruten.org

#### Hudøysjef

Arne Jan Flølo (Åsly) - 959 09 901  
general@aldrietaruten.org

#### Økonomisjef

Lars Kvam - 913 78 430  
okonomi@aldrietaruten.org

#### Transportsjef

Velimir Luketic - 92 40 05 23  
transport@aldrietaruten.org

#### Aktivitetsjef

Gøril S. Netteberg - 971 35 927  
aktivitet@aldrietaruten.org

#### Helse- og sosialsjef (Førstehjelpsansvarlig)

Charlotte Hvalby - 934 55 301  
helse@aldrietaruten.org

#### Matsjef

Berit Sjøvik - 95 83 68 94  
mat@aldrietaruten.org

#### Informasjonssjef

Jan Erik Grøna - 412 14 421  
info@aldrietaruten.org

#### Redaksjonen Hudøynytt

Sms og mms - 919 22 180  
Aranya Rusli, redaktør - 91 88 30 38  
redaktor@aldrietaruten.org

### 4//ANSVAR OG REGLER

#### 4.1 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 ut-sagn 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 Hudøysjef informeres. Tiltak kan være skriftlig melding til foresatte, eller hjemsendelse. Det er kun Hudøysjef, 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.

---

#### 4.2 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)
- Hjelp 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?" ol.
- 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!**

#### 4.3 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). Hus-sjefen 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.

#### 2A/C FRYDENLUND + Tantebo Haugen - 33 30 34 32

Hussjef	Tone Siv K. Kronberg	909 52 883	tone.kronberg@gmail.com
Kjøkkensjef	Prisca Sandvik	918 00 787	dpsandvik@hotmail.com
Brannsjef	Øystein Bøen	402 89 752	oystein.boen@gmail.com
Aktivitetssjef	Irfan Mahmood	909 58 870	irfanpmc169@yahoo.com
Rengjøringssjef	Tore Skjæret	476 01 857	tore@skjaeret.com
Do-sjef	Heidi Neilson	97 97 50 97	heidi.neilson@getmail.no
Førstehjelpsans.	Jennifer Hernandez	412 41 625	jenniferilles74@gmail.com
God natt-sjef jenter	Marte Skogheim	90 19 98 28	marte.skogheim@hotmail.com
God natt-sjef gutter	Rita Bøe	901 12 647	rita.boe@online.no
Redaksjonskontakt	Laila Grymyr	454 92 380	laila.grymyr@gmail.com

#### 2B/D ØSTRÅT + tantebo Lia - 33 30 34 31

Hussjef	Ståle Hamnvik	900 90 545	stale@hamnvik.no
Kjøkkensjef	Anders Vist	913 22 888	anders.vist@outlook.com
Brannsjef	Samira Belmekki	93 89 14 50	Samira_el24@hotmail.com
Aktivitetssjef	Peter Salia-Bao	45 48 76 27	petersalibao@me.com
Rengjøringssjef	Tone Kongsro	922 40 098	tone.kongsro@norgesgruppen.no
Dosjef	Monica Djupvik	415 73 192	moni_her@yahoo.com
Førstehjelpsansvarlig	Gro Anne Lunde	996 22 361	glunde7@hotmail.com
Godnattsjef	Mangler		
Redaksjonskontakt	Stein Erik Horjan	938 81 441	st.erik@online.no

#### 3A/B Sletta - 33 30 34 33

Hussjef	Cecilie Nilsen	928 44 354	cecilienilsenpriv@gmail.com
Kjøkkensjef	Kathrine Strøm	924 69 283	kathrinestrom@hotmail.no
Kjøkkensjef ass	Marianne Walente	901 87 099	marianne@lindbergduene.com
Brannsjef	Kenneth Arntsen	922 50 950	kenneth.arntsen@getmail.no
Aktivitetssjef	Thale L'abée-Lund	977 31 707	thale.holter@gmail.com
Rengjøringssjef	Sergio Uribe	920 44 399	suribes@gmail.com
Dosjef	Erik Bakke	992 36 170	ERBA@danskebank.no
Førstehjelpsansv.	Gerd Boström	907 57 876	gerdbos@hotmail.com
Godnattsjef #1	Pål Nisja-Wilhelmsen	920 13 809	paal.nisja@nettavisen.no
Godnattsjef #2	Karianne Pran	984 13 575	karianne.pran@gmail.com
Redaksjonskontakt#1	Kathrine Strøm	924 69 283	kathrinestrom@hotmail.no
Redaksjonskontakt#2	Marianne Walente	901 87 099	marianne@lindbergduene.com

**3C/3D Lia + Tantebo Haugen - 33 30 34 34**

Hussjef	Arne Bjørnebek	932 59 480	arne.bjornebek@orkla.no
Kjøkkensjef	Elena Christine Dinu	413 58 569	dinu.elena@hotmail.com
Brannsjef	Jakob Paulsen	915 33429	Jakob_pr@hotmail.com
Aktivitetssjef	Rune Jubskås	928 28 869	rune.jubskas@hotmail.com
Rengjøringssjef	Jens Magnus Jensen	913 29 707	jenmagjen@gmail.com
Dosjef	Silje Næss	97 7033 37	Silje.naess@gmail.com
Førstehjelpsansvarlig	Åshild Skårland	911 88 821	ashildsk@yahoo.no
Godnattsjef	Jørund Sollid	93 42 35 39	jorund.sollid@gmail.com
Redaksjonskontakt	Marius Raknes	92 88 69 95	ma-rakne@online.no

**4 A/D Høgda - 33 30 34 39**

Hussjef	Elisabeth Anundsen Sand	920 31 661	elisabeth@amundsen.be
Kjøkkensjef	Erika Engfeldt	979 58 746	erikatomter@gmail.com
Brannsjef	Neelam Sharma	928 22 829	neelam__sharma@hotmail.com
Aktivitetssjef	Trude Bell (sang) Anniken Bjørnø	480 02 909 916 75 961	trude.bell@me.com annikenb@getmail.no
Rengjøringssjef	Alma Vesnic	450 22 118	Almakuko@hotmail.com
Dosjef	Geir Bjørgo	950 21 318	geilov@vegvesen.no
Førstehjelpsans.	Morten Røstengen	414 20 656	rostengen@hotmail.com
Godnattsjef	Anniken Bjørnø	916 75 961	annikenb@getmail.no
Redaksjonskontakt	Elisabeth Amundsen Sand	920 31 661	elisabeth@amundsen.be

**4B/C Bukta - 33 30 34 44**

Hussjef	Merete Susort	920 83 370	merete_susort@yahoo.no
Kjøkkensjef	Connie Friden Helena Bjørkedal	90 67 32 07 90 58 47 45	cfriden@hotmail.com/helena. bjorkedal@gmail.com
Brannsjef	Lars Olav Vartdal	905 96 296	lars.vartdal@gmail.com
Aktivitetssjef	Matteo Scarpellino	450 16 717	wteo80@yahoo.com
Rengjøringssjef	Ane Egeland	926 25 675	ane.egeland@osloskolen.no
Dosjef	Kristin Aamold	980 19094	kristinaamold@hotmail.com
Førstehjelpsans.	Gunnhildur Steinbakk	46 05 13 94	gsteinbakk@gmail.com
Godnattsjef	Siri Andersen	950 81 450	siri_andersen@hotmail.com

**5 A/C Støa - 33 30 34 38**

Hussjef	Torunn Graftås	920 55 050	torunn.graftas@vikenfiber.no
Kjøkkensjef	Susan Stephens	938 93 952	susan@melkeveien.no
Brannsjef	Svein Løvseth	900 86 266	slo@une.no
Aktivitetssjef	Hanne M. Eriksen	924 19 477	hmer@fhi.no
Do- og rengjøringssjef	Tone Enge Bertelsen Astrid Falck-Ytter	90 67 32 07 90 58 47 45	tonebertelsen@hotmail.com astridfalckytter@gmail.com
Førstehjelpsansvarlig	Kristine Larsen	99 69 88 43	klarsen82@hotmail.com
Godnattsjef	Vibeke H. Eakin Mona Skaaraas	41 45 80 52 47 26 58 24	vibeke_eakin@hotmail.com m_skaaraas@hotmail.com
Redaksjonskontakt	Hanne M. Eriksen	924 19 477	hmer@fhi.no

**5 B/D Roa - 33 30 34 36**

Hussjef	Trine Allré Flesvig	91 62 23 25	trineaff@gmail.com
Kjøkkensjef	Janniche Engum Moe	995 33 838	janniche.engum.moe@colorline.no
Kjøkkensjef (Halal)	Shamshad Kausar	93 85 17 76	shamshad_2106@hotmail.com
Brannsjef	Mouchin Belmekki	980 11 114	Mouchin.belmekki@telenor.com
Aktivitetssjef	Hege Smith Tunsjø	950 52 752	hege.tunsjo@gmail.com
Aktivitetssjef 2	Stian Nytrøen	920 26 757	nytroen@hotmail.com
Rengjøringssjef	Bente Meyer Heieren	412 28 460	bente.m.heieren@gmail.com
Dosjef	Per Edvard Lund	982 55 425	per.lund@hafslund.no
Førstehjelpsans	Kamilla Strandheim	954 79 963	kamillastrandheim@hotmail.com
Godnattsjef	Simon Stranger	408 79 927	simon.stranger@me.com
Redaksjonskontakt	Per Edvard Lund	982 55 425	per.lund@hafslund.no

**3C/3D Lia + Tantebo Haugen - 33 30 34 34**

Hussjef	Arne Bjørnebek	932 59 480	arne.bjornebek@orkla.no
Kjøkkensjef	Elena Christine Dinu	413 58 569	dinu.elena@hotmail.com
Brannsjef	Jakob Paulsen	915 33429	Jakob_pr@hotmail.com
Aktivitetssjef	Rune Jubskås	928 28 869	rune.jubskas@hotmail.com
Rengjøringssjef	Jens Magnus Jensen	913 29 707	jenmagjen@gmail.com
Dosjef	Silje Næss	97 7033 37	Silje.naess@gmail.com
Førstehjelpsansvarlig	Åshild Skårland	911 88 821	ashildsk@yahoo.no
Godnattsjef	Jørund Sollid	93 42 35 39	jorund.sollid@gmail.com
Redaksjonskontakt	Marius Raknes	92 88 69 95	ma-rakne@online.no

**4 A/D Høgda - 33 30 34 39**

Hussjef	Elisabeth Anundsen Sand	920 31 661	elisabeth@amundsen.be
Kjøkkensjef	Erika Engfeldt	979 58 746	erikatomter@gmail.com
Brannsjef	Neelam Sharma	928 22 829	neelam__sharma@hotmail.com
Aktivitetssjef	Trude Bell (sang) Anniken Bjørnø	480 02 909 916 75 961	trude.bell@me.com annikenb@getmail.no
Rengjøringssjef	Alma Vesnic	450 22 118	Almakuko@hotmail.com
Dosjef	Geir Bjørgo	950 21 318	geilov@vegvesen.no
Førstehjelpsans.	Morten Røstengen	414 20 656	rostengen@hotmail.com
Godnattsjef	Anniken Bjørnø	916 75 961	annikenb@getmail.no
Redaksjonskontakt	Elisabeth Amundsen Sand	920 31 661	elisabeth@amundsen.be

**4B/C Bukta - 33 30 34 44**

Hussjef	Merete Susort	920 83 370	merete_susort@yahoo.no
Kjøkkensjef	Connie Friden Helena Bjørkedal	90 67 32 07 90 58 47 45	cfriden@hotmail.com/helena. bjorkedal@gmail.com
Brannsjef	Lars Olav Vartdal	905 96 296	lars.vartdal@gmail.com
Aktivitetssjef	Matteo Scarpellino	450 16 717	wteo80@yahoo.com
Rengjøringssjef	Ane Egeland	926 25 675	ane.egeland@osloskolen.no
Dosjef	Kristin Aamold	980 19094	kristinaamold@hotmail.com
Førstehjelpsans.	Gunnhildur Steinbakk	46 05 13 94	gsteinbakk@gmail.com
Godnattsjef	Siri Andersen	950 81 450	siri_andersen@hotmail.com
Redaksjonskontakt	Geir Nøstdahl	97 67 15 37	geir.rasmus.nostdahl@gmail.com

**5 A/C Støa - 33 30 34 38**

Hussjef	Torunn Graftås	920 55 050	torunn.graftas@vikenfiber.no
Kjøkkensjef	Susan Stephens	938 93 952	susan@melkeveien.no
Brannsjef	Svein Løvseth	900 86 266	slo@une.no
Aktivitetssjef	Hanne M. Eriksen	924 19 477	hmer@fhi.no
Do- og rengjøringssjef	Tone Enge Bertelsen Astrid Falck-Ytter	90 67 32 07 90 58 47 45	tonebertelsen@hotmail.com astridfalckytter@gmail.com
Førstehjelpsansvarlig	Kristine Larsen	99 69 88 43	klarsen82@hotmail.com
Godnattsjef	Vibeke H. Eakin Mona Skaaraas	41 45 80 52 47 26 58 24	vibeke_eakin@hotmail.com m_skaaraas@hotmail.com
Redaksjonskontakt	Hanne M. Eriksen	924 19 477	hmer@fhi.no

**5 B/D Roa - 33 30 34 36**

Hussjef	Trine Allré Flesvig	91 62 23 25	trineaff@gmail.com
Kjøkkensjef	Janniche Engum Moe	995 33 838	janniche.engum.moe@colorline.no
Kjøkkensjef (Halal)	Shamshad Kausar	93 85 17 76	shamshad_2106@hotmail.com
Brannsjef	Mouchin Belmekki	980 11 114	Mouchin.belmekki@telenor.com
Aktivitetssjef	Hege Smith Tunsjø	950 52 752	hege.tunsjo@gmail.com
Aktivitetssjef 2	Stian Nytrøen	920 26 757	nytroen@hotmail.com
Rengjøringssjef	Bente Meyer Heieren	412 28 460	bente.m.heieren@gmail.com
Dosjef	Per Edvard Lund	982 55 425	per.lund@hafslund.no
Førstehjelpsans	Kamilla Strandheim	954 79 963	kamillastrandheim@hotmail.com
Godnattsjef	Simon Stranger	408 79 927	simon.stranger@me.com
Redaksjonskontakt	Per Edvard Lund	982 55 425	per.lund@hafslund.no



## 6. trinn: Norda -33 30 34 40

Hussjef	Elisabeth Katai Knudsen	906 90 671	betty@getmail.no
Kjøkkensjef	Cathrine Reitan	47 81 14 28	cathrine123458@gmail.com
Kjøkkenass (allergier)	Øyvind Sæter	98 46 10 95	oyvind@saeter.eu
Brannsjef	Nils Gunnar Nirisrud	99 62 23 61	nirisrud@yahoo.no
Aktivitetssjef 1 oliade/fotballkamp	Vivian Haugstøyl	911 09 888	Vivian.haugstoyl@online.no
Aktivitetsassistent - oliade/fotballkamp	Therese Ridar	915 59 604	therese@vg.no
Aktivitetssjef 2 - sang	Harald Juvland	951 20 143	haraldjuvland@yahoo.no
Rengjøringsjef	Mads Løken	926 42 140	madsloeken@me.com
Dosjef	Nina Kjærvoll	916 84 613	ninakjaervoll@hotmail.com
Førstehjelpsansvarlig	Aida Kreso	920 49 506	aidamostar@hotmail.com
Godnattsjef 1	Camilla Henning	952 9 6079	camillahenning@hotmail.com
Redaksjonskontakt	Eline Lønnå	481 20 706	eline.lonna@gmail.com

## 7. trinn: Stranna 33 30 34 43 / Vik - 33 30 34 420

Hussjef	Beate Nordbø	414 13 781	beate.nordbo@pfizer.com
Kjøkkensjef	Hanna Ekeli	99 00 18 17	hanna.ekeli@gmail.com
Brannsjef	Torbjørn Stray-Pedersen	47 97 00 68	torbjorn.norway@gmail.com
Aktivitetssjef	Frank Geers	95 02 17 89	Fjgeers@gmail.com
Rengjøringsjef	Kristin Skjønhaug Kjell Helgesen	47 45 74 96 950 47 451	kristin.skjonhaug@getmail.no / Kjellgesen@hotmail.com
Dosjef	Gørild Skille	417 65 050	gorild@skille.no
Førstehjelpsansvarlig	Tone Merete Småvik	911 86 855	tmsmaavik@hotmail.com
Godnattsjef	Elie Montanarelli Jørgen Burud	41 31 80 41 911 26 486	elie.montanarelli@ude.oslo.kommune.no / jrgenburud@yahoo.no
Redaksjonskontakt	Elie Montanarelli	413 18 041	elie.montanarelli@ude.oslo.kommune.no

## 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 refleksvest og vil være lett å finne.

• 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.

• **VIKTIG:** Når du kommer til siste bro over til Tjøme, Vrengen bro, ring til Roy Hernandez transportgruppa, 97 97 50 97. 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). Aktivitetssjef 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!

## 5//VEDLEGG

### 5.1 TIL HUSSJEFEN

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 mm.
- 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 tøyler...
- Fordeling av ansvar, organisering av matlaging, vaktordning, aktiviteter (ikke så mye organisert), førstehjelp mm.

- 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!**

## 5.2 TIL KJØKKENSJEFEN

### Informasjon om mat

Foruten diett-maten så er mat-/hygiene-artikler 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

Berit Sjøvik - 95 83 68 94

Sten Helge Syversen Netteberg 91 85 84 85

Merete Vestli - 41 85 17 18

### Diettvarer og spesielle behov

Diettvarer og Halal mat ligger på husene fordelt etter informasjon 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 kjøtt-saus)
- Hamburgere – NB Fellesgrilling utgår i 2018 pga tørke. Hamburgerne tilberedes i langpannene i stekovnen og medbringes til piknik, se aktivitetsoversikt.

Tacokjøttdeigen er ferdig krydret og brunet, skal kun varmes opp. Hamburgerne er rå og må stekes. Oppskrift på kjøtt-saus vil du finne bak i heftet. Rester kan

brukes tillasagne eller pizza.

### Piknik

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

### Brød

Brød ligger i fryser på hvert hus.

### Evaluering

Vi ber om at alle fyller ut evaluerings-skjemaer 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 mel-blandinger, 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 (lekstrem nøtte-allergi e.l.)

### Matallergi/intoleranse

Disse matvarene kjøpes inn:

### Glutenintoleranse/cøliaki

- Glutenfritt brød og knekkebrød
- Glutenfri pasta
- Glutenfrie og melkefrie kakeblandinger
- Glutenfrie vaffelblandinger

- Glutenfrie pølsebrød og hamburgerbrød
- Glutenfri melblanding

### Laktoseintoleranse

- Melkefrie kakeblandinger
- Laktoseredusert melk
- Kjøttdeig (rent kjøtt) til hamburgere

### Melkeallergi

- Melkefrie kakeblandinger
- 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. Allergimat 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.

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 brødslike 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.

### Vi kjøper inn følgende Halal-mat:

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

### Rutine på husene for halal-mat

Følgende rutine blir gitt til ansvarlige på huset. Det er kjøpt inn halal kjøtt til muslimske barn. Dette kjøttet er merket HALAL.

### Følgende er retningslinjer for håndtering og preparering av dette kjøttet:

1. Hovedprinsippet er at halal kjøttet skal ikke blandes eller komme i kontakt med ikke-halal kjøtt, hverken direkte eller indirekte, f.eks ved berøring. Ikke-halal kjøtt er all slags kjøtt som ikke er merket HALAL, uavhengig av om det er svin, okse, lam eller kylling.

2. Halal kjøttet skal håndteres separat fra ikke-halal kjøtt. Det vil si at dersom man håndterer ikke-halal kjøtt så skal man vaske hendene før man håndterer halal kjøtt.

3. Halal kjøttet skal prepareres (skjære/kutte etc.) på rent underlag. Det vil si at dersom man har preparert ikke-halal kjøtt på underlaget skal dette rengjøres/vaskes før det brukes til tilberedelse av halal kjøtt. Det skal brukes separat ren kniv eller annet redskap til halal kjøtt.

4. Halal kjøttet må kokes/stekes/grilles separat fra ikke-halal kjøtt, i kjele/steke

panne/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 steke-spade 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-halal-kjøtt 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. Det anbefales 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 kjøkkensjefen 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 til 4 personer

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

- 1 boks tomater
- 1 ss tomatpurrré
- 1/2 løk
- 1 stangselleri *(om ønskelig)*
- 1 gulerot *(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. Tiltsett 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 tomat-saus basis til alle på huset. Brun kjøtt-deigen (dette må gjøres i flere omgan-

ger). 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.**

### Omelett

Beregn 1-2 egg per person. 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.

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

### 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.

### Chili con carne

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

### 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.

### Tomatsuppe til 4 personer

- Pølser, skinke, bacon eller andre kjøttrester.
- 1 boks tomater
- 1 ss tomatpurrré
- 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 :-).

#### **Stekte poteter/pommes frites**

Stek rester av kokte poteter i godt med olje. Server sammen med rester av tomat-saus eller blåost-saus. Godt til lunsj.

#### **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.

#### **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 alumniumsfolie.

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

#### **Karbonadesmørbrød**

Fin måte å bruke restene av karbonader/ hamburgere.

#### **Desserter**

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.

#### **Kaker**

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

#### **Vafler**

Lag nok vafler!

#### **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 skillingsbolle. 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.

#### **Iskrem**

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

#### **Stekte bananer**

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

#### **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.

Berit: 95 83 68 94/mat@daldrietaruten.org

#### **5.3.3 Detaljert beskrivelse av aktivitets-sjefens ansvar og oppgaver:**

#### **Før vi reiser:**

## 5.3 TIL AKTIVITETSSJEFEN

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. Vi trenger aktivitetssjefer som følger med og følger opp spiller for å få dette til. Her kommer litt praktisk informasjon om hva som forventes av deg i rollen som aktivitetssjef.

### 5.3.1 Program – hva skjer på Hudøy

Tid	Organisert aktivitet	Uorganisert aktivitet
Lørdag	Ankomst	Åpne aktivitetskasser <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vannkrig</li> <li>• Frilek</li> <li>• Begynne å lage sang</li> </ul>
Søndag	Fotballturnering for 5.-7. trinn (Gjøabanen, nedenfor Høgda)	Fotballkamper mellom husene (2.-4. trinn) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vannkrig</li> <li>• Frilek</li> <li>• Lage ferdig og øve på sang</li> </ul>
Mandag	Oliaden (2.-4 og 5.-7.) Sangkonkurranse (alle)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vannkrig</li> <li>• Frilek</li> </ul>
Tirsdag	Ca kl 10 Besøksdag. Klassekamerater og lærere ankommer øya. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volleyballkamper voksne</li> <li>- 14.15 Fotballkamp: Pappaer mot 7.-trinns gutter</li> <li>- 14:45 Fotballkamp: Mammaer mot 7.-trinns jenter</li> <li>- Felles piknikk (alle)</li> <li>- Overraskelse</li> <li>- Vennekapsbånd (alle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vannkrig</li> <li>• Frilek</li> <li>• Rydde og vaske aktivitetskasser</li> </ul>
Onsdag	Hjemreise	

### 5.3.2 Overordnet beskrivelse av aktivitetssjef sine oppgaver:

Holde «orden» i og ha oversikt over aktivitetskassene

- Hvert hus får 2 kasser – en utekasse og en innkasse
- Forberede og gjennomføre sangkonkurranse (kan delegeres)

- Sette opp lag til offisielt program
- 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

Les dette hefte, og 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).

### 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 nabo-huset på fotballkamp, volleyballkamp, vaffelpisepiskonkurranse, 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. Dere kan finne noen fra aktivitetsgruppa på Saghuset mellom kl. 09–10 søndag, mandag og tirsdag dersom det er behov for å supplere noe.

### 5.3.4 Sjekkliste over oppgaver aktivitetssjef har ansvar for:

#### LØRDAG

GJELDER FOR	OPPGAVE	OK?
<b>Alle trinn</b>	Åpne aktivitetskassene og skaff deg oversikt over utstyret. Ikke la barna gjøre det.	
<b>Alle trinn</b>	Start med å bestemme sang og øv gjerne til sangkonkurransen på mandag. Husk barna i fokus.	
<b>Alle trinn</b>	Rydd opp ute- og inneleker på kvelden og kast det som er ødelagt.	
<b>5.-7. trinn</b> Forberedelse til fotballturnering søndag	Meld på lag fra ditt hus til fotballturneringen søndag. Lever navn på lagene og kontaktperson til Inge Alme (mob 928 86 086) innen lørdag klokken 18.00, men helst så tidlig så mulig.	

**SØNDAG**

GJELDER FOR	OPPGAVE	OK?
<b>5- 7 trinn</b> Fotballturnering Fra kl.10:30	Fotballturnering på Gjøa-banen Du finner informasjon om turneringen i Hudønytt, og kampoppsett kommer i avisa på søndagsmorgenen. Alle trinn kan komme og heie!	
<b>2- 4 trinn</b>	Fotballkamper mellom husene hvis ønskelig.	
<b>Alle trinn</b> Forberedelse til Oliaden mandag	Del barna inn i lag. Se informasjon om hvor mange lag ditt hus skal ha under eget punkt om Oliaden i heftet. 2.-4. trinn må avtale hvilke voksne som skal følge lagene rundt.  <b>Skal ditt hus bemanne Oliaden? Sjekk under punktet Oliaden i heftet.</b> Sett opp vaktliste til bemanning av Oliade poster. - 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 hussjefen.  Dere får kart over løypa og beskjed om oppmøtetidspunkt av Aktivitetsgruppa senest søndag kveld. Postmannskap får utdelt beskrivelse og kan stille spørsmål.	
<b>Alle trinn</b>	Rydd opp ute- og inneleker underveis og kast det som er ødelagt.  Sangkonkurransen er i morgen. Øv litt ekstra hvis dere har lyst til det.	

**MANDAG – SE INFORMASJON OM OLIADE ANNEN SIDE I HEFTET**

GJELDER FOR	OPPGAVE	OK?
<b>Alle trinn</b> <b>OLIADEN</b> <b>Start fra kl.</b> <b>09.30</b>	Postmannskap møter på Saghuset kl. 08.45. De som tar over post ved vaktskiftet møter på post 15 min før sin vakt for å få opplæring av de som står der.  Sørg for at dine lag møter til rett tid ved Saghuset (2.-4.trinn) eller i Bukta (5. – 7.trinn).	

**MANDAG – SE INFORMASJON OM OLIADE ANNEN SIDE I HEFTET**

GJELDER FOR	OPPGAVE	OK?
Alle trinn <b>SANGKONKURRANSE</b> Oppmøte kl. 18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Møt opp til «innmarsj» til Brygga på grusveien ned mot Brygga.</li> <li>• 2. trinnshusene går først, 7. til slutt.</li> <li>• Vær klare til å synge for de andre når sangkonkurransen annonseres.</li> <li>• 2. trinn starter, 7. kommer til slutt.</li> <li>• Vi ønsker minst mulig foreldreinvolvering i sangkonkurransen - La barna være i sentrum.</li> </ul> Det er tillatt med voksne som «dirigent» og tekstplakatholder.	
<b>7. Trinn barn og voksne</b> Forberedelse fotballturnering tirsdag	Aktivitetssjef på 7. trinn har ansvar for at det settes opp to voksen-lag (mann/dame) og to lag for barna (gutte- og jentelag). Dette kan selvsagt delegeres. Dette er til kamper mellom 7.-trinnsjenter og 7.-trinns mødre, og mellom 7.-trinns gutter og 7.-trinns fedre. Andre voksne blir kun med om det ikke er nok foreldre fra 7. trinn.  Gi beskjed til Inge Alme (928 86 086) om hvem som er ansvarlig for hvilket lag i løpet av mandagen. Inge ønsker også en mannlig og en kvinnelig sidekommentator fra syvende trinn til fotballturneringen på tirsdag. Meld inn.	
<b>2.-4. trinn</b> Forberedelse vennshipsbånd tirsdag	Vakter: Frydenlund, Østråt, Lia, Sletta, Høgda setter opp fire personer fra hvert hus for å hjelpe til under knytting av vennshipsbånd på tirsdag. Sett opp to vaktskift per hus (14.00 – 16.00 og 16.00 – 18.00).	
<b>Alle trinn</b> Forberedelse volleyballkamper voksne tirsdag	Aktivitetssjef: Gi beskjed til foreldre på ditt hus om at de som ønsker å være med på Volleyballkamp i morgen kan melde seg på ved å møte opp på sandvolleyballbanen ved Støa 15 minutter før kampene begynner (se tider i Hudønytt). Ta gjerne med heiagjeng!	
<b>Alle trinn</b> Forberedelse besøksdag tirsdag	Forbered gjerne en plakat eller noe hyggelig dere kan møte klassen deres med på brygga på tirsdag. Eller bare avtal hvem som skal møte klassen på brygga. Helst ikke hele trinnet da blir det fullt på brygga når de fra klassen kommer.	
<b>Alle trinn</b>	Rydd opp ute- og inneleker og kast det som er ødelagt.	

## TIRSDAG

GJELDER FOR	OPPGAVE	OK?
<b>Alle trinn</b> VOLLEYBALL- KAMPER Start fra kl 12.30	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 ved Støa 15 minutter før kampene begynner (se tider i Hudøynytt). Ta gjerne med heiagjeng!  Fra kl. 12.30: 2.-4.-trinnsforeldre spiller mot 5.-7.-trinnsforeldre	
<b>Alle trinn</b> Felles piknik og vennskaps- bånd	Den store gress-sletta foran Roa. Vennskapsbånd fra kl. 14-18.00. I år blir det piknik vi spiser ca når fotballkampene slutter.  Vakter: Frydenlund, Østråt, Lia, Sletta og Høgda sender fire personer fra hvert hus for å hjelpe til under knytting av vennskapsbånd. To fra hvert hus møter fem min før første vakt (14. 00 - 16.00). Andre vaktskiftet (to stykk fra hvert hus) kommer kl. 16.00.  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.	
Alle trinn kan se på <b>FOTBALL-TURNERING</b> <b>7. TRINN</b>  Fra kl 14.15	<b>7. klasse aktivitetssjefer:</b> Lag skal være satt opp dagen før. Se beskrivelse på mandag. Navneliste på hvem som er med på de ulike lagene gis til speaker før kampene, slik at vi får lest opp lagoppstillingene. Sidekommentator møter opp litt før fotballturneringene starter.  Aktivitetssjefer for 2. trinn: ta gjerne med noen gutter og jenter som kan være maskoter ved innmarsjen til kampene – det synes de er stas.	
<b>Alle trinn</b> Før kl 19.00	NB! Pakking av aktivitetskasser etter beskrivelse neste side. Les nøye!  Aktivitetskassene, volleyballnett og stylder blir hentet av transportgruppa. Skal være pakket før kl. 19.00.	

## 5.3.5 Pakking av aktivitetskasser (unntatt baller)

Aktivitetskassene skal pakkes før kl. 19.00 Settes utenfor huset slik at transporten kan hente det.

Utstyret du nå pakker overvintrer på Hudøy til neste sommer. Det vil si - ingen ser i kassene før neste år. Vær nøye med å skrive ned det du pakker av leker, slik at vi vet hva som befinner seg på Hudøy før vi skal handle inn til neste års Hudøytur. Vi har ikke tilgang til disse kassene før vi er på Hudøy i 2019. Tusen takk for at du skriver pent og forståelig slik at vi får en lettere innkjøpsjobb neste år.

1. Les alle punktene før du starter å pakke aktivitetskassene.
2. Finn listen (innholdslisten) hvor du skal notere utstyret i inne og utekasser. Forbered deg på å notere alt som ligger i kassen når den er ferdig pakket.
3. Samle alle lekene (unntatt fotballer), og ta ned volleyball nett eller andre ballnett dersom dere har hatt det.
4. Legg stylvtenne ved siden av kassen.
5. Se på lekene og kast det som er ødelagt. Spill som mangler noen brikker kan leveres på Saghuset sammen med Innholdslisten, er det helt ødelagt så kast det.
6. Vask kassen slik at den er ren.
7. Les og følg instruksjonen på Innholdslisten og noter nøye. Skriv ned utstyr og antall (og enhet – det er forskjell på én racket og ett par / sett med 2 racketer. Noter også det utstyret som er for stort til

å pakkes ned og som leveres sammen med aktivitetskassen (for eksempel stylder).

**8.** 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. Pass på at det ikke ender opp sammen med søpla hvis dere legger det i en sort søppelsekk.

**9.** Lever listen til aktivitetssjef i styret senest tirsdag kveld. Uten listen vet ikke aktivitetsgruppa hva som er av leker og spill på Hudøy når vi skal handle i Oslo for Hudøyturen i 2019. Utstyrs-/kjøkkenskassene, aktivitetskassene, volleyballnett og stylder blir hentet av transportgruppa fra kl. 19.00 tirsdag.



### 5.3.6. Oversikt over aktivitetssjefer på husene

Hus	Klasse	Navn	E-post	Mobil
Frydenlund	2A/C	Irfan Mahmood	irfanpmc169@yahoo.com	402 89 752
Østråt	2B/D	Peter Salia-Bao	Petersaliabao@me.com	454 87 627
Lia	3C/D	Rune Jubskås	rune.jubskas@hotmail.com	928 28 869
Sletta	3A/B	Thale C. Holter L'Abée-Lund	thale.holter@gmail.com	977 31 707
Høgda	4A/D	Trude Bell (sang) Anniken Bjørnø	trude.bell@me.com annikenb@getmail.no	480 02 909 916 75 961
Bukta	4B/C	Matteo Scarpellino	wteo80@yahoo.com	450 16 717
Roa	5B/D	Hege Smith Tunsjø Stian Nytrøen	hege.tunsjo@gmail.com nytroen@hotmail.com	950 52 752 920 26 757
Støa	5A/C	Hanne M. Eriksen	hmer@fhi.no	924 19 477
Norda	6. trinn	Vivian Haugstøyl (sjef)	Vivian.haugstoyl@online.no	911 09 888
		Therese Ridar (ass)	therese@vg.no	915 59 604
		Harald Juvland (sang)	haraldjuvland@yahoo.no	951 20 143
Stranda/Vika	7. trinn	Frank Geers Christian Solberg	Fjgeers@gmail.com Christian.solberg@pingvinklima.no	950 21 789 913 41 840

### 5.3.7 «LILLE-OLIADEN» - 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 7, så 8 og så 9, og deretter post 10, 1, 2, 3, 4 og til slutt post 5.*

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

Kl. 09.30 – ca. 11.15 4. trinn:

- Bukta stiller med 5 lag
- Høgda stiller med 5 lag

Kl. 11.30 – ca. 13.15 3. trinn:

- Lia stiller med 5 lag
- Sletta stiller med 5 lag

Kl. 13.30 – ca. 15.30 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. Barna kan mer enn man tror, la barna svare på oppgavene og oppleve mestringsfølelse. Det er noe for alle.

Prøv å begrense runden til oppsatt tid hvis ikke blir starten forskjøvet på trinnene som starter etter. Belag dere på litt venting, men 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 frukt og drikke – gjerne ikke bare kaker.*

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:

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 vaktssystem.

Årets poster og bemanning framgår av tabellen under. La gjerne postene være en overraskelse for barna!

Post	Postnavn	Bemanning	Klokkeslett
1	Håndflateorgel	Frydenlund – 2 pers	09.30-15.30
2	Fire på rad	Frydenlund – 2 pers	09.30-15.30
3	Vedstabling	Frydenlund – 2 pers	09.30-15.30
4	Bokstavlek	Østråt - 2 pers	09.30-15.30
5	Svampekast	Østråt - 2 pers	09.30-15.30
6	Beat for Beat	Østråt - 2 pers	09.30-15.30
7	Følg tauet	Lia – 2 pers	09.30-15.30
8	Allmennquiz	Lia – 2 pers	09.30-15.30
9	Guffebøtte	Bukta – 2 pers	09.30-15.30
10	Vannstafett	Bukta – 2 pers	09.30-15.30

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.

### 5.3.8. «STORE-OLIADEN» - 5.-7. TRINN

Viktig informasjon:

- Oppmøtested: Bukta
  - 3 og 3 lag starter av gangen – MØT PRECIS!
  - Hvert lag skal gjennomføre EN runde.
- Vi antar at 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!

#### Deltakere

Trinn	Hus	Antall deltakere	Antall lag	Deltakere/lag
5.	Roa	50	7 lag	6 lag med 7 deltakere 1 lag med 8 deltakere
	Støa	43	7 lag	1 lag med 7 deltakere 6 lag med 6 deltakere
6.	Norda	97	14 lag	1 lag med 6 deltakere 13 lag med 7 deltakere
7.	Stranna/Vika	92	14 lag	8 lag med 7 deltakere 6 lag med 6 deltakere
<b>SUM</b>		<b>282</b>	<b>42 lag</b>	

#### 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

### 5.3.9. Bemanning av løypa – vakter

Hus	Antall personer på vakt	Når
Roa	3	Hele dagen
Støa	3	Hele dagen
Norda	3	Hele dagen
Stranna/Vika	3	Hele dagen

Oppmøte på Saghuset kl. 08.45 (husene sørger for vaktbytter selv). Førstehjelpsutstyret fra Bukta er tilgjengelig for postmannskapene.

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

### 5.3.9. 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 flere 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. trinnselevne.

