



5.mai 2020

## Velkommen til Lederkurs for ungdom 16-18. oktober

Dette er kurset for deg som har lyst til å bidra i eget idrettslag, treffe andre ungdom på tvers av idrettene, lære mer, ha det gøy og sosialt, samt bygge nettverk!

### Målet med kurset:

Kurset skal gi deg verktøy og den kompetansen du trenger for å løse ulike oppgaver og være en ressursperson (for eksempel som styremedlem) i ditt idrettslag.

Nedenfor følger praktisk informasjon om helgen, samt program for kurset.

### Viktig informasjon

#### Oppmøte/Avreise

Oppmøtetid: **Fredag 16.10 senest kl. 16.45 (innsjekking fra 16.15).**

Sted: Kilandsenteret, Kilandsveien 15. 4886 GRIMSTAD. [Veibeskrivelse](#)

Kurset avsluttes **Søndag 18.10 kl. 15.30.**

#### Hva inngår i kurset?

Oppholdet inkluderer to overnattinger. Alle kursdeltakere bor på to- eller tre-mannsrom (gutter og jenter for seg). Romkamerat tildeles ved innsjekking. Vi prøver så langt det går å legge deltakere fra samme idrettslag på samme rom, men det er mulig du må dele rom med deltakere fra et annet idrettslag.

Det vil bli enkel servering av frukt/nøtter under kursdelen på fredag, deretter sen middag på fredag kveld. Frokost/lunsj/middag/frukt lørdag og frokost/lunsj på søndag.

MERK: reise til og fra Kilandssenteret dekkes av klubb/deltaker.

#### Arbeidsformer under kurset

Aktivitet, involvering, arbeid individuelt, i grupper og i fellesskap. Dette er ikke et kurs hvor en bare sitter stille og lytter.

#### Tider

Vi skal igjennom et tett program gjennom helgen, som blant annet innebærer at vi begynner forholdsvis tidlig (09.00) lørdag og søndag. Derfor kommer vi til å kreve at

alle er på sine rom **SENEST kl. 23.00** fredag og lørdag kveld. Det er viktig at alle følger dette slik at dere orker å delta på hele kurset, og for at alle diskusjoner skal bli gode og innholdsrike.

### **Alkohol**

Det er ikke tillatt å nyte alkohol under samlingen. Det er viktig at alle respekterer dette. Et brudd på denne regelen vil medføre umiddelbar hjemsendelse.

### **Forsikring**

Vi forutsetter at hver enkelt deltaker har forsikring som dekker ulykke og reise.

### **Klær/utstyr**

Kurset vil i hovedsak foregå innendørs. Men hvis været tillater det så tar vi gjerne bolk utendørs også. Så ta med uteklær/treningstøy som er komfortable å bevege seg i. Det er viktig å understreke at dette er et lederkurs, og ikke et trenerkurs. Informasjon om sengetøy, håndklær eller sovepose vil du få informasjon om i god tid før kurset avholdes.

### **Fravær**

Påmeldingen er bindende og kurset forutsetter 100 % deltakelse gjennom hele helgen (inkl. overnatting).

### **Oppfølgingssamling**

Det vil bli en oppfølgingssamling/del 2 **lørdag 24. april 2021 kl.10.00-16.00** på idrettens hus i Kristiansand eller Arendal. Hele kurset anses som bestått etter deltakelse på oppfølgingssamlingen, og alle vil få et detaljert kursbevis etter endt kurs.

### **Ved spørsmål kontakt:**

Anne Lise Lassen, mob: 90736248, e-post: [annelise.lassen@idrettsforbundet.no](mailto:annelise.lassen@idrettsforbundet.no)

## PROGRAM FOR HELGA

(med forbehold om endringer, kurslærer vil evt. informere om dette underveis)

DAG	TID	HVA
FREDAG	16.15-17.00	Registrering/Innsjekk
	17.00	Oppstart kurs Hvorfor er du her?
	19.00-20.00	Middag
	20.00	Sosialt/Bli kjent!
	<b>23.00</b>	<b>RO</b> Alle skal være på sine respektive rom!

DAG	TID	HVA
LØRDAG	8.30	Frokost
	09.00	Undervisning
	12.00-12.30	Lunsj
	12.30	Undervisning
	16.00-16.30	Niste/Frukt
	16.30	Undervisning
	19.00-20.00	Middag
	20.00	Felles aktiviteter / sosialt
	<b>23.00</b>	<b>RO</b> Alle skal være på sine respektive rom!

DAG	TID	HVA
SØNDAG	08.30	Frokost
	09.00	Undervisning
	12.00	Lunsj
	12.30	Undervisning
	<b>15.30</b>	<b>FERDIG</b>

### Husk!

- Alle skal være i ro på sine rom til kl. 23.00.
- Inntak av alkohol er forbudt under hele samlingen.
- Brudd på reglene medfører umiddelbar hjemsendelse.