

Läger på Lingvallen 20-22 mars 2026



Nu börjar det närma sig lägret till Lingvallen den 20-22 mars hoppas ni alla är taggade och ser fram emot en helg fylld med gympa och massa annat skoj!



Ta med dig:

För övernattningsläger (FT1, FT2, 15/16)

- Träningskläder, flera ombyten
- Namnad påse att ha saker i mellan hallen och boendet
- Namnad vattenflaska
- Hårtofsar
- Gympaskor för utomhusbruk
- Kläder för varmt och kallt väder
- Ev. Regnkläder
- Vanliga kläder /ombyte
- Sovkläder / sköna kläder till kvällen
- Lakan, påslakan och örngott alternativt sovsäck (kudde och täcke finns)
- Tandborste och tandkräm
- Schampo, hårborste, deodorant, duschtvål
- Duschhandduk + liten påse/väska att ta med till duschen
- Sockor/ inneskor
- Ett gosedjur

För dagläger (G17)

Ta med dig:

- Träningskläder
- Namnad vattenflaska
- Hårtofsar
- Gympaskor för utomhusbruk
- Kläder för varmt och kallt väder
- Ev. Regnkläder
- Namnad påse att ha dina saker i mellan hallen och matsalen
- Bra om telefoner kan lämnas hemma.

Tider för helgen

Ankomst fredag (FT1, FT2): 16.30 på Lingvallen

Ankomst lördag(15/16, G17): 8.45 på Lingvallen

Hämtning lördag(G17): 16.30 på Lingvallen

Hämtning söndag(FT1, FT2, 15/16): 14.15 på Lingvallen

Vi är tacksamma om några föräldrar kan tänka sig att komma kl. 13.00 i samband med hämtning på söndagen och hjälpa till med städning. Hör av er via mail gymnastik@uifgymnastik.se om ni kan tänka er att bistå med detta.

Info

- Det finns en liten kiosk på Lingvallen så barnen kan ta med pengar/swish till godis samt om man vill köpa den populära Lingvallentröja för 150 kr. Vi håller kiosken öppen kortare stunder.
- G17 kan köpa Lingvallentröjan i samband med att de blir upphämtade på lördagen kl. 16:30.
- Vi kommer dela in sovplatser men man sover med andra från laget.
- Se till att SportAdmin är uppdaterat med telefonnummer till vårdnadshavare som är tillgängliga under helgen.
- Maila gymnastik@uifgymnastik.se om ditt barn behöver hjälp med medicin eller något annat, samt om barnet har någon allergi som är viktig för oss ledare att känna till.
- Telefon får tas med men ska lämnas i rummet alternativt till någon tränare under dagarna. Föreningen tar inget ansvar för mobiltelefoner.
- Vi påminner också om att gymnaster måste ta sig dit på egen hand. Samåk gärna med andra gymnaster.

Nedan följer förhållningssätt och regler vi har för lägret på Lingvallen, det är viktigt att ni läser igenom detta tillsammans med era barn:

- Jag är snäll och vänlig samt visar respekt mot andra gymnaster och ledare.
- Jag passar de tider som anges så att övriga inte behöver vänta
- Jag visar omtänksamhet och ser till att ingen är utanför eller går ensam.
- Jag deltar i alla aktiviteter.
- Om det uppstår problem under lägret, pratar jag genast med en ledare så att problemet kan åtgärdas.
- På Lingvallen äter jag ordentligt; frukost, lunch och middag för att orka träna.
- Jag passar på att vila när det är paus. Om jag inte orkar träna så sitter jag på den plats min ledare säger att jag ska sitta på och springer inte runt.
- På Lingvallen är jag rädd om all fast egendom, dvs. redskap i hallen och all inredning i husen. Om jag av misstag eller medvetet förstör något så berättar jag det för en ledare.
- På Lingvallen är det nötfritt pga allergi.
- Mellan kl 22.00 och kl 07.00 ska det vara tyst på Lingvallen och alla ska vara på

sina rum. Jag visar hänsyn mot kamrater som vill somna tidigt.

- Uppåkra IF ansvarar inte för borttappade saker. Tänk på att märka alla kläder och lämna alla smycken/värdesaker hemma.
- Under fredagen 20/3 kommer det ges möjlighet för gymnasterna att ta en kort promenad utanför lägerområdet efter samråd med ledare. Därefter ska alla gymnaster hålla sig på Lingvallen.
- Om någon gymnast lämnar området utan godkännande från ledare kommer vårdnadshavare kontaktas omgående, oavsett gymnastens ålder. Detsamma gäller om gymnaster lämnar stugan efter kl 22.00.
- Även om jag är över 15 år avstår jag från energidryck under lägret.

Ni vårdnadshavare behöver vara tillgängliga under helgen för att kunna komma hämta ert barn om barnet vill åka hem, blir sjuk, skadar sig, bryter mot regler eller inte vill träna.

Behöver ni föräldrar nå oss under helgen når ni oss på följande nummer:

Anna Sunde: 0733361938

Jenny Johansson Persson : 0708475177

Om ni har några frågor eller funderingar kan ni mejla oss på gymnastik@uifgymnastik.se