

SK Speed sommeravslutning 8. juni



Alle svømmegrupper, A-F og Sprintgruppen med foresatte og søsken inviteres til felles sosial Sommeravslutning ved Oslo Klatrepark som ligger ved Bånkall gård øverst i Groruddalen!

Her kan Dere oppleve fra enkle til utfordrende og rå opplevelser høyt og lavt i Oslos tretopper. Det er over 70 elementer i 8 spennende løyper, flere Tarzanhopp og mange Ziplines. For de som ikke ønsker å klatre vil det være muligheter for å se på, grille og ha det gøy! Vi fyrer opp gassgriller i parken og koser oss i og utenfor Lavvoen!

Alle som skal klatre må gjennomgå opplæring og klatregjennom en treningsløype for å bevise at man har forstått hvordan man skal bevege seg i løypen.

Av kapasitetshensyn er det fordelaktig om ikke alle møter samtidig. Parken åpner kl. 16 og de som har anledning bes komme så tidlig som mulig denne ettermiddagen. (Per Christian og Tanya fra Sosialt utvalg vil være i parken fra kl. 15:45)

Oppmøte	Kl. 16-17:00	E, F (+ de som har anledning)
Oppmøte	Kl. 17-17:30	D,C,B, Sprintgruppen
Oppmøte	Kl. 18:00→	A

Parken stenger kl. 20:30.

Utøver pris er 55.- som inkluderer:

Ubegrenset klatring, grilling, mat & drikke til alle utøvere, samt en overraskelse til alle!

Foreldre/Søsken

Det er hyggelig om foreldre/søsken også stiller. Det er ingen inngangsavgift og vi kan tilby hyggelig SK Speed klatrepriser. Foresatte tar med egen grillmat, kaffe/kaker m.m, ta gjerne med en klappstol, husk myggolje!

Påmelding snarest

Av hensyn til planlegging, innkjøp av mat & drikke til utøvere, samt arrangørens krav til sikkerhet må utøvere som skal klatre påmeldes.

Påmelding gjøres via SPOND.

Kun unntaksvis til Sosialt utvalg
v/per.christian.hovden@sk-speed.no eller på SMS til 98222612.



SK- Speed står for:

Grillmat og drikke til utøvere. Vi tar med ketchup, sennep, stekt løk, potetsalat, salat, papptallerken, kopper, kniver, gafler m.m, samt førstehjelpsskrin som vi håper vi slipper å bruke☺ Dere tar med godt humør!

Kveldstrening 8/6

For den som er i tvil, det er avklart med Breddetrener at utøverne på de lavere partier B-F kan delta på Sommeravslutningen, siden man vil få en stor dose alternativ bevegelse allikevel. A-gruppen får nærmere informasjon fra trener.

Bekledning

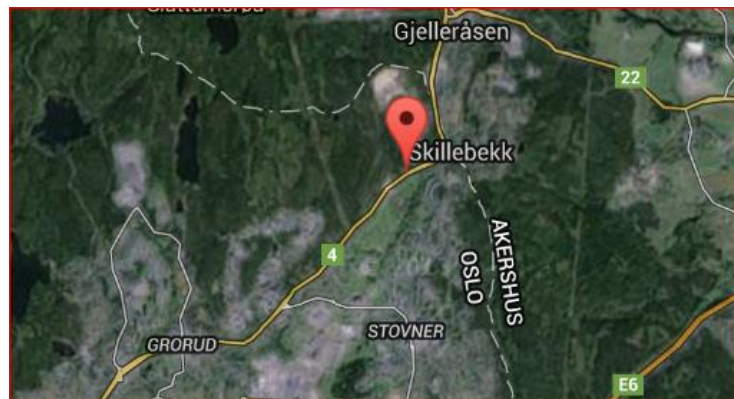
Vi anbefaler treningstøy eller lett turtøy. Ved vind og regn anbefaler vi en vind og vanntett jakke som du kan ta av deg når du blir varm. Det kan være gunstig å ha med en sekk med ekstra tøy. Vi anbefaler joggesko eller tursko med god såle. Det er ikke noe problem å klatre mens det regner. Vær obs på at det kan være kvae i trærne.

Vi **anbefaler** også å bruke **hansker** når du klatrer, så kjære foresatte husk å utstyre den som skal klatre med tynne hansker eller penger til å kjøpe hansker!

Veibeskrivelse:

Klatreparken ligger oppe i skogen mellom Bånkall gård og Franzefoss.

Bil: (El-bil, Hybrid, Fossil):
Trondheimsveien fra Oslo, passer Groruddalen golfbane. Østre Aker vei, ta avkjøring mot Stovner, følg Fossumveien til Trondheimsveien. Ta til høyre i lyskrysset, passer Groruddalen golfbane. Fortsett forbi Bånkall gård og ta første vei inn til venstre, samme vei som inn til Franzefoss.



Buss: nr. 301 og 321, gå av på Skillebekk stasjon.

T-bane: Linje 5, gå av på Vestli stasjon, følg gangveien Ragnhild Schibbyes vei til lyskrysset ved Skillebekk. Gå over lyskrysset og til venstre.

Hva er en klatrepark?

Klatring i tretopps klatrebaner gir en flott opplevelse og mestringsfølelse. Banene har ulike vanskelighetsgrad og høyde. Etterhvert som din selvsikkerhet stiger vil hindringer du først så som umulige forseres. Når kvelden er omme sitter du igjen med en følelse av at du har flyttet noen grenser.

Banene er plassert fra 0,6 til ca. 13 meter oppe i trærne, man starter på de lave løypene og jobber seg oppover. Mellom hver løype lander man på bakken og man kan da velge om man skal ta neste løype. Alle utstyres med hjelm og en klatresele som har doble karabinkroker og en rulle.

Det er montert stålwire mellom to trær som danner forbindelse, hvorav en fungerer som en sikkerhetsline som man er koblet fast i.

Selve aktiviteten går ut på å komme seg fra tre til tre ved ulike teknikker som gå, krabbe, springe, balansere, svinge, hoppe, rulle etc. Starten av et hinder utgår fra en plattform som omkranser treet og fungerer som hvilested mellom de ulike hindrene.

Du vil finne mange Ziplines i parken. En Zipline er en stålvaier som man kobler seg på med en rulle og kjører gjennom luften til en "landingsplass".

Sikkerhetsregler

- Det er forbudt å benytte aktiviteter uten å ha gjennomgått sikkerhetsopplæring.
- Vær sikker på at du har forstått det som går igjennom på sikkerhetsopplæringen.
- Spør om noe er uklart.

Du har ansvar for din egen og barns aktivitet og sikkerhet i klatreparken og må gi et aktivt samtykke til at ditt barn får delta.

- Personer under 18 år skal ha godkjenning av foresatt for å delta på aktiviteter.
- Barn under 12 år skal være i følge med voksen hele tiden (**dette ivaretas av SK-Speed**)

Sikringsutstyr – (gå gjennom dette med ditt barn før påmelding sendes SK-Speed)

- Klatreselen har tre spenner – en på hoften og en i hver lårløkke.
- Selen skal til enhver tid sitte stramt.
- Dersom du tar av eller er usikker på om selen sitter riktig, ta umiddelbart kontakt med instruktør for kontroll av denne.
- **Pass på at du til enhver tid er sikret med *minimum 1 karabin eller trinse.***
- I hvert enkelt hinder skal du være sikret med 2 karabiner eller trinse.

Aktiviteter

- Les oppslaget ved hver aktivitet / hinder og sjekk at du er riktig sikret før du beveger deg ut i aktiviteten / hinderet.
- Hinder og aktiviteter har høyde og alderskrav – les på oppslaget før du benytter aktiviteten.
- Barneløypa for barn mellom 3 og 6 år
- Øvelse løype 1 og 2 minimum høyde 115 cm
- **Grønn og Grønn+** løype minimum høyde 115 cm
- **Blå løype** minimum høyde 115 cm
- **Rød løype** minimum høyde 140 cm
- **Sort løype** minimum høyde 150 cm
- Beveg deg rolig og kontrollert gjennom aktiviteter og hinder.
- Det er kun tillatt med en person pr hinder (om ikke annet er beskrevet), vent til det er klart før du beveger deg ut på hinderet.
- På plattformene mellom hvert hinder kan det oppholde seg inntil 4 personer, men ikke mer enn 2 av de kan være voksne. Vent til det er ledig plass på plattformen før du beveger deg ut i hinderet. (**Det vil være voksne SK-Speed klatrere rundt i løypa som også vil hjelpe til**)
- På zip-linen må du sjekke at det ikke er noen på lina. Er du i tvil må du vente til den er klar.
- Ikke ta på zip-linen når du er i bevegelse.
- Ved eventuelle feil eller mangler ved anlegget skal personalet straks kontaktes.
- Maksimal vekt for klatrere: 120 kg.

Adgang til aktivitetene er ikke tillatt for:

- Personer påvirket av alkohol eller andre rusmidler.
- Personer under høydekravet som gjelder for hver løype.
- Gravide.
- Personer med hjerte- eller lungeproblemer.
- Personer med rygg- eller nakkeskade.
- Personer med alvorlige skader.
- Personer med alvorlige lidelser.

Det er viktig at dere som foresatte bekrefter at Dere har lest og forstått sikkerhetsreglene som gjelder for Oslo klatrepark, og bekrefter at Dere gir barnet tillatelse til aktivitetene hos Oslo klatrepark. Det er viktig at barna forstår at dersom barnet bryter sikkerhetsreglene kan ikke Oslo klatrepark eller SK- Speed holdes ansvarlig for konsekvensene.

Bruk av høydeparken kan medføre risiko og som i verste fall, ved høyst ureglementær bruk, kan medføre stor skade og barnet blir bortvist fra aktiviteten dersom hun/han ikke følger sikkerhetsreglene fullt ut.

Vi håper på deltakelse fra alle grupper. Før påmelding er det viktig at foresatt har gjennomgått sikkerhetsregler med den enkelte utøver

Fornavn utøver	Etternavn utøver	Lest og forstått sikkerhets regler for parken	Antall foreldre /søsken som kommer	Forelder kan hjelpe til med klatring	Har behov for Transport	Allergi/mat, andre hensyn
Anna Kristina	Hovden	JA/NEI	1,2,3	Ja/Nei	Ja/Nei	?

Mvh Per Chr. og Tanya
SK Speed, sosialt utvalg