

REGLEMENT - FOR MAKSIMAL TRIVSEL OG VELVÆRE UNDER HL/OLL 2011

Om tid og respekt

1. Kom presis, tidene som er oppgitt er ikke veiledende.
2. Lytt godt til alle beskjeder som blir gitt.
3. Det er ditt ansvar å være på rett sted til rett tid.
4. Respekter køordninger, romfordelinger og andre regler for HL/OLL 2011.

Om stell og understell

5. Vask dere nøye etter trening med såpe og bruk riktig sjampo til din hårtype.
6. Ikke tørk treningstøy inne i hytta.
7. Vask deg på hendene før alle måltider og etter alle toalettbesøk.
8. Hold det ryddig og husk å lufte godt ut på hyttene.
9. Kast søppel i containere hver dag. Forbruksmateriell (søppelsekker, toalettpapir) fås i hotelresepsjonen.

Om helse og sikkerhet

10. Blir du syk, si fra.
11. Blir du redd, si fra.
12. Ser du noen slå seg eller holde på å skade seg, hjelp til og si fra.
13. Har du god helse, tren enda mer!

Om trivsel og vennskap

14. Ikke la noen være alene igjen på hytta. Vær inkluderende !
15. Finn deg en ny venn
16. Smil i stedet for å gråte, dersom du gråter grunnet pkt. 10 eller 11, så si fra.

Om å finne poster og næring etter trening.

17. Orienter deg frem i skogen, ikke bom så sykt mye.
18. Frukt er sunt etter trening. Ikke spis så alt for mye godteri.
19. Drikk mye vann, så du ikke går i bakken. (NB! Ikke drikk vann fra små bekker !)
20. Gå i bakken dersom du ikke orker å løpe.
21. Husk og smør matpakke til både lunsj og kveldsmat.

Om å kle på seg og sengen.

22. Først tar du lakenet på, deretter legger du dyne og pute iført dyne og putetrekke på sengen.
23. Etter trening er det greit å ha noen tørt å skifte til.

Om å legge seg.

24. Vær på egen hytte senest kl 22:00 (23:00 på søndag/onsdag)
25. Det skal være ro på hyttene kl 23:00 (24:00 på søndag/onsdag)
26. Legg hodet på puten, la resten av kroppen finne sin plass i sengen. Lukk øyne og SOV!