Viktig information inför USM 2022

Vi vill att ni läser denna information och ordningsregler noggrant tillsammans med spelarna så att alla vet vad som gäller när vi åker. Vi ser gärna att spelarna packat sin egen väska så de vet vad de har med sig och var det är packat. Ni vuxna får givetvis vara med att hjälpa till men när vi ska packa ihop inför återresan behöver spelarna göra det själva, så bra med ett genrep.

Viktigt att kontrollera sov-utrustningen, dvs kontrollera sovsäckar och provpumpa luftmadrasser och låt dem stå med luft över natten så det inte blir några otrevliga överraskningar.

Viktigt att vårdnadshavare kollat igenom de kontaktuppgifter som finns på laget-sidan så vi kan nå er om något oförutsett händer.

Packlista:

* Mellanmål och lunch att äta på tåget.
* Cirka 400kr i fickpengar (till ev lunch på vägen ner, middag på

fredag och middag på vägen hem, som inte inryms i

logipaketet, samt mellanmål). Vi ledare försöker hjälpa spelarna att handla ”bra” mellanmål i matvarubutik.

* Luftmadrass/Liggunderlag, kudde och sovsäck. (Ta gärna ett dubbel-lakan så att det täcker både över och undersida av luftmadrassen alt ett extra lakan att ha under, då låter det och gnisslar avsevärt mycket mindre när man rör sig på natten och alla får bättre sömn:))
* Handduk, tvål, tandborste och tandkräm
* Matchtröja, Träningskläder, Stöcke-jacka, knäskydd,

volleybollskor, vattenflaska, Shorts.

* Ombyten.
* En ryggsäck/mindre väska för dagpackning i Jönköping
* Träningskläder för ett träningspass på fredag kväll - gärna lättillgängligt, då vi tränar direkt vid ankomst.
* Telefon om man så önskar. (Ej I-pad eller dator!)
* Frivilligt men väldigt bra att ha: Tofflor/Crocs e.d. att ha mellan matcherna och/eller i boendet.

OBS!!! Tänk på att alla spelare måste orka bära/dra sin egen packning. Packa gärna i en väska med hjul om ni har. Vi kommer bära vår egen packning från tåget till hallen och skolan. Det kan därför bli en hel del promenerande så ta med bra uteskor att gå i. Är vädret ostadigt kan det vara bra att ha regnkläder med sig.

Tågresa USM 2022

Reseinformation:

Fredag 13/5:

**Kl 6.05**, Samling vid Umeå Centralstation, VIKTIGT att vara i god tid!!

Tågtider

Umeå C – Jönköping C. Fredag 13 Maj 2022

1. Umeå C - Sthlm Central kl 06.22 – 12.38  (SJ, Snabbtåg, SJ 3000, Tåg 569)
2. Sthlm Central - Nässjö C kl 13.21 – 15.53 (SJ, Snabbtåg, X 2000, Tåg 535)
3. Nässjö C - Jönköping C kl 16.19 – 16.52 (Västtrafik, Länstrafik, Tåg 7296)

Tips på saker som kan vara bra att ha i ett handbagage för att enkelt

komma åt på tåget:

En liten kudde. En vattenflaska. Ett litet mellanmål och/eller frukt. Spel edyl att fördriva tiden med. En jacka/tröja om man fryser. Lunch om man inte köper det på tåget. Träningskläder för lättare träning fredag kväll.

**OBS! Viktigt att spelarna äter ordentlig lunch på resan ner.**

Söndag 15/5:

Jönköping C – Umeå C Söndag 15 maj 2022 till måndag morgon 08.18

1. Jönköping C – Falköping C kl 19.02 – 19.44 (Västtrafik, Länstrafik, Tåg 17298)
2. Falköping C - Skövde C kl 19.54 – 20.12 (Västtrafik, Länstrafik, Tåg 7252)
3. Skövde C - Umeå C kl 20.47 – 08.18   (SJ, Nattåg, Tåg 30074  //liggvagn)

**Kl 8.18** Anländer Umeå C för hämtning.

Se till att hålla koll på Laget-sidan eller SJ-appen och kontakt med ungdomarna för att se så att tåget kommer i tid.

Ordningsregler:

* Telefon är okej att ha med sig och använda, dock ej dator eller I-pad.
* Vi som ledare önskar att resan går i umgängets tecken och därför hoppas vi på sparsamt med tid framför telefonen. Vid behov kommer vi att be spelarna lägga undan sina telefoner och hoppas alla kan förhålla sig till detta.
* Vi påminner om att det inte är okej att fota/filma varandra t.ex.när man sover eller byter om. Det är inte heller okej att publicera bilder/filmer på sociala medier mot någons vilja.
* För att säkerställa bra näringsintag och bra med ork under turneringen har vi valt att begränsa godis, sötsaker och läsk/söta drycker till lördag kväll och söndag kväll (hemresa).
* Lagledarna kan hjälpa spelarna med att förvara värdesaker under t.ex. matcher.
* I hallar, matsalar och boende gäller nötförbud. Tänk på allergikerna, packa inte med nötter.
* Det kommer att fotograferas en del av arrangören och av oss ledare för att lägga ut på sociala medier. Meddela någon av oss ledare innan vi åker om ni inte vill att er ungdom ska bli fotograferad.

Undrar ni över något ytterligare, tveka inte att höra av Er till någon av

oss ledare.

Julia Enlund 0727-33 44 40

Fredrik Westerlund 0723-03 23 95

Johanna Westerlund 0702-42 54 08

Pia Sjölund 0705-83 01 74