

Information inför ert läger på IP Arkadien – Rimbo

Västerås IK hockey *Team 13*

26-27 sept 2026



- **Bokad Logi**

Rimbo IF har bokat in logi för 38 st. från ert lag i "sporthotellet" på IP Arkadien i Rimbo, lördag 26/9 till söndag 27/9.

I **B-korridoren** av anläggningens "Sporthotell"/vandrarhem får ni tillgång till 6 rum med totalt 38 sängar som ni fördelar inom er grupp. Rummen är; B1 (8 sängar), B2 (4 sängar), B3 (8 sängar), B4 (6 sängar), B5 (4 sängar), B6 (6 sängar), B7 (4 sängar), B8 (4 sängar).

Se bifogad skiss över logibygnaden så ser ni var rummen är placerade!

Logi en natt kostar 375 kr/person.



- **Nycklar**

Nycklarna till rummen på respektive logiavdelning går även i avdelningens ytterdörr.

Nycklarna ska, vid utcheckningen, återlämnas till vår personal. Ev. borttappade nycklar faktureras hyresgästen med 500,00 kr.

- **Djurförbud**

I våra logilokaler råder förbud att medföra djur.

- **Låg volym efter kl.22.00**

Låg ljudvolym hållas efter kl.22.00. Låg ljudvolym gäller även utomhus efter kl.22.00.

• Utrustning i sängar

Sängarna är utrustade med madrass, kudde och täcke.

Det som medtagas av gästerna är: Underlakan, påslakan och örngott. (OBS! Ej sovsäck!) Informera era spelare och ledare!

Av hygieniska skäl får sängarna ej användas om ni inte klätt madrassen med underlakan, kudden med örngott och täcket med påslakan.

• Måltider

Ni har beställt måltider enligt bifogat schema för matsalen.

LÖRDAG

kl.13.00 38 st. Lunch

kl.18.00 38 st. Middag

SÖNDAG

kl.07.00 38 st. Frukost

kl.11.15 38 st. Lunch

De beställda måltiderna äter ni i matsalen som finns intill entrén till ishallen.

Rimbo IF ser till att det ni ska äta och dricka i samband med måltiderna finns tillgängligt i matsalen.

I samband med maten svarar ni själva i laget för framplockning och att plocka undan, samt torkning och disk. Snabb diskmaskin finns.

Vid er ankomst visar vi runt i kök och matsal för att förklara för er ansvarige.

Lunch och middag levereras i värmeskåp från cateringfirma.

Det ingår hårt bröd, mjölk eller måltidsdryck i form av saft i flera smaker, varorna finns i köket/matsalen att ta av.

Kantiner från cateringfirman behöver ni ej diska, ställ bara tillbaka i värmeskåpet.

Uppläggningsverktygen tillhör däremot köket och ska diskas och läggas åter i kökets lådor.

Varor till frukost finns i kylar och skåp i köket. Ni ställer fram, diskar samt tar undan själva.

Mjukt och hårt bröd finns i skåp märkt "bröd" ute i matsalen.

De varor som finns tillgängliga till frukost är;

Fil, yoghurt, mjölk, kräm, soppor, cornflakes, müsli samt olika sorters bröd.

Ägg finns att koka eller steka.

Flera sorter av pålägg finns till mackorna (ost, skinka, kalkon, medvurst, kaviar, marmelad)

Drycker som finns är kaffe, te, mjölk, multivitamin dryck.

Luncher och middagar kostar 95 kr/st. Frukost 70 kr/st.

Ni har ej beställt några mellanmål eller kvällsmål. Har ni för avsikt att förse era deltagare med något mellis via eget inköp får ni äta detta utomhus eller i ert omklädningsrum. Köket och matsalen är bara till för förvaring och intag av måltider beställda via Rimbo IF.

• Städning matlokal

Efter avslutad måltid ska kök och matsal grovstädas. All köksutrustning som använts ska diskas. Bord och bänkar torkas rena.

Sopsäckar slängs i större soptunna till vänster utanför entrén till matsalen, nya säckar sätts i.

Golven sopas/dammsugs och skuras, efter avslutat läger.

• Sopsortering

Vi sorterar avfall. En större sorteringsstation med tunnor för återvinning av olika material är placerad utanför entrén till matsalen/ishallen.

Plasttunnor finns där för sortering av följande typer av förpackningar; **Papp, Plast, Metall, Glas, Wellpapp,**

Det som inte är förpackningar som vi också sorterar ut är; **Matavfall**, sorteras i köket i pappåsar.

Allt övrigt som inte är förpackningar och inte är matavfall slängs i **BLÅ** soptunnor märkta **RESTAVFALL**. Man kan säga att här kan man slänga allt som är brännbart men som inte kan att sorteras ut i någon av ovanstående kategorier. Ex. på restavfall är små soppåsar från sovrum och toaletter samt även större sopsäckar med blandat brännbart avfall.

I köket och i matsalen finns fyra olika sorteringskärl för en första sortering **Matavfall, Papp, Plast, RESTAVFALL**. Matavfallspåsarna ska sedan läggas i det smalare **Ljusgrå** kärlet utanför entrén till ishallen/matsalen.

Informera era deltagare att bidra till att vi tar hand om allt avfall på bästa sätt för återvinningens skull.

• Parkering

Bilar SKA parkeras på parkeringsplatser utanför idrottsplatsen, det är EJ tillåtet att parkera inne på IP.

• Istider

Ni har istider bokade enligt bifogat isschema för aktuell vecka. Går även att se på www.rimboif.com

Viktigt att avsluta respektive istid i rätt tid så all utrustning och alla människor är borta från isen då vaktmästaren ska spola isen.

Istiderna kostar 1 800 kr/tim. = 2 700 kr/pass á 1,5 tim som ni bokar (ni betalar även för tiden för 10 min. spolning efter resp istid).

De istider ni bokar är för träning, inga matcher är inbokade av er under lägret.

• Omklädning för träning

För ombyte och dusch i samband med träningar får ni tillgång till två omklädningsrum (Rum B & C på kortsidan i ishallen) som ni har under hela lägret. Ni får nyckel till omklädningsrummen och svarar själva för att öppna och låsa under tiden ni är på anläggningen.

Det är ej tillåtet att gå från träning in i boendeavdelningen utan att byta om från träningskläder.

Duscharna i logiavdelningen ska alltså ej användas efter idrottande.

Omklädningsrummen ska städas ordentligt efter avslutad nyttjande. Rimbo IF ansvarar ej för er utrustning i omklädningsrummet.

Ni svarar själva för ev. försäkringar avseende utrustning samt andra personliga tillhörigheter.

Detta gäller även i logibygnaden!

- **Teori**

Kan ni köra i matsalen alla tider då inte gruppen från Vallentuna LadyVets, som också har läger på anläggningen, har bokat för måltider. På lördag kvällen har Vallentuna bokat middagen i annan lokal på IP så då är ni själva som nyttjar matsalen på kvällen för såväl teori som annat umgänge med gruppen. Er logi är ju vägg i vägg med matsalen så ni vuxna kan sitta uppe i matsalen med uppsikt över logirummen.

- **Wifi**

Det finns öppet Wifi på anläggningen, namnet på detta är **ARKADIEN**. Det är bara att surfa på!

- **Löparbanor samt A-plan fotboll**

Löparbanorna runt A-planen samt aktivitetsytan i konstgräs på kortsidan närmast logibygnaden kan ni använda fritt utan bokning.

Själva naturgräsytan på A-fotbollsplanen får ej användas av hockeykillar på läger.

- **B-plan fotboll, utegym, hinderbana, beachplan (sand),**

B-fotbollsplanen har några seriematcher för Rimbo IFs ungdomslag inbokade på lördagen.

Planen får inte nyttjas av gästande grupper när det pågår match. Schema för planen ser ni här; <https://www.rimboif.com/sida/?ID=143262>

Det finns ett utegym i trä bortom B-fotbollsplanen. Och invid badplatsen finns en sandplan med mål, s.k. beachplan.

En hinderbana i trä, ca. 100 m. lång, finns utanför granhäcken vid borte änden av A-fotbollsplanen. Man går ut och till vänster vid entrén till IP.

Hinderbanan är precis som utegymmet, beachplanen och badplatsen kommunala anläggningar och helt fria att använda om och när ni vill.

- **Sjön**

Tänk på att göra upp tydliga regler för era ungdomar med tanke på närheten till sjön och badplatsen där.

- **Om olyckan är framme**

Om olyckan är framme finns det en bår inne i ishallen.

Vid entrén till ishallen/matsalen finns en enklare sjukvårdsväska samt en hjärtstartare.

Närmaste akutsjukhus är Norrtälje Sjukhus (2 mil), Danderyds Sjukhus (4,5 mil).

Barn hänvisas i förekommande fall till Astrid Lindgrens Barnsjukhus (Karolinska).

- **Städning logi**

Ordentlig städning ska ske före utcheckning. Följ bifogat städprotokoll!

Lokaler ska först dammsugas, därefter ska golven torkas med lätt fuktad trasa för att få bort allt damm samt ev. fläckar.

Madrasserna dammsugs med dammsugarens lilla munstycke, då lakanen tagits bort.

Täcket ska vikas ihop sedan läggs kudden ovanpå täcket.

Påsar i sopkorgar ska bytas (=nya påsar sätts i), påsarna slängs i container som finns på baksidan av ishallen.

Borden i rummen ska torkas av med trasa.

Korridoren och entrén: ska dammsugas. Torka därefter med mopp. Papperskorgar töms, ny påse ska sättas i.

Toaletter: dammsugs och skuras med mopp. Handfaten torkas rena. Spegel torkas rena.

Papperskorgar töms, ny påse ska sättas i. Fyll på toapapper vid behov.

Duschar: vatten på golv och väggar dras av med gummiraka. Vid behov använd skurborste. Ev. damm och annan smuts vid silen till avloppet ska tas bort. Papperskorg töms, ny påse sättas i.

Då ni anser att ni städat klart ska vaktmästare kontaktas för genomgång att ni återställt logiavdelningen till samma skick som då ni checkade in.

- **Utcheckning**

Utcheckning från logikorridoren ska vara klar till kl.13.00 på söndagen.

Vid utcheckning **SKA** hela boendeavdelningarna vara noga städade enligt punkterna under rubriken städning.

Då ni anser att allt är klart för genomgång av rum och övriga utrymmen samt återlämning av nycklar kontaktar ni Rimbo IFs vaktmästare.

Vid frågor före, under eller efter lägret, ring!

För, Rimbo IF

/ Anders Lindberg

Anläggningschef

0703-986 213

Conny Hammenborg

Vaktmästare

0707-235 551

