



Info till föräldrar som hjälper till på träningshelgen

Lunch

Lunchen är planerad att serveras kl 11.30 och ca en timma innan är det lagom att starta med maten. Köttbullar och pommes frites med grönsaker står på menyn. Skolan har stekpannor och plåtar som vi brukar låna och till serveringen lånar vi skolans långbläck (de kromfärgade långpannorna med hög kant). Diskmedel och -borste/svamp kommer att finnas i våra påsar så att skolan får ha sina i fred.

Dusch och ombyte

Efter spelningen på Alloys kommer teamen att trappa ner på träningen i etapper för att inte överbelasta er som hjälper oss med detta. Vi har tillgång till båda omklädningsrummen. När de är klara skickar ni ut dem till föräldrarna som har passningen.

Passning

När tjejkorna kommer från dusch och ombyte behöver vi några som håller ett öga på dem fram till tacosen. Vi har tillgång till matsalen, omklädningsrummen och foajén och om någon har koll på dem ute får de gärna vara på skolgården om de vill, men de får inte hålla till i musikskolans korridor. Det kommer att finnas papper och pennor om de vill vara lite kreativa. Vill ni får ni gärna aktivera dem med gemensamma aktiviteter och samarbetsövningar.

Tacos

Tacosen är planerad till kl 19 och ca en timma innan är det lagom att starta med maten. Köttfärsen behöver stekas och hållas varm och grönsakerna behöver hackas. Grönsakerna brukar läggas upp i bunkar och djupa engångstallrikar. Diskmedel och -svamp kommer att finnas i våra påsar så att skolan får ha sina i fred.

Städning

Skolan kommer att ställa fram en städvagn som vi får låna. Rummen som ska städas är: båda omklädningsrummen samt korridoren utanför, matsalen, foajén och trapphuset (utrymmet mellan trappa och gympasal). Vagnen är utrustad med sopkvast, golvmopp, påsar och rengöringsprodukter. Använda moppar läggs i en påse, så tvättar skolans personal dessa. Vi har inte tillgång till soprummet, så den röda påsen har vi fått ok på att lämna kvar i vagnen så hjälper personalen som kommer efter helgen oss att ta ut denna.

Specialkost:

1x mjölkprotein

1x soja, havre och mjölkprotein

1x nötter, linser och ärtor/ärtprotein

Alla föräldrar som hjälper till får givetvis äta!

Hör av er om ni har frågor eller tycker att det saknas någon info, så kompletterar jag!

Tack för att ni hjälper till! Utan er hade vi inte fått träningshelgen att funka!