

Checklista föreningsdagen "IFK Umeå-dagen"

1. Vilka sektioner som deltar, och vilka ledare kan hålla i "prova på"?

- Badminton
- Bowling
- Boxning
- Friidrott
- Fotboll
- Orientering
- Skidor
- Tyngdlyftning

2. Vilka ska hålla i "teoristationerna"?

- RF-SISU med IVP-studenter - **värdegrund** (ev föreningskunskap)
- RF-SISU - föräldraföreläsning 1h 15 min med start kl 10.30. Lokalen Miskovsky
- Universitetet - delaktighetsbingo och miniföreläsning
- Rädda barnen - tipsrunda ca 10 frågor

3. Anmälan (max 200 personer i lokalen)

- Affisch
- Anmälningslänk
- Utskick
- Sprida information på hemsida
- Sprida information på sociala medier + stora IFK
- Påminnelsemail
- Välkomstutskick ca 1 vecka innan

4. Lunch, fika och frukt?

- Matbiljetter 150 st - pappersarmband som används som betalning för burgare
- Frågat Annika (herrlaget i fotboll) om försäljning av hamburgare
- Sponsring

5. Årets schema

I år kommer vi att dela upp lunchen så att inte alla grupper går samtidigt.

Tid	Badminton	Friidrott	Forskare Inger	Boxning	Fotboll	RF-SISU	Skidor	Orientering	Ålder	Lunch	
10.00-10.30	Uppstart, lära känna varandra & uppvärmning										
10.30-10.55	8	1	2	3	4	5	6	7	Grupp 1	-18 11.45-12:35	
10.55-11.20	7	8	1	2	3	4	5	6	Grupp 2	11.45-12:35	
11.20-11.45	6	7	8	1	2	3	4	5	Grupp 3	12.10-13.00	
11.45-12.10	5	6	7	8			3	4	Grupp 4	12.10-13.00	
12.10-12.35		5	6	7	8				Grupp 5	12.35-13.25	
12.35-13.00					1	2			Grupp 6	12.35-13.25	
13.00-13.25	4					1	2	3	Grupp 7	12.35-13.25	
13.25-13.50	3	4	5	6	7	8	1	2	Grupp 8	12.35-13.25	
13.50-14.15	2	3	4	5	6	7	8	1			
14.15-14.40	1	2	3	4	5	6	7	8			
14.40-15.00	Frukt, avslutning & utvärdering										

6. Saker att lösa

- Bokning av lokalen
- Kontakt med vaktmästeriet
- Information till sektionerna
- Kontakt media?
- Hämta frukt
- Hämta bröd
- Hämta utrustning
- Talmanus för intro, info till idrottsledare, info till grupp ledare, avslutning och utvärdering
- Information till mat/fikaförsäljningen

7. Information till ledare

- Gruppledare Damlaget i fotboll- kommer följa med grupperna hela dagen
- Badminton
- Boxning
- Bowling
- Fotboll
- Friidrott
- Orientering & Rädda barnen tipsrunda
- Skidor
- Tyngdlyftning

8. Schema för dagen

- Placering av stationerna i hallen
- Stationer

- Antal grupper
- Måltider
- Gemensam aktivitet

9. Planering inför dagen med unga

- Gemensam uppvärmning?
- Musik?
- Tävling under dagen?
- Vilka övningar ska vara med på prova-på-stationerna

10. Utvärdering

- Fixa en utvärdering (för både barnen, idrottsledarna, gruppledarna och samarbetsparter)