



**Danderyds SK**  
**Friidrottsförening**

## Danderyds SK Friidrottsskola 2023

### Hur ser veckan ut?

Vi börjar kl. 9:00 på måndag morgon med upprop då barnen delas in i sina respektive grupper som de kommer att vara i under veckan. Samlingen sker framför **målhuset nere på friidrottsarenan vid Danderyds Gymnasium**. Under dagarna kommer vi att utöva alla friidrottens grenar, men även hitta på många roliga lekar. Friidrottsskolan håller på **mellan 9:00 och 16:00**.

På fredag (torsdag om vecka 25) kommer vi att ha avslutning då vi bjuder på glass till alla som har varit med i friidrottsskolan samtidigt som vi delar ut diplom. Föräldrar får gärna vara med och titta, tider meddelas till barnen under veckan, men förmodligen runt 15:30.

Vid regn kommer vi att träna så gott det går, så det är **viktigt att ha med sig varma överdragskläder och regnkläder**. Kan även vara bra med ett extra par strumpor. Väskorna kommer att kunna förvaras under tak/tält. Blir det väldigt soligt är det väldigt bra om barnen är insmorda med solkräm och kanske har keps/solhatt.

### Maten

Vi kommer att få mat levererat från Danderyd Catering och maten serveras på arenan i portionsförpackningar. Cateringfirman har meddelats de allergier ni har anmält till oss och de ska ta hänsyn till dessa. Till maten serveras vatten. **Har du inte anmält en allergi än – gör det ASAP!!**

Mellanmål kommer att bestå av varierad frukt, smörgås och saft. Till saften kan det vara bra att ha med sig en **egen mugg**.

Viktigt att barnen tar med sig vattenflaska med vatten, då det kan bli varmt på dagarna och de förlorar mycket vätska, speciellt när de tränar.

### Vad behöver man ha med sig?

**Vattenflaska** (gärna 1L, då påfyllning endast kan göras i pauserna) och **mugg till saft, träningskläder, varmare överdragskläder, regnkläder, extra strumpor** och spikskor (om ni har).

### Om ditt barn blir sjuk

Om ditt barn blir sjuk eller av annan anledning inte kan komma ber vi er att maila, **SMSa eller ringa till huvudansvarig direkt på morgonen och meddela**. (återkommer med telefonnr till ansvariga)

### Vi hoppas på en härlig friidrottsvecka!

Med vänliga hälsningar

Danderyds SK Friidrott  
[friidrottsskola@dskfri.se](mailto:friidrottsskola@dskfri.se)

