



Leirprogram

4H-fylkesleir

Breim

10.-13. august



Kjekt å ha med på leir:

- ✿ Sovepose og liggjeunderlag
- ✿ Telt
- ✿ Presenning eller plast til teltet (ved regn)
- ✿ Toalettsaker
- ✿ Liten sekk til å ha på aktivitetsdagen
- ✿ Drikkeflaske / termos og bestikk (de får eingongsbestikk i tre)
- ✿ Lommelykt
- ✿ Myggspray eller liknande
- ✿ Solkrem og after sun
- ✿ Mobiltelefon og ladar (mogleg å lade på leirkontoret)
- ✿ Instrument
- ✿ Ev. medisin
- ✿ Niste og drikke til første leirdag! (Første måltid er kl. 17.00). Dette gjeld for aspirantleiren og!

✿ Klede og sko for:

- ✿ Varmt ver
- ✿ Kaldt ver
- ✿ Vått ver
- ✿ Volleyballspel
- ✿ Tropisk natt
- ✿ Ev. til aktiviteten din

✿ Godt humør

Dei fleste bileta i heftet er frå fylkesleiren i Kjølisdalen i 2018.



Program dag for dag

Torsdag 10. august – ankomstdag

- 14.00: Leirkontoret opnar - velkommen til leir!
- 14.00: Komme til leir, sette opp telt, registrering, pynte tun
- 17.00: Offisiell opning av leiren ved scena
- 17.30: Middag
- 18.30: Tunsamling – vel to tunsjefar
- 18.45: Leiar- og tunsjefsamling
- 20.00: Bli kjent, brannøving og førstehjelp
- 21.00: Miljøtorget opnar
- 21.00: Kveldsmat vert sett fram
- 22.00: Krasj-kurs i miljøtorget
- 23.00: Leirkontoret stenger
- 23.00: Ro i teltleiren
- 00.00: Seniortimen!
- 01.00: Miljøtorget stenger

Fredag 11. august – trivselsdagen

- 07.30: Vekking
- 08.00: Frukost
- 08.00: Leirkontoret opnar
- 09.00: Morgonsamling ved scena
- 09.30: Første pulje tek buss til Sandane
- 10.10: Andre pulje tek buss til Sandane
- 10.00-15.00: Leirkontoret stengt
- 16.30-17.00: Bussane returnerer til leiren
- 17.00: Middag
- 17.45: Tunsjefsamling
- 18.00: Tunsamling
- 19.00: Siste frist for påmelding til open scene og volleyballag
- 19.00: Miljøtorget opnar
- 20.00: Open scene!
- 21.00: Kveldsmat vert sett fram
- 22.00: Leiarsamling
- 23.00: Ro i teltleiren
- 23.00: Leirkontoret stengjer
- 01.00: Seniortimen
- 02.00: Miljøtorget stenger



Laurdag 12. august – tevlingar og open dag

07.30: Vekking
08.00: Frukost
08.30: Leirkontoret opnar
09.00: Morgonsamling ved scena
09.00: Volleyballturnering og tautrekking
12.00: Aspirantleiren startar
13.00-15.00: Aspirantaktivitet - batik
13.00: Open leir! Eiget program kjem
18.00: Tunsamling
18.30: Middag
20.00: Miljøtorget opnar
21.00: Tropisk natt startar
22.00: Leiarsamling
23.00: Leirkontoret stenger
00.00: Ro i telteiren
04.00: Miljøtorget stenger

Søndag 13. august – finaledag

08.00: Vekking
08.30: Frukost
09.00: Leirkontoret opnar
09.30: Morgonsamling
09.45: Rydding og pakking
11.00: Finale i volleyballturnering og tautrekking
12.30: Premieutdeling og avslutning ved scena
13.00: Lunsj og heimreise
14.00: Leirkontoret stenger



*I anledning 4H Sogn og
Fjordane sin fylkesleir på
Breim inviterer me til*



Open Leir for heile familien

laurdag 12.8.23 klokka 13.00-17.00

*Det blir ulike aktivitetar, stands, open kiosk
og sal av graut.*

Vel møtt!

Praktiske opplysningar (frå A til Å):

Aktivitetsdag: Fredag er det aktivitetsdag. Då skal du på den aktiviteten du har meldt deg på. Det er ikkje høve til å byte aktivitet, med mindre det er svært gode grunnar til det. Dersom du må byte aktivitet, ta kontakt med leirkontoret saman med leiaren din.

Sjå side 9-10 for meir informasjon om aktivitetane.

Aspirantleir: Laurdag kl. 12.00 til søndag kl. 14.00 blir det aspirantleir for 4H-arar mellom 10 og 12 år. Aspirantane skal bu i sitt eget tun. Gje beskjed til leirleiinga om nokon vil sove med resten av klubben.

Buksemerke med leirlogo:

Du får kjøpe merke med leirlogo på leirkontoret. Dei kostar kr 50,-.

Dusjing: Det er dusjar i ridehallen. Dusjane opnar kl 07.00.

Førstehjelp: Kjem du til skade eller blir sjuk skal du alltid ta kontakt med leiaren din.

Ved alvorlege hendingar varslar han / ho leirleiinga. Leiaren din har med seg plaster og utstyr til mindre skadar. Ta elles kontakt med leirkontoret der vi har førstehjelpsutstyr og kan hjelpe ved mindre skadar (plaster).

Lading av mobiltelefonar: Det vert høve til å lade mobiltelefonar på leirkontoret. Ta med ladar. Merk telefon og ladar.

Leiar: Ein vaksen leiar pr. 10 deltakarar frå klubbane går gratis; 1-10 delt. = 1 leiar, 11-20 delt. = 2 leiarar osb. **Alle klubbane må ha med seg leiar!**

Dersom de ynskjer det, kan de avtale med naboklubben å ha felles leiar.

Til deg som skal vere leiar på leir:

- Ver positiv, sjå moglegheitene, ikkje hindringane.
- Bli kjend med dine deltakarar, som du har eit særleg ansvar for.
- Pass på at deltakarane kan og følgjer leirreglar og leirprogram.
- Pass på at alle «er med», også sosialt.
- Ver tilgjengeleg for deltakarane.
- Ver rettferdig.
- Ved sjukdom eller ulukker, kontakt straks leirleiinga. Ta med det du treng til enkel førstehjelp (plaster og liknande) og sørg for at deltakarane har med seg nødvendig medisin. Leirkontoret kan ikkje dele ut medisin, heller ikkje paracet eller anna smertestillande.
- Ta din del av dugnadsarbeid / fellesoppgåver på leiren.
- Ha det kjekt på leiren!

Leirkontor: Her kan du få svar på det meste som gjeld leiren. På leirkontoret får du også kjøpt 4H-utstyr, merke med leirlogo mm.

Leirkort: Alle deltakarane må under heile leiren ha på seg leirkortet som dei får ved registreringa på leirkontoret når leiren startar.

Mat: På leiren får du servert frukost, lunsj, middag og kveldsmat kvar dag.

Til frukost får du mjølk og juice. Til lunsj må du ordne med drikke sjølv, så ta med drikkeflaske.

Vi reknar med at alle som har allergiar, sjukdommar og diettar har meldt frå om det ved påmelding. Viss ikkje må de ta kontakt med 4H-kontoret så fort som mogleg.

Om kvelden kan du kjøpe mat og godteri i Miljøtorget (kiosken). Det er eit stykke til næraste butikk der ein må gå på trafikkert veg, noko me ikkje ynskjer at deltakarane skal gjere. **Er det noko som trengst der ifrå bør leiarane ordne dette.**

Miljøtorg:

Sosial plass der ein kan treffe masse trivelege leirdeltakarar, eller kjøpe god, sunn og usunn mat. Alumnane står for drifta av miljøtorget.

Miljøtorget vil i år ta i mot kort eller vipps. Leiren vert kontantfri.

Open leir: Laurdag frå kl. 13.00-17.00 er det open leir og alle som vil kan komme og vere med på aktivitetar på leirområdet. Det blir barneriding, velte-petter og bråstopp med NAF, natursti og mange andre

aktiviteter. Det vert høve til å kjøpe seg mat og is i miljøtorget og matluka.

Det er kjekt ha det litt ryddig i leiren under open leir. Pass på at ikkje verdisakene dine ligg og sleng.

Parkering: Du kan parkere på tilvist stad på leiområdet. Det er lov å køyre opp i teltleiren for å legge frå seg bagasje.

Pengar: I Miljøtorget (kiosken) kan du betale med kontantar eller Vipps. På leirkontoret kan du betale med kort eller Vipps om du ynskjer å handle 4H-effektar.

Søppel: Kast bosset ditt i spann eller sekkar der det er tilvist dette. Panteflasker skal kastast i egne sekkar. Leverer du panteflaskene dine på Miljøtorget får du ein karamell 😊

Tevlingar: På leiren vert det ulike tevlingar, både individuelle og for lag. Sjølv om det er premiering på tevlingane er det viktigaste å delta og å ha det kjekt.

Tun: Leiren vert delt opp i teltgrupper. Det vert 6 tun Ta med klubbfaner o.l. som de kan bruke til å pynte opp utanfor teltet. De kan byggje ulike ting i tunet, t.d. benker og gjerde ved hjelp av hun som de finn ved teltleiren. Ta gjerne med sag og anna de treng for å byggje, leirkontoret har også litt utstyr til utlån.

Tuninndelinga er slik:

Tun 1

Bukta 4H
Eggenipa 4H
Kløveren 4H
Snøklokka 4H
Snønipa 4H

Tun 2

Blåklokka 4H
Eikås 4H
Firkløveren 4H
Ungbjørka 4H
Freidig 4H

Tun 3

Nausta 4H
Standal 4H

Steintøff 4H
Trekløveren 4H
Fossekalen 4H

Tun 4

Troda 4H
Den grønne riddar 4H
Driva 4H
Framsyn 4H

Tun 5

Hesjastauren 4H
Bergrosa 4H
Fjærland 4H
Kjernen 4H
Hafslovatnet 4H
Skjold 4H
Årdalsklubben 4H

Tunsjef:

To av deltakarane i kvart tun skal representere tunet sitt, og vere eit mellomledd mellom deltakarane og leirleiinga. Alle tunsjefane møtest kvar ettermiddag for informasjon. Tunsjefane har t.d. ansvar for organisering av tautrekkingslag.

Aktivitetsdag fredag:

Fredag er det aktivitetsdag. Alle har meldt seg på aktivitet ved påmelding til leiren.

Her er litt informasjon om aktivitetane:

Padling

Padleaktivitet! Bli med ut på Gloppefjorden og nyt livet til sjøs.

For padlinga må ein ha med seg ullundertøy og regnbukse, om det regnar må ein ha med seg regnjakke. Ta med ekstra klesskift å ha på land.

Golf

Lær deg å spele golf som dei profesjonelle! Kanskje blir du like god som "Tutta"?

Hugs gode sko, slippers er ikkje lurt

Hest og riding

Stell av hest og riding på Rygg.

Hugs å kle deg godt etter været

Redesign (obs! kr 150 kr i eigenandel)

Likar du redesign? Er du erfaren eller nybyrjar med symaskina? Bli med på workshop og redesign med flinke Eva som instruktør.

Livredning og Klatring og Turn

Korleis er det å ramle ut av ein båt? Livredning, symje med kle og leik i basseng. Trampett og turn med instruktør i den flotte turnhallen i Trivselshallen. De vert delt opp i tre grupper som de er saman med heile dagen. Gruppene får de på leiren.

Ta med det de treng til å vere i aktivitet og symjing. Badehette er ikkje påbode, men har du langt hår må ein ha det i strikk.

Dagsturhytta

Dagsturhytta er ein enkel og roleg tur på god sti. Vi tek turen innom kjærleikskogen der du kanskje kan henge frå deg ei kjærleg helsing? Her vert det litt opplegg på Tin-Camp og tur for dykk også.

Ta med gode tursko.

Gardsbesøk

Likar du dyr og ønskjer ein dag på gard med gardsarbeid? Bli med i Ryssdalen.

Her vert det mogleg å køyre traktor i krabbegir på open mark med vaksen. Ein må då ha med tillating frå føresette.

Band

Vil du prøve deg på ulike instrument? Vi øvar inn nokre songar ilag. Viss de vil, kan de opptre på open scene.

Aspirantaktivitet på laurdag

Aspirantane som kjem på aspirantleiren skal få prøve seg på batikk saman med Dianne Eikås. De får alt utstyr de treng og reiser heim med kvar dykkar batikkfarga t-skjorte!

Ta med/på deg klede som det går fint å søle på dersom du er uheldig!



Tevlingar:

På leiren blir det ulike tevlingar. Nokre tevlingar er for tunet, og nokre er for enkeltmedlemmar. Det som er felles for alle tevlingane er at det viktigaste er å delta og ha det moro.

Leirkultur:

Kven har det mest sosiale, originale, ryddige og koselege tunet? Det er også viktig å hugse på at ein skal vere gode vener i tunet heile leiren. Juryen for leirkulturtevinga er tunsjefane.

Landkreditt volleyballcup:

Tunet kan ha fleire lag med i turneringa. Alle som vil, får vere med å spele volleyball. Det skal vere minst 2 jenter og 2 gutar på kvart lag, og minst 6 spelarar. Vaksne kan ikkje vere med på laget. Laga kan ha innbytarar, men ikkje fleire enn 5.

Påmeldinga til turneringa må leverast på leirkontoret seinast

ved morgonsamlinga fredag morgon.

Tautrekking:

Alle tuna stiller med eitt lag. Det skal vere minst 4 jenter og 4 gutar på laget, og 1 vaksen om de ønskjer det. Det skal det vere 10 stk. på laget.

Fritt fram på scena:

Spelar du eit instrument, syng du, spelar du teater eller fortel du vitsar – eller noko heilt anna? Dette er ei tevling der du har vunne når du går på scena. Ta med deg utstyret du treng sjølv. Påmelding på leirkontoret fram til laurdag kl. 17.30.

Eksteriørdømming: Vurdering av hest ut frå utsjånad. Premie til beste aspirant, junior, senior og tremannslag frå kvar klubb. Open klasse for vaksneleiarar, besøkjande og alumnar

Open leir: her vert det også tevlingar, dei er opne for alle som er innom leiren.

Leirreglar:

På leir er det mange som bur i lag tett i tett. For at alle skal ha det kjekt må vi ha nokre reglar som alle må følgje.

1. Ver ein god kamerat og vis alltid omsyn til andre. På 4H-leir tar vi vare på kvarandre og respekterer andre sine grenser. Andre sine ting lar vi ligge i fred.
2. Leirbeviset skal berast synleg på deg gjennom heile leiren.
3. Det er ein sjølv sagt ting at rusmiddel ikkje høyrer heime på 4H-arrangement. Aldersgrensa for bruk av snus og tobakk er 18 år, og kan kun nyttast når ein ikkje er saman med 4H-medlemmer. Snus og røyking er berre tillate på tilvist stad.
4. Gjer deg kjent med programmet for dagen og følg det. Ver presis ved alle måltid og arrangement.
5. Gå ikkje frå leirområdet utan løyve frå vaksenleiar.
6. Bading er berre tillate på tilviste plassar og i følgje med vaksenleiar.
7. Hald orden. La brannsløkkingsutstyr og anna leirutstyr få vere i fred. Kast boss på tilviste stadar.
8. Ver varsam ved bruk av open eld. I teltleiren er all bruk av open eld forbode.
9. Sei i frå om du kjenner deg sjuk eller vert skada. Gje beskjed om du ser at andre treng hjelp.
10. Når klokka er 23.00 (24.00 laurdag) skal det vere stilt i teltleiren. .

Viktige telefonnummer:

Leirkontoret: 960 96 782

Kristin Eineteig, leirsjef: 95 94 16 99

Brann: 110

Politi: 112

Ambulanse: 113

Følg oss på Facebook og Instagram!
www.4h.no/sognogfjordane