



Ordensregler for deltagere Hovedløp O-landsleir 2018



Om tid og respekt

1. Møt alltid presis
2. Lytt godt til alle beskjeder som blir gitt.
3. Hold deg oppdatert på skriftlig informasjon.
4. Det er ditt ansvar å være på rett sted til rett tid.
5. Respekter kørdninger, romfordelinger og andre regler for HL/OLL 2018.

Om orden og renslighet

6. Dusj etter trening.
7. O-sko tas av og settes utenfor.
8. Vask dere på hendene før alle måltider og etter alle toalettbesøk.
9. Hold rommet ryddig.
10. Kast søppel i søppelbøtter og containere.

Om helse og sikkerhet

11. Blir du syk, si ifra.
12. Er du redd, si ifra.
13. Ser du noen slå seg eller holde på å skade seg, hjelp til og si ifra.
14. Har du god helse, tren enda mer!
15. Pass på dine verdisaker, arrangøren tar ikke ansvar.

Om trivsel og vennskap

16. Ikke la noen stå alene i et hjørne.
17. Finn deg en ny venn.
18. Vær positiv, inkluderende og møt opp med et smil.

Om å få næring og kle seg før og etter trening

19. Uten mat og drikke, duger helten ikke! Ha med egen drikkeflaske.
20. Husk å smøre stor matpakke til lunsj.
21. Kle deg etter vær og vind. Skift raskt til tørt tøy etter trening.

Om å legge seg

22. Være på rommet senest kl 22:30 (23.30 på søndag/tirsdag).
23. Det skal være ro på rommet kl 23:00. (24.00 søndag/tirsdag).
24. Legg hodet på puten, la resten av kroppen finne sin plass i soveposen. Lukk øynene og SOV !