



Handbók Umsjónarmanna

Helga Jónsdóttir
Sigrún Óttarsdóttir
Febrúar 2017

Efnisyfirlit

Inngangur til umsjónarmanna/foreldra	2
Almennar upplýsingar:	3
Val á númerum fyrir 4.flokk.....	3
Umsjónarmenn árganga:.....	3
Fjáraflanir:	3
Hlutverk foreldra	4
Liðsstjórar:	4
Hvert er svo hlutverk liðstjóra á vegum Breiðabliks á mótum ?	4
Gisting:.....	5
Matur:.....	5
Kostnaður við mót og fleira	5
Þjálfarakostnaður á mótum.....	5
Greiðslur - mótsgjöld:.....	6
Símar og spjaldtölvur á mótum:	6
Ljósmyndun á mótum:.....	7
Hin ýmsu mót:	7
Símamótið - 5. 6. og 7. fl stúlkna	7
Skagamót - 7.-8. fl. drengja	7
Króksmót - 5., 6. og 7. stúlkna	7
Goðamót - 5. og 6. fl. drengja/stúlkna	7
Landsbankamót - 5. fl. drengja.....	7
Pollamót - 6.fl eldra ár drengja og Pæjumót - 5.fl. stúlkna	7
N1 mót 5. fl. báðir árgangar drengja	8
Umsjónarmenn á stóru sumarmótunum	8
Fararstjórar á stóru sumar/vetrar mótunum	8
Liðsstjórar á stóru sumar/ vetrar mótunum.....	8
Matur og magn á stóru sumarmótunum.....	9
Svona gæti innkaupalistinn litið út fyrir Eyjar	9

Inngangur til umsjónarmanna/foreldra.

Þessar leiðbeiningar eru til þessa fallnar að þú sem ert nýr í þessu hlutverki eða ert að fara á nýtt mót, getir auðveldlega lesið þig til um það hvað þú ert að fara út í.

Við sem setjum þetta saman erum venjulegir foreldrar sem höfum farið á fótboltamót en við viljum miðla okkar reynslu áfram.

Það er engin ein leið og mótin eru missjöfn eins og þau eru mörg, það skiptir máli hvort að um sumar eða vetrarmót sé að ræða og hvert er farið, það þarf t.d. meiri mat til Eyja en Akureyrar svo eitt dæmi sé tekið.

Einn samnefnari er þó og hann er sá:

- Deildu með þér verkefnum
- Virkjaðu foreldra með þér

***Takk fyrir ykkar óeigingjarna starf í
þágu iðkenda***

Með von um að þú njótir

Almennar upplýsingar:

Engin börn í Breiðabliki hafa þátttökurétt á mótum nema gengið hafi verið frá árgjaldi fyrir æfingar (æfingagjöldum) og engin börn hafa þátttökurétt á mótum nema í fylgd með foreldri/forráðamanni (þ.e. að foreldri/forráðamaður eða annar ábyrgur aðili fylgi þeim á mót). Liðstjóri er ekki sjálfkrafa ábyrgur.

Val á númerum fyrir 4.flokk

Þegar komið er í 4. flokk þá þurfa krakkar að vera með föst númer á peysunum sínum vegna þess að ekki mega tveir leikmenn í sama liði vera með sama númer. Þjálfarar sjá um að láta krakkana draga númer. Þetta er gert í lok 5. flokks eða byrjun 4. flokks. Til að geta fengið að draga númer þá þarf barn að vera skráð í félagið og búið að ganga frá æfingagjöldum.

Umsjónarmenn árganga:

Umsjónarmenn eru kosnir að hausti. Best er að þeir séu með sitt eigið tölvupóstfang t.d. blikastelpur2004@gmail.com. Umsjónarmenn eru tengiliðir við foreldra t.d. þegar á að fara safna fyrir mótsferðum og skipuleggja mótsferðir. Hér er verið að tala um óopinberar mótsferðir þ.e. sem eru ekki á vegum KSÍ. Umsjónarmenn sjá um allt skipulag við flest mót, allt nema að raða niður í lið. Þeir sjá um að innheimta allt sem viðkemur mótum. Innan umsjónarmanna er valin einn gjaldkeri. Allir umsjónarmenn geta haft aðgang að tölvupóstfangi umsjónarmanna en einn er gerður ábyrgur fyrir pósthólfinu þannig að það sé alltaf farið í póstinn reglulega. Umsjónarmenn sjá um að stofna til fjáraflanna og eru þjálfara og foreldrum innan handa. Meira um hlutverk umsjónarmanna kemur fram neðar í skjalinu.

Gjaldkerar eru prókúruhafar á bankareikninga, sem úthlutað er til hvers árgangs, sem Breiðablik hefur hjá Landsbankanum. Yfirleitt er þó bara einn bankareikningur notaður fyrir hvern flokk þó til séu bankareikningar fyrir báða árganga flokksins. Gjaldkeri hvers flokks sér um greiðslur sem þarf að inna af hendi fyrir mót og annað sem til fellur. Hann heldur utanum skiptingu peninga milli árganga þannig að auðvelt sé að gera upp árið að hausti. Einstakir flokkar skulu ekki safna sjóðum á milli ára, heldur skal reynt að safna eingöngu fyrir útlögðum kostnaði hvers keppnistímabils. Gjaldkeri þarf að gera upp árið með ársreikningi (til er template) og skila til framkvæmdarstjóra þegar eldri árgangur gengur upp um flokk að hausti.

Fararstjórar eru tengiliður þjálfara, liðstjóra og foreldra á mótum. Þeir sjá um að mæta á fararstjórafundi sem eru á flestum mótum og eftir þá fundi sendir fararstjóri upplýsingar á alla liðsstjóra, t.d. upplýsingar um breytingar á völlum, leikjum osfrv. sem þarf að koma á framfæri.

Fjáraflanir:

Umsjónarmenn skipuleggja fjáraflanir fyrir sinn flokk til að standa straum af kostnaði við hin ýmsu mót. Fjáraflanir eru einkum sölustarfsemi af einhverju tagi.

Ef flokkur ætlar að fá styrktaraðila til að kosta t.d. ferðafatnað á mót þarf að huga að því að ekki má tala við hvaða styrktaraðila sem er varðandi t.d. auglýsingar á ferðafatnað – slíkt þarf að vera í samstarfi við framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar til að auglýsingar stangist ekki á við hagsmuni knattspyrnudeildarinnar.

Hlutverk foreldra

Hlutverk foreldra á öllum mótum er að vera drengjunum/stúlkunum hvatning með jákvæðni í fyrirúmi. Það skiptir miklu máli fyrir alla að foreldrar séu virkir á mótum t.d. með aðstoð á gististað, við að gefa þeim að borða millimálsbita, hvetja á leikjum og vera sýnilegir. Það er alltaf skemmtilegt að sjá foreldra klædda grænu eða merкта flokknum á einhvern hátt.

Mikilvægt er að foreldrar skipti með sér hlutverkum á mótum og aðstoði sem mest yfir daginn. Stóru mótin eru oft strembin ef fáir eru að sjá um hlutina. Það er ekki sanngjarnt að sumir foreldrar komi bara til að horfa á börnin sín á meðan aðrir strita við að passa upp á alla.

Liðstjórar:

Fyrir hvert mót þegar þjálfari hefur valið í lið eru valdir liðstjórar, eitt foreldri úr hverju liði eða það sem betra er, að settar eru upp vaktir fyrir liðstjóra og þá skipta foreldrar með sér liðstjórahlutverkinu yfir daginn - þannig geta allir notið þess að vera á mótinu án þess að vera alltaf yfir liðinu. Einnig getur verið gott að skipa einn yfirliðstjóra í hverju liði sem sér um samskipti við alla hina foreldrana. Sum mót eru þannig að liðsstjóri fer í rútu með sínu liði en önnur eru þannig að allir fara á einkabílum með foreldrum sínum. Hlutverk liðsstjóra eru því misjöfn eftir mótum.

Mikilvægt er að kynna fyrir foreldrum hver er liðsstjóri/ar hvers liðs. Fyrir stóru mótin er gott að hittast í heimahúsi og kynnast betur innbyrðis.

Hvert er svo hlutverk liðstjóra á vegum Breiðabliks á mótum ?

Umfram allt þarf þessi aðili að vera jákvæður og hafa áhuga á að aðstoða. Hans hlutverk getur þó stöku sinnum verið að stjórna leik ef þjálfari kemst ekki. Þjálfarar reyna þó að komast hjá þessu en það er ekki alltaf hægt þegar mörg lið keppa samtímis.

Liðstjóri:

- Er fyrirmynd og félagi iðkenda á mótum ásamt því að vera “mamma” og “pabbi”.
- Heldur utan um liðið meðan á mótinu stendur. Er í vinnu allan mótstímann eða á sinni skilgreindu vakt og ber ábyrgð á liðinu á meðan.
- Virðir þær reglur sem umsjónarmenn og þjálfari setja fyrir öll liðin meðan á mótinu stendur.
- Fylgir liði í matartíma sem eru á vegum mótsnefnda s.s. hádegis- og kvöldmat eða virkjar aðra foreldra til þess. Gististjóri fylgir liðinu í morgunmat en gott er að liðstjórar séu komnir snemma til að leysa gististjóra af um leið og morgunmat lýkur.
- Fylgir liðinu á allar skemmtanir s.s. bíóferðir-sund-kvöldvökur á vegum mótsnefndar.
- Sér um að lið mæti tímanlega í setta leiki. Sér um upphitun og að liðið sé undirbúið þegar að þjálfari mætir til leiks.
- Passar upp á að liðið fái nóg að borða milli mála - mat sem að Breiðablik leggur til. Um að gera að virkja aðra foreldra í matarmálum.
- Virðir setta háttatíma og sér til þess að liðið sé komið inn á réttum tíma og komið í sæng á tilsettum tíma með aðstoð gististjóra.
- Heldur utan um samskipti við aðra foreldra og fær aðstoð eftir þörfum frá þeim.
- Tekur tillit til sérþarfa einstakra liðsmanna s.s. varðandi mataræði, svefn og lyf.
- Sér til að drengirnir/stúlkurnar gangi vel um á gististað og mótssvæðið og séu félaginu til sóma allsstaðar meðan á mótinu stendur.

- Sér til þess að iðkendur haldi vel utan um dótið sitt og fatnað.
- Mætir með góða skapið og er vinur og félagi iðkenda meðan á móti stendur. Þjálfari sér um það sem snýr að knattspyrnunni og við um allt annað.

Munum að með samvinnu og framlagi allra foreldra náum við árangri.

Gisting:

Mikilvægt er að hafa gististjóra, hann tekur við liðinu af liðsstjóra eftir kvöldmat/kvöldvökur og skilar til liðsstjóra eftir morgumat. Með þessu fyrirkomulagi erum við ekki að ofkeyra einn aðila því það er gríðarlegt álag að vera einn með 8-12 stráka/stelpur á kantinum allan daginn allan tímann.

Foreldrar sem taka að sér gististjórn þurfa að hafa í huga að stofurnar eru athvarf krakkanna og þau nota stofurnar til að klæða sig og þurfa næði til þess án þess að hafa foreldra hangandi yfir sér. Á ákveðnum aldri verða krakkar spéhrædd og það þurfa foreldrar að virða. Breiðablik setur ekki reglur um kyn foreldra sem gista heldur treystir umsjónarmönnum til þess að raða liðum í stofur á skynsaman hátt.

Gististjóri er ákveðinn fyrirfram þ.e áður en haldið er á mótið og er nauðsynlegt að hafa einn gististjóra fyrir hvert lið. Foreldrar innan hvers liðs geta skipt nóttum með sér. **Ef ekki næst að fá gististjóra fyrir lið getur liðið ekki gist nema að samkomulag náist við gististjóra annarra liða um að fóstra lið.** Á flestum mótum er ekki ætlast til þess að það séu fleiri en einn að gista með hverju liði en það fer þó eftir plássi og reglum mótshaldara. Það getur þó verið gott að hafa tvo gististjóra með hverju liði.

Skipulagning liðstjóravakta og gistivakta:

Það getur t.d. verið mjög sniðugt að setja upp opið Google excelskjal fyrir hvert lið þar sem gistivaktir og liðstjóravaktir eru skráðar ásamt símanúmerum foreldra. Allir foreldrar hafa aðgang að skjalinu og geta skráð inn í það hvaða vaktir henta þeim. Með þessu er líka auðvelt að sjá hvaða vaktir mannast ekki og hægt að ýta við foreldrum.

Matur:

Matur og magn er oft höfuðverkur. En mikilvægt er að afla upplýsinga frá þeim sem fóru á mótið í fyrra. **Einnig er mjög mikilvægt að kanna matseðil hvers móts** og hversu oft keppendur fá að borða á vegum mótshaldara. Millimál og nesti byggist allt út frá því. Einnig þarf að hafa í huga hversu margir leikir eru spilaðir, eru strákarnir/stelpurnar að fara með foreldrum á milli leikja eða eru þeir með liðsstjóranum (þá þarf að sjá fyrir millimáli). Sjá frekar neðar í skjali.

Kostnaður við mót og fleira

Þjálfarakostnaður á mótum

Mót sem ekki eru á vegum KSÍ og **eru úti á landi** fela í sér aukinn kostnað fyrir flokkinn. Breiðablik hefur ákveðið að greiða skuli þjálfurum skv. reglum ríkisins um dagpeninga á ferðalögum starfsmanna (<http://www.fjarmalaraduneyti.is/ferdakostnadur>). Athugið að munur er á upphæð dagpeninga eftir árstíma – sumrin eru dýrari en veturnir og því þarf að skoða reglurnar hverju sinni. Ávallt skal miða við nýjustu reglugerðina. Þessar reglur fela í sér að hver þjálfari fær upphæð fyrir hvern dag sem dugar fyrir gistingu og fæði. Það er síðan í höndum þjálfara að panta sér gistingu sem hentar og að sjá um sín matarmál.

Semja þarf við þjálfara hvernig þeir ætla að koma á mótsstað (bíll, rúta, flug) og greiða þann kostnað líka.

Við útreikninga á dagpeningum vegna móta úti á landi skal miða við að upphafsdagur móts og lokadagur sé ½ dagur í dagpeningum nema að augljóst sé að leggja þurfi að stað snemma morguns frá borginni og að komið sé mjög seint heim á lokadegi.

Sömu reglur eiga við um aðstoðarþjálfara ef þeir eru teknir með á mót úti á landi nema að mælst er til þess að þeir gisti í þeirri aðstöðu sem boðið er upp á í skólum, ef aðstæður bjóða upp á það, og borði þann mat sem er í boði á mótinu. Þar af leiðandi er ekki greiddur gistikostnaður fyrir aðstoðarþjálfara og einungis hálfir dagpeningar. Ferðatilhögun þjálfara og aðstoðarþjálfara skal vera gerð í samráði við umsjónarmenn og leitast skal við að fara á sem hagstæðasta hátt fyrir alla aðila til að halda niðri kostnaði.

Fjöldi þjálfara á mótum skal taka mið af fjölda liða sem farið er með og hvernig uppsetning viðkomandi móts er. Að fara með of marga þjálfara felur í sér aukin kostnað fyrir hópinn. Að fara með of fáa þjálfara veldur því að þeir ná ekki að sinna öllum liðum og því lendir kannski mikil vinna á foreldrum við að stjórna leikjum.

Í félagi eins og Breiðablik sem fer jafnan með mjög mörg lið á mót þarf að hafa það í huga að þjálfarar standa oft frá morgni til kvölds úti á velli í alls kyns veðrum og því nauðsynlegt fyrir þá að fá góða hvíld og því sjálfsagt að bjóða þeim upp á almennilega gistingu.

Fyrir minni mót eins og t.d. dagsmót utan höfuðborgarsvæðis þarf að greiða þjálfurum bensínkostnað og dagpening miðað við viðveru. Ekki er greitt sérstaklega fyrir minni mót (dagsmót) innan höfuðborgarsvæðis þar sem það er hluti að starfsskyldu þjálfara.

Fyrir innanbæjarmót sem tekur marga daga og talsverðan tíma hvern dag skal greiða dagpeninga miðað við viðveru þjálfara í samráði við umsjónarmenn.

Engir dagpeningar greiðast á Síamóti þar það er hluti af starfsskyldu þjálfara.

Þessi kostnaður reiknast inn í mótsgjöld dregja/stúlkna í flokkunum.

Í þeim tilfellum þar sem fáir krakkar fara á mót úti á landi og þjálfarkostnaður verður frekar stór þáttur af gjaldi þá hafa umsjónarmenn heimild til að semja við þjálfara á annan hátt en um er rætt hér að ofan.

Athugið að fyrir Eyjar er nauðsynlegt fyrir þjálfara að panta gistingu fyrir sig mjög snemma og þá helst í byrjun september árið á undan. Ef dagsetning á mótinu er ekki staðfest þá er hægt að panta sitthvora vikuna (mótin eru alltaf í svipuðum vikum og árið á undan) og afpanta aðra vikuna þegar staðfest dagsetning kemur.

Greiðslur - mótsgjöld:

Það er afar mikilvægt að allir sem fara á mótið séu búnir að greiða tímanlega skv upplýsingum frá umsjónarmönnum um síðasta greiðsludag.

Til að geta farið á mót á vegum félagsins þá þarf að vera búinn að greiða æfingagjöld.

Símar og spjaldtölvur á mótum:

Það getur verið gott að leggja línurnar varðandi notkun síma og spjaldtölva á mótum. Það hafa ekki allir sömu tækifæri til að eiga og vera með svona tæki. Það getur því verið gott að

leggja til að notkun slíkra tækja í skólum sé bönnuð og krakkarnir hvattir til að taka frekar með sér spil.

Ljósmyndun á mótum:

Það getur verið sniðugt að umsjónarmenn fái eitt foreldri úr hverju liði til að vera ljósmyndari fyrir liðið. Þá er möguleiki í kjölfar móta að láta útbúa myndabók eða setja upp myndasíðu sem fólk hefur aðgang að.

Hin ýmsu mót:

Símamótið - 5. 6. og 7. fl stúlkna

Þetta mót er haldið hjá okkur Blikum og er stærsta sumarmótið á landinu. Það er alltaf haldið þriðju helgina í júlí. Blikastelpur gista ekki í skólum en geta verið í mat.

Skagamót - 7.-8. fl. drengja

Þetta er oft fyrsta alvöru fótboltamótið hjá strákunum þ.e. fyrsta mótið þar sem er gíst. Strákarnir gista í skóla og mótið er haldið í kringum 17. júní. Hér er hefð fyrir góðum mat hjá mótshaldara og því þarf minna millimálsnesti. Hér er skruðganga og mikilvægt að taka með sér Stóra fánann. Hér er ekki hefð fyrir rútu.

Króksmót - 5., 6. og 7. stúlkna

Þetta er oft fyrsta alvöru fótboltamótið hjá stelpunum þ.e. fyrsta mótið þar sem er gíst. Það hefur ekki verið hefð fyrir því að 7. flokkur gisti í skólanum heldur verið með foreldrum á tjaldsvæði eða annarri gistingu en það er þó ekki heilagt. Eldri stelpurnar gista í skóla og mótið er yfirleitt haldið síðustu helgina í júní. Hér er ekki hefð fyrir rútu.

Goðamót - 5. og 6. fl. drengja/stúlkna

Þetta er vetrarmót og er haldið á Akureyri í febrúar og mars. Strákarnir/stelpurnar gista í skólanum og oft eru færri foreldrar sem fylgja á þetta mót. Dagskrá er alla daga m.a. ís ferð í Brynju, sund og fl. Hér er hefð fyrir rútu en það er þó ekki algilt. 5 fl. kk hefur ekki farið á Goðamót frá 2013 en haldið í staðinn Landsbankamótið.

Landsbankamót - 5. fl. drengja

Þetta er vetrarmót og er haldið hjá okkur í Fífunni þriðju helgina í janúar.

Pollamót - 6.fl eldra ár drengja og Pæjumót - 5.fl. stúlkna

Þetta eru Vestmannaeyjar! Pæjumótið er yfirleitt í kringum 10. júní og pollamótið í lok júní og er frá miðvikudegi til laugardags.

Hér er um mjög stórt mót að ræða, sem gott er að skipuleggja vel og fá ráðleggingar frá fyrri umsjónarmönnum. Mjög sniðugt er að leita til foreldra og athuga hvort einhver eigi sendibifreið til að ferja farangur og mat yfir til Eyja því það er ekki spennandi að vera með 80 börn og allt sem þeim fylgir í handfarangri. Farið er með rútu í Landeyjarhöfn, siglt yfir og ÍBV ferjar upp í skóla. Þetta er líklega það mót þar sem samvinna foreldra skiptir hvað mestu máli. Það þarf að ferja þau um alla eyjuna, í mat, á mótssvæðið o.s.frv. Auðvitað er hægt að ganga en þetta er strembið mót og um 1,2 km gangur í matsalinn frá skólanum/keppnissvæði. Margir leikir, en engu að síður mjög skemmtilegt. Mikil heild myndast þar sem allir eru á sama blettinum. Breiðablik hefur í gegnum árin tekið með sér allan mat. ÍBV eru mjög strangir á því að aðeins einn sé að gista með hverju liði en þó hefur alveg gerst að fleiri gista.

N1 mót 5. fl. báðir árgangar drengja

N1 mótið er fyrir 5. flokk eldri og yngra, það er haldið á Akureyri yfirleitt fyrstu vikuna í júlí (miðvikudagur- laugardagur). Ekki er hefð fyrir því að Breiðablik fari með rútum. Þetta mót er einnig mjög skemmtilegt og vel skipulagt. Oftast hafa strákarnir gisti í Lundaskóla sem er við hlið KA svæðisins þar sem mótið fer fram og er það mjög þægilegt. Hefð er að byrja að skapast fyrir því að umsjónarmenn hafi eitt hamborgaragryllkvöld á tjaldstæðinu (Hömrum) fyrir liðin og foreldrana. Umsjónarmenn og fararstjórar þurfa að skipuleggja þetta og panta skemmuna á Hömrum fyrirfram.

Breiðablik á stórt tjald sem hægt er að fá að láni til að skapa stemmingu fyrir foreldra um kvöld (án áfengis auðvitað) á tjaldmótunum.

Umsjónarmenn á stóru sumarmótunum

Sjá um að skipuleggja þetta þannig að allir njóti sín. Virkja foreldra með sér í alla vinnu. Umsjónarmenn senda út nokkrum mánuðum fyrir mót könnun til foreldra til að sjá hver áætlaður fjöldi þátttakenda verður, gott að nota googlesheet í það. Á þeim spurningarlista er nauðsynlegt að gera fólki grein fyrir því hvort rúta sé í boði eða ekki..

Umsjónarmenn boða foreldra á fund viku fyrir mót og fara yfir þær upplýsingar sem liggja fyrir s.s. hvar verður gisti, matseðill, fyrirkomulag móts, hlutverk liðstjóra etc.

Þjálfarar velja í lið, þegar það er komið geta umsjónarmenn sent út opið google excel skjal (eða könnun) varðandi mönnun í liðstjóravaktir, svefnstjóravaktir, matarnefndir, símanúmer foreldra og annað sem til fellur. Þetta er oft að gerast þegar stutt er í mót og því þarf að hafa hraðar hendur og biðja fólk að skrá sig sem fyrst.

Fararstjórar á stóru sumar/vetrar mótunum

Umsjónarmenn velja sér einn fararstjóra úr hvorum árgangi og þeirra hlutverk er að hafa yfirsýn yfir öll þau verkefni sem þarf að gera, skipa einn úr umsjónarmannaliðinu yfir liðsstjórum, gististjórum, matarnefnd, panta tjaldsvæði og fl.

Liðsstjórar á stóru sumar/ vetrar mótunum

Mikilvægt er að foreldrar skipti liðstjóravöktum með sér, það er þó gott að hafa einn yfirliðstjóra.

Liðsstjóri tekur við liðinu eftir morgunmat (af gististjóra) og afhendir gististjóra liðið milli 20-21 á kvöldin. Liðsstjóri er því ekki að gista líka. Raunin er sú að það er of mikið.

Matur og magn á stóru sumarmótunum

Hér leiðbeiningar sem hægt er að horfa til við matarinnkaup. En tekið skal fram að auðvelt er að verða sér út um mat á flestum stöðum nema í Eyjum og svo er mismunandi eftir mótum hvort stelpurnar/strákarnir eru eitthvað með foreldrum eða alltaf á mótsstað.

Það getur verið sniðugt að setja upp lista fyrir hvern dag og afhenda liðstjórum þ.e. hvaða magn af mat hvert lið hefur fyrir hvern dag. Þá geta liðstjórar/matarstjórar tekið matinn til fyrir sitt lið í upphafi hvers dags í stað þess að verið sé að ganga í matinn allan daginn. Einnig getur verið gott að hafa plastkassa fyrir hvert lið fyrir nestið.

Svona gæti innkaupalistinn litið út fyrir Eyjar

Nestið fyrir 3 daga - mest þó fyrir fimmtudag og föstudag.

- Bananar 2 stk á keppanda í heildina (ekki á dag)
- Gulrætur 2 pokar pr lið (í heildina ekki á dag)
- Epli 1 poki pr lið
- Ostur ca 3 pakkar á pr lið
- Skinka ca 3 pakkar pr lið
- Brauð ca ½ á keppanda
- Hrökkbrauð ef einhver vill.
- Smjör 1 askja á lið.
- Nestispokar 1 pr lið
- Eldhúspappír

Kvöldsnarl

Kex og ávextir , einnig er mjög vinsælt að hafa harðfisk. Hér getur líka verið gott að fá foreldra til að baka skinkuhorn/pizzasnúða/kleinur og koma með – sparar innkaup og margir eru tilbúnir að baka.

Hafið ávallt í huga að Breiðablik leggur sig fram við að sýna gott fordæmi hvað varðar hollt og gott nesti. Engir orkudrykkir eru því leyfðir.