

# Power Club kickoff 2021-22

**POWER  
CLUB**



**Fritids- och kulturnämnden  
Fritidskansliet**

# Info Power Club-ledarna 3.10.2021

## 1. Arrangörer

- Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafik/Lory Strengell har ansvaret för Power Club i hela Svenskfinland.
- Fritids- och kulturnämnden i Malax har ansvar för Power Club i Malax kommun. Man kan alltid vända sig till Kristoffer Nykopp (eller Anders) vid behov.
- Power Club i Malax samarbetar med skolorna, vissa företag och 4H.
- Alla ledare får lön av Malax kommun, fritids- och kulturnämnden. För att kunna betala ut lönen behövs kontonummer, personbeteckning, adress och skattekort(utan skattekort dras 60% av lönen).
- Ledarna skickar in sina arvodesblanketter till Nykopp.

## 2. Ekonomi och uppföljning

- Vanligen 1 h/klubbkväll
- Första årets ledare får 9 €/gång
- Andra årets ledare får 11 €/gång
- Från och med tredje året 12 €/gång
- 1½ x ersättning när man deltar i simhalls- och bowlingresor. På dessa resor tas max. 5 ledare med.
- För utbildningstillfällen som är 1-2 h gäller 1x lönen, för utbildningstillfällen som är över 2 h min gäller 2 x lönen.
- En välgjord planering är värd 2 x lönen



- Lönelistan för höstterminen ska vara Koffe tillhanda senast 5.12.2021.
- **Alla ska lämna in sin redovisning för hösten. Man kan inte spara allt till våren.**
- På våren kan man skicka in sin lönelista 27.2, 24.4 eller efter sista PC tillfället.
- Lönelistan lämnas in endera som utskriven eller via mail. En utskriven blankett kan lämnas i kommunens brevlåda och PDF filen skickas till kristoffer.nykopp@malax.fi.
- **Alla blanketter finns på [www.malax.fi/fritid/ungdom](http://www.malax.fi/fritid/ungdom)**

### 3. Klubbkvällar

- Ledarna kommer alltid **i tid** till klubbkvällen, före klubben ska starta.
- Alla grupper gör en **planering** för varje klubbkväll som hålls under **hösten** och **våren**. Planeringen ges åt Koffe före första klubbkvällen startar. Det skall göras en planering för hösten och en för våren.
- Planera så att ni har ett **varierande** program. Ni kan kolla på länkarna som finns längre ned i detta dokument.
- **Meddela barnen programmet nu för hela hösten och i januari för hela våren. Dela ut lappar eller sätt upp i klassen.**
- Varje klubb har två ledare. Man planerar alltid före en klubbkväll och har arbetsfördelningen klar. Det blir enklare om arbetsfördelningen är förutbestämd.
- Ifall en av de ordinarie ledarna inte har möjlighet att närvara på klubbkväll, bör man fråga en reservledare eller någon ledare i någon annan grupp. Klubbledarna kontaktar skolan vid ändringar (t.ex. inhiberad kväll) och minst 24 timmar på förhand.
- **Ledarna tar ansvar för att barnen inte springer i korridorerna**, att det är ordning och reda och att inte barnen stör andra grupper i skolan. Det är mycket viktigt att det hålls ordning och reda, så att det inte händer olyckor. Går något sönder eller det händer olyckor, rapporteras detta omedelbart till Koffe.
- Det är på ert ansvar att meddela vaktmästaren på skolan ifall ni behöver tillgång till ett klassrum. **Ring till honom i god tid.**
- Man prickar i på en lista vem som är med på klubbkvällen. Antalet deltagare skrivs in i redovisningsblanketten. Koffe skickar på begäran en lista på anmälda PC medlemmar. Ledarna kollar att de närvarande är medlemmar. Ifall någon ny medlem kommer på en klubbkväll meddelas detta till Koffe som sköter om medlemskapet.
- Barnen är ute tills någon av ledarna kommer på plats och meddelar att de får komma in. Ifall barnen inte får hem emellan, ska de åtminstone vara ute.
- Det är bra att alltid samla barnen sittande i ring innan man påbörjar klubbkvällen, kryssa i vem som är på plats, berätta om kvällens program och eventuellt annan information.
- Det är bra att alltid som avslutning samla barnen sittande i ring och kanske diskutera vad som varit bra eller dåligt den kvällen, informera om vad de ska göra nästa kväll och eventuellt annan info. Under avslutningen kan det vara skäl



att diskutera Power Club regler, t.ex. vad betyder i praktiken att vara en god kamrat, inte mobba, ta väl hand om sin hälsa osv.

- Någon av **ledarna avlägsnar sig sist från skolan, ser till att alla kommit ut, att det är städlat**, alla lampor släckta och alla dörrar låsta, om de skall låsas.

#### 4. Material till klubbkvällarna

- Som riktlinje har vi att man borde ha med sig allt material som behövs för kvällen. Vi ska inte använda skolans material ifall man inte har fått lov till det.



- PC-skåpet i högstadiet har material för pyssel och priser. Skåpen finns utanför gymnastiksalens ingång vid bottenvåningens trappuppgång. Materialet finns i lådor och man fyller en väska med sådant material som man behöver för just det tillfället. Sätt tillbaka materialet i lådorna i skåpet. Nyckel till skåpet finns i kansliet.
- Ifall större och dyrare saker behövs (t.ex. bollar, klubbos osv.) kan ni diskutera detta med Koffe eller Anders.

#### 5. Ordning och reda

- Vi ska försöka vara så rättvisa som möjligt. Fastän någon gjort fel, får vi inte agera olämpligt. Ledaren bör kunna vara saklig även i svåra situationer. Vi får t.ex. inte säga fula ord eller kalla barnen för annat än vad de heter.
- Ifall något barn inte lyder bör man ge till att börja med en tillsägelse. Ifall det inte hjälper med tillsägelser ger man en varning. Efter 2 varningar ger man portförbud på 1-2 gånger. Var särskilt uppmärksamma på mobbning. Vi tillåter ingen mobbning på klubbkvällarna eller på väg till eller från klubbkvällarna.
- Klubb tillfällena är godisfria.
- Alla problem och tillbud som uppstår bör rapporteras till Koffe. Kontakta mig **gärna för ofta än för sällan!** Ta kontakt så fort som möjligt. Vi dömer inte och ledare skall inte behöva känna sig misslyckad för att de ber om hjälp.
- En PC-ledare röker inte och har inte opassliga bilder på sig på Internet (Facebook, Instagram, bloggar, Twitter osv.).



## 6. Telefon!!!

- En ledare använder inte sin telefon under klubbkvällen. En ledare använder sin telefon endast vid sådana tillfällen då man behöver ringa eller svara i PC-ärenden. I nödfall som tidtagning men det behövs mycket sällan.
- Om ni fuskar med detta så kommer ni att ha en grupp som inte respekterar er och stämningen i gruppen kan bli otrevlig. Lär dig att leva utan telefon i 60 min.
- Reservera din uppmärksamhet till barnen, inte till telefonen.



## 7. Aktuellt 2021-22

- Fem första kvällarna diskuteras en kontraktsregel per kväll de första 5 minuterna
- Skolning söndag 3.10
- Klubbkvällarna startar vecka 41 (11.10)
- Ingen PC de dagar eleverna är lediga (t.ex. höstlov)
- Sista PC på hösten vecka 48 (2.12).
- PC börjar igen vecka 2 (fr.o.m. 10.1.2022)
- Ingen bakning på hösten, vi kollar när våren kommer
- Max en filmkväll per termin
- Minst två pysselkvällar per termin
- **Våga** ta snabbare kontakt vid problem
- Möjlighet med möte i januari för att se hur det går
- Sista PC vecka 16.



## Simhallsresor

- Är vi med som ledare tar vi ansvar för alla PC-medlemmar som är med, inte bara ”de egna barnen”.
- I omklädningsrummen ser vi till att de som behöver får hjälp. De kan behöva hjälp med t.ex. armband, att låsa skåpet eller annat.
- Någon av ledarna ser till att alla kommer bort från omklädningsrummet.
- Vi övervakar i simhallen och kollar säkerhet samt att det inte uppstår bråk.

## Blanketter:

Alla blanketter finns på [www.malax.fi/fritid/ungdom](http://www.malax.fi/fritid/ungdom). Skrolla ned på sidan så hittar du Power Club och en länk till blanketter. Ladda ned blanketten på din dator, fyll i och spara sedan på datorn på ett nytt namn. Skicka sedan iväg pdf-blanketten till [kristoffer.nykopp@malax.fi](mailto:kristoffer.nykopp@malax.fi). För att kunna fylla i blanketten och sedan spara innehållet, så bör du ladda ned programmet Adobe Acrobat Reader. OBS! Du kan fylla i utan program, men inte spara och skicka vidare.

## Kontakt uppgifter:

**Kristoffer Nykopp:** 045 341 1590 (kristoffer.nykopp@malax.fi)

**Anders Hendricksson:** 050 373 8346 (anders.hendricksson@malax.fi)

**Lory Strengell:** 050 547 3753 (lory.strengell@nykter.fi)

**Högstadiet i Petalax:** 040 650 8046 (lärarrum), 050 303 3647 (vaktmästare)

**Yttermalax skola:** 040 650 7989 (lärarrum), 050 463 3454 (vaktmästare)

**Övermalax skola:** 040 650 7987 (lärarrum), 050 377 6193 (vaktmästare)

**Petalax skola:** 050 598 1872 (lärarrum), 050 4012 406 (vaktmästare)

**Bergö skola:** 040 650 8055 (lärarrum), 050 336 1569 (vaktmästare)



### ***En bra Power Club timme:***

- Samla gruppen, räkna hur många som är på plats
- Gå igenom vad ni skall göra under klubbtilfallet
- Berätta vilka regler som gäller
- Samla gruppen innan ni slutar och berätta vad som händer nästa vecka
- Ni bör inte låta barnen bestämma vad ni ska göra under klubbtimmen. Ni kan ta emot förslag för nästa gång eller för framtiden, men ni ska genomföra det ni planerat på förhand.

### **Bra leksidor på nätet**

[www.lekarkivet.se](http://www.lekarkivet.se)

[www.growingpeople.se](http://www.growingpeople.se)

[www.lekbanken.idrott.fi](http://www.lekbanken.idrott.fi)

[www.kalasguiden.se](http://www.kalasguiden.se)

[www.roligalekar.se](http://www.roligalekar.se)



### **Planera din kväll!**

Power club håller på i 60 minuter

1. Samla barnen och räkna hur många de är. Tid: ca 2 min.
2. Diskutera något som står i Power Club-kontraktet t.ex. alkohol, droger, vara kompis. Tid: 3-5 min.
3. Berätta vad ni ska göra under kvällen och förklara första programmet. Tid: 2-3 min.
4. Lek 1, ex. kodda. Tid: 30 min.
5. eventuellt lek 2, t.ex. stafetter. Tid: 10 min
6. eventuellt lek 3, t.ex. reaktionsövningar. Tid: 10 min
7. Samling innan de åker hem och eventuell diskussion. Tid: 2-5 min.

Ha ALLTID en reservlek i beredskap.

---

### **Att planera en lektion**

1. Att ta reda på innan du sätter i gång:

- Vad vill jag att min lektion ska handla om, vilken **målsättning** har jag?
- Hur mycket **tid** har jag?
- Vilken **ålder** är det på de jag skall leda?
- Hur **många** ska jag leda?
- Vilken **lokal** (storlek osv.) har jag?
- Vilket **material** behöver jag?
- Ifall jag är väderberoende, så kanske jag måste ha en **reservplan**.

2. Skriv din planering (se exempel). Tänk på passande uppvärmning och lämpliga övningar huvudmoment samt nedvarvning.
3. Genomför lektionen
4. Utvärdera lektionen. Hur tyckte vi som ledare att det gick?

## Ex. på lektionsplanering

<b>Målsättning:</b>	Ha roligt Samarbete Träna sin kondition Prova olika lekar
<b>Tid:</b>	60 min
<b>Ålder /antal:</b>	10 år / 20 barn
<b>Lokal:</b>	Övermalax skolas gymnastiksal
<b>Material:</b>	Visselpipa, västar, mjuka bollar, koner, ärtpåsar



### **1. Uppvärmning, olika kissalekar, ca 10 min**

- Toalett-kissa, om man blir kullad så ställer man sig som en gammaldags toalett och väntar på att någon skall komma och sätta sig på en och ”dra i snöret”, då är man fri igen.
- Bro- eller stenkissa, när man blir kullad säger fasttagaren bro eller sten och då ställer man sig som en bro på alla fyra och någon kryper under en eller så kryper man ihop till en liten boll och någon hoppar över en.

### **2. Huvudaktivitet, Kinamuren, ca 25 min.**

- Genomgång av hur Kinamuren går till. Man skall springa två och två från sitt lag samtidigt och försöka ta sig över muren utan att bli bränd av bollen. Man är bränd överallt, man kan inte skydda sig med någonting. Lyckas man ta sig över muren ska man hämta ETT band och ta sig tillbaka till sitt lag. Om man blir bränd ska man alltid gå tillbaka till sitt lag. Har man ett band i handen måste man lämna tillbaka det. Tagarna får springa med bollen. När banden är slut eller efter en viss tid så räknar varje lag sina band, det lag som har flest vinner.
- Jag delar in i 4 lag som jag ställer upp bakom varsin kon längs kortsidan av salen. Därefter får klassen plocka fram muren med hjälp av bommar och plintar. Jag utser två eller tre tagare som jag plockar från OLIKA lag och ger dem en väst och en boll.
- Jag kör igång leken och sätter på musik. Jag kör leken två eller tre gånger och byter plats på lagen varje gång.

### **3. Avslutning, Stafetter, ca 15 min**

- Olika typer av stafetter med ärtpåsar, mjuka bollar och band. Dela in barnen i olika lag och förklara noga innan hur många gånger de skall springa och hur de skall göra. På slutet slappnar ni av en stund, varvar ner och ni berättar vad ni skall göra följande gång
-



## **Lilla första hjälpen**

Ni kan gärna gå in på röda korsets hemsida [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi) och läsa mera om vad man skall göra ifall det händer någon olycka. Här följer en kort lista på vad man bör göra när små olyckor har hänt:

### **Blödningar:**

- Sätt den blödande kroppsdel i högläge
- Stoppa blodflödet så fort som möjligt
- Rengör och skydda det skadade området

### **Näsblod:**

- Stoppa blodflödet genom att låta barnet sitta ner och knipa om näsan i några minuter. Om blodflödet inte stannat efter 5 minuter, sök utomstående hjälp.

### **Vrickningar och sträckningar:**

- KKH: kyla - kompress – högläge! Detta betyder kallt på det skadade området samt tryck, sedan ska det skadade området hållas i högläge.

### **Hjärnskakning:**

- Symptomen är huvudvärk, yrsel och illamående
- Kontinuerlig övervakning och transport till läkare

**Använd** huvudet före händerna när en skada har skett! Kom ihåg att hålla dig lugn.

**Vid nödsituation ring 112!**





# Blankett för Power Club klubbkvällar och resor

För tidsperioden / 20 till / 20

Ledarens namn: \_\_\_\_\_

skatte % \_\_\_\_\_

Power Club i \_\_\_\_\_

skola. \_\_\_\_\_

Jag påbörjar nu \_\_\_\_\_

året som PC-ledare. \_\_\_\_\_

Lön \_\_\_\_\_

euro/klubbkväll \_\_\_\_\_

Mitt konto är: \_\_\_\_\_

Personbeteckning \_\_\_\_\_

## Uppföljning av klubbkvällar, utbildningar, disco, simhalls-, bowlings- o andra resor samt utförd planering

Datum:	Börjat kl	Slutat kl	Program	Antal medlemmar som deltagit
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

OBS! Använd musen då du förflyttar dig till nästa ruta, tab-funktionen fungerar inte på alla ställen.

## Planering för klubbkväll

# POWER CLUB

Datum: \_\_\_\_\_, Plats \_\_\_\_\_, grupp \_\_\_\_\_

Material som behövs: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Målsättning \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Inledning, samlas, vad göra, diskutera PC? etc. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aktiviteter \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avslutning, samlas, vad göra nästa gång, diskutera PC etc. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kommentarer, vad gick bra, inte bra, etc. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_