Till alla elever och föräldrar i skolår **7 *VAR? Björkvik* *NÄR?* *Onsdagen den 29 augusti***

Hej på Er

Barnen kommer inledningsvis att få informationer om säkerhet och paddlingsteknik samt historik kring friluftslivsutveckling i Sverige. När vi nått slutdestination: Kajakeriet i Björkvikstorp (Ingarö) , kommer barnen att vara delaktiga i att skapa fungerande lägerplats genom att sätta upp tält, paddla, träna simning och livräddning utomhus, lära sig om allemansrätt, laga mat i stormkök m.m.

**Om dagen: Medtag för dagen lämplig klädsel. Tänk på att regnkläder kan behövas då vi är utomhus i ca: 6 timmar. Ta med Dig något att dricka helst vatten. Man kan bli törstig när man har utomhusaktiviteter och därför är det bra att ha ordentligt med dryck. Det är också bra att ha något att sitta på, badkläder, ett ombyte ifall du blir blöt och ett par rejäla skor, för att det är en bit att gå.**

Några praktiska detaljer som kan vara viktiga att komma ihåg är följande:

**Onsdagen den 29 augusti**. Resan till Björkviksbrygga, lägerskola med paddling och simning utomhus.

Frukost: Äts hemma. OBS! Ifylld vattenflaska skall Ni ha med Er.

**8.00** Samling utanför huvudingången till skolan (Vi går inte in)

**8.05** Vi sätter igång äventyret.

**9.08** Vi tar buss 428x från Slussen. Går av vid Björnö naturreservat (näst sista busshållplatsen)

**Ca: 10.30** Vi är på plats. Sätter igång med lägerskola

**10.45** Paddlingskola sätter igång

**15.10** Vi slutar med alla aktiviteter och plockar undan

**15.30** Samling och avslutning

**16.09** Vi åker buss 428x hem

**Ca 17.30** Hemma i Rinkeby. Tack och adjö!

**Måltider:** Ordnas av skolan under dagen. Dock är det mycket bra om Du har även egen matsäck.

 Lunch: Ordnas av skolan. Vi lagar vår egen mat.

Mellanmål: Frukt och festis ordnas av skolan

Packningslista/Förslag ***Kläder:*** 1. Oömma och varma kläder 2. Ombyteskläder

 3. Regnkläder 4. Gummistövlar/skor

 5. Vattenflaska 6. Mössa och vantar

 7. Handduk och badkläder

Det är viktigt att packa rätt, placera en stor sopsäck i väskan. Packa kläderna i separata plastpåsar och förslut allt väl. All elektronisk utrustning, såsom som mobiltelefoner och mp3 spelare packas i mindre plastpåsar. Sådana tas med på egen risk och skola tar inte ansvaret för borttappade saker.

**NÄRVARO:** Vid startplatsen kontrolleras närvaro. Det ät mycket bra om så många som möjligt har sina mobiltelefoner.

**RESAN:** Det är viktigt att gruppen håller samman. En vuxen går först och två sist. Barnen går emellan. Gruppen gör gemensamma stopp.

**RASTEN:** Närvaro kontrolleras igen. Det är utomordentligt viktigt att alla barn uppehåller sig i det bestämda området.

**MOBILTELEFONER:** Det är superbra om alla har med sig mobiltelefoner. Dock ansvarar inte Rinkebyskolan för barnens tekniska utrustning.

***Paddling:*** Att skaffa sig kunskaper om säkerheten kring paddling är en förutsättning för att ge sig ut i en kanot. Simkunnighet såsom flytväst är en självklarhet när man paddlar. När man bestämt sig för var man skall paddla någonstans och hur långt, bör man ta reda på hur vattnet ser ut. Är det t.ex. öppet vatten, strömt vatten eller kanske slussar att passera? Här måste man lära sig hur de olika typerna fungerar så att man vet om, och i så fall hur, man skall hantera dem. Det är viktigt att ta reda på hur det ser ut runtomkring de vatten man skall paddla i. Var kan man gå i land, finns det rast- och lägerplatser? Ta alltid med Dig karta och kompas!

Man måste även ta hänsyn till väderleken eftersom man inta skall vara ute på sjön när det åskar. Oavsettväder skall man packa det som skall med i packsäckar för att hålla det vattentät och flytande. Säkra även packningen genom att knyta fast den i kanoten men låt inga lösa tampar hänga utanför.

*OBS! Barnen som paddlar måste ha på sig flytväst.*

**TEKNIK:** Väl ute på vattnet är det viktigt att sitta still i kanoten och att inte byta plats. Vill man ändå göra det, paddla då in till land där kanoten är stadig. Är man flera kanoter som paddlar, utse en ledarkanot som paddlar först samt en följekanot som paddlar sist. Håll ett jämt avstånd mellan kanoterna. Om man skulle välta kanoten och ramla i vattnet, håll fast vid den och simma in till land.

För att få bäst balans i kanoten när man paddlar skall man hålla benen framsträckta och isär. Om knäna och fötterna samtidigt pressas mot kanotens sidor får man ännu bättre balans.

**UPPFÖRANDE:** För oss är det superviktigt att ni föräldrar pratar med era barn hur man uppför sig på allmänna platser. Vi visar respekt till alla och stör inte någon.

För kännedom

\_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ Skriv under, klipp och lämna tillbaka senast **på måndag 2/10**

Vårdnadshavare: Elev:

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Namnförtydligande: Namnförtydligande:

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_