ISHAVSKYSTEN friluftsråd

# FRILUFTSSKOLEN

## Program

**Skulsfjorden vinterferien 2021**

### MANDAG 22. FEBRUAR: SNØ- OG SKILEIK

| | |
|---|---|
| 09.00 | Velkommen til Friluftsskolen! Smittevern, praktisk info og bli-kjent-leker<br>Innføring i allemannsretten og sporløs ferdsel |
| 10.00 | Aktiviteter i snø på jordet. Skileik. Snøskred, sikkerhet og trygge veivalg |
| 12.00 | Lunsj – felles mat: fiskeburger<br>Forberedelser til morgendagens ekspedisjon til Skulsfjordvatnet |
| 15.00 | Buss til byen. Vel hjem! |

### TIRSDAG 23. FEBRUAR: SKITUR TIL SKULSFJORDVATNET

| | |
|---|---|
| 09.00 | Hva har du i sekken? Hva har du under skiene? Vi går til Skulsfjordvatnet, ser på dyrespor underveis og følger med på kartet |
| 12.00 | Lunsj på bål – alle tar med egen matpakke, termos og vannflaske<br>Isfiske, lek og moro. Allemannsretten og leirliv |
| 14.30 | Vi går tilbake til bygdehuset |
| 16.00 | Buss til byen. Vel hjem! |

### ONSDAG 24. FEBRUAR: KORT SKITUR TIL GRILLHYTTA

| | |
|---|---|
| 09.00 | Hvordan hadde du det i går, og hva skal vi gjøre i dag? Vi går til grillhytta |
| 10.00 | Orientering med kart og kompass |
| 12.00 | Lunsj i grillhytta – felles mat: Sodd<br>Hogge ved, spikke. Sanseløype. Aktiviteter i snø |
| 14.00 | Oppsummering og utdeling av diplomer |
| 15.00 | Buss til byen. Takk for denne gang og vel hjem! |

GRATIS buss hver dag til og fra Skulsfjorden.

Morgen: Kl.08.15: avreise Cirkle K i Breivika og kl.08.30 fra Kvaløysletta bussterminal.

Ettermiddag: ankomst Kvaløysletta terminal kl.15.30 (tirsdag kl. 16.30) og Circle K kl.15.45 (tirsdag kl. 16.45).

Oppmøte ved bygdehuset i Skulsfjorden for de som ikke kommer med buss.

**KONTAKTINFORMASJON**


**Ida Danielsen (leder):** 92896208
**Sigurd Cottis Hoff:** 46896853
**Hedda Vonen:** 99533803
**Toril Skoglund (Ishavskysten friluftsråd):** 48138292 (dag 1 & 2)
**Solveig Enoksen (Ishavskysten friluftsråd):** 92245790 (dag 2 & 3)


Husk:
* Spis en god frokost før friluftsskolen
* Kle deg godt med ull innerst
* Friluftsskolen er mobil- og godtefri sone

ISHAVSKYSTEN friluftsråd

## Pakkeliste

- ✓ Varme vinterklær: undertøy i ull, ullsokker, vinterbukse og vinterjakke som tåler vann og vind
- ✓ Votter og lue, buff eller hals (helst i ull)
- ✓ Ekstra ullgenser eller fleece, og ev. varmere jakke med foring (f.eks. boblejakke)
- ✓ Ekstra ullsokker og votter (gjerne vindvotter)
- ✓ Gamasjer
- ✓ Ski, skisko og skistaver (fjell- eller langrennsski)*
- ✓ Ryggsekk (til å kunne bære litt mer enn bare ditt eget)
- ✓ Spikkekniv (de som har)
- ✓ Vannflaske med kaldt vann, termos med varm drikke
- ✓ Sitteunderlag*
- ✓ Turkopp, tallerken og bestikk, suppeskål til onsdag
- ✓ Pilkestikke med skje og krok, for de som ønsker (tirsdag)
- ✓ Solbriller
- ✓ Snøspade, hvis du har
- ✓ Akebrett (mandag, valgfritt)
- ✓ Stor matpakke for hele dagen (se tips til høyre)

✓ Skiene må være rengjort og ev. nysmurt for dagens føre

* Kan lånes gratis fra utstyrsbasen Turbo v/kinoen

## Lunsjtips…

For at dagen skal bli god og humøret være på topp, er det viktig med stor og sunn nok lunsjpakke. Mandag og onsdag serveres det mat, men ta likevel med ekstra matpakke.
Vi foreslår å ta med følgende meny:

**Dag 1.** Vi serverer fiskeburger. Ta i tillegg med brødmat e.l. + frukt
**Dag 2.** Ta med egen bålmat: f.eks. wrap med valgfritt fyll i folie + brødmat e.l. + frukt
**Dag 3.** Vi serverer Sodd. Ta i tillegg med f.eks. ostesmørbrød som kan stekes på bålet + frukt

**Alle dager:** Termos med varm drikke og flaske med kaldt vann.

## Smittevern på friluftsskole

1. Barn eller instruktører/ledere som er smittet av Covid-19, er i karantene eller har symptomer på luftveissykdommer, skal ikke delta på Friluftsskolen. Dersom deltakere blir syke under Friluftsskolen, skal foresatte varsles og deltakeren bør hentes/hjelpes hjem så fort det lar seg gjøre.
2. Friluftsskolen gjennomføres uten aktiviteter som innebærer direkte fysisk kontakt mellom deltakerne.
3. Friluftsskolen gjennomføres slik at hver deltaker i størst mulig grad har eget utstyr, og dersom det brukes felles utstyr skal dette vaskes hyppig.
4. Deltakerne skal som hovedregel ha med egen niste og drikke. Det kan legges opp til felles måltider dersom dette kan gjennomføres på en måte som ikke innebærer smitterisiko.
5. For barn og unge under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir, leirskole og andre skoleliknende fritids- eller ferietilbud, kan unntas fra avstandskravet på 1 meter dersom det er nødvendig for aktiviteten. Ut over det anbefaler vi at 1-metersregelen holdes så godt som mulig.

## Smitteforebyggende vaner

1. Unngå å hoste eller nyse direkte på andre
2. Unngå håndhilsning, klemming og annen fysisk kontakt
3. Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann eller desinfiserende middel

**Det er viktig at barnas foresatte snakker med barna om disse reglene før friluftsskolen.**