

# Is och issäkerhet med Naturskolan 2022

Här har vi samlat ihop det du behöver veta om förberedelser, aktiviteter och ansvarsfördelning före och under isdagarna med Naturskolan. Hittar du inte det du letar efter så kan det stå längre fram i dokumentet under en annan rubrik.

Vi vill att ni ser det här dokumentet som en hjälp i era förberedelser. Ni behöver inte göra just det vi föreslår, har ni hittat ett eget sätt att göra detta på är det jättebra! Men ni behöver förbereda er själva och era elever med innehållet i punkter vi skriver om. Hör av dig till naturskolan om du har några frågor!

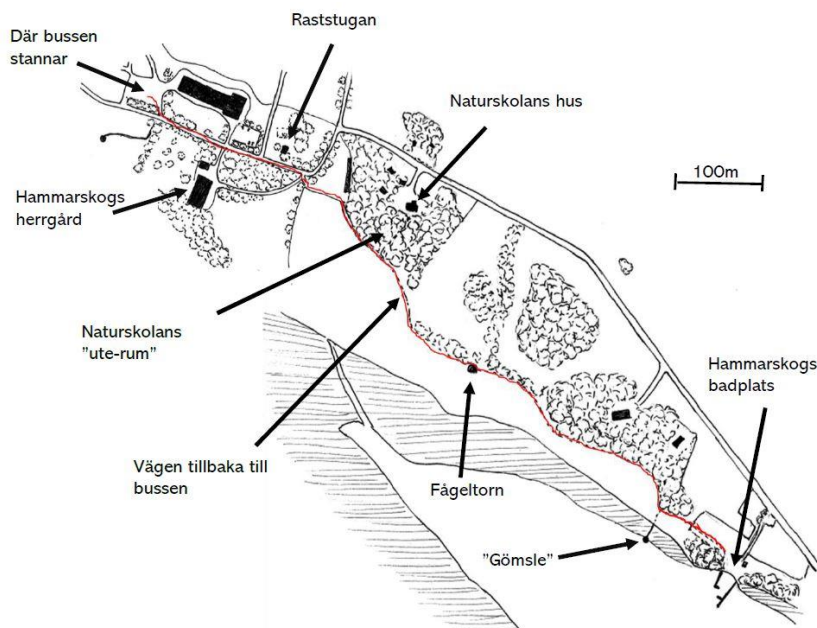
Snö och is erbjuder under en kort period av året möjligheter att utforska en ny värld! Vattnet ligger hårt och stilla, och vi kan åka skridskor eller promenera på isen. Och mycket mer än så! Magiskt och fantastiskt. Isdagen handlar om det – att vi ska ha kul på isen– utan att utsätta oss för fara. Ni får nya kunskaper, pröva utrustning för säkerhet och andra aktiviteter, och får ha oss från Naturskolan som sällskap. Men ni måste komma förberedda!

## 1

### Program för en isdag med Naturskolan

#### Vi möter er vid badplatsen

Er isdag börjar med att bussen släpper av vid Hammarskogs Herrgård och sedan går ni ner till badplatsen på egen hand. Vi tar emot er där.



#### Genomgång innan vi går ut på isen

På stranden har vi från Naturskolan en kort genomgång om hur

- *isläget* är just den dagen då ni kommer
- vilka *säkerhetsregler* som gäller med hänsyn till isläget –
- vilka *aktiviteter* man kan göra på isen just den dagen.

Vi bestämmer också när vi ska äta lunch.

Och vid vilken tid ni ska börja samla ihop de som vill plurra.

### **Organisation under dagen**

Just under isdagarna brukar vi göra så att eleverna får välja en aktivitet som de vill börja med. Sedan när de provat på den ordentligt, då kan de själva byta till en annan.

Vi från naturskolan och ni som medföljande pedagoger, bestämmer hur vi fördelar oss på olika platser/aktiviteter. Vi vuxna stannar kvar vid en aktivitet, och kan sätta igång och visa eleverna som kommer dit. Det brukar vara svårt att följa med en grupp från plats till plats (om det inte är en väldigt liten grupp) – då måste alla byta samtidigt, och det är inte säkert att eleverna får göra "färdigt". Vi tycker det är bra att de får öva på att välja och välja bort, och får chans att styra över sig själva, och ta mer eget ansvar.

Om ni vill lägga upp dagen på något annat sätt så går det naturligtvis också bra. Ni känner era elever, vad ni tror fungerar bäst och hur ni vill ha det. Tänk bara på att platsen, utrustningen och tiden troligen inte räcker till för att hålla ihop en klass hela dagen så att alla har samma aktivitet samtidigt. Det är inte heller säkert att alla hinner pröva på allting.

Vi från Naturskolan brukar främst behövas vid issågningen och vid plurret - och ibland räcker vi inte till mer än så. Ni pedagoger från skolan behövs som ledare för många av de andra aktiviteterna under dagen. Det är alltså bra både för er och eleverna om ni är pålästa.

### **Innan vi går ut på isen sätter vi på oss isdubbar**

Naturskolan har isdubbar så att det räcker till alla som är med under dagen. Sedan kör vi igång!

### **Fika och lunch**

Någon gång under dagen samlar ni era elever för att äta den medhavda lunchen. Den behöver vara varm, vi från Naturskolan ordnar en eld så ni kan grilla maten som ni tagit med från skolan. Man brukar behöva tända elden i grilltunnan ungefär en halvtimme *innan man behöver börja grilla*.

### **Bra att veta om toaletter:**

I Hammarskogsområdet finns vattentoaletter för allmänheten i lilla gråvita huset intill Herrgården (ligger mellan Herrgården och bilvägen genom området). Nere vid badplatsen finns ett utedass.

### **Övningsplurr för de som vill**

De elever som är förberedda, har med utrustning och tillstånd hemifrån, få övningsplurra i en isvak. Efteråt får de byta om i någon av kåtorna som vi ställer upp i strandskogen.

Vi brukar vänta med att dra igång övningsplurret till efter lunchen, men om det är väldigt många som ska plurra så kan vi behöva börja tidigare. Vi räkna med ungefär 20-25 elever hinner plurra på en timme. Det tar ungefär 3 minuter per elev som plurrar – vid vaken. Men det behöva också tid för att lägga i ordning kläder i kåtan att byta om, och kanske också byta om före. Sen tar det ca 20 minuter att klä om efter plurret och bli klar att gå – sista plurraren bör alltså ta klivet ner i vattnet i senast 25 minuter innan ni ska gå till bussen.

**Sist under dagen** hjälper ni - alla från er skola - oss att plocka ihop alla grejor så de kommer in från isen - och ni ser till att gå från badet allra senast 20 minuter innan bussen ska rulla hemåt. Vi från Naturskolan stannar vid badplatsen och plockar ihop det sista.

## 2

### Praktiska förberedelser inför isdagen

När ni fått datum för en isdag med Naturskolan, ska du som ansvarig lärare från din skola, så snart som möjligt:

#### Allra först: svara oss på Naturskolan att ni kommer!

- Bekräfta att ni kommer det tilldelade datumet (eller hör med oss om eventuell ändring)
- Stämna av lämpliga busstider med oss om ni har andra önskemål än tiderna på hemsidan

#### Boka buss

- [Boka buss via kulturförvaltningen](#)
- Bussen ska bokas till och från Hammarskogs Herrgård. (Bussen kör inte ner till badplatsen- om det är bilar på lilla parkeringen vid badet kan bussen inte vända.)

#### Beställa mat

- Ni ska ha med er lunchmat från skolan. Se till att maten är *helt* upptinad från skolköket! Vi kan ordna grilleld. Hör med oss om ni har några funderingar om maten.
- Allt för ofta är den mat som skolorna får med sig fortfarande frusen. Det betyder att det tar lång tid att först försiktigt tina alla korvar eller hamburgare – utan att de bränns. Om maten är frusen kan ni behöva ha minst en person (ofta två!!) vid maten hela tiden *direkt* från att ni kommer. Det blir ett *väldigt* hinder för era aktiviteter på isen.

#### Planera in när eleverna ska få undervisning och ta del av andra förberedelser inför isdagen om:

- Hur programmet för dagen ser ut på ett ungefär
- Lämpliga kläder och skor/stövlar (utomhus i minst fyra timmar, kyla, is, kanske snö eller vatten på isen, vind, nederbörd, isläge)
- Extra matsäck och varm dryck utöver det som skolan tar med
- Grundläggande kunskap om naturis (is på sjöar)
- Risker med och på naturis
- Vad man kan göra för att undvika att gå igenom isen
- Hur man kan göra för att ta sig upp om det skulle hända
- Att isen kan ändra sig från dag till dag och att vi behöver anpassa programmet efter det – och att alla (även vuxna) måste hålla sig till de regler vi har just den dagen ni kommer.
- Hur isdubbarna ska sitta, varför de ska sitta så och hur man använder dem.
- Hur övningsplurret går till och de regler som vi har för det (vi låter inte någon hoppa i utan täckande kläder och skor.
- Att de som vill kunna övningsplurra ska ha med sig tillstånd att plurra hemifrån och helt ombyte med kläder - inklusive vantar, skor, ytterkläder och handduk.

### 3

#### Säkerhet under isdagen med Naturskolan

På isdagarna är ju själva temat att bli "säker på isen" – för det är mycket som är farligt här. Isen ligger som ett tunt, mycket hårt - men inte alltid särskilt hållbart lock ovanpå vattnet som bokstavligen är iskallt. Det kan blåsa och vara kallt i luften, så att det blir en stor kyleffekt. Vi använder vassa verktyg. Det kan vara halt, och blött på isen. Och vi blir hungriga...

Naturisar innebär alltid en risk. Vi kontrollerar alltid isen dagen innan om vi misstänker att det kan ha hänt något med isen - och ibland även samma morgon som vi ska ut.

Vi kommer aldrig kunna säga: - nu är isen helt säker. Vi kan säga något om hur isen är just där vi kollat, och just då.

***Det farligaste under en isdag är förmodligen att ni, både elever och pedagoger som är med oss, glömmer bort att det kan finnas risker eftersom vi har sagt att ni kan och "får" gå ut på isen. Var och en som går ut på isen har eget ansvar och måste förstå och anpassa sitt beteende till riskerna.***

Har ni lärt er om isens vanliga svagheter, och hur isen förändras, så är det lättare att förstå att det är allvar i att alla måste hålla sig till de regler vi sätter upp för dagen.

- Alla som är ute på isen måste ha på sig isdubbar.
- Naturis innebär alltid en risk. Alla, både pedagoger och elever måste hålla sig till de regler som vi har på isen just den dagen – och *göra som vi säger* när det gäller säkerheten på isen.
- Säkerheten är viktigt vid alla is-aktiviteterna. Vid samlingen kan vi berätta om de allra största farligheterna - men läs på om aktiviteterna där står det som är bra att tänka på. Var och en har ett ansvar att hantera utrustningen på rätt sätt för att minska risken för olyckor och skador.
- Kläder på vintern är också säkerhet! Kylan kan bli farlig.
- Att få i sig mat är viktigt för säkerheten under dagen.
- De som åker skridskor ska ha hjälm. Oavsett ålder.

#### Att sätta på sig isdubbarna

Isdubbarna hjälper dig att få fäste i isen så att du kan hålla dig kvar, och häva dig upp på isen, om du går igenom.

Isdubbar ska bäras och spännas fast så att de "sitter fast" högt upp mot/under jackans krage. Det är jätteviktigt!! Isdubbar som hänger lösa är en risk i sig. Om du ramlar på isen, så kan de slå upp och slå till din egen haka, dina tänder, dina glasögon eller ögon. Dessutom kan de, om du skulle gå genom isen och behöva dem – flyta iväg och t ex flytta sig runt till nacken så att du inte hittar dem. Och om du får tag på dem så finns inget motstånd och de flyr undan när du försöker greppa dem.

När du tar loss isdubbarna, behåll vantarna på! Håll handens fyra fingrar runtom och tummen ovanpå handtaget. De flesta dubbar tar du lättast loss genom att fälla dem rakt framåt/ut från din kropp.

När du har använt isdubbarna och ska sätta tillbaka dem i sina fästen: låt först isdubben hänga i snöret och "snurra färdigt" så att allt tvinn försvinner. På våra dubbar, och de allra flesta isdubbar överhuvudtaget, är det lättast att först sticka i spetsen i fästet och sedan trycka fast övre delen av handtaget i fästet. När isdubben är på plats- då snurrar du runt handtaget så att snöret rullar upp sig i varv efter varv runtom handtaget. *Om snöret är trassligt kan du inte få ut isdubben, när den verkligen behövs.*

[En film om att sätta på sig, ta loss, och rulla upp isdubbarna >>](#)

### **Att hålla sig till de regler som gäller under isdagen**

Det kommer då och då med någon elev som har förmågan att förstöra dagen för andra elever (som inte kommer att ta med lämpliga kläder, inte vill delta i aktiviteter och som drar med sig andra elever som annars skulle deltagit). Vi vill att ni, om ni har sådana elever allvarligt överväger om ni kan hitta på ett annat alternativ för dessa. Det kan vara att de får i uppgift att filma vad vi gör, eller ta hand om grillningen, eller i värsta fall, stanna hemma på skolan med andra uppgifter.

Det kan finnas allvarliga risker när det t ex finns svag is, eller öppet vatten – därför är det viktigt – och **ert ansvar – att eleverna gör som vi säger**. Vi på Naturskolan kan inte ta ansvar för elever som inte lyder. Är det elever som ni bedömer utgör en risk för sig själva eller andra förväntar vi oss att ni har resurser att punktmarkera dem eller att ni låter dem stanna på skolan!

### **Aktiviteter på isen**

Om säkerhet vid aktiviteterna och hur man hanterar utrustningen står det om längre fram.

### **Kläder på vintern handlar om säkerhet!**

Om ni – med hänsyn till vädret den aktuella dagen - ser att någon kommer med för lite kläder, då är det klokt att den personen stannar på skolan.

Det kan gälla för tunna skor, eller för få lager på benen, eller ingen jacka, eller utan mössa och vantar. Annars kanske ni måste se till att den blir hämtad/skjutsad till skolan i förtid.

Vi är normalt ute hela dagen – och är köldeffekten (vinden i kombination med temperaturen) inte mer än ca -15 grader, då kan man klä sig så att det fungerar utan problem. Om vi några dagar i förväg ser att det kommer bli kallare än så - får vi stämna av med er om hur vi gör.

De kåtor som vi har är till för plurrarna att byta om i. Veden där behövs till elden som vi tänder precis före plurret – och som de nybadade ska få värma sig vid. Veden tar slut om de som har för lite kläder på sig sitter där inne och eldar hela dagen.

### **Några kläd-tips:**

**Ull** är helt överlägset som material i strumpor och sockor – det värmer även om det är lite fuktigt. En omgång strumpor och sockor (och ett par plastpåsar att dra utanpå) som ombyte, är lika viktigt att ha med sig, som en extra tröja. När det är blött på isen **kanske** stövlar är bättre än kängor. Har inte eleverna vattentäta skor och det är väldigt blött på isen är ett tips

att ha med plastpåsar som de sätter utan på sockorna och sedan sätter på sig skorna så att även om de blir blöta om skorna så blir de inte blöta om fötterna.

Turligt nog är kroppen så funtad att den bara stänger av blodflödet till händer och fötter, armar och ben, när värmen inte räcker till. Huvudet (och bålen) får behålla blodet! Annars skulle vi svimma och det vore ju förödande i kylan ...

Det betyder att vi inte fryser om huvudet, men att resten av kroppen börjar frysa när värmen läcker ut den vägen. Detta kan vara bra argument för elever - och vuxna! - som har svårt att ta på mössan.

### **Maten är också viktig för att klara en hel dag ute!**

Ni har med er lunchmat från er skola.

Påminn köket om att maten *ska vara **helt** tinad* när ni hämtar ut den på morgonen. Det är vinter ute!!

Naturskolan kan bidra med grilleld för till exempel korv eller hamburgare, men ni sköter grillningen själva.

Det kan vara praktiskt att någon av er vuxna som följer med kör ut maten med bil. Precis ovanför badplatsen finns en bilparkering, och därifrån är det lätt att bära eller dra maten på en av våra pulkor. Då slipper ni forsla maten en kilometer från bussen.

Det blir också lättare för er att ta med skräpet hem. Soptunnorna vid badplatsen är bara avsedda för brännbart restavfall – inte sådant som äppelskruttar, juiceförpackningar, plastpåsar, ketchupflaskor, wellpapplådor eller överblivna korvar. Sortera och ta hem!

### **Skridskor = hjälm**

Ibland går det bra att åka skridskor i Dalbyviken – men det går inte alla dagar vi är på isen.

Det kan till exempel vara för mycket snö, eller för *osäkert* längre bort dit man kan åka.

Om ni vill att eleverna ska få möjlighet att åka skridskor: -hör med oss ett par dagar innan ni ska komma så kan ni få en färsk skridskoisrapport. *De som vill åka skridskor ska också ha med sig och använda hjälm.*

## 4.

### Aktiviteter

Vi har utrustning för att köra isdubbsrace, testa ispik, kasta livlina, pimpelfiska, såga och ta upp is, skulptera i isblocken, spela curling och övningsplurra i isvaken. *Men med hänsyn till isläge och väder kan vi kanske inte genomföra alla aktiviteter den dagen ni kommer.*

#### Isdubbsrace

Det är bra att pröva och öva att använda isdubbarna innan du behöver dem på riktigt.

- Läs först om att sätta på sig isdubbarna!
- Sopa och skotta isen – så slipper ni bli så snöiga när ni tar er fram liggande på isen.
- Bestäm själva vilka regler som ska gälla.

#### Livlinekastning

Linan blir en "förlängd arm" som kan nå fram, även om isen inte håller att gå på ända fram till den som behöver hjälp. Pröva att kasta och packa livlinan så att du kan använda den när det behövs!



#### När du kastar:

- Öppna påsens stängning – oftast behöver du bara öppna ett kardborreband.
- Håll i påsen runt om hela öppningen - i samma ända som kardborrebandet - med hela handen. Pendla med armen och kasta påsen.
- Se till att livlinans ände är fastknuten i dig eller att du står på änden – annars far hela linan iväg. Hur ska du då kunna dra upp den som behöver hjälp?

#### När du ska bli räddad:

- Stick in ena handen genom handtagsöglet på utsidan av livlinepåsen. Ta tag runt öglet med ena eller båda händerna och håll i. (Du kan ha kvar en isdubb i ena handen.)
- Man behöver inte stoppa tillbaka linan i påsen mellan varje kast. Den som ligger i vaken vill nog inte vänta medan du stoppar ner linan, om du behöver kasta ett nytt kast. Men det är enklare att kasta med livlinan inne i sin påse.
- När vi övar brukar vi hala in linan ner i en korg. Och sen vid nästa kast så håller du runt påsöppningen, precis som första gången. Livlinan följer med, men utanför påsen.

#### När du kastat färdigt:

- Se gärna till att varje lina ligger i sin egen korg, utan trassel och knutar.
- När man packar ner linan i sin påse igen ska den matas ner bit för bit, börja med den del som sitter fast närmast påsen. Den ska inte rullas och stoppas i, då blir det bara trassel, och du kan inte kasta ut den om det behövs på riktigt. *Att stuva bit för bit är livsviktigt!*

Vi stoppar nästan aldrig ner linorna i sina påsar ute på isen, linorna behöver torka först. Men prova gärna så du vet hur man gör!

[Film om att kasta livlina >>](#)

## Testa Ispik

Ispiken är ett känselspröt du kan använda för att testa isen – innan du kliver ut på den – eller tar ett steg till. Naturskolan har ganska många ispikar, men inte så att alla kan ha varsin. Isläget den dagen ni kommer bestämmer hur ni får, och behöver, använda ispikarna - vi vill inte att isen går sönder allt för mycket där vi är, eller i skridskobanan. Ispikarna får inte lämnas på isen. De syns inte när de ligger ner. Den som tar med en ispik ut på isen tar också in den på stranden igen.

Påminn oss gärna om vi i början av dagen glömmer berätta att om vad som gäller för er!

[Film om att använda ispik>>](#)

## Curling

Curling är ett spel för två lag med tunga, runda stenar som man skickar iväg med handkraft på isen. Man kan säga att det hela går ut på att hamna så nära en bestämd punkt som möjligt med curlingstenarna. Och att krocka bort motståndarnas stenar. Att spela curling på sjöis funkar olika bra på olika isar och i olika väder! Banorna kan variera från dag till dag. Ni kan bara hoppas att det är fin curling-is när ni är här.

### Spelet:

- Kom överens om vilka regler som ska gälla. Kolla gärna vad som gäller när man spelar curling "på riktigt". Räkna poäng när alla stenarna spelade
- Vi har sexton stenar, som vi brukar fördela på två banor. Varje lag får då fyra stenar
- För att skjutsa iväg en sten över isen behöver du ta spjörn mot "haket" med foten
- ***Stenarna ska inte lyftas – bara skjutas iväg med hjälp av handtaget - hela tiden glidande på isen. Försöker ni kasta dem går både stenarna och isen sönder***

### Säkerhet:

- När du skjutsar iväg en sten ***måste du se till att de som står på banan är beredda på att stenen kommer!*** Ropa och kolla att alla är uppmärksamma!
- En sten med fart kan slå undan fötterna för dig, du faller handlöst ner på isen och slår i eller slår sönder skallen.  
***Att bli träffad av en sten som kommer farande är livsfarligt helt enkelt!***

### När ni spelat färdigt med stenarna:

- Lägg upp alla stenar på lastpallen. Stenarna smälter ner grunda hål i isen om de blir liggande – och kan sen frysa fast om de lämnas kvar på isen.
- Alla stenar ska med in på stranden och upp på släpkärran i slutet av dagen. Det finns pulkor att skjutsa dem på

[Film om att hantera stenarna och säkerheten när ni spelar Curling under en isdag >>](#)



## Pimpelfiske

Fiske med *hundredskap* är fritt i Östersjön och Mälaren. Pimpelspön – och metspön räknas som hundredskap.

Fisknät är INTE ett hundredskap.

Om du fiskar i en mindre sjö är det markägarna som har fiskerätten och då får man fråga dem. Läs gärna mer om fiskeregler och fisketips på länsstyrelsens hemsida.

### Att fiska:

- På pimpelspöets lina sitter en krok och pirk som du sänker ner genom ett borrhål i isen.
- Pilla inte på kroken med vantarna på!  
Vantarna fastnar!
- Veva försiktigt ut linan ända tills den slaknar. Då vet du var botten är. Rulla sedan tillbaka linan en liten bit – så att kroken kommer att hänga lite över botten.
- På en del pimpelspön är det lättare att dra ut linan direkt med handen.
- För att det ska gå att få ut linan kan man behöva trycka på en knapp eller spak någonstans. Sedan låser du linan = låter bli att trycka på spaken, så att kroken kommer att hänga en liten bit ovanför botten.

### Säkerhet:

- Isborrens skär, de vassa blad som skär sönder isen, är både rakbladsvassa och väldigt ömtåliga. Borren måste sättas ned mjukt och försiktigt på isen, inga smällar och hårda tag!
- Bär borren "i luften", du får inte släpa den längs isen när du bär den. Inte ens med skyddet på kan du dra den längs isen.
- **Inga fingrar i närheten av skären!**
- **Akta också dina kängor eller stövlar, det räcker att råka snudda skorna så kan borren skära hål i dem!**
- Fiskekroken har hullingar och fastnar lätt i tyg och fingrar. Vi brukar ha med en tång – du behöver knipsa sönder kroken om den fastnat.
- Borra inte hål nära eller mellan bryggorna, nära vakarna eller i skridskobanan
- När ni borrar färdigt era hål - borra ett hål halvvägs genom isen och låt borren stå i det hålet – alla ser var den finns och ingen riskerar att kliva på skären.

### När du fiskat "färdigt":

- Lämna tillbaka spöet så som det var när du fick det.  
Rulla upp hela linan och stoppa ner spöet i stället med kroken först!

[Film om att använda issåg och pimpla under en isdag >>](#)

## Såga och ta upp isblock

För inte alls många generationer sedan var is från sjöar det vanligaste sättet för oss här i Sverige att kyla matvaror under sommarhalvåret. Isen sågades och lades i stackar och isolerades med sågspån under vintern, för att sparas och användas under sommaren. Vi använder dock de isblock vi får upp direkt! Till att tälja i.

### Att såga och ta upp is

- Vi använder isborr, issåg och stege för att få upp isblocken.
- Isblocken måste flyttas långt från vaken – så att alla block vi sågar upp under hela säsongen ska få plats. Och så att de som ska tälja inte sitter för nära vaken.
- Blocken måste flyttas direkt då de kommer upp.  
Vid minusgrader fryser de fast på isen illa kvickt.

### Säkerhet:

- Både borr och såg är mycket vassa.
- Du som är med och sågar ska förutom isdubbar också ha flytväst på dig.
- Du bör också ha med dig en hel omgång ombyteskläder – du kan åka ner i vattnet. (det är *mycket* ovanligt- men skulle kunna hända)

## Tälja isskulpturer

### Bra att tänka på:

- Begränsningen här är att få upp tillräckligt mycket is att tälja i! Du som vill tälja måste vara beredd på att också såga och ta upp isblock ur isen.
- Ta vara på det isblock du arbetar med – du kanske inte hinner ta upp något mer under dagen.
- Se till att isblocket står stadigt innan du börjar. Du får inte ha omkull något isblock med flit.

### Säkerhet:

- Tänk på hur du täljer.  
Inte mot någon annan person, din egen hand, eller någon annan del av kroppen.

### När du täljt färdigt

- Lägg tillbaka alla knivar i korgen där de ska ligga. Det är lätt att redskapen försvinner ner i snön och bland isbitarna.

## 5

### Undervisning inför isdagen – innan ni kommer

Under kapitel 2 (sidan 3) finns den här listan med vad ni ska förbereda era elever på och med:

- Hur programmet för dagen ser ut på ett ungefär
- Lämpliga kläder och skor/stövlar (utomhus i minst fyra timmar, kyla, is, kanske snö eller vatten på isen, vind, nederbörd, isläge)
- Extra matsäck och varm dryck utöver det som skolan tar med
- Hur isdubbarna ska sitta, varför de ska sitta så och hur man använder dem
- Grundläggande kunskap om naturis (is på sjöar)
- Risker med och på naturis
- Att isen kan ändra sig från dag till dag och att vi behöver anpassa programmet efter det – och att alla (även vuxna) måste hålla sig till de regler vi har just den dagen ni kommer.
- Vad man kan göra för att undvika att gå igenom isen
- Hur man kan göra för att ta sig upp om det skulle hända
- Hur övningsplurret går till och de regler som vi har för det (vi låter inte någon hoppa i utan täckande kläder och skor.
- Att de som vill kunna övningsplurra ska ha med sig tillstånd att plurra hemifrån och helt ombyte med kläder - inklusive vantar, skor, ytterkläder och handduk.

Här följer lite mer om vad varje punkt innebär.

- **Programmet för dagen**

Ni bedömer vad ni behöver berätta för era elever.

Ni bestämmer om eleverna ska få ta med sig skridskor eller inte; ni kanske vill att eleverna främst ska pröva på andra aktiviteter den här dagen? Hör med oss ett par dagar i förväg så ni vet att det *går* att åka skridskor när ni ska komma. De som har med sig skridskor ska också ha med sig och använda hjälm.

e

- **Lämpliga kläder och extra mat och varm dryck under dagen**

Ett förslag är att ni tittar både på väderleksrapporten och naturskolans sida [om Isläget i Dalbyviken vintern 2022](#), tillsammans med eleverna – några dagar innan ni kommer – och diskutera vilka kläder som kan behövas då.

Kommer ni ha krav på lämpliga kläder för att få följa med?

Vad gör ni om någon kommer med väldigt tunna kläder?

Ni bestämmer om maten för dagen – men vi vill att den är varm. Man kan inte bli uppvärmd av att få i sig något varmt – men det är svårt att få i sig tillräckligt om maten är kall - när det är kallt ute. Vi ordnar gärna grilleld åt er.

När det är kallt brukar man också dricka lite för lite – man blir inte så törstig i kylan. Ett litet juicepaket som skolan brukar skicka med, det är inte tillräckligt! Se till att alla kan få i sig mer än så! Och också gärna något varmt att dricka.

Just på isdagarna tycker vi det är bra om alla kan få ta med sig extra fika hemifrån – då har de i alla fall med sig något som de "kan" äta. Men det kan bli knepigt om ni räknar med att alla har med sig något hemifrån – och några står utan. Hur gör ni då?

- **Isdubbar**

Det är bra om ni har pratat om isdubbarna, hur de ska sitta och hur man hanterar dem. (avsnitt 3, *Säkerhet under isdagen med Naturskolan*, sidan 4 i det här dokumentet).

- **Grundläggande kunskap om naturis (is på sjöar och vattendrag)**

- Under isdagarna möter vi ofta andra människor nere vid badplatsen, och nästan alla frågar: håller isen?  
*Fundera gärna tillsammans med dina elever vad man kan svara på det!*
- Ett förslag är också att ni tittar på en satellitbild och pratar om ställen där isen kan vara svagare. Ta ett område där det finns något vatten eller vattendrag nära er skola - eller över Dalbyviken - och Ekoln, med Fyrisån, Vårdsätraviken, Lårstaviken och sundet in mot Skokloster. Fundera tillsammans: *Kan man se på kartan var det kan vara sämre is? Eller har någon egen erfarenhet av ställen där det brukar vara svagare is?*

Det kanske viktigaste att känna till om is är att isen ändrar sig – hela tiden. Från plats till plats. Från dag till dag. Och att du måste bedöma isen själv. Inte bara lita på att andra är ute på isen. Hur vet du om de har koll?

För att ta ut en grupp på isen bör det vara minst 10 cm tjock kärnis på det tunnaste stället. När vi närmar oss våren och solen når allt högre på himlen, då omformas isen och *det spelar ingen roll hur tjock isen är*. Den blir som en kaka av lösa (ej ihopfrusna) stående isstavar, och det går så småningom att kliva rakt igenom den. Isen kan hålla på morgonen och vara helt upplöst till eftermiddagen.

Titta gärna på filmen en kort introduktion i islära, (länk här nere) och prata om den efteråt. Här finns också länk till en längre film, och till issäkerhetsrådets faktasida om is.

[Filmer på Youtubekanalerna: Islära](#) av Johan Porsby

[En kort introduktion i islära \(3 minuter\)](#)

[Isens vanliga svagheter \(21 minuter\)](#)

[Issäkerhetsrådet](#)

[Fakta om is \(Om hur isen förändras och var den kan vara svagare\)](#)

- **Risker på naturis (is på sjöar och vattendrag)**

Det är många risker vi kan utsätta oss för när vi är på isen. Man kan skada kropp och inte minst huvud vid fall på isen, man kan skära sig rätt allvarligt på iskanten när man går genom isen. Och är vi ute på naturis kan det vara väldigt långt till närmsta väg.

Den stora faran är att gå igenom isen, och inte kunna ta sig upp igen.

Kanske någon i klassen har varit med om en olycka på isen, eller till och med förlorat någon de kände. Det är då inte konstigt att man kan vara mycket orolig eller tveksam till att gå ut på isen. Hens upplevelse eller berättelse kan vara utgångspunkt för att prata om risker på is

– men det kan bli jobbigt, inte minst efteråt, att berätta inför hela klassen. Du känner dina elever och vad som kan fungera i den gruppen du har. Om inte annat är det bra att känna av det som eleverna går och grunnar på.

Konkreta exempel är bra, de gör att man kan prata om riskerna så de blir begripliga. Du kanske kan berätta om något du själv har varit med om eller hört talas om. Under is-säsongen är det inte heller ovanligt att det står korta notiser i tidningen om olyckor på isen. Ta en sådan som utgångspunkt, eller [den här artikeln från UNT>>](#) om ni vill prata om ett verkligt fall som gick bra. Eller något av de här [exemplen från Isboken>>](#)

Om man går genom isen är det absolut viktigaste att hålla koll på andningen. Lugna ned andningen för att kunna tänka klart och ta kommandot över sig själv. Andas man för kraftigt - hyperventilerar - så andas man ut för mycket koldioxid. Då drar blodkärlen i huvudet ihop sig och hjärnan får syrebrist och man riskerar att svimma.

Det är också bra att röra sig lugnt och inte mer än vad som behövs för att hålla sig kvar på iskanten - om man inte kan ta sig upp själv. Kroppen värmer upp vattnet närmast huden. Rör man sig kommer det kallt vatten mot kroppen, därför ska man ligga så stilla man kan när man hamnat i en isvak.

Efter ungefär tio minuter i iskallt vatten blir händer och fingrar stelfrusna och obrukbara, och omdöme och tankeförmåga grumlas. Efter ungefär en halvtimme kan man vara så nedkyld att man är medvetslös.

Ring 112 direkt om du ser någon gå genom isen, så hjälpen kommer snabbt. Om man inte klarar av att dra upp den som gått genom isen och blir sen med att larma, kan den nödställda ligga lång tid i vattnet. Då är det inte säkert att den personen orkar hålla sig uppe.

Att inte kunna ta sig upp ur iskallt vatten är alltså direkt livsfarligt. Det är därför vi ska pröva i förväg så vi vet hur vi ska göra om det händer.

- **Regler för dagen och om att hantera utrustningen på ett säkert sätt**

I början av dagen berättar vi om de regler för isen som gäller just då ni är där. Det kan handla om var ni får vara och hur långt man kan gå. Vilken utrustning och vilket sällskap var och en måste ha med sig om man går iväg en bit.

Alla (även vuxna) måste hålla sig till de regler vi har just den dagen ni kommer, eftersom isen kan ändra sig från dag till dag, och ofta är olika på olika platser i viken och *vi behöver anpassa programmet efter det. För att förstå allvaret i reglerna behöver man ha lite kunskap om is – och de risker som finns med is.*

Vi brukar också berätta om de största riskerna med curlingstenarna och isborren – om vi ska använda dem. Men vi kan inte berätta om allting. Det är förmodligen inte görligt för er att prata om all utrustning med eleverna i förväg; men ni pedagoger behöver vara beredda på att ni får visa era elever hur de kan göra. (*Avsnitt 4 Aktiviteter s.7*) Fråga oss om ni behöver veta mer!

Fundera över hur ni hanterar situationen om någon inte håller sig till de regler som vi har för säkerheten under dagen? Det här har vi skrivit mer om under *avsnitt 3 Säkerhet under isdagen med Naturskolan, sidan 5*.

Prata också om regler för fotografering under dagen, om det behövs.

- **Vad kan man göra för att undvika att gå igenom isen?**

*Titta gärna på och prata om:*

[filmen och lärarhandledningen från MSB: Säkerhet på isen - innan du ger dig ut >>](#)

Att undvika gå genom isen handlar om att ha kunskap om is och kunna "läsa" isen, och anpassa sitt beteende efter det. Du behöver alltså ha en del kunskap om is. Du kan lära dig mycket genom att titta på filmer, läsa på hemsidor och böcker och prata med andra som vet lite mer.

För att känna sig säker på isen behöver man också få känna på och vara på riktig is, pröva utrustningen och vara ute på olika sorters is – många gånger! En isdag med Naturskolan ger en bra introduktion till att börja förstå riskerna, och kunna hantera dem.

För att kunna kontrollera om isen håller att gå på, behöver man en **ispik**. Det är ett ca två meter långt, runt träskafvt med en metallspets i ena änden.

Med ett rejält hugg i isen, med den spetsiga änden, får du en bra känsla för isens tjocklek och hållfasthet. Går det hål rakt genom isen på första hugget så ska du inte ta ett kliv till! Går du genom isen på två hugg så är det förmodligen på gränsen att den håller för en enstaka person. Minst 10 cm kärnis ska det vara för att vi ska gå ut med en grupp. Ju mer du övar att hugga i olika isar desto bättre blir du att avgöra om isen håller.

- **Hur kan man göra för att ta sig upp om man skulle gå genom isen?**

Man ska alltid försöka ta sig upp åt det håll man kom ifrån, där vet man att isen höll nyss. Åt andra hållet vet man inte hur stark isen är.

*titta på och prata om:*

[filmen och lärarhandledningen från MSB: Säkerhet på isen - om olyckan är framme >>](#)

och/eller läs och prata om:

[Om isen brister på issäkerhetsrådets sida >>](#)

- **Hur plurret under isdagen med Naturskolan går till:**

Naturskolan har flera kåtor (oftast fyra stycken) uppställda nere i skogen på stranden, där de som ska plurra lägger i ordning de kläder de ska byta om till efter plurret. Från kåtan ner till isen är det gissningsvis ca 100 meter.

Det brukar ta ganska lång tid för elever att göra sig i ordning. Tänk att ni behöver åtminstone en kvart till förberedelser innan den första plurraren kan ta steget ner i vaken.

I varje kåta får det plats kanske sex personer att byta om samtidigt. Då betyder det att alla kan behöva byta om med lite styrfart, både före och efter plurret, så man kan ge plats för en ny badare – särskilt om det är många som ska plurra, eller om ni kom igång lite sent...

Vid vaken kan det uppstå en del köbildning, och de sista kan behöva vänta ett bra tag på sin tur. Därför är det bra att ha tillräckligt med överdragskläder på sig då – som man tar av sig precis före plurret. Kläderna kan den som är utsedd till hjälpare ta hand om.

Nere vid vaken får den som ska plurra "kliva i" en lina att dra upp runt bröstkorgen, som en säkrad person uppe på isen håller i. Den fungerar som en livlina. Hen får också låna en ryggsäck från naturskolan, med grenrem - så att den fungerar som en flytväst.

(När man är ute på isen på egen hand så ska man ha sin matsäck och sina ombyteskläder i en ryggsäck. När du plurrar med Naturskolan lägger du istället dina kläder i kåtan i förväg. I ryggsäckens ytterficka ska det finnas en livlina – som du ska kunna kasta även om det är du som gått genom isen och ligger i det kalla vattnet. Men vi brukar inte öva livlinekast under plurret med Naturskolan.)

När klassen står runt vaken och väntar på att nästa person ska kliva i, då ska det vara alldeles tyst. Inga hejarop, inga kommentarer. Den som står på kanten får ladda och ta klivet över kanten i sin egen takt. Den som ångrar sig på kanten till isen har all rätt att göra det. Det är kanske ännu modigare än att hoppa, om man kommer på att man inte vill!

*Gå i.* Gå rakt ner i vattnet.

Hur ska du göra för att komma upp igen?

- Vänd dig om tillbaka mot den kant du kom ifrån.
- Lägg upp armarna på kanten – så du inte riskerar att åka iväg under isen om vattnet är strömt.
- Lossa första isdubben och hugg fast dig med den. Med vantarna på händerna.
- Ta fram visselpipan och blås i den.
- Lossa och hugg fast andra isdubben.
- Hugg en liten bit in på isen, med böjda armar.
- Simma med benen som när man simmar bröstsim.
- Fortsätt ta dig upp på isen genom växelvisa tag med dubbarna samtidigt som du simmar med benen. Kryp eller rulla på isen ända tills du är säker att isen håller att stå på.

[Film om övningsplurret under isdagen med Naturskolan >>](#)

- **Säkerhet under plurret:**

- Gå rakt ner i vattnet över iskanten. Risken finns att den som hoppar eller tar i för mycket halkar eller träffar vakens bortre iskant - och slår i huvudet med förödande konsekvenser. Om du vänder dig om, i luften på väg ner i vattnet, då kan du slå i ansiktet i den närmsta iskanten.
- Den som plurrar ska ha på sig heltäckande klädsel vid plurret, inklusive vantar, sockor och skor. Man kan riva sig och skära sig på isen och heltäckande kläder handlar om säkerhet. Helst minst två lager kläder.
- Varje plurrare ska ha en kompis i klassen som hjälpare efter badet. Hjälparen ska gå med den nybadade in i tältkåtan, hjälpa den att knyta upp skosnörena, och om det behövs: ta av kläderna, vrida ur dem, ta fram de torra och se till att den nybadade mår bra. Och kan hämta mer hjälp om det behövs. Hjälparen får gärna vara utsedd i förväg.

- **Vad plurraren ska ha med sig:**

- De elever som ska övningsplurra ska ha föräldrarnas tillåtelse.
- Det är ni som medföljande lärare som ser till att föräldrarna gett sitt tillstånd. Det kan finnas vissa hälsotillstånd som gör det olämpligt att plurra, till exempel köldastma eller hjärtfel.
- Plurraren ska ha med sig ett helt ombyte. Det innebär kängor eller skor, strumpor, sockor, långkalsonger, överdragsbyxor, kalsonger/trosor, undertröja, tjocktröja, jacka, mössa och vantar samt en rejäl handduk att torka sig med. Detta är minimum.
- Plurraren ska ha med sig plastpåsar eller vattentäta påsar att lägga de blöta kläderna i.
- Ta med ett sittunderlag – det är skönt att stå på när man byter om. Det är också bra att ha med sig ett par diskhandskar som man kan ha på sig när man vrider ur vattnet ur de blöta kläderna.
- De blöta kläderna tar mer plats än de torra – man behöver en rejäl väska/ryggsäck så att man kan bära allt tillbaka till bussen!
- Det är bra om den som ska bada har på sig "badkläderna" redan då de kommer hit, *i alla fall det klädlager som är närmast kroppen*. Då slipper man byta om allting två gånger. Ytterkläder och skor kan man byta precis före plurret.
- Den som plurrar får låna ryggsäck från Naturskolan. Man behöver inte ha med en egen ryggsäck att plurra med.

## 6

### **Skicka checklisten till oss - en vecka innan ni ska komma**

Vi skickar en checklista till er, som ni fyller i och skickar tillbaka till oss.

Ni kan tyvärr inte dela den med naturskolans e-postadress, till exempel på Onedrive, eftersom den adressen inte är ett eget konto. Skicka via mail!!!

#### **I checklisten brukar vi fråga om det här:**

Namn och mobilnummer till den medföljande lärare som har huvudansvaret för klassen/klasserna på plats under isdagen

Namn och mobilnummer till (minst en - gärna fler) övriga medföljande lärare - för bättre säkerhet under isdagen.



Antal elever (ungefär) och antal personal som kommer  
När kommer bussen till Hammarskogs Herrgård?  
När går bussen tillbaka?  
Hur är maten ordnad? (Så vi vet om vi ska fixa grilleld.  
Tina maten under natten före om den är fryst!)  
Ungefär hur många elever tror ni kommer att plurra (har tillstånd från hemifrån)?  
Finns elever som vi behöver ta särskild hänsyn till? I så fall på vilket sätt?  
Finns några elever vars beteende kan blir en säkerhetsrisk,  
till exempel vid tunn is/öppet vatten?  
Hur hanterar ni det?  
På vilket sätt har ni förberett dagen?  
Vad kan vi räkna med att alla elever kan/har hört eller läst?  
Vilka synpunkter/önskemål har ni om programmet/aktiviteterna?  
Alla medföljande lärare har läst det här dokumentet *Is och osäkerhet med Naturskolan 2022*,  
och förstått skolans och sitt eget ansvar

## 7

### **Det här behöver ni medföljande pedagoger ha koll på under isdagen**

#### **Hitta från bussen till badplatsen**

Er isdag börjar med att bussen släpper av vid Hammarskogs Herrgård och sedan går ni ner till badplatsen på egen hand. [En karta hittar du här >>](#) Vi möter er vid badplatsen. Om ni inte hittar så kan ni ringa oss – våra telefonnummer ligger Naturskolans förstasida [naturskolan.uppsala.se](http://naturskolan.uppsala.se) på mobilen rullar du längst ner, på datorn i högerkanten, (018-numren går till våra mobiler).

#### **Informera oss om eventuella förändringar jämfört med checklisten**

Eller prata med oss i förväg på telefon om du vill stämma av något om till exempel isläge, busstider, antal plurrare mm.

#### **Stämma av med oss hur vi lägger upp dagen – efter vad som är möjligt just den dagen**

Kom gärna med förslag så att det blir som ni vill ha det!

#### **Samla ihop eleverna**

Hjälp till att samla ihop alla elever så att vi kan ha en kort genomgång innan vi går ut på isen.

#### **Isdubbar**

Hjälp oss se till att alla får på sig isdubbar innan de går ut på isen – och att de sitter som de ska.

#### **Sätta igång och hjälpa eleverna på aktiviteterna**

Vi erbjuder utrustning för ett antal aktiviteter, efter vad som är möjligt med hänsyn till isläge och väder den dagen ni är hos oss. Hur ni tar tillvara möjligheterna är elevernas och medföljande lärares ansvar. Vi från Naturskolan brukar behövas som hjälpredda på stranden i början, och vid vakarna. Vi kanske inte kan vara på fler ställen.

### **Hur ni och eleverna ska hantera utrustningen**

Om att det är viktigt att hantera utrustningen på ett säkert sätt - så att ingen skadar sig allvarligt. (Läs det viktigaste i detta dokument – avsnitt 4, Aktiviteter, sidan 7.)

### **Att alla håller sig till de regler som gäller för dagen**

och att ni hanterat de beteenden som skulle kunna bli farliga, så att ingen utsätter sig själv eller andra för allvarlig fara.

### **Stäm av plurrtiden med Naturskolan**

Vi måste börja plurra i tid för att hinna med alla – innan ni ska tillbaka med bussen. Efter plurret tar det ca 20 minuter att klä om och bli klar att gå från badplatsen. Dessutom tar det en stund för var och en att göra sig i ordning före plurret.

Om en enda person ska plurrar, behöver den göra sig i ordning allra senast 60 minuter innan bussen ska gå. Till den tiden får vi lägga ungefär 2,5 - 3 minuter (vid vaken) för varje plurrare, Är ni 20 personer som ska plurra behöver ni börja göra er i ordning för plurr senast 2 timmar innan bussen går.

### **Stäm av med oss – så ni och vi har koll på när ni måste gå till bussen**

Ca 25 minuter innan bussen går behöver ni *gå* från badplatsen.

### **I god tid före bussavgången (tar ca 20 minuter att gå till bussen) vill vi ha hjälp med att:**

- samla in allt material från isen och lämna i högar bredvid släpkärran – *curlingstenarna dock på släpkärran* (om det är två grupper efter varandra samma dag gäller detta enbart den sista gruppen)
- se till att allt skräp förpassats till soptunnorna
- se till att alla elever har med sig alla sina prylar
- kolla att alla elever lämnar kvar våra prylar – speciellt isdubbar, som ska vara upprullade!

Ju bättre hjälp vi får av er att samla ihop prylarna i ordning, desto mindre tid behöver vi lägga på materiellvård, det kan ta timmar för oss att trassla ut fiskelinor och isdubbsnören, men om var och en gör en liten insats går det fort och enkelt för oss.

**Och så får ni gärna ge oss lite återkoppling genom att fylla i [den här enkäten >>](#) på Naturskolans hemsida.**

[Fler av våra filmer, som en del alternativa filmer från förra året, hittar du på vår Youtubekanal uppnat >>](#)

**Hälsar vi på Uppsala Naturskola**

**Det här dokumentet är senast ändrat 2022 01 17**