

Is och issäkerhet med Naturskolan

Innan ni kommer ut till oss på isen i Dalbyviken är det tre saker som ni behöver göra.

1. Ni tar med er egen mat från skolan, kolla med skolbespisningen så att ni får med er mat. Ni behöver ha med er mat som kan värmas över eld, eleverna behöver få i sig något varmt då det är kallt ute sådana här dagar. Grillkorv eller hamburgare är några av klassikerna. Vi från naturskolan ordnar med grilleld.
OBS: Se till att maten är tinad när ni kommer. Fryst mat tar lååååå tid att tina över elden.
Försök också att se till att eleverna får något varmt att dricka med sig.

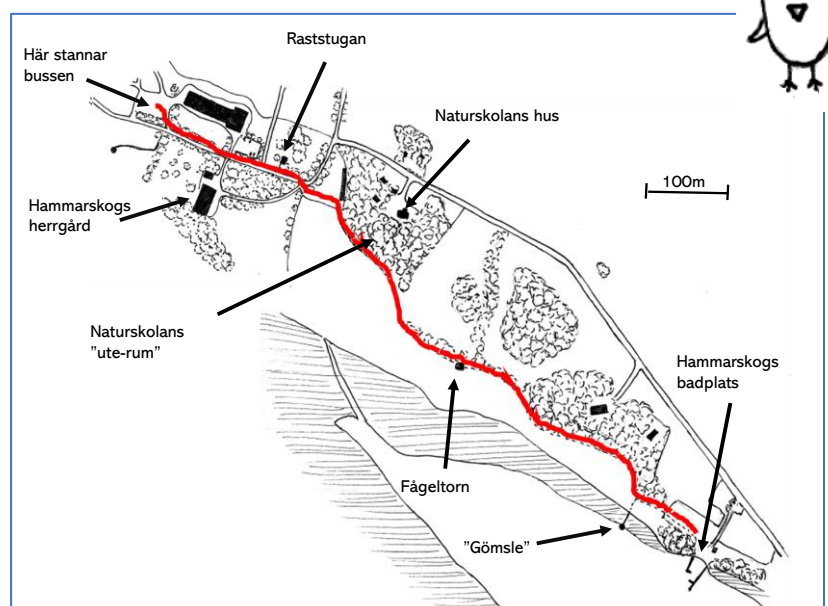
2. [Fyll i checklistan på vår hemsida](#) senast en vecka före ert besök.
3. Gå igenom issäkerhet på skolan innan ni kommer till oss. På vår hemsida har vi samlat [tips på sidor](#) som vi tycker har bra information om issäkerhet, om ni inte redan har ett färdigt material som ni brukar använda.
Ni behöver också gått ha igenom hur övningsplurret går till, visa filmen från oss om hur övningsplurret går till samt berätta för eleverna vilka extrakläder de behöver. Vi har gjort en [packlista](#) som ni kan ge till eleverna så de kan bocka av att de får med sig allt. De som ska plurra behöver ha fått målsmans medgivande.
De som ska plurra behöver också utse en hjälpare, dvs. en kompis som följer med dem upp till kåtan efteråt och ser till att de mår okej efter plurret. Hjälparen ska helst vara någon som själv inte plurrar.

På vår hemsida har vi samlat [Naturskolans filmer om issäkerhet](#). Där finns bland annat filmen om hur övningsplurret går till.



Dagen går till så här:

- Bussen släpper av er vid Hammarskogs herrgård och sedan går ni på egen hand till Hammarskogs badplats. Det tar ca 30 minuter. Där möter vi upp från Naturskolan.
- Vi vill att ni är **minst två** pedagoger från er skola **per klass**. Om ni har möjlighet, är ett förslag från oss, att en lärare som ska med under dagen tar maten i sin bil och ställer den vid badplatsparkeringen.



- Nere vid badplatsen finns ett utedass, det är den toaletten som finns.

- När ni kommer ner till badplatsen går vi igenom isläget för dagen och hur dagen kommer att se ut. Vi repeterar hur man använder **isdubbar**.
- Alla kommer sedan att få sätta på sig isdubbar innan de går ut på isen. Den ena klassen kommer att få börja med att gå en ispromenad och **testa ispik** och den andra klassen kommer att få börja att öva på att **kasta livlina**.
- När båda klasserna har testat både livlina och ispik får eleverna själva välja vilken isaktivitet de vill göra. De isaktiviteter vi erbjuder är: **pimpelfiske, såga is och iskulptering**. Vi kan inte alltid lova att det går att genomföra alla aktiviteter, det beror på isläget. Men pimpelfiske brukar nästan alltid gå.
- Ibland går det att åka skridskor i viken, ibland inte. Hör med oss ett par dagar innan ni ska komma så ni vet och slipper ta med skridskor i onödan. Vi har inga skridskor att låna ut. Ni avgör om ni vill att eleverna ska få ta med sig och åka skridskor - eller inte. Den som har med skridskor ska också ha med sig och använda hjälm. Oavsett ålder!
- Sedan är det lunch. Under lunchen vill vi att alla elever är på land så att vi från naturskolan hinner äta.
- Efter lunchen är det genomgång för de som ska plurra tillsammans med de som ska vara hjälpare. Vi samlas på stranden, eleverna behöver inte vara ombyta, och vi går igenom hur plurret kommer gå till. Eleverna får sedan gå till kåtorna och byta om, sedan kommer de ner till isen och det är dags för plurr.
- Efter plurret hjälps vi alla åt att samla in all utrustning från isen. Ni behöver senast gå kl. 13 från badet för att hinna med bussen.

Naturis innebär alltid en risk. Vi från naturskolan ansvarar för säkerheten på isen genom att bedöma den och tala om vilka regler som gäller.

Ni som lärare ansvarar för att eleverna följer de regler vi har!



OBS! Det är **KLÄDER EFTER VÄDER** som gäller! Det är ofta väldigt kallt sådana här dagar, speciellt om det blåser. Det kan vara 0 gradigt men om det blåser 5 m/s känns det som att det är -9 grader. Det kan vara blött på isen och blir man blöt om fötterna finns det risk för förfrysning. Om eleverna kommer i olämpliga skor är det bra om ni från skolan har med plastpåsar som eleverna kan sätta om strumporna och sedan sätta ner foten i skorna, så blir de inte blöta in på skinnet även om skorna blir blöta.

Varmt välkomna på en härlig dag ute på isen!

Har ni några frågor är det bra att ni hör av er till naturskolan@uppsala.se

