

Utrustning för övningsplurrare

OMBYTE -

Den som hoppar i ska inte ha för lite kläder på sig, då blir det väldigt kallt. Minst två lager kläder!! Tre lager kläder är bra, och det yttersta lagret får gärna vara ett tunt regnställ som man kan dra åt vid hand- och fotleder så att det inte tränger in så mycket vatten. Rejäla sockor är också skönt att ha, särskilt om du plurrar i t ex gympadojor. Gärna mössa men absolut vantar ska vara på. *Den som ska bada bör ha på sig "badkläderna" redan då de kommer hit, i alla fall det klädlager som är närmast kroppen. Ytterkläder och skor kan man byta här.*



Badkläder som du ska ha på dig när du provplurrar:

- skor eller kängor - *räkna med att de dröjer många dagar innan de är torra igen.* Löparskor eller ett par gamla avlagda kängor/pjäxor är bra.
- ett par strumpor - helst i ull
- ett par sockor - helst i ull
- minst två lager långbyxor på benen
- minst två lager tröjor eller jackor på överkroppen
- (mössa ej absolut nödvändigt)
- vantar

Ta också med dig:

- en rejäl handduk - att torka dig med.
- sittunderlag att stå på när du byter om
- plastpåsar att lägga de blöta kläderna i
- rejäl väska att bära de blöta kläderna i - Ikeakasse?
- Tänk på att även dina *vantar*, skor och underkläder och strumpor som du plurrat i blir blöta!! – du behöver **HELT** ombyte med dig.

TIPS – är bra att ha:

- diskhandskar - när du ska vrida ur de blöta kläderna. Det är kallt!
- koll på ombytet! Många glömmer sina blöta kläder här...

FÖRÄLDRARNAS TILLSTÅND De elever som ska bada vakbad ska ha föräldrarnas tillåtelse. Skolans medföljande lärare ser till att föräldrarna gett sitt tillstånd. Den som har köldastma eller något problem med hjärtat som högt blodtryck bör inte hoppa i kallt vatten med flit.

Om plurret:

HJÄLP-KOMPIS Hjälparen ska gå med den nybadade in i tältkåtan och 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. Hjälparen får gärna vara utsedd i förväg.

PLURRET: Vakbadaren får låna isdubbar och en ryggsäck från naturskolan som fungerar som flytväst. Dessutom knyter vi fast en lina runt bröstkorpen, som en säkrad person uppe på isen håller i. Den fungerar som en livlina.

När klassen står runt vaken och väntar på att vakbadaren ska hoppa i, då ska det vara ”normaltyst”. 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 plurra, om man kommer på att man inte vill!!

Ta inte i inte så att du träffar vakens bortre iskant och slår i huvudet. Spring inte – du kan halka efter som det ofta är ganska blött på isen. Då kan det bli farligt om du slår huvudet i isen.

Hur ska du göra för att komma upp igen?

- Vänd dig om tillbaka mot den kant du kom ifrån.
- Lägg upp armarna på kanten.
- Ta fram visselpipan och blås i den.
- Lossa isdubbarna. En i taget, med vantarna på händerna. Hugg fast dem i isen. Jobba med armbågarna ganska nära kroppen.
- Simma med benen som när man simmar bröstsim.
- Försök tryck dig fram till där isen håller och tryck upp dig på isen.
- 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.