

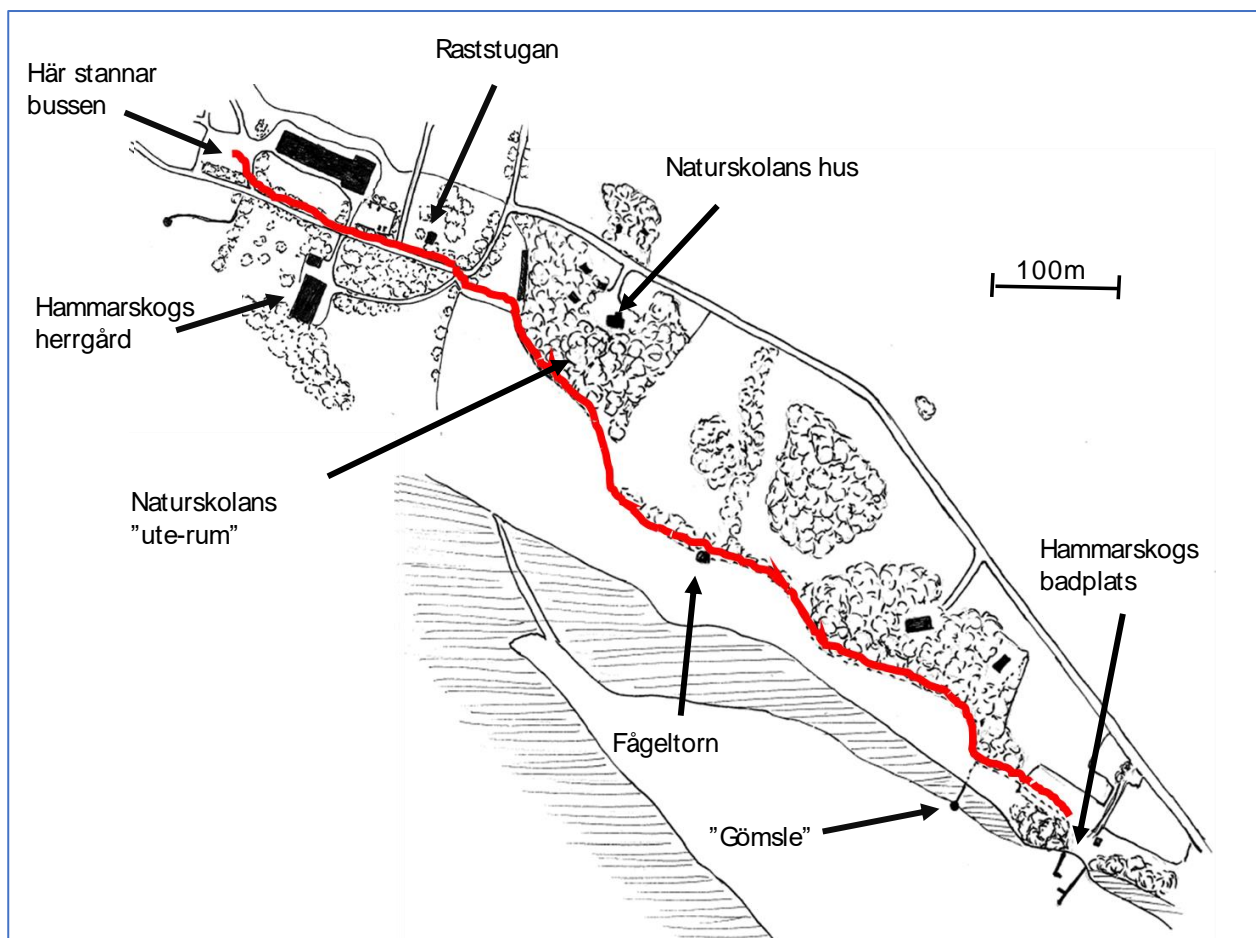


Rodd och paddling i Dalbyviken

Innan ni kommer ut till oss i Hammarskogs är det två saker ni behöver göra.

1. Kolla med skolbespisningen så ni får med er mat. Vi på naturskolan kan ordna med grilleld om det inte är totalt eldningsförbud. Vi hjälper till att fixa elden men ni behöver sedan ta hand om grillningen, då vi behöver stå på bryggan och ha koll. Frukt eller något mellanmål är bra om det finns med till eleverna, det brukar behövas, de brukar bli hungriga så fort de kommer ut. Extra dricka är bra om de också får med sig. En festis på 2,5 dl räcker inte när eleverna är ute och rör sig hela dagen, egen vattenflaska är bra om de har med sig.
2. Fylla i [checklistan på vår hemsida](#), senast en vecka innan ert besök.

När ni sedan kommer hit, börjar dagen med att bussen släpper av er vid Hammarskogs Herrgård (se karta). Ni går själva ner till Hammarskogs badplats, där en av oss från naturskolan möter upp. Ni behöver vara med minst två vuxna från er skola.



Sedan kommer dagen i grova drag se ut så här:

- Hej och välkomna!
Nere vid badplatsen har vi en kort genomgång om hur dagen kommer se. Sedan går vi upp till vårt förråd vid parkeringen till badplatsen. Där vi går igenom säkerheten för dagen.



Vi på naturskolan ansvar för att informera om säkert, regler osv.

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

- Eleverna får sedan sätta på sig en flytväst som passar dem. Vi har två typer av flytvästar det ena är enklare flytvästar och det andra är räddningsvästar.



De enklare flytvästarna är för elever som är simkunniga och känner sig trygga vid vattnet.

Räddningsvästarna är för de som inte är simkunniga eller de som vill känna sig extra trygga.



- Sedan går vi ner till vattnet igen och där går vi igenom hur man rör och lite mer säkerhet. Vi vill att alla elever börjar med att ro roddbåt, om någon sedan vill paddla går vi igenom hur man gör det då. I roddbåtarna är det optimalt med 3–4 elever och i kanoterna får de var 2 elever. Ingen får åka själv. Vi har tillgång till 8 båtar och 10 kanoter.
- Eleverna får sedan ge sig ut på vattnet och när de har hållit på ett tag är det lunch den tid vi bestämt tillsammans. Det är inget tvång att eleverna ska ut på vattnet. Det är viktigt att eleverna känner att de inte måste ut på vattnet, utan får närma sig det i sin egen takt.
- Dagen avslutas sedan med att vi hjälps åt att ro tillbaka båtarna, lägga tillbaka kanoterna, hänga upp flytvästarna och en avslutande samling.

Ibland finns det elever som vill bada. Det är ni lärare som bestämmer om ni vill tillåta bad eller inte, då ni är ansvariga för eventuellt bad och eleverna. Bad kommer inte ske samtidigt som båtar och kanoter är ute. Utan vill majoriteten av eleverna bada avslutar vi aktiviteten med båtar och kanoter 30 minuter tidigare, så att allt är undan plockat innan eleverna badar. En allmän rekommendation är att eleverna har en badkompis, som de har lite extra koll på när de badar.

Här några fler saker som är viktiga för er lärare att veta:

- Eftersom vi på naturskolan inte känner era elever, vi kan som sagt inte namn och vet inte hur de reagerar på tillsägelser, är det viktigt att du som lärare ser till att eleverna följer regler och har rätt flytväst på sig och att alla har någon att åka med.
- Fiske, vi tillåter inte kastspön under våra dagar – det kan medföra allvarliga skador. Däremot kan man få meta, om man tar med egen utrustning och på platser och tider som vi anpassar efter båtaktiviteterna – men det är du som lärare som bestämmer.

OBS! en viktig sak som vi inte nämnt än är kläder. Det är **KLÄDER EFTER VÄDER** som gäller! Oömma kläder rekommenderas varmt. Ibland händer det att eleverna blir blöta, det kommer en regnskur eller några elever kapsejsar.

Därför är det jätteviktigt att eleverna har med sig torra reservkläder!

Varmt välkomna ut på vattnet!

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