

## ISVETT

# Minusgrader – perfekt för ett dopp

Förra veckan övade Vaxmoraskolans femteklas-sare säkerhet på is.

Med dubbarna i högsta hugg hoppade de ner i en vak det iskalla vattnet i Ravalen.

– Det var kallare än väntat, säger Hanna Nilsson i 5A.

### ♥Ravalen

Det var två minusgrader och strålande sol, en vacker vinterdag på sjön Ravalen i Viby.

Perfekt badväder med andra ord – om man ska öva på att hoppa ner i en vak.

Efter flera veckor av förberedelser återstod eldprovet för femteklassarna på Vaxmoraskolan: att hoppa ner i det iskalla vattnet på riktigt.

Med mod och disciplin som hos en grupp fallskärmsjägare gick de fram till kanten en efter en och hoppade i – utan så mycket som en blinkning.

Kläder, skor och ryggsäckar tyngde i vattnet, men med isdubbarna fick de grepp i isen och kunde snabbt kravla sig upp.

– Det var jättekallt, kallare än väntat. Inte på en gång, utan när jag kom upp på land. Men det var roligt, man blev jättetung med alla blöta kläder på, berättar Hanna Nilsson i 5A.

**MYBJÖRK** i 5B håller med.

– Det var så kallt att jag inte kunde andas, jag fick typ panik. Och det var svårt att få tag på dubbarna för jag var så stel i armarna, berättar hon.

► **Men du såg ut att klara det galant!**

– Ja, men jag kommer inte att göra det igen, säger My.

Övningen på Ravalen var ett samarbete med Naturskolan, en kommunal resursverksamhet som arrangerar allt från fältstudier i biologi till kurser i att laga mat över öppen eld.

I år ordnar Naturskolan plurr i isvak med åtta klasser på fem olika skolor i Sollemtuna.

– Att gå genom isen innebär en stor fysisk påfrestning, och jag tror att man



Efter flera veckors förberedelser var det dags för barnen att ta steget ut i ishållet. Här får My Björk från klass 5B hjälp upp säker is av idrottsläraren Anders Isaksson.

Foto: JOHAN SJÖLUND



Hanna Nilsson från klass 5A har precis hoppat i.



Karolina Gullå har bråttom att komma upp.

är bättre rustad att hantera detta om man fått prova under kontrollerade former, och uppleva hur det känns, säger Hanna Heurlin, lärare på Naturskolan.

**NATURSKOLAN** började öva säkerhet på is med skolelever för åtta år sedan. Upp-

lägget togs fram i samarbete med Vaxmoraskolans idrottslärare Anders Isaksson, och förberedelserna är minutiösa.

– Innan vi hoppar i vaken har vi fyra teorilektioner, praktiska övningar i simhallen, ett föräldramöte och en egen hemsida där vi infor-

merar om projektet, berättar han.

Och i en kommun full av naturälskande invånare är temat med säkerhet på is ett uppskattat inslag – även bland föräldrarna.

– Det är jättebra att barnen får den här utbildningen. I vår familj åker vi en del

**”Det var svårt att få tag på dubbarna för jag var så stel i armarna.”**

My Björk



Status

### Så är isarna

**Norrviken:** I fredags plogades hela banan, 14 km.

**Edsviken:** Plogat från Ulriksdal till Sollentunavallen.

**Rösjön:** 23 cm tjock is. Isvak öppen för övningar.

långfärdsskridskor, till exempel på Norrviken, säger föräldern Bernt Josephson som var med på Ravalen.

► **Ska du också hoppa i?**

– Ja, det är klart man måste testa, säger han.

**JOHAN SJÖLUND**  
johan.sjolund@mitti.se  
tel 08-550 550 89

## LOOK FOR PEACE

Nu lanserar vi vår viktigaste kollektion någonsin. Vi har tagit fram den tillsammans med organisationen Non-Violence. När du köper ett par glasögon ur kollektionen går 5 euro till Non-Violence arbete för fred. För att fira samarbetet ger vi dig 500 kronor rabatt på valfria progressiva glasögon. Dessutom får du 500 kronor rabatt att ge bort till en vän.

NYHET!



NON-VIOLENCE  
COLLECTION

PROGRESSIVA  
GLASÖGON

2999:-

ALLT INGÅR.  
OAVSETT SYNFEEL.

smarteyes®

I våra fasta priser för glasögon ingår alltid valfri bäge, ofärgade, tunna och lätta kvalitetsglas med rep-, antireflex-, antistatisk och nanobehandling. Priset gäller oavsett synfel. Övan nämnda pris gäller ej iFree-glas. Rabatten gäller dock alla våra progressiva glasögon, oavsett glas. Färgade, polariserande eller fotokromatiska glas ingår ej. Boka synundersökning på [smarteyes.se/boka](http://smarteyes.se/boka) eller ring 0775-70 71 00. Besök [smarteyes.se](http://smarteyes.se) för butiksadresser, telefonnummer och ytterligare prisinformation.

VÄRDEKUPONG

500:-

RABATT VID KÖP AV VALFRIA PROGRESSIVA GLASÖGON.

Gäller nybeställningar t o m 5/3 2016 hos Smarteyes.  
Kupongen kan ej kombineras med andra erbjudanden och rabatter.

VÄRDEKUPONG

500:-

RABATT VID KÖP AV VALFRIA PROGRESSIVA GLASÖGON.

Gäller nybeställningar t o m 5/3 2016 hos Smarteyes.  
Kupongen kan ej kombineras med andra erbjudanden och rabatter.