

Till elever och föräldrar i åk 5

Isvaksbad

Nu är det snart dags för årets isvaksbad. Ett projekt som sker i samarbete med Naturskolan i Sollentuna. Inför isvaksbadet genomför eleverna praktiska övningar på skridskor och i simhallen. Eleverna genomför också en teoretisk utbildning för att komma väl förbereda till isvaksbadet.

Nedan följer all information som ni föräldrar behöver samt ett intyg som ska fyllas i och tas med tillbaka till skolan. Det är viktigt att intyget kommer in i tid.

Som förälder behöver man bara uppmuntra sitt barn på ett positivt sätt och hjälpa sitt barn med kläder, packning och matsäck. Tidigare år har många föräldrar varit med under dagen vilket vi hoppas på även i år. Det brukar vara en trevlig familjedag där även föräldrar får möjlighet att bada i slutet av dagen.

Schema för dagen

Tisdagen den 12 februari, samling på fotbollsplanen 08.10.

Vi åker gemensamt till Bögsgårdsparkering, där vi tar en ny samling cirka 08.30.

Klockan 08.45 går vi ner till sjön Ravalen där vi tar en liten samling vid eldstaden och där Naturskolan tar emot oss och presenterar sig.

Själva badandet brukar starta cirka 09.30.

Beroende på hur många föräldrar som badar så brukar vi avsluta cirka 11.30 -12.30 därefter grillar vi korv och äter. Vi avslutar dagen efter det och kommer tillbaka till skolan någon gång mellan 13.30 -14.30.

Eleverna slutar skolan när vi är tillbaka.

Övrig information

Eleverna ska ha med sig **egen matsäck** som de kan äta under dagen, vid slutet av dagen grillar vi korv eller hamburgare som eleverna tar med sig själva. Under dagen rekommenderar vi att man har med sig något varmt att dricka. Eleverna får ta med lite godis som kan vara bra att ta precis före badet och efter för att hålla uppe blodsockret.

Inget som tas med får innehålla nötter.

När vi är tillbaka slutar eleverna för dagen, jag rekommenderar att eleverna då tar sig hem och duschar och kommer in i värmen.

Vi kommer förmodligen att filma och fotografera under dagen, eleverna får inte ta egna kort eller filma med sina telefoner. Om en förälder vill filma sitt eget barn så är det ok.

Vi kommer behöva hjälp av er föräldrar och skjutsa eleverna till och från badet. Fyll i det på intyget om ni kan skjutsa, när jag sedan fått in alla intyg skickar jag ut en sammanställning på hur många platser vi har i bilarna. Med hjälp av föräldrarna brukar det lösa sig väldigt smidigt.

De föräldrar som själva vill bada och vara med under dagen, skicka gärna ett mail till mig så jag får en överblick över hur många vi blir. Vi kan också behöva hjälp av några föräldrar under dagen med olika arbetsuppgifter.

Packlista och intyg finns nedan och all information finns också på <https://idrottochhalsaskolan.se/>

Med vänliga hälsningar

Anders Isaksson, Idrottslärare, Vaxmoraskolan

andis_s@edu.sollentuna.se

Telefon: 073 91 52 584

För mer information om hur isvaksbadet på Vaxmoraskolan går till så kan ni gå in på följande länk: <https://idrottochhalsaskolan.se/isvak/>

Om ni vill komma i kontakt med Naturskolan i Sollentuna som är med oss under dagen, se kontaktuppgifter nedan.

Naturskolan i Sollentuna

Gunnar Hallberg, Naturskollärare.

Tel: 08-579 229 78

Mail: guhal_s@edu.sollentuna.se

Packlista

Kom rätt klädd på morgonen:

- Vinterskor
- Strumpor
- Sockor
- Underställ
- Tröja
- Byxor
- Eventuellt extra tröja och byxor.
- Jacka
- Överdragsbyxor
- Vantar
- Mössa

Tänk på att ta på de kläder som ni avser att bada i redan på morgonen, överdragsbyxor, jacka och skor tar man av och byter precis före doppet. Man bör ha 3 lager på sig under dagen.

Kläder vid isvaksbad:

Enklaste sättet är om man har på sig det man ska bada i under överdragsbyxorna, då är det bara att ta av sig överdragsbyxor, jacka och byta skor.

Vid isvaksbadet har man på sig:

- Gymnastikskor
- Strumpor och sockor.
- Underställ, alternativt båda delarna som står under.
- Träningsoverall alternativt mjukbyxor och tröja.
- Vantar
- Mössa

Man bör ha minst två lager på sig.

Att byta till efter isvaksbadet:

- Underställ
- Träningsoverall alternativt mjukbyxor och tröja.
- Underkläder
- Strumpor/sockor
- Vinterskor
- Vantar
- Mössa
- Jacka och överdragsbyxor som man tog av sig före doppet.
- Handduk
- Påsar att lägga blöta kläder i.

Packa det du vill komma åt först överst i ryggsäcken. Handduk och kläder för överkroppen. Drick varm dryck och rör på dig efter badet.

Man bör ha 3 lager på sig efter doppet.

Alla ska ha matsäck med sig, varm mat och dryck. Sittunderlag kan vara bra att ha med sig det finns några till utlåning.

Observera att alla måste ha vantar och mössa på sig under hela dagen både före, under och efter badet, det är obligatoriskt.

Intyg

Intyg för isvaksbad tisdagen den 12 februari.

(För att bada isvak, ska man vara frisk, ha friskt hjärta och normalt blodtryck.)

Härmed intygar jag att mitt barn får genomföra ett isvaksbad om han/hon själv vill.

Ringa in ett alternativ : Ja Nej

Förälders underskift

Elevens namn

Jag kan hjälpa till att köra från skolan till Bögsgårdsparkering på morgonen.

Ringa in ett alternativ Ja Nej

Om du svarat ja på föregående fråga:

Antal elever som kan åka med i vår bil: _____

Jag kan hjälpa till att köra från Bögsgårdsparkering till skolan på eftermiddagen.

Ringa in ett alternativ Ja Nej

Om du svarat ja på föregående fråga:

Antal elever som kan åka med i vår bil: _____

Lämnas till skolan senast torsdagen den 31 januari. (Riv ut den här sidan och behåll resterande delar hemma.)