

## Paddling med övernattning

Som jag tidigare informerade om i så är det nu dags för åk 6 att ge sig ut paddla kanot och övernatta i tält. Det här är sista informationen som kommer ut före paddlingen, har ni ytterligare frågor får ni kontakta mig via mail i första hand.

Klass 6 A paddlar torsdagen den 22 augusti – fredagen den 23 augusti.

Klass 6 B paddlar måndagen den 26 augusti – tisdagen den 27 augusti.

Vi samlas på skolan utanför idrottshallen klockan 08.10 på respektive dag. Efter en kort samling så tar vi buss ner till Norrviken. Därefter kommer vi att paddla en liten sväng för att sedan slå läger vid Torparängarna.

Dagen efter kommer vi att packa ihop och paddla tillbaka till kanotklubben. Därefter tar vi bussen hem. Vi kommer vara hemma runt lunch. Eleverna slutar skolan när vi är tillbaka. Jag kommer att avbeställa maten för båda dagarna och jag rekommenderar att eleverna går hem direkt när vi är tillbaka för man brukar vara rätt sliten efter denna aktivitet.

Under första skoldagen kommer eleverna att ha en genomgång i hur det här ska gå till. Då kommer jag också samla in telefonnummer till föräldrar. Se till att eleverna har era telefonnummer och se till att ni som föräldrar har telefonen på när vi är ute och paddlar om något skulle hända.

Om eleverna tar med sig sina egna telefoner under paddlingen så sker det på egen risk. Jag kommer att ha två telefoner som eleverna kan ringa på och som ni kan ringa till. Så eleverna behöver inte ha med sig sina egna telefoner. Som vanligt så får eleverna inte filma eller fotografera med sina egna telefoner. Skolan har kameror som vi kommer att ta kort med.

Under genomgångarna kommer vi också att se över om någon är allergisk mot något av maten som vi kommer att äta. Jag har inte hört något än så det verkar lugnt.

Har ni möjlighet får ni gärna komma förbi en sväng på kvällen det kan var trevligt att se hur vi har det.

Packlista följer nedan, eleverna ska ha med sig matsäck/fika första dagen då vi kommer att äta lunch vid en badstrand. Om det skulle regna väldigt mycket så tar vi elevernas packning i bilen, så eleverna bara tar med det som de behöver under dagen fram tills dess att vi kommer till Torparängarna.

## **Packlista**

Matsäck för lunch första dagen.

Sovsäck

Liggunderlag

Badkläder och Handduk

Gymnastiskor

Strumpor ett par stycken.

Underkläder

Mjuk byxor

Tröja

Shorts

T-shirt

Mössa

Vantar

Underställ

Regnkläder

Jacka

Ev stövlar

Tandborste och tandkräm om man har de behoven.

Ha med minst två tröjor och mjuk byxor så man har några torra kläder att byta till om det blir blött.

Packa allt i plastpåsar/sopsäckar och knyt igen. Sedan kan det vara bra att ha en sopsäck till hela väskan när den ligger i kanoten för det kommer att stänka en del vatten på packningen.

När vi paddlar rekommenderar jag foppatofflor alternativt badskor/flipflop så att man kan stå i vattnet vid kanoten utan att skära sönder fötterna på något. Vad man har på sig beror helt på vilket väder det blir så kolla väderleksprognosen kvällen före. Regnar det inte så brukar de flesta köra i shorts, t-shirt och så har man en tröja/jacka som man kan ta av och på. Regnar det så rekommenderas regnkläder.

Jag tror att jag fick med det mesta om ni har ytterligare frågor använd er av kontaktuppgifterna nedan.

Hälsningar  
Anders Isaksson, Idrottslärare, Vaxmoraskolan.

### **Kontaktuppgifter**

Mail: [andis\\_s@edu.sollentuna.se](mailto:andis_s@edu.sollentuna.se)

Telefon privat: 070-616 35 76  
Telefon arbete: 073-915 25 84

Båda telefonerna kommer att var med under paddlingen. Under paddlingen ser jag helst att ni ringer till min privata telefon, ringer ni dagen efter eller sent på kvällen brukar arbetstelefonen vara bättre för den andra kommer nog att laddas ur. Jag ser hellre att ni ringer än att ni skickar sms.

Om ni vill ha mer information om paddlingen så kan ni besöka min hemsida. Där finns även packlistan och annan information.

<https://idrottochhalsaskolan.se/>

Direktlänk till all information om paddlingen -  
<https://idrottochhalsaskolan.se/paddling-med-overnattning/>