

FRILUFTSSKOLEN

Lofoten friluftsråd ønsker velkommen til Friluftsskole i
Vågan 27. – 30. juli 2020

Hei!

Nå nærmer det seg friluftsskole, og her kommer informasjon til deltakere og foreldre. **Se eget dokument med informasjon om smitteverntiltak mot korona.**

Alt av livredningskurs er avlyst på grunn av korona. Derfor blir det dessverre ikke mulig for deltakerne å bade.

INFORMASJON

1. Oppmøte

Friluftsskolen er i tidsrommet mandag 27. juli til torsdag 30. juli.

Oppmøtested: Kallestranda.

Friluftsskolen gjennomføres i følgende tidsrom

Mandag klokken 09:00 – 15:00

Tirsdag klokken 09:00 – 15:00

Onsdag klokken 09:00 – torsdag kl. 15:00 (frivillig overnatting)

For deltakere som ikke skal overnatte er det oppmøte kl. 9.00 på torsdag.

2. Foto og media

Under friluftsskolen kommer vi til å ta bilder. Disse vil bli brukt på friluftsrådets hjemme- og facebookside, samt mulig reportasje i lokalavisen. Dersom du ikke har gitt samtykke til dette ved påmelding, vil vi sortere bildene før de blir publisert.

Det er laget en egen Facebookside for friluftsskolene i Lofoten der dere kan følge oss underveis. Søk på Friluftsskolen Lofoten.

3. Overnatting

Overnatting vil skje i lavvoer. Instruktørene fordeler deltakerne.

4. Dette må du ha med

- Klær som er tilpasset været de ulike dagene
- Litt skiftetøy er lurt å ta med seg
- Drikkeflaske med vann
- Dyp tallerken, kopp, gaffel, skje og kniv.

FRILUFTSSKOLEN

Vi ber om at dere ikke tar med

- Snop eller brus.
- Mobiltelefon eller andre elektroniske duppeditter
- Egen kniv

Hvis det er noe viktig, vil lederne være tilgjengelig på telefon.

Pakkeliste til overnattingen

- Ullundertøy
- Tynne ullsokker
- Vindtett bukse og jakke
- Varm genser eller jakke til kvelden
- Regnklær
- Ekstra skifte (undertøy, genser, bukse og 2 par sokker)
- T-skjorte og shorts
- Fjellsko/støvler
- Joggesko
- Lue og votter/hansker
- Toalettsaker (tannkost, tannkrem, solkrem og myggmiddel)
- Sovepose, liggeunderlag og håndduk
- Tallerken, kopp, gaffel, skje og kniv.
- Drikkeflaske
- Liten tursekk for tur
- Medisiner dersom du trenger dette

Sjekk værmeldingen. Ta heller med et ekstra skiftetøy enn for lite.

5. Annen informasjon

Aktivitet ute betyr også at uhell kan skje – et gnagsår eller skrubbsår etc. Førstehjelpsutstyr følger all aktivitet i friluftsskolen.

Mandag, tirsdag og onsdag skal deltakerne ta med egen niste. Vi fyrer bål hver dag. Anbefaler varm toast! I forbindelse med overnattingen lager vi felles middag, kveldsmat og frokost og lunsj dagen etter.

Vi gjør ekstra oppmerksom på at vi ikke har ekstra forsikring av deltagerne. Dersom dere foresatte finner behov for dette, må dere ordne dette selv.

Deltakere som ikke klarer å følge de reglene vi må ha når så mange er samlet, vil vi måtte sende hjem. I slike situasjoner kontaktes foreldrene og det må da påregnes at foreldrene må hente deltakere.

FRILUFTSSKOLEN

6. Veiledende program

Vi kommer til å være ute hele tida, og vi har program som både er obligatorisk og noe som er fritt valgt. All aktivitet skal være lystbetont. Vi vil at barna skal ha det moro og få lov til å teste noen grenser. Vi vil gjerne at deltakerne skal bli kjent i området vi er i, og bli trygg på ferdsel i naturen, og vite litt om rettigheter og plikter vi har når skolen er over.

Programmet er veiledende og vi tar forbehold om justeringer og endringer.

Tirsdag

09:00	Oppmøte og registrering Informasjon om dagens program
09:15	Bli kjent leker Kniv, øks og bålpyring
11:00	Matlaging og matpause
12:00	Fellesaktiviteter og fri lek
13:00	Land Art Opprydding, avslutning og registrering
14:45	
15:00	Vel hjem

Onsdag

09:00:00	Oppmøte og registrering Informasjon om dagens program
09:15	Livet i fjæra / Kartforståelse
11:00	Matlaging og matpause
12:00	Fellesaktiviteter og fri lek
13:00	Livet i fjæra / Kartforståelse
14:45	Opprydding, avslutning og registrering
15:00	Vel hjem

Torsdag

09:00	Oppmøte og registrering Informasjon om dagens program
09:15	Allemannsretten
11:00	Matlaging og matpause
12:00	Førstehjelp
13:00	Tur
17:00	Matlaging
19:00	Leker Hygge rundt bålet
22:00	Godnatt - Ro i leiren

FRILUFTSSKOLEN

Fredag

08:00	Frokost og morgenstell
09:00	Oppmøte og registrering
	Informasjon om dagens program
09:15	Naturens spiskammer
11:00	Matlaging og matpause
12:00	Forberedelse til avslutning
14:00	Avslutning med foreldrene
14:45	Opprydding, avslutning og registrering. Diplomoverrekkelse
15:00	Vel hjem

7. Ledere på friluftsskolen

Andrea Höen Bustos	Tlf.: +46 738026344
Hermann Hegg	Tlf.: 94146025
Rhodri Hardy	Tlf.: 93032148

Ingrid Lie Malmquist fra Lofoten friluftsråd er skolens «rektor». Hun kan kontaktes om stort og smått før friluftsskolen starter, på tlf.: 97650071 eller på mail til: ingrid@lofotenfriluftsrad.no

Vi ser frem til gode opplevelser, mye ute-moro og til å bli kjent med dere!

Med vennlig hilsen

Andrea, Hermann og Rhodri