

«ISBADING» ONSDAG 27 MARS I SMÅBÅTHAVNA.

FYSISK AKTIVITET OG HELSE VÅREN 2019

ROGNAN UNGDOMSSKOLE

Fysiske aktiviteter

Hovedområdet omfatter deltakelse i ulike aktiviteter. Gjennom å prøve nye aktiviteter, **tøye egne grenser** og samhandle med andre når det er naturlig, skal elevene oppleve glede og mestring.

Fysiske aktiviteter

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter
- gjøre sitt beste, samhandle med og oppmuntre medelever

Med grunnlag i fagets premisser er det anledning til å prøve seg på «isbading». Isbadingen vil finne stede onsdag 27 mars klokken 13.30 i småbåtforeningens lokaler i Vesterfjære – mot Vik/dypvannskaia.

Praktisk:

1. **Dette er frivillig!**
2. **Hvis du ønsker å prøve deg så er det greit å**
 - a. ta med skiftetøy/håndkle, selv om du ennå er usikker☺
 - b. du kan skifte i båtforeningens lokale. Varmt og godt.
 - c. ta med klær for å «isbade» i. Tips: ullsokker, ullklær, etc ..varme klær
 - d. godt humør☺
3. **Vi sørger for sikkerheten på følgende måte:**
 - a. Begge lærerne har oppdaterte sikkerhets og livreddningskurs.
 - b. Førstehjelpsutstyr er tilgjengelig.
 - c. Isbadingen foregår på kaia, med en leder/stige for å komme seg opp.
 - d. Isbaderen skal ha en klatresele på seg. Klatreselen er festet til et tau som sikringsansvarlig har kontroll over.
4. Vi får besøk av Saltdal Røde Kors, som skal være en backup hvis noe skulle oppstå.

Hvis du ennå er usikker på om du ønsker å delta/gi tillatelse kan kanskje disse sidene være informative:

<https://forskning.no/forebyggende-helse/2011/01/hvordan-pavirker-isbading-kroppen>

<https://www.lommelegen.no/hjerte-og-kar/artikkel/isbading--en-risikosport/69410800>

Etter endt «isbading» drar elevene hjem.

Vel møtt☺

Hilsen Linn og Frank.