

Aktivitetstur til Ådneram

5.-10.klasse

UKE 11 - søndag 14.mars til onsdag 17.mars

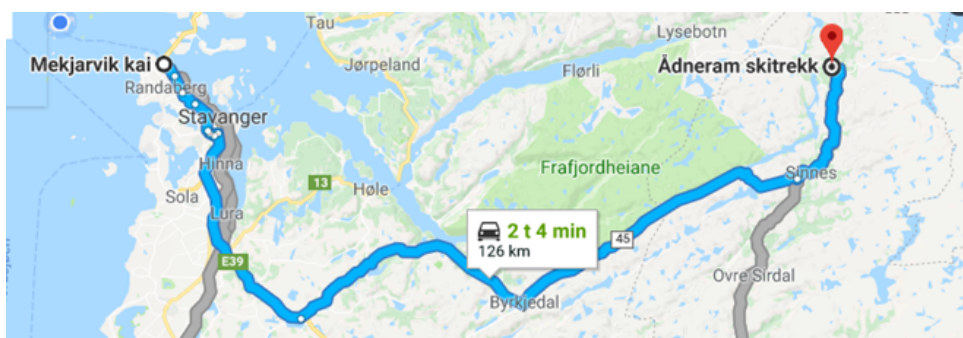
Dette er et informasjonshefte som inneholder grovskisse over aktivitetsturen, forslag til pakkeliste, fellesregler og kontaktpersoner. Vennligst gå gjennom heftet sammen med elevene hjemme.



| TUR: 14.03 kl 10.30 | RETUR: 17.03 kl 19.00 |
|---|---|
| Oppmøte ved ferjekaien søndag 14.mars kl.10.30 | Vi er tilbake på Kvitsøy onsdag 17.mars kl.19.00 |

Hvordan - Bussen venter på oss på kaien i Mekjarvik søndag formiddag, og kjører oss tilbake dit på onsdag ettermiddag.

Hvor



Hvorfor – Vi ønsker å dekke ulike kompetansemål, og da særlig i kroppsøving. I tillegg ønsker vi å ha fokus på sosiale mål, herunder styrking av relasjoner og holdningsskapende aktivitet.

Telefonnummer ansatte

Unni 977 09 670
Cathrine 906 44 576

Nina 934 48 969
Hildegunn 412 25 947
Kjell Andre 416 93 679
Inga 929 90 013
Cecilie 468 18 606
Ragnhild 450 14 167

Viktige telefonnummer

| | |
|----------------------------------|-------------|
| Politi/lensmannskontor Sirdal | 38 37 98 00 |
| Legekontor Tonstad | 38 37 03 07 |
| Hovedredningssentralen Sør-Norge | 51 64 60 00 |
| Ådneram skitrek | 38 37 11 43 |

Elevansvar/oppgaver

- Frokostgruppa møter på kjøkkenet kl.08.00. Disse lager til frokost og rydder og vasker opp etterpå.
- Middagsgruppe 1 starter med middagen slik at den blir ferdig til ca.18.00.
- Middagsgruppe 2 starter med å rydde og vaske etter middagen, når måltidet avsluttes.
- Vaskegruppa har i oppgave å vaske dusjene og toalettene. Denne jobben skal gjøres i tidsrommet kl.19.00-19.30.
- Underholdningsgruppa skal forberede innslag til sosialt samvær på kvelden.

Mat på turen

Det er viktig at elevene spiser en god frokost på søndag, enten hjemme eller på ferja. De må også ha med seg en dobbel nistepakke, slik at de har nok mat frem mot middagen.

Skolen kjøper inn brødmat, middagsmat og drikke til måltidene. Elevene kan få med seg varmt vann i termosen, men må selv ha med porsjonspakker med kakao, solbærtoddy, te, kaffe e.l. På den måten får de den drikken de har lyst på. Vi vil organisere elevene i matgrupper, som får i oppgave å tilberede og rydde opp etter måltidene. Lunsjen smøres etter frokost og tas med i tursekken. Vennligst gi beskjed hvis det er noe spesielle hensyn vi skal ta i forhold til matservering, allergier o.l.

Lommepenger

Elevene kan ha med seg maks kr. 300,- til lommepenger. (Beløp vedtatt i SU 9.2.12). De skal ikke ha med seg snop utenom.

Elever og mobil

Elevene kan ha med mobil, men kontaktlærer/annen lærer deler de ut etter middag (kveldsmat søndag) og samler de inn før leggetid. Hvis du er redd for at mobilen skal få en skramme når den blir samlet inn og levert ut, må du vurdere om den bør ligge igjen hjemme. Elevene som skal stå i det store skitrekket kan få ta med seg mobil av sikkerhetshensyn. Hvis elevene ønsker å ta bilder, må de påse at de ikke står i veien for andre alpinister, og kan ikke stå midt i bakken. Skolen tar ikke ansvar for skade av mobiltelefoner. Se ellers regler for deling av bilder fra skituren.

Forslag til pakkeliste

Bekledning

Ullundertøy, både overdel og underdel. Helst 2 sett. Vi anbefaler ull fremfor superundertøy med tanke på varmeisolering.

Ullsokker (både tykke og tynne)

Ullgenser/fleecegenser.

Jakke m/hette (vindtett).

Bukse (vindtett).

Vindvotter (hvis du har) eller vanlige votter. Helst to sett.

Ullskjerf/buff e.l.

Lue som går ned over ørene og sitter godt på.

Vintersko/støvletter

Vanlig innetøy (**tøfler eller tjukke sokker**, treningsdrakt, pyjamas) og undertøy.

Utstyr

Ryggsekk/koffert til å pakke i.

Tursekk til litt ekstra klær/niste m.m. når vi skal på tur.

Skiutstyr til både slalåm og langrenn (sko, ski og staver til langrenn)

Skibriller (til slalåm)

Skibag (for de som har)

Skismøring (for de som har)

Termos

Drikkeflaske (til vann)

Nisteboks

Grillspyd til å grille pølser på bål (for de som har)

Toalettsaker - håndkle, såpe

Solkrem - høy faktor

Solbriller

Laken og putetrekk

Dynetrekk eller sovepose

Enkelt sitteunderlag (for de som har)

Lett snøspade (for de som har)

Lommepenger, maks kr.300,-.

Dette er et forslag til pakkeliste. Det er ikke meningen at dere skal måtte gjøre kostbare innkjøp for å være med på tur. Det er fullt mulig å finne gode alternativer både når det gjelder klær og annet utstyr. Ikke vær redd for å ta kontakt dersom du har spørsmål til pakkelisten, så finner vi løsninger sammen. **Husk å merke klær og utstyr med navn!**

Aktivitetsprogram

Det kan komme endringer

Søndag 14.03

- 10.30 Oppmøte på kaien
- 10:50 Avreise Kvitsøy
- 14:00 Ankomst Ådneram, sette fra oss bagasje. Samling utenfor bygget med langrennsutstyr og tursekk.
- 14.30 Vi samles ute og spiser nistematen som vi har med oss hjemmefra
- 15.00 Skileik og pølsegrilling
- 18.00 Vi overtar hytta, romfordeling.
- 20.00 Kveldsmat
- 20.30 Vi møtes til sosialt samvær
- 22.00 Mellomtrinnet inn på rommene
- 22.30 Ungdomstrinnet inn på rommene
- 23.00 Ro

Mandag 15.03

- 08.15 Vekking
- 08.30 Frokost med nistesmøring
- 09.15 Påkledning og klargjøring til alpint
- 10.00 Alpint (undervisning i grupper)
- 18.00 Middag
- 19.30 Vi møtes til sosialt samvær
- 22.00 Mellomtrinnet inn på rommene
- 22.30 Ungdomstrinnet inn på rommene
- 23.00 Ro

Tirsdag 16.03

- 08.15 Vekking
- 08.30 Frokost med nistesmøring
- 09.15 Påkledning og klargjøring til skiaktivitet (alpint)
- 10.00 Alpint (undervisning i grupper)
- 18.00 Middag
- 19.30 Vi pakker ned en del utstyr og rydder rommene
- 20.00 Vi møtes til sosialt samvær
- 22.00 Mellomtrinnet inn på rommene
- 22.30 Ungdomstrinnet inn på rommene
- 23.00 Ro

Onsdag 17.03

08.00 Vekking og pakking

08.30 Frokost med nistlesmøring

09.00 Vasking av rom og fellesareal. Bagasjen plasseres i garasjen

11.00 Skitur

15.30 Avreise Ådneram



Regler for livet på Ådneram

Skolens ordensreglement gjelder også på Ådneram.

I tillegg vil vi understreke følgende

1. Det er ikke lov å gå alene, eller å etterlate noen alene
2. Det er ikke lov å gå inn på andres rom uten tillatelse
3. Alle programpostene er obligatoriske. Møt presis!
4. Sko og våte klær henges på rommet.
Kun ytterjakke, ytterbukse og vanlige sko i gangen.
5. Ta vare på hverandre
6. Regler i forhold til sosiale medier gjelder også på Ådneram
(husk tillatelse ved bildepublisering)

Klipp her

Vi har lest og gjennomgått heftet med vårt barn.

Dato: _____

Elevens navn: _____

Foresattes navn: _____

Leveres tilbake til skolen i signert stand innen tirsdag 9. mars 2021.