

Åk 4, 6 och 7

Skiddag till Romme Alpin

10.2.2014

Här kommer ett informationsbrev med viktig information inför vår resa. Vi vill att alla vårdnadshavare går igenom denna information med sitt barn hemma innan resan.



Start:

Samling vid skolan kl. 6.15. Vi åker i två bussar, en för åk 4 och en för åk 6-7. Bussarna avgår kl. 6.30. Vi beräknas vara framme kl. 9.00 vid Romme Alpin.

Hemfärd:

Vi får njuta av backarna och skidåkningen fram till kl. 15.15. Därefter samling för att lämna in utrustning, byta till torra kläder för hemfärd m.m. OBS! Mycket viktigt att alla respekterar denna tid så att vi kan räkna in eleverna i god tid innan hemfärd. Avfärd kl. 16.15. Beräknad ankomst till skolan kl. 18.45. Vi skickar ett mail från bussen till alla föräldrar ifall tidtabellen inte håller.

Bussfärden:

Ta med egen matsäck samt vattenflaska för bussfärden (observera att det inte är tillåtet att ta med nötter pga allergier). Vi lämnar godis, chips, läsk eller annat som kan framkalla illamående hemma denna idrottsdag. Du kan t.ex. ta med smörgås, frukt, russin eller annat som håller dig mätt och pigg fram till lunch kl. 11.30. Inför hemfärden får vi en matsäck med från skolan. Fickpengar behövs ej.

Samlingsplats:

Nybörjarbacken blir en samlingsplats där någon av ledarna alltid finns. Där förvarar vi också frukt och vatten ifall man behöver fylla på med lite energi.

Lunchen:

Vi samlas nedanför nybörjarbacken på gemensamma mattider: kl. 11.00 för åk 4 och kl. 11.30 för åk 6 och 7. Eleverna får då sina lunchkuponger av en lärare och vi går och äter tillsammans till valfri restaurang.

Skidåkningen:

Samtliga skidåkare börjar med ett teståk i nybörjarbacken. Efter att ha visat att man behärskar att bromsa, svänga och att åka i lift får eleverna åka vidare i grupper på minst tre. Nybörjarna **fortsätter att hålla ihop** tillsammans med någon av lärarna och fortsätter att träna i samma backe. När man känner sig säker att pröva någon av de större nedfarterna åker någon av lärarna med så länge behovet finns.

För säkerhetens skull är det EJ tillåtet att åka offpist! Detta gäller alla elever!

Telefoner:

Inga telefoner eller annan elektronik medtages. Detta för att undvika borttappade telefoner och för att eleverna istället ska vara noggranna att hålla ihop. Vid behov kan ledarnas telefoner användas. Till Romme Alpin lämnas en lista på ledarnas telefonnummer och vid infon finns möjlighet att ringa oss. I bussen delas också en lapp med våra nummer på till alla elever så att de har lätt att få tag på oss vid behov. Nybörjarbacken fungerar som en samlingsplats där eleverna alltid hittar någon av oss ledare.

Kom ihåg att ta med:

- * Lämplig klädsel efter väder
- * Torra ombyteskläder inför hemfärden
- * Matsäck samt vattenflaska för resan dit
- * Mediciner och åksjuketabletter (om det behövs)
- * Egen utrustning för de som inte hyr
- * Gott humör :)



Trivsel- och säkerhetsregler:

- * Hjälms är obligatoriskt (ingår i skidpaketet för de som hyr)
- * Vi åker med bälte på i bussen. Vi vistas så lite som möjligt i bussgångarna.
- * Inga telefoner/annan elektronik. Istället kan vi umgås, läsa tidningar/böcker, spela spel etc. i bussen
- * Vi åker bara i pistade backar pga risk för skador
- * Inga nötter med pga allergier
- * Medhavda matsäcken består av mättande och hälsosam energi inför dagen
- * Vi lämnar aldrig någon ensam utan håller ihop i gruppen
- * Vi respekterar övriga regler vad gäller säkerheten i skidbackarna och skidliftarna. Här kan man studera SLAOS regler för skidåkning närmare: <http://www3.idrottonline.se/BalstaEnkopingAlpina-Skidor/Backen/Regleriskidbacken/>

Vi ledare önskar alla en fantastisk dag i skidbacken!

Julia Finskas (070 1819056)
Linda Kempe (070 1009057)
Ulrika Öhlin Alberti (070 1009054)
Juho Friberg (070 1009062)
Ulrika Pernå (070 1009054)
Fanny Örså (070 1819053)
Susanna Larsson (070 1819057)
Felix Olsson (070 1008239)

