

****

**Program**

**7.- 9. oktober 2020**

**ONSDAG 7. OKTOBER:**

**Oppmøtested: Karnes**

09.00 Velkommen til Friluftsskolen!

**KONTAKTINFORMASJON, LEDERE**

**Lise Nysted Grønvoll,**

Lyngen kommune

Tlf. 40 02 86 37

Leder

**Katja Marika Pekkala,**

Lyngen kommune

Tlf 41 29 38 61

**Olav Berg Lofthus,**

Ishavskysten friluftsråd

Tlf. 46 93 94 30

**Toril Skoglund,** Ishavskysten friluftsråd

Tlf. 48 13 82 92

Smittevern. Bli-kjent-leker

Allemannsretten: Norges viktigste rettighet.

Quizposter.

09.30 Innføring i klatring

Klatring

Leirliv - vi slår opp telt/lavvo

Hva har vi med oss på tur?

11.00 Lage bål

Lunsj rundt bålet (ostesmørbrød + drikke)

12.00 Klatring

Aktivitet på stranda, fjærebingo, lage akvarium

15.00 Takk for i dag og vel hjem!

**TORSDAG 8. OKTOBER:**

**Oppmøtested: Parkering ved kirkekontoret.**

08.30 Velkommen! (Merk klokkeslett)

Smittevern.

Avgang til Jægervatn leirskole.

Innføring i kart og kompass og orienteringsaktiviteter

Lage bål

11.00 Lunsj rundt bålet (varme fiskeburgere deles ut)

12.00 Kanopadling.

50 leken

15.00 Takk for i dag og vel hjem! Hentes ved kirkekontoret.

**FREDAG 9. OKTOBER:**

**Oppmøtested: Furustua (Samkjøring oppfordres).**

09.00 Velkommen!

Smittevern

09.30 Vi går på tur til Rovdaskirka. (Ta med hodelykt)

Sporløs ferdsel.

11.00 Lunsjen spises på turen (stor nistepakke + drikke/varm drikke)

12.00 Vi er på tur.

14.30 Rydding, oppsummering og utdeling av diplomer

15.00 Takk for denne gang og vel hjem!



**Smittevern på friluftsskole**

* Barn eler instruktører/ledere som er smittet av Covid-19, er i karantene eller har symptomer på luftveissykdommer, skal ikke delta på Friluftsskolen. Dersom deltakere blir syke under Friluftsskolen, skal foresatte varsles og deltakeren bør hentes/hjelpes hjem så fort det lar seg gjøre.
* Friluftsskolen gjennomføres uten aktiviteter som innebærer direkte fysisk kontakt mellom deltakerne.
* Friluftsskolen gjennomføres slik at hver deltaker i størst mulig grad har eget utstyr, og dersom det brukes felles utstyr skal dette vaskes hyppig.
* Deltakerne skal som hovedregel ha med egen niste og drikke.
* Deltakerne deles inn i grupper, mest sannsynlig blir gruppene på max 6-7 personer.

**Smitteforebyggende vaner**

* Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
* Unngå håndhilsning, klemming og annen fysisk kontakt
* Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann eller desinfiserende middel.
* Det er innført unntak fra 1-meters kravet for barn og unge under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir, leirskole og andre skoleliknende fritids- eller ferietilbud.

**Det er viktig at barnas foresatte snakker med barna om disse reglene før friluftsskolen.**

**Lunsjtips…**

For at dagen skal bli god og humøret være på topp, er det viktig å ta med stor og sunn nok lunsjpakke.

Vi foreslår følgende meny:

**Dag 1.** Ostesmørbrødsom kan stekes på bålet + brødmat e.l.

**Dag 2.** Fiskeburger med tilbehør deles ut på friluftsskolen. Ta med ekstra brødmat

**Dag 3.** God nistepakke

Frukt deles ut hver dag.

Vi lager bål hver dag.

**Pakkeliste**

* Klær etter vær! Og ta høyde for at det kan komme regn, så pakk alltid med regntøy
* Vind og vanntette ytterklær
* Ekstra skift fra topp til tå
* Vanntette sko/støvler
* Ryggsekk/skolesekk (til å kunne bære litt mer enn bare ditt eget)
* Sitteunderlag
* Spikkekniv hvis du har
* Drikkeflaske med drikke i. Husk navn på drikkeflaska.
* Stor matpakke for hele dagen
* Spisesett; **kopp(til varm drikke)** bestikk, fat
* Fiskestang og redningsvest (de som vil fiske på Jægervatnet og Karnes), fiskestang og redningsvest kan også lånes på friluftsskolen
* Fredag: Hodelykt