

FRILUFTSLIVSTUR FOR ALLE NYE 1. KLASSER



Alle Vg1-elever på Oslo by steinerskole reiser på fjelltur den tredje uken etter skolestart. På grunn av Covid-19 er turen i år lagt til Nordmarka. Her skal vi lære å orientere oss i terrenget, løse oppgaver i fellesskapet, holde sammen som gruppe, slå opp leir, bruke stormkjøkken, tenne bål og sove ute. Det vil i tillegg bli gitt opplæring i turutstyr og påkledning, allemannsretten og sporløs ferdsel.

Alle klassene starter med buss fra skolen til Movatn stasjon. Vi skal gå klassevis, med en kontaktlærer og en faglærer, fra Movatn til Øyungen. Der skal vi overnatte en natt under åpen himmel/under tarp om det er meldt dårlig vær. De som vil sove i hengekøye kan gjøre det. Dag nummer to går vi til Skar i Maridalen hvor vi blir hentet med buss som kjører oss tilbake til skolen.

Dette er en obligatorisk tur som inngår i kroppsøvningsfaget og dersom en ikke kan delta må det fremvises legeerklæring før vi reiser.

Oppmøte

Bussen går klokken 10.00 fra skolen. Møt opp ved bussen senest kl.09.45! Hvis du er forsinket på noen måte ring til en av lærerne i din klasse så fort som mulig. Retur til skolen vil være et sted mellom kl. 11-12 på dag nummer to.

Turrekkefølgen blir som følgende:

- 1A Kristine (tlf. 95 02 11 76) og Julius (tlf.92 25 24 07): søndag 30.08 til mandag 31.08
- 1D Halvor H (tlf.93 82 91 81) og Rebecca (tlf.92 28 27 62):mandag 31.08 til tirsdag 01.09
- 1B Aaslaug (tlf. 95 91 34 04) og Tommy(tlf.92 28 60 80): tirsdag 01.09 til onsdag 02.09
- 1E Halvor E (tlf.90 67 13 78) og Gudrun (tlf. 959 15 752): onsdag 02.09 til torsdag 03.09
- 1C Kathrine (tlf.46 84 71 80) og Marianne A. (tlf.99 16 87 70): torsdag 03.09 til fredag 04.09.

Elevene har undervisningsfri alle dager før/etter turen i uke 36, utenom en hjemmeoppgave i kroppsøving som skal gjennomføres i etterkant av turen.

Mat

Alle tar med nistepakke til lunsj første dagen og egen mat til frokost og lunsj andre dagen. Ta med mat som er lett å bære og som ikke trenger å oppbevares kjølig: brød, knekkebrød eller polarbrød, tubeost, kaviar, syltetøy osv. Det kan være lurt å ha med litt nøtter, rosiner eller frukt som du kan spise mellom måltidene. Du bør ha med 2-3 L vann.

Det er lov å ta med sjokolade og godteri til kvelden, men husk at denne ikke kan deles med andre elever på grunn av smittevern.

Alle får middag av skolen. Husk å informere kontaktlærere om eventuelle matallergier.

Overnatting

Vi sover under åpen himmel om det ikke er meldt dårlig vær eller så sover vi under tarp/presenning/gapahuk. Ta gjerne med egen hengekøye og tarp om du har.

Utstyr

Alle må møte opp i turtøy. Kle deg gjerne i mange tynne lag slik at du lett kan regulere temperaturen. Det er lurt å ha ullundertøy og ullsokker til kvelden da de puster godt og gir god varme selv om det blir fuktig. Alt av utstyr skal fraktes i ryggsekken. Unngå poser hengende utenpå sekken. Felles utstyr fordeles mellom elevene ved starten av turen så pass på at du har litt ekstra plass i sekken din.

PAKKELISTE: (Det er viktig at pakkelisten blir fulgt, kryss av etter hvert som du pakker)

- **Ryggsekk (som passer deg!) 50-60 liter med bryst og hoftereimer.**
- **Plastsekk (til å ha innvendig om det er meldt regn)**
- **Turtøy som er behagelig å gå i**
- **Varme og vanntette sko**
- **Ekstra skift**
- **Ekstra sett ullundertøy til å sove i**
- **Varme klær til kvelden og natta (ullgenser, fleece eller dunjakke)**
- **Lue, votter og buff**
- **Regntøy (sjekk værmeldingen)**
- **Toalettsaker**
- **Stor vannflaske (ta med 2-3 L vann)**
- **Nøtter og frukt**
- **Mat (2 lunsj og 1 frokost)**
- **Bestikk (skje, gaffel og evt. kniv)**
- **Hodelykt eller lommelykt**
- **Varm sovepose**
- **Liggeunderlag**
- **Sitteunderlag**
- **Hengekøye og tarp/presenning (om du har)**
- **Solbriller og solkrem**
- **En pakke gnagsårplaster**

- **Ved behov, ta med smertestillende selv**
- **Myggspray og evt. myggnett**
- **Dopapir i pose**
- **Pinnebrøddeig eller annet å ha på bålet (om du ønsker)**
- **Egen flaske med antibac (om du har)**

Du kan låne friluftslivutstyr gratis flere steder i Norge. Finn ditt nærmeste utlånsted på www.bua.io eller www.frigo.no

Smitteverntiltak

Gjeldende smittevernveileder for skole følges. Nivåinndelingen for smitteverntiltak legger føringer for oppholdet. Det tas forbehold om endringer dersom nivåinndelingen endres fra gult til rødt lys.

Felles måltider

- Vi praktiserer god håndhygiene både før og etter måltid
- Vi tilrettelegger for god avstand mellom elevene under måltidene
- Middag serveres utendørs og porsjonsvis med eget bestikk

Overnatting

- Vi tilrettelegger for minimum 1 meter avstand mellom soveplassene
- Alle sover ute

Transport

- Elevene tar innleid buss opp til Movatn og ned fra Skar
- På bussen sitter elevene med 1 meter avstand

Annet

- Det er sikret at det er tilstrekkelig med lærere for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak og lærerne er godt kjent med gjeldende tiltak.
- Alkoholbasert desinfeksjon er tilgjengelig for alle under hele turen.
- Avstandskrav om minimum 1 meter avstand kan ivaretas under hele turen.
- Ingen syke elever eller lærere kan bli med på turen.