



# ”VAR RÄDD OM DIG I VINTER”

Kunskap, utrustning och slällskap är din livräddare på isen

## Välkommen

att boka in vinterns isförevisning 2017

**Vi** åker ut till skolor runt om i Stockholms län och är ute på isen och pratar islivräddning med barn/ungdomar.

Vi pratar om var isen kan vara tunnare, hur man ska vara klädd för en dag på isen, samt hur man räddar sig själv och hur man räddar en kamrat.

**Efter** det, hoppar en av oss instruktörer ner i vaken och visar hur man gör för att komma upp på olika sätt och med olika utrustningar. När eleverna nu har lite kunskap, och vet hur det ska gå tillväga om de skulle trilla i en vak, så får dom som vill prova på att ta sig upp ur vaken med hjälp av isdubbar.

En islektion tar ca 45 minuter och innehåller både teori och praktik

## Max 30 st deltagare per förevisning

Det är spännande, roligt och lärorikt (och kallt förstås!)

**Alla som badar måste ha minst 2 lager kläder, OCH mössa, skor och vantar.**

Vi kör förevisningar: TISDAGAR, ONSDAGAR SAMT TORSDAGAR

Start tisdag den 24 januari 2017 om vädret tillåter.

Pris: 1:a förevisningen 1995:-

    följande förevisningar 1795:- (om det är på samma plats samma dag)

## Välkommen

att anmäla er till oss.

Stockholms Länsförbund av SLS  
Johannesfredsvägen 5  
168 69 Bromma

08-30 78 33  
kansliet@slsstockholm.org  
www.slsstockholm.org



## ANMÄLNINGS FÖRFRÅGAN/INFORMATION

Ni vill beställa 1 st. Isföreläsningar av oss, första föreläsningen kostar 1995:- följande 1795:-  
(Faktura skickas efter genomförd föreläsning.)

Skola: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_  
Lärare: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_ alt: \_\_\_\_\_  
Plats för isföreläsning: \_\_\_\_\_  
Vägbeskrivning: \_\_\_\_\_

### Fakturerings Information

Namn: \_\_\_\_\_  
ev Ref ID: \_\_\_\_\_  
Adress 1: \_\_\_\_\_  
Adress 2: \_\_\_\_\_  
Post nr och ort: \_\_\_\_\_

Tid:                      Elev bad:                      Årskurs

Förslag på dag: \_\_\_\_\_

Förslag på dag: \_\_\_\_\_

Förslag på dag: \_\_\_\_\_

Förslag på dag: \_\_\_\_\_

Förslag på dag: \_\_\_\_\_

### Viktig information!

Anmälan:

Förfrågan via hemsidan [www.slsstockholm.org/vattensakerhet/issakerhet/](http://www.slsstockholm.org/vattensakerhet/issakerhet/)  
mail: [kansliet@slsstockholm.org](mailto:kansliet@slsstockholm.org)  
tfn: 08-30 78 33

Grupstorlek:

Max 30 elever per föreläsning

Isvak:

Detta ordnas av skolan. Ni kan ta hjälp av t ex. Fritidskontoret, Brandförsvaret.  
Vaken skall vara minst 2 x 2 meter, väl utmärkt med ex: granar/ stolpar och  
Snöre/ rep, gärna nära land, dock ej för grunt. **Isen bör vara minst 10 cm tjock.** Tänk på  
att det tar lång tid att göra en vak, vi föreslår att detta görs dagen innan, men en kontroll  
av vaken bör göras samma dag p.g.a. att vaken kan frysa under natten.

Bad:

Vill eleverna prova på att bada isvak krävs följande:

- Att deltagare är minst 11 år.
- Skriftligt intyg från föräldrar (lämnas till läraren innan isvakdoppet).
- Omklädningsrum med bastu i omedelbar anslutning till isvaken, alt. biltransport till bastu och omklädningsrum.
- **Full vinterkläder** dvs. minst 2 lager kläder, gärna vindtätt ytterst, mössa, vantar och skor. **Elever utan vinter klädsel, skor, mössa och vantar tillåts inte hoppa i vaken!**

Vid utebliven IS

Då får deltagarna bada i kallt vatten med **full vinterkläder.**

Bokningsbekräftelsen är bindande. Vid avbokning mindre än 10 arbetsdagar debiteras hela avgiften.

Frågor:

Ring oss på telefon 08 - 30 78 33

Mail: [kansliet@slsstockholm.org](mailto:kansliet@slsstockholm.org)

Efter förfrågan

Vi återkommer med en bekräftelse efter inkommen förfrågan. Alternativ är att vi ringer upp vederbörande om aktuell dag och tid redan är bokad.

**/Hälsningar Stockholms länsförbund av SLS**