

Redo när det gäller

En friluftsdag om friluftsliv, beredskap och att tro på sig själv



HALLE
HUNNE
BERG

Friluftsdag: Redo när det gäller

Vad gör du när mobilen inte fungerar, strömmen försvinner eller du behöver hjälpa någon som skadat sig? Det är frågor som de flesta av oss sällan tänker på – men som det är bra att ha svar på.

Redo när det gäller är en friluftsdag för elever i årskurs 7 där praktiska övningar i naturen står i centrum.

Genom att öva på verkliga situationer får eleverna konkreta verktyg i beredskap och friluftsliv. Att klara av något man inte trodde man kunde, det ger en känsla som stärker tilliten till sig själv.

Den här friluftsdagen är inte bara rolig – den är viktig! På Halle- och Hunneberg vill vi göra friluftsdagen till ett självklart inslag i skolan genom praktiska övningar, i en av Sveriges mest unika naturmiljöer. Eleverna lämnar dagen med konkret kunskap, stärkt sammanhållning och en känsla av att de är lite mer redo än innan.

Friluftsdagen tar avstamp i informationen från Myndigheten för Civil Beredskap.



HALLE 
HUNNEBERG

Friluftsdagens innehåll

- **Vatten** – Praktiska övningar i hur du förbereder dig och renar vatten när kranen inte fungerar.
- **Värme** – Praktiska övningar om hur kroppen och hemmet håller värmen utan el, och skillnaden mellan olika material.
- **Mat** – Praktiska övningar i krismat och tillagning utan el – vi lagar mat tillsammans på stormkök.
- **Kommunikation** – Teoretiskt och praktiskt tema om hur du håller dig informerad vid kris när mobil och internet inte fungerar.
- **Sjukvård och hygien** – Teoretiskt tema om husapoteket, grundläggande vård och hur du hanterar situationer utan tillgång till vatten och avlopp.

Friluftsdag: Redo när det gäller

Upplägg av friluftsdagen

9:00-9:30 Samling i Bergasalen med presentation av dagens innehåll och praktisk information. Vi bjuder på frukt.

9:30-11:30 Teori varvat med praktiska övningar kring *Vatten* och *Mat*

11:30-12:30 Lunch, vi äter lunch som vi själva tillagat på stormkök

12:30-14:00 Teori varvat med praktiska övningar kring *Värme* och *Sjukvård/hygien*

14:00-14:30 Teori varvat med praktiska övningar kring *Kommunikation*

14:30-15:00 Tid för reflektion

Friluftsdag: Redo när det gäller

Praktisk info

Friluftsdagen genomförs till stor del utomhus på Bergagården på Hunneberg. Ömma kläder efter väder är att föredra. Lunch som vi lagar själva ingår, liksom ett mellanmål.



Välkommen att kontakta oss för att boka friluftsdag.
0521-27 00 40 eller info@hallehunneberg.com

HALLE 
HUNNEBERG



Friluftsdag: Redo när det gäller

Det är vi som håller i friluftsdagen



Ola Selin

Specialist inom friluftsliv och överlevnad i naturen. Gedigen erfarenhet av jakt, fiske, matlagning i fält och vistelse i krävande miljöer.



Linda Tersing

Folkhälsovetare och legitimerad sjuksköterska med gedigen erfarenhet av friluftsliv. Kombinerar medicinsk kompetens med kunskap om hälsa, säkerhet och beredskap i naturmiljö.



HALLE HUNNE BERG

Let's make some memories

HALLEHUNNEBERG.SE