



KFUM Umeå

2017

# LÄGERSKOOLA



**Klassresor • gruppresor • friluftsdagar • aktivitetsdagar**

Innehåller Skolverkets råd och riktlinjer för lägerskoleverksamhet i för- och grundskolan

# HEJ!

Vi på KFUM Umeå har lång erfarenhet av utomhuspedagogik i vår barn- och ungdomsverksamhet. Under årtionden har vi utvecklat ett sätt att jobba som gör att de skolor och föreningar som besöker oss ser det som en investering i ungdomarnas framtid. Tillsammans med våra duktiga ledare får våra besökare träna på att samarbeta och utmanas i spännande aktiviteter. Vi är glada och stolta över att många skolor och föreningar besöker oss år efter år. Majoriteten av våra återkommande gäster är överens om att detta är en av de bästa upplevelserna de haft tillsammans.

Vi gör allt för att möta era behov på bästa sätt. Välj en av våra paketlösningar eller låt oss skräddarsy upplevelser efter era specifika önskemål.

Varmt välkomna till oss!

Rebecka Jacobsson	Sandra Östensson
Lägeransvarig	Lägeransvarig
090 18 57 24	090 18 57 26

Telefon för bokning och frågor  
090 18 57 10

# HUR FÅR MAN RÅD MED EN SKOLRESA?

På senare år har det rått en viss tveksamhet kring finansiering av skolresor, utflykter och lägerskolor. Detta har nu Skolverket undanröjt genom tydliga uttalanden och råd om hur man kan arbeta för att ge alla elever möjlighet till deltagande i aktiviteter och undervisning utanför skolan.

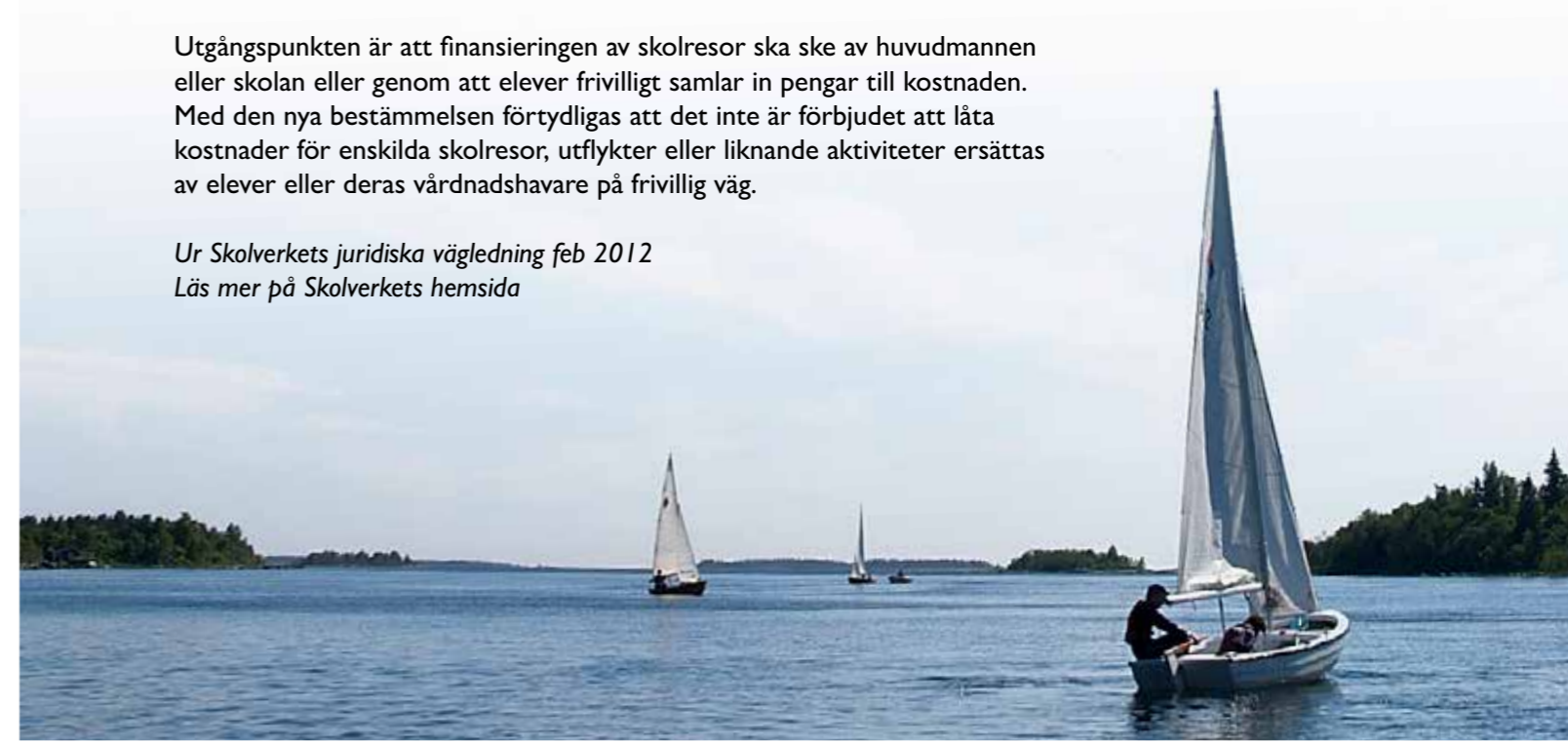
## Skolverket skriver:

I samband med skolresor och liknande aktiviteter får det i enstaka fall under ett läsår förekomma kostnader som ersätts av vårdnadshavare på frivillig väg.

Bestämmelsen är ny och infördes i samband med den nya skollagen som började gälla den 1 juli 2011. Enligt propositionen är skolresor och andra utflykter sedan länge en naturlig del av utbildningen som ger värdefulla kunskaper, erfarenheter och upplevelser för eleverna.

Utgångspunkten är att finansieringen av skolresor ska ske av huvudmannen eller skolan eller genom att elever frivilligt samlar in pengar till kostnaden. Med den nya bestämmelsen förtydligas att det inte är förbjudet att låta kostnader för enskilda skolresor, utflykter eller liknande aktiviteter ersättas av elever eller deras vårdnadshavare på frivillig väg.

*Ur Skolverkets juridiska vägledning feb 2012  
Läs mer på Skolverkets hemsida*



## TVÅ GÅRDAR UNIKA MÖJLIGHETER

KFUM Umeå driver två stora lägergårdar i Västerbotten, en vid Nydalasjön och en på Norrbyskär. Båda gårdarna erbjuder unika möjligheter för er som vill göra roliga och spännande saker tillsammans så som friluftsdag, klassresa, lägerskola, lagresa eller kickoff.

Vid Nydalasjön, på cykelavstånd från Umeå, finns en gård fylld av aktiviteter. Ett 15 meter högt klättertorn, två stora studs mattor, ett flertal kanoter, ett stort sportgolv och mycket mer. Här finns också en större matsal och samlingslokal för upp till 100 personer som passar utmärkt för utbildning, möten eller fest.

På ögruppen Norrbyskär, 4 mil söder om Umeå ligger vår andra lägergård. På gården finns olika typer av bostadshus, totalt 140 bäddar. Här är utbudet av aktiviteter ännu större och vi vågar påstå att vi har något för alla, oavsett om ni vill besöka oss över dagen eller en hel vecka.



### Läroplanen:

*Genom undervisningen ska eleverna utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv.*

## VÅR GRUNDFILOSOFI

Vi tror att alla människor, inte minst unga, har behov av fysisk aktivitet, ökad kunskap och tid för reflektion för att utvecklas och må bra. Denna filosofi genomsyrar allt vi gör och sammanfattas Body, Mind, Spirit. Läs mer om våra ledord och vår verksamhetsidé på hemsidan: [www.kfum.nu](http://www.kfum.nu)

**BODY.  
MIND.  
SPIRIT.**

## PAKETERADE UPPLEVELSER

Hitta det paket av upplevelser som passar er utifrån era önskemål och behov. Oavsett om ni är en grupp som känner varandra väl eller som träffas för första gången kan ni hitta rätt hos oss. Alla våra paket och aktiviteter hittar ni längre fram i katalogen.

## EGNA LEKTIONER

Skolklasser kan med fördel kombinera våra paket och aktiviteter med egna lektioner. Skärgårdsnaturen på Norrbyskär och skogarna kring Nydalasjön inbjuder till inspirerande undervisning i alla skolans ämnen och både på Norrbyskär och Nydala finns möjlighet att nyttja inomhusmiljöer för undervisning.

## VI HÄMTAR ER

Vi samarbetar med bussbolag och hjälper er gärna med logistiken. Kontakta oss så hittar vi den bästa lösningen för er oavsett om ni reser lokalt eller har längre väg att åka.





## NORRBYSKÄR

Denna fascinerande ö utsågs 2012 till "Västerbottens största underverk" av tidningen Land. Här har vi, KFUM Umeå, drivit lägerverksamhet sedan 1953, tusentals barn och ungdomar har besökt oss och fått minnen för livet. Vår anläggning har 140 bäddar, storkök och möteslokaler för olika behov. Gården är belägen på en egen halvö och omgiven av vacker skärgårdsmiljö. På gården har vi äventyrsbanor i träden, klättertorn, hamn med segelbåtar, bollplan, bågskyttebana och mycket annat. Läs mer

om våra aktiviteter och uppskattade paketlösningar i broschyren. Har ni andra önskemål hjälper vi er med ett program specifikt för er.

### Färdiga paket

Vi har satt ihop fyra olika paket, välj det som passar er grupp bäst. Hittar ni inte det ni söker så hoppas vi kunna specialutforma ett paket utifrån era önskemål.

## Starten



### Två dagar

Starten passar grupper som på kort tid vill lära känna varandra och skapa en trygghet i gruppen.

#### Detta ingår:

Helpension, Färja tur och retur, Trygghet- och samarbetsövningar med instruktör, Utrustning för egna lekar och spel

**Pris:** 700 kr (inklusive moms) /pers.

## Framtiden



### Tre dagar

Framtiden är ett paket utformat för er som redan känner varandra men vill utvecklas som grupp.

#### Detta ingår:

Helpension, Färja tur och retur, Trygghet- och samarbetsövningar med instruktör, Höga äventyrsbanan, Lägereid med fika, Utrustning för egna lekar och spel

**Pris:** 1500 kr (inklusive moms) /pers.

## Finalen



### Tre dagar

Finalen är programmet som skapar en minnesvärd och rolig avslutning på er tid tillsammans.

### Detta ingår:

Helpension, Färja tur och retur, Trygghet- och samarbetsövningar med instruktör, Höga äventyrsbanan, Paddling med instruktör. Klättertorn, Lägereld med fika, Utrustning för egna lekar och spel.

**Pris:** 1750 kr (inklusive moms) /pers.

## Vildmarksupplevelsen



### Två dagar

Vildmarksupplevelsen passar er som vill kombinera upplevelsen av att sova i vår mysiga Kolarkoja med spännande aktiviteter och utmaningar.

### Detta ingår:

Helpension, Färja tur och retur, Trygghet- och samarbetsövningar med instruktör, Höga äventyrsbanan, Bastu, Lägereld med fika, Utrustning för egna lekar och spel.

**Pris:** 950 kr (inklusive moms) /pers.

## EXTRA DAGAR

Vill ni få ut ännu mer av er vistelse hos oss kan ni välja att stanna kvar en eller flera dagar. Välj till den eller de dagar som passar er bäst.

### Extra dygn



### En dag

Utöka er vistelse med en eller flera dagar extra för att hinna fler aktiviteter eller passa på att göra egna aktiviteter på plats hos oss! I detta paket ingår kost och logi i ett dygn och ni har möjlighet att köpa till de aktiviteter ni önskar. Läs mer om våra aktiviteter längre fram i broschyren.

### Detta ingår:

Kost och logi ett dygn

**Pris:** 500 kr (inklusive moms) /pers exklusive aktiviteter

## Dåtiden



### En dag

Norrbyskär har en spännande historia. Ön hade vid århundradets början Europas största sågverk samt en av Sveriges största hamnar. Följ med till början av 1900-talet och upplev den tidens vardag för de som bodde på ön. Den här dagen passar alla oavsett ålder och intressen.

### Detta ingår:

Kost och logi ett dygn  
Guidning med tåg och inträde till museet  
Lek på Lilla Norrbyskär

Pris: 650 kr (inklusive moms) /pers.

## AKTIVITETER PÅ NORRBYSKÄR

### Samarbete



#### Trygghet och samarbete

Med instruktör

Roliga tillits- och samarbetsövningar i mindre grupper som utmanar och utvecklar er grupp. Praktiska övningar som kräver samarbete varvas med utvärdering och samtal där ni får möjlighet att lära känna er själva och varandra bättre. Aktiviteten passar er som vill utvecklas och fungera bättre som grupp.



#### Kamratstigen

Utan instruktör

Kamratstigen är en samarbetsbana som leds av medföljande ledare där det gäller att lösa problem tillsammans i mindre grupper. Den består av ett 10-tal stationer där övningarna är utformade för att lösas genom samarbete. En rolig aktivitet som hjälper er att lära känna varandra och samarbeta.

### Vatten



#### Paddling

Med eller utan instruktör

En av våra instruktörer leder aktiviteten och hjälper gruppen med utrustning, grundläggande sjöväg och teknikgenomgång i paddling. Efter det kommer instruktören guida er till sevärda platser runt Norrbyskär. Väljer du att paddla utan instruktör ingår kanoter, paddlar, flytvästar och karta. Ni får sedan på egen hand upptäcka Norrbyskärs kust.



## Segling

Med instruktör

Vi har en helt ny flotta som består av 3 Laser Bahia och 8 Laser Bug. Förutom all utrustning, instruktörer och följebåt ingår grundläggande sjövätt och teknikgenomgång i segling. Utifrån gruppens förkunskaper utformar instruktörerna ett pass för er. Segling är en naturupplevelse oavsett väder och vind. Vi reserverar oss dock för ändringar vid allt för hårt väder.



## Flottbygge

Med eller utan instruktör

Att bygga flottor är en rolig samarbetsövning där er grupp delas in i lag. Med hjälp av rep, slador och flyttunnor ska ni bygga flottor som är bra nog för att ta er runt en bana i vattnet med. Förutom att detta är en rolig och mycket blöt upplevelse är det också en bra aktivitet för att er som vill träna på kommunikation och samarbete.

## Höghöjdsaktiviteter



## Hög Äventyrsbana

Med instruktör

Efter instruktörens säkerhetsgenomgång får du chans att utmana dig i vår höga Äventyrsbana. Banan går mellan träden på 4-6 meters höjd och består av utmanande hinder så som lianer, djungelbroar, linor och stockar. För dig som vill avslutas banan med en stor gunga. Vi lovar att det kommer kittla ordentligt i magen.



## Låg Äventyrsbana

Med eller utan instruktör

I den lägre äventyrsbanan får du träna på att ta dig över olika hinder, hålla balansen och svinga dig i lianer. Banan slingrar sig mellan träden på 30-50 cm höjd. Banan kan användas både som lekplats och som samarbetsövning med instruktör.



## Trapetzhoppet

Med instruktör

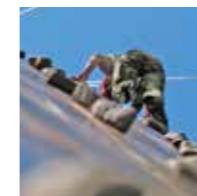
Säkrad av en instruktör klättrar du upp i en tio meter hög stolpe. Väl uppe ställer du dig på en liten plattform för att sedan slänga dig ut och försöka fånga trapetzen. Vi garanterar en ordentlig adrenalinkick.



## Drickabacksklättring

Med instruktör

Säkrad i klätterrep ska du stapla så många backar som möjligt på varandra. Samtidigt måste du balansera på toppen av tornet du just har byggt, utan att det rasar.



## Klättertorn

Med instruktör

I passet ingår en grundutbildning i klättring samt klättring på vårt 20 meter höga klättertorn! Tornet har leder på alla sidor med olika svårighetsgrader vilket gör att aktiviteten passar alla.



## Supergungan

Med instruktör

Maximal upplevelse! Hoppa från vårt 20m höga klättertorn. Du gungar sedan i 70km/h genom vår gigantiska gunga! Vi vill, för din säkerhet, att du är över 15år och väger max 100kg.

## Övriga aktiviteter



## Smide

Med instruktör

I vår smedja från sekelskiftet får ni en grundutbildning i smide samt prova på detta hantverk med lång historia. Det gäller att smida medan järnet är varmt men lika viktigt är att inte ha för många järn i elden. Många är ordstävorna som har en tydlig praktisk innebörd i smedjan. Ni får skapa ett eget bruksföremål som ni sedan får ta med hem.



## Bågskytte

Med instruktör

Lär dig hur det går till att skjuta pilbåge. Instruktören lär dig grunderna i bågskytte och du får träna på att träffa mitt i prick.



## Hantverk

Med instruktör

Släpp lös kreatören i dig och skapa underverk av material från vårt hantverksrum och från naturen. Prova exempelvis på att bygga skulpturer, tygtryck, knyt vänskapsband eller tova troll.



## Norrbysskärsolympiad

Tävla i lag eller individuellt i mer eller mindre galna grenar. Olympiaden kan anpassas efter era önskemål.



## Tipspromenad

Uppliv Norrbysskärns vackra natur, runt gården eller runt hela ön. Av oss får ni spännande kartor och frågor som gör tipspromenaden till en trevlig upplevelse.



## Fritid

Utöver de aktiviteter som vi presenterat ovan finns mycket annat att göra på och kring lägergården. Ta gärna med fiskeutrustning och prova fiskelyckan från klipporna eller från vår brygga. Ni får gärna låna bollar och utrustning till bollsporter så som beachvolleyboll, fotboll basket och brännboll. Det finns även en linbana som ni är välkomna att använda. Kan någon i gruppen spela gitarr är ju det ett trevligt inslag vid lägerelden någon kväll.



## ATT BO OCH ÄTA PÅ NORRBYSKÄR

Lägergården består av flera olika hus, alla med egen spännande historia. Tack vare att vi har flera bostadshus så kan ni få bo i ett hus som passar er. Alla som bor hos oss har tillgång till dusch och sällskapsrum. Maten som serveras på gården är husmanskost, önskas någon speciell rätt är vi alltid öppna för era önskemål, gärna i god tid innan er vistelse. Vi hjälps alla åt med att plocka undan efter måltiderna och med stöd från gårdens personal städar ni själva de rum och lokaler som ni nyttjat. Önskar ni ha det på annat sätt kan ni köpa städning av oss.

### Boende

Hus på lägergården

På lägergården har vi ett flertal bostadshus med flerbäddsrum. Rummen är möblerade med våningsängar och garderober. Varje rum rymmer ca 2-8 personer.

Röda Kvarn

Röda kvarn är en enkel sommarstuga ca 500 meter från lägergården. Här bor ni avskilt från gården och nära havet. Stugan har kök, badrum med dusch, sällskapsrum och stor altan i söderläge. Det finns två sovrum med två sängar i varje samt ett sovloft som rymmer upp till 11 personer.

Kolarkojan

Vid stranden ca 1 km från lägergården, på Stengrundets nordligaste udde, ligger mysiga Kolarkojan. Här bor man som kolare på lig-gunderlag med sovsäck. Det finns en kamin men ingen elektricitet. Utanför finns en eld-plats som passar bra att samlas runt, där går det också bra att laga mat och grilla korv. Vid kojans finns utedass. Ved och oljelampor får ni låna av oss.

Bastu

Njut av vår vackra bastu med panoramafönster mot havet. Bastun som ligger på klipporna rymmer upp till 30 personer och utanför finns en terrass med badtunna. En träspång leder ner till havet för den badsugne.

Badtunna

Vi eldar gärna upp vår vedeldade badtunna till er. Tunnan står på terrassen utanför bastun och den rymmer ca 10 personer. Få upplevelser är så njutningsfulla som ett varmt bad med utsikt över havet. Badtunnan kombineras med bastu och bad i havet för de som vill vilket gör att gruppen kan vara ca 30 personer.

Grupprum

På lägergården finns ett flertal grupprum och samlingslokaler. Vi har lokaler i olika storlekar, den största rymmer ca 100 personer. Grupprummen är utrustade med whiteboard samt blädderblock. Önskas projektor, DVD-spelare eller video så går detta att ordna. Trådlöst bredband finns.





## NYDALA

I ett av Umeås mest uppskattade friluftsområde vid Nydalasjön ligger vårt Aktivitetscenter som sedan 2003 erbjuder fantastiska möjligheter till både lugn och ro och massor av aktiviteter. Vi tar emot alla typer av grupper. Stanna några timmar eller hela dagen med avslutande middag i matsalen med utsikt över sjön. Stora delar av områ-

det är fyllt med aktivitetsytor för t.ex. bollsporter, klättertorn och studsmat-tor. Boka vår matsal, vår grillstuga eller kanske hela gården och kombinera med en eller flera aktiviteter. Läs mer om våra aktiviteter längre fram. Har ni andra önskemål så hjälper vi er självklart med program speciellt för er.

### Läroplan för grundskolan åk 4-6

*Undervisningen ska behandla Naturen som resurs för rekreation och upplevelser och vilket ansvar vi har när vi nyttjar den.  
Metoder och arbetssätt: Enkla fältstudier och experiment. Planering, utförande och utvärdering.*

## ATT BO OCH ÄTA PÅ NYDALA

### Matsalen

Mitt på gården med utsikt över sjön ligger en byggnad som inrymmer kök och matsal. Matsalen rymmer ca 80 personer och passar perfekt för lunch, fest, kalas, disco eller inomhusaktivitet. När du bokar matsalen får du även tillgång till en stor grill samt diskmaskin och större kyl. Vid varma sommardagar går det bra att öppna upp glasörrarna ner mot sjön och på så viss få skön svalka och känslan av att sitta ännu närmare vattnet. Vi hjälper gärna till med mat och service efter era önskemål.

**Pris:** Från 1350 kr (ink. moms) för halvdag.

### Grillstugan

Nere vid vattnet ligger vår mysiga grillstuga. Här kan ni grilla pinnbröd eller marshmallows oavsett väder och vind. Stugan passar också perfekt för historieberättande eller återhämtning.

**Pris:** Från 450 kr (ink. moms) för halvdag.

### Läroplan för grundskolan åk 4-6

*Undervisningen ska behandla Jordens naturresurser, till exempel vatten, odlingsmark, skogar och fossila bränslen. Vattnets betydelse, dess fördelning och kretslopp.  
Metoder och arbetssätt: Fältstudier för att undersöka natur- och kulturlandskap, till exempel hur marken används i närmiljön.*

# AKTIVITETER PÅ NYDALA

## Samarbete



### Trygghet och samarbete

Med instruktör

Roliga tillits- och samarbetsövningar som utmanar och utvecklar just er grupp. Våra professionella instruktörer utformar unika program anpassade till just er. Genom att varva praktiska övningar med utvärdering och samtal kommer ni att lära känna er själva och varandra bättre. Aktiviteten passar er som vill utvecklas och fungera bättre som grupp.



### Kamratstigen

Utan instruktör

Aktiviteten går ut på att ha kul och lära sig mer om samarbete och hur man fattar demokratiska beslut. Kamratstigen är en samarbetsbana, som leds av medföljande ledare, där det gäller att lösa problem tillsammans i mindre grupper. En rolig och bra aktivitet för att lära känna varandra och sig själv. Kamratstigen består av ett 10-tal stationer där övningarna är utformade så att gruppen bara lyckas genom att samarbeta.

## Vatten



### Segling

Med instruktör

Vi har 8 nya båtar, Laser Bug som passar bra att segla en eller två personer i varje. I passet ingår förutom hyra av segelbåtar, flytväst och följebåt även grundutbildning i segling och sjövätt. Utifrån gruppens förkunskaper utformar instruktörerna ett pass som passar er. Segling är en naturupplevelse oavsett väder och vind. Vi reserverar oss dock för att ställa in seglingspass vid allt för hårt väder. Ta med ombyte.



### Paddling

Med eller utan instruktör

Väljer du att paddla kanot utan instruktör så ingår kanoter, paddlar, flytvästar och karta. Ni får sedan på egen hand upptäcka Nydalasjön. Vill du att en av våra instruktörer håller i aktiviteten så ingår förutom all utrustning även en grundkurs i sjövätt och teknikgenomgång i paddling. Vill ni prova på stafett eller tävlingar i kanot så kan våra instruktörer även utmana er på detta. Ta med ombyte.

## Övriga aktiviteter



### Gyro

Gyron kan liknas med en karusell för en person. Du sitter fast i fötterna och i midjan sen snurrar du så mycket du vill och vågar. Magpirrande upplevelse för alla åldrar. Minimalängd är 130cm.



### Kuddstång

Utmana din motståndare i kuddkrig där målet är att få motståndaren att falla av stången. Mät dina benmuskler och din balans mot alla andras. All utrustning finns på plats.



### Sportgolvet

Sportgolvet passar bra för bollsporter, tävlingar och stafetter. Utrustningen som finns att tillgå är: basketkorgar, innebandy- och handbollsmål, innebandydysarg samt olika typer av bollar.



### Studsmatta

Med instruktör

I passet ingår en grundutbildning i hur man hoppar den här typen av större studsmatta på ett säkert och roligt sätt. Det finns två stora studsmattor nedgrävda i marken vilket möjliggör betydligt högre hopp än på de runda studsmattor många har hemma.



### Nydalaolympiad

Tävla i lag eller individuellt i mer eller mindre galna grenar. Olympiaden kan anpassas efter era önskemål.



### Klättring

Med instruktör

I passet ingår en grundutbildning i klättring samt klättring på vårt 15 meter höga klättertorn! Tornet har leder på alla sidor med olika svårighetsgrader vilket gör att aktiviteten passar alla.





**KFUMs Kurs- och lägergårdar**

Järnvägsallén 20  
903 28 Umeå

Bokning: 090-18 57 10

E-post: [bokning@kfum.nu](mailto:bokning@kfum.nu)

[www.kfum.nu](http://www.kfum.nu)