



Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
36	31.08	Uteaktivitet	Låby	17.00-17.50	Oppmøte ved huskene utenfor gymsalen i skolegården på Låby. Oppstart med info om smittevern.
37	07.09	UTE: Friidrett	Halden stadion	17.00-17.50	Benytt inngangen fra Roald Amundsens gate.
38	14.09	Uteaktivitet	Høiås	17.00-17.50	Oppmøte på plenen mellom hytta og utkikkstårnet.
39	21.09	UTE: Sykling	Låby	17.00-17.50	Oppmøte i skolegården på Låby. Ta med sykkel og hjelm.
40	28.09	Høstferie			
41	05.10	UTE: Postplukk og brikkeløp	Høiås	17.00-17.50	Oppmøte på plenen mellom hytta og utkikkstårnet.
42	12.10	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	Inne hvis smittesituasjonen tillater det, ellers uteaktivitet
43	19.10	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	Inne hvis smittesituasjonen tillater det, ellers uteaktivitet
44	28.10	UTE: Kveldsorientering	Rødsparken	17.00-17.50	Oppmøte foran Fjøskafeen.
44	Søndag 01.11	Familietur til Røsnesåsen		11.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne. Ta med egen mat og drikke. Mer info lenger nede på siden.
45	02.11	Dans	Låby	17.00-17.50	Inne hvis smittesituasjonen tillater det, ellers ute.
46	09.11	UTE: Refleksløype	Venås	17.00-17.50	Møt opp ved p-plassen ved Venåshytta. Ta med godt fottøy, hodelykt og drikke.
47	16.11	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00-17.50	Inne hvis smittesituasjonen tillater det, ellers uteaktivitet.
48	23.11	Aktivitet i gymsal/Ski/Aking	Låby/Høiås	17.00-17.50	Om vær og føreforhold tillater går vi på ski og aker på Høiås. Info. sendes per e-post.
48	Søndag 29.11	Aktivitetsdag på Høiås	P-plassen ved Demma.	11.00	Aktiviteter på vei opp til Høiås. Kanskje kommer Nissen? Mer info lenger nede på siden.
49-53		Juleferie			
1	04.01	Aktivitet i gymsal/Ski/Aking	Låby/Høiås	17.00-17.50	Om vær og føreforhold tillater går vi på ski og aker på Høiås. Info. sendes per e-post.

### Velkommen til Idrettsskolen 2020/2021 - vi håper dere får et morsomt og lærerikt år!

På denne gruppen må alle barna ha med seg en voksen som kan være tilgjengelig, og eventuelt kan hjelpe til innimellom.

Pga. koronasituasjonen vil vi prøve å være ekstra mye ute i høst.

Det er også viktig at alle følger retningslinjene for smittevern som gjelder til enhver tid. Det betyr bl.a. at

- alle som har forkjølelssymptomer, må bli hjemme
- vi er ekstra nøye med håndhygiene
- de voksne holder god avstand til hverandre og bare hjelper sine egne barn

Koronasituasjonen betyr at det vil kunne skje endringer i programmet, også på kort varsel. Info sendes per e-post.

Vennligst sjekk med instruktør at vi har registrert riktig adresse. Endringer sendes til barneidrett@haldensk.no.

Fint om dere husker følgende:

- Vær oppmerksom på at vi skal være forskjellige steder og forskjellige tider enkelte ganger.
- Vi vil være mye ute – i all slags vær! Kle barna etter forholdene. Om mulig, ta på barna lette klær/sko. Hvis det regner, ta på noe varmt inn på kroppen (ull/super) og vann-/vindtett utepå.

#### Aktivitet i gymsal

I disse timene kommer vi til å gjøre mange forskjellige aktiviteter, alt fra leker til spesifikke øvelser innenfor forskjellige idretter. Det er mye løping og aktivitet med ball, og derfor **viktig med gode innesko!** Ta også med drikke.

**Snø:** Dersom det kommer snø er det mulig at vi på kort varsel sender ut e-post om aking eller skiaktivitet.

**Utstyr:** Noen aktiviteter krever utstyr som kanskje ikke alle har (ski, sykling). Da er det fint å kunne låne. Sjekk ut «Skattkammeret», som er Bymisjonens gratis utlån av utstyr: <https://kirkensbymisjon.no/skattkammeret/halden/>

#### Skogstur til Røsnesåsen:

Søndag 1. november håper vi å kunne arrangere skogstur på Røsnesåsen for hele familien! Oppmøte på p-plassen ved enden av Emanuelveien. Det er mulig å gå langs grusvei hele veien fram, så det er mulig å ta med barnevogn. Det vil også være mulig å gå langs sti. Ta med mat og drikke. Turen er ca. 2 km lang. Mer informasjon kommer nærmere arrangementet.

#### Aktivitetsdag på Høiås:

Søndag 29. november arrangerer vi aktivitetsdag og skogstur på Høiås. Start kl. 11 fra Demma. Aktiviteter og servering vil avhenge av smittesituasjonen, men vi håper at **Nissen får lov til å komme**. Mer info kommer også her nærmere arrangementet.

Vi ønsker velkommen til et nytt og spennende halvår på idrettsskolen. Ikke nøl med å gi tilbakemelding, både ris og ros. Ta kontakt dersom dere lurer på noe.

**Leder Barneidrettsgruppa: Magnus Nordbrøden- 98288635 - barneidrett@haldensk.no**

**Mer info på: <http://haldensk.no/grupper/barneidrett>**