



REYKJANESBÆR

Tími til að lifa og njóta

Get Up!

Símalaus námskeiðið 2019



Efnisyfirlit

Inngangur	3
Fyrirkomulag	4
Dagskrá	5
Hópeflisdagur	5
Dagur í 88 húsinu	5
Sandkastalakeppni í fjörunni og sundferð	5
Hjólreiðaferð	Error! Bookmark not defined.
Rattleikur – Keflvíski draumurinn	Error! Bookmark not defined.
Æfingar hjá Slökkviliðinu	7
Lögregluhreysti og fimleikaæfingar	7
Óvissuferð í Rush, Garðabæ	7
Lokahóf og fjör	8
Lokaorð	8

Inngangur

Reykjanesbæ 26.september 2019

Í sumar var ákveðið að halda námskeið fyrir börn á aldrinum 11-13 ára. En þessi aldur var örlítið utangátta með það sem var í boði í Reykjanesbæ í sumar. Þau voru of gömul fyrir leikjanámskeiðin og of ung fyrir unglingavinnuna. Þarna myndaðist því gap sem brugðist var við.

Um var að ræða ævintýranámskeið. Hrein og bein skemmtun þar sem mis félagslega sterkir krakkar sameinuðust í leik og gleði. Tilgangur og markmið námskeiðsins var að koma börnum á þessum aldri út úr húsi. Standa upp frá tölvunni, sleppa símanum, fara út að skoða náttúruna og leika sér. Kynnast “gamaldags” leikjum eins og Einni krónu og Yfir. Hlægja, hlaupa, öskra, vera kalt, elska rigninguna, vera þreytt, vera fersk, spennt og glöð.

Námskeiðið hófst 7.ágúst og lauk 17.ágúst. Alls tóku 27 krakkar þátt í sumarfjörunu og var mætingin mjög góð alla dagana. Var ákveðið að hafa einn stóran hóp í staðinn fyrir tvo minni hópa. Umsjón og skipulag námskeiðsins var í höndum Sindra Kristins Ólafssonar, markmanns M.fl. karla í fótbolta og Gunnlaugar F.Olsen stjórnarmanns Körfuknattleiksdeildar Keflavíkur. Framkvæmd námskeiðsins var í höndum Sindra en að auki voru 2 unglingar úr 10.bekk frá Vinnuskólanum sem aðstoðuðu við námskeiðið. Höfuðstöðvar námskeiðsins voru í Íþróttahúsinu á Sunnubraut.

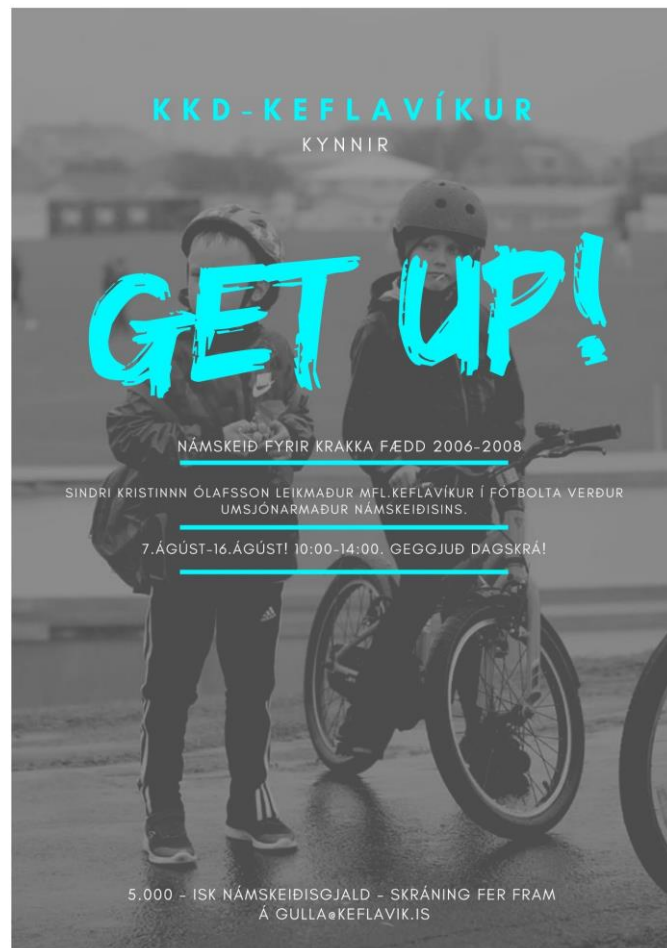
Krakkarnir voru afskaplega glaðir með samveruna og námskeiðið og ánægja var meðal foreldra sem höfðu orð á því að “annars hefði barnið hangið inni í tölvunni eða sofið fram að hádegi”

Fyrirkomulag

Námskeiðið var auglýst á samfélagsmiðlum og hengdar voru upp auglýsingar á nokkrum stöðum í bænum.

Framkvæmd námskeiðsins var þannig háttað að umsjónamenn hittust nokkrum dögum áður en námskeiðið hófst til að skipuleggja námskeiðið, hvern dag fyrir sig, þar sem haft var samband við þá aðila sem fyrirhugað var að heimsækja.

Dagskráin varð að vera sveigjanleg vegna veðurs en veðrið lék þó við okkur alla dagana nema einn en þá blés og rigndi hressilega á okkur.



Dagskrá

Hópeflisdagur

Fyrsti dagur námskeiðsins er alltaf áhugaverður og einkennist af því að kynnst og gera eitthvað skemmtilegt og láta krakkana strax líða vel og vera velkomin öllum. Á þessum fyrsta degi námskeiðsins fórum við niður í skríðgarð í Keflavík og fórum í marga góða leiki en þar á meðal boðhlaup, nafnaleiki, skotbolta og marga fleiri áhugaverða leiki og byrjuðu krakkarnir strax að njóta sín. Boðið var upp á mat í hádeginu fyrir hópinn. Eftir þennan fyrsta dag hrúguðust inn fleiri beiðnir um þátttöku í námskeiðinu. Einstaklega vel heppnaður dagur og allir spenntir fyrir framhaldinu.

Dagur í 88-húsinu

Annar dagur GET UP var mikil skemmtun en við höldum niðri ungmennagarðinn eða betur þekkt sem 88-húsið. Var það mikið fjör þar sem nóg er í boði í þessum flotta garði sem við höfum til nota hér í bæjarfélaginu og mikilvægt að kynna félagsheimilið fyrir krökkunum. Það er alveg á hreinu að það fóru þreyttir og glaðir krakkar að sofa þetta kvöld.



Sandkastalakeppni í fjörunni og sundferð

Ferðinni var heitið í fjöruna í Garðinum. Fengum rútu undir hópinn og eðalbílstjóra. En Einar Haraldsson formaður Íþróttabandalags Keflavíkur var einkabílstjórinn okkar þennan dag. Það blés hressilega og rigndi en þetta var hressandi og krakkarnir voru jákvæð og gerðu þennan dag góðan og skemmtilegan. Haldin var sandkastalakeppni sem sló í gegn.



Krakkarnir lögðu mikinn metnað í verkefnið. Eftir keppnina og leiki í fjörunni var gengið uppí íþróttamiðstöðina í Garðinum og farið í sund. Það var afskaplega gott ylja sér í pottunum eftir kuldann, bleytuna og ævintýrið. Góður dagur í alla staði.

Hjólreiðaferð.

Krakkarnir mættu öll á vel útbúnum hjólum og gátum við því tekið mjög stóran og góðan hjólreiðatúr um Reykjanesbæ. Komum við t.d. við á höfninni og fylgdumst með mannlífinu á bryggjunni þar sem fjöldi fólks var saman kominn að fylgjast með makríl veiðum. Skoðuðum fallega bæjarfélagið okkar og stoppuðum víða til að njóta veðurbliðunnar og borða nesti. Krakkarnir nutu þessa dags mjög vel og gaman að finna hvað þau eru opin fyrir sögu bæjarins. Allt sem gerðist í gamla daga þótti mjög áhugavert. Þetta var mikilvægur dagur á þessu námskeiði þar sem margir þessa krakka voru í raun að burstu rykið af reiðhjólinu sínu því þau höfðu ekki hjólað lengi. Vonandi varð þetta til þess að hvetja þau til að nota hjólið meira og finna frelsið sem í því felst.

Rattleikur – Keflvíski draumurinn

Áhugaverður leikur í anda Draumanna sem hafa verið sýndir á Stöð 2 undanfarin ár. Krakkarnir fengu blað með upplýsingum hvernig væri hægt að safna stigum í bæjarfélaginu þau gátu ýmist fengið 1, 2 eða 3 stig við að gera ýmislegt skemmtilegt, vandræðalegt eða óþægilegt. Síðan fengu allir sendar 4 áskoranir í leiknum og svo voru stigin talin saman og veitt voru verðlaun fyrir 1.sætið. Krakkarnir skemmtu sér konunglega. Einstaklega skemmtilegur dagur.

Æfingar hjá slökkviliðinu

Við erum rosalega heppin að vera með góð sambönd inní Brunavarnir Suðurnesja og fengum við að eyða deginum með þeim. Krakkarnir fengu að kynnst starfssemi þeirra eins ítarlega og hægt er. Allir sem vildu fengu að sprauta úr brunaslöngum slökkviliðsbílsins. Settum upp þrautir þar sem sprauta átti niður keilur og fleira. Allur bílaflotinn var skoðaður bak og fyrir. Þeim leiddist ekki að fá að fara inn í sjúkrabílana og spyrja endalaust af spurningum sem starfsmenn Brunavarna svöruðu með þolinmæði og af alúð. Krakkarnir fengu einnig að prufa reykköfunarbúnaðinn og æfa sig í að bera 60 kg dúkku út úr þykjustunni brennandi húsi. Æðislegur dagur og miklar þakkir til starfsmanna Brunavarna Suðurnesja sem lögðu sig alla fram í að gera þetta að eftirminnilegum degi fyrir krakkana. Krakkarnir fóru heim með stjórnur í augunum og það kæmi ekki á óvart ef framtíðar draumar hafa vaknar.



Lögregluhreysti og fimleikaæfingar

Lögreglan á Suðurnesjum tók á móti okkur á þessum æðislega sólríka degi og voru búnir að skipuleggja flotta kynningu á starfsemi lögreglunnar. Þegar krakkarnir voru búnir að fá að sjá og prófa nær allan búnað lögreglunnar var farið út í blíðuna þar semúið var að setja upp lögregluhreystikeppni. Farið var í reipitog þar sem krakkarnir kepptu á móti lögreglunni, í þrautabrautir þar sem meðal annars átti að lemja með kylfum í skyldinna og þess háttar.



Eftir átökin og næringu var haldið í Fimleika Akademíuna þar sem krakkarnir fengu að leika sér í búnaði fimleikadeildarinnar.

Við viljum þakka Lögreglunni á Suðurnesjum kærlega fyrir frábærar móttökur.

Óvissuferð í Rush



Ferðinni var heitið í trampólíngarðinn Rush. Fengum rútu undir hópinn og einkabílstjóra. Krakkarnir höfðu ekki hugmynd um hvert við værum að fara svo það myndaðist mikil spenna og eftirvænting þegar þau áttuð sig á því að við værum á leiðinni út úr Reykjanesbæ. Krakkarnir voru himinlifandi þegar þau áttuð sig á því að við værum að fara í Rush. Þegar þangað var komið fór hópurninn í skotkeppni þar sem eldri kynslóðin skemmti sér ekki síður vel en sú yngri.

Lokahóf og fjör

Seinasti dagur GET UP var í íþróttahúsinu við Sunnubraut eða Blue-höllinni. Var krökkunum ásamt fjölskyldu boðið í grillveislu. Umsjónarmaður námskeiðsins ávarpaði foreldra og sagði þeim hvernig hafði gengið á námskeiðinu. Þá var námskeiðinu slútt með grillveislu þar sem allir máttu fá sér eins og þeir vildu. Gott námskeið á enda og var ekki annað að heyra frá foreldrum barnanna en þau voru rosalega ánægð með allt saman og vonuðust til að þetta gæti orðið árlegt.



Lokaorð

Við sem stóðum fyrir þessu námskeiði mjög ánægð með hvernig til tókst. Veðrið var frábært alla dagana nema þennan eina dag þegar það blés hressilega á okkur en það kom ekkert að sök.

Við teljum að krakkarnir sem tóku þátt í námskeiðinu hafi notið þess til hins ýtrasta. Margir af þessum krökkum voru feimin í byrjun, óörugg og ein en þegar á leið var ánægjulegt að horfa á þau blómstra og njóta þess að vera í hóp. Lögðum við upp með að við myndum passa upp á hvert annað. Enginn yrði

einn og útundan. Krakkarnir tóku það hlutverk alvarlega, kynntust vel og voru afskaplega samstillt og góð við hvort annað.

Yndislegur tími fyrir bæði þau og okkur.

F.h. Get Up!

Sindri Kristinn Ólafsson

Gunnlaug F.Olsen

