

Matlagning utomhus med Naturskolan i Hammarskog, 1/3 2025

I skrivande stund ser det ut att bli uppehållsväder och temperaturer kring nollan.

Checklista för deltagare:

- Underställ/långkalsonger är bra att använda på vintern.
- På överkroppen en varm fleecetröja eller ylletroja och en tjock, vindavvisande jacka.
- På benen kan man välja lite själv. Vet man att man är frusen kan man ta tex mjukisar under ett par täckbyxor. Brukar man inte frysa om benen kanske det räcker med ett lager över långkalsongerna.
- MÖSSA!!! Huvudet släpper ut mycket av kroppens värme. En mössa hjälper därför hela kroppen från att frysa.
- Vinterskor. Isen är kall att stå på. Om man har lätt för att bli kall kan extra sockor vara bra att ha på fötterna men tänk på att det inte får bli för trångt i skon. Du ska kunna röra på tårna.
- Om väderprognosen visar på soligt och varmt så kan det vara bra att smörja ansikte, öron och nacke med solskyddsfaktor redan på morgonen.

Information till deltagare:

- Vid stranden finns ett rullstolsanpassat utedass för besökare.



- 2 personer från Naturskolan kommer hjälpa till under dagen:



Magnus



Shanti

- Vi på Naturskolan lånar ut saker och material när vi arrangerar aktiviteter som den här. Exempel på saker vi har att låna ut är:



- Sittunderlag



- Kåsor och bestick



- Vattendunk med dricksvatten

- Förstaförband med tex plåster



- Skärbrädor och knivar



- Muurikka-hällar



- Matlagningsverktyg



- Hushållspapper och handsprit





- Hinkar för skräp och kompost
-
- Vi på Naturskolan tar även med en tvål och en tvättbalja, så man kan tvätta sina händer
 - All disk kommer att tas om hand av oss på Naturskolan
 - Daniela från måltidsservice kommer ta med de råvaror som behövs för matlagningen

Om ni har ytterligare frågor eller känner någon oro inför utomhusmatlagningen vid Badplatsen i Hammarskog så går det bra att e-posta sina funderingar till magnus.holt@uppsala.se

Välkomna den 1/3!