

Hjólreiðanámskeið fyrir börn fædd 2008-2012

Dags. 08-12 júní – tími – 9-12 og 13-16

Staður: Smárinn, mæting fyrir utan Smárann.

Mikilvægt er að sækja barnið á réttum tíma ef barnið er ekki að fara í annað námskeið eftir hádegi. Ef barnið er á öðru námskeiði eftir hádegi er best að skrá barnið í hádegismat því þá er barninu fylgt í mat, síðan gæslu og að lokum á næsta námskeið sem er eftir hádegi. Börnin eru sótt í íþróttasal Smárans.

ATH bannað er að koma með hnetur í nesti þar sem iðkendur á námskeiðunum geta verið með bráðaofnæmi fyrir hnetum.

Foreldrum/forráðamönnum barna með sérþarfir býðst að sækja um stuðning fyrir börn sín á almenn sumarnámskeið og hvetjum við foreldra til að nýta sér það. Hér er linkur sem hægt er að sækja um stuðning: <https://sumar.kopavogur.is/hrafninn-trod/serst-sumarst/>

Hér er dagskráin:

- **Mánudagur:** Farið yfir grunnatriði í hjólamennsku, hvernig við hjólum í hóp, hjólið yfirfarið osfrv. Hjólaði upp í Öskjuhlíð þar sem fjallahjólastígarnir eru prófaðir. Njótum þess að borða nestið í skóginum í Öskjuhlíð.
- **Þriðjudagur:** Hjólað að Vífilstaðavatni, hjólum í kringum vatnið, förum í Vífilstaðahlíðina þar sem við borðum nestið. Förum í skóginn. Á heimleiðinni förum við í gegnum Garðabæ og að Garðaskóla þar sem pump track brautin er prófuð.
- **Miðvikudagur:** Hjólað í Elliðaárdal, skoðum dalinn og hinar ýmsu leiðir þar. Setjumst niður hjá fossinum og borðum nestið þar. Förum í kanínubrekkuna og könnum umhverfið þar.
- **Fimmtudagur:** Byrjum á að fara í Limbó-keppni hjá Smáranum. Hjólað út á Gróttu þar sem nestið er borðað.
- **Föstudagur:** Hjólað út á Ylströndina í Reykjavík þar sem börnin geta buslað í fjörunni og kennararnir grilla ofan í þau (þátttakendur koma með 2x pylsur og brauð). Má koma með sunddót ef þau vilja skella sér í pottinn.

Breiðablik áskilur sér rétt til að breyta dagskránni (t.d. vegna veðurs). Hjálmaskylda er á þessu námskeiði. Börnin eru beðin um að koma í íþróttafötum og helst í íþróttaskóm og klædd eftir veðri ef útivera er á dagkrá!

Gott er að vera með aukaföt í töskunni ef eitthvað kemur upp á. Námskeiðið einkennist af mikilli hreyfingu svo þægilegir skór eru mjög mikilvægir (íþróttaskór bestir). Einnig eru börnin beðin um að koma með létt nesti ef það er brúsahaldari á hjólinu er mjög gott að hafa vatnsbrúsa en annars bara í bakpokanum. Við biðjum foreldra að vera stundvísir þegar komið er með börnin og þegar þau eru sótt. Að gefnu tilefni viljum við taka fram að við reynum að hjálpa til við að passa upp á eigur barnanna en getum ekki tekið ábyrgð á þeim.

Ef einhverjar spurningar vakna er hægt að hafa samband við Sóllilju í gegnum tölvupóst: sumarnamskeid@breidablik.is eða í síma 4418912.

Hjólreiðanámskeið fyrir börn fædd 2008-2012

Dags. 15-19 júní – tími – 9-12 og 13-16

Staður: Smárinn, mæting fyrir utan Smárann.

Mikilvægt er að sækja barnið á réttum tíma ef barnið er ekki að fara í annað námskeið eftir hádegi. Ef barnið er á öðru námskeiði eftir hádegi er best að skrá barnið í hádegismat því þá er barninu fylgt í mat, síðan gæslu og að lokum á næsta námskeið sem er eftir hádegi. Börnin eru sótt í íþróttasal Smárans.

ATH bannað er að koma með hnetur í nesti þar sem iðkendur á námskeiðunum geta verið með bráðaofnæmi fyrir hnetum.

Foreldrum/forráðamönnum barna með sérþarfir býðst að sækja um stuðning fyrir börn sín á almenn sumarnámskeið og hvetjum við foreldra til að nýta sér það. Hér er linkur sem hægt er að sækja um stuðning: <https://sumar.kopavogur.is/hrafninn-trod/serst-sumarst/>

Hér er dagskráin:

- **Mánudagur:** Farið yfir grunnatriði í hjólamennsku, hvernig við hjólum í hóp, hjólið yfirfarið osfrv. Hjólaði upp í Öskjuhlíð þar sem fjallahjólástígarnir eru prófaðir. Njótum þess að borða nestið í skóginum í Öskjuhlíð.
- **Priðjudagur:** Hjólað að Vífilstaðavatni, hjólum í kringum vatnið, förum í Vífilstaðahlíðina þar sem við borðum nestið. Förum í skóginn. Á heimleiðinni förum við í gegnum Garðabæ og að Garðaskóla þar sem pump track brautin er prófuð.
- **Miðvikudagur:** 17. júní ekki námskeið.
- **Fimmtudagur:** Hjólað í Elliðaárdal, skoðum dalinn og hinar ýmsu leiðir þar. Setjumst niður hjá fossinum og borðum nestið þar. Förum í kanínubrekkuna og könnum umhverfið þar.
- **Föstudagur:** Byrjum á að fara í Limbó-keppni hjá Smáranum. Hjólað út á Ylströndina í Reykjavík þar sem börnin geta buslað í fjörunni og kennararnir grilla ofan í þau (þátttakendur koma með 2x pylsur og brauð). Má koma með sunddót ef þau vilja skella sér í pottinn.

Breiðablik áskilur sér rétt til að breyta dagskránni (t.d. vegna veðurs). Hjálmaskylda er á þessu námskeiði. Börnin eru beðin um að koma í íþróttafötum og helst í íþróttaskóm og klædd eftir veðri ef útivera er á dagkrá!

Gott er að vera með aukaföt í töskunni ef eitthvað kemur upp á. Námskeiðið einkennist af mikilli hreyfingu svo þægilegir skór eru mjög mikilvægir (íþróttaskór bestir). Einnig eru börnin beðin um að koma með létt nesti ef það er brúsahaldari á hjólinu er mjög gott að hafa vatnsbrúsa en annars bara í bakpokanum. Við biðjum foreldra að vera stundvísir þegar komið er með börnin og þegar þau eru sótt. Að gefnu tilefni viljum við taka fram að við reynum að hjálpa til við að passa upp á eigur barnanna en getum ekki tekið ábyrgð á þeim.

Ef einhverjar spurningar vakna er hægt að hafa samband við Sóllilju í gegnum tölvupóst: sumarnamskeid@breidablik.is eða í síma 4418912.

Hjólreiðanámskeið fyrir börn fædd 2008-2012

Dags. 22-26 júní– 9-12

Staður: Smárinn, mæting fyrir utan Smárann.

Mikilvægt er að sækja barnið á réttum tíma ef barnið er ekki að fara í annað námskeið eftir hádegi. Ef barnið er á öðru námskeiði eftir hádegi er best að skrá barnið í hádegismat því þá er barninu fylgt í mat, síðan gæslu og að lokum á næsta námskeið sem er eftir hádegi. Börnin eru sótt í íþróttasal Smárans.

ATH bannað er að koma með hnetur í nesti þar sem iðkendur á námskeiðunum geta verið með bráðaofnæmi fyrir hnetum.

Foreldrum/forráðamönnum barna með sérþarfir býðst að sækja um stuðning fyrir börn sín á almenn sumarnámskeið og hvetjum við foreldra til að nýta sér það. Hér er linkur sem hægt er að sækja um stuðning: <https://sumar.kopavogur.is/hrafninn-trod/serst-sumarst/>

Hér er dagskráin:

- **Mánudagur:** Farið yfir grunnatriði í hjólamennsku, hvernig við hjólum í hóp, hjólið yfirfarið osfrv. Hjólaði upp í Öskjuhlíð þar sem fjallahjólástígarnir eru prófaðir. Njótum þess að borða nestið í skóginum í Öskjuhlíð.
- **Priðjudagur:** Hjólað að Vífilstaðavatni, hjólum í kringum vatnið, förum í Vífilstaðahlíðina þar sem við borðum nestið. Förum í skóginn. Á heimleiðinni förum við í gegnum Garðabæ og að Garðaskóla þar sem pump track brautin er prófuð.
- **Miðvikudagur:** Hjólað í Elliðaárdal, skoðum dalinn og hinar ýmsu leiðir þar. Setjumst niður hjá fossinum og borðum nestið þar. Förum í kanínubrekkuna og könnum umhverfið þar.
- **Fimmtudagur:** Byrjum á að fara í Limbó-keppni hjá Smáranum. Hjólað út á Gróttu þar sem nestið er borðað.
- **Föstudagur:** Hjólað út á Ylströndina í Reykjavík þar sem börnin geta buslað í fjörunni og kennararnir grilla ofan í þau (þátttakendur koma með 2x pylsur og brauð). Má koma með sunddót ef þau vilja skella sér í pottinn.

Breiðablik áskilur sér rétt til að breyta dagskránni (t.d. vegna veðurs). Hjálmaskylda er á þessu námskeiði. Börnin eru beðin um að koma í íþróttafötum og helst í íþróttaskóm og klædd eftir veðri ef útivera er á dagkrá!

Gott er að vera með aukaföt í töskunni ef eitthvað kemur upp á. Námskeiðið einkennist af mikilli hreyfingu svo þægilegir skór eru mjög mikilvægir (íþróttaskór bestir). Einnig eru börnin beðin um að koma með létt nesti ef það er brúsahaldari á hjólinu er mjög gott að hafa vatnsbrúsa en annars bara í bakpokanum. Við biðjum foreldra að vera stundvísir þegar komið er með börnin og þegar þau eru sótt. Að gefnu tilefni viljum við taka fram að við reynum að hjálpa til við að passa upp á eigur barnanna en getum ekki tekið ábyrgð á þeim.

Ef einhverjar spurningar vakna er hægt að hafa samband við Sóllilju í gegnum tölvupóst: sumarnamskeid@breidablik.is eða í síma 4418912.

Hjólreiðanámskeið fyrir börn fædd 2008-2012

Dags. 29 júní – 03. Júlí – 9-12

Staður: Smárinn, mæting fyrir utan Smárann.

Mikilvægt er að sækja barnið á réttum tíma ef barnið er ekki að fara í annað námskeið eftir hádegi. Ef barnið er á öðru námskeiði eftir hádegi er best að skrá barnið í hádegismat því þá er barninu fylgt í mat, síðan gæslu og að lokum á næsta námskeið sem er eftir hádegi. Börnin eru sótt í íþróttasal Smárans.

ATH bannað er að koma með hnetur í nesti þar sem iðkendur á námskeiðunum geta verið með bráðaofnæmi fyrir hnetum.

Foreldrum/forráðamönnum barna með sérþarfir býðst að sækja um stuðning fyrir börn sín á almenn sumarnámskeið og hvetjum við foreldra til að nýta sér það. Hér er linkur sem hægt er að sækja um stuðning: <https://sumar.kopavogur.is/hrafninn-trod/serst-sumarst/>

Hér er dagskráin:

- **Mánudagur:** Farið yfir grunnatriði í hjólamennsku, hvernig við hjólum í hóp, hjólið yfirfarið osfrv. Hjólaði upp í Öskjuhlíð þar sem fjallahjólastígarnir eru prófaðir. Njótum þess að borða nestið í skóginum í Öskjuhlíð.
- **Þriðjudagur:** Hjólað að Vífilstaðavatni, hjólum í kringum vatnið, förum í Vífilstaðahlíðina þar sem við borðum nestið. Förum í skóginn. Á heimleiðinni förum við í gegnum Garðabæ og að Garðaskóla þar sem pump track brautin er prófuð.
- **Miðvikudagur:** Hjólað í Elliðaárdal, skoðum dalinn og hinar ýmsu leiðir þar. Setjumst niður hjá fossinum og borðum nestið þar. Förum í kanínubrekkuna og könnum umhverfið þar.
- **Fimmtudagur:** Byrjum á að fara í Limbó-keppni hjá Smáranum. Hjólað út á Gróttu þar sem nestið er borðað.
- **Föstudagur:** Hjólað út á Ylströndina í Reykjavík þar sem börnin geta buslað í fjörunni og kennararnir grilla ofan í þau (þátttakendur koma með 2x pylsur og brauð). Má koma með sunddót ef þau vilja skella sér í pottinn.

Breiðablik áskilur sér rétt til að breyta dagskránni (t.d. vegna veðurs). Hjálmaskylda er á þessu námskeiði. Börnin eru beðin um að koma í íþróttafötum og helst í íþróttaskóm og klædd eftir veðri ef útivera er á dagkrá!

Gott er að vera með aukaföt í töskunni ef eitthvað kemur upp á. Námskeiðið einkennist af mikilli hreyfingu svo þægilegir skór eru mjög mikilvægir (íþróttaskór bestir). Einnig eru börnin beðin um að koma með létt nesti ef það er brúsahaldari á hjólinu er mjög gott að hafa vatnsbrúsa en annars bara í bakpokanum. Við biðjum foreldra að vera stundvísir þegar komið er með börnin og þegar þau eru sótt. Að gefnu tilefni viljum við taka fram að við reynum að hjálpa til við að passa upp á eigur barnanna en getum ekki tekið ábyrgð á þeim.

Ef einhverjar spurningar vakna er hægt að hafa samband við Sóllilju í gegnum tölvupóst: sumarnamskeid@breidablik.is eða í síma 4418912.