



SUMAR
2025

VATNASKÓGUR

SUMARBÚÐIR

UPPLÝSINGAR TIL FORELDRA/FORSJÁRAÐILA

VATNASKÓGUR

Vatnaskógur eru sumarbúðir KFUM og KFUK í Svínadal í Hvalfjarðarsveit, rétt um 65 km. frá Reykjavík. Vatnaskógur hefur starfrækt sumarbúðir síðan 1923. Á sumrin tökum við á móti um 1100 börnum, mest drengjum en pláss er fyrir 100 börn í hverjum flokki. Í desember erum við einnig með sérstakan aðventuflokk fyrir drengi. Að auki erum við með fermingarnámskeið á haustin, skólabúðir og ýmsa helgarviðburði fyrir fjölskyldur á öllum árstímum. Þá höldum við fjölskylduhátíðina **Sæludaga** um verslunarmannahelgina ár hvert. Yfir 9000 manns heimsækja Vatnaskóg árlega.

Í Vatnaskógi er frábært að vera. Þar er íþróttahús og gott útileiksvæði með leiktækjum, frjálsíþróttavelli og knattspyrnuvöllum. Umhverfið býður upp á fjölbreytta útiveru, svo sem fjalla- og gönguferðir og ævintýri í skóginum. Í íþróttahúsinu er góður salur ásamt fótboltaspilum, þythokki-, borðtennis- og poolborðum. Fyrir rólegri afþreyingu er einnig að finna bækur og spil sem og heita potta á svæðinu. Ekki má gleyma Eyrarvatninu góða, þar sem hægt er að fá lánaða árabáta, hjólabáta og kanóa, nú eða taka smá sundsprett ef vel viðrar. Það er því nóg um afþreyingu og öll börn ættu að finna eitthvað við sitt hæfi.

Hver dagur í Vatnaskógi hefur ákveðið skipulag sem hefur einkennt starfið frá upphafi. Þar er veitt fræðsla um kristna trú, sungnir söngvar auk þess sem alltaf er farið í útivist og leiki. Ekki má gleyma vinsælu íþróttakeppnunum. Á hverju kvöldi eru svo kvöldvökur þar sem foringjar bregða á leik við snarkandi arineld og hlátrasköll barnanna heyrast um svæðið.

Í Vatnaskógi er lögð mikil áhersla á að öllum líði vel og njóti dvalarinnar. Í þessum bækling verða útlistaðir nokkrir hlutir sem gott er að hafa í huga til að undirbúa sig fyrir dvölinu hjá okkur.

FARANGUR

Pökkunarlisti:

- Lak, koddí og sæng/svefnpoki.
- Daglegur fatnaður.
- Útivistarfatnaður.
- Veislufatnaður (fyrir lokakvöldið)
- Íþróttafatnaður.
- Náttföt.
- Handklæði.
- Sundföt.
- Snýrtivörur.
- Inniskór.
- Vatnsbrúsi.
- Góða skó fyrir útileiki og stuttar göngur.

* Fyrir ævintýra- og unglingaflokka mælum við með svefnpoka í stað sængur ef vera skyldi að barnið vilji taka þátt í útilegu undir berum himni.

Gott er að merkja allan farangur skilmerkilega. Til að auðvelda börnunum að pakka niður til heimferðar er gott að gera nákvæman lista yfir farangur barnanna. Athugið að föt og aðrar eigur þátttakenda eru á eigin ábyrgð. Óskilamunir eru sendir á skrifstofu KFUM og KFUK að Holtavegi 28 eftir hvern flokk. Í lok sumars áskila sumarbúðirnar sér rétt á að ráðstafa ósóttum óskilamunum.

Símar eru **ekki** leyfðir í Vatnaskógi. Þá er **ekki** leyfilegt að taka með sér sælgæti, tyggjó, kex eða annan mat og drykk (aðrar reglur kunna að gilda í Unglingaflokk).

Vegna hættu á skemmdum eða slysum er þátttakendum óheimilt að hafa með sér hnífa eða önnur hættuleg tæki í sumarbúðirnar. Þátttakendur eru skaðabótaskyldir vegna skemmda sem þeir kunna að valda.

Óskilamunum er
safnað saman í
aðalstöðvum
KFUM og KFUK við
Holtaveg 28.

Munið að
merkja allt
dótið ykkar!

BROTTFÖR OG HEIMKOMA

Rútur fara frá húsi KFUM og KFUK að Holtavegi 28 **kl. 10:00** á brottfarardegi og koma til baka úr Vatnaskógi á sama stað **kl. 15:00** á heimkomudegi.

Forstöðufólk hvers flokks er til staðar við brottför og tekur við öllum lyfjum. Hægt er eiga samræður við starfsfólk áður en haldið er af stað ef eitthvað er.

Gjöld fyrir rútur greiðast með dvalargjaldi, en mælt er með því að öll börn komi og fari með rútu. Eigi að skutla börnum eða sækja þau þarf að tilkynna um það. Í þeim tilfellum eru börnin velkomin í Vatnaskóg frá klukkan 10:30 á komudegi og skulu sótt fyrir klukkan 13:30 á brottfarardegi.

Ef til þess kemur að þátttakendur þurfa að skreppa tímabundið úr flokknum (fjölskylduaðstæður, mikilvægir íþróttaleikir o.s.frv.) þá skal tilkynna það fyrirfram og vera með fullu samþykki foreldra/forsjáraðila.

SAMSKIPTI Á MEÐAN DVÖL STENDUR

Símatími forstöðufólks er á milli **kl. 11:00** og **12:00** alla daga.

Á þeim tíma geta foreldrar/forsjáraðilar hringt og spurst fyrir um barnið sitt.

Símanúmerið í Vatnaskógi er **433-8959**.

Reglulega eru skrifaðar fréttir af flokknum á heimasíðunni **Vatnaskogur.is** en þar er einnig hægt að nálgast myndir af hverjum degi.

Þið getið einnig fundið okkur á **Facebook** og **Instagram**.

VEIKINDI, OFNÆMI, ÓÞOL

Ekki þarf að koma með læknisvottorð, nema eins og segir í reglugerð: „Þeim börnum sem eiga við einhvers konar veikindi að stríða skal fylgja læknisvottorð þar sem fram komi upplýsingar um veikindin og skýr fyrirmæli læknis um meðferð, lyfjagjöf o.s.frv.“ Ef barnið tekur lyf, látið skriflegar leiðbeiningar fylgja með lyfinu og afhendið starfsmanni sumarþúðanna við brottför. Það sama á við ef eitthvað annað sérstakt gæti skipt máli varðandi heilsu barnsins og líðan.

Athugið að hafa samband við skrifstofu **minnst viku** áður en dvöl hefst ef barn er með mataróþol eða ofnæmi svo hægt sé að gera ráð fyrir því í matarinnkaupum og matseld. Hægt er að hringja á skrifstofu í **588-8899** eða senda tölvupóst á **skraning@kfum.is**

LÚSMÝ

Vakin er athygli á því að lúsmýið hefur uppgötvað paradísina sem Vatnaskógur er, og er gjarnt á að heimsækja okkur á sumrin þrátt fyrir alls kyns tilraunir til að sporna við því. Það eru lúsmýnet fyrir öllum svefnherbergisgluggum. Ef börn eru sérstaklega viðkvæm skal gera ráðstafanir eins og hægt er, t.d. með því að senda þau með krem, flugnasprey o.fl. Þess má þó geta að úrræðin eru í boði í sumarþúðunum.

Kláðinn líður yfirleitt hjá á nokkrum dögum og bitin gróa.

Athugið að ef barn er illa haldið af bitum mælum við með að leitað sé til læknis.



HEIMPRÁ

Í tæplega 100 barna hópi er ekki ólíklegt að einhver börn finni fyrir heimþrá fyrsta sólarhringinn eða svo. Því þykir okkur mikilvægt að útskýra fyrir þeim foreldrum/forsjáraðilum, sem áhuga hafa, hvaða hugmyndafræði og nálgun við aðhyllumst í flokkum í Vatnaskógi í tengslum við heimþrá.

Þrátt fyrir að heimþrá hafi ekki mikil áhrif nema á mjög lítinn hluta þeirra sem hér dvelja hverju sinni er heimþrá mikilvæg tilfinning og getur snert okkur öll. Heimþrá snýst um missi og er þannig nátengd sorg. Viðbrögð barnanna eru þannig oft eins og skyndikúrs í sorgarviðbrögðum. Þegar heimþrá nær tökum, geta börnin komið með ásakanir, lokað sig af, reiðst og/eða notað samningatækni til að takast á við vanlíðan/sorgina. Stundum fylgir líkamleg vanlíðan, oftast nær í tengslum við magann (eða meltingarkerfið) en getur einnig komið fram sem hausverkur eða stirðleiki í liðum.

Fullorðnir einstaklingar þekkja væntanlega flest þessi einkenni, enda fullkomlega eðlileg viðbrögð við áfalli og breyttum aðstæðum. Fyrir mörg börn í sumarbúðum eru þessar sveiflukenndu og sterku tilfinningar hins vegar nýjar og jafnvel áður óþekktar og þau hafa ekki hugmynd um hvernig hægt er að takast á við þær.

Í Vatnaskógi leggjum við áherslu á að takast á við þessar tilfinningar í samráði við foreldra/forsjáraðila og höfum samband strax og við teljum að tilfinningarnar hefti tækifæri barnanna til að njóta dvalarinnar. Það að við höfum samband merkir samt alls ekki að við teljum að viðkomandi barn þurfi að fara heim, heldur miklu fremur viljum við að þekking foreldra á barninu nýtist til að hjálpa okkur að finna leiðir til að leyfa barninu að njóta sín. Samskipti og samstarf milli allra aðila, barns, foreldra og starfsfólks er lykill að þessu.

Aðferðafræðin í heimþrármálum í Vatnaskógi er sú að hjálpa barninu að brjótast út úr sorgarferlinu, sættast við umhverfi sitt og sjá tækifærin í dvölinni. Þannig viðurkennum við og skiljum tilfinningarnar en reynum að beina athygli þeirra frá vanlíðaninni, að tækifærunum. Við trúum því að þessi reynsla barnanna og það að láta ekki stjórnast af vanlíðan, þó hún sé viðurkennd, sé mikilvæg fyrir þau og hjálpi þeim til að þroska tilfinningar sínar og andlegt atgervi. Við skiljum þó líka að það getur gerst að aðstæður, upplifun og tilfinningar barnanna séu þess eðlis að þau eru einfaldlega ekki tilbúin til að takast á við dvölinu og þurfa að vera skemur en áætlað var í upphafi. Það gerist þó mjög sjaldan.

SKILMÁLAR

Við minnum á skilmála vegna skráninga í dvalarflokka sumarbúðanna, en þar er að finna svör við mörgum algengum spurningum. Sjá hér: **Skilmálar**

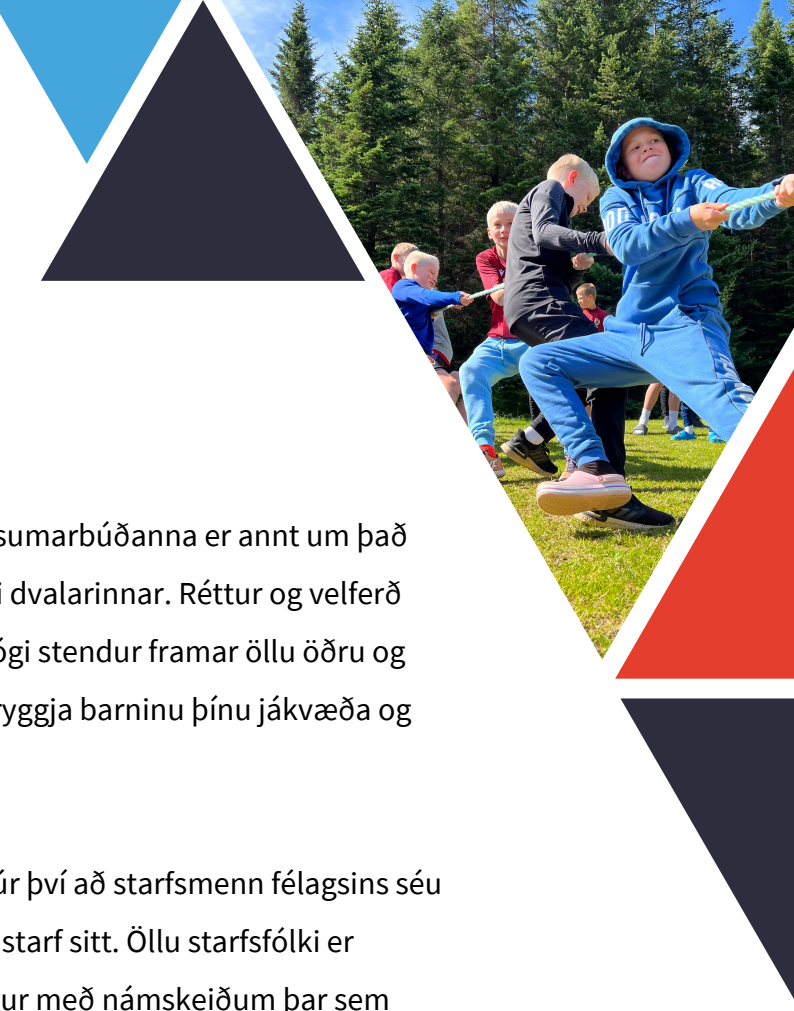
VARNINGUR

Hægt er að festa kaup á varningi merktum Vatnaskógi við brottför eða heimkomu, eða á opnunartíma skrifstofu KFUM og KFUK á Holtavegi 28. Brot af varningnum er einnig til sölu í Vatnaskógi. Við seljum m.a. flugnanet sem geta komið sér vel.

Í sumar verða seldir bláir stuttermabólir með ártalinu „2025.“



**Bolurinn
kostar
3.500 kr.**



Öllum þeim sem koma að rekstri sumarbúðanna er annt um það að börnin sem til okkar komi njóti dvalarinnar. Réttur og velferð hvers barns sem dvelur í Vatnaskógi stendur framar öllu öðru og leggjum við mikinn metnað í að tryggja barninu þínu jákvæða og góða upplifun.

KFUM og KFUK leggur mikið upp úr því að starfsmenn félagsins séu bæði hæfir og vel undirbúnir fyrir starf sitt. Öllu starfsfólki er tryggður fjölbreyttur undirbúningur með námskeiðum þar sem lögð er áhersla á fræðslu um þroska barna og unglinga, skyndihjálp og brunavarnir. Starfsmenn KFUM og KFUK eru skyldaðir til að sækja námskeið í barnavernd. Starfað er eftir siðareglum Æskulýðsvettvangsins. Við höfum einnig í áraraðir gert þær kröfur til starfsmanna okkar að þeir skili inn sakavottorði.

Takk fyrir að treysta okkur fyrir barninu þínu.

Virðingarfyllst,

Stjórn og starfsfólk Vatnaskógar



KFUM
KFUK