



Fag: Idræt og trivsel
Periode: maj-oktober

Tid: Efter aftale
Sted: Esrum sø /sejlkлуб

Forløbsbeskrivelse

Fredensborg naturskole tilbyder nu i samarbejde med Ungfredensborg kommunens skoler, og ungdomsklubber endnu en aktivitet på vandet.

Dette for at gøre bevægelse i skole og klubber til et fællesskab, som er anderledes og underholdende. SUP giver eleverne læring og oplevelser inden for fagformålene for idrættens friluftsliv. Aktiviteterne kan bruges til at understøtte vandaktiviteter, natur- og udeliv i idrætsundervisningen eller til trivselsdage med klasser eller klubben.

Forløbet varetages af uddannede instruktører, der guider gruppen trygt og roligt igennem dagen, så oplevelsen bliver positiv, sjov og lærerig.

Det er vigtigt, at lærere og ledere, læser afsnittet omkring sikkerhedsinstruks.

Forløbet er bygget op omkring færdigheds- og vidensområde: vandtilvænning efter 5. klasse og natur- og udeliv 7-9. klasse. Eleverne skal i idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse.

Udstyr

Vi stiller det relevante udstyr til rådighed, hvilket indebærer våddragt, redningsvest, sko, board og paddel. Brugere bliver guidet i brug og behandling af udstyr, da det kræver en vis opmærksomhed at blive klar til at komme på vandet. Der er krav om at kunne svømme med fuldt udstyr på som indebærer redningsvest, og våddragt. Mindre prøve aflægges inden start.

Sikkerhed og tryghed

Da forløbet har stor fokus på sikkerhed, har vind og vejr en stor betydning for afviklingen. Vinden skal ikke overstige 4-5 m/s. afhængig af retning. Vandets temperatur skal være over 10 grader for at sejladserne udføres.

Der kan være 12 deltagere på vandet samtidig ved SUP-board, der dækkes af to uddannede instruktører.

Det er vigtigt at vedhæftede sikkerhedsinstruks/ oplysningsskema er udfyldt, da det er et grundlæggende krav for at kunne sejle med naturskolens SUP-board.

Sørg for at eleverne har tøj på efter vejret, og varmt tøj i ydermånederne, hvor man kan blive kold. Alle bliver våde! Husk solcreme. Sørg ligeledes for at indsamle værdigenstande, der ikke kan tåle vand (mobiltelefoner).

Deltagerliste

Deltagerliste skal udfyldes, og være synlig og tilgængelig i evt. redningsaktion. Dette kan være i foruden af instruktørs bil eller lignende sted, som aftales på dagen. Alle der er på vandet skal stå på listen.

Sikkerhedsinstruks

Lærere og ledere af grupper på vandet, skal læse nedenstående sikkerhedsinstruks, i tilfælde af at der sker ulykker. Dette for at skabe en sikker vej i systemet, hvor ingen er i tvivl om, hvad de skal gøre.

Sikkerhedsinstruks for sejlads på SUP-bord med Fredensborg naturskole og Ungfredensborg

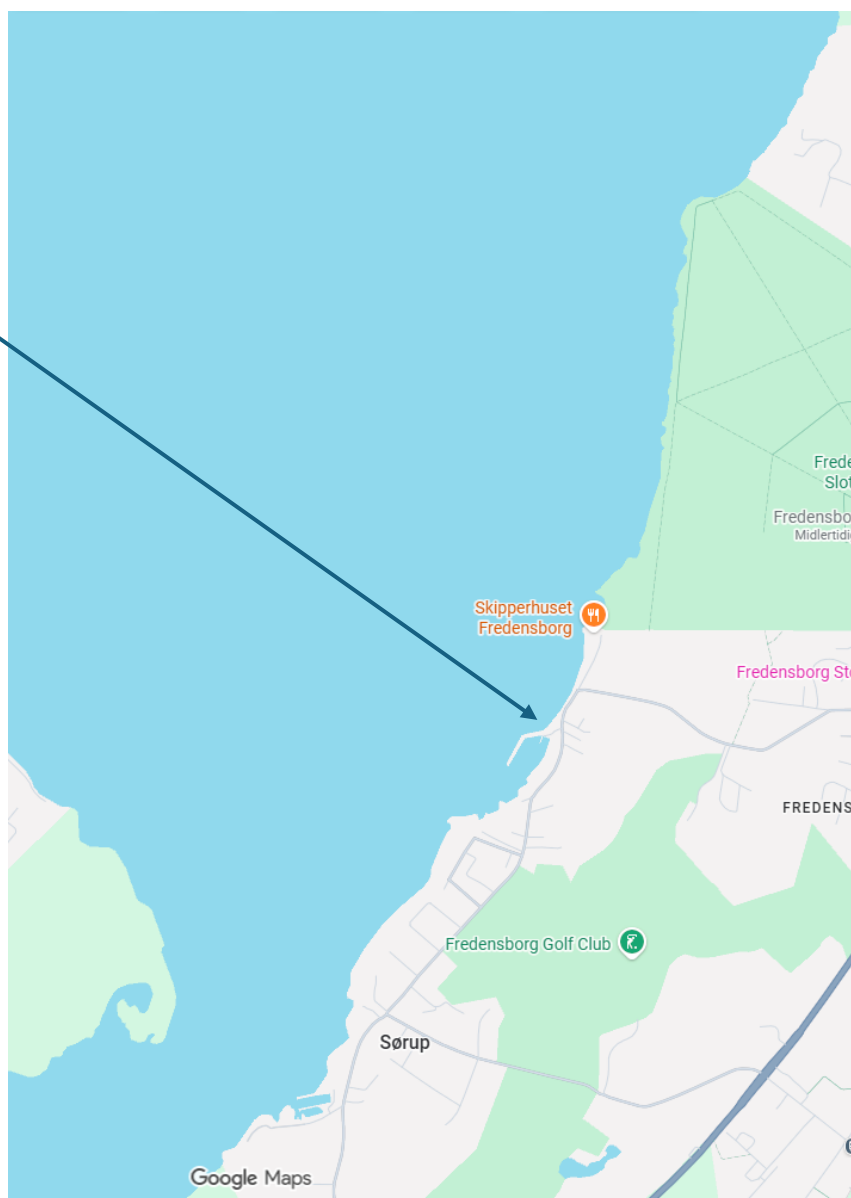
HANDLEPLAN TIL FOREBYGGELSE OG VED EVT ULYKKE

JANUAR 2026

1.	navn	telefon
Identifikation af redderen og telefonnummer	Ungfredensborg/Naturskolen	
Lærerens navn og telefonnummer		
Skolens navn og telefonnummer		
Lederens navn og telefonnummer		

2. udgangspunkt for sejlads:

Sejlkлубben Esrum sø.
[Sørupvej 1A, 3480](#)
[Fredensborg](#)



Vandaktiviteter SUP-board

3. Aktiviteter: SUP-board og kano	Der sejles når vand og lufttemperaturen er over 10 grader fra maj til uge 41. Vinden må ikke overstige 4-5m/s . Ved torden eller kraftig tåge aflyses eller afsluttes aktiviteten Max 12 på SUP med to instruktører Der skal altid være en voksen på land, som kan kontaktes pr. telefon Instruktøren tager den endelige beslutning vedr. sikker sejlsads.
4. Identifikation af risici	De sikkerhedsmæssige risici forbundet med sejlsads med SUP-board kan variere alt efter aktiviteten. Fremmede objekter som sten, både, pæle eller kollision med andre vandsportsudøvere kan forekomme, ligesom der ved arbejdet på land med redskaber og rigning kan være en risiko for uheld. Der er ligeledes risici i forhold til afkøling i vand, og dehydrering eller blot at kræfterne er sluppet op. Det at drive væk med specielt SUP-board er ligeledes en stor risiko ved fralandsvind. Vejrforholdene kan skifte hurtigt på Esrum sø, som kan ændre vindretning og hastighed. Der kan ligeledes være dårlige svømmefærdigheder blandt deltagerne, og ikke mindst at anvisninger ikke bliver fulgt. I yderste konsekvens kan der være tale om drukning.
5. Operationelle forholdsregler, som effektivt imødegår risici	Instruktørerne har stor erfaring med sejlsads og udvise godt sømandskab. Instruktørerne skal have et indgående kendskab til de lokale forhold det gør sig gældende i det område der sejles i. Eksempelvis sten og vanddybder m.m. Alle instruktører har gennemgået følgende kursus / uddannelse: • Førstehjælpskursus • Instruktører i SUP-board • sikkerhedskursus Ved alle vandaktiviteter er der min. 2 instruktører. Det maksimale instruktør/elevforhold er således 1:6. (1 instruktør pr. maksimalt 6 elever) når det drejer sig om SUP. Alle deltagere er mindst fyldt 8 år, og skal aflægge en mindre svømmeprøve inden aktiviteten påbegyndes. Alle deltagere bærer godkendt redningsvest i stærke farver. Instruktører bærer ligeledes redningsvest/svømmevest, men kan være i andre farver, for at skille sig ud. Til SUP anvendes termisk beskyttelse i form af våddragter i 3 eller 5 millimeter afhængig af temperatur. Der undervises primært på lavt vand, for nybegynderne. Eleverne instrueres tydeligt, før de går på vandet i, hvordan man navigerer på SUP og at blive på/ved brættet og vinke med begge arme i tilfælde af problemer, og i at benytte fløjten i vesten, hvis der er nød. Ligeledes instrueres eleverne i at undgå kollision med hinanden eller andre fartøjer eller forhindringer i vandet. Naturskolen/Ungfredensborg har førstehjælpskasser og instruktører der kan yde førstehjælp, med speciale i vandaktiviteter. Deltagerliste skal skrives og være synlig på land. I tilfælde af ulykke kontaktes 112 redder og skoleleder som står i punkt 1.
6. Beskrivelse af fartøjet og udrustning SUP	Sup-boards er af forskellig type, der tilpasses den enkeltes kompetencer. Det er faste boards. I forbindelse med tilrigningen laves eftersyn, hvor udstyret gennemgås og tjekkes af, således at det sikres at alt udstyr er fuldt funktionsdygtigt. Deltagerne dvs. børnene og de unge skal gøres bekendte med sikkerhedsinstruksen og de generelle regler for sikkerhed forud for sejlsadsen. Alle skal bære redningsvest og evt. våddragt.

Vandaktiviteter SUP-board

Oplysningsskema.

Lærerens navn _____

Lærerens telefonnummer _____

Skolens navn: _____

Skolens telefonnummer _____

Skolens ansvarlige leder _____

Udgangspunkt for sejllads _____

Vindhastighed: _____ Vindretning: _____

Deltagerliste

Fornavn	Efternavn	Klasse
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		



Beskyttet sejlsadsområde:

Esrum Sø

Udpegningen gælder for medarbejdere og foreningsledere, der ikke er uddannede instruktører i den pågældende sejlsadsaktivitet, men som i øvrigt opfylder Fredensborg Kommunes minimumskrav for sejlsads, og som skal forestå sejlsads med borgere i mindre fartøjer, der medtager op til 12 passagerer. Se Fredensborg Kommunes sejlsadsregler på www.fredensborg.dk

Risici:

- Esrum Sø er stor og det kan være svært at bedømme, hvor vinden kommer fra da den kan blive påvirket af skov og skrænter.
- Fralandsvinden kan overraske på åbne passager ved marker og næs. Padle så vidt muligt i pålandsvind.
- Der opstår næsten dagligt en brise omkring middag, hvorved vindhastigheden stiger.
- Ved vejrskifte kan der bygges reelle bølger op.
- Der må max sejles 20 m fra land med undtag af områder med sivskove og broer hvor der sejles udenom.
- Søen er meget dyb og mange steder er der ikke landgangsmuligheder pga. sivskove, private ejendomme og broer.
- Vis hensyn overfor færgesejlsadsen, svømmere og andre fartøjer.

Krydsning fra Nødebo til Sørup

Det smalleste sted er fra næsset til Sørup Havn - ca. 400 m. Ved vind fra syd anbefales det at krydse længere ind i bugten.

Ved kryds skal fartøjerne sejle ved siden af hinanden for hurtigere krydsning, og ikke efter hinanden. Gå bag om andre fartøjer for at undgå kollision.

Kryds af søen er kun for sejlere/roere der har været på vandet en del gange inden første krydsning.

Isætningssteder for kano og kajak: Nødebo Havn, Sørup Havn og Fredensborg Havn

Bemærk: Det er ikke tilladt at tage ophold på private arealer/broer uden ejerens tilladelse.

