

Sjálfshjálp í sveitinni MEÐ NIELS

Útivistarnámskeið og viðburðir með útivistarsérfræðingnum
Niels Rasmussen.

- Ævintýrleg þjálfun í sigtækni
- Fyrsta hjálp og viðbragð í óbyggðum
- Gönguleiðsögn og útieldun

Námskeið haldin á ensku með íslenskustuðningi.

NÆSTI VIÐBURÐUR

Þriðjudaginn, 29.04.
“Bíókvöld í Bakkabúðinni”

Kl. 19:00 | Ókeypis aðgangur
Kjötsúpa og brauð: 2.500 kr.

29. APRÍL
-
21. MAÍ



Dagskrá

ÞRI, 29.4. BÍÓKVÖLD Í BAKKABÚÐINI

Horfið á og heillist af uppáhalds útivistarkvikmynd Niels „Free Solo“ (1 h 40 min.) með heimagerðri kjötsúpu frá Bakkabúðin.

MID, 30.4. SIGTÆKNIÞJÁLFUN Á SKLÖKKVISTÖÐINI

Fáið leiðsögn fagmanns í sigtækni og þjálfun, klifrið upp á þak slökkviliðsstöðvarinnar og prófið að síga ofan af þakinu!

MID, 7.5. FYRSTA HJÁLP Í ÓBYGGÐUM

Grunnþjálfun í fyrstu hjálp þar sem áhersla er á raunsæjar aðstæður í dreifbýli þar sem sérþjálfaðir Viðbragðsaðilar eru fjarri, þar sem við nýtum hversdagshluti til björgunar.

FIM, 8.5. FYRSTA HJÁLP Á KÖLDUM SVÆÐUM

Fyrsti hluti – Meðhöndlun ofkælingar: Hvað á að gera þegar þú eða aðrir ofkælast? Lærðu að bregðast við kulda og ná aftur upp líkamshita. **Annar hluti – Kynning á snjóflóðabjörgun:** Lærið að forðast snjóflóðahættur og hvernig á að leita og bjarga öðrum eftir snjóflóð.

LAU, 17.5. GÖNGULEIÐSÖGN MEÐ FAGMANNI

Við búum við stórbrotið umhverfi og njótum þess! Niels veitir leiðsögn við undirbúning, búnað og göngutækni við erfiðar aðstæður og – fyrir þá sem hafa áhuga – náttúruljósmyndun.

MID, 21.5. ÚTIELDAMENNSKA

Útivist og eldamennska þar sem við borðum tvo uppáhaldsrétti Niels! Á lokaviðburðinum eldum við yfir opnum eldi og njótum góðs félagsskapar undir berum himni.