



SUMAR  
2023

# VINDÁSHLÍÐ SUMARBÚÐIR

---

UPPLÝSINGAR TIL FORELDRA/FORSJÁRAÐILA

# VINDÁSHLÍÐ

Vindáshlíð eru sumarbúðir KFUM og KFUK í Kjós, rétt um 45 km frá Reykjavík. Á sumrin tökum við á móti rúmlega 1000 stúlkum ár hvert, en pláss er fyrir 82 stelpur í hvern flokk. Á veturna tökum við að auki á móti skólahópum og leigjum út aðstöðu til ýmissa aðila. Vindáshlíð hefur verið með barnastarf síðan 1947.

Í Vindáshlíð er frábært að vera. Þar er íþróttahús og gott útileiksvæði með leiktækjum og fótboltavelli. Umhverfið býður upp á fjölbreytta útiveru, svo sem gönguferðir upp á Sandfell, að Selárfossi (Brúðarslæðu) og að Pokafossi. Þar er einnig hægt að fara í spennandi skógarleiki, ratleik og réttarleik.

Nóg er um afþreyingu á svæðinu. Í íþróttahúsinu er góður salur ásamt þythokkíborði, borðtennisborði og fótboltaspili. Fyrir rólegri afþreyingu er einnig að finna bækur, spil og garn til að búa til vinsælu Vindáshlíðar vinaarmböndin. Rétt við íþróttahúsið er apabré, aparóla sem gaman er að sveifla sér í og lítill skógarkofi. Einnig erum við með FOLF völl í skóginum. Ef veður leyfir þá setjum við hoppukastala í gang sem vekur alltaf jafn mikla lukku.

Hver dagur í Vindáshlíð hefur ákveðið skipulag. Þar er veitt fræðsla um kristna trú, sungnir söngvar auk þess sem alltaf er farið í útivist og leiki. Ekki má gleyma vinsælu brennóleikjunum og íþróttakeppnunum. Á hverju kvöldi eru svo kvöldvökur þar sem stúlkurnar skemmta hver annarri.

Í Vindáshlíð 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 dvölina í Vindáshlíð.

# FARANGUR

## Pökkunarlisti:

- Lak, koddi og sæng/svefnpoki.
- Daglegur fatnaður.
- Útvistarfatnaður.
- Veislufatnaður.
- Íþróttafatnaður.
- Náttföt.
- Handklæði.
- Sundföt.
- Snyrtivörur.
- Inniskór.
- Vatnsbrúsi.
- Góða skó fyrir útileiki og stuttar göngur.



Símar eru **ekki** leyfðir í Vindáshlíð en mörgum stelpum finnst gaman að hafa með sér einnota eða stafræna myndavél. Það er einnig **ekki** leyfilegt að taka með sér saelgæti, tyggjó, kex eða annan mat og drykk.

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 þáttakenda 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.

# BROTTFÖR OG HEIMKOMA

Rútur fara frá húsi KFUM og KFUK að Holtavegi 28 klukkan 13:00 á komudegi og koma til baka á sama stað klukkan 14:40 á brottfarardegi.

Forstöðukona hvers flokks er til staðar við brottförl tekur við öllum lyfjum. Hægt er eiga samræður við hana áður en halddið er af stað.

Gjöld fyrir rútur greiðist 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 Vindáshlíð frá klukkan 14:00 á komudegi og skulu sótt fyrir klukkan 14:00 á brottfarardegi.

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

## SAMSKIPTI Á MEÐAN DVÖL STENDUR

Símatími forstöðukonu er á milli klukkan 11:30 og 12:00 alla daga. Á þeim tíma geta foreldrar/forsjáraðilar hringt og spurst fyrir um barnið sitt. Símanúmerið er 566-7044. Ekki er gert ráð fyrir því að foreldrar/forsjáraðilar tali við börnin sín á meðan dvölinni stendur. Forstöðukona mun alltaf hringja í forráðamenn ef eitthvað kemur upp á.

Reglulega eru skrifaðar fréttir af floknum á heimasíðunni [www.vindashlid.is](http://www.vindashlid.is) en þar er einnig hægt að nálgast myndir af hverjum degi. Þið getið einnig fundið okkur á Instagram.

Ekki er heimilt að heimsækja börnin á meðan á dvöl þeirra stendur.

# VEIKINDI, OFNÆMI, ÓÞOL

Tilkynna skal um ofnæmi og/eða óþol að minnsta kosti sjö dögum áður en barn mætir í Vindáshlíð til skrifstofu KFUM og KFUK í síma 588-8899. Ef barn kemst ekki í Vindáshlíð vegna veikinda skal einnig tilkynna það til skrifstofu.

Ekki þarf að koma með læknisvottorð, nema eins og segir í reglugerð: "Ef barn á við einhvers konar veikindi að stríða skal sá sem vistar barn sitt gefa rekstraraðila upplýsingar um veikindin og skýr fyrirmæli læknis um meðferð, lyfjagjöf o.s.frv. að svo miklu leyti sem slíkt á við." Ef barnið tekur lyf, látið skriflegar leiðbeiningar fylgja með lyfinu og afhendið forstöðukonu við brottför. Það sama á við ef eithvað annað sérstakt gæti skipt máli varðandi heilsu barnsins og líðan.

## LÚSMÝ

Vakin er athygli á því að lúsmýið hefur uppgötvað paradísina sem Vindáshlíð er, og er gjarnt á að heimsækja okkur á sumrin þrátt fyrir alls kyns tilraunir til að sporna við því. Ef börn eru sérstaklega viðkvæm skal gera ráðstafanir eins og hægt er.



# HEIMPRÁ

Í hverjum flokk eru stelpur sem fá heimprá og eru þessar tilfinningar fullkomlega eðlilegar. Margar stelpur eru að fara að heiman í fyrsta skipti og tekur það smá tíma að venjast sumarbúðarlífinu. Það er gott að undirbúa stelpurnar fyrir komuna í Vindáshlíð og ræða heimþrána sem gæti mögulega blossað upp. Benda þeim á að þessar tilfinningar séu eðlilegar og að bæði börn og fullorðnir fái stundum heimþrá. Þar sem foreldrar/forsjáraðilar þekkja börnin sín best er gott að gefa þeim ráð sem þau geta notað, og minna þær á að tala við starfsmenn ef þeim líður illa.

Heimþráin er oft mest fyrstu dagana, oft á kvöldin, og minnkar svo í lok flokksins. Starfsmenn Vindáshlíðar eru meistarar í að hjálpa stelpunum að komast yfir heimþrána og veita þeim þá hlýju og hvatningu sem þær þurfa. Við þekkjum þessar tilfinningar vel enda flestar, ef ekki allar, upplifað heimþrá sjálfar.

Sumar stelpur biðja um að fá að hringja heim ef þær fá heimþrá. Hins vegar hefur reynslan okkar sýnt að það hjálpar sjaldnast ekki og gerir oft illt verra. Því er gott að undirbúa barnið að það sé ekki í boði að hringja heim. En eins og nefnt var hér að ofan getið þið sem foreldrar/forsjáraðilar heyrt í okkur á símatíma og fengið fréttir úr floknum.

## SKILMÁLAR

Við minnum á skilmála vegna skráninga í dvalarflokka sumarbúðanna, en þar er að finna svör við mörgum algengum spurningum (<https://www.kfum.is/sumarstarf/skilmalar-vegna-netskranningar/>).

# VARNINGUR

Hægt er að festa kaup á varningi merktum Vindáshlíð við brottför eða heimkomu, eða á opnunartíma skrifstofu KFUM og KFUK á Holtavegi 28. Brot af varningnum er einnig til sölu í Vindáshlíð. Ekki er önnur ástæða fyrir börnin að hafa pening með í för í sumarbúðirnar.

Í sumar verða seldir fjólbláir stuttermabolir ásamt vatnsbrúsum, "bucket" höttum, sundpokum og uppskriftabók Vindáshlíðar.



Bolurinn  
kostar  
3000 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 Vindáshlíð 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 unglings, 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 Vindáshlíðar.

