

Áskoranir í vetrarfríinu á vegum Heilsueflandi Uppsveita:

Íslistaverk: við skorum á ykkur að búa til ykkar eigið listaverk, hvort sem þið frystið vatn í hönskum, blöðrum eða náíð í ís til að vinna úr. Útfærsla og efnisnotkun er frjáls en þó eins þó má hafa það í huga að það sem er unnið með sé umhverfisvænt.

Takið mynd af listaverkinu og sendið til: heilsueflandi@fludir.is og við munum deila myndum og draga út heppna sem fá gjafabréf: frímiða í sund, skyndihjálpartösku og gjafabréf frá Pizzavagninum, Korngrís og Gömlu Lauginni á Flúðum.

Hversu langan tíma þarf til að veggirnir á luktunum verði mátulega þykkir. Tímalengdin fer líka eftir því hvort blaðran/hanskin sé stór eða lítill. Ef það er ekki nægilega kalt úti þá getið þið notað frystikistuna heima.

Lítill blaðra:

Framkvæmd utandyra	Framkvæmd í frystikistu: - 18 gráður	
– 5 gráður = ca 8 klst	ca. 3 klst í frysti	
– 10 gráður = ca 4 klst		

Stór blaðra eða ílát:

Framkvæmd utandyra	Framkvæmd í frystikistu: - 18 gráður
-5 gráður = 24-40 tíma	ca. 10-15 tíma
-10 gráður = 16-36 tíma	
-15 gráður = hámark 20 tíma.	

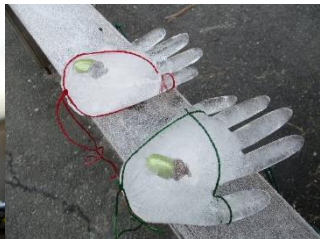
Til að hjálpa ykkur til að fá hugmyndir af verkum þá koma hér nokkrar myndir og myndbönd.

Kv.

Gunnar Gunnarsson

Verkefnastjóri

Heilsueflandi samfélaga í uppsveitum Árnessýslu: Heilsueflandi Uppsveitir





Áhöld og verkfæri:



Hvernig má búa til listaverkin: myndbönd

- Íslenskar leiðbeiningar: <https://utilifsborn.wordpress.com/2015/01/02/utistund-1-islukt/>
- Búa til sprungur í ísluktir: <https://fb.watch/3Kd2uUVhdj/>
- Blöðrur og ísluktir: <https://youtu.be/xkE20xAuOmw>
- Luktir, stólpur og notkun verkfæra: <https://youtu.be/92AW5oMItn8>
- Nota fötur og greni: <https://youtu.be/nGRITmjLdos>
- Litað vatn í blöðrur: https://youtu.be/3Y_SXPfIzY
- Með því að blása í blöðruna eftir að það er búið að setja vatn í blöðruna, þá verður ísluktin með flatan topp: <https://youtu.be/YJ8dOe6eUN4>