

Aktivitetsmerke: Bibel

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags, Helg
Emner:	Tro

Obligatorisk krav:

1. Kjenne hovedlinjene i fortellingen i både det gamle og det nye testamentet.
2. Lage en andakt, lysandakt eller liknende og gjennomføre den med roverlaget eller på et speiderarrangement.
3. Delta i en samtale i eget roverlag om hvilken betydning bibelhistorier har for eget liv eller egen tro.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

Følge en bibelleseplan med regelmessig bibellesning i minst tre måneder.
Bidra aktivt til at en oppdagerflokk, stifinnertropp eller vandrertropp får tatt sitt Bibelmerke, eventuelt aktivt støttet en vandrer i å gjennomføre Bibelekspertmerket.
Innlede til en samtale i roverlaget eller skrive et blogginnlegg el.l. der man ser på sammenhengen mellom en eller flere bibelhistorier og et aktuelt samfunnsspørsmål.
I minst et halvår år regelmessig være tekstleser i gudstjenesten i sin lokale menighet.
Invitere til en samtale om sammenheng mellom profetier/hendelser i det gamle testamentet og Jesu liv.



Bibel

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Aktivitetsmerke: Førstehjelp ekspert

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Førstehjelp

Obligatorisk krav:

1. Være med å arrangere en større førstehjelpsøvelse i gruppe og/eller krets for rovere og ledere. Øvelsen skal ha fokus på håndtering av flere pasienter og lederrollen i akutte situasjoner. Avhold gjerne en øvelse sammen med nødetatene lokalt eller medlemsorganisasjon av Norsk Førstehjelsråd eks. Røde Kors, Forsvaret, Norsk Folkehjelp etc..
2. Gjennomføre kurset "Førstehjelpskurs for speiderledere" arrangert av KM og NSF eller tilsvarende kurs.

"Punkt 2 kan fravikes om man har gjennomført førstehjelpskurs med en varighet på over 20 timer arrangert av en organisasjon underlagt Norsk Førstehjelsråd. Eks Røde Kors, Forsvaret, Norsk Folkehjelp etc."



**Førstehjelp
ekspert**

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Ressurser



Når og hvem skal du ringe

152 kB



Førstehjelp ABC

157 kB



Blødninger

156 kB



Realistisk førstehjelpsøvelse

248 kB

Aktivitetsmerke: Fisk

Hvem: Rovere (17-25 år)

Varighet: Heldags, Helg

Emner: Naturkjennskap

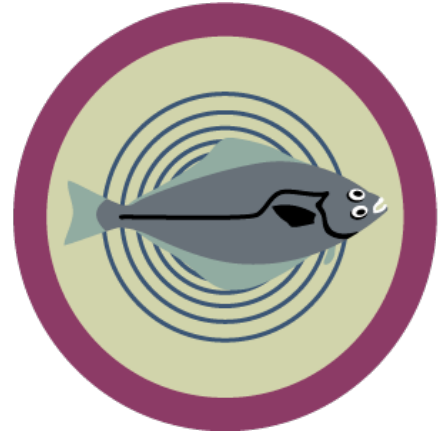
Obligatorisk krav:

1. Dra på fisketur sammen med laget eller andre speidere.
2. Kunne reglene for fiske/fiskekort og lokale bestemmelser for fiske i det området dere skal fiske.
3. Kjenne til hvilke fiskeslag dere kan regne med å få i det området dere skal på fisketur.
4. Lage to fiskeretter på bål, grue eller grill.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

- Få laks på fluestang.
- Delta på fiske med fiskebåt.
- Få fisk på egenbundet flue.
- Røke eller salte fisk for lagring.
- Lage fiskekaker fra grunnen av.
- Delta i en samtale med andre speidere om catch and release eller andre etiske utfordringer med tanke på fiske.
- Fiske fem ulike fiskeslag.
- Arrangere en fiskekonkurranse for andre speidere.
- Tilberede egenfisket fisk på grue, grill eller kokegrop.
- Sammenligne tre ulike fisker mtp næringsinnhold.
- Instruere andre speidere i deler av fiskemerket for stifinner, vandrer, vandrerekspert eller rover.
- Kjenne igjen 15 ulike fiskeslag man kan fiske i Norge.
- Fiske ved hjelp av minst fem av følgende fiskemetoder: dorging, harpe, pilking, vanlig kast med stang, dupp og mark, fluestang, garn, oter samt andre primitive/selvlagde redskaper.



Fisk



Torsk



Steinbit



Sei



Rødspette



Ørret



Makrell



Kveite

Aktivitetsmerket kan
kjøpes i Speiderbutikken

Ressurser



Slik binder du en flue

Aktivitetsmerke: Fugl

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Naturkjennskap

Obligatorisk krav:

1. Kunne utseendet på 20 fuglearter.
2. Kunne åtte fuglelyder.
3. Delta på orrhane- eller tiurleik, besøke et fuglefjell eller et annet sted med et særeget fugleliv.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

Kunne skille mellom hann og hunn på minst åtte fuglearter.

Delta på fugletellingshelg, og rapportere inn dette til fuglevennen.no.

Rapportere inn minst tre observasjoner på artsobservasjoner.nojoner.no.

Legge ut / henge ut ulike typer fuglemat (fett, korn, frø, brød, frukt, bær) og loggføre hvilke fugler som spiser hva slags mat i minst en måned.

Finne ut om dere har fuglearter som står på rødlisten i deres nærmiljø, og bidra i et tiltak som er iverksatt for å verne disse fuglene.

Lære dere typiske kjennetegn ved disse fugleordene: haukefugler, vadefugler, spurvefugler, storkefugler, andefugler og ugler.

Være med på fuglefanging og ringmerking av fugler.



Fugl



Svarttrost



Bofink



Svarthvit fluesnapper



Rødstrupe



Løvsanger



Kjøttmeis



Granmeis



Flaggspett



Svartspett

Aktivitetsmerket kan
kjøpes i Speiderbutikken



Blåmeis

Aktivitetsmerke: Foto★ [Legg til i mine favoritter](#)

Hvem:	Rovere
Varighet:	Lang (90-180 min)
Emner:	Kreativ

Obligatoriske krav:

1. Ha kjennskap til eksponering, og hvordan blender, lukkertid og ISO påvirker eksponeringen.
2. Ha kjennskap til dybdeskarphet og hvordan blenderåpning påvirker denne.
3. Ha kjennskap til komposisjon, motivvalg og det gylne snitt.
4. Ha kunnskap om sikker lagring av data/bilder, og det viktigste å tenke på når det gjelder GDPR.
5. Ha kunnskap om hvordan man kan bruke bilder til å synliggjøre speiding (#kmspeider osv).
6. Lag og ta bilder med camera obscura/pinholekamera.
7. Portrettfotografering ute: Gå ut og finn en passende bakgrunn for portrettfotografering ute. Ta portrettbilde av hverandre i speiderskjorte eller med roversærpreg.

**Foto****Valgfrie krav:****I tillegg må man velge ett av disse kravene:**

Naturfotograf: Ta tre bilder med hvert av følgende tema: Dyreriket, vann og forurensning.

Fotografer et rovermøte/tur til fotopresentasjon for bruk på opptakskveld/Facebook eller lignende.

Lag et 360-bilde med kamera/mobiltelefon fra en tur, og last opp på Facebook/Google Maps.

Minst to i roverlaget skal være avbildet i en av forbundets kanaler, Facebook/Instagram/Speiderbladet/speiderkalender/kmspeider.no, siste 12 måneder.

Aktivitetsmerke: Gaffateip

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Kreativ

Obligatorisk krav:

1. Ta med gaffateip på minst tre turer i løpet av et år.
2. Fikse en gjenstand med BARE gaffateip.
3. Bygge en konstruksjon med gaffateip istedenfor tau.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

- Lage en kopp av gaffateip.
- Dra på en tur med gaffateip som tema.
- Lage et klesplagg av gaffateip.
- Lage en rullende konstruksjon på minst 5 kg der delen er festet med gaffateip og dokumenter det med film på YouTube, Instagram, Facebook eller andre sosiale medier.

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken



Gaffateip

Aktivitetsmerke: Geocaching

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Friluftsliv

Obligatorisk krav:

1. Finne minst ti geocacher på ett døgn.
2. Kjenne til spillereglene for geocaching.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 5 av disse kravene:

- Finne en geocache med vanskelighetsgrad 5 og terrengnivå 5.
- Finne fire forskjellige typer geocacher.
- Finne en geocache i et annet land.
- Planlegge en geocachingstur for noen yngre speidere (i en av enhetene under deg).
- Finne en geocache som ligger minst 2000 moh.
- Lage, gjemme, registrere, vedlikeholde (i minst tre mnd), og evt. arkivere en egen geocache som skiller seg ut. Det skal ikke være en standard plastboks e.l..
- Kunne forskjellene og sammenhengen mellom GPS, Glonass og Galileo.
- Være førstemann til å finne en nylig utlagt geocache (FTF).
- Lage, gjemme, registrere, vedlikeholde (i minst tre mnd), og evt. arkivere en egen geocache av typen Multi, Earth eller Whereigo.
- Kunne 20 forskjellige attributter.
- Finne geocacher i minst tre fylker.
- Arrangere et CITO-event.



Geocaching

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Ressurser



Geocaching ressurshefte

166 kB



Geocaching fra Speiderbladet 3/2014

2219 kB



Geocaching.com

Aktivitetsmerke: Geologi

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags
Emner:	Naturkjennskap

Obligatorisk krav:

1. Dra på tur til et sted med flere geologiske fenomener og beskriv det dere finner.
Finne ut når cirka dette ble dannet og hvilke bergarter dere finner. Ta bilder og lag en liten fremvisning av turen som legges ut på Facebook/ hjemmeside/ sosiale medier eller vises på et møte for rovere eller speidere.
2. Lage en oversikt over ting vi omgir oss med som opprinnelig kommer fra stein/ mineralriket.
3. Kartlegge spesielle geologiske ting i nærmiljøet (jettegryter, grotter, steinbrudd, morener, områder med fossiler eller lignende) og besøk et av stedene.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

- Bygge en steinbro sammen med roverlaget.
- Bygge et steingjerde. Reflektere over hvor mange forskjellig typer steiner dere bruker.
- Lage en plakat og fortelle til forbipasserende.
- Lage en nyttegjenstand av stein (gryteunderlag, lysestake).
- Lage et smykke av stein.
- Dele en stor stein ved hjelp av steinbor og slegge/ klubbe.
- Lage en benk av stein og tre som kan være til nytte.



Geologi

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Aktivitetsmerke: Grunnleggende førstehjelp

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Førstehjelp

Obligatorisk krav:

1. Gjennomføre kurset Norsk Grunnkurs i førstehjelp www.norskforstehjelpsrad.no eller annet tilsvarende kurs med varighet på minimum fire timer.
2. Holde førstehjelpsundervisning for stifinnere og vandrere i egen gruppe med fokus på egensikkerhet og grunnleggende førstehjelp.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

Gjennomgå gruppens/roverlagets førstehjelpsutstyr og holde en instruksjon for rovere og ledere i HLR (hjerte-og lungeredning), legge pasienten i sideleie samt trene på trykkbandasje for å stoppe større blødninger.
Holde førstehjelpsundervisning på Norsk Roland eller andre krets- og eller forbundskurs.



**Grunnleggende
førstehjelp**

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Ressurser



Når og hvem skal du ringe

152 kB



Førstehjelp ABC

157 kB



Blødninger

156 kB



Realistisk førstehjelpsøvelse

248 kB

Aktivitetsmerke: Hengekøye

★ [Legg til i mine favoritter](#)

Hvem:	Rovere
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Friluftsliv

Obligatoriske krav:

1. Sov ute i hengekøye minst en gang hver årstid.
2. Opphold deg sammenhengende i hengekøyen fra lunsj den ene dagen, til frokost dagen etter, minst 15 timer. Du skal lage og spise middag, gjennomføre et «leirbål», sove og spise frokost. (Det er lov med kortest mulig tur på bakken for å gå på do.)
3. Lag apebro eller lignende slik at dere kan komme dere mellom minst 3 hengekøyer, eller mellom hengekøyen og do, «matsted», eller annet. (Hvis vi tenker at noen ivrige «uteliggere» ønsker å ta merket alene).

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge ett av disse kravene:

- Lag din egen hengekøye.
- Sov minst tre stykker over hverandre i hengekøye.
- Lag en flytende hengekøye på f.eks. en flåte.
- Sove ute i hengekøye hver natt i en uke.



Hengekøye

Ressurser



Aktivitetsmerke: Internasjonal helse

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags, Helg
Emner:	Førstehjelp

Obligatorisk krav:

1. Global: Sette seg inn i KM speiderens og **KM Globals arbeid** i utviklingsland. Sette seg inn i **Globalaksjonens satsningsområder**. Holde et foredrag for gruppe og eller krets om Globalaksjonen og KM sitt arbeid i utlandet. Organisere **Globalaksjonens** innsamling lokalt i egen speidergruppe.
2. Hygiene: Ha ansvar for hygienerutiner på speidertur/leir for gruppe- og eller krets. Fokusområdene vil være:
 - matvarehåndtering
 - håndhygiene
 - personlig hygiene

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

Sammen med roverlaget delta på et integreringstiltak for flyktninger på hjemstedet. Ta med flyktninger fra eget hjemsted på et speiderarrangement?
Arrangere førstehjelpsundervisning i nærmiljøet for flyktninger.
Sette seg inn i **WAGGGS sitt HIV/AIDS arbeid** og veilede stifinner/vandrerpatruljer i gruppa til å ta HIV/AIDS merket.
Sette seg inn i verdens største epedemier og pandemier. Info på www.who.org? F. eks.: ebola, fugleinfluensa etc.. Holde foredrag for ledere på gruppe/kretsplan om temaet med fokus på hvilke smitteforebyggende tiltak speidere kan gjøre på større leirer som krets/landsleir og verdensjamboree.



**Internasjonal
helse**

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Aktivitetsmerke: Jul

Rovernes julemerke tar utgangspunkt i profetier om Jesu fødsel i det gamle testamentet, og rovernes mulighet til å stå til tjeneste for andre mennesker og speiderarbeidet.

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Mellom (30-90 min), Lang (90-180 min), Heldags
Emner:	Tro

Obligatorisk krav:

1. Kjenne disse tekstene fra det gamle testamentet **Jesaja 7, 14**, **Jesaja 9, 6-7**, **Mika 5, 1-2**. Lese dem og sammenligne dem med omtalen av Jesu fødsel i **Matteus** og **Lukas**, og det kirken tror om Jesus.
2. Lære en kristen julesang.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

- Arrangere et juleverksted for yngre speidere eller andre barnegrupper.
- Bidra i en diakonal aksjon eller samling som kan gjøre førjulstiden eller juletiden lysere for et eller flere medmennesker (julebord for eldre, sang på lokalt sykehjem, lage en hilsen til en aksjon som deler ut julemat el.l.).
- Være med å arrangere en julesamling for yngre speider eller andre barnegrupper.
- Lage en kortfilm (spillefilm, stop-motion-film, el) med temaet «jul».
- Gå sammen i laget og bake julekaker til eget bruk og glede for andre.
- Lage julepynt sammen i laget.
- Gjennomføre en overnattingstur i roverlaget i advents eller juletiden.



Jul

Aktivitetsmerket kan kjøpes i [Speiderbutikken](#)

Aktivitetsmerke: Kirke

Kirkemerket for rovere er diakonalt vinklet og også rettet mot yrkesvalg.

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags, Helg
Emner:	Tro

Obligatorisk krav:

Møte en ansatt i kirka der dere bor og delta på et arrangement sammen med den ansatte; baby/småbarnssang, trosopplæringstiltak, kirkeklubb for funksjonshemmede, eldretreff eller annet arrangement. Dere skal bli kjent med den ansatte, få vite hvilke arbeidsoppgaver hun/han har og også tenke over om dette kunne være et yrke for noen av dere i fremtiden. Arrangementet planlegges og gjennomføres i fellesskap.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

- Bake eller lage mat til et menighetsarrangement.
- Synge, spille eller underholde på annen måte på et menighetsarrangement.
- Bli kjent med en deltager/familie på et menighetsarrangement og finne ut hvorfor de deltar.
- Finne ut hvilke utdannelser de ansatte i den lokale kirken har.
- Skrive en liten tekst eller et dikt om hva kirken betyr for deg.
- Finne ut hvordan et bryllup foregår.



Kirke

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Aktivitetsmerke: Kirkeår

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags, Helg
Emner:	Tro

Obligatorisk krav:

1. Kjenne hovedtrekkene i kirkeårets gang, og den bibelske bakgrunnen for:

Julaften/Juledag
Maria budskapsdag
Skjærtorsdag
Langfredag
Påskedag
Kristihimmelfartsdag
Pinsedag
Olsok
Allehelgensdag

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

Velge en liturgisk farge, lage en stola (for prest eller diakon) messehaket, prekestol- eller alterklede til denne fargen. Teknikk er valgfritt, vær bevisst på hvordan de symbolene du velger henger sammen med Kirkeråstiden/Kirkeårsdagene som denne liturgiske fargen brukes.

Lage en lysglobe som kan brukes enten inne i deres lokale kirke eller på friluftsgudstjenester.

Lage en julekrybbe med minimum ti figurer.

Lage en kopi av skipet som henger i en av dine lokale kirker. I mange kirker henger det en kopi av en skute/et skip i kirkeskipet.



Kirkeår

Aktivitetsmerket kan kjøpes i [Speiderbutikken](#)

Ressurser



[Kirkeårets farger](#)



[Stola](#)



[Messehaket](#)



[Alterklede](#)

Aktivitetsmerke: Klatring

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags, Helg
Emner:	Friluftsliv

Obligatorisk krav:

1. Kjenne til **forbundets sikkerhetsregler** i forbindelse med klatring og brevandring.
2. Utføre kameratsjekk på riktig måte.
3. Rappellere ned en skrent med minimum to forskjellige metoder (f. eks. vanlig rappell, australsk, kroppsrapell) som rover.
4. Kunne følgende knuter: **dobbel åttetallsknop**, slyngestikk, vikingknote og **engelsk fiskerstikk**.
5. Sikre en person under klatring eller rappellering under veiledning av ansvarlig veileder.
6. Delta på klatring både innendørs og utendørs.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

- Bidra aktivt til at vandrerne får tatt sitt klatremerke.
- Vite hva høyenergiskader er, og kunne behandle skader som kan oppstå ved klatring (brudd og så videre).
- Delta på brevandring i taulag.
- Trene på redning på bre.
- Ta «brattkort».
- Delta på brekurs eller klatrekurs.



Klatring

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Ressurser



Brattkort

Aktivitetsmerke: Misjon

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags, Helg
Emner:	Tro

Obligatorisk krav:

1. Lese misjonsbefalingen (**Matteus 28, 16 – 20**), og delta i en samtale i roverlaget eller i menigheten om betydning av misjon i dag? Hva tenker dere en den gode måten å drive misjon i vår tid?
2. Lese **artikkel 18 i FNs menneskerettighetserklæring** om trosfrihet. Finne og presentere eksempler på mennesker som blir forfulgt fordi de har "skiftet religion eller tro", eller fordi de har "enten alene eller sammen med andre, og offentlig eller privat, å gi uttrykk for sin religion eller tro gjennom undervisning, utøvelse, tilbedelse og ritualer."

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

Være med å arrangere et temamøte for andre speidere om misjon.

Ha en oppgave i tilknytning til en gudstjeneste eller et annet menighetsarrangement som har fokus på misjon.

Gjøre deg kjent med og bidra til et konkret misjonsprosjekt.

Møte en misjonær eller en tidligere misjonær og lære om det arbeidet han/hun gjorde som misjonærer.

Jesus og disiplene var alle jøder. I den først kristne kirke var det en stor diskusjon om man måtte følge Moseloven for å bli frelst, noe som bl.a betydde at menn måtte omskjæres. Les **Apostlenes gjerninger 9, 1- 19**, **Apostlenes gjerninger 10, 1 – 44**; **Apostlenes gjerninger 11, 1- 18**, **Apostlenes gjerninger 15, 1- 34** og **Paulus brev til galaterne 2, 1- 21** for å finne ut hva som skjedde for å avklare denne diskusjonen i kirken.

Presentere to ulike misjonsorganisasjoner som har tydelig ulikt særpreg.

Misjonsorganisasjonene har ulikt et særpreg knyttet til målgruppe, arbeidsformer, fokus eller historie.

Ta på deg et aktivt engasjement som varer i minst et halvt år for en misjonsorganisasjon.



Misjon

Aktivitetsmerket kan kjøpes i [Speiderbutikken](#)

Ressurser



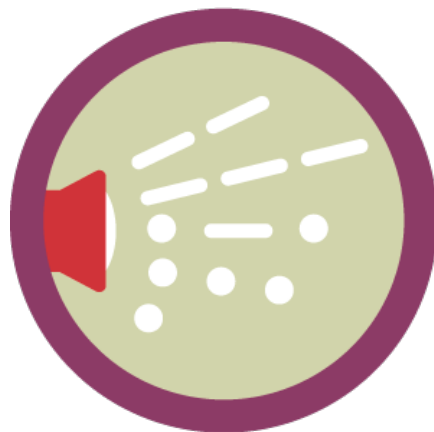
Film: [Hva er misjon?](#)

Aktivitetsmerke: Morse

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags
Emner:	Speiderkjennskap

Obligatorisk krav:

1. Kunne alle bokstavene, tallene og tegnene:.,?(kolon, komma, punktum, spørsmålstegn).
2. Dra på tur eller ha et møte hvor dere løser morsemelding sendt på lang avstand. Eks: morser til hverandre med billykter eller kraftige lommelykter
3. Sende og svare på morsemeldinger i laget ved bruk av mobiltelefon. Bestem hva dere bruker som tegn.
4. Arrangere en morsetur der målet er at alle deltagerne har lært alle bokstavene i løpet av turen. Forslag: Alle får en sekk/ pose med noe fellesutstyr, gjerne noe godt å spise, ved start. Så sier en rover for eksempel til "Per": «Hva er S i morse». Svarer Per feil, får han posen til roveren å bære videre. Svarer Per riktig, får han ikke en ny pose. Per spør så en annen: «Kari; hva er R i morse» osv. Etter hvert som man lærer bokstavene, får man færre poser og hver gang den man spør, ikke kan svare, blir man kvitt en pose. Viktig at arrangerende rover/ rovere styrer dette noe slik at en slipper å bære alle posene. Posene skal ikke være for tunge. Kun litt i hver. Når man er framme, lager man et festmåltid eller noe annet artig med det man har med seg.



Morse

Aktivitetsmerket kan kjøpes i [Speiderbutikken](#)

Aktivitetsmerke: Orientering

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags, Helg
Emner:	Friluftsliv

Obligatorisk krav:

1. Delta i orienteringsløp som rover i speidergruppa eller et annet apeiderarrangement.
2. Kunne selvstendig bruke GPS til bruk i naturen.
3. Ta ut en 6-sifret UTM-kartreferanse.
4. Kjenne minst 20 ulike karttegn på o-kart.
5. Kjenne minst 15 ulike karttegn på 1:50000 kart (M711).
6. Vise forståelse for ekvidistanse.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

- Delta på nattorientering.
- Kunne bruke klokke som kompass.
- Arrangere og legge ut et orienteringsløp eller haik for andre speidere.
- Instruere andre speidere i orientering.
- Lage et enkelt kart basert på andre kart, satelittfoto oa og kun bruke dette på tur.



Orientering

Aktivitetsmerket kan kjøpes i [Speiderbutikken](#)

Aktivitetsmerke: Overlevelse

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Helg
Emner:	Friluftsliv

Obligatorisk krav:

Gjennomføre en overlevelsestur med to overnattinger. På denne turen skal roveren(e) greie seg uten annet enn det de får i lommene. I forbindelse med denne turen skal følgende være gjennomført:

Forberedelser før turen:

1. Gjennomføre en risikovurdering av ulike elementer av overlevelsesturen.
2. Lage en beredskapsplan med utgangspunkt i risikovurderingen i punkt 1 og Norges KFUK-KFUM-Speideres beredskapsplan for overlevelsesturen.
3. Lage eget overlevelsessett til bruk under turen.
4. Delta på et møte om overlevelse før turen.

Under turen:

1. Lage bivuakk ved hjelp av tau og materialer som tilhører naturen, og overnatte i den.
2. Lage et bål av trevirke du har funnet i naturen og gjøre opp ild uten bruk av fyrstikker/lighter. Bålet skal lages slik at det er egnet til matlaging og til varme under natten med minst mulig behov for vedlikehold, samt riktig bruk av reflektor.
3. Teste ut ulike metoder for å holde varmen gjennom natta.
4. Kun spise mat du selv sanker, fisker eller jakter under turen.
5. Kjenne til tre ulike former for nødsignaler (f.eks røyk, lys, bakke til luftsignaler).
6. Gjøre 5 dl vann drikkbart ved hjelp av et selvlaget filter (f.eks kull og torvfilter).

Etter turen:

Gjennomføre en evaluering av turen og lage plan for videreutvikling av kunnskaper og ferdigheter som vil gjøre opplevelsen av en slik tur eller en reell overlevelsessituasjon bedre.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

- Lage solur kalibrert ved hjelp av naturtegn og brukt dette.
- Lage sårsalve basert på planter.
- Lage og bruke egenlagd bjørkeshampo.
- Lage sko av never.
- Lage bære av tau og materialer fra naturen og frakte en person en kilometer med denne.
- Lage tau av planter.
- Lage mat ved hjelp av kokegrop.
- Lese en bok om overlevelse.
- Lage sovepose ved hjelp av søppelsekk/striesekk og materialer fra naturen og testet denne i minst 3 timer.



Overlevelse

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Aktivitetsmerke: Pionering

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Friluftsliv

Obligatorisk krav:

1. Kunne forklare relevant pioneringsteori med vekt på trekantsprinsippet, tyngdepunkt, vektstangsprinsippet, taus bruddstyrke, bardunering, og sikkerhet.
2. Planlegge et byggverk som oppfyller minst 2 av følgende krav:
 - Grunnflate på minimum 25 m2.
 - Høyde 10m.
 - Brokonstruksjon med passeringshøyde på 4,5 meter under.
 - Lengde minimum 15 meter.
3. Lage en skalert modell av det planlagte byggverk.
4. Lage de raier dere trenger.
5. Lage en risikovurdering og en beredskapsplan knyttet til å lage dette byggverket.
6. Bygge dette byggverket.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

- Lage din egen hengekøye.
- Lage et lite tårn ved siden av byggverket og lag en apebro til det store byggverket.
- Lage en Kulsø-benk.



Pionering

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Aktivitetsmerke: Psykisk helse★ [Legg til i mine favoritter](#)

Hvem:	Rovere
Varighet:	Lang (90-180 min)
Emner:	Samfunn

Obligatoriske krav:

1. Diskutere med roverlaget hva psykisk helse er for dere. Hvordan kan vi styrke den psykiske helsen hos oss selv?
2. Velg en case og diskuter hvordan dere hadde løst det. Velg blant disse casene eller et dere har opplevd i speidergruppen.
3. Finn ut hva helsenorge.no mener om psykisk helse.
4. Diskuter hvordan speidergruppen best kan snakke om psykisk helse med speiderne. Ta opp dette med lederne.

Valgfrie krav:**I tillegg må man velge ett av disse kravene:**

- Arranger en kosetur med roverlaget.
- Inviter et annet roverlag eller medlemmer fra en annen ungdomsorganisasjon på en sosial kveld.
- Gjør noe hyggelig for speiderne på et speidermøte.
- Ordne et arrangement for speidergruppa eller nærmiljøet med tema psykisk helse.

**Psykisk helse**

Aktivitetsmerke: Sammen

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Helg
Emner:	Samfunn

Under dette aktivitetsmerke skal roverlaget tilbringe 24 timer våkne sammen. Dette kan gjøres på f.eks. en tur eller på speiderhytta. Under de 24 timene skal alle spille en rolle og leve seg inn i karakteren.

Rollene kan f.eks. være

- En leder som tar alle beslutninger
- En kverulerende
- En lat person som ikke vil være med
- En overpositiv person

Obligatoriske krav

1. Planlegg og utfør turen
2. Diskutere **forbundets fem verdier**
3. Diskutere **speiderloven** og hvordan de skiller seg fra eller er like med dine verdier
4. Gå ut av rollene etter turen og diskutere opplevelsen. Hvordan skiller rollen seg fra deg selv og hvordan var det å se livet fra et annet perspektiv?



Sammen

Aktivitetsmerke: Sanitet

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Mellom (30-90 min), Lang (90-180 min)
Emner:	Førstehjelp

Obligatorisk krav:

1. Ha ansvar for en sanitetsoppgave på leir eller helgetur.
2. Delta i samtale i roverlaget om **rusmidler og skadevirkninger** av disse.
3. Delta i en samtale om hvordan man oppfører seg mot syke og skadete, og hvordan man lærer yngre speidere **empati**.
4. Arrangere en sanitetsøvelse for andre rovere eller speidere.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

- Delta på kurset **Handlinger og holdninger** eller tilsvarende.
- Arrangere en bandasjekonkurranse i roverlaget eller troppen.
- Lage og gjennomføre en quiz med minst 15 sanitetsspørsmål for bruk i roverlaget eller troppen.
- Være med på en øvelse hvor man møter folk med diabetesproblemer, epilepsianfall, noen som har fått i seg noe giftig, har høyenergiskade, fått huggormbitt og lignende.
- Være med å arrangere en øvelse hvor tema fra beredskapsplanen, **Trygg og sikker speiding**, er i fokus (f.eks. leteakson, varsling hjemmeleder).
- Være med på å arrangere et møte hvor solforbrenning, solstikk og dehydrering står i fokus med tanke på forebygging og behandling.



Sanitet

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Aktivitetsmerke: Sikkerhet i vinterfjell

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Friluftsliv

Obligatorisk krav:

1. Delta på skredkurs.
2. Kjenne til behandling av skader som kan oppstå i vinterfjellet (frostskafer, hypotermi).
3. Øve på kameratredning i sikkert område.
4. Kjenne til **fjellvettregler**, **skredvarsel** og forbundets ressurshefte **Trygg og sikker speiding** og bruke dette i planlegging av en vintertur.
5. Grave og overnatte i nødly.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

- Grave en snøprofil og forklare betydningen av lagdelingen man ser til en annen speider.
- Vise at man behersker bruk av sender/mottaker (skredsøker) og søkestang.
- Kjenne til forskjellige typer snøhuler.
- Lage en kjelke for å transportere skadet person bestående av ski e.l. + det man har i sekken.
- Planlegge og gjennomføre en vintertur, bruk kart og kompass for finne tryggeste marsjvei.



**Sikkerhet i
vinterfjell**

Aktivitetsmerket kan kjøpes i [Speiderbutikken](#)

Aktivitetsmerke: Ski

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Helg
Emner:	Friluftsliv

Obligatorisk krav:

1. Arrangere et «gubberenn»/kostymerenn for resten av speidergruppa. Hopprenn eller slalåmkonkurranse.
2. Delta på skitur med roverlaget. Turen skal inneholde en overnatting ute.
3. Lage en skikjelke, og øve på å frakte en skadet person.
4. Kunne preparere ski, både festesmøring og glivoks.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

- Gå en skitur som er på minst like mange kilometer som det tredobbelte av din egen alder. Turen kan gå over flere dager.
- Kunne instruere en annen i en valgfri svingteknikk på ski.
- Gå skitur på minimum 10 kilometer med pulk.
- Delta i nattskiorientering.
- Delta i en skikonkurranse utenfor speidersammenheng.
- Kunne beherske langrenn, alpint og telemark. Både i og utenfor løyper.
- Bistå oppdagerflokken, stifinnertroppen, vandrertroppen til å ta deres skimerke, evt veilede en vandrør som tar ski ekspert merket.



Ski

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Aktivitetsmerke: St. Georg

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags
Emner:	Speiderkjennskap

Obligatorisk krav:

1. Kunne gjenfortelle legenden om **St. Georg**.
2. Være med å planlegge og gjennomføre St. Georgs markering.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

- Lage temamøte eller tematur om St. Georg for andre speidere.
- Tenk deg at det finnes "levende helgener". Hvem kan være dagens helgener og helter, og hvorfor? Presenter.
- Lage og arrangere en quiz med St. Georg som tema.
- Dramatisere historien om St. Georg for andre speidere.
- Publisere en tekst om St. Georgs betydning som forbilde idag (blogg, leserbrev, video).
- Kunne **speiderloven** og være med på samtale om betydningen av denne.
- Være kreativ og lage en modell av St. Georg og dragen. F.eks. lego, naturmateriale, plastelina etc..



St. Georg

Aktivitetsmerket kan kjøpes i [Speiderbutikken](#)

Aktivitetsmerke: Stop poverty - klima

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min)
Emner:	Samfunn

Obligatorisk krav:

1. Lære om KFUK-KFUM Globals "**Stop poverty**"- kampanje. Finne ut hvem som står bak kampanjen og hva som er kampanjens mål når det gjelder klima og miljørettferdighet. Reflektere rundt kampanjens mål om klima og miljørettferdighet er viktig. Finne ut hvordan dere kan bidra til at kampanjen når sine mål om klima- og miljørettferdighet. Se hva dere finner om kampanjen på nettet. På sosiale medier kan man søke på hashtaggene #Opoor og #stoppoverity.
2. Lære mer om sammenhengen mellom fattigdom og klimaendringer. Bruke nettet og andre kilder til å finne ut hvordan klimaendringer f.eks. ved mer ekstremvær og økt havnivå vil skape spesielt store utfordringer for fattige land. Finne konkrete eksempler og diskutere dem i roverlaget.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge to av disse kravene:

Lære om hvordan **kjøttproduksjon påvirker global oppvarming**. Lage en kokebok med minst ti kjøttfrie retter og prøve minst en av dem på et møte eller tur i laget.

Arrangere et byttemarked.

Lage og gjennomføre en Scouts' Own eller et lysspor eller lignende for yngre speidere der temaet er Jesus og de fattige.

Sette fokus på et klimaproblem i din lokale kommune, og arrangere en aksjon, kampanje eller innsats i ditt lokalmiljø.

Dra på besøk til en bedrift i deres nærmiljø som er sertifisert som **miljøfyrtårn**, og lære om deres miljøarbeid. Alle norske bedrifter har mulighet til å bli miljøfyrtårn-sertifisert hvis de bevisst bidrar til å bedre sin egen miljøinnsats.

Se en dokumentar sammen som handler om klimaendringer, og diskutere denne i roverlaget.



**Stop poverty -
klima**

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Aktivitetsmerke: Stop poverty - rettferdig handel

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min)
Emner:	Samfunn

Obligatorisk krav:

1. Lære om KFUK-KFUM Globals **"Stop poverty"- kampanje**. Finne ut hvem som står bak kampanjen og hva som er kampanjens mål når det gjelder økonomisk rettferdighet. Reflektere rundt kampanjens mål om økonomisk rettferdighet og finne ut om det er viktig? Finne ut hvordan dere kan bidra til at kampanjen når sine mål om økonomisk rettferdighet. Se hva dere kan finne om kampanjen på nettet. På sosiale medier kan man søke på hashtaggene #Opoor og #stoppoverity.
2. Lære om hvordan handel påvirker de som lever i fattigdom. Bruke nettet eller andre kilder til å finne ut hvordan handel både kan holde mennesker i fattigdom og løfte mennesker ut av fattigdom. Finne konkrete eksempler på begge deler og diskutere dem i roverlaget.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

Lage en kreativ fremstilling av "Stop poverty kampanjen", som f.eks. et banner, en kortfilm, et maleri, en tegneserie eller et par stoppoverity votter. Del gjerne deres kreative framstilling på sosiale medier og bruk hashtaggene #stoppoverity #Opoor eller gå inn på www.stoppoverity.com og skriv under!

Starte eller delta i en kampanje, aksjon eller innsats som setter fokus på rettferdig handel i ditt lokalmiljø!

Sette fokus på matimport fra Afrika i roverlaget ved å lage en middag sammen med matvarer fra Afrika eller arrangere en kokkekamp der alle matvarene må være fra Afrika.

Sette fokus på produksjon av forbruksvarer enten ved å undersøke med en butikk i deres lokalmiljø hvordan de vet at arbeiderne som produserer varene har anstendige arbeidsforhold og lønn, eller se en dokumentar sammen i roverlaget om produksjonsarbeidere som arbeider på vilkår som må regnes som utnyttning (f.eks dokumentaren **"skitten sjokolade"** på NRK).

Lære om urettferdig fordeling gjennom å spille Handelsspillet (Dette finner du på Operasjon dagsverk sine nettsider, det finner det ved å google "Handelsspillet").



Stop poverty - rettferdig handel

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Spiderbutikken

Aktivitetsmerke: Tre

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Naturkjennskap

Obligatorisk krav:

1. Kjenne ti forskjellige løvtrær på blader, blomster og frø (nøtter, frø, kongler, frukt).
2. Kjenne igjen seks løvtrær uten blader, bare basert på form, voksemåte og bark.
3. Lage en samling/ tavle med seks løvtrær som viser bark (ung og gammel) og tverrsnitt av treet.
4. Lage noe du kan bruke av treverk (kopp, bestikk: skje, kniv og gaffel, knivskaft, minst seks knapper til et plagg e.l.) eller samle råstoff og lage to spiselige ting fra trær (f.eks.: nøttekake, einer, bærkrydder, granskuddolje, bjørkesaft, bjørkesirup, lindete).

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 3 av disse kravene:

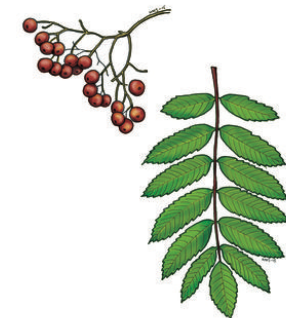
- Lage knagger av einer som du bruker på speiderhytta eller annet egnet sted.
- Lage truger av kvister og greiner med mest mulig bruk av naturmaterialer.
- Lage skistaver kun med bruk av kvister og greiner fra trær og bruke dem på en tur.



Tre



Selje



Rogn

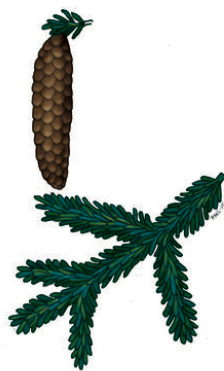
Svartor



Osp



Lønn



Gran



Furu



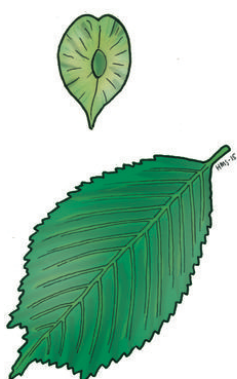
Eik



Bok



Bjørk



Alm

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Ressurser



Lær å brenne din egen kopp

Aktivitetsmerke: Ull

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Lang (90-180 min), Heldags
Emner:	Kreativ

Obligatorisk krav:

1. Vite hva som er spesielt med ullfiberen og hvorfor den egner seg så godt til turtøy.
2. Lære en gammel håndverksteknikk, som for eksempel pjonning, nålebinding, hakking eller skinnfellsøm, og lage turutstyr med denne teknikken.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

- Besøke et sauefjøs.
- Delta i **klipping av sau**.
- Sette seg inn i regler for **sauehold** og sauevelferd i Norge.
- Strikke et par speidervotter.
- Strikke en genser eller kofte til seg selv.



Ull

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Ressurser



Pjonning



Nålebinding



Hakking



Skinnfellsøm



/Aktivitetsbanken/Aktiviteter/Ressurser til aktiviteter/strikkeoppskrift_votter

(1).pdf

1916 kB

Aktivitetsmerke: Ungt lederskap

★ [Legg til i mine favoritter](#)

Hvem:	Rovere
Varighet:	Heldags
Emner:	Speiderkjennskap, Samfunn

Obligatoriske krav:

1. Delta på et lederkurs i kretsen eller forbundet.
2. Arranger en tur for en enhet i gruppen.
3. Hold en andakt i gruppen.
4. Gjennomfør ledersamtalen.
5. Planlegg og gjennomfør tre speidermøter i gruppen.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge to av disse kravene:

- Gå på lederkro.
- Delta på gruppe-, krets- eller landsting.
- Gjennomfør en ny aktivitet eller tur som gruppen aldri har gjort tidligere.
- Arranger en aktivitet eller gjør noe kult sammen med alle ledere i gruppen.
- Delta på Lederkonferansen.



Ungt lederskap

Aktivitetsmerke: Vinterfriluftsliv

Hvem:	Rovere (17-25 år)
Varighet:	Heldags, Helg
Emner:	Friluftsliv

Obligatorisk krav:

1. Planlegge og gjennomføre en skitur på minimum to utendørs overnattinger og minimum 30 kilometer.
2. Delta på en skredøvelse eller et skredkurs.
3. Bade utendørs sammen med andre i vintersesongen.
4. Overnatte minimum fire netter utendørs i løpet av en vintersesong.

Valgfrie krav:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

- Delta på kurset Turløp Vinter, eller liknende kurs i regi av andre organisasjoner.
- Gå en topptur på ski på minimum 500 høydemeter.
- Bygge en iglo.
- Prøve isfiske.
- Lage din egen pulk.
- Lede en gruppe på en vintertur.
- Lage en 3-retters middag på bål i vintersesongen.
- Arrangere en skidag for yngre speidere eller en gruppering i lokalmiljøet, f.eks et asylmottak, barnehage/SFO, barnevernsinstitusjon eller liknende.
- Lage ditt eget turutstyr, f.eks. fotposer, vindvotter, ullinnerpose til soveposen eller liknende.



Vinterfriluftsliv

Aktivitetsmerket kan kjøpes i Speiderbutikken

Ressurser



Bygg en iglo