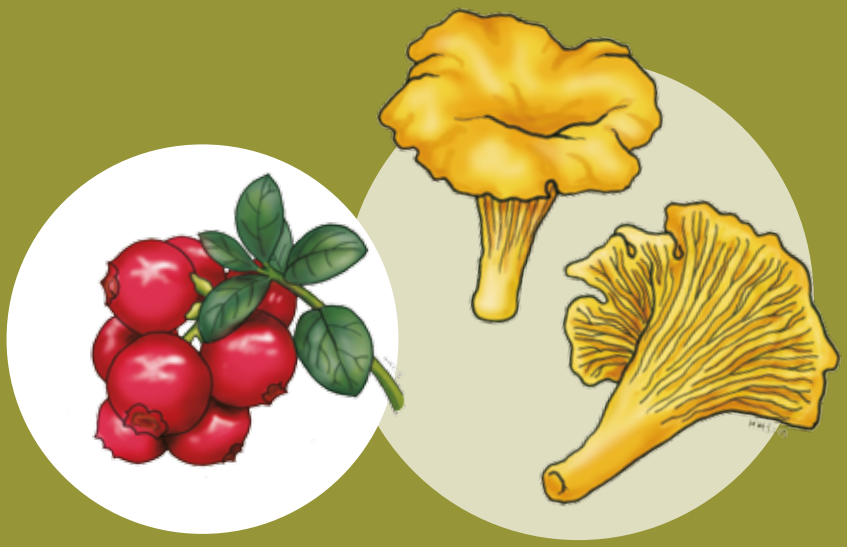
KFUK-KFUM
SPEIDERNE



DAGSTUREN

VEILEDERHEFTE

KFUK-KFUM SPEIDERNE

DAGSTUREN
Veiledningshefte

KFUK-KFUM-speiderne 2015

Tekst, illustrasjoner og layout:
Helene Moe Slinning/
Smileull grafisk design

Utviklet med støtte fra
Gjensidigestiftelsen.

INNHOLD

INNLEDNING

VINTER

Skituren

Sporturen

Stjerneturen

VÅR

Fugleturen

Tidsreiseturen

Orienteringsturen

SOMMER

Badeturen

Fisketuren

Natureksperturen

HØST

Villmarksmatturen

Bålturen

Førstehjelpsturen

INNLEDNING

Med 12 pakkeløsninger for spennende dagsturer vil KFUK-KFUM-speiderne ta hele Norge med ut på tur!

Dagsturen er et turtilbud utviklet av KFUK-KFUM-speiderne, og målet er å gi speidergruppene gode verktøy og praktiske tips til å ta med lokalbefolkningen ut på dagstur. Gjennom 12 turforslag fordelt på vår, sommer, høst og vinter, håper vi at alle gruppene kan finne turer som passer til terrenget og klimaet der de bor.

HVA ER EN DAGSTUR?

Med dagstur mener vi en tur som varer i over fire timer, altså en halv dag eller mer. Det er ikke meningen at deltakerne skal overnatte på turene. Det er selvfølgelig ikke noe i veien for at speiderne og eventuelt også deltakerne gjør det, men opplegget er for kortere turer.

MATERIELLPAKKE

Hver tur har en materiellpakke med aktiviteter, utstyrsliste og forslag til matrett. Til en del av aktivitetene er det aktivitetsark som kan skrives ut, for eksempel poster, quizer og lignende. Det kan være lurt å laminere noen av arkene, eller printe på tykt papir, for å gjøre dem mer holdbare. Da kan de også brukes om igjen senere.

DELTAKERHEFTE

Alle deltakere får et lite hefte når de kommer på sin første dagstur. Heftet inneholder nyttige turtips for hele året, matoppskrifter, og illustrasjoner av arter de kan se etter underveis. Det er meningen at heftet skal være med på alle turene hvis de er med på flere, og at deltakerne kan bruke det som inspirasjon og som oppslagsverk underveis.

MERKE

Deltakerne på turen får utdelt et tøymerke. Det er laget et tøymerke for hver av de fire årstidene. Disse merkene bestiller speidergruppa fra Speiderbutikken i forkant av turen. Merkene er gratis. Gruppa oppfordres til å bestille mange nok, og heller returnere de som er til overs.

FORBEREDELSER

Alle turene krever noe forberedelser. Enkelte krever mer enn andre. I alle tilfeller krever turene markedsføring (se eget punkt under). Forberedelsene står beskrevet for hver tur. Det er fint å involvere foreldrene i speidergruppa i forberedelsene.

MAT

Legg opp til at deltakerne tar med egen mat. Matpakke er en enkel løsning, men vi anbefaler at dere tenner bål når det er mulig. Bålet er hyggelig og samlende, og gjør det mulig å variere maten mer. I deltakerheftet finner dere tolv oppskrifter på matretter som kan lages på bål. Velg gjerne en av disse til turen, og be deltakerne ta med seg ingredienser hjemmefra.

Vær oppmerksom på at det i perioden 15. april til 15. september er generelt bålforbud i Norge. I denne perioden er det forbudt å gjøre opp bål i eller i nærheten av skogmark. Det finnes unntak fra den generelle regelen, og det er lov å tenne bål på stranden eller på faste bålplasser med mindre kommunen har innført restriksjoner. Les mer om bålsikkerhet og om unntakene fra bålforbudet i Bålturen.

MARKEDSFØRING

Turene må markedsføres godt for at lokalbefolkningen skal komme. De bør selvfølgelig plottes inn på terminlista til speidergruppa allerede ved semesterstart, slik at foreldrene vet at de er inviterte. Andre viktige informasjonskanaler er gruppas nettside, Facebook, menighetsbladet (husk å sjekke innsendingsfristen i god tid!), menighetens nettside, oppslag med plakater i lokalmiljøet, eller annonsering i lokalavisa.

PÅMELDING

Dere velger selv om turene skal ha påmelding eller ikke. Påmelding gjør det litt enklere å planlegge mat og antall merker/hefter, men kan øke terskelen for å bli med på turen. En eventuell påmelding går i så fall direkte til gruppa. Husk å få tydelig informasjon om eventuell påmelding med når dere markedsfører turen.

OPPMØTESTED

Vær nøye med å informere om tid og sted for oppmøte. På noen av turene, som Skituren, kan det hende at deltakerne må gå et lite stykke for å komme inn til stedet hvor aktivitetene skjer. Vurder da om turen skal starte på nærmeste kollektivholdeplass/parkeringsplass og dere skal gå sammen. Ta i så fall høyde for at deltakerne går i veldig

ulik fart. Et alternativ er å angi tid for oppmøte på selve stedet der aktivitetene skjer. Uansett hva dere velger, er det viktig å skrive dette tydelig i invitasjon/annonse.

VÆRET

Vi bor i et land hvor været er uforutsigbart. Vi oppfordrer til å gjennomføre turene også i regn og blest, med mindre været er så dårlig at ferdsel utendørs medfører fare. Juster heller ambisjonsnivået noe med tanke på turens lengde. Å være ute i regn eller snø er ikke farlig så lenge man er godt kledd og i bevegelse, og gir økt opplevelse av mestring for den enkelte deltaker. Men bruk sunn fornuft. Deltakerne må få beskjed om å kle seg etter været.

PAUSER

Husk at deltakerne har ulike fysiske forutsetninger. Ha gode pauser underveis, og pass på at de bakerste også får pause. Det er demotiverende om alle går når man har kommet frem til gruppen. Det kan være en utfordring å gå i flokk når noen går sakte og andre går fort. I noen tilfeller kan løsningen være å dele deltakergruppen i to med hver sin leder, ut fra om man har lyst til å gå sakte eller raskt. Der det ikke passer, tilpass farten etter de som går saktest. Det er som oftest barna, som finner mye spennende underveis langs veien. Lær av dem, det er ikke om å gjøre å komme først frem!

FØRSTEHJELP

Førstehjelpsutstyr må være med på alle turer. En person bør ha ansvar for utstyret, og kunne bruke det. Om mulig, ha med en hjertestarter! Turer ved vann krever ekstra årvåkenhet. Les mer om dette i KFUK-KFUM-speidernes sikkerhetshefte «Trygg og sikker speiding»: www.kmspeider.no/filestore/tryggspeiding2014_web.pdf

SPEIDERPROMOTERING

Dagsturen er en flott anledning til å drive reklame for speidergruppa. Turen gir potensielle speidere og ledere muligheten til å oppleve en dag med speideraktiviteter. Ha dette i bakhodet. Speiderne stiller selvfølgelig med skjerf og gjerne skjorte, og benytt anledningen til å ønske velkommen. Vær konkret, fortell når speidermøtene er og gi dem gjerne en lapp med oppmøtetidspunkter for de ulike aldersgruppene, og et telefonnummer de kan ringe for å få vite mer.

Ta gjerne med banner. Dere kan også låne beachflagg, banner og lignende av forbundet.

STØTTE

Opplegget er støttet av Gjensidigestiftelsen.

BLÅKLOKKE

MATBLEKKSOPP

LØNN

ENGSYRE

SKITUREN

MÅL
Ha det moro på ski sammen med andre. Øve på skiferdigheter.

STED
Legg turen til et sted som er enkelt tilgjengelig, gjerne med kollektivtransport. Målet for turen bør være et åpent område med en slak bakke som egner seg for skilek, gjerne noen trær, og muligheter for å bygge hopp. Det bør ikke være langt å gå inn til målet. De som ønsker, kan selvfølgelig gå en lenger tur etterpå, men skiferdighetene bør ikke være avgjørende for om noen tør å bli med, og selv en kilometer er langt å gå for små barn.

DAGSPLAN
Hovedaktiviteten på turen er en rundløype med skileik. De fleste aktivitetene krever noe forberedelser. Legg derfor gjerne turen til en søndag, slik at speidergruppa kan bruke lørdagen til å forberede løypa. Kanskje kan Skituren kombineres med en overnattingstur for speidergruppa, enten i telt eller på hytte?

Bestem om dere skal møtes på selve skileik-stedet eller på nærmeste kollektivholdeplass/parkeringsplass. Start turen med å ønske velkommen. Si hva dagens aktivitet er og noen ord om tidsplanen. Gi beskjed om når selve aktivitetene starter og slutter. Det er hyggelig om deltakerne møtes av et bål allerede når de kommer. Lag gjerne en morsom ramme rundt stedet, med start/mål-skilt, ballonger, vimpler, gruppens banner eller lignende. Lag gjerne en stor plakat med kart over de ulike aktivitetene.

Aktiviteten består i at deltakerne går rundt i løypa og prøver ulike poster. Velg selv hvilke poster dere vil bruke, og finn gjerne på nye selv! Det er ikke nødvendig at postene tas i en gitt rekkefølge.

Det er fint om hver post i løypa har postmannskap som kan hjelpe deltakerne om det trengs. Siden deltakerne har ulik alder og ulike fysiske forutsetninger, er det ikke viktig at aktivitetene utføres likt av alle. Det er bare fint å tilpasse til den enkelte. Små barn kan for eksempel stå mye nærmere når de skal kaste snøball. Det viktigste er at alle har det moro og opplever mestring.

Etter at deltakerne har forsøkt seg på så mange aktiviteter som de ønsker, er det tid for mat. Er det mange deltakere, lag gjerne flere bål.

Rund av turen etter maten med et realt speiderrop, utdeling av merker og eventuelt medaljer til alle deltakerne. De som vil, må gjerne være igjen og leke videre i løypa, eller gå videre ut i naturen på skitur. Husk å ta med alt hjem.

UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Spader
- Medaljer (lages på forhånd)
- 10 hermetikkbokser, eventuelt også erteposer
- Målebånd
- Bjelle
- Ark med postbeskrivelser

PERSONLIG UTSTYR
- Ski
- Staver
- Evt skismøring
- Ullundertøy
- Ullsokker
- Vindtett yttertøy
- Lue, votter, hals
- Mat
- Varm og kald drikke
- Sitteunderlag

VINTERBÅL

AKTIVITETER

SKIHOPP
Lag gjerne ett stort og ett lite skihopp, slik at både små og store tør å prøve seg. Sørg for en myk landing, og mål gjerne!

SKISKYTING
Stable ti blikkbokser som en pyramide. Hver deltaker lager tre snøballer til å skyte ned blikkboksene. Er snøen for løs til å lage snøballer av, ta med erteposer eller livline til å skyte med. Her trengs det postmannskap til å stable boksene igjen for hver deltaker. Et alternativ er å lage en blink av for eksempel en kryssfinerplate.

BØLGELØYPE
Lag en løype med 5–10 store humper i en bakke. Deltakerne skal stå på ski nedover alle humpene. Sett gjerne en bjelle på en stang både øverst og nederst. Det er morsomt å ringe i bjella når man starter og når man kommer i mål!

HINDERLØYPE
Finn et litt kupert område, for eksempel krattskog eller et gjenfrosset bekkefar. Trekk et langt tau fra busk til busk for å markere hvor løypa går. Utfordringen er å komme seg gjennom løypa med ski på beina. Her kan både liten og stor få kjørt seg.

ORGELTRAMP
Denne øvelsen krever litt forberedelser og kram snø. Lag en løype rett ned en ikke altfor bratt bakke. Høyre og venstre fot skal gå henholdsvis opp og ned. Hvem klarer å holde balansen hele veien ned?

TAU RUNDT TREET
Bind et langt tau rundt et tjukt tre. Deltakeren skal holde i tauet og gå på ski rundt treet til det er slutt på tauet. Nestemann går motsatt vei og snurrer tauet ut igjen.

BAKLENGSLØYPE
Deltakerne skal gå baklengs et lite stykke.

VENNEBAKKEN
I vennebakken skal to og to kjøre sammen ned mens de holder hverandre i hendene. Vanskegraden kan økes ved at to av føttene bindes sammen.

BALLONGLEKEN
Hver deltaker får en ballong knyttet rundt den ene ankelen. Målet er å sprekke de andres ballonger, men holde sin egen ballong like hel. Husk å samle sammen alle ballongrester!

KINESISK UTFOR
Mange starter sammen på toppen av en bakke. Førstemann ned – enten over en målstrek, eller til å ringe i ei bjelle. Det er lurt å lage litt jevne heat slik at også de små får prøvd seg uten å bli kjørt ned.

SKISISTEN
Som vanlig sisten, men med ski på beina. Ikke bruk staver.

SLALÅM
Lag porter av skistaver, eller legg løypa rundt busker og trær. Løypa kan gjøres vanskeligere ved at deltakerne skal plukke opp gjenstander som ligger på bakken underveis, for eksempel pinner eller votter.

FANGE APPELSINER
Kjør ned bakken og plukk opp appelsiner som er lagt ut underveis.

UNDER STAVEN
Sett to staver med en stavlengdes mellomrom og heng en stav på tvers mellom hempene på de to. Man skal bøye seg under staven.

AKELØYPE
Er det mange små, er det gøy å ha en akeløype.

VANNVOKTEREN
Gå en løype med noen hindringer med en kopp vann i den ene hånda. Målet er å ha mest mulig vann igjen i koppen når du er gjennom løypa.

SKIORIENTERING
Få gjerne ideer fra orienteringsturen. Mange av aktivitetene der kan også gjennomføres med ski på beina.

SMØREBUA
Dersom en eller flere i gruppa har greie på smøring av ski, kan dere lage en egen smørebu der deltakerne kan komme for å få hjelp til å smøre skiene sine og tips til hvordan det gjøres. Ikke gjør det for avansert, fokuser på det grunnleggende. Husk «learning by doing» – la alle få prøve selv.

KLÆR OM VINTEREN
Det er viktig å kle seg riktig om vinteren. Som et morsomt innslag, for eksempel til maten, kan dere arrangere mannekengoppvisning der speiderne demonstrerer trelagsprinsippet i praksis. Husk at det ikke er prislappen på klærne det kommer an på. Bruk gjerne godt brukt tøy, og presenter mannekengene med humor! Les mer om bekledning på side 3 i deltakerheftet.

SPORTUREN

MÅL
Målet med sporturen er å finne spor av dyr og fugler i naturen om vinteren.

STED
Denne turen krever snø, aller helst et par dager gammel nysnø, og det kan være en utfordring i forhold til å planlegge tidspunktet for turen. Uansett er det viktig å finne et sted der dere vet at det ferdes en mye dyr, slik at sjansen for å se dyrespor, ekskrementer eller annet dyremerket materiale er relativt stor.

DAGSPLAN
Start turen med å ønske velkommen, si litt om dagens tur og tidsplan, og dele ut deltakerhefter.

Første del av turen er en postløype der deltakerne går fra post til post og lærer om spor av dyr i naturen. Etter en god matpause går de av gårde i terrenget i smågrupper, på jakt etter spor. Utstyr gjerne hver gruppe med en bok om dyrespor, eller de kan ta bilder av det de finner. Deltakerne samles igjen etter en gitt tid, for eksempel en halvtime. Avslutt turen i fellesskap med en oppsummering: Hvilke dyr har vi sett spor etter? Har vi funnet ut noe mer om hvordan dyrene lever om vinteren? Har vi sett dyrene selv? Del ut merker til alle deltakerne og rop et speiderrop før dere går hjemover.

ELG

UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Poser til samling av ekskrementer
- Gjerne ekskrementer og avgnagde kongler/grener du har fra tidligere
- Bøker om dyrespor

PERSONLIG UTSTYR
- Varme klær
- Evt kamera
- Sitteunderlag
- Mat
- Varm og kald drikke
- Evt bok med dyrespor

EKORN

MUS

HARE

MUS

REV

STJERNETUREN

MÅL
Målet for turen er å bli bedre kjent med stjernehimmelen, og få en spennende turopplevelse i mørket.

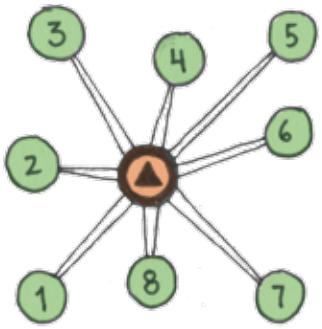
STED
Turen bør legges til et fint utsiktspunkt der man kan se store deler av stjernehimmelen. Selv om dette skal være en dagstur, må deler av den gjennomføres når det er mørkt. Start derfor litt utpå dagen, avhengig av når det blir mørkt. Det er selvfølgelig morsomst om det er stjerneklart, men stjerneløpet og stjernekikkertaktiviteten kan gjennomføres også i overskyet vær.

DAGSPLAN
Start turen med å ønske velkommen og dele ut deltakerhefter. Denne turen har tre hovedaktiviteter: Stjerneløp, lage stjernekikkert og til slutt stjernetitting. I tillegg er det matpause med bål. Dere velger selv om dere legger opp til alt alt skal skje på samme sted eller om dere skal gå mellom hver aktivitet. Stjernetittingen bør skje til slutt, siden de to andre aktivitetene skal gjøre deltakerne kjent med stjernebildene.

AKTIVITETER

STJERNELØP
Stjerneløpet er et postløp som skal gjøre deltakerne kjent med vanlige stjernebilder på den nordlige halvkule. Du trenger poster og spørsmålsskjema fra aktivitetsarkene.

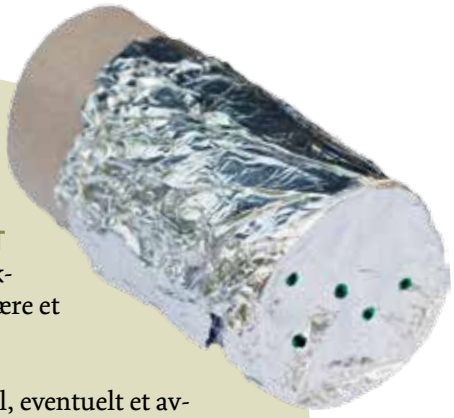
Spre postene i en sirkel rundt på et oversiktlig område og marker dem med reflekser. På hver post skal deltakerne bli kjent med et stjernebilde. Dersom det er vindstille og ikke fare for brann, kan stjernebildet formes av telys i snøen. Ellers kan dere bruke plakatene i aktivitetsarkene.



Deltakerne gjennomfører løpet i små grupper. Del ut skjemaet som deltakerne skal bruke til å krysse av spørsmål om stjernebildene de finner. Svarene på spørsmålene finner de på postene. Fordel deltakerne jevnt utover på postene. Når de er ferdige med en post, går de videre til neste.

UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Telys
- Plansjer med stjernebilder
- Mange tomme doruller
- Aluminiumsfolie
- Stoppenåler
- Tusj
- Ark med poster til stjerneløpet
- Skjemaer til stjerneløpet
- Ekstra blyanter
- Ekstra batterier av ulike typer (i tilfelle noen av deltakerne går tom)
- Deltakerhefter
- Deltakermerker

PERSONLIG UTSTYR
- Bekledning etter været
- Hodelykt eller lommelykt med ekstra batterier
- Sitteunderlag
- Mat
- Varm og kald drikke
- Blyant
- Gjerne en tom dorullhylse



LAGE STJERNEKIKKERT

Dette er ikke en ekte stjernekikkert, men en morsom måte å lære et stjernebilde på.

Hver deltaker får en tom dorull, eventuelt et avskåret papprør, og en bit aluminiumsfolie. Tegn et stjernebilde på aluminiumsfolien med tusj, og stikk forsiktig hull med en nål der stjernene skal være. Brett aluminiumsfolien rundt den ene enden av papprøret. Når du lyser med lommelykten din gjennom røret, ser du stjernebildet! Dersom du lyser mot bakken eller en vegg, blir stjernebildet speilvendt. I så fall kan du bare snu folien.

FASIT TIL AKTIVITETSARKET «STJERNESPØRSMÅL»

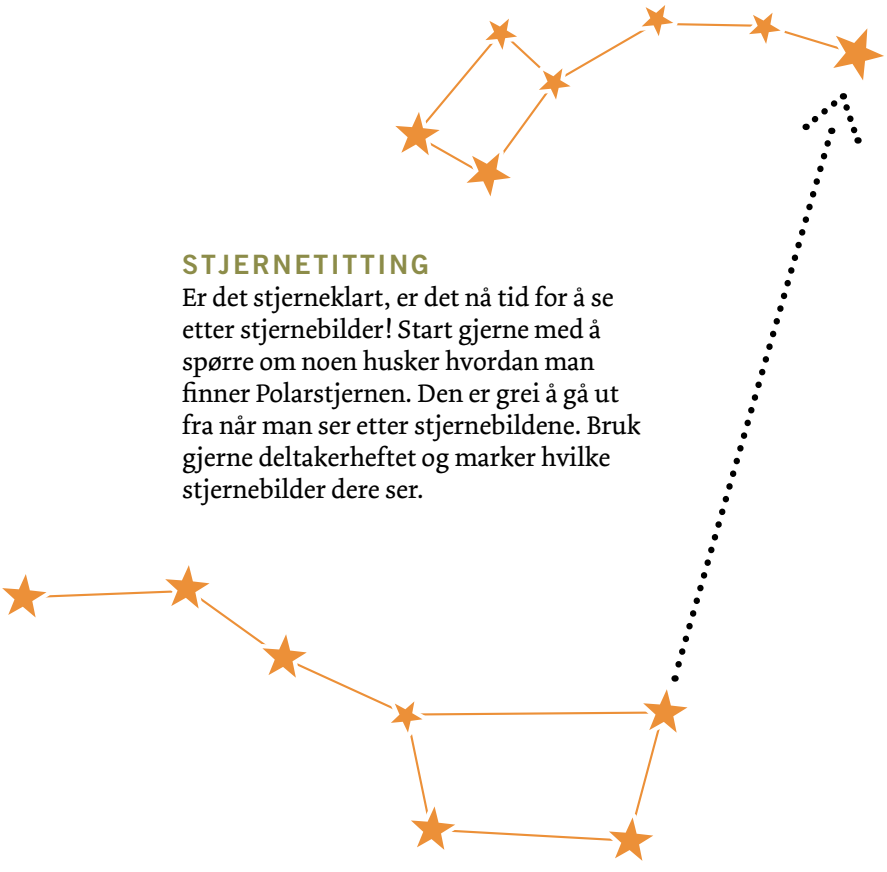
1A: Karlsvogna/Store Bjørn
1B: Bjørn
2A: Lille Bjørn
2B: Polarstjernen/ Nordstjernen/Stella Polaris
3A: Kassiopeia
3B: Etiopia
4A: Kefeus
4B: Kassiopeia
5A: Sarvvis
5B: Verden går under
6A: Orion
6B: Jeger
7A: Persevs
7B: Medusa
8A: Tvillingene
8B: Castor og Pollux

SAMISKE STJERNEBILDER

Ifølge samisk tradisjon er Nordstjernen selve himmelnaglen som holder himmelen oppe. Rundt den foregår det en evig jakt på en stor reinokse, Sarvvis. Myten sier at dersom noen skulle lykkes i å nedlegge Sarvvis, vil verden gå under!

Mer om alle de samiske stjernebildene finner du på nettsidene til Nordnorsk vitensenter: nordnorsk.vitensenter.no/himmel/stjerner/samisk.php.

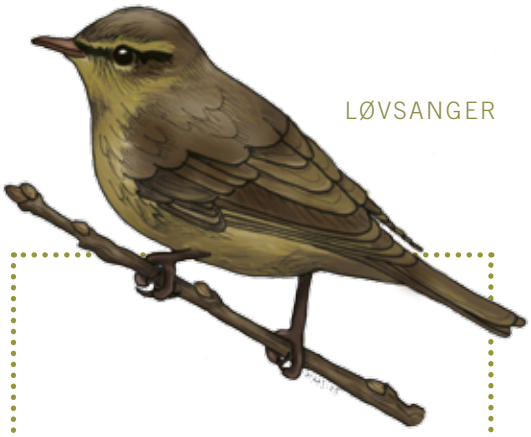
Der finner du også en mal til stjernehjul som du kan laste ned og skrive ut. Stjernehjulet hjelper deg å finne stjernebildene på himmelen. Det finnes flere varianter av stjernehjul, også for nordsamisk stjernehimmel: nordnorsk.vitensenter.no/himmel/stjernehjul/



STJERNETITTING

Er det stjerneklart, er det nå tid for å se etter stjernebilder! Start gjerne med å spørre om noen husker hvordan man finner Polarstjernen. Den er grei å gå ut fra når man ser etter stjernebildene. Bruk gjerne deltakerheftet og marker hvilke stjernebilder dere ser.

FUGLETUREN



LØVSANGER

MÅL
Målet med Fugleturen er å bli kjent med fugler i nærmiljøet og lære å gjenkjenne noen fugler på lyden.

STED
Fugleturen egner seg godt i løvskog, våtmarksområder eller andre steder der det ferdes mye fugl. Vær oppmerksom på at det kan være restriksjoner på ferdsel i hekkeperioden, og vis omtanke og respekt for fugle- og dyrelivet. Rør aldri reir og egg!

DAGSPLAN
Start turen med å ønske velkommen og dele ut deltakerhefter. Si litt om planen for dagen. Kanskje er det noen av deltakerne som er spesielt interessert i ornitologi fra før? Bruk gjerne dem som ressurspersoner for de andre deltakerne. Spør gjerne barna om de kan gjengi noen fuglelyder.

Hvordan dere legger opp turen, avhenger av terrenget og hvor langt dere tenker å gå. Kanskje finnes det et naturreservat i nærheten med mye fugl, hvor det allerede finnes en postløype med informasjon om fuglene? Benytt gjerne slike muligheter. Prøv dere gjerne på fuglestafetten i aktivitetsarkene. Dere kan gjerne lage deres egen variant på forhånd med lokale fugler! Dersom det er tid og kapasitet til det, legg gjerne opp til at deltakerne kan bygge sine egne fuglekasser som de kan ta med hjem. Avslutt turen etter mat med en oppsummering av hvilke fugler dere har funnet i løpet av dagen. Del ut deltakermerker.

AKTIVITETER

FUGLETITTING
Blant aktivitetsarkene finner du faktaark med noen kjente fugler. Lag gjerne tilsvarende selv med andre fugler fra deres nærområde. Heng disse opp som en rundløype som deltakerne kan gå mens de ser etter fugler, eller ha en fast basestasjon der deltakerne kan gå litt til og fra, se på postene, bla i fuglebøker og lære mer om fuglene. Det kan lønne seg for deltakerne å sette seg litt ned, sitte helt stille og se seg rundt. Har dere fuglelyder, kan dere spille dem av og se om fuglene etter hvert svarer.

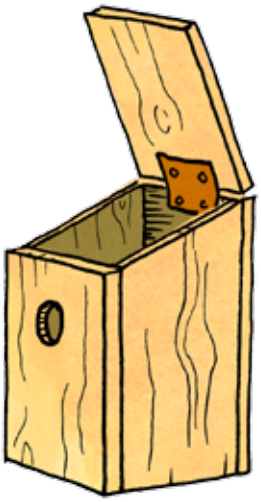
Et tips er å kjøpe to like fuglebøker, dele dem opp og laminere dem slik at bildet og tekstbeskrivelsen av en fugl kommer på for- og baksiden av et laminert ark.

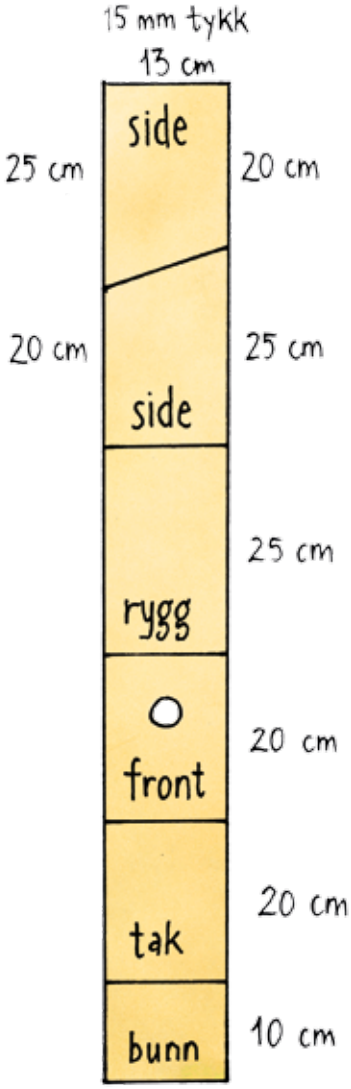
I deltakerheftet finnes det tegninger av mange vanlige fuglearter. De kan krysse av disse hvis de ser dem, og gjerne skrive opp andre arter i tillegg hvis de ser det. Lag gjerne et eget skjema med vanlige arter i deres nærområde. Se eksempel blant aktivitetsarkene.

UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Fuglebøker
- Apper, lydfiler eller CD-er med fuglelyder
- Kikkerter
- Uhøvlede bord på 120 cm. Delene til fuglekasse kan gjerne sages opp på forhånd.
- Sager
- Spiker
- Hammere
- Bor

PERSONLIG UTSTYR
- Klær etter været
- Mat
- Drikke
- Sitteunderlag
- Kikkert

RESSURSTIPS
- Boktips:
- http://naturvernforbundet.no/naturvern/fuglesang-article16236-149.html





FUGLEKASSE

Som avveksling fra fugletittingen kan dere bygge fuglekasser. Bruk arbeidstegningen som utgangspunkt. Diameteren på hullet bestemmer hvilke fugler som kan tenkes å flytte inn i kassa. Kjøttmeis og svarthvit fluesnapper vil ha et hull med diameter 3,2 cm, mens blåmeisen vil ha diameter på 2,8 cm. Stæren trenger et større hull; diameter 5 cm.

Du trenger kun et uhøvlet bord, 120 cm lang, 13 cm bred og 1,5 cm tykt. Sag til delene slik som arbeidstegningen viser.

Spikre eller skru sammen veggene og bunnen, med den uhøvlede siden inn slik at fuglene har noe å klatre på).
For at den skal tåle vær og vind bedre, er det lurt å beise kassen på utsiden. Legg eventuelt papp på taket. Pass på at taket kan åpnes, slik at kassa kan kontrolleres i løpet av hekkesesongen. Ett alternativ er å feste en kloss på undersiden av takbordet, slik at klossen holder taket på plass. Det kan også festes med en solid skinnlapp som festes både til kassa og taket og fungerer som hengsle. Ellers kan man spikre taket på plass, men bore litt tykkere spikerhull i kassen på forhånd. Da går det an å løfte opp taket.

FUGLESTAFETT

Utstyr: Fuglekort + navnekort (et sett til hvert lag i stafetten).
Forarbeid: Skriv ut aktivitetsarkene med fuglekort og navnekort i farger og klipp dem fra hverandre. Hvert lag trenger ett sett med fuglekort og navnekort.
Organisering av stafetten: Del opp deltagerne i lag. Legg ut fuglekortene på bakken cirka 20–40 meter fra startlinjen, en haug per lag. Deltagerne deler navnekortene mellom seg. Stafetten begynner med at førstemann løper frem til sitt lags haug med fuglekort og legger sitt navnekort ved siden av kortet med riktig fugl. NB! Kun ett navnekort kan legges ut per runde. Så løper han/hun tilbake og veksler til andre mann som gjører det på samme måte. Det laget som først har lagt alle navnekortene på riktig fugl, vinner. Hvis laget er ferdig, men noen av kortene ligger feil, skal laget sammen løpe bort og legge kortene riktig sammen.

TIDSREISETUREN

MÅL
Målet med tidsreiseturen er å besøke et lokalt kulturminne fra tidligere tider, og å lære å bruke kniv på en trygg måte.

STED
Denne turen legger dere til et sted av historisk interesse i lokalmiljøet. Det kan være et pilegrimsmål, gravhauger, festning, en gammel seter eller noe helt annet. Mange steder finnes det egne aktivitetsopplegg eller turstier i forbindelse med slike steder. Benytt dere av disse! Ta også gjerne kontakt med en lokalkjent guide som er god til å formidle historie til både barn og voksne.

DAGSPLAN
Hvordan dere velger å legge opp turen henger selvfølgelig sammen med hva slags turmål dere velger. Start uansett turen med å ønske velkommen, si noe om programmet, og dele ut deltakerhefter. I løpet av turen bør dere gå et stykke, oppleve kulturminnet, ha en økt om knivbruk, spikke grillspyd og grille for eksempel pinnebrød (se oppskrift i deltakerheftet).

AKTIVITETER

KNIV
Allerede i steinalderen ble kniver brukt som redskap og våpen. De aller første knivene var rett og slett istykkerslåtte steiner med skarpe kanter. Etter hvert ble kniver laget av tre, bein, flint eller annen stein som ble slipt slik at de fikk en skarp egg. De første metallknivene ble laget av bronse, men da jernet ble tatt i bruk, tok det raskt over fordi jern var lettere å transportere og smi på stedet, i motsetning til bronse som måtte støpes i former. Kniver av jern blir raskt sløve, og etter hvert fant man ut hvordan man kunne lage kniver av stål. Disse er både skarpe og holdbare. I tidligere tider ble folk ofte gravlagt med en kniv.

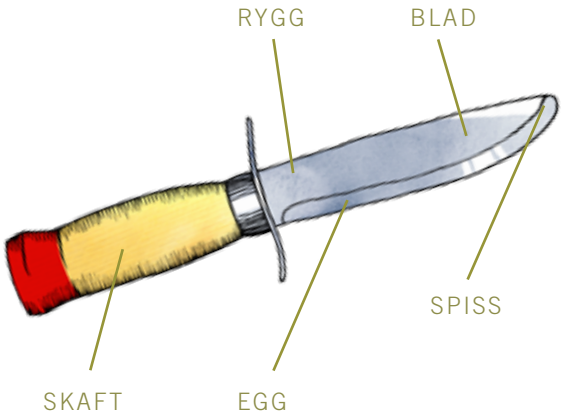
Moderne kniver består av knivblad og skaft. Bladet er ofte av rustfritt stål, skaftet ofte av tre eller plast.

På tur er kniven et nyttig redskap. Men den kan også være farlig. Derfor har vi noen enkle regler for knivbruk. Disse finnes også på aktivitetsark.

1. Spikk alltid fra deg, aldri mot deg.
2. Spikk aldri mot noen andre.
3. Når du ikke spikker, skal kniven alltid ligge i slira.

UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Brynestein(er)
- Ekstra kniver
- Eventuelt annet utstyr til aktiviteter

PERSONLIG UTSTYR
- Klær etter været
- Kniv
- Sitteunderlag
- Mat
- Drikke



KULTURMINNEAKTIVITET

Finn gjerne på egne aktiviteter knyttet til kulturminnet. Hva med en felles quiz etter maten? Kims lek med gjenstander knyttet til stedet? Bueskyting, dyrestell eller annet?

GRILLSPYD ELLER VISP

Alle får prøve å lage sitt eget grillspyd. Følg knivreglene, og si noe om hvordan man skal ta greiner fra trær: Kutt småskudd nede ved bakken, ikke sett igjen halvhøye stumper. Skjær pent av trærne, men ta minst mulig. Har noen tid til overs og har lyst til å spikke mer, kan de for eksempel spikke sin egen vandrestav som de kan bruke på resten av turen.

Hvis det er bålforbud, kan deltagerne spikke og «skrelle» pinner på ca 25 cm som surres sammen til en visp. Denne kan brukes til å røre med i for eksempel tomatsuppe som lages på stormkjøkken.

SLIPING AV KNIV

Ha gjerne en post hvor deltakerne kan komme for lære å slipe kniven sin. La dem prøve selv. Til å slipe kniv bruker vi en brynestein. Den har som regel en grov og en fin side. Begynn med å slipe på den grove siden, og bruk den fine etterpå. Eggen skal stå i en vinkel på 10 til 15 grader mot brynesteinen. Slip i sirkelbevegelser over brynet. Bruk litt vann eller spytt for å gjøre bryningen mer effektiv. Det går an å avslutte med en poleringsstein til slutt for å gjøre kniven sylskarp.

ORIENTERINGSTUREN

MÅL
Målet med orienteringsturen er at deltakerne skal få grunnleggende kunnskaper om bruk av kart og kompass.

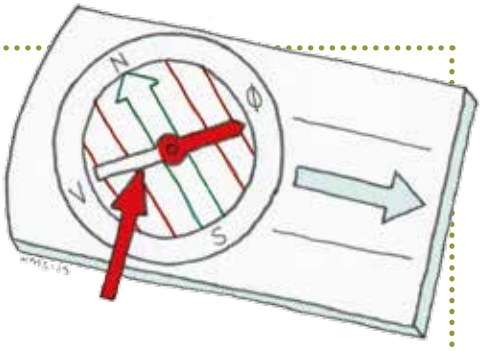
STED
Det er enklest å lære bruk av kart og kompass dersom man har kart i stor målestokk. Jo større målestokk, jo mer detaljert er kartet. Dersom det finnes områder i lokalmiljøet som er dekket av orienteringskart, kan det derfor være et godt turterreng. Eller dere kan ta utgangspunkt i et populært turområde, og målet kan gjerne være et sted med tilrettelagt bålplass der dere kan spise og ha orienteringsaktiviteter. Det er fint med et relativt åpent terreng som har noen tydelige holdepunkter i terrenget, som fjelltopper, en elv, et vann, en skogsbilvei og lignende.

DAGSPLAN
Start turen med å ønske velkommen, si litt om planene for dagen og hvor dere skal gå, og dele ut kart, kompass og deltakerhefter. Dere kan velge å ta litt orienteringsteori helt på starten, eller å gå sammen et lite stykke langs oversiktlig sti eller vei før dere stopper og har en gjennomgang av hvordan man bruker kart og kompass. Etter gjennomgangen oppfordres deltakerne til å følge med på kartet underveis for å vite hvor på kartet dere befinner dere. Ikke legg opp til vanskelig orientering frem til stedet der dere skal. Dere vil ikke miste noen på veien!

Fremme på stedet tenner dere bål, spiser og har orienteringsaktiviteter. Del gjerne deltakerne i mindre grupper og fordel dem på flere poster. Det kan være fint å runde av der dere har spist og hatt aktiviteter i tilfelle noen har lyst til å forsøke seg på orientering i praksis på veien hjem. Takk for oppmøtet og del ut deltakermerker.

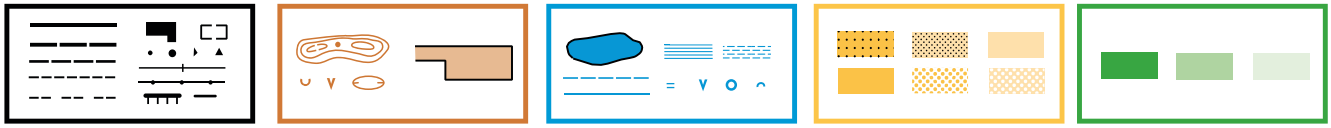
AKTIVITETER
Norges orienteringsforbund har laget et glimrende opplegg med mange gode aktiviteter for å lære om kart og karttegn. Opplegget ligger til gratis nedlasting fra www.orientering.no. Under følger noen forslag.

INNLEDNING: KORT OM KART
Et kart er en forminsket tegning av et utsnitt av jordoverflaten, sett rett ovenfra. Noen kart er veldig forminsket, som verdenskart. Vi sier at de er i liten målestokk. Andre kart, som orienteringskart, har mange flere detaljer. Disse er i stor målestokk. Målestokken angir vi som en brøk, for eksempel 1:10 000. (Uttales «En til ti tusen».) Det betyr at 1 centimeter på kartet tilsvarer 10 000 centimeter, eller 100 meter, i virkeligheten.



UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Kart over området (helst maks 3 deltakere per kart). Orienteringskart kan skaffes hos nærmeste orienteringsklubb.
- Kompass (helst maks 3 deltakere per kompass)
- Blyanter
- Poster, avhengig av valgte aktiviteter

PERSONLIG UTSTYR
- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Mat
- Drikke
- Kompass hvis du har
- Blyant

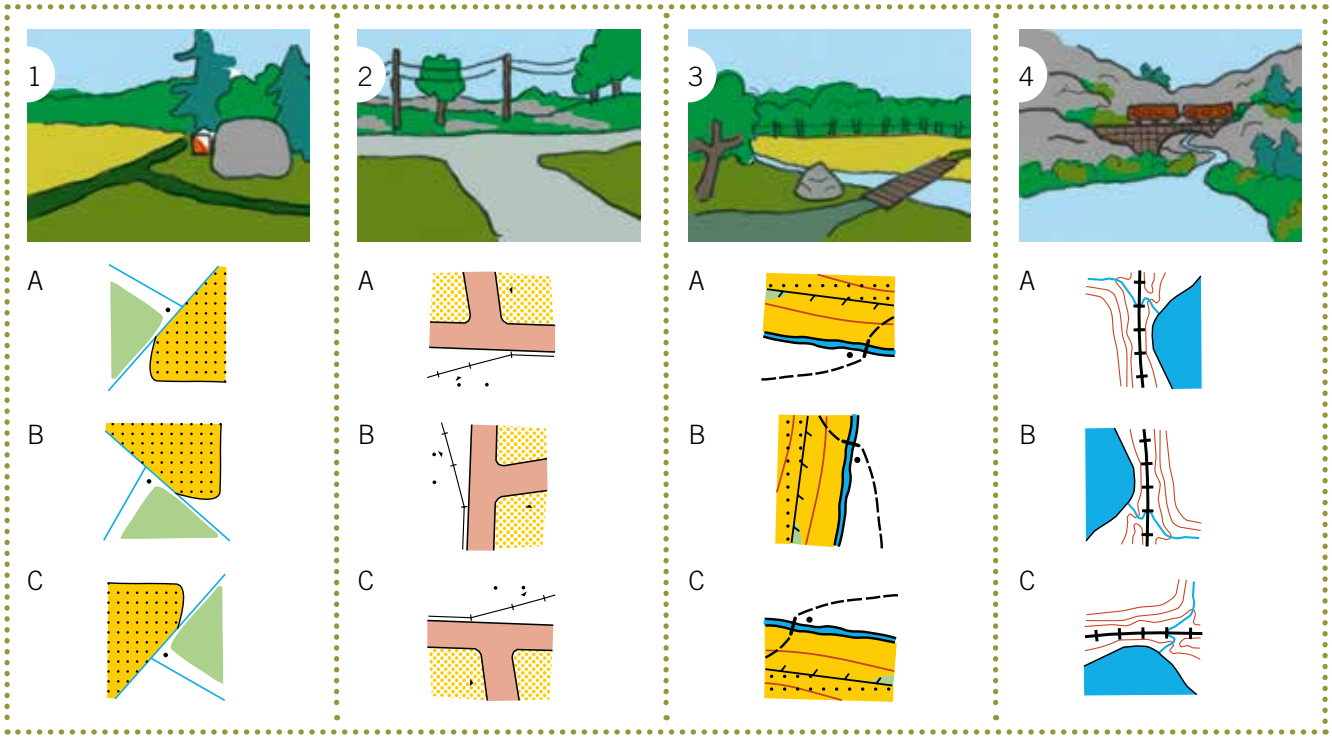


KARTFARGER

Gå gjennom farger og de vanligste karttegnene på kart. Vanlige farger på orienteringskart er blå, grønn, gul, svart, brun, hvit. En enkel huskeregel er at svart er hardt, som steiner, stup og menneskeskapte ting som veier og hus, mens blått er vått. Grønt er skog. Gult er jorder og åpne områder, mens brunt er høydekurver og terrengformasjoner samt skolegårder, parkeringsplasser og lignende. Hvitt er vanlig skog som det er lett å komme fram i. En oversikt over karttegn finnes i aktivitetsarkene, samt i deltakerheftet på side 8.

ORIENTERE KARTET ETTER TERRENGET

Denne oppgaven dreier seg om å sammenligne kartet med terrenget og vri kartet rett slik at terrenget og kartet stemmer overens. Når det er gjort riktig, peker nord på kartet mot nord i virkeligheten. For å gjøre dette må vi finne noen holdepunkter i terrenget. Bruk illustrasjonene og kartutsnittene under.

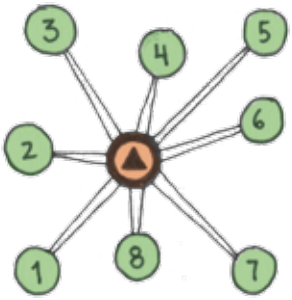


KARTTEGNSTAFETT

Forberedelser: Print og klipp ut karttegnkort og bildekort. Ett sett til hvert lag.
Gjennomføring: Hvert lag får ett sett med karttegnkort som fordeles mellom lagets medlemmer. 20–40 meter unna ligger bildekortene, en haug for hvert lag. Førstemann på laget løper frem og legger ett karttegnkort ved siden av riktig bildekort, løper tilbake og veksler med nestemann som gjør det samme. NB! Kun ett karttegnkort per omgang, selv om hver person kanskje har flere kort. Laget som vinner er det som først har matchet alle karttegnkort med riktig bildekort. Dersom laget er ferdig, men svaret er feil, løper de sammen bort til kortene sine for å få dem riktig.

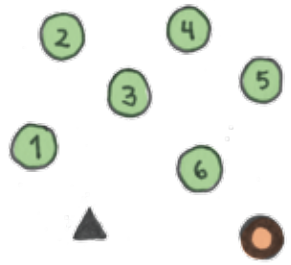
ORIENTERINGSLØP

Dere kan lage løpet som en konkurranse mellom lag eller enkeltpersoner, eller bare for moro. Det bør ikke være for mange deltakere per lag, for poenget er at alle skal få øve seg. Til alle løpene trenger dere detaljerte kart, fortrinnsvis O-kart i stor målestokk, over stedet der dere er. Hvert lag trenger ett kart.



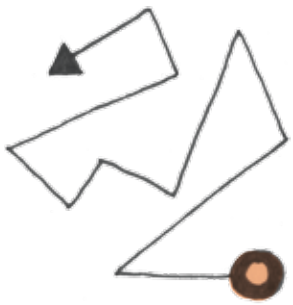
STJERNELØP

På området er det på forhånd hengt opp en rekke nummererte poster på markante detaljer på kartet, for eksempel hushjørne, stikryss, stor stein eller lignende. En av disse postene er tegnet inn på hvert kart. I midten av området står løplederen på basen. Deltakerne skal løpe fra basen og ut til posten som er tegnet inn, og komme tilbake for å få en ny post som de skal finne.



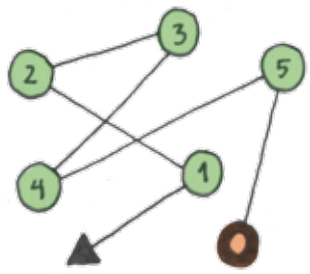
PUNKTLØP

Hver deltaker trenger et kart og et kompass. De får kun oppgitt første post. På hver post er det et kart hvor neste post står inntegnet, eller et postmannskap som tegner inn neste post på deltakerens kart.



LINJELØP

Ei bestemt rute uten poster tegnes inn på kartet. Ute i terrenget, langs ruta, er det plassert ut et ukjent antall poster. Deltakerne skal underveis tegne inn flest mulig poster på kartet.



POSTLØP

Til postløpet trenger dere et kart, et kompass og en blyant per person eller lag. Heng ut poster på forhånd og merk av alle postene på kartet. Postene kan besøkes i valgfri rekkefølge. På postene kan det henge en kodebokstav eller en oppgave. Bruk for eksempel karttegnene i karttegnstafetten til å lage oppgaver.

TA UT KOMPASSKURS

I deltakerheftet står en illustrert beskrivelse av hvordan man tar ut en kompasskurs. Dette bør deltakerne prøve i praksis, men ta de grunnleggende kartkunnskapene før kompasset kommer inn i bildet. For å ta ut kompasskursen må deltakerne kunne finne ut hvor på kartet de er.

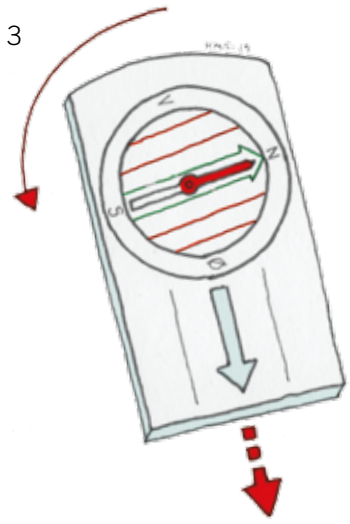
1: La kanten av kompasset ligge inntil den rette strekningen fra det stedet du står, til det stedet du skal. Pass på at kurspila (ikke kompassnåla!) peker i den samme retningen; fra det stedet du står, til det stedet du skal.

2: Vri kompasshuset til linjene i kompasshuset blir parallelle med kartrutenettets nord-sør-linjer. NB! Kompasshusets N-merke skal peke mot nord på kartet (dvs. opp på kartet). Nå har du orientert kompasset i forhold til kartet.

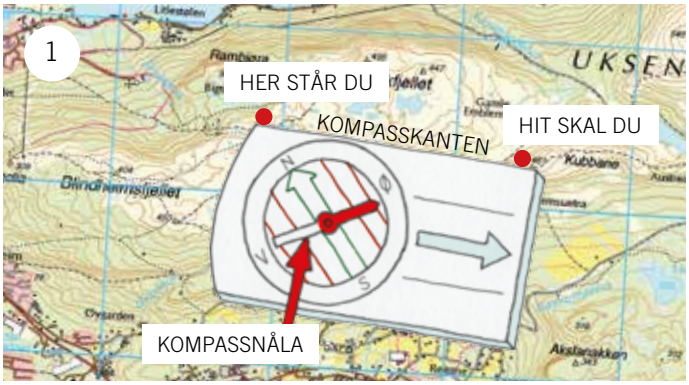
3: Ta kompasset bort fra kartet. Hold kompasset flatt i hånden. Den røde kompassnåla vil svinge fritt og stille seg inn mot nord. Drei kompasset til kompasshuspila (N-merket) faller sammen med den røde kompassnåla.

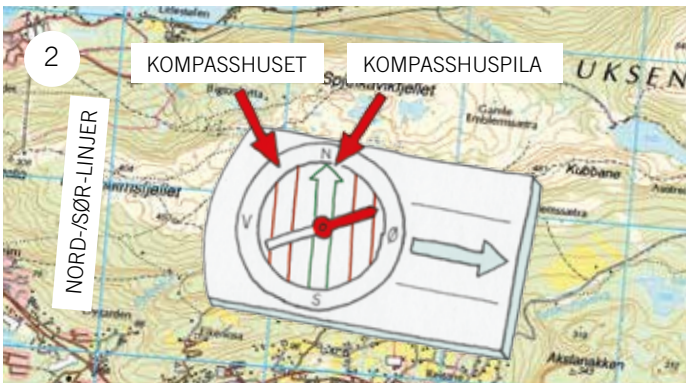
Nå har du orientert kompasset i forhold til terrenget. Kompassets kurspil (marsjretningspil) vil da vise deg retningen du skal gå.

Mange synes det blir lettere å få til dette hvis man begynner med å orientere kartet etter terrenget, dvs først finne nord og deretter legge kartet riktig vei. Da slipper deltagerne å oppleve at de går helt motsatt retning av det kartet viser.



MARSJRETNING





MISVISNING

Skal du ta ut en svært nøyaktig kompasskurs må du ta hensyn til misvisningen (i grader) som kommer av at rutenettets nord-sør-linjer på kartet ikke peker mot magnetisk nord.

Misvisningen varierer alt etter hvor du er i Norge, fra ca 11 grader østlig misvisning i Øst-Finnmark til ca 3 grader vestlig misvisning på Vestlandet. Mange steder er misvisningen så liten at du ikke trenger ta hensyn til den. Misvisningen endrer seg over tid og står oppgitt på Kartverkets kart.

OM Å GÅ PÅ KOMPASSKURSEN

Del turstrekningen i intervaller mellom sikre kartdetaljer. Bruk vann, veikryss, bygninger eller bekkekryss som mellompunkter.

Når du har tatt ut kompasskursen, tar du sikte på et punkt i terrenget som kurspila (marsjretningspila) peker mot. I skog er det gjerne et tre noen hundre meter foran deg. På fjellet kan det være en bergknaus en kilometer foran deg. Når du kommer fram til dette stedet, tar du fram kompasset og sikter ut et nytt punkt. Slik holder du på til du kommer fram til et sikkert mellompunkt, - først der tar du ut ny kompasskurs.

Husk at metallgjenstander og kraftledninger kan påvirke den magnetiske kompassnåla. Til og med klokka eller kniven din kan gi feil kurs, om de kommer nær nok kompasset.

Kilde: kartverket.no. Gjengitt med tillatelse.

BADETUREN

MÅL
Målet med badeturen er å gå tur til et badevann eller en strand, og lære om badevett og dyrelivet ved vannet.

STED
Legg turen til et hyggelig og enkelt turterreng der endestasjonen er et fint badested. Både fjæra og et ferskvann kan egne seg. Det er hyggelig å oppdage nye badesteder, så hvorfor ikke tenke litt utradisjonelt? Men pass på at det egner seg til bading også for de som ikke kan svømme. Husk at det er lov til å tenne bål på stranden, men ikke på svaberg.

DAGSPLAN
Ønsk velkommen, si litt om planen for dagen og del ut deltakerhefter. Informer om sikkerhet rundt badingen, og at alle har ansvar for egen sikkerhet under bading (se under). Det er hyggelig å gå i samlet flokk inn til badestedet. Underveis kan dere gjerne bruke deltakerheftet og se om dere kan kjenne igjen noen planter eller trær! Kos dere med bading, aktiviteter og mat før dere avslutter med å dele ut deltakerhefter og takke for turen.

SIKKERHET
Alle har ansvar for egen sikkerhet, men minst en person fra gruppa, gjerne to, må være ansvarlig badevakt under badingen. I KFUK-KFUM-speidernes sikkerhetshefte «Trygg og sikker speiding» står det følgende om bading:

- Enhetsleder er ansvarlig for sikkerheten ved bading.
- Hver badevakt skal ikke ha ansvar for mer enn ti badende speidere av gangen.
- Det skal utnevnes en ansvarlig badesjef ved hver bading. Den som er badevakt, bør ha gjennomført utendørslivredningsprøve og skal minimum kunne svømme 200 meter og kunne hjerte-lunge-redning (HLR).
- Speiderne bør ha et spesielt ansvar for å holde øye med hverandre. Bruk for eksempel buddysystemet, der to og to personer har ansvaret for hverandre og hele tiden skal ha kontakt. Det anbefales at alle speidere innhenter samtykke fra foreldrene til bading i forkant av en tur/leir.

AKTIVITETER

Start gjerne med badevettmiks før badingen. Andre aktiviteter kan for eksempel være klypelotto, å lage strandbasseng, bygge sandslott, frisbeegolf eller sandvolleyball.

UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Klypelotto
- Finmaskede håver
- Oppslagsbøker om planter og dyr i vannet og strandsonen
- Frisbee
- Volleyball

PERSONLIG UTSTYR
- Badetøy og håndkle
- Klær etter været
- Mat
- Drikke
- Sitteunderlag
- Evt solkrem
- Evt badeleker og håv

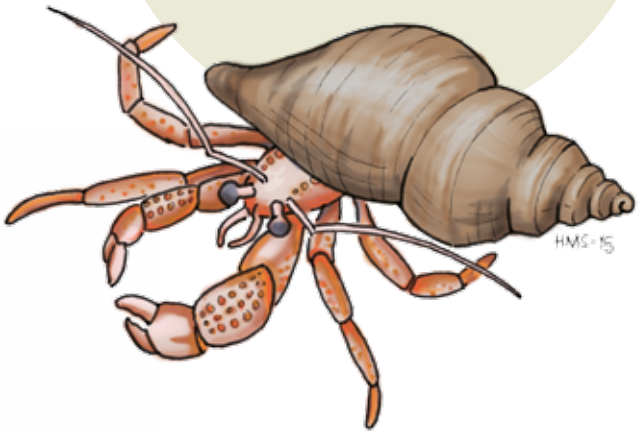
BADEVETTMIKS

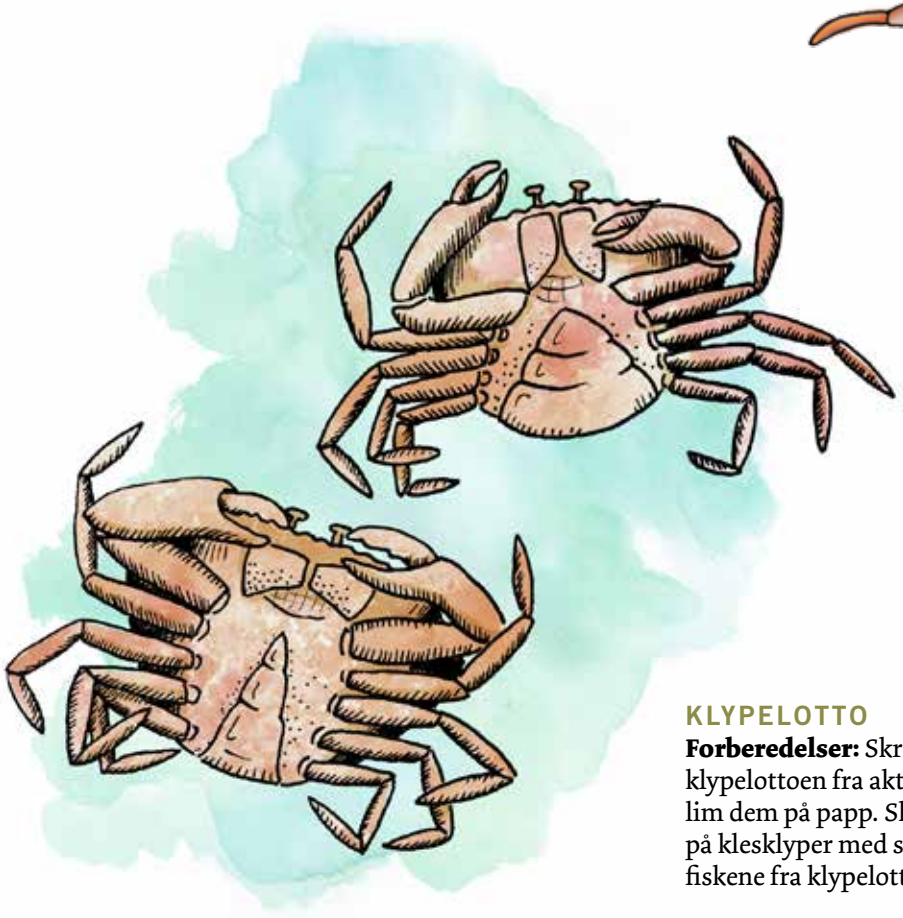
Badevettmiks er en enkel oppgave for å sikre at alle har fått med seg badevettreglene. Start med å lese badevettreglene høyt for alle. Del deretter inn i lag og del ut en badevettmiks til hvert lag (se aktivitetsarkene). Lagene skal sette sammen to halvdeler av badevettreglene. Enten kan oppgaven klippes ut på forhånd, eller de kan sette strek mellom riktige halvdeler.

1. Lær å svømme
2. Før du går uti, forsikre deg om at du kan komme opp igjen
3. Bad helst sammen med andre
4. Stup bare der det er dypt
5. Svøm langs land
6. Svøm ikke under brygge eller foran stupebrett
7. Dytt ikke andre ut i vannet og dukk aldri noen under vann
8. Hold deg på land hvis du føler deg kald eller uvel
9. Rop på hjelp bare hvis du er i fare – aldri ellers!

LAG STRANDBASSENG

Grav groper litt ovenfor vannkanten på stranda. Graver dere dypt nok, vil hullet fylles med vann. Fang krabber, krepsdyr, småreker, småfisk og annet som kan bo i bassenget. Husk å slippe dem ut i vannet igjen etter hvert.





KLYPELOTTO

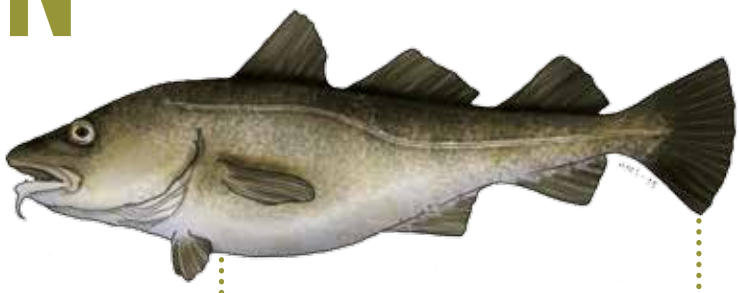
Forberedelser: Skriv ut og klipp ut klypelottoen fra aktivitetsarkene og lim dem på papp. Skriv artsnavnene på klesklyper med sprittusj. Ha gjerne flere sett. Bruk også gjerne fiskene fra klypelottoen på Fisketuren.

Gjennomføring: Del inn deltakerne i grupper. Hver gruppe får en sirkel med tilhørende klyper, og skal sette riktig navn på artene.

FRISBEEGOLF

Frisbeegolf er en sport med egne regler. Målet er å kaste frisbee oppi kurver. Reglene finner dere på nettet. Til turbruk er det enklest å henge opp mål i trær som man skal treffe med frisbee. Når målet er truffet, kaster man videre mot neste mål. Den som kommer rundt løypa med færrest kast, vinner.

FISKETUREN



MÅL
Målet med fisketuren er å gå tur til et sted hvor det er fint å fiske, og forsøke å fiske.

STED
Fisketuren må naturligvis legges til et sted hvor det er fint å fiske, enten i saltvann eller ferskvann. Som på badeturen er det fint å legge opp til at deltakerne skal gå et stykke for å komme frem til selve fiskestedet.

DAGSPLAN
Start turen på møtestedet med å ønske velkommen, dele ut deltakerhefter og si litt om planen for turen. Gå inn til stedet der dere skal fiske. Mens noen fisker, kan andre lage sine egne fiskeredskaper mens atter andre tenner bål. Klypelotto kan brukes som tidtrøyte. Det er også fint å bruke litt tid på å lete etter arter i deltakerheftet, både fisker, fugler og planter. Husk å legge inn tid til å spise – og får dere fisk, steker dere selvfølgelig den! Gå til slutt i samlet flokk tilbake til møtestedet og avslutt turen der. Hvor mange fisker fikk dere? Hvilke arter? Hvor mye veide den minste fisken, og hvor mye veide den største? Hvor mye veide all fangsten til sammen? Del ut deltakermerker og takk for turen.

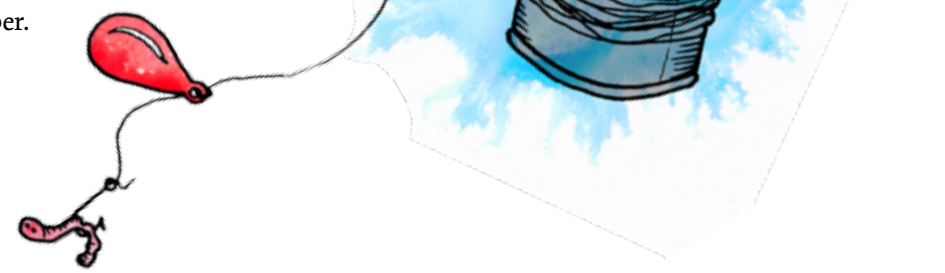
AKTIVITETER

FISKEBOKS
Lag fiskeredskap av en tom blikkboks! Boksen må være åpen i den ene enden. Pass på å bøye ned skarpe kanter med en tang. Kutt en pinne slik at den har samme lengde som diameteren på boksåpningen. Sett stokken i boksåpningen og fest den med spiker gjennom boksen og inn i stokken, en på hver side. Stokken er håndtaket til fiskeredskapet. Fest enden av fiskelina på stokken og surr opp noen meter med line på boksen. I enden fester du krok og søkke. Tre på mark. Løsne noen meter line og kast kroken ut i vannet. Krok, søkke og mark gir kastetyngde. Surr lina rundt boksen når du skal surre inn.

KLYPELOTTO
Forberedelser: Skriv ut og klipp ut klypelottoen fra aktivitetsarkene og lim dem på papp. Skriv artsnavnene på klesklyper med sprittusj. Ha gjerne flere sett. Bruk også gjerne stranddyrene fra klypelottoen på Badeturen.
Gjennomføring: Del inn deltakerne i grupper. Hver gruppe får en sirkel med tilhørende klyper, og skal sette riktig navn på artene.

UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Fiskekniv
- Kniv
- Blikkbokser
- Fiskesnøre
- Kroker
- Søkker
- Spiker
- Stekepanne
- Aluminiumsfolie
- Evt vekt

PERSONLIG UTSTYR
- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Drikke
- Mat
- Fiskestang hvis du har
- Kniv hvis du har
- En plastpose eller to til fangsten



NATUREKSPERTTUREN

UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Naturhåndbøker

PERSONLIG UTSTYR
- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Mat
- Drikke
- Evt kamera

MÅL
Målet med natureksperturen er å gå tur og samtidig lære om vanlige arter planter og trær på sitt eget hjemsted.

STED
Natureksperturen kan legges nesten hvor som helst – selv på de mest karrige steder finner vi interessante vekster. Gå gjerne på steder av spesiell botanisk eller geologisk interesse i nærområdet. Det kan være fint å ha med en ekspert på denne turen dersom det er spesielt interessante arter å finne underveis. Som vanlig er det hyggelig om turmålet er et sted hvor det går an å tenne bål.

DAGSPLAN
Start turen på oppmøtestedet med å ønske velkommen. Del ut deltakerhefter og si litt om planen for dagen. I deltakerheftet finnes det tegninger og navn på ganske mange vanlige arter. Disse kan deltakerne gjerne se etter underveis. Hva de vil finne, avhenger naturligvis av hvor turen går. Ha derfor også med naturhåndbøker. På denne turen er det hyggelig å gå i samlet flokk. Har dere med en guide, er det fint å stoppe opp underveis og høre guiden fortelle om arter langs ruta. Kanskje er det noen særegne trær å finne? En spesiell forekomst av en sjelden plante? En morsom bergart? Anekdoter om hvordan arten har fått sitt navn? Ta gjerne bilder av arter dere finner underveis, eller plukk dem. Vær oppmerksom på at sjeldne arter kan være fredet.

Vel fremme ved turmålet har dere aktiviteter og spiser. Avslutt gjerne turen på turmålet. Takk for oppmøtet og del ut deltakermerker.

AKTIVITETER

ARTSSTAFETT
Del inn i lag. Personene stiller opp på rekke. Leklederen roper opp en art som finnes like i nærheten, og førstemann på hvert lag skal løpe og finne arten, og levere et blad/blomst/barnåler/kvist eller annet som representerer arten, til leklederen. Den som kommer med riktig art, får vite neste art, løper tilbake til laget og sender nestemann videre for å finne neste art. Slik fortsetter leken til første lag er ferdig med å finne alle artene. På neste side finner du noen eksempler på arter som kan brukes i leken (men sjekk på forhånd hva som finnes der dere er!):

Bjørk
Rogn
Furu
Gran
Einer
Blåbær
Tyttebær
Løvetann
Skogstorkenebb
Geitrams
Revebjelle
Ryllik

SPORLØYPE

Blant aktivitetsarkene finner dere plansjer med informasjon om vanlige trær. De samme artene finnes i heftet. Bruk gjerne disse arkene til å lage en sporløype. Del inn i lag. Deltakerne kan gjerne samle artene underveis på turen. Lagene får ett poeng for hver art de finner. Laget som har funnet flest arter, vinner. Tilpass sporløypa til lokale forhold, og lag gjerne egne plansjer med vanlige arter der dere bor. Varier gjerne med blomster, mose, lav, bergarter, sopp eller annet.

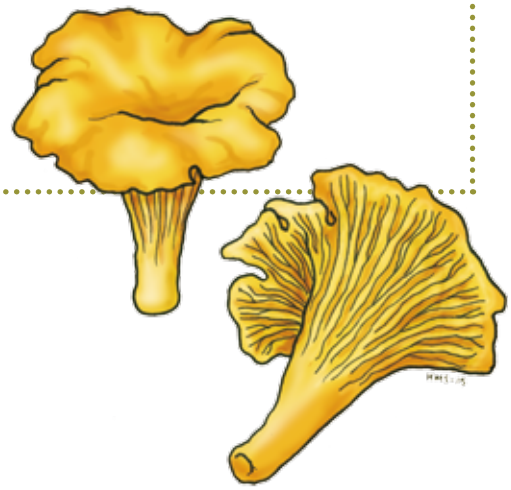
VILLMARKSMATTUREN

UTSTYR

- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Naturhåndbøker
- En rull eller to med brød-poser til å skille vekster/ sopp fra hverandre
- Større kjeler til suppe og lignende
- Basisingredienser til mat

PERSONLIG UTSTYR

- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Mat
- Drikke
- Soppkurv eller annet til å plukke i
- Brødposer eller bokser til å skille vekster/sopp fra hverandre
- Kniv
- Eventuelt soppbørste
- Hansker



MÅL

Målet med villmarksmatturen er å gå en tur for å samle spiselige vekster fra naturen og lage et måltid basert på disse.

STED

Legg denne turen til et sted og på et tidspunkt der dere kan regne med å finne en god del spiselige vekster: Gjerne sopp når det er sesong, og da helst i forbindelse med mulighet for soppkontroll. Bruk gjerne nettsiden til Norges sopp- og nyttevekstforbund, www.soppognyttevekster.no, som utgangspunkt for å finne ut hvor det er soppkontroll. Det er en kjempefordel om dere har mulighet til å få med dere en eller flere eksperter på feltet. Plukk bare arter dere er helt sikre på!

DAGSPLAN

På denne turen er det fint å møtes på ett sted, for så å avtale å møtes til mat og program på turens egentlige mål. Når man leter etter sopp og vekster må man utenfor stien og utforske og lete litt. Samtidig har mange sikkert lyst til å gå sammen med noen som har litt peiling. Det er derfor fint å gå i et terreng der mange er kjent og det ikke er så lett å gå seg bort, slik at de som vil, kan gå litt på egen hånd.

Start turen på oppmøtestedet med å ønske velkommen, si litt om planen for dagen og del ut deltakerhefter. Vær tydelig på hvor dere skal gå hen, og informer om tidspunkt for når det blir mat og program. Det er viktig å innlede litt om hvordan man plukker sopp og nyttevekster: Selv små biter av enkelte giftige sopper kan være dødelig! Arter man er usikker på, skal derfor legges for seg selv i en egen boks eller pose. KUN arter man er helt sikker på er spiselige, kan legges i samme kurven.

AKTIVITETER

Hovedaktiviteten på denne turen er å samle spiselige vekster. Bruk god tid på dette. Vær sikker på at det finnes en del spiselige arter i terrenget der dere skal gå, på den tiden dere planlegger turen. Har dere god tid, kan dere prøve dere på kokegrop eller sjusteinsovn. Nyttevekstlotto kan brukes for å lære mer om flere arter.

ARTSBESTEMMELSE

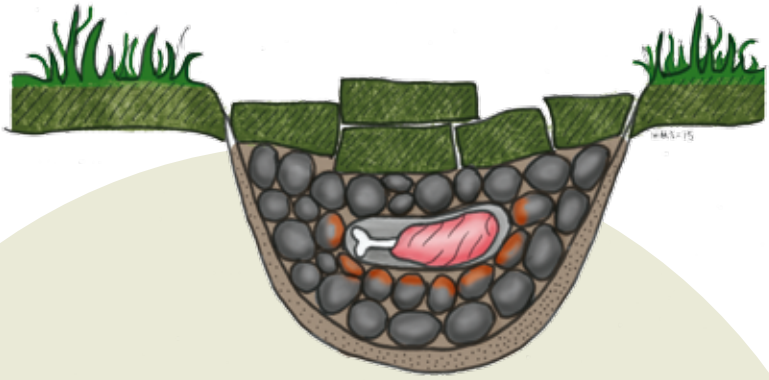
Etter hvert som alle kommer til stedet der dere skal møtes og spise, bør de få muligheten til å få vist frem «fangsten» og få hjelp til å vurdere hvilke arter det er. Ha gjerne en eller flere stasjoner der dere har naturhåndbøker og gjerne en ekspert. Sopp bør bli med til soppkontroll dersom dere ikke har med en ekspert.

LAGE MAT

Tenn bål og lag mat av det dere har funnet. Ha med noen basis-ingredienser, som salt, pepper, smør, litt fløte, sukker, hvetemel og buljongterninger. I deltakerheftet finnes det noen oppskrifter. Speiderhåndboka har også en del på side 270–271.

SJUSTEINSOVN

Denne ovnen kan i prinsippet bygges av sju steiner, derav navnet. Bygg en ovn med bunn, vegger og tak av steinheller, og en flat stein i midten til steikehelle. Pakk til med torv rundt, slik at steinene holder seg på plass. Fyr opp bål både i øvre og nedre del av ovnen, og fyr godt og lenge. Rak så ut bålet fra toppen, putt brød eller annet inni ovnen, og sett en steinhelle foran åpningen. La brødet steke. I den nederste delen kan det fremdeles være glør, så holder varmen seg lenge.



KOKEGROP

Å lage kokegrop er en morsom aktivitet som passer bra på villmarksmatturen. Det er en eldgammel kokemetode. Husk å få tillatelse fra grunneier før dere setter i gang! Kokegrop passer til å steke store kjøttstykker. (Dem må dere naturligvis ta med hjemmefra.)

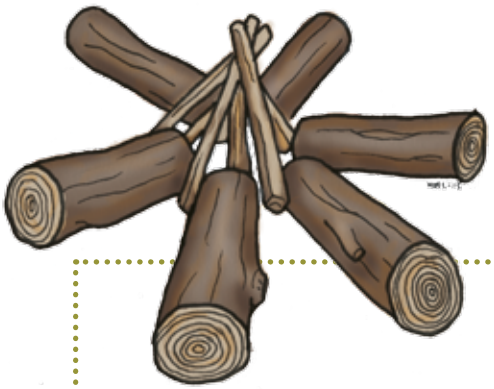
Slik gjør du:

- Grav en grop. Legg gjerne et lag med sand i bunnen.
- Tenn bål i gropa og fyr godt.
- Når bålet brenner godt, legges mange runde steiner i gropa. Steinene må ligge til oppvarming i minst en time. Det går med mye ved!
- Løft steinene ut av gropa – bruk greip eller ildfaste hansker, for steinene blir enormt varme! Børst ut asken.
- Kjøttet som skal steikes, må pakkes inn i minst fire lag med sterk grillfolie.
- Legg kjøttet i gropa, dekk dem med steinene, og til slutt med torva som dere gravde ut av hullet i starten.
- Steik kjøttet en stund. Lammelår trenger for eksempel omtrent en time.
- Slokk gropa grundig etter bruk.

NYTTEVEKSTLOTTO

I aktivitetsarkene finnes nyttevekstlotto. Denne kan skrives ut på forhånd og limes på papp eller lamineres. Det fungerer som vanlig billedlotto, bortsett fra at spilleplaten har navn på artene, og spillekortene har bilder av artene. Spillerne har hver sin spilleplate, mens brikkene legges utover med bildesiden ned. Spillerne trekker en og en brikke etter tur. Dersom de vet hvilken nyttevekst det er bilde av, og de har navnet på nytteveksten på sitt brett, kan de legge ned brikken på brettet sitt og trekke en ny. Dersom de ikke vet hva det er, eller ikke har navnet på sitt brett, legger de ned igjen brikken og turen går til nestemann. Den spilleren som først får fylt opp sitt brett, vinner.

BÅLTUREN



MÅL
Målet med bålturen er å lære å tenne bål, lære om allemannsretten og bålvett, og å lage mat på bål.

STED
Legg bålturen til et fint turterreng hvor det ikke blåser for mye. Dersom det er steder i lokalmiljøet som har ferdig opparbeidete bålplasser, kan dere gjerne legge bålturen dit. Husk at selv om dere er utenom bålforbudstiden, eller dere legger turen til tilrettelagte bålplasser, kan det likevel være innført lokale restriksjoner på åpen ild i tørre perioder. Sjekk med kommunen om dette er aktuelt.

DAGSPLAN
Start turen på oppmøtestedet med å ønske velkommen, si litt om planen for dagen og hvor dere skal gå hen, og å dele ut deltakerhefter. Deretter går dere i samlet flokk til oppmøtestedet. Deltakerne kan gjerne oppfordres til å finne seg en egnet pinne til grillspyd underveis, slik at det ikke går så hardt utover småskogen på stedet der dere skal tenne bål. Men husk å presisere at ingen må gå og spikke samtidig!

Vel framme på bålstedet demonstrerer dere grunnprinsippene for pyramidebål. Del så inn i smågrupper på 4–6 personer som sammen skal samle småkvist, never og opptenningsved, legge til rette for bål med steiner rundt, og tenne bål.

På side 27 står det noen ord om bålvett. Gå gjennom disse. Bruk gjerne noen av aktivitetene under. På bålturen er det naturlig at måltidet tilberedes på bål. Det gjør dere når bålet har brent en stund og fått gode glør. Før dere går, slukker dere selvfølgelig alle bål grundig. Turen kan gjerne avsluttes på bålstedet. Takk for oppmøtet, del ut deltakermerker og ta et realt speiderrop.

AKTIVITETER

BYGG OG TENN ET BÅL
Fremgangsmåten for å lage et bål finner dere på side 10 i deltakerheftet, og i aktivitetsarkene finnes beskrivelser på ulike båltyper: Pyramidebål, pagodebål, nying, stjernebål, vinterbål eller jegerbål.

UTSTYR
- Førstehjelpsutstyr
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Evt utstyr til båltennings-konkurranse
- Quiz-ark
- Vannbøtter til å ha ved hvert bål for slukking

PERSONLIG UTSTYR
- Klær etter været
- En vedkubbe eller to
- Sitteunderlag
- Drikke
- Kniv
- Mat

ALLEMANNSRETTQUIZ

Friluftsloven er den viktigste loven som regulerer ferdsel i naturen. Målet med loven er å sikre naturen slik at vi kan drive frilutsliv. Det meste av Norges fjell, vidder, strandsoner, myrer, skoger, svaberg og innsjøer er utmark, og tilgjengelig for alle. I utmark har vi lov til å ferdes fritt så lenge vi er hensynsfulle og varsomme. Dette kaller vi allemannsretten. I aktivitetsarkene finner dere en quiz om allemannsretten. Bruk gjerne quizen som utgangspunkt for en diskusjon om ferdsel i naturen. Les mer i Speiderhåndboka kapittel 6.

BÅLKONKURRANSE

Bålteningen i grupper kan gjerne utformes som en konkurranse. Lagene kan for eksempel kappes om å bli førstemann til:

- Å svi over en hyssing som spennes opp en halvmeter over hvert bål
- Å koke to spaghettier og knytte båtmannsknop av dem
- Å sende en morsebeskjed med røyksignaler
- Å servere et ferdig gjennomstekt pinnebrød til dommeren
- Å koke en liter solbærsaft

BUEDRILLMETODEN

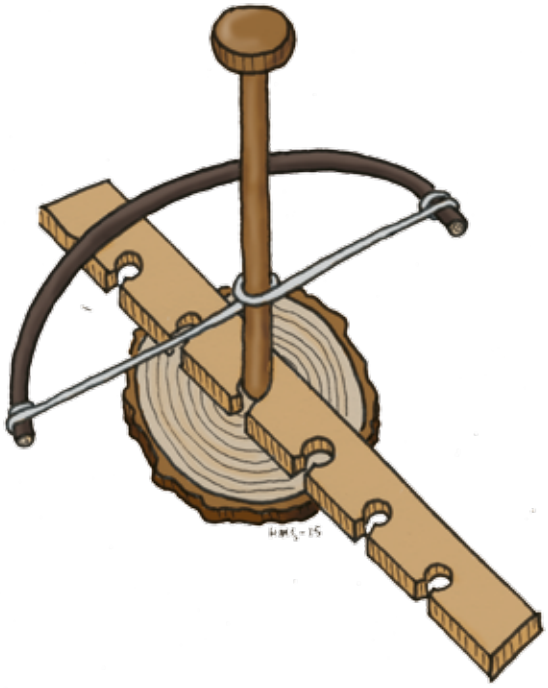
Dette er en ganske utfordrende aktivitet som det kan være vanskelig å få til, men det er likevel gøy å ha prøvd.

Dere trenger:

- En bue
- En helt rett pinne (drillpinne), ca 2–3 cm tykk
- Et trestykke med fordypning, som den ene enden av drillpinnen passer ned i, og med et hakk inn til fordypningen.
- En plankebit.
- En skålformet gjenstand/holdekloss til å trykke drillpinnen ned med
- Bruk myke tresorter som pil, svartor, osp, hassel eller lerk.

Slik gjør dere:

- Ha litt olje i holdeklossen som presser ned drillen, slik at friksjonen bare skjer i den ene enden av drillen.
- Tauet i buen må være sterkt, ellers slites det fort av. Og det må være så stramt at det lager en tone når du drar og slipper det.
- Vri buestrengen rundt drillpinnen, og plasser plankebiten, holdeklossen og trestykket slik tegningen viser.
- Hvil armen på foten slik at det blir mer stabilt.
- Ha et blad eller papir under hakket i fjøla, slik at kullstøvet som lages i hakket, kan samles opp.
- Ha klart noe lett antennelig med det samme: Never, tørt gress eller lignende, og blås forsiktig slik at dette antennes.
- Ha tålmodighet. Prøv en ny tresort dersom det ikke går.



JEGERBÅL

PAGODEBÅL

NYING

STJERNEBÅL

KOKEPLATEBÅL

VINTERBÅL

BÅLVETT

Hva er generelt bålforbud?
Om våren og sommeren blir det gjerne tørt. Da øker faren for skog- og lyngbrann. I Norge er det derfor et generelt bålforbud fra 15. april til 15. september. I denne perioden er det forbudt å tenne opp bål og grill (også engangsgrill) i eller i nærheten av skog.

Under generelt bålforbud er det lov til å grille på stranden i god avstand fra skog og vegetasjon. Det er også lov til å grille på tilrettelagte grill- og bålplasser som er godkjent av kommunen.

Du kan grille i din egen hage, selv om det er generelt bålforbud. Mange kommuner tillater også at du brenner bråte på egen eiendom hvis det gjøres forsvarlig. Du må søke om lov eller melde fra til kommunen først. Reglene varierer fra kommune til kommune. Ta kontakt med brannvesenet der du bor.

Hva er totalt bålforbud?
Hvis skogbrannfaren er høy kan brannvesenet lokalt legge ned totalforbud mot å gjøre opp ild utendørs. I praksis betyr et slikt totalforbud at du ikke har lov til å grille eller tenne bål verken i skog, mark eller på stranden. Du kan heller ikke bruke bålplasser når det er totalforbud. Grilling i egen hage er som regel tillatt, så lenge du passer godt på. Bråtebrenning er ikke lov når det er totalt forbud.

Er det lov med bål på St. Hans?
Brannvesenet i den enkelte kommune kan gi dispensasjon fra bålforbudet hvis du søker om dette. Mange kommuner gir for eksempel tillatelse til å brenne St. Hansbål i nærheten av sjø eller vann. Sjekk alltid hvilke regler som gjelder for din kommune før du tenner bål.

Tips til trygg bålbrenning

- Ta hensyn til skogbrannfare og vindforhold.
- Det er alltid den som brenner bål som har ansvaret for brannsikkerheten.
- Det bør være en voksen, edru person som er ansvarlig for bålet.
- Bålet må være i god avstand fra bebyggelse og vegetasjon.
- Det er ikke lov å brenne bål på svaberg.
- Bålet må ikke være større enn at du har kontroll på det og kan slokke ved behov.
- Ha egnede slokkemidler lett tilgjengelig.
- Det er forbudt å brenne plast, bygningsmaterialer og annen søppel.
- Når du forlater bålplassen skal bålet være helt slokket.

Kilde: www.sikkerhverdag.no. Gjengitt med tillatelse.

FØRSTEHJELPSTUREN

MÅL
Målet med førstehjelpsturen er å øve på basisferdigheter innen førstehjelp, og ha det kjekt på tur sammen med andre.

STED
Denne turen kan legges nesten hvor som helst, avhengig av hvor mye utstyr dere planlegger å bruke.

DAGSPLAN
Hovedaktiviteten på turen er ulike førstehjelpsaktiviteter. Dere kan selv velge om dere vil lage turen som en rundløype med poster underveis, eller om dere vil gå et stykke inn til en base hvor det er bål og aktiviteter. Det kan være en god ide å innhente eksterne ressurspersoner til denne turen. Ta for eksempel kontakt med det lokale sykehuset eller Røde Kors hjelpekorps.

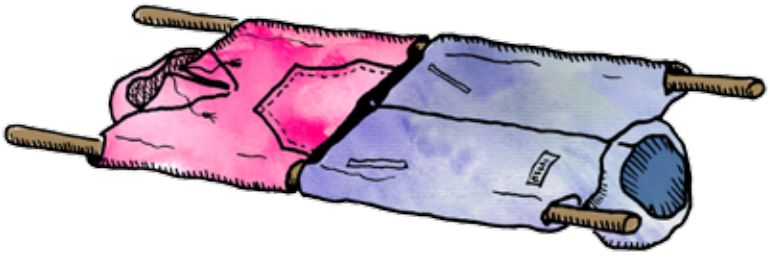
Start turen med å ønske velkommen. Si noen ord om at basiskunnskaper i førstehjelp gir økt trygghet på tur, og fortell hvordan dere har valgt å legge opp dagen. Enten dere har aktiviteter underveis, eller alle aktivitetene på ett sted, bør alle samles for å spise.

Etter at aktivitetene er avsluttet, runder dere av turen med utdeling av merker og et speiderrop.

AKTIVITETER

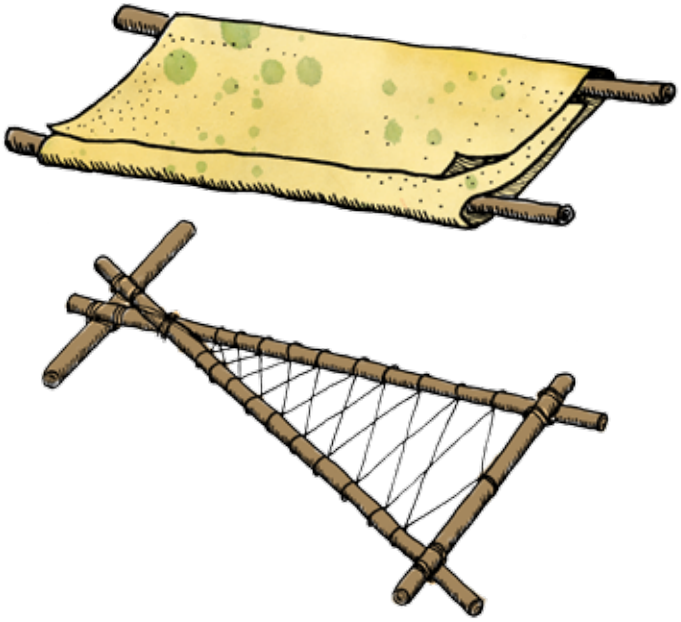
POST 1: BÅRE
Når noen skader seg på tur, er en båre både nyttig og ofte nødvendig for å få med seg den skadede til et sted der ambulanse eller bil kan komme frem. Her kan dere prøve dere på tre ulike bårer: Teppebåre, jakkebåre og indianerbåre. Teppebåre og jakkebåre er raske, enkle og relativt komfortable, men ikke så holdbare. Indianerbåren tar lenger tid å lage, men til gjengjeld er det den mest solide av de tre. Prøv dere på en, to eller alle tre.

JAKKEBÅRE
Dere trenger to stokker, ca 2–2,5 meter lange. Diameteren bør være 6–8 cm. Blir stokkene for lange og tunge, blir også båren veldig tung. Ta to eller tre omtrent like store jakker, vreng ermene inni, og tre stokkene gjennom ermene slik tegningen viser. To til fire personer kan bære båren, avhengig av hvor tung den skadede er.



UTSTYR
- Ved
- Fyrstikker
- Aviser
- Deltakerhefter
- Deltakermerker
- Bandasjer
- Gasbind
- Trykkbandasjer
- Steril kompress
- Pyrisept
- Plaster
- Annedukker/Mini-Anne
- Antiseptiske servietter
- Bomullsdotter
- Kunstig blod
- Kjøttstykke
- Blodpumpe
- Aktivitetsark/plansjer
- Sag
- Sisal
- Kniv
- Ullteppe

PERSONLIG UTSTYR
- Varm og kald drikke
- Klær etter været
- Sitteunderlag
- Mat



TEPPEBÅRE

Dere trenger to stokker av samme dimensjon som til jakkebåre, og et ullteppe. Brett teppet rundt stokkene slik tegningen viser og legg den skadede oppå. Når bærerne løfter båren, låses teppet fast av vekten til den skadede. NB! En teppebåre er ikke egnet til bæring i ulendt terreng, siden mye bevegelse i stokkene kan føre til at teppet etter hvert glir.

INDIANERBÅRE

Dere trenger to stokker på ca 2–2,5 meter, og to mindre stokker på ca 1 meter. Surr stokkene slik tegningen viser. Til indianerbåren kan man gjerne feste liggeunderlag, reinskinn eller annet som gjør den mer komfortabel.

POST 2: VARSLING

Denne posten handler om hva man skal gjøre når en skade skjer. Bruk 1-1-3-plakaten blant aktivitetsarkene, og la deltakerne få prøve å ringe etter hjelp. En markør tar imot telefonsamtalen og spør «Hvem snakker jeg med? Hva har skjedd? Hvor er du? Hold linja!» Er det tid, lær gjerne deltakerne å finne kartkoordinater fra kart og GPS. Riktige koordinater gjør at hjelpemannskapene kommer raskere frem.

Det finnes apper til smarttelefon som fungerer slik at når du klikker på appen, ringer du 113. Da får du AMK-sentralen opp din posisjon.

POST 3: FRIE LUFTVEIER

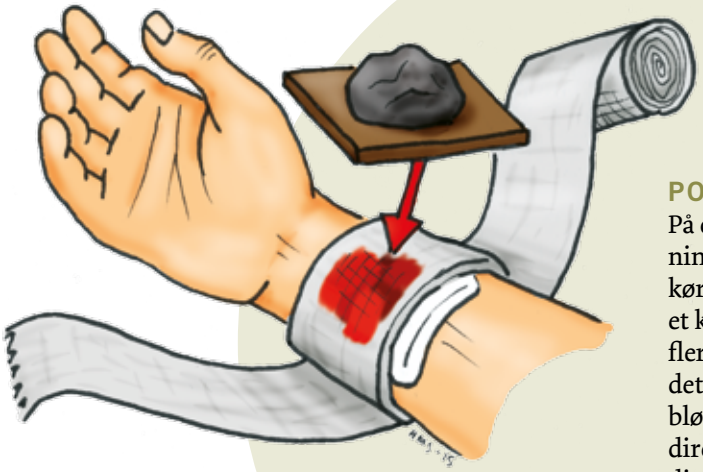
Det er lurt om deltakerne tar denne posten før HLR-posten.
La deltakerne gå sammen to og to. Den ene spiller livløs. Den andre kommer bort, rister i den livløse og roper «HALLO! Er du våken?» Den livløse svarer ikke, og den andre må da rope på hjelp og sørge for frie luftveier.

Sørg for at ingenting strammer for pusten. Løsne på skjerf og stramme klær rundt halsen. Fjern fremmedlegemer som tyggis, matrester eller gebiss. Legg den skadde på ryggen, løft fram kjeven og bøy hodet bakover slik at tunga ikke stenger for svelget. Puster den livløse? Observer normal pust i ett minutt. Så kan pasienten legges i stabilt sideleie. Stabilt sideleie er en god posisjon fordi pasientens luftveier holdes åpne.

POST 4: HJERTE-LUNGE-REDNING (HLR)

Alle bør øve på hjerte-lunge-redning! Jo oftere man har gjort det, jo større er sjansen for at kunnskapen sitter den dagen man plutselig får bruk for det. Det er viktig at deltakerne får prøve seg i praksis, og derfor er det nødvendig å skaffe en del mini-Anne-dukker til å øve på. Husk antiseptiske servietter til å tørke av dukken mellom hver deltaker. Den eller de som skal instruere, må naturligvis kunne HLR. Bruk HLR-plakaten blant aktivitetsarkene. Start øvelsen med å rope etter hjelp før dere jobber med hjertekompresjoner og innblåsninger. Hold gjerne på en stund. Det er greit å være klar over at HLR er slitsomt arbeid, og vektlegg at man skal holde på helt til hjelpemannskapene kommer.

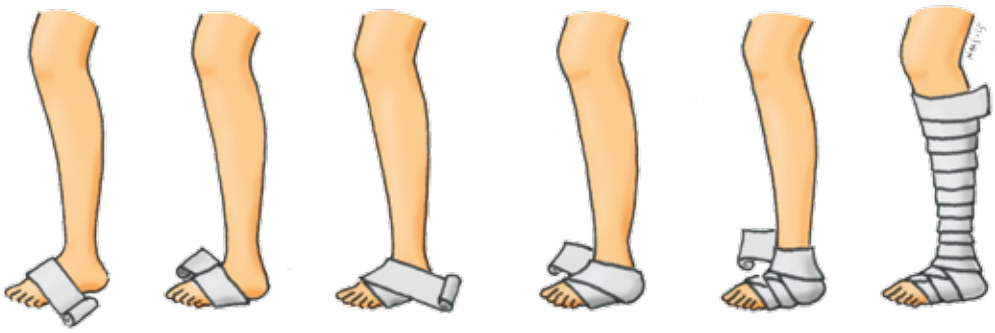
Det skal gjøres 30 kompresjoner og 2 innblåsninger. Takten på kompresjonene er 100 kompresjoner i minuttet. Det tilsvarer omtrent takten i BeeGees-låta «Stayin' alive».



POST 5: STORE BLØDNINGER

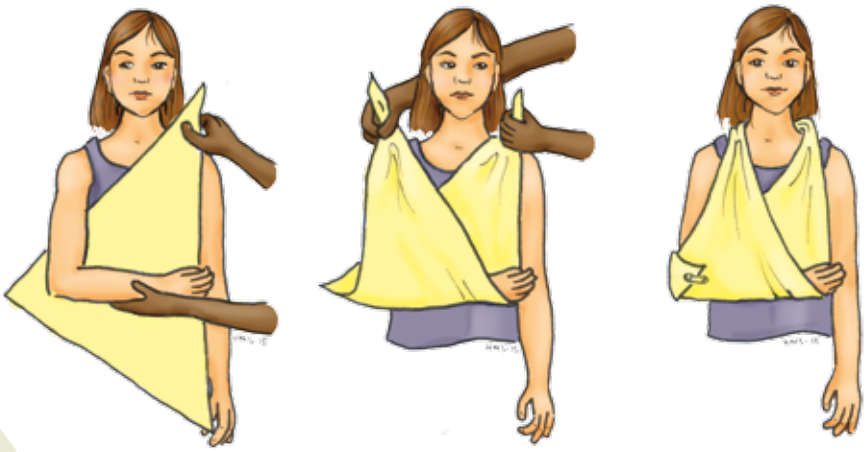
På denne posten skal deltakerne forsøke å stanse store blødninger. Det er en kjempefordel om man kan rigge til en markør som er skadet. Bruk i så fall kunstig blod, en pumpe, og et kjøttstykke på for eksempel låret, som vises under en oppflerret bukse. Ved store blødninger i pulsåren kommer blodet pumpende i takt med pulsen, og det er viktig å få stoppet blødningen umiddelbart. Det mest effektive er å legge trykk direkte på det blødende stedet. Dersom det er hulrom, fyll disse med bandasje og hold trykket med hendene mens dere legger trykkbandasje.

Har dere ikke kunstig blod tilgjengelig, øv på å legge trykkbandasje. Bruk det dere har tilgjengelig til å legge trykk på det blødende stedet, for eksempel en stein. Først steril kompress, så bandasje, så trykkgjenstanden før dere fester den med en ny bandasje.



POST 6: BANDASJER

Bandasjer avlaster ved forstuing. Øv på å legge bandasjer på for eksempel ankel, kne eller underarm. Husk at en godt lagt bandasje også er en pen bandasje. Prøv gjerne å lage fatle.

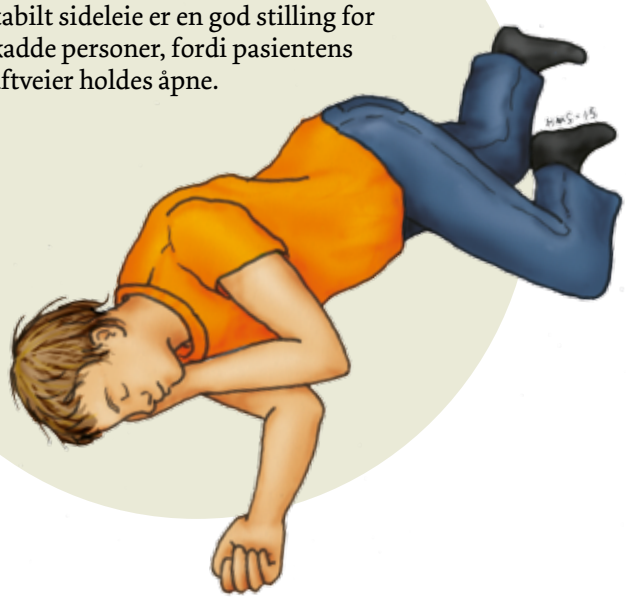


POST 7: SMÅSÅR

Det er fint med en egen post der de minste kan øve på å rense sår med pyrisept og sette på plaster.

POST 8: STABILT SIDELEIE

Stabilt sideleie er en god stilling for skadde personer, fordi pasientens luftveier holdes åpne.



Med 12 pakkeløsninger for spennende dagsturer vil KFUK-KFUM-speiderne ta hele Norge med ut på tur!

Dagsturen er et turtilbud utviklet av KFUK-KFUM-speiderne, og målet er å gi speidergruppene gode verktøy og praktiske tips til å ta med lokalbefolkningen ut på dagstur. Gjennom 12 turforslag fordelt på vår, sommer, høst og vinter, håper vi at alle gruppene kan finne turer som passer til terrenget og klimaet der de bor.

KFUK-KFUM
SPEIDERNE