



**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

VINTERTRÅKK

TIPS OG IDEER



HVA ER VINTERTRÅKK?

Målet med Vintertråkk er å få så mange speidere som mulig ut på tur, og at dere skal få flotte naturopplevelser. Akkurat som på Tråkk skal patruljen planlegge og gjennomføre sin helt egen haik. Været og vinterkulden krever mer av utstyret, terrenget ser annerledes ut når det er snødekt og det er viktig å øve på orientering. Ta med patruljen ut på tur og opplev en vinternatt ute!

OM DETTE HEFTET

I dette heftet finner dere en oversikt over aktiviteter fra gradsprogrammet som kan gjennomføres på Vintertråkk. Du finner også en liste over andre aktivitetsmerker og aktivitetsforslag i Aktivitetsbanken på våre nettsider som passer til Tråkk.

Det kan være lurt å være litt ekstra forberedt før en drar på tur med patruljen om vinteren. I Speiderhåndboka finner du en oversikt med tips til hva det kan være lurt å forberede seg på. Her ligger alt fra forslag til mat på tur, til leker dere kan bruke for å holde varmen.

Er dere godt forberedt har dere et godt utgangspunkt for en flott tur!



Vintertråkkmerker selges på www.speiderbutikken.no

GRADSPROGRAMMET

Aspirantgraden

Følgende punkter fra «aspirantgraden» passer å ta før eller på turen:

- Kunne speiderbønnen
- Tenne bål uten andre medbragte hjelpemidler enn fyrstikker.
- Lage noe som kan brukes på tur eller leir (f.eks. sitteunderlag, stol, snøsko)
- Deltatt på en overnattingstur utendørs, med sekk som man har pakket selv
- Demonstrer forsvarlig bruk av kniv, øks og sag
- Kjenne betydningen av dette sitatet fra Robert Baden-Powell:
- *Når du forlater leirplassen, er det bare to ting som skal ligge igjen: En takk til eieren og ingenting.*
- Kunne kle seg etter 3-lagsprinsippet

Bronsegraden

Punkter fra «bronsegraden» som dere kan ta før eller på turen:

- Kunne "Fader vår"
- Dyremerket
- Bålmerket

DYREMERKET

Obligatorisk krav:

1. Kjenne åtte forskjellige dyrespor, og finne tre av dem på en tur.
2. Kjenne 12 forskjellige dyrearter som finnes i Norge.
3. Lære mer om patroljedyret deres, eller et annet dyr, og presenter det gjennom en YouTube-video, veggavis, blogginnlegg, troppens nettside eller lignende.
4. Finne ut om det er rødlistede arter (utrydningstruet) i deres nærmiljø.
5. Finne fem forskjellige ekskrementer og/eller dyremerket materiale.



Valgfrie krav:

1. Finne to ulike dyrespor om vinteren, vite hvilke dyr som har gått der og følge sporene minst 250m.
2. Lage en samling i patroljen med minst 10 funn av spor, ekskrementer eller annet dyremerket materiale (dokumentasjon kan skje med foto eller gipsavstøpning).

BÅLMERKET

Obligatoriske krav:

1. Tenne bål med en fyrstikk.
2. Lage pagodebål, pyramidebål, stjernebål og nying.
3. Lage et bål som egner seg for matlaging og tilberede en rett på det.
4. Vite når det er bålforbud i Norge og kunne forklare sikkerhet i forbindelse med bål.



Valgfrie krav:

1. Lage tennpatroner
2. Tenne opp bål på snø

Sølvgraden

Punkter fra sølvgraden som dere kan ta før eller under turen:

- Vært med å lage og gjennomføre en andakt, lysspor eller liknende.
- Demonstrere rett bruk og vedlikehold av vanlig turutstyr, som sag, øks, kniv, telt og kokeapparater.
- Bålmerket.
- Dyremerket.
- Førstehjelp vinter-merket.
- Skimerket.

FØRSTEHJELP VINTER

Obligatoriske krav:

1. Vite hva som skjer med kroppen ved generell nedkjøling.
2. Kjenne til inndeling og behandling av generell nedkjøling, og forebygging av nedkjøling hos skadde personer i kalde omgivelser.
3. Kjenne til inndeling og behandling av frostskafer
4. Kjenne til behandling og forebygging av solforbrenning.
5. Kjenne til behandling av snøblindhet.
6. Kjenne til risiko knyttet til kullsforgiftning ved overnatting i snøhule, og vite hva som gjøres for å forhindre dette.
7. Kjenne de vanligste skader og skademekanismer ved skredulykker.



Valgfrie krav:

I tillegg må man velge ett av disse kravene:

- Gjennomføre en førstehjelpsøvelse i forbindelse med en vintertur.
- Lage spjelk ved å bruke staver og skiutstyr.
- Være med på en skredøvelse.
- Sammen med patruljen frakte en person 1 km på skibåre.
- Lage en skibåre.

SKIMERKET

Obligatorisk krav:

1. Delta på en skitur med patruljen eller speidergruppa på minimum 10 kilometer.
2. Prøve minimum tre av fire stilarter: klassisk, skøyting, alpint, telemark.
3. Smøre et par ski til en skitur.
4. Være med på skileik, f.eks. speiderskiskyting med snøball, livline, pil og bue eller lignende.
5. Delta i et skirenn med idealtid.



Valgfrie krav:

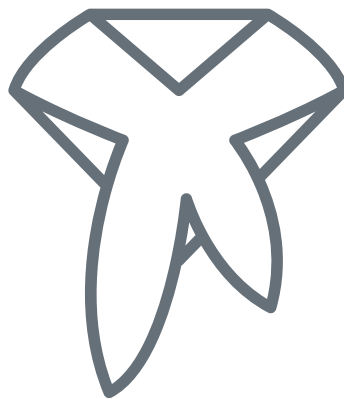
I tillegg må man velge to av disse kravene:

- Kunne velge riktig smøring ut i fra vær og føreforhold.
- Hoppe minimum tre meter på ski.
- Kjøre en løype med minimum åtte porter hvor du bruker telemarksvinger.
- Lage en plakat som presenterer en norsk skihelt.
- Prøve snowboard.
- Arrangere skileik for andre speidere, f.eks. oppdagere eller stifinnere. Delta selv.

Gullgraden

Punkter fra «gullgraden» som dere kan ta før eller under turen:

- Planlegge og lede en patruljetur
- Planlegge og lede patruljens gjennomføring av 2 merker
- Instruere andre speidere i ferdigheter, nødvendig for å ha et aktivt friluftsliv, som f.eks. tenne bål, bygge overnattingsly, naturkunnskap, bruk av kniv, øks, sag eller kokeapparater.



ANDRE AKTIVITETSMERKER

Du finner all informasjon om merkene i aktivitetsbanken på nettsidene.



[Vinterfriluftsliv](#)



[Haik](#)



[Primitiv mat](#)



[Uteligger](#)



[Ull](#)

AKTIVITETER OG RESSURSER I AKTIVITETSBANKEN

Du finner disse og mange flere aktivitetsforslag i aktivitetsbanken på nettsidene.

[Aktiviteter med ski på beina](#)

[Behandling av hypotermi og frostskafer](#)

[Bekledning](#)

[Bål](#)

[Fader vår](#)

[Forskjellige typer snøhuler:](#)

[Forfrysninger og frostskafer, 5 øvelser](#)

[Kullosforgiftning](#)

[Lag en kjelke](#)

[Pakke sekk](#)

[Påkledning](#)

[Ski: Lek og poster](#)

[Skitur over islagt vann](#)

[Snøblindhet](#)

[Snøhule som nødly](#)

[Snøprofil](#)

[Soveposelappen](#)

[Tennpatron](#)

[Trelagsprinsippet](#)

[Truger](#)

[Ull](#)

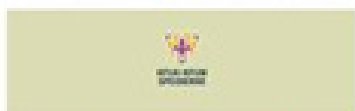
[Vinteraktiviteter](#)

ANDAKT

Noen tips til en stille stund på Vintertråkk. Du kan finne dem i Aktivitetsbanken.

[Andakt: Lysspor](#)
[Velsignelsen, seremoni](#)
[Guides & Scouts own](#)

SIKKERHET



Førstehjelp på
1-2-3



Du kan finne mye nyttig om førstehjelp om vinteren i heftet «Førstehjelp på 1-2-3». Heftet kan du [laste ned fra våre nettsider](#).