

Kurs i friluftsliv for nybegynnere



Kart, kompass,
allemannsretten,
Stikk UT!, mat på tur,
bål, turplanlegging,
bær og høsting,
spikking, helse
og friluftsliv.



Ett kurs som gir deltagerne
innføring i friluftsliv
med fokus på
viktige og nyttige
tema for utøvelse av
friluftsliv gjennom hele året

VAR
SOMMER
HØST

bli med som

- DELTAKER
- ARRANGØR
- ORGANISASJON

www.friluftsråd.no
post@friluftsråd.no



Kurs i friluftsliv

Dette er en mal utarbeidet av Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal. **GRUNNOPPLÆRING I FRILUFTSLIV** er ett kurs som gir deltagerne innføring i friluftsliv med fokus på viktige og nyttige tema for utøvelse av friluftsliv gjennom hele året.

Varighet: 10 dager fordelt på 10 uker, 2-3 timer hver økt

Deltagere: anbefalt 15 deltagere og alle kan få kursbevis

Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal har i samarbeid med Flyktningetjenesten i Molde kommune brukt malen og gjennomført kurs for flyktninger i introduksjonsprogrammet. Kursmalen kan brukes til alle typer grupper/undervisning/aktivitetsdag.

TEMA I GRUNNOPPLÆRINGEN:

- ❖ Kart, allemannsretten
- ❖ pakke sekken
- ❖ Bål, koke kaffe ute
- ❖ Spikking/lage seljefløyte
- ❖ Mat på tur
- ❖ Friluftsliv og helse
- ❖ Høsting -plukke bær, norske bærtradisjoner
- ❖ Turplanlegging, Stikk UT! og Morotur.no/moroturappen
- ❖ Orientering og kart teori og praksis
- ❖ Turplanlegging, pakke sekk og gå en Stikk UT! tur
- ❖ Avslutning, mat på bål, utelek

MÅL:

Å gi deltagerne innføring i friluftsliv med fokus på viktige og nyttige tema for utøvelse av friluftsliv gjennom hele året. Å gi deltagerne kompetanse i grunnleggende friluftsliv og bidra til at deltakerne blir inspirert og trygge på å gå tur i nærmiljøet.

MÅLGRUPPE:

Kurset er en grunnopplæring i friluftsliv og passer for personer som ønsker seg grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innen friluftsliv. Dette kan være for personer som har noe turerfaring fra før, eller for personer som aldri har vært på tur før.

TIDSBRUK:

Totalt tidsbruk på kurset er 20 timer inkludert pauser. Kurset gjennomføres på 10 dager a` 2 timer, 10 uker, gjerne på samme ukedag

PLANLEGGING OG ETABLERING:

Kartlegg hvem som kan samarbeide i din kommune. Skole, barnehage, lokal turforening, flyktingetjenesten, voksenopplæringen, frisklivsentralen, folkehelsekoordinator, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal. Sett opp ett kursprogram i samarbeid, med mal som nedenfor og fordel arbeidsoppgaver. Gjør avtale med aktuelle kursholdere fra f.eks. Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, Norges Jeger- og fiskeforbund Møre og Romsdal, Risken Sopp og nyttevekstforening, Speiderforbund Romsdal og Nordmøre, lokal turforening eller andre. Kurset kan med fordel tas inn i introduksjonsprogrammet for flyktninger i kommunen, da har deltagerne obligatorisk oppmøte. De forskjellige kursmodulene kan fordeles på vår, sommer og høst eller kjøres intensivt. Se også egen mal for kurs i friluftsliv om vinteren.

GJENNOMFØRING AV KURSET

Alle kursøktene foregår ute. Vi anbefaler presentasjon om [kurs i friluftsliv, frivillighet og dugnad](#) som kan vises deltagerne som forberedelse til dette kurset, for de som har lite kunnskap om turlivet. (For flyktingetjenesten og voksenopplæringen f.eks.) I tillegg har friluftsrådet en presentasjon; «Ut på tur-friluftsliv for innvandrere». Innenfor hver kursmodul er det forslag på utstyr, forberedelse og gjennomføring. Dette vil være avhengig i valg av sted og vær og tilpasses deretter. På alle turer skal minst en kursholder ta med førstehjelpsutstyr og ha kjennskap til førstehjelp og HLR. Det er viktig å avtale ett møtested og evt. skyss til turstart/tursted.

Gode råd for gjennomføring er å legge til rette for mestring og inkludering ved å involvere deltagerne, alle aktivitetene foregår utendørs og bruk tid til å skape ett god miljø med dialog og leker, det skaper mye latter og gode samtaler. Det er nyttig og en fordel å repetere viktige elementer over flere økter, som bål, risikovurdering vann, kart og kompass, sporløs ferdsel og allemannsretten. Det er viktig å være konkret, vise i handling hva vi snakker om i form av ting/utstyr, f.eks. når vi snakker om allemannsretten til innvandrere så får alle utdelt ett kort på sitt språk, når vi snakker om bål, gjøres det mens man fysisk lager ett bål. Sikre at alle oppfatter det som skjer. Foreta en evaluering rett etter hver kursøkt. Avklar på forhånd med involverte parter og deltagerne at det er greit å ta bilde og bruke bilder offentlig.

Turansvarlig foretar en enkel risikovurdering før alle turene.

En enkel risikovurdering består av å stille og besvare 4 spørsmål

1. Hva kan gå galt?
2. Hva er sannsynligheten for at dette kan gå galt?
3. Hva er konsekvensene hvis det skjer?
4. Hva kan vi gjøre for å hindre at noe går galt eller for å redusere konsekvensene dersom noe likevel skjer?

Alle turer vurderes i forhold til risiko. Er det risiko forbundet med turen, må tiltak innføres for å redusere risiko på turen. Et eksempel på en tur hvor det er bratt og ur/steiner, kan en risiko være fall. Tiltak for å redusere risiko, kan være å ta med gåstaver, eller gi en støttende hånd. Førstehjelpspakke og kasteline til bruk ved sjøen, er fast innhold i sekken til turansvarlig på alle turene.

DELTAKERE:

- Anbefaler maks 15 deltakere
- Deltakerne gjennomfører kurset i sin helhet

KURSHOLDER:

- 2 Kursholdere er anbefalt, aktuelle med kompetanse på friluftsliv i kommunen, Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, Norges Jeger- og fiskeforbund Møre og Romsdal, Risken Sopp og nyttevekstforening, Speiderforbund Romsdal og Nordmøre, lokal turforening.
- 2 lærer/programveiledere fra Flyktingetjenesten som assistenter/tolker hvis kurset er for innvandrere
- 2 assistenter for andre grupper

KURSSTED:

- Godt egnet sted i friluft

- Gjerne i nærhet til gapahuk eller hytte i tilfelle regn. Man kan også vurdere å sette opp presenning/lavvo i forkant. Under bålforbudet (15.april- 15.september) må kurset holdes ved offentlig godkjent bål plass for å gjennomføre modul 3.

MAT:

- Deltakerne kan ta med niste hvis de ønsker.
- Kursholdere kan evt. ta med/koke kaffe, servere frukt, kjeks el.
- Tema turmat på bål: kursholdere ordner mat, obs! matallergier og ol.
(De fleste muslimer spiser bare halal-kjøtt og ikke svin. Jøder spiser kosher-mat som innebærer at kjøtt og melk ikke oppbevares, tilberedes eller spises sammen). Det enkleste på kurs med flerkulturelle vil være å unngå retter med kjøtt. Legg gjerne opp til retter med vegetarmat eller fisk. (Lærere fra Flyktningetjenesten undersøker matallergier ol. hos sine deltakere/elever).

PAKKELISTE DELTAKERE:

- **SE egen liste og plansje**
- Sitteunderlag
- Klær etter vær. Hvis det regner, bør deltakerne ha på regntøy og vanntette sko/støvler
- Eventuelt niste, termos med kaffe/te og kopp

HVER KURSDAG INNEHOLDER:

- Kort innledning til dagen: Erfaringsdeling siden sist og presentasjon av dagens tema.
- Teori og praksis rundt dagens tema.
- Kort oppsummering til slutt.
- Pauser på passende tidspunkt.
-

ETTER GJENNOMFØRT KURS:

- Deltakerne får et kursbevis/diplom. (Ta kontakt med friluftsrådet for mal)



Tursekken

TEMA: Informasjon om kurset, tursekken, kart og kompass

Utstyr: enkel tursekk med innhold tilpasset vår, sommer og høst; regnklær, lue/pannebånd, hansker/votter, matpakke, drikkeflaske og/eller termos, førstehjelpspakke. (se plansje) Kart over området, kompass, kort med allemannsretten. En av turlederne kler seg i turklær etter været for å vise deltagerne.

Velkommen, presentasjon og formål med kurset

Fortell om kursets formål: Gi kompetanse i grunnleggende friluftsliv og bidra til at deltakerne blir inspirert og trygge på å gå tur i nærmiljøet. Friluftsliv kan være mye forskjellig. På dette kurset er det fokus på fotturer/dagsturer i skog, kyst og fjell.

Informasjon om kursets rammer: Varighet, pauser, temaer, arbeidsform etc. Det er åpent for innspill og spørsmål fortløpende.

Gjennomføring:

- Vi går sammen til egnet sted ute (evnt. transport med bil til turstart)
- Bli kjent rundt, **presentasjon** av deltakerne og kursholder. Del gjerne noe fra egen erfaring med friluftsliv og ditt forhold til naturen og oppfordre deltagerne til det samme. Mange har erfaring med tur og friluftsliv. Bruk gjerne «bli-kjent leker» - eget avsnitt.
- Del ut **kart** over området og vis hvor vi skal gå før start, og vis hvor vi er underveis. Lag gjerne ett forenklet kart, spør friluftsrådet om hjelp.
- **Kompass**, viser nord, sør, øst og vest med kompass
- **Hvordan pakke sekken/hva har vi i sekken** (10 min), pakk en tursekk og hvis deltagerne, ta opp en ting av gangen.
- **Allemannsretten** – deler ut kort om allemannsretten

Tips til kommunikasjon:

Prøv deg frem med språket, snakk rolig og tydelig og visualiser. Snakk med flyktningetjenesten om tolk.



HVORDAN PAKKE SEKKEN – HVA HAR VI I SEKKEN

- Kursholder viser innholdet i sin sekk, og hva vi pakker i sekker på en kort tur, og etter været.

KLÆR OG UTSTYR/TURBEKLEDNING

- Kursholder forteller om klær/utstyr vi bruker til en kort tur, etter vær og føre.

ALLEMANNSRETTE

- Deler ut kort om allemannsretten til deltakerne (på forskjellige språk).
- Deltakerne får utdelt kopp, og går ned til vannet og drikker. (Hvis dere er ved ett vann som kan drikkes)



Allemannsretten

Et gratis fellesgode som gir oss fri ferdsel i norsk natur

- Dvs. det er lov til å gå der man vil til fots og på ski i utmark (fjellet, skogen, udyrket mark)
- Man kan telte, men ikke mindre enn 150 m unna hus og hytte, i to døgn
- Man kan fiske i saltvann, men det er egne regler i ferskvann og for jakt
- Ta hensyn til dyreliv
- Vær forsiktig med bruk av ild
- Ta miljøhensyn – ta med søppel hjem!
- Vær oppmerksom på at det kan være egne regler i verna områder

Jakt og fiske i praksis

Høsting av et overskudd:

- Fisk
- Vilt
- Bær
- Nøtter
- Sopp
- Urter

Husk at noen arter av bær, sopp og blomster er fredet mot plukking.

BÅL

TEMA: Lage ett BÅL og koke kaffe/te på bål.

Utstyr: Fyrstikker, kniv, (øks), sag, kjele, vann, naturlige og kunstige opptenningshjelpemidler. Turkopper, kaffe, te, kakao, sukker og melk(kaffefløte), teskjeer.

Forberedelse og gjennomføring: Kartlegg på forhånd ett egnet sted for å tenne bål. (sjekk bålforbud i din kommune) Gapahuker har ofte en godt egnet bål plass.

Å samles rundt et bål skaper ekstra god stemning på tur, og bålet er en viktig del av den norske friluftstradisjonen. Dette er universelt for alle aldersgrupper og type turer. Ofte er bålfyringen i seg selv en motivasjon til å dra ut på tur. Men tenk alltid over hvor du tenner bål, tenk over skogbrannfaren og unngå å sette stygge sår i naturen. Forslag på innhold:

- Hva er en gapahuk? Mange gapahuker har egnet bål plass. Fortell gjerne om at det finnes mange gapahuker til fri bruk for alle, noen ønsker booking ved arrangement og de aller fleste har ordensregler/bruksregler som man finner på en plakat ved/i gapahuken.
- Hvordan finne egnet bål plass og egnet ved?
- Hvordan lage et hensiktsmessig bål? Båltyper.
- Koke kaffe/te vann/kakao
- Sikkerhetsrisiko og sikkerhetstiltak ved bruk av åpen flamme. [Gode råd ved bål brenning.](#) [Førstehjelp ved brannskade.](#)
- Lage og forlate bål plassen i bedre stand enn da man kom

Tips

La deltagerne få kjenne på veden og prøve å stable selv. Mange har erfaring fra bål brenning.



Bålplassen

På offentlig godkjente bålplasser er bålfyring lov året rundt. Oversikt finnes på den enkelte kommunes nettsider. Generelt **bålforbud** i skog er 15. april -15.september. Ved spesiell tørke: totalforbud med åpen ild.

Lage en egen bål plass:

- Grue/ring av steiner.
- Unngå å fyre direkte på fjell – da sprekker det. Fyring på jord eller sand er best.
- Finn et hyggelig le for vinden, men med noe trekk.

Brensel- bruk tørr ved. Hva slags ved er god ved?

- Bjørk – ta evt. med noen kubber med tørr bjørkeved
- Gran
- Furu
- Einer

Bruk nedfallsved, men ikke knekk greiner fra trærne og husk sporløs ferdsel.

Opptenningsved

Never (bjørkebarken) – rive av litt never med hendene. Trekk kun never av gamle trær eller stammer som er felt.

- Tynne og tørre pinner på bakken.
- Tynne kvister nederst på stammen på grantreet, under granskjørtet.
- Hogge/kutte opp et tørt vedstykke i fliser.
- Annet lett antenkelig brensel: tørt gress, tynne einerkvister etc.

Opptenning

- Et bål kan bygges opp på mange måter, ut ifra hva du skal bruke bålet til, hva slags brensel som er tilgjengelig og hvilke værforhold du fyrer under.
- To funksjonelle båltyper er **Pyramidebål** og **pagodebål**.

Pyramidebål:

- Det vanligste bålet.
- Til kos og varme
- Start med lett antenkelig materiale som never og tynne fliser/pinner og legg tykkere og tykkere pinner/ved utenpå i en pyramideform.
- Ved fukt i bakken: legg noen vedkubber i bunnen.
- Husk: avstand mellom kubbene for å få trekk.

Pagodebål:

- Til matlaging/ kjeler/kaffekoking.
- Bålet bygges oppover. Vedkubber legges tett i tett, i lag som ligger vinkelrett på hverandre. Veden er mindre og mindre oppover mot toppen.
- Lag et lite pyramidebål på toppen, og bålet brenner nedover etter hvert som det tar tak i veden. Fuktig ved nederst i lagene vil tørke etter underveis.
- Fungerer godt om vinteren, helst med kraftig rå ved i bunnen som en beskyttelse mot det fuktige underlaget.

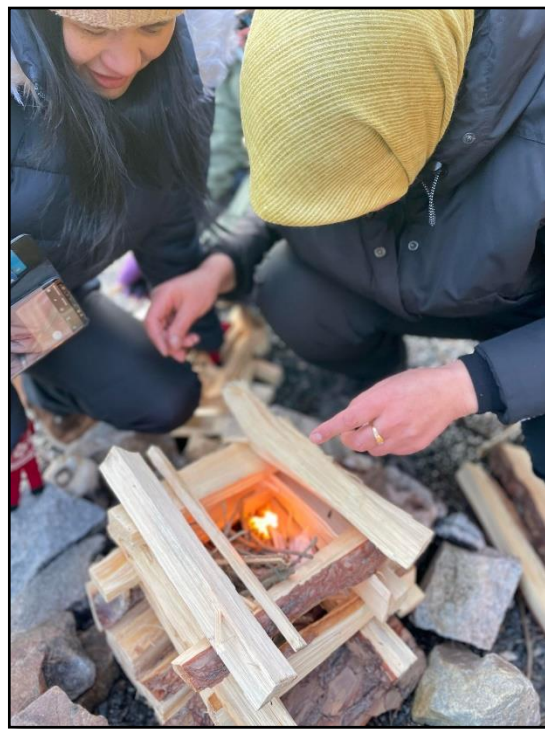
Vedlikehold og bruk:

- Pass på å holde liv i bålet: legg på ved, sørg for trekk og kontakt mellom vedkubbene.
- **Sporløs ferdsel:** Dersom man ikke har benyttet en fast bål plass, skal alle spor slettes før man forlater stedet. Steiner til steinring legges tilbake og forkullede (og avkjølte) vedrester kastes tilbake i skogen. [Her kan du lese mer om sporløs ferdsel med tips.](#)

Pyramidebål:



Pagodebål:



Spikking

TEMA: Spikking, evt. lage seljefløyte

Utstyr: Kniv og plaster. Friluftsrådet har kniver til utlån. Ta gjerne med turkopper for å drikke i egnede bekker og vann underveis/ved turmål.

Forberedelser og gjennomføring: Kartlegg hvilke områder som egner seg for spikking. Hvis dere skal lage seljefløyte må det være i ett område med seljetrær og på våren når sevja stiger og barken slipper. Man kan også ta for seg spikking med tanke på å lage bål, skaffe fliser til opptenning og kløyve ved med kniv etc.



Seljefløyte er et norsk folkeinstrument, laget av selje- eller vier-bark. Det er også mulig å bruke andre tresorter. Ove Arbo Høeg nevner at rogn har vært mer brukt på Vest- og Sørlandet, siden det er mer av den. Unntaksvis har andre treslag, som ask eller gråor vært brukt. Seljefløyta har vært ganske utbredt i Norge, og synes å ha spilt en betydelig rolle i norsk folkemusikk.

Tilvirkning

Gode fløyteemner finnes gjerne på fuktige steder, f.eks. langs bekker eller i utkanten av dyrket land. Seljefløyta kan lages korte med bare en tone, eller i lengde fra 40 til 80 centimeter. Jo lengre fløyte, jo dypere grunn tone..

Tips

Hvis spikketeknikk aller først - la alle deltagerne få en egen kniv og prøve å spikke



Mat på tur

TEMA: Mat på tur, på bål, grill og brenner/primus/stormkjøkken

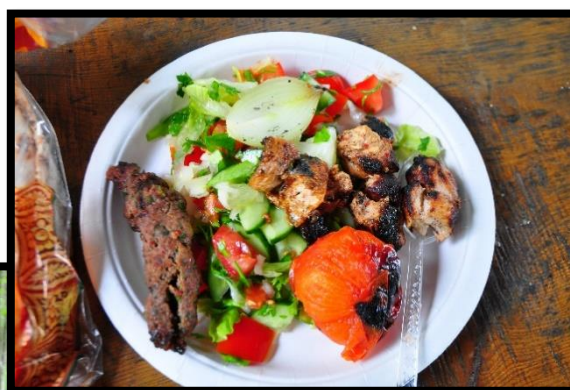
Utstyr: Bærbar grill (ikke engangsgrill), egnet brenner/primus, grillkull, fyrstikker, ved (flere gapahuker har ved). Til matlaging; skjærefjøl, kniver, røreballer/salatboller, pensler, røreskjeer, grillspyd, aluminiumsfolie, turkopper, turfot og bestikk, tørkepapir og saviett (fuktet tørkepapir), kaffekjøl, kaffe/te, sukker og melk etc. (tilpasses type matlaging). Mat og krydder til valgt matrett.

Forberedelse og gjennomføring: Kartlegg på forhånd egnet sted til matlaging, gjerne ved en gapahuk. Avtal med deltagerne en uke i forveien, utfordre dem til å velge matrett og til å handle inn matvarer og krydder. Lag gjerne en deig til pinnebrød, muffins eller annet, på forhånd og ta med. Deltagerne kan deles i grupper og veilede de til selv lage bål, fyre på grill/primus/stormkjøkken på en sikker måte. Alle spiser sammen til slutt og rydder opp. Lag ett system for søppelsortering og husk sporløs ferdsel.



Tips

Når deltagerne selv har bestemt matrett, så vet de aller best hvordan dette skal lages og det er lettere å involvere alle i matlagingen





Friluftsliv og helse

TEMA: Tur med tema friluftsliv og helse,

Utstyr: Turledere og deltagerne tar med tursekk med anbefalt innhold, se plansje under modul 1.

Forberedelse og gjennomføring: Undersøk nærområdet og finn en egnet tur, se gjerne på stikkut.no/morotur.no og finn en merket sti. Denne økten handler om effekten av friluftsliv. Under pauser og matpause, skap en dialog om dette temaet, start om å fortelle om turvanene til folk som bor i Norge og hvordan dette påvirker livskvaliteten vår. Folk er som oftest mer avslappet og åpnere når de er på tur, hilser og slår av en prat. Mange opplever at folk er likestilte på tur, uansett hvilken bakgrunn, kultur og yrke.

Reduserer stress

Fysisk aktivitet fremmer helse, bedrer humøret, gir energi og reduserer stress. Effekten av regelmessig fysisk aktivitet som forebyggings- og behandlingsmetode er vitenskapelig godt dokumentert generelt, og for enkelte psykiske plager og lidelser spesielt.

Når forskning i tillegg viser at å bevege seg i grønne omgivelser i seg selv er helsebringende, er det nærliggende å peke på at friluftsliv er en vinn- vinn situasjon.



 Friluftsrådenes Landsforbund





Tips

Bruk tid på turen, ta mange små pauser og lytt til naturen, se der omkring. Spør deltagerne om deres opplevelser.

Naturmøte og ferdsel i vakre landskap betyr mye for vår fysiske og mentale helse og friluftsliv brukes også i både behandling og rehabilitering. *

Friluftsrådene bidrar til dette ved å ha nær kontakt med de som jobber med folkehelse i sine medlemskommuner: frisklivssentraler, folkehelsekoordinatorer, frivilligsentraler, helsesøstre med flere. Samordning med frivillige organisasjoner for å skape et best mulig tilbud er også sentralt i arbeidet. Mange friluftsråd er med i eller har dannet nye nettverk som utveksler erfaringer og utvikler nye tiltak for å få flere i aktivitet.

Friluftsrådene samarbeider om folkehelse tiltak sammen med frisklivssentralene på ulike måter, noe vi mener er viktig. Det gjøres blant annet ved å:

Gi god, oppdatert og nyttig informasjon om hvilke friluftstilbud som finnes i kommunen, for eksempel naturlosturer, toppturer, Stikk UT! eller andre turregistreringsopplegg, kart, turkort, friluftsdager osv.

Diskutere om behovene for tilbud om varierte fysiske aktiviteter er dekket og eventuelt komme fram til nye tiltak som kan komme flere grupper i møte. Har vi gode nok friluftsområder, gode nok møteplasser i naturen, stier og turveier med nok variasjon i vanskelighetsgrad, har vi tilrettelagt nok for at personer med nedsatt funksjonsevne kan komme seg ut?

Friluftsrådene samarbeider med Miljødirektoratet om mange av disse tiltakene - rettet mot de som av ulike årsaker trenger hjelp og inspirasjon til å komme seg ut. Les mer om kommunenes frisklivssentraler. Her finner du også veilederen for frisklivssentralenes arbeid generelt.

Mindre stillesitting er bra!

Å sitte stille for lenge i strekk er ikke bra for helsa. Mange av oss sitter veldig mye både på jobb og hjemme. Husk å reise deg, gå litt, se ut av vinduet, hente kaffe - aller helst gå ut i friluft en tur. Les mer om dette hos [Helsedirektoratet](#).

* <https://vof.no/friluftsliv-en-vei-til-mindre-stress-og-bedre-helse/>



Høsting

TEMA: Høsting og plukke bær

Utstyr: Bærplukkere til alle, små bøtter med lokk, rensedbrett, utstyr til å lage en enkel dessert; fløte og melis, utstyr til å lage syltetøy; sukker, rørebolle og sleiv, brød og smør for å ha syltetøy på. Turfat, turkopper og bestikk. Utstyr til å lage bålkafe hvis det er tillatt i det området sankingen skjer.

Forberedelser og gjennomføring: Denne økten gjennomføres på høsten og det er fint å begrense temaet til bær og norske bærtradisjoner. Kartlegg på forhånd ett område der du finner bær, tyttebær eller blåbær, villbringebær eller villjordbær. Målet er å vise deltagerne forskjell på vanlige bærsorter og hva vi kan lage av dem. Risken Sopp- og nyttevekstforening kan kontaktes og engasjeres som turleder til en økt om sopp eller nyttevekster.



Sanking i skogen:

Allemannsretten gir oss muligheter til å sanke vekster fra skogen til eget bruk. Dette kan være fint «krydder» når man er på tur, eller man kan ta det med seg hjem. Eksempler på vekster er bær og sopp. Se [Norges Sopp- og Nyttvekstforbund](#) eller den lokale foreningen i Molde: [Risken Sopp- og Nyttvekstforening](#) for mer informasjon om sanking.

NB! Noen sopp er giftige. Plukk kun sopp du er helt sikker på!



Tips

Vær sikker på at du finner bær i utvalgt turområde og del opp i små grupper med en kjentperson i hver





Stikk UT!

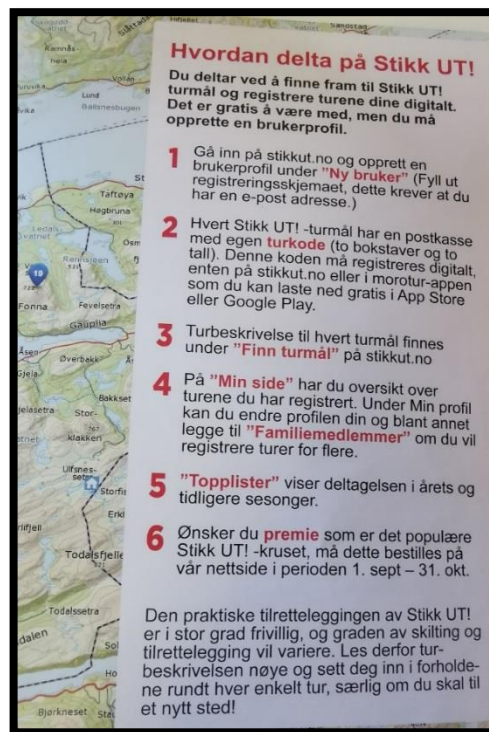
TEMA: Opplæring i Stikk UT! og planlegge å gå en Stikk UT!-tur

Utstyr: Stikk UT!-kart til alle og turfolderen «mine Turer». (Utstyr til bål og kaffekjøl, vann, kaffe/te, sukker/melk, turkopper, hvis det finnes ett egnet sted for bål underveis. Termos med varm drikke kan også fungere eller vann og frukt hvis været er varmt)

Forberedelser og gjennomføring:

Vi starter med en introduksjon av Stikk UT! – hvordan delta på Stikk UT! OG bruk av stikkut.no og Stikk UT!-appen. Det kan være hensiktsmessig at flyktingetjenesten/voksenopplæringen/turleder viser deltagerne nettsiden slik at alle kan opprette en bruker. Ikke alle har mobilnett som de kan brukes overalt, så denne introduksjonen bør kanskje foregå innendørs med tilgang til en storskjerm for å vise alle. Deretter kan alt foregå utendørs. Før kursoppstart anbefaler vi denne presentasjonen [kurs i friluftsliv, frivillighet og dugnad](#).

Den gir også informasjon om Stikk UT!, merking og gradering av turmålene. Når alle har laget en bruker, finn ett egnet Stikk UT!-turmål og dra på tur. Hvis deltagerne hvor turmålet er på kartet og hvor vi er, før og underveis til turmålet. Følg med på kartet på mobilen eller skaff ett mer detaljert kart over området. (Friluftsrådet kan være behjelpelig med det) Del ut folderen Mine turer til de som ønsker det. Den finner dere [her](#). Der kan de notere alle turene sine og legge dem inn på stikkut.no når de kommer hjem. Legg gjerne opp til ett stopp ved ett egnet sted og lag bål og kok kaffe/te.



Hvordan delta på Stikk UT!

Du deltar ved å finne fram til Stikk UT! turmål og registrere turene dine digitalt. Det er gratis å være med, men du må opprette en brukerprofil.

- 1 Gå inn på stikkut.no og opprett en brukerprofil under "Ny bruker" (Fyll ut registreringsskjemaet, dette krever at du har en e-post adresse.)
- 2 Hvert Stikk UT! -turmål har en postkasse med egen **turkode** (to bokstaver og to tall). Denne koden må registreres digitalt, enten på stikkut.no eller i morotur-appen som du kan laste ned gratis i App Store eller Google Play.
- 3 Turbeskrivelse til hvert turmål finnes under "Finn turmål" på stikkut.no
- 4 På "Min side" har du oversikt over turene du har registrert. Under Min profil kan du endre profilen din og blant annet legge til "Familiemedlemmer" om du vil registrere turer for flere.
- 5 "Topplister" viser deltagelsen i årets og tidligere sesonger.
- 6 Ønsker du **premie** som er det populære Stikk UT! -kruket, må dette bestilles på vår nettside i perioden 1. sept – 31. okt.

Den praktiske tilretteleggingen av Stikk UT! er i stor grad frivillig, og graden av skilting og tilrettelegging vil variere. Les derfor turbeskrivelsen nøye og sett deg inn i forholdene rundt hver enkelt tur, særlig om du skal til et nytt sted!

Tips

La deltagerne følge med på kartet for å se hvor vi befinner oss før og underveis





Lek med kart

TEMA: Orientering og lek med kart, teori og praksis

Utstyr: Kart over utvalgt begrenset område, kompass, enkel quiz, skattejakt eller bingo ved orienteringspostene. (Utstyr til bål og kaffekjel, vann, kaffe/te, sukker/melk, turkopper, hvis det finnes ett egnet sted for bål underveis. Termos med varm drikke kan også fungere eller vann og frukt hvis været er varmt)

Forberedelser og gjennomføring: Velg ut ett begrenset område som det er enkelt å sette ut orienteringsposter, velg gjerne en visuell lek ved orienteringspostene, f.eks. bingo med pokemonfigurer eller naturbingo(lag bilder av ting i naturen). Se tips lenger ned. Lag orienteringsløypen klar på forhånd, mens en annen turleder følger gruppen frem til utvalgt sted. Hvis kart og start med forklaring på farger og symboler i kartet og hvordan en finner nord og sør, øst og vest. Start gjerne med skattejakt for å lære himmelretningene først. Se tips lenger ned. Sett av tid til matpause og kaffe/te.



TEORI OG PRAKSIS OM KART OG KOMPASS:

Prinsippene med et kart:

- Hva er et kart?
- Kartsymbol og farger
- Målestokk
- Høydekurver

Kartforståelse

- Hva betyr de ulike fargene på kartet?
- Finne symboler på kartet og betydningen i symbolforklaringen.
- Orientering etter himmelretning med kompass.
- Gjenkjenne punkter i terrenget på kartet.
- Knytte kartet opp til en aktuell tur i området – hvor langt er det og hvordan ser terrenget ut (høydekurver etc.)?
- Beregning av gangtid ut fra avstand: rask gange for voksen person i flatt terreng er ca 5 km/t. I tillegg kommer ca. 20 min. per 100 høydemeter med stigning. Ofte må man beregne mer tid.

Tips

Gjør alt mest mulig visuelt, symbolbingo
Pokemon f.eks.
fungerer godt og er morsomt

Noen måter å finne retningen på (uten kompass):

Maurtuer finnes ofte på sørsiden av trær og steiner, i ly for nordavinden og i mest mulig sol.

Trær (f.eks. furu) er ofte frodigere og har lengre grener på sørsiden.

Blåbærlyng finnes ofte i sørhellingene.

Hvis du har klokke:

Kl. 12.00 (Kl. 13 i sommerhalvåret) står sola rett i sør.



Praktisk orientering:

Forslag til stjerneorientering finner du [her](#).

FART MED KART- [forslag på mange orienteringsleker som skattejakt, pokemonbingo himmelretningsleker](#)

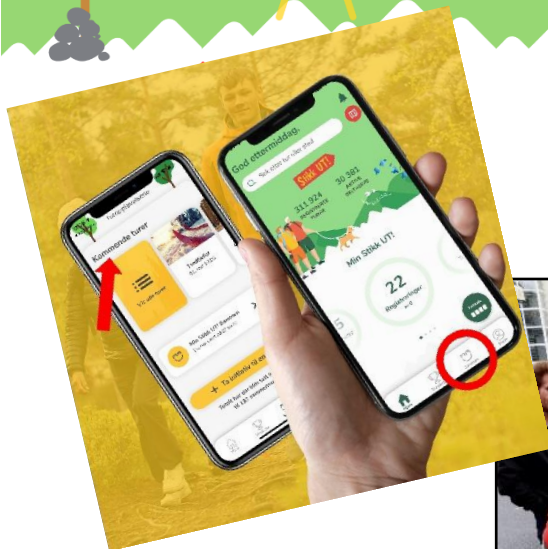


Turplanlegging

TEMA: Planlegge og gjennomføre en tur på egenhånd. Pakke sekken før turen, ta på klær etter været og gå en **Stikk UT!** -tur.

Utstyr: Deltagerne skal selv ta med seg det de trenger for å gjennomføre turen og for matpausen. Turledere tar med kart og Stikk UT!-kart og førstehjelpspakke og kasteline som ellers i sekken.

Forberedelser og gjennomføring: Gi deltagerne beskjed i uken før om hva som forventes av dem. Gruppen velger ut en grønn Stikk UT! tur i nærheten, pakker sekken og planlegger matpause, velger klær etter været. Turen gjennomføres med turledere/tolker som vanlig og de er hele tiden tilgjengelig for veiledning og hjelp. Målet er å trene på de enkle trinnene når man planlegger og gjennomfører en Stikk UT!-tur. Deltagerne får kjennskap til Stikk UT!-vett reglene.



Tips

Lag en oversikt over hva de skal gjøre og del ut uken før



STIKK UT!-VETT & ALLEMANNSPLIKTEN

Alle har plikt til å vise hensyn til natur, grunneiere og andre du møter. Vi oppfordrer alle til å følge Stikk UT!-vettreglene:



- 1.** Vis hensyn til dyre- og fugleliv.
Lukk grunder og ikke forstyrre husdyr unødige.
- 2.** Husk båndtvang. Løse hunder kan trække i reir på bakken, skremme og forstyrre både to- og firbeinte.
- 3.** Bruk eksisterende bålplasser og følg bålforbud. Tenn ikke bål på svaberg eller fast fjell, da sprekker det og blir ødelagt for alltid.
- 4.** Ta vare på stiene, unngå slitte stier i våte perioder.
- 5.** Ta med søppel hjem.
- 6.** Parker på angitt sted og pass på at du ikke er til hinder for andre.
- 7.** Les turbeskrivelsen før du drar på tur. Vær oppmerksom på at noen turer åpner senere enn 1. mai – respekter det.
- 8.** Du er selv ansvarlig for din egen sikkerhet – velg turer etter egne ferdigheter.

God tur!

Avslutning/aktivitetsdag

TEMA: Avslutning med diverse uteleker og mat på bål, utlevering av kursbevis

Utstyr: Utstyr til mat på bål- deltagerne handler inn det de ønsker, turledere sørger for kull/ved til bålpanne og/eller grue. Turfat, turkopper og bestikk. Skjærefjøl og kniver, sleiver og røreballer. (tilpasses valg matrett)

Forberedelser og gjennomføring: Kartlegg hvilket område som egner seg best, velg gjerne ett sted med gapahuk som det er enkelt å komme seg til. Lag mat sammen, tips til leker: ta med fotball, lag fire på rad med ting fra naturen, pokemonbingo eller annet. Lag ferdig diplom på forhånd og del ut, gjerne sammen med en Stikk UT! -lue. (spør friluftsrådet om premier/gaver) Ta gjerne runden med alle deltagerne og spør hva de likte aller best med kurset.



Tips

Involver alle i matlagingen og lag en festlig avslutning





PÅKLEDNING TIL FRILUFTSLIV vår-sommer-høst

1



T-skjorte i ull



Langermet skjorte i ull



Ullsokker



Ullundertøy ved kaldt vær

2



Fleecejakke



Buff



Hansker



Ullgenser ved kaldt vær

3



Vindjakke



Vind/vanntett jakke



Skjorts



Turbukse

4



Joggesko eller tursko



Høye tursko i gore-tex

5



Tursekk



Drikkeflaske/Termos med varm drikke



Sitteunderlag



Førstehjelpsutstyr



Matpakke



Regnklær



Ullue



Ullvotter

TIPS TIL NOEN LEKER SOM KAN BRUKES UNDER ØKTENE FOR Å BLI KJENT OG BYGGE OPP EN GOD STEMNING I GRUPPEN:

1. **Kart og kompass.** Vis deltagerne ved hjelp av kompasset hva om er nord, sør, øst og vest og hvordan de finner nord på kartet. I hver økt får deltagerne gjette på hva som er nord; tell til tre og be de om å peke mot nord på tre. Hvis så med kompasset hva som er nord. (gjøres under matpause under hver økt f.eks.)
2. **Bli kjent-leker.** Be deltagerne om å stille seg på rekke rangert etter forbokstaven i navnet deres. Det samme kan gjøres med når de er født, høyde og forbokstav i landet de kommer fra.
3. **Kim`s lek. Lek/praktisk oppgave** En oppgave som fungerer som «ICE breaker» og som skaper gruppefølelse. Finn ti gjenstander i naturen og kompass, turkniv etc. Ta gjerne med ett klede for å legge over gjenstandene.

KIMS LEK:

Ti gjenstander (eller færre) fra naturen legges på et oversiktig underlag. Deltakerne får se på gjenstandene i ca. 1 min. Så skal de snu seg bort mens en av gjenstandene fjernes. Oppgaven er å finne ut hvilken gjenstand som er tatt bort.

Som variasjon kan man la deltakerne se på gjenstandene i 1 min. før man legger et klede over alle gjenstandene, og så skal man prøve å huske flest mulig av dem.



Referanser/nettsider

<https://www.stikkut.no/>

<http://www.friluftsråd.no/>

<http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-foto-orientering-stjerne/>

<http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/>

<https://brannvernforeningen.no/gode-rad/fritid-og-reise/balbrenning/>

<https://brannvernforeningen.no/gode-rad/forstehjelp-ved-brannskader>

<https://norskfriluftsliv.no/ferdes-sporlost-naturen/>

<https://soppognyttevekster.no/>

<https://risken.soppognyttevekster.no/>

<https://www.njff.no/fylkeslag/moreogromsdal>

<https://www.friluftsråd.no/arbeidsomrader/folkehelse>

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/moreogromsdal/folkehelse/moduler-afaa/>

<https://no.wikipedia.org/wiki/Seljefl%C3%B8yten>