

SPEIDER KICK-OFF



VEKST

Hordaland krins av Norges speiderforbund

Tverrgaten 2, 5807 Bergen.

Epost: vekst@hordalandsspeiderne.no

VEIEN MOT KICK-OFF

BLI KJENT

1

- Hva er et Speider Kick-off?

KARTLEGGING

2

- Hva må til for å gjennomføre Kick-off ved skolestart.

LISTER OG MALER

3

- Forslag til tidsplan, utstyrsliste og frivillige

AKTIVITETER

4

- Aktivitetsforslag

INNHold

1

Bli kjent

Beskrivelse	5
Aktiviteter	5
Gjennomføring	5
Nye grupper	6
Tips til arrangement i juni	6

2

Kartlegging

Fase 1 - ca. 5 uker før arrangementet	7
Fase 2 - ca. 2-3 uker før arrangementet	7
Fase 3 - ca. 1 uke før arrangementet	8
Fase 4 - ca. 4 dager før arrangementet	9
Fase 5 - dagen arrangementet finner sted	9
Fase 6 - dagen etter arrangementet fant sted	9
Markedsføring	10

3

Lister og maler

1. Hvem stiller - Frivillige	11
2. Utstysrliste	11
2. Utstysrliste - Aktiviteter	12-14
3. Program og tidsplan	15
4. Forslag til flyers	16-18
5. Egne notater	19

INNHold

4

Aktivitetsforslag

Valg av aktiviteter	20
Tennstål	21
Spiking og Bålpanne	22
Livline	24
Knuter og Paracord	26
Kimslek	28
Førstehjelp	30
Stormkjøkken og falske churros	32
Kompasslek	34
Kanopadling	36
Rundløype	38

BLI KJENT

HVA ER ET SPEIDER KICK-OFF?

BESKRIVELSE

- Speider Kick-off er laget, satt sammen og testet i over 15 år. Vi ser også at det gjøres på samme måte i Sverige, og de har hatt stor oppgang i medlemstallet.
- Kretskontoret har til nå arrangert de fleste av dem, med hjelp av frivillige i kretsen. Nå er også gruppen begynt å arrangere dem selv.
- Samling hvor elever fra skolekretser knyttet til en speidergruppe eller en potensiell ny speidergruppe inviteres til å oppleve speiding.
- Foreldre inviteres for å få vite hvem vi er, og hva vi driver med samtidig som deres barn får prøve speiding.

AKTIVITETER

- Bruk av kompass, bruk av kniv, båltenning, lære knuter, leke og øve på å ta ledelse, grilling av pinnebrød og marsmallow, enkel førstehjelp, kasting av livline og bruk av stormkjøkken er typiske aktiviteter på en Kick-off.

GJENNOMFØRING

- Foreldrene samles gjerne i et klasserom/møterom for å få vite hva speiding er og hva som kreves av dem for å få i gang speidergruppen
- Foreldre får vite hvilke ressurser vi har tilgjengelig for å støtte og for å lære opp de som blir frivillig i speidergruppen.
- Ungene blir delt i grupper som går en rundløype med aktiviteter.
- Aktivitetene er ledet av frivillige speidere, rovere eller ledere

BLI KJENT

HVA ER ET SPEIDER KICK-OFF?

NYE GRUPPER

- Får bistand til å gjøre de formelle vedtakene og registreringer i Brønnøysund, Frivillighetsregisteret, bank og lignende.
- Får bistand til å finne egnede lokaler og eller lagerfasiliteter
- Får pengestøtte fra kretsen på kr 15 000 og ca. 25 000 fra Frifond via speiderforbundet i det speidergruppen er godkjent og bankkonto på plass.

TIPS TIL ARRANGEMENT I JUNI

- Hvis det er ønskelig så kan kretsen være med å holde et arrangement på skolene, i skoletiden, i mai/juni. Vi har ikke prøvd dette selv her i kretsen, men Vesterlen krets har hatt god erfaring med dette.
- Mange skoler og lærere har utfordringer med å få fylt opp skoledagene rett før sommeren. Da kan vi komme inn å ha et opplegg 1-2 timer.
- Forslaget er da at vi avtaler med skolen at vi kommer og har et opplegg, lik aktivitetene på et kick-off. Vi stiller med 2-3 pers, utstyr og oppgavebeskrivelser. (antall er avhengig om læreren kan være med som øktansvarlig/postansvarlig)
- Dette vil selvsagt skje på skoler hvor en speidergruppe ønsker å rekruttere fra til høsten. Da vil barna få en forsmak på hva speiding er, de får med seg flyere med info om kick-off til høsten og får sommeren til å tenke på om dette er noe de vil prøve.
- Til høsten blir alle invitert til eget speiderområde/lokaler, på høstens kick-off.

KARTLEGGING

HVA MÅ TIL FOR Å GJENNOMFØRE SPEIDER KICK-OFF VED SKOLESTART

Planlegging, gjennomføring og evaluering av skolebesøk er her delt opp i 6 faser, med anbefalte tidspunkt for utførelse av nødvendige gjøremål

FASE 1

(ca. 5 uker før arrangementet)

- Kartlegg hvor en ønsker å ha kick-offet, eget speiderlokale/ uteplass eller på en skole.
- Kartlegg hvilke skoler og aldersgrupper/trinn som er aktuelle for gruppen. Finn kontaktperson på skolen(e) for utdeling av flyers.
- Avklar dato for arrangementet, (gruppen, evt. skole evt. Kretsansatt.)
- Skaffe ledere/rovere/speidere til postvakter etc. Tenke over hvor mange som trengs. (6-10 stk. i tillegg til de/den som organiserer. Gruppe-, Tropps-, flokkleder)
- Sjekk at alt nødvendig utstyr finnes eller kan skaffes.

NB! Erfaringsmessig er det lurt å ha med pepper, asser, storspeidere, som kan betjene postene/aktivitetene. Da blir det slik vi har det i troppen, at barn lærer av barn. De får bedre inntrykk av hvordan speideren funker, enn om voksne betjener postene. (Det går også fint med rovere, om en har få pepper og asser)

FASE 2

(ca 2-3 uker før arrangementet)

- Hent inn og avtal med speidere og rovere som kan være med på arrangementet.
- Lag invitasjoner/flyers som kan deles ut til elever og foresatte
- Avtal med de lokale skolene et tidspunkt for levering av flyers, om de skal deles ut fysisk.

KARTLEGGING

- Lag en oversikt over hvor mange flyers som må printes for levering til de ulike skolene
- Lever flyers på skolene

Tips:

- Utfordringen i dag er at mange skoler deler ikke aktivitetstilbud.
 - Hovedårsaken er at fritidsaktiviteter koster penger. Nevn derfor at vi har flere støtteordninger og er med på aktivitetskortet i Bergen kommune. Økonomi skal ikke være grunnen til at barna ikke kan delta hos oss. Vi jobber aktivt med mangfold og inkludering. Deriblant med sosioøkonomiske utfordringer, integrering og utenforskap. I praksis så kan speiding være gratis for de som trenger det.
 - Når de svarer at de ikke deler fysisk ranselpost, så er det mulig å spørre om skolen har en digital side (Vigilo), der info/flyer kan deles. Som oftest har FAU en facebook-side, eller egen side på skolens portal, enten nettside eller app el.l.

FASE 3

(ca 1 uke før arrangementet)

- Lag utstyrsliste (vedlegg 2) vite hvor en kan finne/hente dette.
- Koordiner henting av utstyr fra lageret
- Bestille bil
- Lag en plan for gjennomføringen av KICK OFF - med detaljerte tidspunkter (vedlegg 3)
- Send ut påminnelse til rovere, frivillige og gruppeleder og dobbeltsjekk at alle fremdeles kan, eventuelt hent inn flere ved behov - gjerne med en oversikt over ansvarsområder og hva de ansvarlige skal huske å ta med seg

KARTLEGGING

FASE 4

(ca. 4 dager før arrangementet)

- Lag og printe flyers som kan gis til deltakere av arrangementet: påmeldings QR-kode
- Se over powerpoint-presentasjon, dobbelsjekk fakta og eventuelle oppdateringer

FASE 5

(Dagen arrangementet finner sted)

- Møt opp 3 timer før, hente bil, få utstyr i bil.
- Hente utstyr på lager
- Kjør til skolen arrangementet finner sted 1 time før, og begynn å rigge

(sammen med rovere e.l.)

- Vær ferdig rigget senest 15 min innen arrangementets start
- Gjennomfør arrangementet
- Nedrigging etter arrangementet, og kjør utstyret tilbake til lageret

FASE 6

FASE 6:

(dagen etter arrangementet fant sted)

- Send ut en takk til alle som bidro, samt gi mulighet for tilbakemeldinger som kan brukes til evaluering av gjennomføringen, evt. evalueringsskjema.
- Skriv en kort evaluering som kan hentes frem ved neste gjennomføring av KICK OFF.
- Innmelding i forbundet. Det enkleste er å gi alle link til gruppens side på min.speiding. Da vil gruppeleder få varsel og kan legge de på listen «Personer på venteliste», når de fire ukene med prøvetid er over, kan en godkjenne medlemmene, og de vil snares få tilsendt faktura.

I forhold til forbundets «prøvemedlem-regel», så må det også sendes e-post til forbundet om at de som står på listen skal inngå i prøvemedlemskap. Dette sendes til nsf@speiding.no

MARKEDSFØRING

INVITASJON/ FLYERS

Lag store plakater som deles på:

- Skoler
- Facebook
- Nærbutikker
- Sentere
- Andre oppslagstavler

Få med den teksten dere mener er viktig.

- Når, hvor, klokkeslett.

Skal de deles på skoler er det lurt å ha med støtteordninger, da er det større sannsynlighet for at skolene er villig til å dele infoen.

Gode bilder som beskriver aktiviteten/e.

Se forslag på side 16-17.

LISTER

1. HVEM STILLER?

Hvem kan stille på arrangementet. Ledere/frivillige, rovere, speidere, fra kretsstyret/kretskontoret? Det anbefales en pr. aktivitet + en ekstra som kan gå litt rundt, 1-3 som tar seg av foreldre og presentasjon. Anbefaler at disse tre er utadvendte personer som liker å ta kontakt og snakke med fremmede.

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

2. UTSTYRSLISTE

- Personlig - Speidere og ledere:
 - ☐ Speiderskjerf + klær etter været
 - ☐ Speiderkniv
- Teknisk:
 - ☐ Flyers med QR-kode til innmelding
 - ☐ Merker til utdeling - Bli speider - vervemerker e.l.
 - ☐ PowerPoint-presentasjon på mail og minnepinne
 - ☐ Pose til søppel
 - ☐ Gruppens flagg, banner, Beach-flagg og andre effekter. Viktig å bli sett.
 - ☐ Store banner som «Speiding pågår», «bli med på speidereventyr»
 - ☐ Skilt: "Speiding pågår" om en har det.
 - ☐ Førstehjelpsutstyr

LISTER

2. UTSTYRSLISTE - AKTIVITETER

VALG AV AKTIVITETER

- Det anbefales å ha 5-6 aktiviteter. Plukk ut det som passer dere og antall postvakter (peffer, asser og rovere) dere har tilgjengelig.
- Hver aktivitet inneholder også utstyrsliste og oppgavebeskrivelse for «postvakt» (førerpatrulje/ rovere)

- ☐ Spikking og bålpanne
- ☐ Livline
- ☐ Førstehjelp
- ☐ Kanopadling
- ☐ Stormkjøkken og «Falske churros»

- ☐ Rundløype
- ☐ Kimslek
- ☐ Knuter og Paracord
- ☐ Kompassaktivitet
- ☐ Rundløype

SPIKking OG BÅLPANNE

- ☐ Spikkekniver til utlån
- ☐ Spikkeemner
- ☐ Førstehjelpsutstyr
- ☐ Pinnebrødeig
- ☐ Marshmallows
- ☐ Bålpanne
- ☐ Ved, opptenning, fyrstikker
- ☐ Øks

LIVLINE

- ☐ Livline
- ☐ Noe å kaste på eller mot;
 - bøtte
 - blikkbokser
 - en ring

FØRSTEHJELP

- ☐ Liggeunderlag
- ☐ Trekanttørkle eller speiderskjerf
- ☐ Bandasje
- ☐ Plaster
- ☐ Kompres
- ☐ Sårrens
- ☐ Evt. annet førstehjelpsutstyr.

KANOPADLING

- ☐ Kanoer og padleårer
- ☐ Flytevester
- ☐ Tau eller livline for sikkerhet
- ☐ En vanntett pose til småting
- ☐ førstehjelpsutstyr

LISTER

STORMKJØKKEN OG «FALSKE CHURROS»

- ☐ Stormkjøkken
- ☐ Fyrstikker eller lighter
- ☐ Stekespade eller pinsett
- ☐ Kniv og skjæreboard
- ☐ Bolle eller fat
- ☐ Smør til steking
- ☐ Loff
- ☐ Sukker
- ☐ Kanel
- ☐ Klype, håndkle eller gryteklut
- ☐ Førstehjelpsutstyr

RUNDLØYPE

- ☐ Rundløypen
- ☐ Tau
- ☐ Oppgave 10
 - ☐ Tau?
 - ☐ Kongler?
 - ☐ Målebånd?

KNUTER OG PARACORD

- ☐ Knutetau
- ☐ Instruksjoner av knutene
- ☐ Paracord tau i ulike farger
- ☐ Nøkkelringer
- ☐ Lighter
- ☐ Kniv

KIMSLEK

- ☐ Et teppe eller et stort håndkle til å dekke gjenstandene

10-15 forskjellige gjenstander:

- ☐ Kompass
- ☐ Kniv
- ☐ Fyrstikker eller tennstål
- ☐ Kart
- ☐ Hodelykt
- ☐ Tau
- ☐ Speiderskjurf
- ☐ Plaster eller førstehjelpspakke
- ☐ Spork eller bestikk
- ☐ Termos eller drikkeflaske
- ☐ Liten notatbok og blyant
- ☐ Karabinkrok
- ☐ Fløyte
- ☐ Eventuelt papir og blyant til deltakerne hvis de skal skrive ned det de husker

KOMPASSAKTIVITET

- ☐ Kompass til hver deltager
- ☐ Åpen slette eller fotballbane
- ☐ Merke materiell
 - ☐ kjepler
 - ☐ steiner
 - ☐ pinner

LISTER

TENNSTÅL

- Tennstål
- Tørr bark, bomulldotter, eller tennbriketter
- Finkløvd ved
- Kniv
- Brannsikkert underlag
- Vannbøtte eller annen slukkeutstyr

ANNET

[illegible]

MALER

3. PROGRAM OG TIDSPLAN

15:00

- Hente bil og utstyr. (For kretsen ansatt)
- Plukke opp noen på veien?

16:30

- Dra til arrangementssted for rigging.
- Bålpanne må fyres i gang straks
- Finn passende sted å ha sitteplasser for foreldrene om dette også må være ute, og rigg opp til å kunne ha presentasjon
- Rovere/patruljene tar ansvar for rigging av sine poster
- Sett frem skilt på parkeringsplass og ved hovedinngang: "Speiding pågår ..."

17.45

- Vær klar til å ta imot de nye

18.00

- Tradisjonell speideråpning/ gruppens standard møteåpning
- Ønske velkommen og fortell litt om hva som skal skje
- Barna får gå rundt å teste aktiviteter, fordel dem gjerne og be dem gå med kokken.
- Foreldre får være med å observere i ca. 15 min.

18.25

- Foreldremøte
- Foreldre, gruppeleder og evt. Kretsansatt, trekker seg tilbake (inn?), og har foreldremøte om hva speiding er. Kretsen har en PowerPoint-presentasjon som kan brukes, eller revideres etter eget ønske til å passe gruppen best mulig.
- Foreldre får også flyere og info om speiding. (Gjerne med qr-koder som sender dem direkte til gruppens nettside, Innmelding i min.speiding.no etc)
- Etter foreldremøtet er over, kan foreldre trekke ut og se mer på aktivitetene.

19.20

- Samle alle til avslutning
- Ha gjerne en oppsummering
- Har barna/foreldre noen spørsmål etc.

19.30

- Opprydding og avreise.

MALER

FORSLAG TIL INVITASJON/ FLYERS

Kom på *Kick-off*

hos 1. Laksevåg speidergruppe

Hordaland krins av Norges speiderforbund ønsker å startet opp igjen vår eldste speidergruppe 1. Laksevåg.

Vi inviterer herved til Kick-off for å la barn prøve speideraktiviteter og foreldre få en introduksjon av hva speiding er.

Vi byr på aktiviteter som:

- Livline
- Spikking
- Stormkjøkken - med falske churros
- Bålpanne - med grilling av marshmallows
- Natursti

Hvem ser vi etter?

- ♦ Barn i 1.-4. klasse som vil oppleve friluftsliv, lære nye ferdigheter og få nye venner.
- ♦ Voksne som ønsker å bidra som speiderledere og skape spennende aktiviteter for barna.

Økonomi skal aldri være et hinder!

I vår krets har vi støtteordninger som dekker:

- 💰 Medlemskontingent
- ❤️ Egenandeler på turer
- 👕 Personlig utstyr
- 👤 Vi er også en del av Aktivetskortet!

Har du ikke anledning til å stille, men at dette høres interessant ut? Ta kontakt via QR-koden



Mandag 3. mars

KL. 18.00-20.00

**Damsgårdslunden
15, 5162 Laksevåg**



MALERI

FORSLAG TIL INVITASJON/ FLYERS

Speider Kick-off



ALLTID BEREDT

Sandsli speidergruppe
ønsker nye og gamle
speidere velkommen.

Sted Skranevegen 8, v/ Skranevegen barnehage
Tirsdag 3. september klokken 18:00-19.30
Det blir utendørs, så kle deg etter været!

For foresatte, holder vi en presentasjon om hva vi driver med i speideren,
hvorfor vi ser så stor verdi i speiding.

Vi svarer på alt av spørsmål som måtte dukke opp, vi gleder oss.

*Til info: For de som har aktivitetskort, så kan det brukes hos oss. Vi har også
økonomiske støtteordninger som kan dekke medlemskontingent, klær og turer.*



Det blir forskjellige
speideraktiviteter:

Livline

Spikking

Stormkjøkken

Bålpanne

Natursti



MALERL

FORSLAG TIL INNMELDINGSFLYERS





ALLTID BEREDT

I Øygarden Speidergruppe har vi plass til flere speidere og ledere.
Vi trenger da kontaktinformasjon til deg,
slik at vi når ut til alle med info om møter.

Alle kan prøve speiding i 4 uker, før en får tilsendt medlemskontingent.

Dere velger selv om dere vil melde dere direkte inn,
eller om dere vil så på listen for prøvespeiding.



Meld deg inn i vårt
medlemssystem

LISTER

EGNE NOTATER

[illegible]

AKTIVITETER

FORSLAG TIL AKTIVITETER

Velg 4-6 aktiviteter

- ☐ Spikking og Bålpanne
- ☐ Livline
- ☐ Knuter og Paracord
- ☐ Kimslek
- ☐ Førstehjelp
- ☐ Stormkjøkken og "falske churros"
- ☐ Kompasslek
- ☐ Kanopadling
- ☐ Rundløype
- ☐ Tennstål

TENNSTÅL

Utstyr:

- Tennstål (ett per deltaker eller per gruppe)
- Tørr bark, bomullsdotter, eller tennbriketter
- Finkløvd ved (små pinner og opptenningsved)
- Kniv (til å lage fjærved om nødvendig)
- Brannsikkert underlag (f.eks. sand eller stein)
- Vannbøtte eller annen slukkeutstyr

Aktivitetsopplegg:

1.Introduksjon (5 min)

- Forklar hva et tennstål er og hvordan det fungerer.
- Demonstrer riktig teknikk: Hold tennstålet stødig, dra stålet mot skrapen i en rolig bevegelse for å lage gnister.
- Snakk om sikkerhet: Hold god avstand til andre, og ha alltid slukkeutstyr klart.

2.Praktisk øvelse (10 min)

- La speiderne prøve å lage gnister på et brannsikkert underlag.
- Når de får gnister, skal de forsøke å tenne på en bomullsdott eller tørr bark.

3.Avslutning og refleksjon (5 min)

- Diskuter hva som fungerte bra, og hva som var vanskelig.
- Snakk kort om hvordan de kan bruke tennstål i praktiske situasjoner.
- Rydd opp, og sørg for at alt er trygt slukket.

Dette gir en enkel og effektiv introduksjon til tennstål som både er lærerik og morsom. Ønsker du noen tilpasninger?



SPIKING OG BÅLPANNE

Utstyr:

- Spikkekni ver til utlån
- Spikkeemner
- Førstehjelpsutstyr
- Pinnebrødeig
- Marsmallows
- Bålpanne
- Ved, opptenning, fyrstikker
- Øks



Spikking er en klassisk speiderferdighet som gir mestring og kreativ utfoldelse. I denne aktiviteten skal vi lære grunnleggende spikketeknikk, gå gjennom viktige knivregler og prøve oss på en hyggelig bålstund med pinnebrød og marshmallows. Dette er en flott introduksjon for nybegynnere som ønsker å bli trygg på å bruke kniv på en sikker måte.

Slik foregår aktiviteten (ca. 20 min):

1. Introduksjon til spikking (10 min)

- Gjennomgang av knivreglene (se nedenfor).
- Demonstrasjon av hvordan man holder og bruker kniven på en trygg måte.
- Alle får prøve å spikke en spiss på en pinne til pinnebrød eller marshmallows.

2. Bålkos med pinnebrød og marshmallows (10 min)

- De som vil, kan rulle pinnebrøddeigen rundt pinnen sin.
- Alternativt kan de grille marshmallows.
- Pinnebrødet kan rulles i sukker og kanel etter steking for en ekstra god smak.

3. Oppsummering og opprydding

- Gå gjennom hva vi har lært.
- Slukke bålet og rydde opp.

Oppskrift på pinnebrød

(ca. 20-24 porsjoner):

Ingredienser:

- 500 g mel (gjerne litt grovt)
- 2 ts bakepulver
- 5 ss sukker
- 1 ts salt
- 1 dl matolje
- Ca. 2 dl varmt vann

Knivreglene:

- Ikke lek med kniven.
- Oppbevar kniven i slira når den ikke er i bruk.
- Sitt støtt med brede ben når du spikker.
- Spikk alltid vekk fra deg selv og andre.
- Gi kniven riktig fra deg

Tips:

- Tilsett urter eller krydder for ekstra smak.
- Rull det ferdigstekte pinnebrødet i sukker og kanel for en "kanelbolle-feeling"!

Dette er en koselig og lærerik aktivitet der speiderne både får prøve spikking og nyte en godbit fra bålet. Klar til å spikke og grille?

LIVLINE

Utstyr:

- Livline
- Noe å kaste på eller mot:
(f.eks. en bøtte, blikkbokser, en ring eller et telys)

Lær å kaste livline!

Å kunne kaste en livline er en viktig ferdighet som kan redde liv i en nødsituasjon. I denne aktiviteten skal vi øve på å kaste livline presist og med god teknikk. Når dere har mestret grunnkastet, kan dere utfordre hverandre med morsomme og kreative mål!

Slik kaster du livline:

- Still deg opp med beina litt fra hverandre for god balanse.
- Hold linen i kastehånden, ca. 30 cm over posen.
- Hold linen løst i den andre hånden, og la resten av tauet ligge ved føttene. Pass på at du ikke står på linen.
- Sving posen frem og tilbake for å få fart, og slipp i riktig øyeblikk for å sikte mot målet.
- Gjenta øvelsen flere ganger for å forbedre treffsikkerheten.

Ekstra utfordringer:

Når dere har fått taket på kasteteknikken, kan dere gjøre det mer utfordrende og gøy! Prøv for eksempel å:

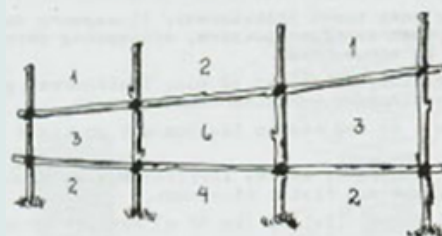
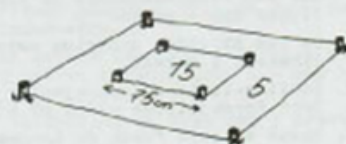
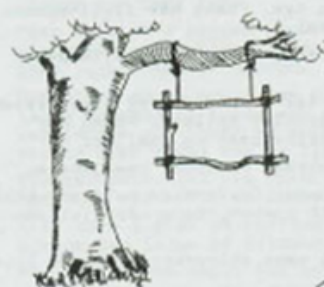
- Kaste på stablede blikkbokser og velte dem.
- Kaste gjennom en ring.
- Treffe et bestemt punkt på bakken eller en bøtte.
- Prøve å slukke et telys ved å treffe det med posen.

Dette er en morsom og lærerik øvelse som trener både teknikk og presisjon. Hvem klarer flest treff?



FOTO: Canva

Noen eksempler:



KNUTER OG PARACORD

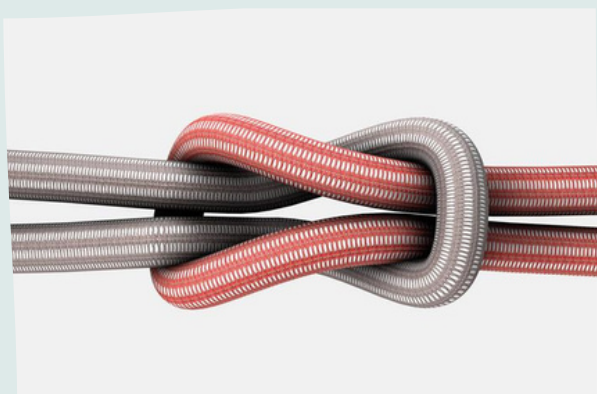
Utstyr:

- Knutetau
- Instruksjoner av knutene
- Paracord tau i ulike farger
- Nøkkelringer
- Lighter til å svi endene på paracorden
- Kniv

Knuter er en viktig del av speiderferdigheter, og i denne aktiviteten skal vi lære noen av de mest brukte knutene. I tillegg skal vi bruke paracord til å lage våre egne nøkkelringer! Dette er en enkel og kreativ øvelse som både gir praktisk læring og et nyttig resultat.

Instruksjonsvideo til paracord:

<https://www.youtube.com/watch?v=SNfNuaKlekw>





Slik foregår aktiviteten (ca. 20 min):

1. Lær grunnleggende knuter (10 min)
 - Gå gjennom noen av de mest nyttige speiderknutene:
 - Båtmannsknop – fin til å knyte sammen to tau av samme type.
 - Pålestikk – en sterk og pålitelig løkke som ikke strammer seg.
 - Flaggstikk – nyttig for å knyte sammen to tau av ulik tykkelse.
 - Dobbel halvstikk – en enkel måte å feste et tau rundt noe.
 - Demonstrer hvordan knutene brukes i praksis, og la deltakerne prøve selv.
 - De som kan knutene fra før, kan utfordres til å vise eller lære bort en favorittknote.
2. Lag din egen paracord-nøkkelring (10 min)
 - Velg en nøkkelring og en paracord-farge.
 - Lær en enkel fletteteknikk eller knuteteknikk, for eksempel Cobra-weave.
 - Klipp tauet til ønsket lengde og svi endene med lighter (gjøres av en voksen).
 - De som rekker det, kan lage opptil tre nøkkelringer.
3. Oppsummering og vis fram resultatene (2 min)
 - Alle kan vise frem sine nøkkelringer og kanskje forklare hvilken knute de brukte.
 - Kort prat om hvorfor knuter er nyttige i speidingen.

Dette er en morsom og praktisk aktivitet som kombinerer speiderferdigheter med kreativitet. Perfekt for både nybegynnere og de som vil friske opp knutekunnskapene sine!

KIMSLEK

Kimslek er en klassisk speiderlek som trener hukommelsen og observasjonsevnen. I denne aktiviteten skal deltakerne studere en samling med speiderutstyr, prøve å huske så mange gjenstander som mulig, og deretter gjenskape listen etter at utstyret er dekket til. Dette er en morsom og utfordrende lek som passer for alle!

Utstyr:

- Et teppe eller et stort håndkle til å dekke gjenstandene
- 10-15 forskjellige speiderrelaterte gjenstander, for eksempel:
 - □ Kompass
 - □ Kniv
 - □ Fyrstikker eller tennstål
 - □ Kart
 - □ Hodelykt
 - □ Tau
 - □ Speiderskjerf
 - □ Plaster eller førstehjelpspakke
 - □ Spork eller bestikk
 - □ Termos eller drikkeflaske
 - □ Liten notatbok og blyant
 - □ Karabinkrok
 - □ Fløyte
- Eventuelt papir og blyant til å notere på

Slik foregår aktiviteten:

1. **Forberedelse**

- Legg speiderutstyret ut på et bord eller på bakken.
- La deltakerne få 30-60 sekunder til å studere gjenstandene nøye.

2. **Test hukommelsen**

- Etter observasjonstiden dekkes gjenstandene til med teppet.
- Deltakerne skal nå skrive ned eller muntlig si så mange av gjenstandene de husker.
- Alternativt kan de jobbe i små grupper for å komme frem til en felles liste.

3. **Variasjoner og utfordringer**

- Fjern én gjenstand: Vis gjenstandene igjen etter første runde, fjern én av dem i skjul, og la deltakerne gjette hva som mangler.
- Endre rekkefølgen: Flytt om på noen av gjenstandene for å gjøre det vanskeligere.
- Sanse-kimslek: Deltakerne kan få lov til å føle på gjenstandene med bind for øynene i stedet for å se dem.

4. **Oppsummering**

- Gå gjennom gjenstandene sammen og snakk om hva de brukes til i speidingen.
- Diskuter hvordan man kan bli flinkere til å huske detaljer i en situasjon, noe som kan være nyttig for speidere på tur.

Dette er en morsom, enkel og lærerik aktivitet som både trener hukommelsen og gir en praktisk gjennomgang av viktig speiderutstyr. Klarer noen å huske alle gjenstandene?

FØRSTEHJELP

Utstyr:

- ❑ **Liggeunderlag**
- ❑ **Trekanttørkle eller speiderskjurf**
- ❑ **Bandasje**
- ❑ **Plaster**
- ❑ **Kompress**
- ❑ **Sårrens**
- ❑ **Eventuelt annet førstehjelpsutstyr.**



FOTO: Canva

Introduksjon til førstehjelp:

Førstehjelp er en viktig ferdighet som alle bør kunne – man vet aldri når noen trenger hjelp! I denne aktiviteten skal vi lære grunnleggende førstehjelp for småskader, som å stoppe en blødning, behandle gnagsår og lage en fatle. Dette er en enkel og nyttig introduksjon som kan komme godt med både på speiderturer og i hverdagen.

Slik foregår aktiviteten:

1. Introduksjon til førstehjelp (5 min)

- Hva er førstehjelp, og hvorfor er det viktig?
- Hvordan holde roen i en situasjon der noen trenger hjelp?
- Kort gjennomgang av utstyret vi skal bruke.

2. Behandle småskader (10 min)

- Blødninger: Hvordan rense et sår, bruke kompress og sette på plaster eller bandasje.
- Flis: Hvordan trygt fjerne en flis uten å gjøre vondt verre.
- Gnagsår: Hvordan forebygge og behandle gnagsår med plaster eller bandasje.

3. Lage en fatle (5 min)

- Hvordan bruke et trekanttørkle eller speiderskjerf til å støtte en arm.
- Øvelse: Prøv å lage fatle på en partner.

4. Oppsummering (5 min)

- Hva har vi lært?
- Når bør man oppsøke en voksen eller lege?
- Viktigheten av å alltid ha med førstehjelpsutstyr på tur.

Dette er en enkel og praktisk aktivitet der vi lærer å ta vare på oss selv og hverandre.

Hvem vet? Kanskje du en dag blir helten som gir førstehjelp når det trengs!



STORMKJØKKEN OG "FALSKE CHURROS"

Utstyr:

- ☐ Stormkjøkken med brenner og drivstoff
- ☐ Fyrstikker eller lighter for å tenne brenneren
- ☐ Stekespade eller pinsett for å håndtere loffen
- ☐ Kniv og skjærebrett
- ☐ Bolle eller fat til sukker- og kanelblanding
- ☐ Smør til steking
- ☐ Loff
- ☐ Sukker
- ☐ Kanel
- ☐ Klype, Håndkle eller gryteklut for å håndtere varme deler
- ☐ Førstehjelpsutstyr

Speideraktivitet: Lær å bruke stormkjøkken – Lag falske churros!

Bli kjent med stormkjøkkenet gjennom en morsom og smakfull oppgave! I denne aktiviteten skal vi lære hvordan man trygt og effektivt bruker et stormkjøkken til matlaging. Vi skal lage "falske churros" – en enkel, men utrolig god oppskrift der vi steker loff i smør og deretter dypper den i en blanding av sukker og kanel. Dette er en perfekt introduksjon til matlaging på tur og en flott måte å øve på å håndtere varme og kokeutstyr utendørs.

*Magdalena skal
fikse noen bilder*

Fremgangsmåte:

- **Sett opp stormkjøkkenet** på et stabilt og sikkert underlag. Sørg for at alle vet hvordan brenneren fungerer, og at det er god ventilasjon.
- **Skjær loffen** i skiver eller staver, slik at de er enkle å håndtere.
- **Varm opp smør** i stekepannen på stormkjøkkenet. Pass på at smøret ikke brenner seg.
- **Stek loffen** i smøret til den blir gyllenbrun og sprø på begge sider.
- **Bland sukker og kanel** i en liten bolle eller på et fat.
- **Dypp de nystekte loffbitene** i sukker- og kanelblandingen slik at de får et godt lag med smak.
- **Nyt!** Men husk at de kan være varme rett fra pannen, så la dem kjøle seg litt ned før du spiser.

Ekstra tips:

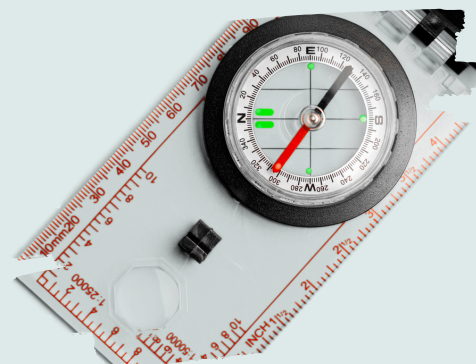
- Ha alltid en vannflaske eller våt klut i nærheten i tilfelle noe blir for varmt.
- Pass på at alle håndterer stormkjøkkenet forsiktig og ikke forlater det uten tilsyn.
- Prøv gjerne å variere oppskriften med litt honning eller sjokoladesaus for ekstra smak!

Dette er en perfekt aktivitet for speidere i alle aldre – enkel, lærerik og skikkelig god!

KOMPASSLEK

Utstyr:

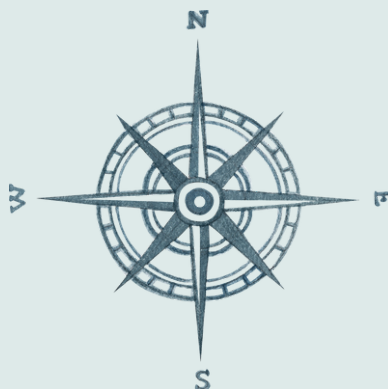
- Kompass til hver deltager
- Åpen slette eller fotballbane
- Merkemateriell (kjegler, steiner, pinner)



1. Introduksjon til kompasset

Et kompass er et navigasjonsverktøy som hjelper oss å finne retninger ved hjelp av jordas magnetfelt. Den røde enden av kompassnålen peker alltid mot magnetisk nord. Rundt kompasset finner vi en inndelt skala med 360 grader:

- 0° eller 360° = Nord
- 90° = Øst
- 180° = Sør
- 270° = Vest



Viktige deler av kompasset:

- Kompasshus: Den roterbare ringen som har gradinndeling.
- Marsj pil: Pilen på kompasset som viser hvilken retning du skal gå.
- Marsjretning: Den retningen du skal bevege deg i, etter at du har stilt inn kursen.

2. Hvordan stille inn en kurs på kompassrosen

- Hold kompasset plant i hånden.
- Dreii kompasshuset slik at ønsket gradtall (f.eks. 90° for øst) stemmer overens med marsjretningspilen.
- Dreii kroppen til den røde enden av kompassnålen ligger over "N" eller 0° .
- Marsjretningspilen peker nå i den retningen du skal gå.

3. Hvordan følge en kompasskurs:

- Se på et fast punkt i marsjretningen, f.eks. en stein eller et tre.
- Gå mot dette punktet mens du av og til sjekker kompasset for å holde riktig kurs.
- Unngå å bare stirre ned på kompasset – bruk omgivelsene aktivt.

4. Navigasjonsøvelse:

- Gå i et kvadrat
- Merk av startpunktet med en kjege, stein eller en pinne.
- Ta ut en kurs på 0° (nord) og gå 25 meter.
- Drei 90° mot vest (270°) og gå 25 meter.
- Drei 90° mot vest (180°) og gå 25 meter.
- Drei 90° mot vest (90°) og gå 25 meter.
- Er du tilbake der du startet? Hvis du har fulgt kompasskursene riktig, skal du nå være tilbake ved utgangspunktet.

Oppsummering:

Denne øvelsen viser hvordan du kan bruke kompasset til å navigere presist. Små feil i kurs eller avstand kan gjøre at en ikke treffer startpunktet.



KANOPADLING

Utstyr:

- Kanoer og padleårer
- Flytevest
- Taukveil eller kasteline/livline for sikkerhet
- En vanntett pose til småting (mobil etc.)
- førstehjelpsutstyr

Introduksjon til kanopadling

Har du aldri padlet kano før? Ingen problem! I denne aktiviteten skal vi bli kjent med kanoen, lære grunnleggende teknikker og få følelsen av å være på vannet. Målet er å bli trygg i kanoen og ha det gøy mens vi utforsker padling for første gang. Aktiviteten varer i omtrent 20 minutter og gir en fin smakebit på kanolivet!

Slik foregår aktiviteten:

1. Introduksjon på land (5 min)

- Alle får utdelt flytevest og lærer hvordan de skal sitte trygt i kanoen.
- Vi går gjennom kanovettreglene (se nedenfor).
- En enkel demonstrasjon av hvordan man holder padleåren riktig og grunnleggende padleteknikker (fremdrift, styring og bremsing).



2. Rolig ut på vannet (10-15 min)

- Deltakerne går rolig ut i kanoene, én og én eller to sammen.
- Først prøver vi å padle litt fremover og bakover for å bli vant til bevegelsen.
- Deretter kan vi prøve å svinge og styre kanoen sammen.
- Om noen vil, kan vi leke en enkel øvelse, som å padle i sirkel eller prøve å stoppe kanoen raskt.

3. Tilbake til land og oppsummering (5 min)

- Kanoene legges trygt på plass.
- En kort prat om hvordan det føltes å padle og hva vi lærte.
- Oppfordring til å prøve mer kanopadling senere!

Kanovettregler:

1. Alltid bruk flyteplagg i kano.
2. Padle langs land og hold oversikt over gruppen.
3. Sitt rolig i kanoen, og hold kroppen innenfor kantene.
4. Bytt plass på land, ikke på vannet.
5. Ikke sprut vann på hverandre – det blir fort kaldt.
6. Hold avstand til andre kanoer og hindringer i vannet.
7. Hold godt fast i padleåren, og ta gjerne med en ekstra.
8. Hvis kanoen velter, bli ved den og svøm den inn til land.

Dette er en fin første opplevelse med kano, hvor alle får kjenne på mestring og trygghet på vannet. Klar for å padle?



RUNDLØYPE

Utstyr:

Her kommer rundløypene forbundet delte høsten 2024

xxx

LYKKE
TIL MED
KICK-OFF