

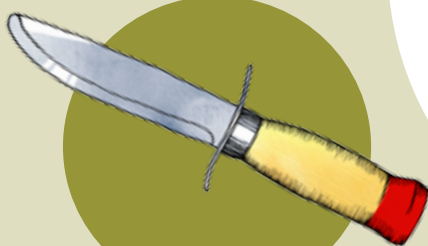


KFUK-KFUM
SPEIDERNE



DAGSTUREN

AKTIVITETSARK





**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

DAGSTUREN

Aktivitetsark

KFUK-KFUM-speiderne 2015

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

Trykk:
Opplag:

Utviklet med støtte fra
Gjensidigestiftelsen.

Mer tekst her????

INNHOOLD

VINTER

Skituren

Sporturen

Stjerneturen

VÅR

Fugleturen

Tidsreiseturen

Orienteringsturen

SOMMER

Badeturen

Fisketuren

Naturekspertturen

HØST

Villmarksmatturen

Bålturen

Førstehjelpsturen

NAVN:

POST 1		POST 9	
POST 2		POST 10	
POST 3		POST 11	
POST 4		POST 12	
POST 5		POST 13	
POST 6		POST 14	
POST 7		POST 15	
POST 8		POST 16	

NAVN:

POST 1		POST 9	
POST 2		POST 10	
POST 3		POST 11	
POST 4		POST 12	
POST 5		POST 13	
POST 6		POST 14	
POST 7		POST 15	
POST 8		POST 16	

NAVN:

POST 1		POST 9	
POST 2		POST 10	
POST 3		POST 11	
POST 4		POST 12	
POST 5		POST 13	
POST 6		POST 14	
POST 7		POST 15	
POST 8		POST 16	

NAVN:

POST 1		POST 9	
POST 2		POST 10	
POST 3		POST 11	
POST 4		POST 12	
POST 5		POST 13	
POST 6		POST 14	
POST 7		POST 15	
POST 8		POST 16	



FJELLVETTREGLENE

1. Legg ikke ut på langtur uten trening.
2. Meld fra hvor du går.
3. Vis respekt for været og værmeldingene.
4. Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer. Ha alltid med ryggsekk og det utstyret fjellet krever.
5. Lytt til erfarne fjellfolk.
6. Bruk kart og kompass.
7. Gå ikke alene.
8. Vend i tide – det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og grav deg inn i snøen om nødvendig.

SKIHOPP

**HVOR LANGT KOMMER DU?
VÅG Å TA SATS!**

SKISKYTING

**SKYT NED BOKSENE.
DU HAR TRE KAST!**

BØLGELØYPE

**HOLDER DU DEG PÅ BEINA
NED ALLE HUMPENE?**

HINDERLØYPE

**FØLG TAUET MED
SKI PÅ BEINA.**

ORGELTRAMP

**EN UTFORDRING
FOR BALANSEN.
FØLG LØYPA NED!**

TAU RUNDT TREET

**HOLD I TAUET OG GÅ PÅ SKI
RUNDT TREET TIL DET ER
SLUTT PÅ TAUET.
NESTEMANN GÅR MOTSATT
VEI OG SNURRER TAUET UT
IGJEN.**

BAKLENGS- LØYPE

**GÅ BAKLENGS PÅ SKI
TIL NESTE POST!**

VENNEBAKKEN

**FINN EN VENN OG RENN
NED BAKKEN MENS DERE
HOLDER HVERANDRE I
HENDENE.**

**BLIR DET FOR LETT?
BIND DERE SAMMEN
VED ANKLENE!**

BALLONGLEKEN

**KNYTT EN BALLONG TETT
RUNDT DEN ENE ANKELEN.**

**MÅLET ER Å SPREKKE DE
ANDRES BALLONGER, MENS
DU UNNGÅR AT DIN EGEN
BALLONG BLIR SPRUKKET.**

**NÅR BALLONGEN DIN
SPREKKER, ER DU UTE.**

SKISISTEN

**SOM VANLIG SISTEN,
MEN MED SKI PÅ BEINA.
IKKE BRUK STAVER.**

KINESISK UTFOR

**FINN FREM KONKURRANSE-
INSTINKTET – HER ER DET
FØRSTEMANN NED NÅR
STARTSIGNALET GÅR!**

SLALÅM

**FØLG SLALÅMLØYPA RUNDT
PORTENE.**

VANN- VOKTEREN

**GÅ LØYPA MED EN KOPP
VANN I DEN ENE HÅNDA. MÅ-
LET ER Å HA MEST MULIG
VANN IGJEN I KOPPEN NÅR
DU ER GJENNOM LØYPA.**

FANG APPELSINENE

**KJØR NED BAKKEN OG
FANG APPELSINENE
UNDERVEIS.**

STAVBØY

KJØR UNDER STAVENE.

POST 1

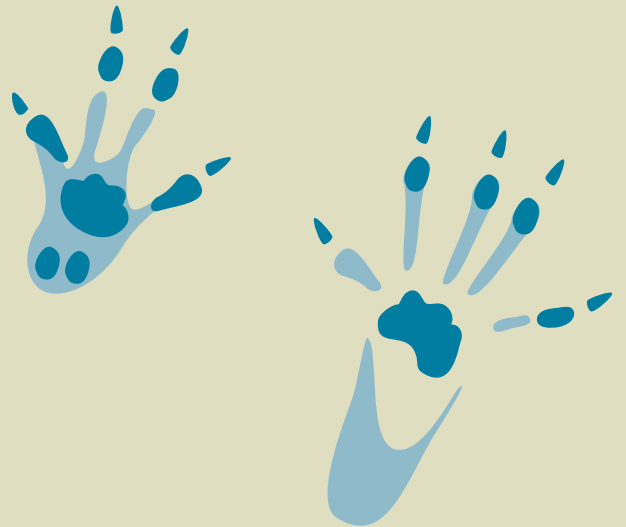
EKSKREMENTER

I ekskrementene, dyrebæsjen, kan du se spor etter det dyret har spist. Det kan hjelpe til med å skille planteetere fra dyreeterere.

En annen måte å se forskjell på, er at planteeterne gjerne har runde bæsjer, mens dyreeterne har lange, spisse bæsjer. Noen av de vanligste kan dere se her. Vet dere hvilke arter det er? Fasiten finner dere i heftet.



POST 2



DYRESPOR PÅ SNØ

Den beste snøen for å se etter dyrespor, finner du når det er et tynt lag med nysnø oppå skaresnø. Vent gjerne en dag eller to etter nysnøen, slik at flest mulig dyr har rukket å ta seg en tur.

De fleste pattedyr går, traver eller beveger seg med store byks eller hopp. Når dyr er ute og beveger seg på snøen, kan derfor sporene de setter variere mye. I våt og myk snø blir også avtrykket annerledes enn i et tynt lag nysnø.

Hvis du vet hvilke dyrearter som lever der du bor, vet du hvilke spor du kan se etter. Du finner mange spor i deltakerheftet ditt fra side 24–25. Hvilket dyrs spor ser du over?

POST 3

GNAGEMERKER

Dyrene trenger selvfølgelig mat også om vinteren! Elgen beiter på greiner og skudd, og rogn er blant yndlingsmaten til elgen. Ekorn, mus og mange fugler liker godt kongler. Ekornet gnager av ett og ett kongleskjell og spiser frøene. Ser vi nærmere på stedet der skjellet er gnagd av, kan vi se at det er litt frynsete.

Musa spiser konglen på samme måten som ekornet, men her er gnagepunktet helt rent uten frynser.

Hvilken konge har musa spist på?
Og hvilken har ekornet spist på?



POST 4

LIGGEGROPER

Mange dyr, for eksempel rådyr, liker å legge seg ned for å tygge drøv og hvile. Da finner det seg en egnet plass og graver vekk snø og vegetasjon før de legger seg ned. Slike liggegropen kan man gjerne se på en liten høyde med utsyn, og gjerne under et tre.

POST 5

FUGLER

Fugler har fire tær, og tre av disse vender forover. At det har vært en fugl til stede på snøen, er derfor ganske lett å se. Ofte kan vi også se spor etter vingene idet fuglene har lettet. Noen fuglespor finner du på side 24-25 i deltakerheftet.



POST 6

DYRENE'S VINTERPELS

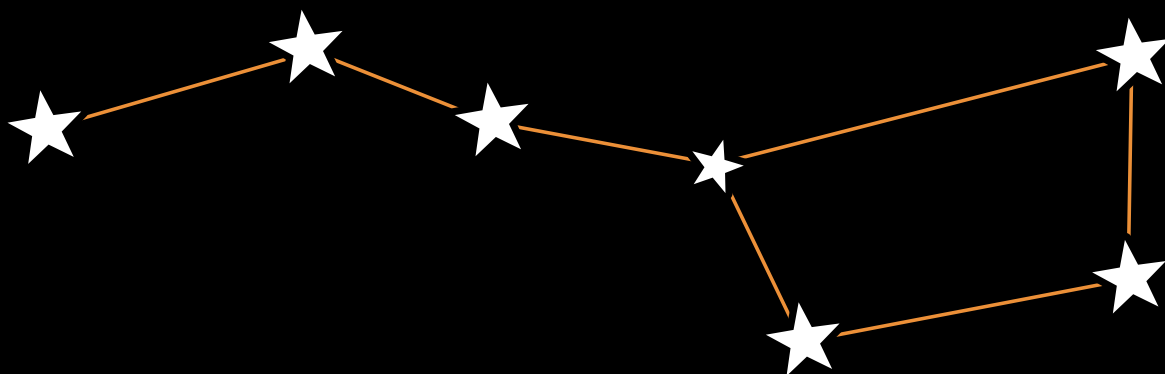
I Norge skifter mange pattedyr og fugler pels og fjær fra sommer til vinter. De største forskjellene finner vi hos hare, snømus, røyskatt, fjellrev, lirype og fjellrype. De er grå til brune på sommerstid, men skifter til hvitt på vinteren. Både sommerfargen og vinterfargen gir god kamuflasje.

På Jæren og lavereliggende strøk på Vestlandet og Sørlandet er det lite snø. Harene som lever her, er derfor ikke hvite om vinteren, men får en gråblå vinterpels i stedet.

POST 1

KARLSVOGNA

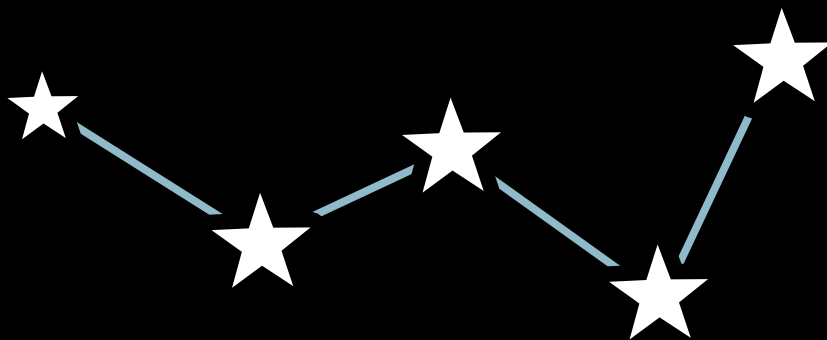
På latin heter Karlsvogna Ursa Major, som betyr Store Bjørn. Det kalles den også noen ganger på norsk. Det er mange kulturer som har hatt bjørne-
navn på dette velkjente stjernebildet.



POST 2

KASSIOPEIA

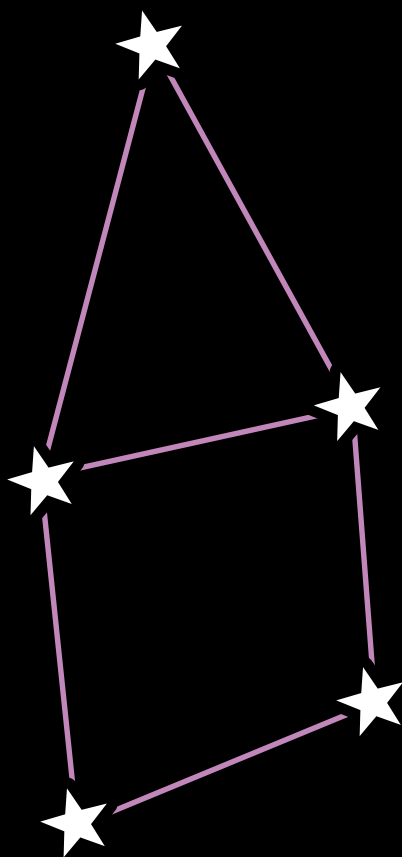
I gresk mytologi var Kassiopéia kong Kéfeus av Etiopias dronning, og mor til Androméda. Stjernebildet ser ut som en W, og inneholder to av de mest lyssterke stjernene i vår galakse. Den er lett å finne på stjernehimmelen hele året.



POST 3

KEFEUS

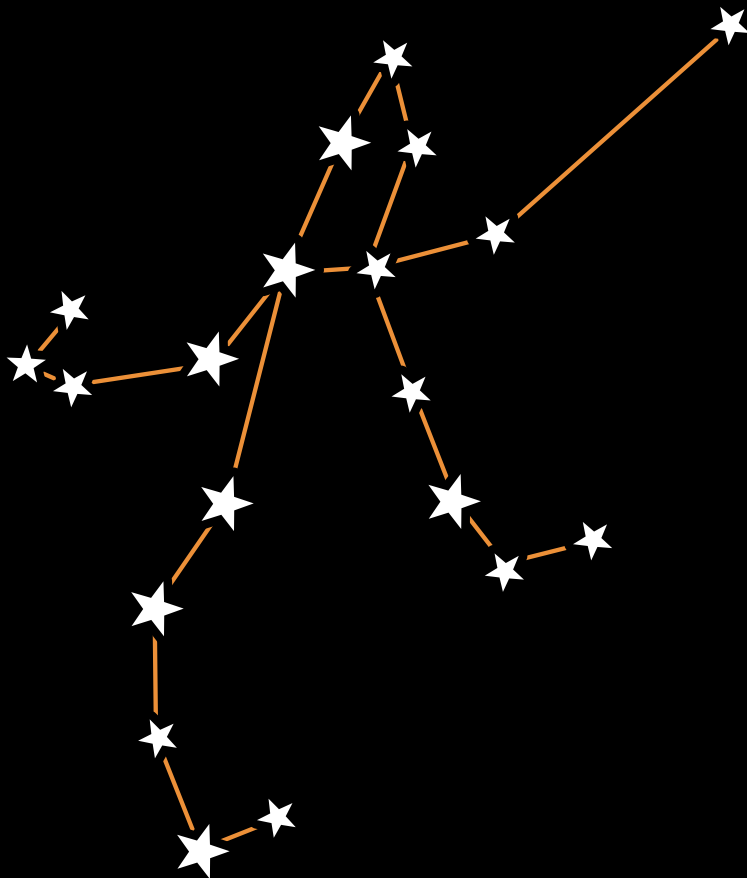
Kefeus finner vi like ved Kassiopeia, i nærheten av Polarsternen. Ifølge gresk mytologi var han konge av Etiopia, og gift med Kassiopeia. Datteren deres het Andromeda.



POST 4

PERSEVS

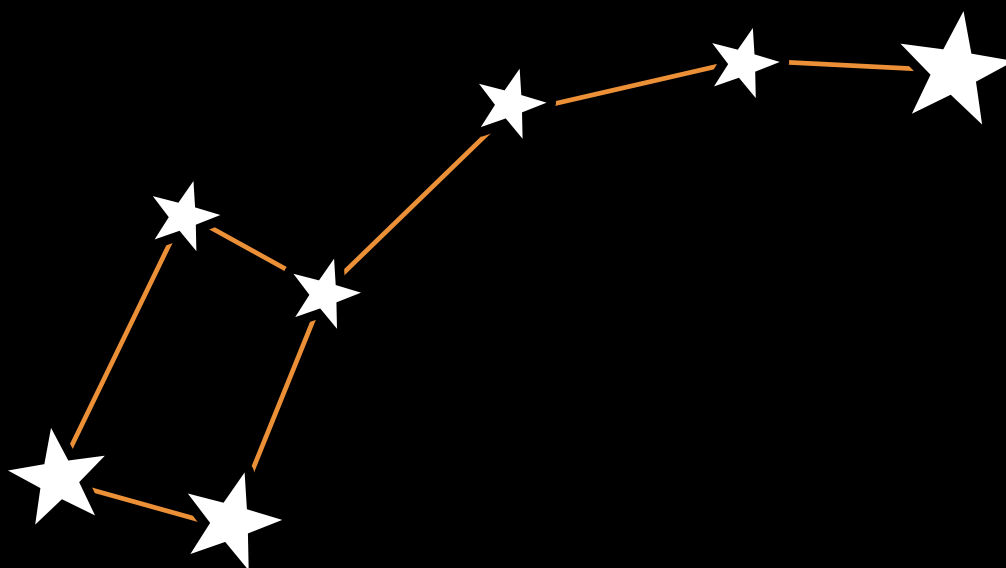
I gresk mytologi var Persevs (Perseus på latin) en helt som drepte monsteret Medusa. Han ble gift med Andromeda, datteren til kongeparet Kassiopeia og Kefeus av Etiopia.



POST 5

LILLE BJØRN

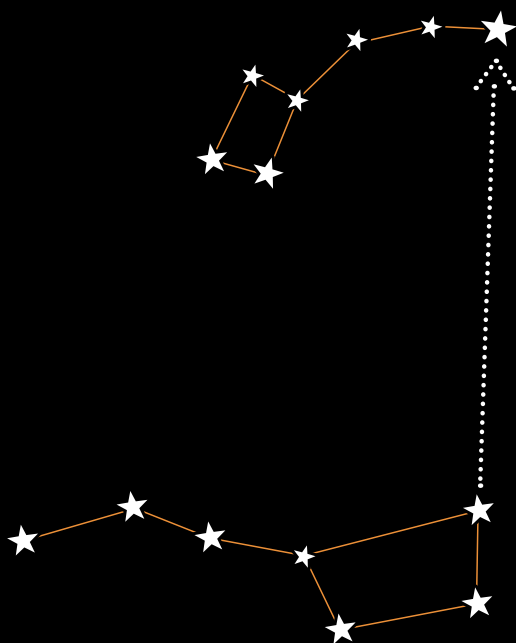
Lille Bjørn heter Ursa Minor på latin.
I enden til bjørnens hale finner vi Polarstjernen,
som også kalles Stella Polaris eller Nordstjernen.



POST 6

FINN NORD

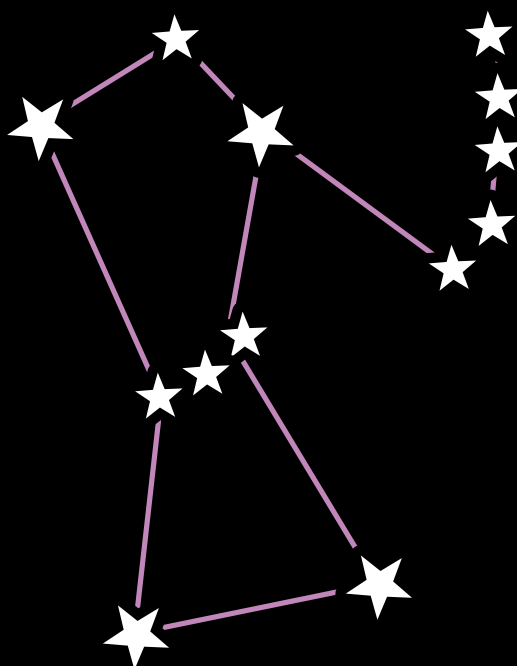
Visste du at du kan bruke stjernehimmelen til å finne nord? Start med å finne Karlsvogna, også kalt Store Bjørn. Finn linjen mellom de to fremste stjernene i vogna og forleng den oppover omtrent fem ganger. Da finner du Nordstjernen, som er enden på halen til Lille Bjørn. Nå har du funnet nord!



POST 7

ORION

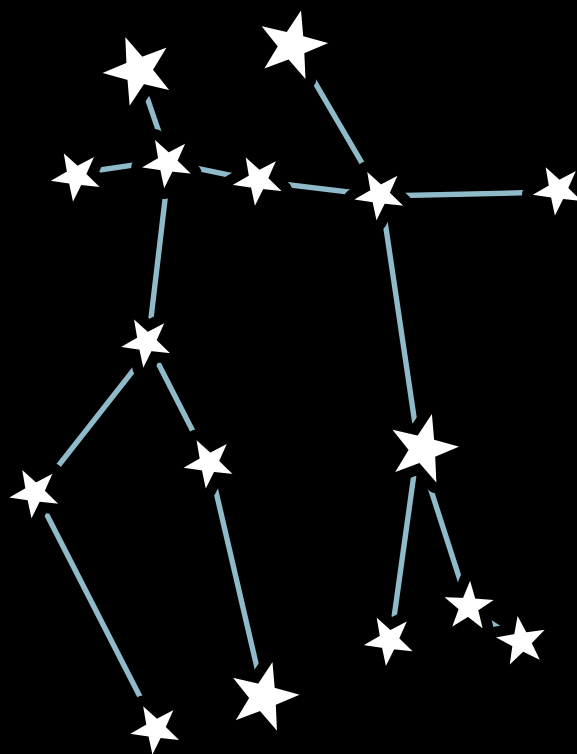
Orion er et av våre mest kjente stjernebilder. Det er oppkalt etter Orion i gresk mytologi. Han var en halvgud som levde som jeger. Han skal ha vært veldig sterk, og bar på en klubbe av jern. Det finnes mange myter om hvordan Orion døde og hvordan han havnet på stjernehimmelen. De tre stjernene på rekke og rad på midten kalles gjerne Orions belte.



POST 8

TVILLINGENE

Tvillingene, med latinsk navn Gemini, finner vi i nærheten av Orion. Den ene tvillingen, Pollux, er den sterkeste stjernen i stjernebildet. Den andre tvillingen er Castor, den nest sterkeste stjernen.



POST 9

SAMISKE STJERNEBILDER

Ifølge samisk tradisjon er Nordstjernen selve himmel-naglen 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!

Kassiopeia utgjør ett av hornene til Sarvvis.



STJERNESPØRSMÅL

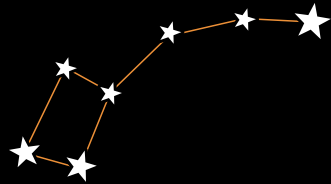
1



A. HVILKET STJERNEBILDE?

B. HVILKET DYR FORESTILLER DET?

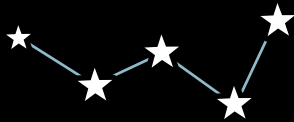
2



A. HVILKET STJERNEBILDE?

B. HVA HETER STJERNEN YTTERST PÅ HALEN?

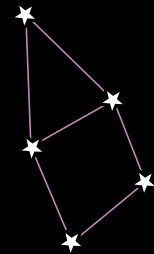
3



A. HVILKET STJERNEBILDE?

B. HVOR VAR HUN DRONNING?

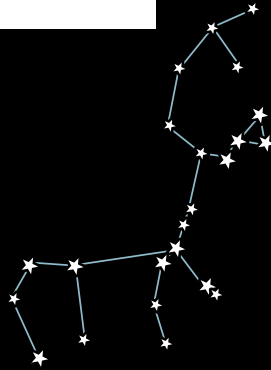
4



A. HVILKET STJERNEBILDE?

B. HVEM VAR HAN GIFT MED?

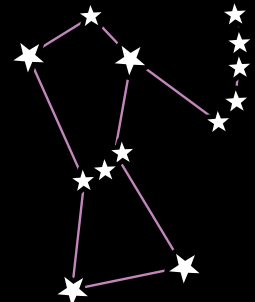
5



A. HVILKET STJERNEBILDE?

B. HVA SKJER DEN DAGEN HAN BLIR FANGET?

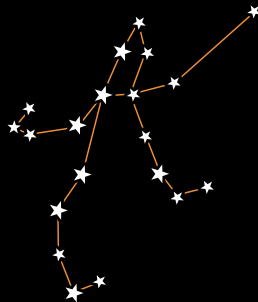
6



A. HVILKET STJERNEBILDE?

B. HVILKET YRKE HADDE HAN?

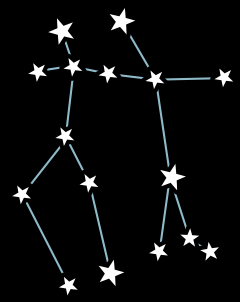
7



A. HVILKET STJERNEBILDE?

B. HVILKET MONSTER DREPTE HAN?

8



A. HVILKET STJERNEBILDE?

B. HVA HETER DE TO STERKESTE STJERNENE?

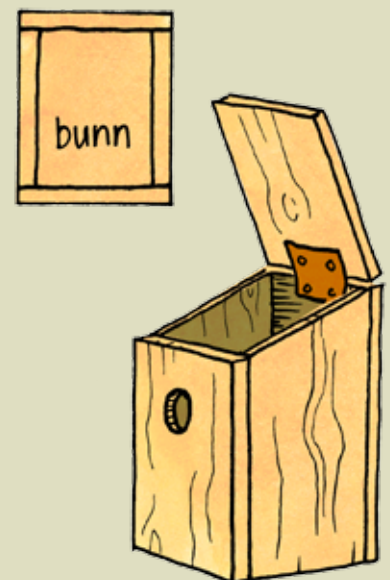
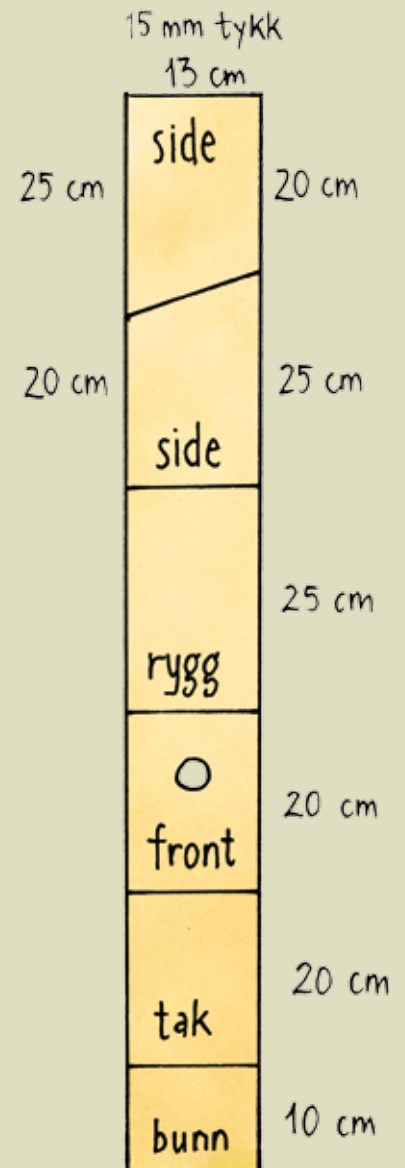
FUGLEKASSE

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 kassen skal tåle vær og vind bedre, er det lurt å beise den 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.



FUGLELOTTO – FUGLEKORT



FUGLELOTTO – NAVNEKORT

SVARTHVIT
FLUESNAPPER

GRANMEIS

BLÅMEIS

KJØTTMEIS

SVARTSPETT

FLAGGSPETT

BOKFINK

LØVSANGER

SVARTTROST

RØDSTRUPE

KJØTTMEIS

(Parus Major) er en fugl i meisefamilien. Den finnes i hele landet, og har mange navn, som for eksempel tertitt og talgokse. Kjøttmeisa er omtrent 15 cm lang og veier 14–20 gram. Det er den største av meise-fuglene.

Kjøttmeisens mat er insekter, frø, bær og mark. Om vinteren er det mest frø, men i hekkesesongen liker den best insekter. Den hamstrer ikke mat, og derfor er den en vanlig fugl på fuglebrettet om vinteren. Den trives sammen med andre fugler, men i hekketiden blir hannerne ganske aggressive. Den hekker fra april til juli, og får ofte to kull i året. Ungene forlater redet etter 15-20 dager.



BLÅMEIS

(*Cyanistes caeruleus*) er en fugl i meisefamilien. Den er ca 12 cm lang og veier omtrent 11 gram. Den er lett å kjenne igjen på blåfargen på hodet og den svarte stripen gjennom øyet. Den er i likhet med kjøttmeisen en sosial fugl, og trives gjerne sammen med denne. Henger du opp en fuglekasse, kan du gjerne være heldig og få besøk av en blåmeisfamilie, for de vil gjerne bo der. Blåmeisen finnes nord til Narvik.



SVARTSPETT

(*Dryocopus martius*) er en spettefugl som også kalles for gjertruds-fugl. Den trives i gammel skog og er lett å kjenne igjen på den svarte drakten og den røde toppen. Den blir 50–55 cm lang og veier omtrent 300 gram. Den hakker ut reirhull i trær, og slike hull blir ofte en halv meter dype eller mer. Det kan ta en måned å hakke ut reiret. Svartspetten lever for det meste av insekter som lever i døde trær. Svartspetten er vanligst på Øst- og Sørlandet og noen steder i Midt-Norge, men ellers sjelden. Den er en standfugl. Det betyr at den ikke reiser sørover om vinteren.



FLAGGSPETT

(*Dendrocopos major*) er den vanligste spettefuglen i Europa. I Norge har den vært vanligst på Øst- og Sørlandet, men i de senere årene har flaggspetten funnet veien også nordover helt til Finnmark. Den spiser insekter om sommeren og frø om vinteren. Det er lett å høre flaggspetten, den lager en trommevirvel på trestammer eller på andre harde underlag. Fjærdrakten er hvit og svart med røde detaljer på magen, hannen er også rød i nakken.



SVARTHVIT FLUESNAPPER

(*Ficedula hypoleuca*) er en fugl i fluesnapperfamilien. Hannfuglen er svart og hvit, hunnen er gråbrun og gulhvit. Den lever av insekter, særlig fluer og mygg. Den trives i skog, hager og parker over hele landet. Den er en trekkfugl, og overvintrer i Vest-Afrika. Om våren kommer hannen først, en uke før hunnen, for å lete etter reirplass. Men det er ikke så lett, for mange plasser er allerede opptatt av konkurrerende arter som meiser og stær. Derfor hjelper vi fluesnapperen ved å lage fuglekasser. Eggene til fluesnapperen har en fin, lyseblå farge. Hunnen legger 5-7 egg i slutten av mai. Etter et par ukers ruging klekkes eggene, og etter nye to uker forlater ungene reiret.



BOKFINK

(*Fringilla coelebs*) er en fugl i finkefamilien. Den er ca 15 cm lang. Hannen har gråblå hette,, kastanjebrun rygg og rødbrun underside, mens hunnen er ganske ensfarget gråbrun. Begge har svarte og hvite tegninger på vingene. Den er vanlig i hele Norge nord til Troms, og det finnes også noen bokfinker i de mildeste delene av Finnmark. Om vinteren trekker den sørover i Europa for å overvintre, men noen klarer seg langs norskekysten. Bokfinken plasserer ofte reiret sitt i en grenkløft der den legger 4–5 egg. Hunnen ruger på eggene i 12–13 dager.



SVARTTROST

(*Turdus merula*) er en fugl i trostefamilien. Den kalles også blant annet susvarta, svinsvort, svartstare og steintrast. Hannen er helt svart med gult nebb, hunnen er mørkebrun. Den lever i skog- og bystrøk i hele Norge. I utgangspunktet er den en trekkfugl, men den kan også overvintre i store deler av landet. Den liker å plassere reiret sitt i en busk eller et lavt tre, eller på en hylle i en mur eller bergvegg. Svarttrosten spiser for det meste meitemark, men liker også snegler, bær, edderkopper, frukt og insekter. Den legger 4–6 blågrønne egg med rødbrune flekker. Svarttrosten er kjent for den vakre sangen sin.



LØVSANGER

Løvsangeren (*Phylloscopus trochilus*) er en fugl i sangerfamilien, og den fuglen det finnes flest av i hele Norge! Den trives over hele landet fra skjærgården til snaufjellet. Den er liten med grågrønne fjær, mer gråhvit på undersiden. Den veier bare 7–11 gram. Løvsangeren bygger reiret sitt på bakken. Den legger 6–8 egg som klekkes etter 13 døgn. 13–14 døgn senere forlater ungene reiret. Løvsangeren er en trekkfugl, og mange av dem overvintrer i det nordvestlige Afrika.



RØDSTRUPE

Rødstrupe (*Erithacus rubecula*) er en fugl i fluesnapperfamilien. Den er omtrent like stor som en kjøttmeis, og veier 16–22 gram. Hannen og hunnen er lik, med rustrød panne, strupe og bryst og gråbrun rygg. Den er vanlig i hele Norge nord til Troms. Den legger 6–7 egg som ruges i 12–14 dager. Rødstrupe er en trekkfugl. De fleste flyr til Sørvest-Europa og landene rundt Middelhavet for å overvin- tre, men noen overvintrer langs kysten i Sør-Norge.



GRANMEIS

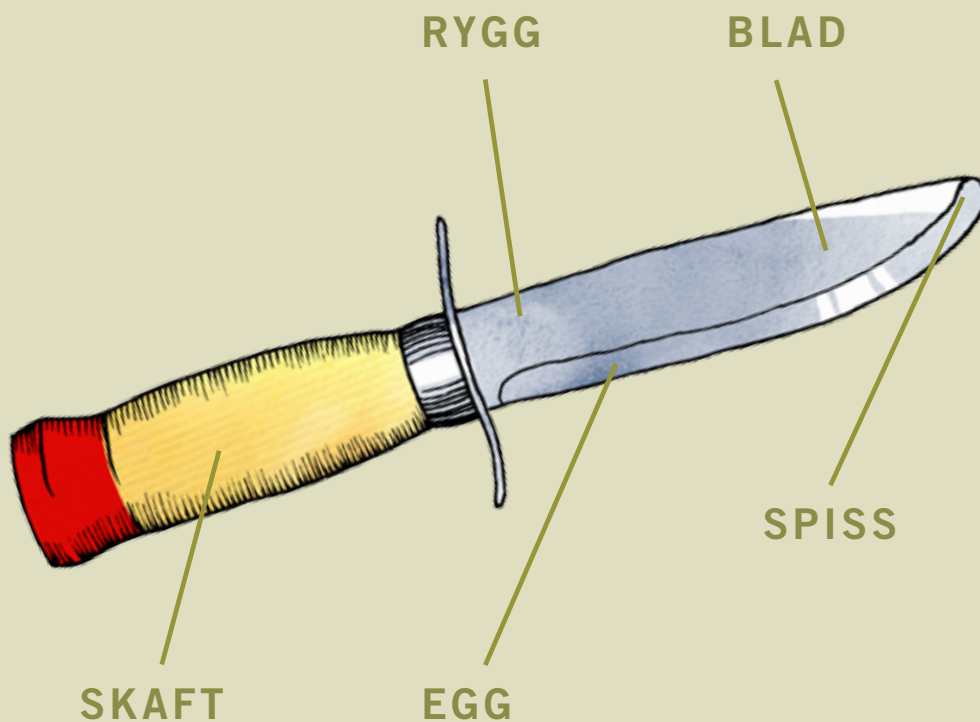
Granmeis (*Parus montanus*) er en fugl i meisefamilien. Den er litt mindre enn kjøttmeisen, ca 12 cm lang og 11 gram. Den har svart hette og strupe, lyse kinn, og hvite striper på vingene. Granmeisen er en standfugl som trives i hele Norge, først og fremst i bar- og blandingsskog. Den spiser insekter, larver og edderkopper om sommeren, frø om vinteren. Om høsten hamstrer den frø som den gjemmer under lav på trærne. Granmeisen trives i fuglekasser, eller den bygger reir i gamle, hule trær eller morkne stubber. Den legger 7–9 egg som klekkes etter 12–15 dager.



KNIVEN

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.



KNIVREGLENE



Spikk alltid fra deg,
aldri mot deg.















Spikk aldri mot
noen andre.



Når du ikke spikker,
skal kniven alltid
ligge i slira.

KARTTEGN

	Bygninger
	Ruin
	Asfaltert / gruslagt plass
	Stor vei
	Liten vei
	Traktorvei
	Stor sti
	Liten sti
	Kraftlinje
	Steingjerde
	Gjerde
	Tydlig vegetasjonsgrense
	Stein, stor stein
	Stup
	Skrent
	Steingrunn, ur
	Blokkfelt
	Steinklynge
	Høydekurver
	Koller
	Liten kolle (høydepunkt)
	Grop
	Liten grop, hull
	Spesielle detaljer
	Sjø/vann
	Brønn
	Vannfylt grop, pytt
	Myr
	Utydelig myr
	Åpen myr
	Bekk, grøft
	Bebyggelse
	Dyrket mark
	Åpent lettløpt område
	Åpent område med spredte trær
	Skog med nedsatt løpbarhet

VANLIGE KARTTEGN



ÅPENT OMRÅDE



BEKK



BYGNING



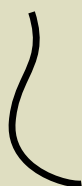
SPESIELL DETALJ



GJERDE



LITEN KOLLE



LITEN VEI



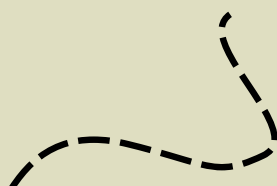
MYR



PARKERINGSPLASS



STEIN







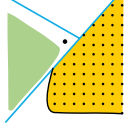
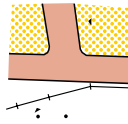
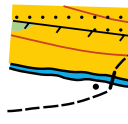
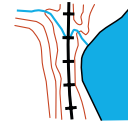
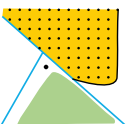
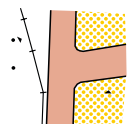
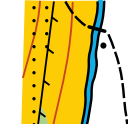
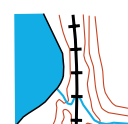
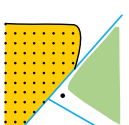
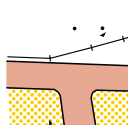
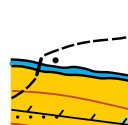
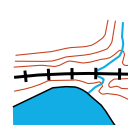
STI



VANN





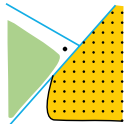
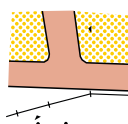
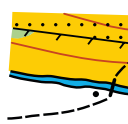
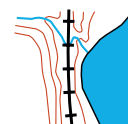
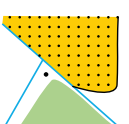
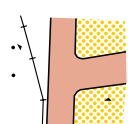
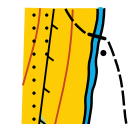
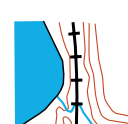
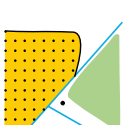
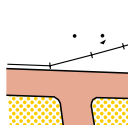
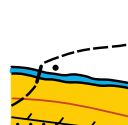
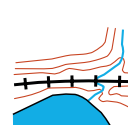
ORIENTER KARTET ETTER TERRENGET

Hvilket kartutsnitt stemmer med terrenget?

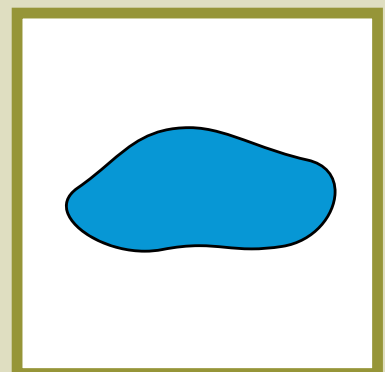
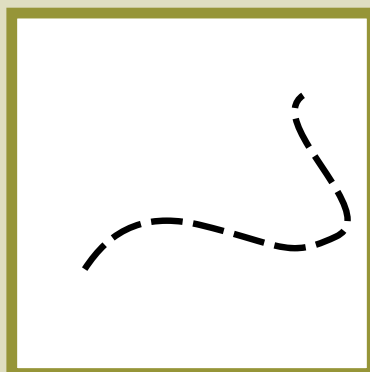
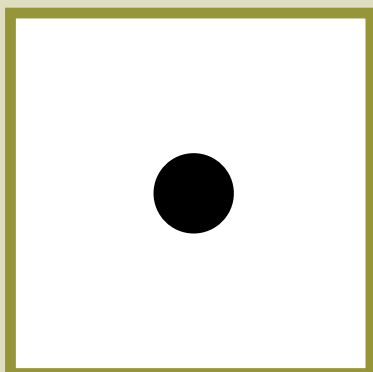
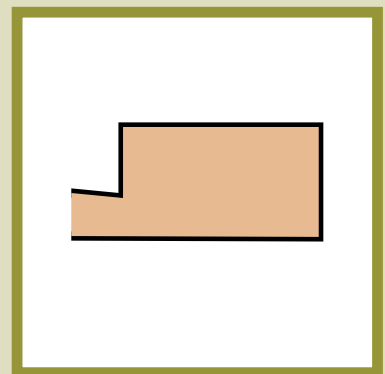
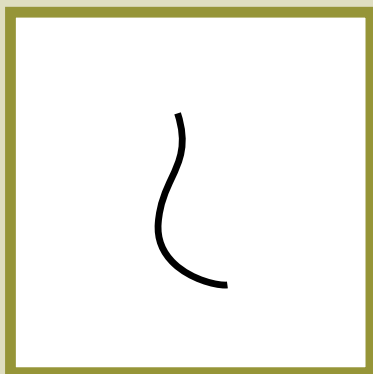
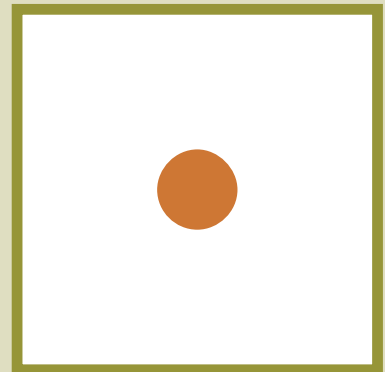
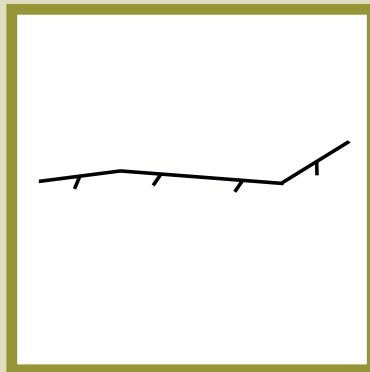
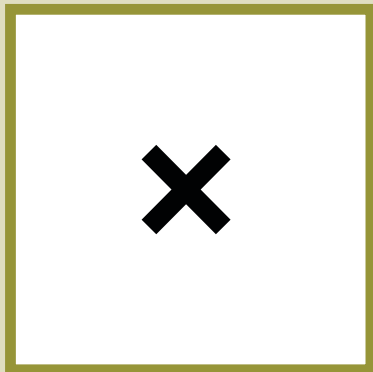
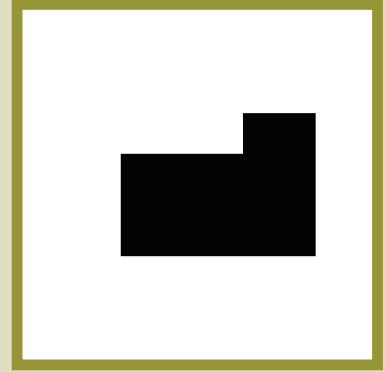
<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>A</p> 	<p>A</p> 	<p>A</p> 	<p>A</p> 
<p>B</p> 	<p>B</p> 	<p>B</p> 	<p>B</p> 
<p>C</p> 	<p>C</p> 	<p>C</p> 	<p>C</p> 

ORIENTER KARTET ETTER TERRENGET

Hvilket kartutsnitt stemmer med terrenget?

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 
<p>A</p> 	<p>A</p> 	<p>A</p> 	<p>A</p> 
<p>B</p> 	<p>B</p> 	<p>B</p> 	<p>B</p> 
<p>C</p> 	<p>C</p> 	<p>C</p> 	<p>C</p> 

KARTTEGNSTAFETT



KARTTEGNSTAFETT

ÅPENT
OMRÅDE

BEKK

BYGNING

SPESIELL
DETALJ

GJERDE

LITEN KOLLE

LITEN VEI

MYR

PARKERINGS-
PLASS

STEIN

STI

VANN

KLYPELOTTO

Skriv ut og klipp ut klypelottoen og lim den på papp. Skriv artsnavnene på klesklyper med sprittusj. Ha gjerne flere sett.

Fasit: 1: Strandkrabbe. 2: Blåskjell. 3: Blæretang. 4: Fingertare. 5: Eremittkreps. 6: Strandsnegl. 7: Hjerteskjell. 8: Albueskjell.



BADEVETTREGLENE



- 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. DYT 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!**

BADEVETTMIKS



Lagene skal sette sammen to halvdelar av badevettreglene. Enten kan oppgaven klippes ut på forhånd, eller de kan sette strek mellom riktige halvdelar. Ha ett sett per lag.

Fasit:

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!

LÆR Å	SAMMEN MED ANDRE
FØR DU GÅR UTI, FORSIKRE DEG OM AT	DU FØLER DEG KALD ELLER UVEL
BAD HELST	UNDER BRYGGE ELLER FORAN STUPEBRETT
STUP BARE	DU KAN KOMME OPP IGJEN
SVØM	UT I VANNET OG DUKK ALDRI NOEN UNDER VANN
SVØM IKKE	HVIS DU ER I FARE – ALDRI ELLERS!
DYTT IKKE ANDRE	LANGS LAND
HOLD DEG PÅ LAND HVIS	SVØMME
ROP PÅ HJELP BARE	DER DET ER DYPT

KLYPELOTTO

Skriv ut og klipp ut klypelottoen og lim den på papp. Skriv artsnavnene på klesklyper med sprittusj. Ha gjerne flere sett.

Fasit: 1: Abbor. 2: Kveite. 3: Makrell. 4: Torsk. 5: Rødspette. 6: Sei. 7: Steinbit. 8: Havørret.



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 kastyngde. Surr lina rundt boksen når du skal surre inn.



ALM

(Opptil 40 meter)

Alm er et løvtre som vokser i Norge nord til Nordland, i spredte bestander. Den trives best i varme, sørvendte ller. Almen har grå bark. På eldre trær sprekker den gjerne opp. Veden er hard og har stor brennverdi. I tidligere tider ble bladene brukt som mat til dyr.

Lenger sør i Europa er almen nesten utryddet på grunn av en sykdom som heter almesyken, men i Norge er ikke denne sykdommen så vanlig.



BJØRK

(8-20 meter)

Bjørka er lett gjenkjennelig på den hvite og svarte barken. Den har ei fyldig krone og bare én stamme. Om våren har den rakler. Litt senere kommer en samling av frø som kan minne om raklene.

Bjørk brukes mest til møbler og parkett, og er det vanligste treslaget i kryssfinér. Av neveren på bjørka kan du lage mye fint.



BØK

(25–35 meter)

Bøk er et stort løvtre i bøkefamilien. Når bladene spretter om våren, har de en intens, lysegrønn farge. Etterhvert blir de mørkere grønn på oversiden, og lysegrønne på undersiden. Nøttene er trekanta, og sitter inne i en slags piggete skål som vi kaller for en bøkeham.

Bøk er ikke så vanlig i vill tilstand i Norge. Men den klarer seg i kystnære strøk i Sør-Norge.



EIK

(10–30 meter)

Eik er et varmekjært løvtre. Får det dyp og næringsrik jord, kan det bli veldig stort og gammelt, ja, over tusen år! Eika har en karakteristisk voksemåte med tykke stammer og særpregede blader med bølgende kant. Nøttene er også fine. Veden er hard og slitesterk, og ble tidligere brukt til skip. I dag brukes den til møbler og parkett.



FURU

(5-30 meter)

Furua er et bartre. Nålene sitter i par og er lengre enn grantrenåler. Konglene er rundere enn grankonglene. Furu er brukt til å lage både golv, møbler, jernbanesviller, papir, telefonstolper og mye mer. Furu vokser over hele landet. Død furuved som inneholder mye harpiks, kaller vi tyri. Den lukter godt, og brenner veldig godt selv når den er våt.



GRAN

(10–30 meter)

Grana er et bartre. Nålene sitter enkeltvis på greinene. Konglene er lange og spisse, med store skjell. Grana kom til Norge for ca 3000 år siden. I dag er den et av de vanligste treslagene vi har. Den kan bli 2–300 år gammel og bli hele 50 meter høy.

Gran brukes mest til materialer, cellulose og papir. Den er ikke så god å fyre med, fordi den spraker og gnistrer en del.



LØNN

(5-25 meter)

Lønn er et varmekjært løvtre som kan bli opptil 150 år gammelt. Frukten på lønn har vinger. Slike «lønneneser» er klebrige og flyr i vinden. Lønna får vakre gule og røde blad på høsten.

Fordi lønnetre er veldig slitesterkt, brukes det mye til golv, for eksempel på bowlingbaner.



OSP

(5-30 meter)

Osp har glatt stamme og rakler. Bladene er lyse på baksida og mørkere grønne på forsida. Osp vokser stort sett over hele Norge, men blir sjelden eldre enn 100 år. Når det blåser, lager den en karakteristisk raslelyd.

Osp bruker man mye til fyrstikker. Fordi veden ikke lukter eller smaker noe, er den brukt i badstuer. Golv av osp er også vanlig, og ser du et hus som har nesten grått treverk utvendig, kan det være osp.

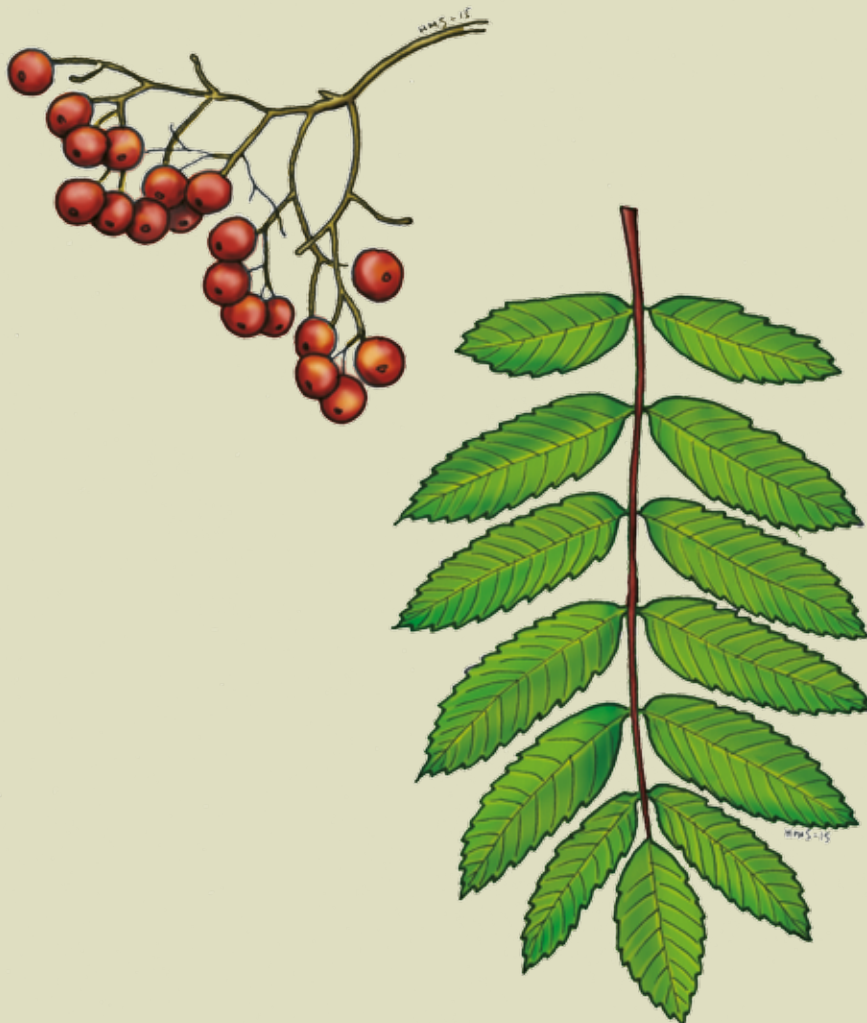


ROGN

(3–15 meter)

Rogn vokser gjerne med mange tynne stammer opp fra ett felles punkt. Rognebladet har mange småblader. Om sommeren har den hvite blomster i klaser, og om høsten får den røde bær i klaser. Den finnes over hele landet, og insekter og fugler er glade i rogn.

Veden brukes mye til treskjæring og dreiearbeider, men også til møbler. Av rognebær kan du lage gele.



SELJE

(3-15 meter)

Selja har tynne stammer, ofte mange som kommer sammen ut fra basis. Den har rakler og litt smale, spisse blad med en pelsaktig underside. Om våren får den gåsunger.

Treverket har en vakker farge, og derfor blir det mye brukt til bruksgjenstander som møbler, boller og lignende. Selje vokser nord til Hammerfest.



SVARTOR

(25–30 meter)

Svartor er et varmekjært løvtre som vokser langs kysten nord til Nord-Trøndelag. Den trives langs vann og elver. Svartor er i slekt med gråor og kan ligne på denne, men barken er mørkere. Raklene ligner på små kongler, og disse blir ofte stående på treet gjennom vinteren.

Ved av or er lett å skjære i med skjærejern, og den ble brukt til proteser i tidligere tider. Veden brukes også til møbler, panel og elgitarer!



NYTTEVEKSTLOTTO

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.





**BLEK
PIGGSOPP**

BLÅBÆR

BRINGEBÆR



ENGSYRE

HARERUG

KANTARELL



**TRAKT-
KANTARELL**

**MAT-
BLEKKSOPP**

MOLTE

NYTTEVEKSTLOTTO

**BLEK
PIGGSOPP**

BLÅBÆR

BRINGEBÆR

ENGSYRE

HARERUG

KANTARELL

**TRAKT-
KANTARELL**

**MAT-
BLEKKSOPP**

MOLTE

TYTTEBÆR

TYTTEBÆR

**TRAKT-
KANTARELL**

NYTTEVEKSTLOTTO

**BLEK
PIGGSOPP**

BLÅBÆR

BRINGEBÆR

ENGSYRE

HARERUG

KANTARELL

**TRAKT-
KANTARELL**

**MAT-
BLEKKSOPP**

MOLTE

TYTTEBÆR

ENGSYRE

HARERUG

QUIZ: ALLEMANNSRETTE

1. Hva er allemannsretten en del av?

- A Friluftsløven
- B KFUK-KFUM-speidernes grunnregler
- C EU-konvensjonen

2. Hva regnes som innmark?

- A Alt som er gjerdet inne
- B Gårdsplass, dyrket mark, skogplantefelt og lignende
- C Alt som ligger nærmere enn 200 meter fra et hus

3. Hva er poenget med å skille mellom innmark og utmark?

- A I utmark kan man gå hvor man vil
- B I utmark kan man alltid tenne bål
- C All innmark er inngjerdet

4. Hvor nært et hus kan man slå opp telt?

- A 300 meter
- B Det kommer an på hvor stort huset er
- C 150 meter

5. Har eieren lov til å sette opp skilt med telting forbudt i utmark?

- A Nei. Allemannsretten sier at vi har lov til å ferdes i utmark
- B Ja, det er jo hans eiendom
- C Hvis han er plaget av mange turfolk

6. Hva er den viktigste plikten vi som bruker naturen har?

- A Å ta vare på naturen og være forsiktig med den
- B Å ikke ha med hund
- C Å passe på at ingen har med våpen

7. Kan man plukke bær overalt?

- A Ja, men maks en kilo
- B Nei, bare i utmark
- C Nei, bare i utmark, og det er spesielle regler for molter

8. Har man rett til å bade i sjøen?

- A Ja, i fornuftig avstand fra bebodd hus eller hytte
- B Ja, hvor som helst. Sjøen er for alle
- C Nei, bare på spesielle bade-plasser

9. Når er det ikke lov å tenne bål i skogen?

- A Når det ikke har regnet på en uke
- B Fra 15. april til 15. september
- C Fra 15. mai til 15. august

10. Kan man brenne bål av alt man finner i skogen?

- A Ja, men ikke friske trær
- B Nei, man må ha med alt selv
- C Man kan bare ta verdiløst brensel som kvist og lignende

11. Kan man kjøre bil på skogsbilveier?

- A Ja, for da blir det enklere for folk å komme seg ut i naturen
- B Nei, det er i utgangspunktet strengt forbudt
- C Nei, derfor er de stengt med bom slik at man må spørre om lov

12. Hvor lenge har man lov til å telte på samme sted i utmark uten eierens tillatelse?

- A Opptil en uke
- B Opptil to døgn, men lenger i høyfjellet og ubebodde strøk
- C Så lenge man vil

FASIT: ALLEMANNSRETTE

1. Hva er allemannsretten en del av?

- A Friluftsløven
- B KFUK-KFUM-speidernes grunnregler
- C EU-konvensjonen

2. Hva regnes som innmark?

- A Alt som er gjerdet inne
- B Gårdsplass, dyrket mark, skogplantefelt og lignende
- C Alt som ligger nærmere enn 200 meter fra et hus

3. Hva er poenget med å skille mellom innmark og utmark?

- A I utmark kan man gå hvor man vil
- B I utmark kan man alltid tenne bål
- C All innmark er inngjerdet

4. Hvor nært et hus kan man slå opp telt?

- A 300 meter
- B Det kommer an på hvor stort huset er
- C 150 meter

5. Har eieren lov til å sette opp skilt med telting forbudt i utmark?

- A Nei. Allemannsretten sier at vi har lov til å ferdes i utmark
- B Ja, det er jo hans eiendom
- C Hvis han er plaget av mange turfolk

6. Hva er den viktigste plikten vi som bruker naturen har?

- A Å ta vare på naturen og være forsiktig med den
- B Å ikke ha med hund
- C Å passe på at ingen har med våpen

7. Kan man plukke bær overalt?

- A Ja, men maks en kilo
- B Nei, bare i utmark
- C Nei, bare i utmark, og det er spesielle regler for molter

8. Har man rett til å bade i sjøen?

- A Ja, i rimelig avstand fra bebodd hus eller hytte
- B Ja, hvor som helst. Sjøen er for alle
- C Nei, bare på spesielle bade-plasser

9. Når er det ikke lov å tenne bål i skogen?

- A Når det ikke har regnet på en uke
- B Fra 15. april til 15. september
- C Fra 15. mai til 15. august

10. Kan man brenne bål av alt man finner i skogen?

- A Ja, men ikke friske trær
- B Nei, man må ha med alt selv
- C Man kan bare ta verdiløst brensel som kvist og lignende

11. Kan man kjøre bil på skogsbilveier?

- A Ja, for da blir det enklere for folk å komme seg ut i naturen
- B Nei, det er i utgangspunktet strengt forbudt
- C Nei, derfor er de stengt med bom slik at man må spørre om lov

12. Hvor lenge har man lov til å telte på samme sted i utmark uten eierens tillatelse?

- A Opptil en uke
- B Opptil to døgn, men lenger i høyfjellet og i ubebodde strøk.
- C Så lenge man vil

PYRAMIDEBÅL



Pyramidebål er båltypen man gjerne lærer først å bygge. Det har form som en pyramide, derav navnet. Mange av de andre båltype-
ne har pyramidebålet som basis. Start med å bygge bålet innen-
fra, med en liten, luftig haug med lettantennelig materiale, som
never, tørr mose, trefliser, barkebiter og eventuelt avis-papir. Bygg
videre i pyramideform, først med mindre pinner, så litt større
pinner og til slutt vedkubber når bålet har tatt skikkelig fyr.

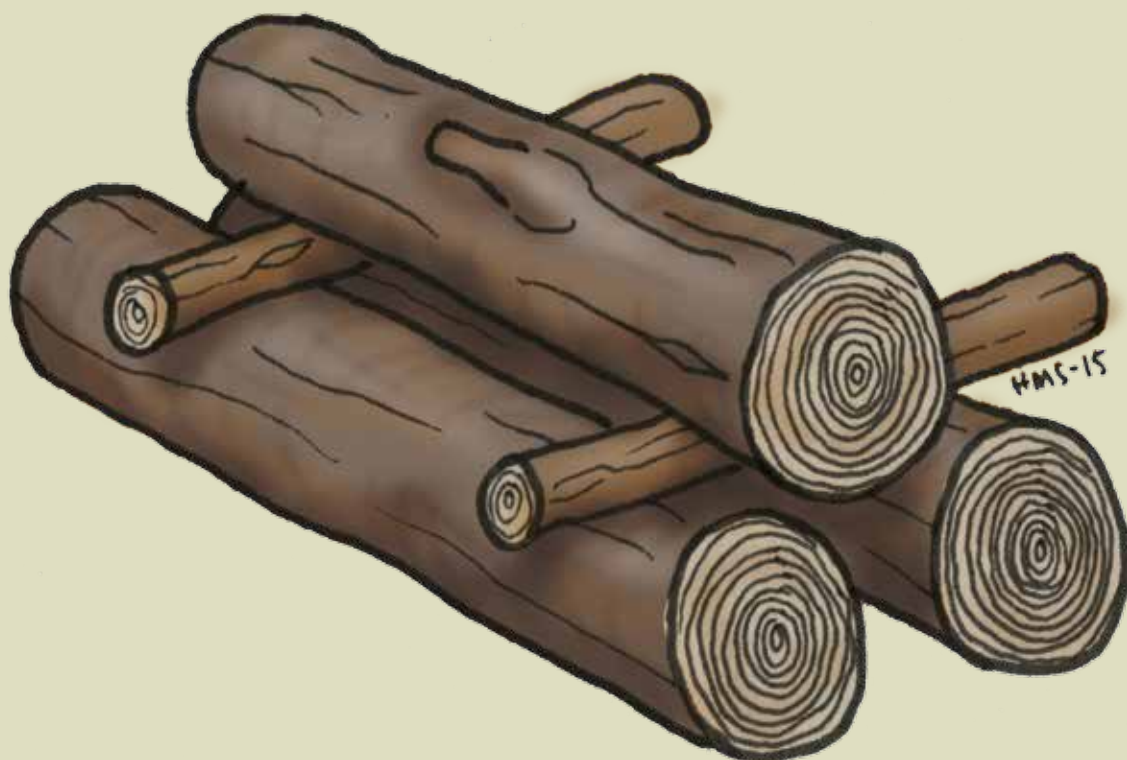
- 1) Lag en luftig haug av never og flis
- 2) Bygg en pyramide over med små pinner
- 3) Fyll på med litt større pinner
- 4) Tenn på
- 5) Når bålet har tatt fyr, legg på større vedkubber

KOKEPLATEBÅL



Kokeplatebålet egner seg, som navnet sier, godt til å lage mat. Du trenger en stor, stødig kubbe som delvis kløyves med øks. Tenn et lite bål i midten, og sett en kjele på toppen.

NYING



Nying er et tradisjonsrikt turbål som brukes når man vil ha et bål som kan brenne hele natten. Du trenger tre store stokker, gjerne gran eller furu. Legg to av dem parallelt på bakken med litt avstand. I mellomrommet lager du et lite bål av lettantennelig materiale. Deretter legger du to mindre greiner på tvers over de to stukkene, litt ute på siden, og en ny stokk oppå der igjen parallelt med de to første. Pass på at den ligger stabilt. Det er en god ide å bruke øksa og hugge litt på sidene av de store stukkene, slik at de tar lettere fyr.

PAGODEBÅL



Pagodebål er et fint bål til turbruk. Start med å legge to store vedkubber parallelt med noe avstand mellom. Legg så to nye på tvers. Bygg et lite pyramidebål i midten, og fortsett med å legge to og to kubber hver sin vei oppover i et par lag. Pagodebålet brenner raskt og kraftig og gir god varme, og egner seg derfor godt til matlaging – enten rett i glørne, eller man kan sette en stor trefoting over og henge en gryte i den.

STJERNEBÅL



Stjernebål blir et lite matlagingsbål som kan brukes der du ikke har steiner eller trefoting tilgjengelig. Legg 5-6 vedkubber i stjerneformasjon og tenn et lite bål i midten. Når bålet har tatt skikkelig fyr, kan du sette en kjele på midten. Etter hvert som kubbene brenner opp, dytter du dem innover mot midten.

Jegerbål



Jegerbål er et bra bål til matlaging. Finn tre like store, stabile steiner eller solide kubber. Sett dem i en trekantformasjon, slik at det går an å sette en gryte oppå dem. Bruker du kubber, skal de stå på høykant. Tenn et lite pyramidebål i midten. Legg flere pinner imellom steinene eller kubbene etter hvert som det tar fyr.

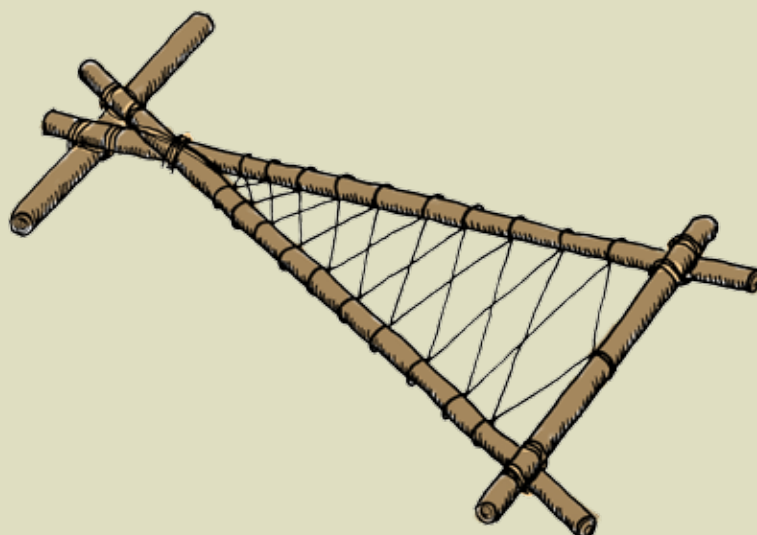
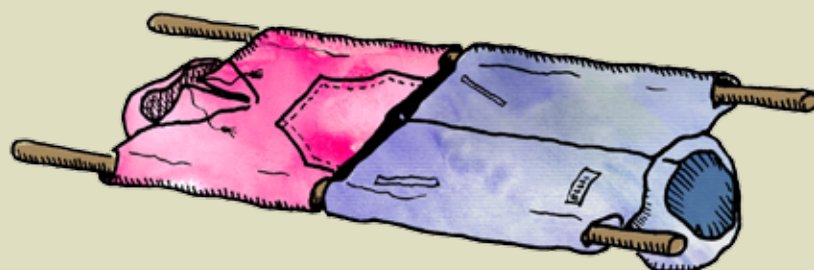
VINTERBÅL



Vinterbålet passer godt om vinteren fordi det brenner sakte og lenge. Begynn med å hardtrampe snøen eller grave den bort. Legg så lag på lag med vedkubber oppover, og et lite pyramidebål eller pagodebål på toppen. Tenn bålet på toppen. Det nederste laget med ved kan gjerne være fuktig, slik at bålet ikke brenner seg så lett nedover i snøen.

POST 1

LAG EN BÅRE



POST 2

VARSLING

1-1-3

HVEM

Hvem er det som ringer?
Navn og eventuelt telefonnummer.

HVA

Hva har skjedd?
For eksempel: En mann på omtrent
40 år har falt om på tur og er livløs.

HVOR

Hvor er du? Stedsnavn og adresse,
eventuelt kartkoordinater.

Hold linja, ikke legg på
før du får beskjed om det.

POST 3

FRIE LUFTVEIER



STENGTE LUFTVEIER



FRIE LUFTVEIER

POST 4

HJERTE-LUNGE-REDNING (HLR)



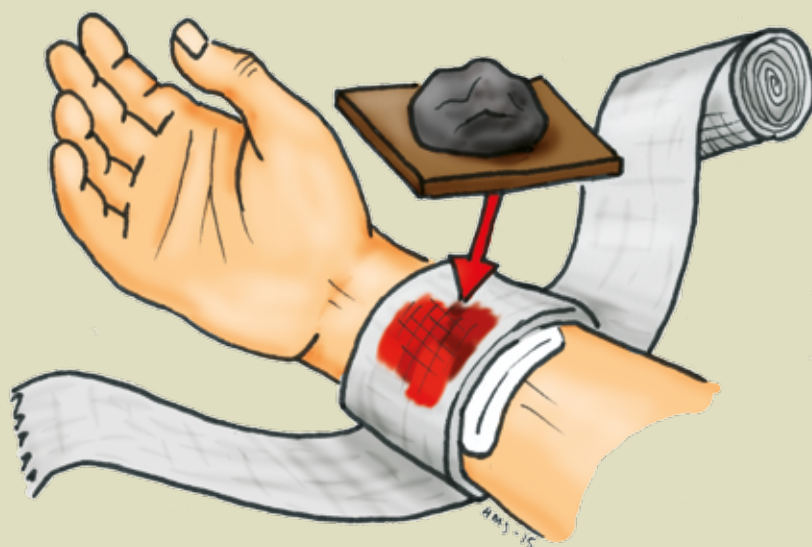
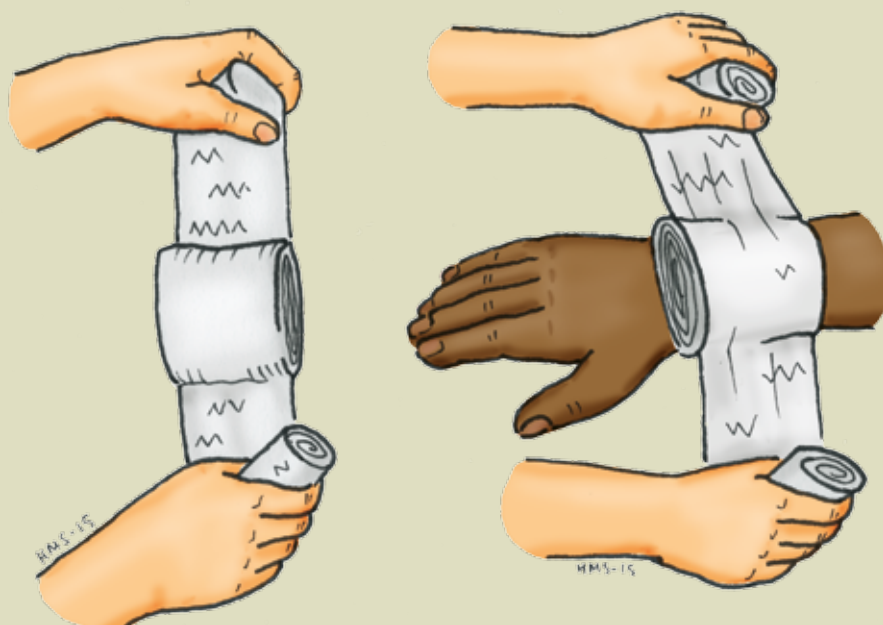
2 INNBLÅSNINGER



30 KOMPRESJONER

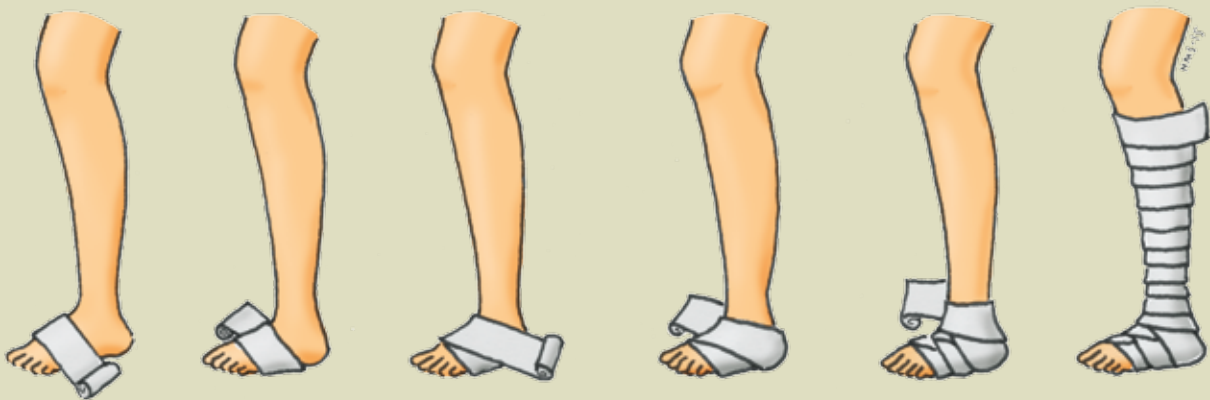
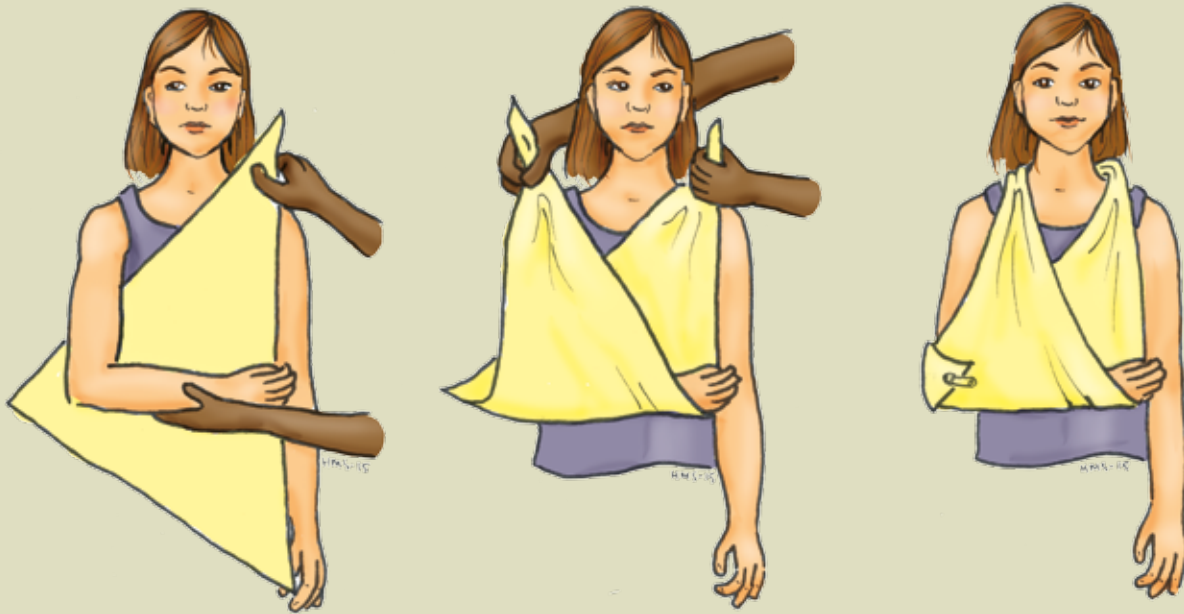
POST 5

STORE BLØDNINGER



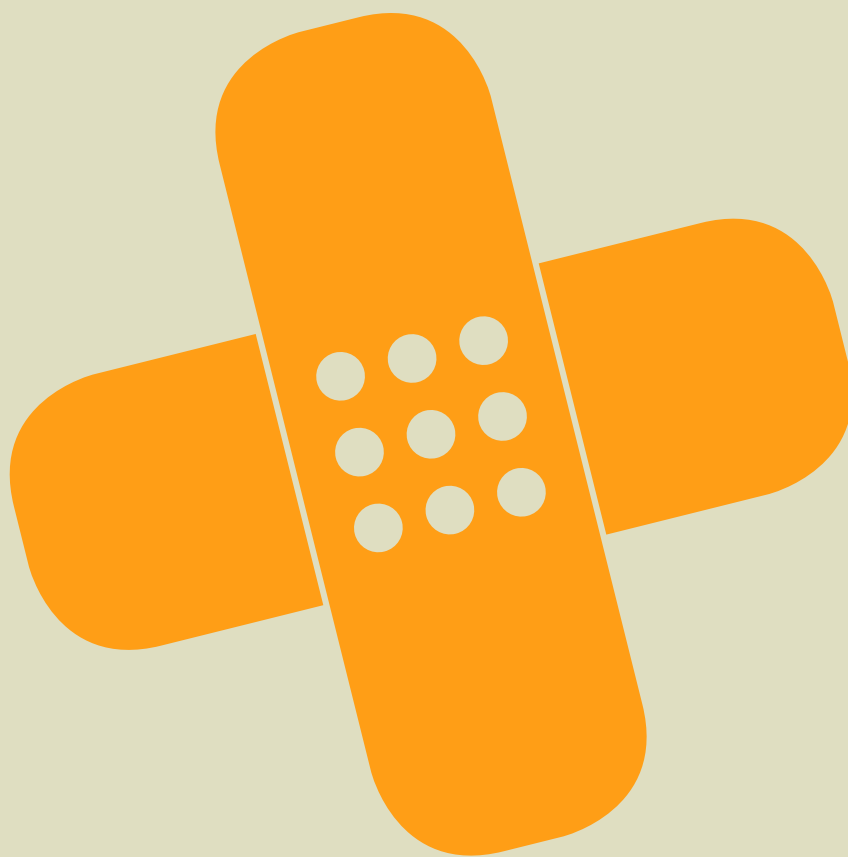
POST 6

BANDASJER



POST 7

SMÅSÅR



POST 8

STABILT SIDELEIE





**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**