

FERSKINGKURS

KURSMAL

Den Norske Turistforening



INNLEDNING

En stor del av Norges befolkning er aktive i friluftslivet og har gode kunnskaper om hvordan man ferdes i naturen. Samtidig er mange inaktive og bruker naturområdene i nærheten av der de bor lite. Det er ikke lenger sånn at «alle» vokser opp i Speider'n eller går på tur hver søndag. Personer som ikke er født og oppvokst i Norge, kan ha liten tradisjon for friluftsliv fra sine hjemland.

Mangelen på erfaring og utrygghet på egen kompetanse gjør at mange ikke bruker friluftslivet. Økt fokus på utstyr, lange ekspedisjoner og høye fjelltopper bidrar til å heve terskelen for å bruke naturen.

Friluftsliv byr på en enorm bredde, fra en liten rusletur i parken eller skogkanten til krevende langturer i bratt vinterfjell. Naturen er tilgjengelig for alle, men terskelen for å bruke den oppleves for høy for mange.

Med dette kurset ønsker vi å gjøre folk trygge slik at de får selvtilliten og motivasjonen for å komme seg ut. Tanken er ikke at folk etter endt kurs skal være klare for å krysse Hardangervidda på ski, men at de skal kunne gå på dagsturer i nærmiljøet. Gjennom kurset får deltakerne grunnleggende ferdigheter innen friluftsliv. I tillegg til økt kompetanse, ønsker vi at deltakerne får økt trygghet og inspirasjon.



MÅLGRUPPE

Kurset er ment for personer som ønsker seg grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innen friluftsliv. Dette kan være folk som har noe tur-erfaring fra før eller folk som aldri har vært på tur før.

TIDSBRUK

Totalt tidsbruk på kurset er 10 timer inkludert pauser. Kurset gjennomføres på 4 dager/kvelder à 2,5 timer, eller 2 dager/kvelder à 5 timer. For best mulig læring anbefales 4 ganger med tid til praktisering mellom hver gang.

Kurset kan evt. kortes ned til 8 timer ved å komprimere enkelte tema.

KURSETS INNHOLD

MODUL 1:

- Velkommen, presentasjon og formål med kurset (1 time)
- Allemannsretten (30 min.)
- Om DNT (30 min.)
- Quiz (30 min.)

MODUL 2:

- Kart (og kompass) (2,5 timer)

MODUL 3:

- Bål (2 timer)
- Turbekledning, tursekk og turmat (30 min.)

MODUL 4:

- Primus og stormkjøkken (15 min.)
- Matlaging i grupper inkl. måltid (1,5 time)
- Veien videre (20 min.)
- Oppsummering (25 min.)

TIPS!

TIL KURSHOLDER

Din rolle er å formidle kunnskap og inspirere. Ikke bli fristet til å briljere med dine egne friluftskunnskaper eller fortelle om hvor enkelt og selvforklarende friluftsliv er. Forsøk heller å være oppmuntrende og å vise forståelse for hvordan det er å være nybegynner i friluftsliv.

Du som kursholder skal lage en trygg og god ramme for kursdeltakerne, der det er rom for å være fersking og stille «dumme spørsmål».

Legg opp til mest mulig involvering og aktivisering av deltakerne – dette er først og fremst et praktisk kurs i friluftsliv! Del opp teoretiske bolker med praktiske oppgaver. Kursmalen gir noen tips til dette under hvert enkelt tema.

Bruk enkelt språk og vis mest mulig. Bruk dagligtale og unngå tekniske begreper uten å forklare hva de betyr.

Gjør teorien så visuell som mulig. Bilder (laminerte A4-ark) kan illustrere mange av temaene. Kursmalen inneholder noen praktiske tips underveis.

Legg kurset på et helt grunnleggende nivå og spe eventuelt på med mer utfyllende informasjon hvis gruppa i sin helhet er «klare» for det.

Spe gjerne på med «krydder». Del kunnskap om tema som du har spesiell interesse for eller kunnskaper om, f.eks. fugler, nytteplanter eller sopp. Husk at dette må komme i tillegg til kursets oppsatte tema, og ikke i stedet for.

PRAKTISKE

TIPS!

EKSTRA
PÅFYLL

GJENNOMFØRING AV KURSET

DELTAKERE:

- Medlemsforeningen inviterer fra medlemsmassen og enkeltpersoner melder seg på, eller kurset holdes for etablerte grupper, f.eks. i flerkulturelle miljøer.
- Maks 15-20 deltakere.
- Deltakerne gjennomfører kurset i sin helhet.

KURSHOLDER:

- 2 kursholdere er anbefalt. Involver evt. noen frivillige assistenter.

KURSTED:

- Godt egnet sted i friluft, helst samme sted på alle modulene.
- Gjerne 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 tar med niste hvis de ønsker.
- Kursholdere kan evt. ta med/koke kaffe, servere frukt, kjeks e.l.
- Modul 4, matlaging med måltid: kursholdere ordner mat.

PAKKELISTE DELTAKERE:

- Sitteunderlag
- Klær etter vær. Hvis det regner, bør deltakerne ha på regntøy og vanntette sko/støvler.
- Drikkeflaske
- Evt. 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 deltakerhefte og kursbevis.

ANBEFALT PRIS:

- Kurset er gratis for medlemmer, mens ikke-medlemmer betaler samme pris som et hovedmedlemsskap koster. Dersom man holder kurs for spesielt inviterte grupper og har ekstern finansiering (prosjektmidler, sponing etc.) kan kurset være gratis for alle deltakerne.

MODUL 1

VELKOMMEN, PRESENTASJON OG FORMÅL MED KURSET TID: 1 TIME

Kursholder presenterer seg selv

- Dele noe fra egen friluftslivshistorie?

Formål med kurset

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

Presentasjon av deltakerne på kurset

- Deltakerne forteller litt om seg selv og deler kort sine erfaringer med friluftsliv, sitt forhold til naturen og sin motivasjon for å delta på kurset.

Kursets rammer

- Varighet, pauser, temaer, arbeidsform etc.
- Åpent for innspill og spørsmål fortløpende.



Lek/praktisk oppgave

- En oppgave som fungerer som «icebreaker» og som skaper gruppefølelse. Eks: Kims lek.

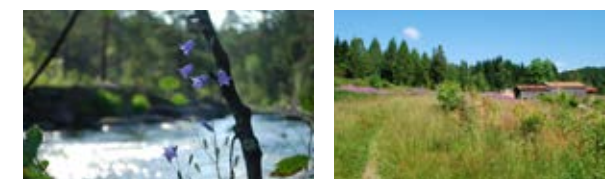
PRAKTISK TIPS!

Tidsbruk: Ca. 10 min.
Forberedelser: Ca. 10 min. til å finne gjenstandene du vil benytte.
Utstyr: Et klede og ti naturting du vil gjemme.

KIMS LEK

Ti gjenstander fra naturen legges på et oversiktlig underlag. Deltakerne får se på gjenstandene i for eksempel 1 minutt. 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 minutt før man legger et klede over alle gjenstandene, og så skal man prøve å huske flest mulig av dem.



ALLEMANNSRETTE TID: 30 MIN.

Mange som er oppvokst i eller har bodd lenge i Norge, kjenner allemannsretten fra før. Den oppfattes som en selvfølgelighet og man tenker ikke på at dette faktisk er en lovfestet rett. For dem som ikke er født og oppvokst her, er allemannsretten ingen selvfølge. I mange land er naturområdene stengt av med gjerder, krever betaling og har åpningstider. I denne modulen må man derfor se an gruppa og tilpasse innholdet etter deres kunnskaper. Det er viktig å gå gjennom modulen selv om kursdeltakerne kjenner til allemannsretten fra før, da dette gjør deltakerne bevisst på de unike friluftsmulighetene her i landet. Gjør budskapet så enkelt som mulig – snakk om hovedreglene, ikke alle unntakene.

DETTE ER ALLEMANNSRETTE:

- **Allemannsretten** er en fantastisk ordning og gir oss store muligheter til å drive med friluftsliv. Den gir oss rett til å bruke naturen, uavhengig av hvem som eier den. Dette gjelder i skogen, ved sjøen og på fjellet.
- **Ta hensyn:** Vi må vise hensyn til grunneiere og andre brukere og kan ikke ta oss til rette når det gjelder hvor nært bygninger vi kan oppholde oss, støy, arrangementer og jakt/fiske.
- **Sporløs ferdsel:** Vi må forlate steder vi oppholder oss mest mulig uberørt.
- **Andre lover kan overstyre allemannsretten:** Det kan være andre lover som overgår allemannsretten for å verne utsatte områder, drikkevann, hindre brann eller hindre skade og forstyrrelse av naturen.
- **Ved kysten:** Langs kysten kan vi bevege oss fritt, men vi kan ikke legge til med båt eller bade fra private brygger.

PRAKTISKE TIPS!

- 1 Utdeling av kart i starten, se på hva som er innmark, utmark osv. på kartet.
- 2 Vis illustrasjonsbilder for å visualisere budskapet.
- 3 Lag en quiz/konkurranse der deltakerne skal sortere bilder etter hva som er lov og ikke lov.
- 4 Bruk evt. e-læringsprogrammet om allemannsretten for ulike aldersgrupper: <http://www.salaby.no/friluftslivets-ar>

EKSTRA PÅFYLL



FISKE:
Ved sjøen er det fritt fiske.
Ferskvannsfiske: Fiskekort for alle over 16 år. Fiskekort kjøpes hos Norges Jeger- og Fiskeforening (inatur.no), eller hos lokale forhandlere (lokalbutikk, turistforeningshytter etc.).

JAKT:
Man må ha jakttillatelse for å kunne jakte. Se Norges Jeger- og Fiskerforbund njff.no

OM DNT TID: 30 MIN.

DNT er en kjent merkevare i Norge og mange kjenner til foreningen. Det kan likevel være greit å fortelle kort og enkelt hvem vi er, hva vi driver med og hvem vi er til for. Har man rekruttert deltakere fra medlemsmassen, kan man regne med at kursdeltakerne har en del kjennskap til DNT fra før. Er det inviterte grupper må man kanskje gå grundigere inn på temaet.

DETTE ER DNT:

DNTs hovedmål : Vi ønsker å legge til rette for at flest mulig skal få gode naturopplevelser gjennom fotturer, aktiviteter og skiturer i skogen og på fjellet. Dette gjøres gjennom merking og vedlikehold av stier, drift av hytter, organisering av turer og arbeid for vern av friluftsområder.

- Norges største friluftslivsorganisasjon, stiftet i 1868.
- Ca. 260 000 medlemmer i hele Norge (2015).
- Medlemsforeninger og lokale turlag, ut ifra geografisk inndeling.
- Frivillighet er bærebjelken.

TRE HOVEDBEN I DNT:

Hytter

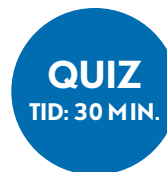
- Over 500 hytter spredt utover i Norge – på fjellet, i skogen, ved kysten og i bynære områder
- Betjente, selvbetjente og ubetjente hytter - forklare hvordan de fungerer. Fortell overordnet om booking, hva man finner på hyttene og hvilke regler som gjelder.
- DNT-nøkkelen: Som medlem kan man få nøkkel til de ubetjente og selvbetjente hyttene. Kan bestilles i vår nettbutikk dntbutikken.no
- Priser for overnatting.
- Henvis til DNT.no og UT.no for mer informasjon om hyttene og hvordan de fungerer.

Stier

- Ca. 20 000 km. merkede stier i hele landet.
- Ca. 7000 km. kvistede skiløyper (NB: ikke preparerte!) i fjellet i vintersesongen.
- Rød T på fjellet, blå merking i skogen.
- Varder og skilt.
- På turkart: Merkede stier er tegnet inn.

Aktiviteter

- DNT har turgupper og aktiviteter for alle aldersgrupper. Mer om dette i modul 4.



Spørsmål om allemannsretten og DNT. Tilpass gjerne quizen til den enkelte lokalforening.



- 1 Vise bilder av ulike typer hytter og merking.
- 2 Bruke kartet, se etter stier – merkede og umerkede.

MODUL 2

KART OG KOMPASS

TID: 2,5 TIMER

Mange føler seg usikre på bruk av kart og kompass. Det aller viktigste i denne modulen er at deltakerne skal oppnå kartforståelse. Kompasset brukes fortrinnsvis til å orientere kartet, men dersom kursdeltakerne har en del karterfaring og ønsker å lære hvordan man tar ut kompasskurs, kan man gå gjennom dette. Bruk god tid på dette temaet, og gjør alt så praktisk som mulig. Start med å dele ut kart over området, samt kompass.

TEORI OG PRAKSIS OM KART OG KOMPASS:

Prinsippene med et kart:

- Hva er et kart?
- Kartsymboler 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.



Praktisk orientering

- Konkret øvelse i bruk av kartet i terrenget ved å gå til et turmål eller henge ut orienteringsposter. Grupper på to og to orienterer seg frem til et punkt, evt. med flere sjekkpunkter underveis. Tilpass lengde etter gruppas deltakere.



PRAKTISK
TIPS!

HVA SLAGS KART SKAL VI VELGE I KURSSETTINGEN?

Optimalt brukes turkart da det er lettest å forstå. Målestokk 1:25 000 er mest gunstig. Man kan informere om at orienteringskart finnes, men det kan være forvirrende å bruke begge karttypene parallelt. Dersom det finnes kart i ulike målestokk over området kan man ha med de ulike kartene for å vise forskjellene.

Turorientering finnes mange steder i landet. Dette er en fin aktivitet for hele familien og en god måte og øve orientering på. Sjekk om dette finnes i nærområdet og tips deltakerne om hvor de finner informasjon eller kjøper kart. Sjekk turorientering.no

**EKSTRA
PÅFYLL**

**DNT ARRANGERER
EGNE KART- OG
KOMPASSKURS.
SE DNT.NO**

**EKSTRA
PÅFYLL**

Noen måter å finne retningen på (uten kompass):



Maurtuer finnes oftest 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. 13.00 i sommerhalvåret) står sola rett i sør.





MODUL 3

BÅL TID: 2 TIMER

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 for å dra ut på tur. Mange er usikre på hvordan man fyrer et bål, hva slags brensel som egner seg best og hvor det er tillatt å fyre. I denne modulen går vi gjennom både teorien og praksisen. Bruk god tid og snakk om bålforbud, skogbrannfare, sporløs ferdsel og tips og triks.

BÅLPlassen

- På offentlig godkjente bålplasser er bålfyring lov året rundt. Oversikt finnes på den enkelte kommunes nettsider.
- Generelt **bålforbud** i skog 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 sted i le for vinden, men med noe trekk. Viktig å vise/forklare.

BRENSEL

- **Bruk tørr ved.**
- **Hva slags ved er god ved?**
 - Bjørk – ta evt. med noen kubber med tørr bjørkeved
 - Gran
 - Furu
 - Einer
- **Bruk nedfallsved**
 - Ikke knekke greiner fra trærne
 - Sporløs ferdsel
- **Opptenningsved**
 - Never (bjørkebarken) – rive av litt never med hendene, ikke bruk kniv! 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 antennelig brensel: tørt gress, tynne einerkvister etc.



PRAKTISK OPPGAVE:

Finne brensel i nærområdet.

GRUNNLEGGENDE PRINSIPPER FOR BÅLFYRING

Tørr ved + Luft + Ild = Bål

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** (kursholder viser hvordan dette lages).

PYRAMIDEBÅL:

- Det vanligste bålet.
- Til kos og varme.
- Start med lett antennelig 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 underveis.
- Fungerer godt om vinteren, helst med kraftig rå ved i bunnen som en beskyttende såle 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.



PRAKTISK OPPGAVE I GRUPPER:

Bygge opp og fyre et bål.



Pyramidebål



Pagodebål

BÅLTIPS:

EKSTRA PÅFYLL



Ha med tørr never i en vanntett pose. Evt. også en lysstump til opptenning.



Fyrstikker i vanntett beholder.

Opptenning når det er mye vind:

Bruk hendene for å skjerme flammen, eller legg deg på bakken foran bålet med vinden i ryggen.

Mye røyk = Fuktig ved.

Fuktig ved kan tørkes ved å legges inn til bålet.

TURBEKLEDNING, TURSEKK OG TURMAT

TID: 30 MIN.



TURBEKLEDNING PÅ DAGSTURER I SKOGEN

Kursholderne må gjøre dette så enkelt som mulig. Mange opplever et uuttalt krav til dyrt utstyr og ser på dette som et hinder for å gå på tur. Det skal ikke være nødvendig å investere i dyrt utstyr/klær for å kunne gå på tur. Forklar hvorfor man bør følge prinsippene som går igjennom. Kursholder bør også tenke på egen bekledning og kan gjerne la den dyreste turutrustningen ligge igjen hjemme.

Husk at turbekledningen for deltakerne skal være for dagsturer i skogen, ikke lange fjellturer om vinteren. Se på hva deltakerne har på seg og legg lista der.

Prinsipper for turbekledning:

- Klær etter vær
- Lag på lag-prinsippet med ull innerst
- Varmetap
 - Hodet avgir mye varme som kan reduseres ved å bruke lue.
 - Kalde hender er ofte et tegn på for lite klær på overkroppen.
 - Fettvev gir dårligere sirkulasjon enn muskelvev. Dette er årsaken til at mange kvinner lettere fryser på rumpe/lår og bryster.
- Fottøy for turbruk: skoene skal være gode å gå i. Prøv nye sko på korte turer før du går lengre turer, fordi nye sko kan gi gnagsår.
- Tynne ullsokker fremfor bomullssokker (for å forebygge gnagsår og for å holde varmen bedre, særlig når sokkene blir våte).
- Fuktige vs. tørre klær. Forskjellen på ull og bomulls evne til fukttransport og varmeegenskaper ved fuktighet.



Hvor får man tak i rimelig og helt ok turtøy: loppemarked, Finn.no, bruktbuikker, tilbud på sportsbutikker, Stormberg.



TURSEKKEN

Start med å dele inn i grupper og la gruppen pakke en dagstursekk, med utgangspunkt i tilgjengelig utstyr. Gå igjennom i fellesskap etterpå, og kursholder kan vise innholdet i sin sekk. Legg gjerne inn noen «feller» med unødvendig utstyr.



Prinsipper for tursekken:

- Pakk i sekk (som er god å bære), ikke poser eller vesker.
- Tenk på vekt og innhold for turen.
- Man trenger ikke tekniske lettvektprodukter.
- Anbefalt innhold dagstursekk
 - Drikkeflaske og evt. termos
 - Matpakke/ekstra energi
 - Ekstra genser
 - Tørre sokker
 - Kart over området
 - Mobil. Husk at det ikke alltid er dekning og lademuligheter på tur. Kart-apper (ut.no) krever mobildata og fungerer ikke alltid optimalt. Dette bør derfor ikke erstatte papirkart.
 - Enkel førstehjelpspose: sportsteip, plaster, støttebandasje.
 - Evt. sitteunderlag

Toalettbesøk i naturen

Å gå på do er et primærbehov, også ute på tur. Hvis man ikke er i nærheten av offentlige toaletter: Finn et skjermet sted (f.eks. bak en busk eller et tre) med god avstand til offentlige og private områder. Dekk til med f.eks. en stein etterpå. Husk dopapir!



MAT OG DRIKKE PÅ TUR

Næringsrik mat og nok drikke øker sannsynligheten for en god turopplevelse. Når vi beveger oss trenger vi mer energi, og jevnlig påfyll av næring holder humøret og motet oppe. Også på korte turer er det lurt å ha med mat da man kan gå seg bort, få lyst til å gå en lengre tur eller gå tom for krefter. Jo mer krevende turen er, jo mer mat trenger man. Turmaten bør være en kombinasjon av mat som gir rask energi og som metter lenge. Mat som gir rask energi er kjeks, rosiner og sjokolade, mens mat som brød, nøtter eller wraps metter over tid. Selv om noe rask energi anbefales, behøver man ikke ha med store mengder av sukker og godteri. Velg mat som er praktisk, ikke veier for mye og smaker godt. Ved fysisk aktivitet øker væskebehovet, og væskemangel kan føre til hodepine, slapphet og irritabilitet. Ha derfor med nok drikke! Vann er best som tørstedrikk.

Noen eksempler på god turmat og drikke:

- Matpakke/niste
- Mulepose (blanding med f.eks. nøtter, rosiner, sjokolade, tørket frukt)
- Sjokolade
- Frukt
- Kjeks
- Drikkeflaske med vann
- Evt. termos med varm drikke, hvis det er kaldt ute

Finn vann ute:

Rennende vann ute i naturen kan trygt drikkes. Unngå å drikke vann fra stillestående vann eller bekker med lite bevegelse.

NB: Ikke drikk vann i nærheten av bebyggelse og jordbruksområder (pga. sprøytemidler eller dyremøkk) og når det er lemenår (pga. døde lemen i vannet).



Skulle ulykken være ute:
Kontakt medisinsk nødhjelp 113

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 Nyttevekstforbund for mer informasjon om sanking: soppognyttevekster.no/

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





MODUL 4

PRIMUS OG STORMKJØKKEN

TID: 15 MIN.

Det er alltid hyggelig å lage og spise maten ute. I prinsippet kan det aller meste av mat lages utendørs. Primus gir raskere matlaging og koketid enn et bål og er lett å ta med seg ut.



GASSPRIMUS

Demo av gassprimus.

Fordeler: veier lite

Ulemper: fungerer dårlig når det er kaldt
(da fungerer multifuel-primus best)

STORMKJØKKEN

Demo av stormkjøkken.

Fordeler: stødig, praktisk ved bruk av kjeler.

Ulemper: veier mye, vanskelig å se flammene,
farlig å helle på rødsprit mens apparatet er tent,
rødsprit kan bli grisete ved lekkasje fra flaske.



MATLAGING I GRUPPER INKL. MÅLTID TID: 1,5 TIME



Del inn i grupper og la gruppene bruke hhv. primus, stormkjøkken eller bål. Maten spises i fellesskap etterpå.

Eksempler på mat som enkelt kan lages ute:

- Sveler eller pannekaker (bruk gjerne ferdigblandinger)
- Suppe
- Pinnebrød eller pannebrød
- Fiskeburger
- Ostesmørbrød på bål
- Banansjokolade
- Appelsinkake

Oppskrifter finnes i deltakerheftet.

EKSTRA
PÅFYLL

En liten
flaske med
håndsprit er lurt
og hygienisk.



© Trude Blåsmo



© Mari Kolbjørnsrud



© Mari Kolbjørnsrud

EKSTRA
PÅFYLL

GJØR GJERNE NOEN
FORBEREDELSE
HJEMME FØR TUREN,
F.EKS. KUTTE GRØNN-
SAKER OG STEKE KJØTT.



© Mari Kolbjørnsrud

VEIEN VIDERE TID: 20 MIN.

Målet med dette kurset er at deltakerne skal føle seg trygge på å gå dagsturer i skogen på egenhånd. Bakgrunnen for de fleste som melder seg på et slikt kurs, er ønsket om å gå mer på tur. Som avslutning på kurset er det derfor viktig å snakke om hvordan de nå kan bruke friluftslivet mer aktivt.

DNTS AKTIVITETSTILBUD OG TURFORSLAG

- Snakke om det lokale DNT-tilbudet med turgrupper, kurs, aktiviteter og frivillige oppgaver. Fortell hvordan man kan bli medlem i DNT.
- Hvordan kan deltakerne komme i gang, enten på egen hånd eller gjennom organisert aktivitet?
- Turforslag: Fortelle om **UT.no**, **DNT.no**, **UT App** og Turinformasjonen i den lokale medlemsforeningen (dersom man har dette).



PRAKTISK TURPLANLEGGING

Deltakerne skal planlegge en tur de selv har lyst til å gå, enten enkeltvis eller i par/grupper. De bruker kartet og planlegger en helt konkret tur de vil gå. De må anslå lengde, type terreng, tidsbruk og hva de skal ha med i sekken. Dersom det er tid, kan man snakke om en eller flere av turene i fellesskap til slutt.

OPPFORDRE DELTAKERNE TIL Å PLANLEGG OG GJENNOMFØRE EN TUR:

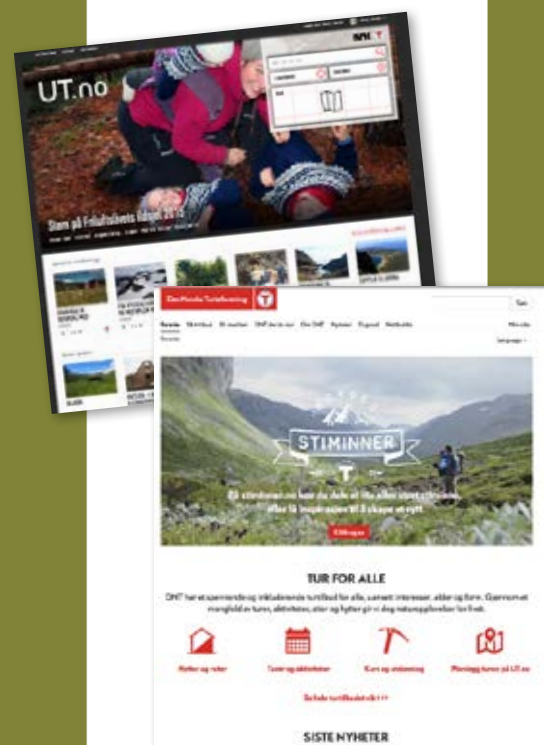
- Bestem deg for et turmål du vil gå til.
- Skaff deg kart over området. Studer kartet og vurder terreng, avstand og tidsbruk.
- Pakk tursekken med nødvendig utstyr. Se. side xx
- Sjekk værmeldingen. Pakk med nødvendig klær etter vær.
- Inviter med deg en venn, eller gå alene.
- Si ifra til noen hvor du går.

**PRAKTISK
TIPS!**

Ta et skjermbilde av **UT.no** og **DNT.no** eller ha med ipad og vis nettsidene.

EKSTRA PÅFYLL

I DNTs nettbutikk kan man kjøpe kart for hele Norge, se **dntbutikken.no**. DNT gir ut gratis planleggingskart for noen områder. Disse er kun ment til planlegging, og turkart er nødvendig ute på tur.



OPPSUMMERING OG AVSLUTNING AV KURSET TID: 25 MIN.

- Gå raskt igjennom temaene på kurset. Hør med deltakerne hvor de er nå og om de har noen spørsmål.
- Quiz med spørsmål fra hele kurset.
- Utdeling av diplom, deltakerhefte og turprogram.
- Oppfordre til å bli med på neste aktivitet med DNT.
- God tur videre!





TILPASNING TIL FLERKULTURELLE

- Mange kjenner ikke til norsk natur og at den er så tilgjengelig. Det er viktig å snakke om allemannsretten, men på en enkel og forståelig måte. Friluftsliv for kosens skyld er fremmed for mange og man kan gjerne snakke om hvorfor dette er fint.
- I noen land er skogen og naturområder uttrygge. Dette kan være på grunn av farlige dyr, krig og uroligheter. Norsk skog er til sammenlikning trygg. Dette er viktig å formidle. Det finnes opplyste lysløyper mange steder, hvor man kan gå om kvelden.
- I mange kulturer er sanking av bær, sopp og nyttevekster vanligere enn det er i Norge i dag. Flerkulturelle, særlig kvinner, ønsker ofte å lære mer om dette. Også regler og muligheter for fiske og jakt er et tema som det ofte er interesse for, særlig blant menn.
- Hvis kurset går over mange timer kan det hende at muslimske deltakere må be i løpet av kurset. Avklar gjerne dette på forhånd, så man kan legge inn en pause til det.
- **Mat:** De fleste muslimer spiser bare halal-kjøtt og ikke svin. Alt kjøtt må være slaktet på en spesiell måte. Legg gjerne opp til vegetarmat eller fisk, hvis du ikke finner halal-kjøtt butikken. Jøder spiser kosher-mat som innebærer at kjøtt og melk ikke oppbevares, tilberedes eller spises sammen. Kosher-kjøtt må være slaktet på en spesiell måte som ikke er tillatt i Norge og derfor kan være vanskelig å få tak i. Det enkleste på kurs med mange flerkulturelle vil være å unngå retter med kjøtt. Anbefaling: hvis noen av deltakerne skal ha halal, bør det være halal til alle.

TIPS!

TIPS TIL POSTER I EN KONKURRANSE:

- BÅLTENNING**
 - Med færrest fyrstikker
 - På kortest mulig tid
 - Uten tennbriketter
- PAKKING AV SEKK**
 - Fyllen en dagstursekk med nødvendig utstyr
- PRIMUS**
 - Lage en pannekake raskest mulig
- QUIZ**
 - Kan lages om alle temaene på kurset
 - Man kan ha spørsmål eller oppgaver som må besvares før man kan gå videre. Straffetid ved feil svar.

TILPASNING BARN OG UNGDOM

Når man skal holde kurs for barn og ungdom, er det ekstra viktig å ha et mest mulig praktisk kurs for å skape engasjement og interesse. Vær derfor kreativ under teoribolkene og sørg for at det ikke blir for lange bolker med stillesitting. Barn lærer best av det de får prøve selv!

NATURSTI OG ORIENTERING: Man kan slå sammen orientering med et av teoritemaene, f.eks. Allemannsretten. Deltakerne får utdelt kart og skal finne orienteringsposter. På hver post henger et infoark om Allemannsretten. Man kan også ha et spørsmål

på posten eller holde en quiz når deltakerne kommer tilbake og er samlet.

KONKURRANSE: Både de teoretiske og praktiske modulene kan puttes inn i en konkurranse. Her kan man dele i lag og ha poster plassert rundt i området. Deltakerne må selv orientere seg til postene. Vinnerne kan kåres etter førstemann til mål, antall poster man tar i løpet av et gitt tidsintervall eller hvor bra man løser oppgavene på postene. En kombinasjon av de tre kan også brukes. Her er det bare å slippe kreativiteten løs.

UTSTYR TIL KURSET

MODUL 1:

- Kart til deltakerne
- DNT-nøkkel
- Evt. materiell med info om DNT
- Quizark + penner

MODUL 2:

- Kart over nærmiljøet og evt. andre områder til deltakerne. Vurdere å ha med kart i ulike målestokk.
- Kompass til deltakere.
- Evt. kompass i stort format for å vise funksjoner.
- O-poster

Alle kursdagene:

- Bilder og manus til kurset
- Dopapir
- Antibac
- Vannkanna

MODUL 3:

Bål:

- Vedsekk
- Fyrstikker
- Never
- Tennbriketter
- Øks
- Kniver
- Evt. Bålpanne

Turtøy og tursekk:

- Eksempel på dagstursekk: drikkeflaske, matpakke/energi, ekstra genser, ekstra ullsokker, førstehjelpsutstyr, termos, kniv, sitteplate.

MODUL 4:

Matlaging:

- Primus og gass
- Stormkjøkken og rødsprit
- Fyrstikker
- Ingredienser til mat
- Evt. matoppskrifter
- Redskaper til matlaging
- Spiseredskaper
- Evt. kanna med vann til matlaging
- Servietter/tørkepapir

Veien videre:

- Kart
- Kursmateriell til utdeling: deltakerhefte og kursbevis
- Quizark + penner

- Evt. frukt, kaffe, te
- Evt. presenning, hvis man ikke er i nærheten av hytte/gapahuk eller lavvo



– støtter DNTs ferskingkurs