Vandrernes halvårsprogram om **FRILUFTSLIV**

Vandrerne arbeider i patruljer og tilegner seg praktiske ferdigheter via «learning by doing». Lederne har en veilederrolle. OPPLEVELSE, SAMARBEID, ANSVAR og UTVIKLING er sentrale stikkord.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Mål innen Friluftsliv** | **Tema for møtet** | **Tips til gjennomføring** |
|  |  | BålkosTrivsel rundt bålet med tilbakeblikk på sommerens leir og nye speidergleder fremover. | Viktig med noe godt å spise. Mimring, bilderPatruljene jobber med halvårsprogrammet, egne ønsker prioriteres. Legg gjerne inn flere turer.<https://utemix.no/aktiviteter/pinneleken> |
|  | F9 | Kanopadling og [sikkerhet i kano](https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/sikkerhet-i-kano) | Finpussing på padleteknikker og få kanoen opp i fart. Padle en god tur. Ta med mat og gå i land om det passer.Vandrerne skal kjenne til prinsipper for påkledning, oppakning, på- og avstigning og sikkerhet ifm bruk av kano.Bestill kanoer på frilager.no  |
|  | F3 | Natt i naturen | <https://friluftslivetsuke.no/bli-med-pa-nattinaturen/>Gjør overnattingen ute mer behagelig med enkle grep |
|  | F2 | OrienteringKART OG KOMPASS merketSkjermbilde 2020-07-12 kl. 14.56.23.png | <https://speiding.no/speiderprogramspeiderbasen/kart-og-kompass> Kunne finne veien ved hjelp av kjennetegn i terrenget.Tren på karttegn og orientering av kartet i forhold til terreng og kompass. Repeter UTM systemet og bruk av koordinater.<https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/karttegnstafett>  |
|  | F2 | ORIENTERINGSMERKET | <https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/orientering>Planlegge og gjennomføre et orienteringsløp eller orienteringsmøte for stifinnerne |
|  | F4 | Utendørs kokekunst | Få erfaring med matlaging på ulike varmekilder.Lage en matrett på en mer avansert varmekilde, som for eksempel kokegrop eller 7-steinsovn.Eller lage næringsrik middag på bålet bestående av mer enn én rett. |
|  | F10, F11 | Sikkerhet på tur<https://admin.speiding.no/sites/default/files/Dokumenter/L%C3%A6r%20ledelse/Generelle%20dokumenter/Sikkerhet%20p%C3%A5%20tur_sjekkliste_juli%202015_lr.pdf> | Ha ansvar for planlegging og gjennomføring av en patruljetur med utgangspunkt i heftet "Sikkerhet på tur".Forberedelse til haik, valg av rute, risikoanalyse, mat og utstyr.La alle i patruljen få ulike oppgaver og vis at du har tillit til at de andre klarer å gjøre sin del.Patruljen tar ansvar for alt selv, leder er veileder og hjemmeleder. |
|  | F1, F3, F4, F7, F8 | PATRULJEHAIKOg fordypningsmerket Patruljehaik for de som ikke har tatt det endaEt bilde som inneholder tekst, utklipp  Automatisk generert beskrivelseDra gjerne med sykkel eller kano. Næringsrik meny | <https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/patruljehaik>Dra på haik til et område som er helt nytt for dere, og erfare hvilke muligheter for friluftslivsaktiviteter som finnes der. Vite hvilke hensyn man må ta på tur i forskjellige naturtyper som kyst, skog, fjell eller et naturvernområde, Ha med plante og fuglebok og skriv logg.Evaluering av gjennomført tur for å finne ut hva som var bra, og hva som kan forbedres neste gang. |
|  | F6, F7 | Allemannsretten | Hva er allemannsretten og hva betyr den for oss? Tur i innmark og utmarkOvernatting og bålJakt og fiske<https://norskfriluftsliv.no/hva-er-allemannsretten/> |
|  | F5 | BÅLMERKET Et bilde som inneholder tekst, klokke, skilt  Automatisk generert beskrivelse | <https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/bal>Kjenne til forskjellige båltyper, og fordeler og ulemper med dem.Vite hvilke tresorter som passer til opptenning.Sikkerhetstiltak i forbindelse med bålbrenning.Tenn opp bål kun ved bruk av fyrstikker, kniv og det du finner i naturen. |
|  | F1, F8, F10 | TROPPSTURVandrerne overnatter ute i telt eller under tarp. | Patruljene planlegger, pakker og bærer eget utstyrVis at du kan klare deg med lite utstyr på tur. Bruk kreativitet og nevenyttighet (feks woodcraft) til å finne alternative løsninger.Matlaging på bål og stormkjøkkenLeirbål på kvelden med underholdning fra patruljene |
|  | F13 | Vedlikehold av turutstyr | Oppbevaring og vedlikehold av turutstyret til patruljen/troppen, som telt, øks, sag, kokeapparat, tau m.m.Kunne ta vare på og vedlikeholde personlig turutstyr som ulltøy, yttertøy med impregnering, turstøvler og bestikk, og kunne stoppe ulltøy og lappe eller reparere hull og sy på merker og knapper. |
|  | F12 | Førstehjelp | Vurdere egen og andres sikkerhet ved en ulykke og prioritere hvilke skader som er mest alvorlige på et skadested.Kunne gi førstehjelp ved fremmedlegeme i luftveiene og vise at de kan utføre riktig HLRKunne utføre livreddende førstehjelp ved akutte sykdomstilstander som hjerneslag, hjerteinfarkt, epilepsi og diabetes.Vise at du kan førstehjelp ved andre hendelser som krever umiddelbar håndtering, for eksempel akutt forgiftning, kvelning, allergisjokk eller elektriske skader. |
|  | F11, F12 | Patruljemerket FØRSTEHJELP | <https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/forstehjelp-1>Førstehjelpsutstyr – hva trengs?Øve på samarbeid i patruljen |
|  | F1, F3, F10, F11 | Patruljemerket HYTTE | Dra på hyttetur med patruljen!<https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/hytte> |
|  | F2, F6 | Nattorientering | Kunne følge kart og kompass i mørketLydløs ferdselLag det gjerne som en konkurranse der vandrerne løper to og to. Ta kontakt med kretsen om du trenger hjelp til O-kart.O-poster, kompass og merketenger bestilles hos frilager.no |
|  | F8 | ASTRONOMI merketpage2image51972960 | Stjernebilder, solsystemet, melkeveien, flo og fjære<https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/astronomi> |
|  | F8 | Leirbål i vintermørket | Gjennomfør et leirbål med åpning, aktiviteter, sang, sketsjer, rop m.m. og avslutning. Gjerne sammen med stifinnerne. Hver patrulje kommer med bidrag. Bruk speidersangboka eller<https://issuu.com/kmspeider/docs/leirb_lshefte_web><https://www.madlaspeiderne.no/h/madla/upload/u/Leirbalssanger-og-rop---hele-heftet.pdf> |

