

Friluftsløft 2015

Kurs- og aktivitetsbeskrivelser

Bygg din egen morseblinker

v/Einar Andreas Øvreneess

I denne praktiske økten bygger vi en lysdiode, en elektrisk motstand, et batteri og litt elektriskerteip sammen til en morseblinker, og lærer litt om hvordan disse komponentene virker og samvirker. Morseblinkeren brukes til å sende morsesignaler i form av lys. Det er lett å ta med seg denne økten hjem til egne speidere, og komponentene er lett tilgjengelige. På landsleiren Stavanger 2013 bygget speiderne 800 morseblinkere.

Bidrar til følgende mål i treningsprogrammet: V-10, K-5, K-6, K-15

Fordypningsmerke PMR-radio

v/Einar Andreas Øvreneess

I denne praktiske økten gjennomfører vi langt på vei PMR-radio-merkene, med tanke på å gjøre dette hjemme med egne småspeidere, speidere og rovere. Du må gjerne bruke din egen PMR-radio, om du har lyst. Tilbakemeldinger gjennom økten vil brukes til å justere merkekravene.

Bidrar til følgende mål i treningsprogrammet: V-1, V-2, V-3, V-4, K-1, K-8, K-15

Minikurs i friluftslivsveiledning: Hvordan få fart på speiderfriluftslivet lokalt

v/Jørgen Moland med flere

Mål for kurset: Skal stimulere til refleksjon over hvordan ulike friluftslivstemaer i treningsprogrammet bør formidles til ulike målgrupper.

Målgruppe: ledere som har verv eller ønsker å ta på seg verv knyttet til troppsspeiding og småspeiding (troppsledere/asser, flokkledere, aspirantledere osv).

Mål for deltakerne på kurset: Etter fullført kurs skal deltakerne vite mer om:

- Friluftsliv som ramme og/eller innhold i treningsprogrammet
- Hvordan vi som veiledere kan gjøre speidere, ledere og foreldre trygge på speiderfriluftslivets byggesteiner: sammen på tur, tur etter evne og forhold, erfaringsbasert læring og respekt for naturen.
- Hvordan identifisere hindringer for det lokale speiderfriluftslivet, og forstå hvordan disse kan motvirkes.

Hovedfokus vil være på koblingen «Sikkerhet på tur» og den delen av veiledning som metode/speidermetoden som omhandler opplæring i og planlegging av friluftslivsaktiviteter og turer tilpasset gruppens ståsted og erfaring. Ved hjelp av øvelser som «verdibarometer» leter vi etter hva som er innfor og utenfor «dagliglivets risiko» med caser fra typiske patruljeaktiviteter.

Buemakerkurs (inkl. fordypningsmerke Pil og bue)

v/Kjell Håkon Kaldbekken

Bygg din egen langbue og gi den ditt personlige preg. Verktøy og materialer utleveres av kursholder. Du får målt buens spenn-vekt og kanskje gjort en første innskyting (piler lånes ut). Lær skyteteknikk og sikkerhetskrav. Prøv fingerpads, skytehansker og underarmsbeskytter. Få oppdatert kompendium og fasit til fordypningsmerket "Pil og bue".

Du lærer å finne og velge ut bueemner (tresorter), litt buefysikk, verktøybruk, tilling og andre byggetriks.

Fullført kurs medfører kursbevis.

Lengdeskyting – fortsettelse av buemakerkurs

v/Kjell Håkon Kaldbekken

For de mest interesserte er det mulig å bli med på øvelse i lengdeskyting etter avsluttet buemakerkurs (se ovenfor). Dette blir skikkelig spennende!

Hvordan blir bål, gryte og grønnsaker til speiding?

v/ Arnt Øvreneess og Priska Hiller

Tenne bål og koke vann er rutinemessige øvelser. Koke grønnsaker er også rutinemessige aktiviteter. Dette kan bli til speiding ved å endre på rutinene. Men hvordan?? Dette får du svar på.

Kurset handler om at speiding er mye mer enn det du kan se. Bli med på en hyggelig prat rundt bålet og bli inspirert!

Emnekurs i kano

v/Martin Olaisen med flere

Emnekurs i kano er det første steget i NSF's kursstige for kanopadling og anbefales for alle ledere som gjennomfører kanoaktiviteter med speidere. Dette kurset vil sette deg i stand til å ta med deg speidere ut i kano på flattvann over kortere tidsperiode. Fullført kurs medfører kursbevis.

Kortkurs i geocaching

v/Roy Arild Rugsveen

Geocaching har spredt seg over hele verden som en av de mest internasjonale friluftslivsaktivitetene. Kast deg på bølgen, du også!

Geocaching er et praktisk aktivitet med GPS som lærer deltakere å bruke GPS til navigering i terreng gjennom en lekbasert tilnærming som passer for mennesker av alle alder. Kurset inneholder også gjennomgang og praktisk bruk av fordypningsmerket "Geocaching" for tropp.

Kurs i rappellering

v/Morten Ødegaard

Lær å sette opp og organisere rappellering for speidere på en trygg måte. Vi holder på i en fjellskrent ute. Du lærer om utstyret man bruker, hvordan man setter opp rappelltau, metoden for å gjøre rappell på en sikker måte, og forskjellen på å arrangere aktiviteten for yngre og eldre speidere.

Vedlikehold av utstyr

v/Øystein Bøhler

Økten handler enkelt og greit om vedlikehold av forskjellig turutstyr. Dette kan du være sikker på å få bruk for før eller senere!

Emnekurs Vinterspeiding

v/Arnfinn Roel

Noen enkle men viktige momenter for at flere prøver vinterspeiding og at vinterturen blir en positiv opplevelse

Forberedelse for Vintertur – temamøter

- Bekledning for vintertur
- Mat for vintertur
- Pakking for vintertur, Personlig utstyr og patruljeutstyr

Gjennomføring av Vinterturen – momenter

- Informasjon ut til speidere og foresatte
- Hjemmeleder
- Tips ved start av turen
- Tips under turen
- Etablering av bivuakk

Når vi går i posen – hvordan gjøre at natten blir en flott opplevelse?

DJEEO-spillet

v/Joakim Brøchner

Hvis du ikke kjenner til dette GPS-baserte spillet fra før, er det på tide å prøve det ut. Spillet er vanligvis mulig å leie fra forbundskontoret til bruk på større arrangementer som JOTA/JOTI eller sommerleir, eller på et vanlig troppsmøte. Her får du mulighet til å oppleve spille som deltaker, og vi lover at det blir gøy! Spillet kombinerer elementer fra orientering, geocaching og postløype, pluss man får prøve seg på kul teknologi.

Jungelramme i naturen

v/Fredrik Rossow med flere

Moro, fart og spenning, i hvert fall på småspeidernivå, er stikkordene for dette kortkurset. Etter kurset vil du dele vår oppfatning om at speiding i flokk kan ikke drives på annen måte enn ved bruk av jungel som ramme!

Emnekurs i Speiderbasen

v/Ksenia Sazonova

Kurset har som mål å gjøre deg til en trygg og fornøyd bruker av Speiderbasen. Vi ser på oppbyggingen og innholdet, og prøver oss på noen enkle øvelser for å lære å finne fram. Blir det tid, vil vi også øve på å legge inn egne aktiviteter i aktivitetsbasen. Etter fullført kurs vil du også sitte igjen med en bedre forståelse av treningsprogrammet generelt, og de aldersmessige forskjellene i det.

Kart og kompass

v/ Tor Arne Linderud

Dette er et kortkurs som vil gjøre deg trygg på bruk av kart og kompass selv, og, ikke minst, gjøre deg i stand til å formidle denne kunnskapen til dine speidere.

Godteri

v/Aylin Gustavsen

Dette er en morsom aktivitet som er knyttet til det nye fordypningsmerket Godteri. Deltakerne kan prøve seg på å lage eget godteri.