

HINDERLØYPE

Du trenger:

tau
kniv



Husk på!

Ha førstehjelpsutstyr tilgjengelig.

Ha med en voksen til å hjelpe dere med å bruke redskapene!

Noen forslag til hinder:

- Balansere på slakk line (med overtau til å holde seg i)
- Følge et tau som er spent på kryss og tvers mellom trær/busker
- «Klatre over og krype under»-hinder
- Rulle sidelengs ned bakke
- Finn en død stokk, og legg den på bakken for å balansere på (ha dette hinderet rett etter rullingen)
- Hoppe mellom steiner som ligger et stykke fra hverandre uten å være nær bakken
- Åle gjennom rør eller under flettverk av tau

Hinderløype og allemannsretten:

I områder nær opp til innmark er det spesielt viktig at alle i tillegg til å kjenne frilufslovens rettigheter, også vet om og overholder pliktene.

Pliktene, eller det som i frilufsloven kalles «god ferdselskultur» er nedfelt i en egen bestemmelse i frilufslovens § 11. Pliktene innebærer for det første at man skal forlate stedet i den stand man fant det. Ikke kast avfall i naturen, ikke ødelegg friske trær osv.

For det andre at alle må vise hensyn ovenfor grunneier og andre friluftslivsutøvere. Ta hensyn til landbruksaktivitet og vis respekt for andres krav på privatliv ved ikke å gå på privat sone rund hus, hytte eller gårdstun.



FISKE I SJØEN

Du trenger:

- redningsvest som du har på deg hele tiden
- fiskesnøre
- krok
- agn (agn kan være snegle, blåskjell, reke, biter av fisk, men også mye annet)
- noe å ha fangsten i



Slik fisker du i sjøen:

Det lønner seg å fiske fra et sted hvor det ikke er for langgrunt. Om det er langgrunt kan det være vanskelig å få snøret ut i vannet. Et svaberg er et fint sted.

Tre agnet på kroken. Legg ganske mye løs sten på bakken. Snurr kroken og agnet fort rundt og slipp akkurat i rett tid til at snøret suser utover vannet.

La agnet synke sakte mot bunnen. Som regel er det størst mulighet for napp når agnet er nærme bunnen eller ligger på bunnen.

Pass opp for glatte svaberg. De kan være glatte når det regner og hvis svaberget er vått. Ha alltid på deg redningsvesten.

Velg et sted å fiske fra hvor du kan komme opp på land igjen om du skulle være så uheldig å falle uti.



Det er en allemannsrett å fiske i sjøen.

Du trenger ikke ha fiskekort eller tillatelse fra grunneier når du fisker fra land.

Du må passe på at du ikke fisker for nærme hus eller hytte slik at du er til ulempe eller sjenanse for grunneier.

Du kan heller ikke fiske fra privat brygge uten å spørre eier om tillatelse.

Fisker du fra båt kan du fiske hvor du vil.

FISKE I FERSKVANN

Du trenger:

- Redningsvest som du har på deg hele tiden
- fiskestang
- fiskesnøre
- krok eller sluk

Om du ikke har sluk må du ha agn på kroken og et lite søkke.
Som agn kan du bruke meitemark.



Slik fisker du i innsjøer, bekker og elver:

Det finnes innlandsfisk både i innsjøer og i bekker og elver.
I noen vann eller bekker er det ikke fisk. Dette kan være smart å undersøke først.

Fisker du med agn er meitemark mest populært. Meitemark finner du i hagen eller du kan kjøpe det i butikken.

Tre gjerne et par-tre meitemark på kroken.

I tillegg til krok og meitemark trenger du ofte et søkke for at agnet skal komme ut fra land.

Sveiv snøret så fort du kan rundt og slipp akkurat slik at kroken og agnet suser utover vannet.

Har du fiskestang og snelle kaster du så langt ut du klarer.

La agnet synke mot bunnen. Det kan godt ligge på bunnen en stund.

Fisker du med sluk sveiver du rett før den når bunnen. Hvis den går i bunnen vil den ofte sette seg fast og du kan slite senen og miste sluken.

Du mister gjerne noen sluker før du finner ut hvordan det skal gjøres, så ta men noen ekstra sluker.



Er du under 16 år har du rett til gratis fiske.

Noen steder trenger du fiskekort likevel, og det kan du få gratis fra en fiskekortselger.

For å finne ut om du trenger fiskekort, og hvor du får tak i det, kan du spørre en voksen.

Retten til gratis fiske for barn under 16 gjelder ikke for deler av elv hvor det kan være laks, sjørret og sjørøye og bare mellom 1. januar og 20. august.

I noen vann og elver kan det være spesielle fiskeregler. I fiskereglene kan det stå hvor mange fisk du kan fiske og hvor stor fiskene kan være.

Dette kan det også være lurt å snakke med en voksen om.

HØSTE SKJELL

Du trenger:

- redningsvest som du har på deg hele tiden
- noe å plukke i, for eksempel en vaskebøtte



Hvis du skal spise skjellene må du spørre en voksen om det er trygt. Noen ganger er blåskjell giftige, og da må de ikke spises.

Slik høster du blåskjell:

Blåskjell er de vanligste skjellene å høste. Hvis du ikke vet hvordan de ser ut, kan du spørre en voksen.

Det finnes også andre typer skjell som kan spises eller samles på, men vær klar over at noen kan være sjeldne og bør få stå i fred.

Blåskjell finner du nesten overalt og de trives både på steinbunn og på fjell.

Det kan være lurt å plukke blåskjell mens du uansett er ute og bader, for de fleste skjellene vokser under vann. Ligger blåskjellene spesielt dypt går det an å bruke en vanlig rive for å skrape dem av fjellet.

Hvis du venter til det er lavvann eller fjære (vannet i sjøen synker to ganger i døgnet) er det lettere å få tak i skjellene.

Husk at vått fjell er veldig glatt. Det er lett å skli, så det er viktig at du alltid har på deg redningsvest.

Det er også viktig at du ikke plukker på steder hvor du ikke kommer deg opp på land igjen om du faller uti. Vent til en dag det ikke er høye bølger.



Hvis du ikke plukker mer enn du trenger til eget bruk, er plukking av skjell en allemannsrett.

Å plukke til eget bruk betyr å plukke så mye som for eksempel du og familien din kan spise.

FANGE STRANDKRABBER

Du trenger:

- redningsvest som du har på deg hele tiden
- noen meter med fiskesnøre
- en klesklype (helst ikke av tre, fordi tre flyter opp)
- agn (som agn kan du bruke nesten hva som helst, men biter av rå fisk fungerer veldig godt)
- en bøtte til å ha krabbene i



Slik fisker du strandkrabber:

Strandkrabber lever stort sett overalt i vannet nær land.

Det er best å fiske der det er litt tang og andre vekster.

Fest agnet i klesklypen og klesklypen til fiskesnøret. La agnet synke til bunnen.

Når det kommer en krabbe bort til agnet venter du til den har begynt å spise, og så trekker du snøret sakte opp.

Ofte slipper ikke krabben taket i agnet før den har kommet opp på land.

Med litt flaks får du den helt opp i bøtta før den slipper taket i agnet.

Noen ganger finner du strandkrabber på så grunt vann at du kan plukke dem rett opp med fingrene. Men vær forsiktig: De har klør, og kan klype litt!



Krabber er som fisk: De er dine når du har fisket dem opp av sjøen.

Fange strandkrabber kan du stort sett gjøre overalt, men pass på at du ikke kommer for nærme hus og hytter.

Hvis du har lyst til å fiske fra en privat brygge må du spørre den som eier brygga om lov.

Disse reglene gjelder også om du er på klassetur eller fanger krabber sammen med andre du kjenner.

PINNEBRØD

Du trenger:

(Nok til 12 pinnebrød)

- 500 gr mel
- 2 ts bakepulver
- 5 ss sukker
- 1 ts salt
- 1 dl matolje
- cirka 2 dl lunkent vann



Dette gjør du hjemme:

1. Bland mel, bakepulver, sukker og salt.
2. Spe med vann og olje til deigen blir glatt og fast.
3. Ha litt olje rundt deigen, og legg den i en matboks eller brødpose.

Nå er deigen lett å ha med på tur.

Oljen gjør at den ikke klistrer seg til boksen eller posen.

Dette gjør du på tur:

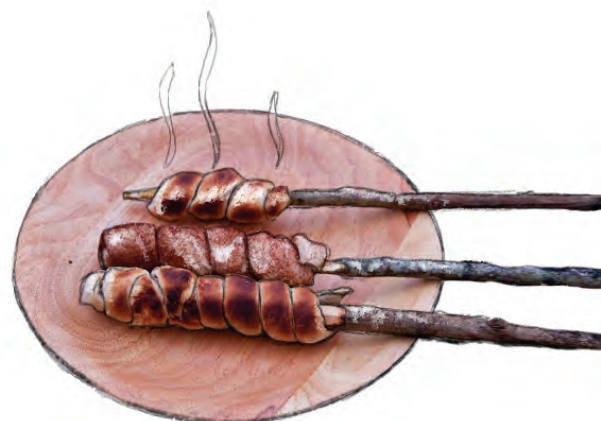
1. Spikk pinner

Tips:

De beste spiddene lager du av en grein av frisk tre; bruk gjerne rogn, selje, osp eller or. Ikke ta greiner fra furu, gran eller bjørk, de har gjerne verdi for grunneieren. Spikk av barken på den øverste delen av spiddet der deigen skal sitte.

2. Form en klump med deig til en pølse, og tvinn den rundt en pinne.
3. Vent til bålet er varmt og glødende før dere steker pinnebrødene over bålet. Stek brødet over glørne på bålet. Snu ofte. Brødet er gjennomstekt når det slipper pinnen.

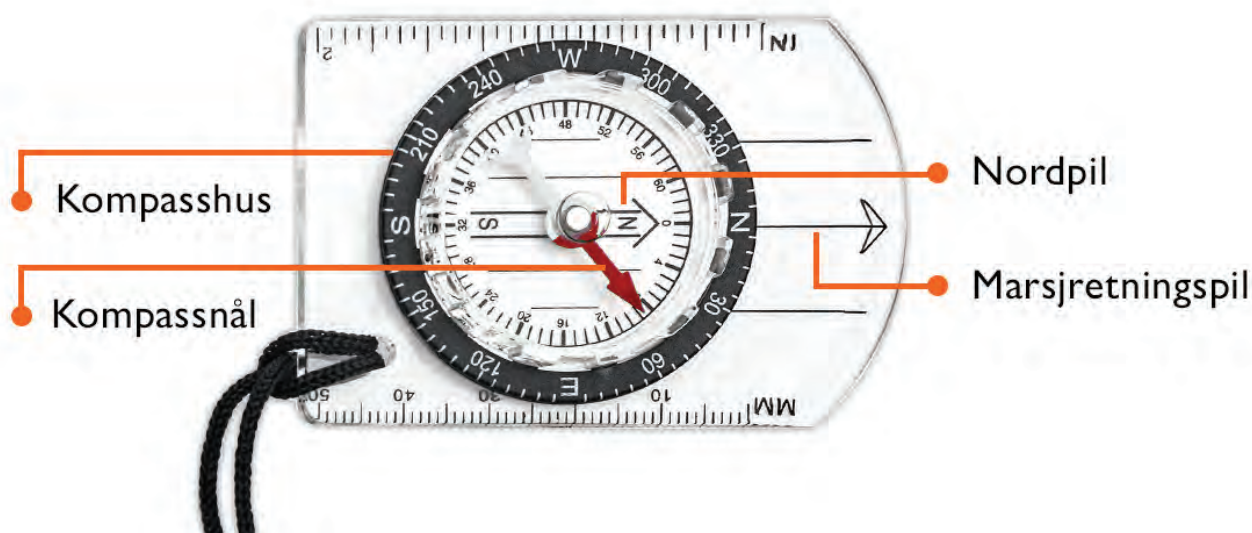
Nå har du laget pinnebrød. Kos deg med maten.



KART OG KOMPASS

kompasset

Før du starter med å bruke kompasset kan det være lurt å vite de forskjellige delene på kompasset heter og hva de forteller deg.



Kompassnål

Kompassnålen viser deg nord-sør retningen der du befinner deg. Den røde nålen vil alltid peke mot nord.

Kompasshus

Kompasshuset er vridbart og med hjelpelinjer i bunnen, slik at du skal kunne stille inn riktig kompasskurs når du bruker et kart.

Nordpil

Nordpilen ligger i bunnen av kompasshuset og viser oss hvor kompassnålen skal ligge når vi har tatt kompasskurs.

Marsjretningspil

Marsjretningspilen forteller deg hvilken retning du skal gå når du har funnet kompasskursen.

Finne kompasskurs

Finne ut hvor du er på kartet (A) og hvor du skal (B).



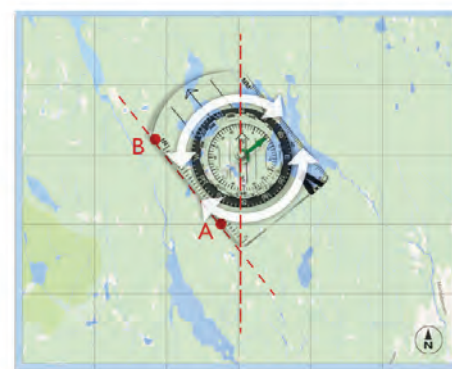
Plasser kompasset oppå kartet.

Legg kanten på kompasset slik at marsjretningspilen peker fra punktet du er (A), mot punktet du skal (B).



Vær nøye. Marsjretningspila må peke den veien du skal gå. (Ikke bry deg om kompassnåla).

Drei kompasshuset slik at nordpilen og hjelpelinjene i bunnen av kompasshuset har samme retning som nord-sør linjene på kartet.



nord-sør linjene

Legg kompasset i hånden din, og snu deg slik at kompassnåla ligger inne i kompasshusets nordpil.

Pass på at den røde delen av kompassnåla peker mot N-merket inne i kompasshuset.

Marsjretningspila peker nå i den retningen du skal gå. Øv deg på å finne kompasskurs hjemme før du drar på tur.



GAPAHUK

Slik lager du gapahuk:

Aller først: Det er viktig å spørre grunneier om lov til å kutte stokker hvis du skal lage gapahuk!

Du trenger:

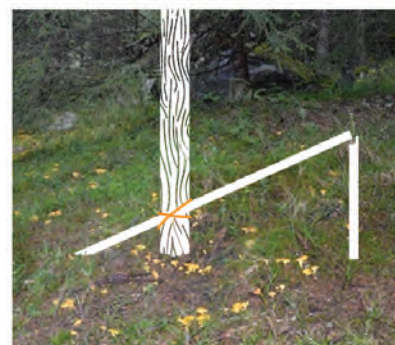
- en god sag
- en øks
- seks rette stokker på omtrent tre meter
Stokkene skal være like tykke som armen din.
- to kortere stokker til å støtte opp taket
- presenning til taket, alternativt kan du bruke granbar
- snor til å binde stokkene sammen



Slik gjør du det:

1. Fest en av stokkene ved å stikke den skrått ned i bakken og bind den fast inntil et tre.
2. Sett opp en hjørnestokk loddrett under den skrå stokken. Reisverket blir mer solid om du først lager et lite hakk øverst i støttestokken som den skrå stokken kan ligge inntil.

Bind de to stokkene sammen.
Dette blir til en vegg i gapahuken.



3. Gjør det samme én gang til 1,5 til 2 meter unna.

Dette blir til den andre veggen til gapahuken:

Skrå stokk ned i jorda, bindes inntil et tre, loddrett støttestokk under, bind fast.

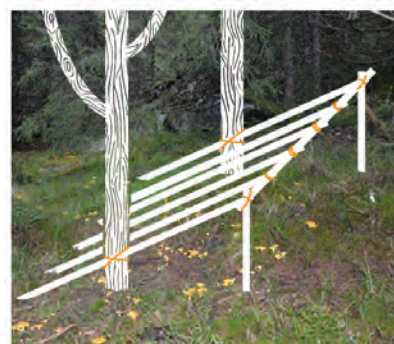
4. Legg en tverrstokk oppå mellom de to punktene.

Bind fast på hver side.



5. Legg et par stokker bortover langs tverrstokken med litt mellomrom.

Disse danner grunnlaget for taket.

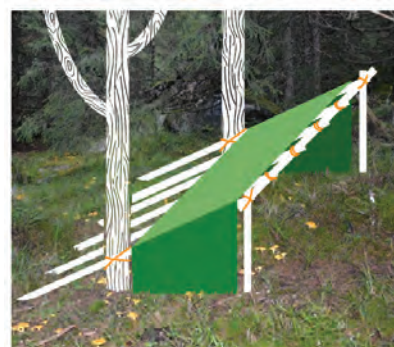


6. Legg granbar eller en presenning oppå gapahuken.

Om du bruker presenning kan det være lurt å feste den med tau et par steder, slik at den ikke blåser bort.

7. Legg granbar eller liggeunderlag inne i gapahuken.

Nå er det bare å ta fram kakaoen!



Du kan også lage en enkel gapahuk eller telt ved hjelp av tau og presenning.

Spenn et tau mellom to trær med 2-3 meters mellomrom. Fest presenningen til tauet og til busker/ trær/ røtter ved bakken i bakkant.

Slike skjul for vær og vind kan være nyttige å ha hvis det regner når dere er på tur, enten det er folk eller sekker og annet utstyr som trenger ly.



TENNE BÅL

Dette finner du i naturen:

- steiner til å legge rundt bålet
- never og småkvister.
- Pass på å bare ta fra tørre og døde trær, ikke friske.
Det er skadelig for treet og blir stygt å se på for de som kommer etter deg.
- større stokker, som kan kappes og kløyves til ved



Dette kan du ta med hjemmefra:

- fyrstikker
- spikkekniv til å lage fliser med
- eventuelt en liten tursag.

Om du er usikker på om du finner tørr ved i skogen, kan det være lurt å ta med seg litt tørr ved hjemmefra. Opptenningsbriketter gir også fart på bålet.



Slik gjør du det:

Det er viktig at kvistene og flisene du bruker til opptenning er tørre. Husk at det ikke er lov å hogge friske trær uten å spørre grunneier om lov! Det beste er å ta tørre kvister fra bakken, eller nederst på trærne.

Hvis du bruker stokker fra skogen:

Bruk øksen til å kappe dem i mindre kubber.
Kløyvd ved brenner bedre enn hele kubber.

Husk å være ekstra forsiktig når du bruker kniv eller øks, og spør en voksen om hjelp hvis du er usikker.

Med gode forberedelser og tålmodighet vil du få et skikkelig bål å varme deg på.

Nå kan du bygge bålet:

Start med å legge noen store steiner i en sirkel der bålet ditt skal være, slik at ilden ikke sprer seg.

En bør heller ikke legge bålet nede i en dump i terrenget da det lett tar fyr på sidene av bålet.

Legg det heller litt høyt på en forhøyning i terrenget.

Legg never, tørre småkvist og aviser i en liten haug og tenn på i midten.

Pass på at det er luft mellom kvistene.

Legg på litt flere kvister eller fliser, men vær forsiktig så du ikke legger så tett at du kveler flammene.

Når flammene har begynt å ta skikkelig tak i kvistene, kan du legge på ved.

Start med den minste veden, og legg på de store kubbene når bålet har blitt større.

Hvis bålet brenner dårlig, kan det være fordi det får for lite luft.

Forsøk enten å fjerne litt ved, eller blås forsiktig på flammene.



Å varme seg og lage mat på bål er noe vi mennesker har gjort bestandig.

Å brenne bål i naturen er en allemannsrett selv om dette ikke står noe spesielt om det i friluftsløven.

Noen få viktige ting må du likevel huske på.

Det viktigste er kanskje at du ikke må lage bål uten at det er noen voksne i nærheten.

Det er ganske vondt å brenne seg og et lite bål kan bli en stor brann hvis det ikke er noen voksne i nærheten som kan slukke det.

Husk å ikke sage ned hele døde trær, men ta grener som ligger på bakken.

Det er viktig å ikke brenne bål når det er tørt i skogen.

Bålbrenning er ikke tillatt i skogsmark (i praksis betyr skogsmark nesten over alt i Norge) fra 15. april til 15. september.

Da er det sommer, og større sjanse for skogbrann.

Det er viktig å slukke bålet ordentlig etter seg og rydde fint opp rundt bålplassen.

Ikke plasser bålet på fjellgrunn. Fjell sprekker når det blir varmt og det er ikke noe hyggelig for de som kommer til dette stedet etterpå.

Husk at det kan være forbudt å brenne bål i vernede områder.

TELTING

Dette trenger du:

- telt med teltstenger og plugger
- liggeunderlag
- sovepose
- liten lykt til å ha i teltet
- snor til tørking av våte klær



Slik gjør du det:

Før du setter opp teltet ditt på tur, er det lurt å ha prøvd å sette det opp en gang hjemme først.

Du kan for eksempel øve deg i hagen eller i en park.

Da vet du hvordan teltet skal settes opp når du kommer fram til leirplassen.

Det er ikke like gøy å skulle lære seg å slå opp teltet hvis man er sulten og sliten.

En god leirplass bør:

- ha tørt og flatt underlag som gir godt feste for teltpluggene
- være i le for vind
- ha lett tilgang til vann
- ha tilgang til tørr ved (hvis du skal lage bål)

Når du setter opp teltet:

Pass på at det ikke er steiner, tuer eller andre harde ujevnheter på bakken der teltet skal stå.

Slå opp teltet med inngangen bort fra vinden.

Fest alle pluggene og bardunene godt, og sørg for at teltduken og teltbunnen er så stram og rett som mulig.

Når teltet er satt opp kan du legge sovepose og liggeunderlag inn i teltet.

Sett sekken i forteltet slik at den ikke får regn på seg.

Inne i teltet kan det være lurt å ha en liten lykt og en snor til å henge opp klær som er fuktige.

Bruk lommene inne i teltet til oppbevaring av småting som kart og toalettsaker. Da mister du dem ikke så lett.

Før du skal legge deg i teltet bør du passe på at du er god og varm. Gå en liten tur slik at du får varmen i kroppen og skift til tørt ullundertøy og tørre sokker.

Det er også viktig at du har spist og drukket nok før du legger deg.

Hvis det er veldig kaldt, kan du du varme opp vann over bålet, og helle det på en flaske som du putter i soveposen.

En enkel hjemmelaget varmeflaske!

Når du kler av deg kan du la klærne være inne i teltet mens sover, men legg skoene i forteltet slik at det ikke blir så trangt og møkkete der du skal sove.

Hvis skoene dine er våte kan du legge avispapir i dem over natten. Papiret vil trekke til seg fuktigheten.



Å overnatte ute i naturen er en allemannsrett.

Hvis du overnatter i naturen må du passe på å ikke overnatte på dyrket mark.

Skal du overnatte i telt er det et par ekstra ting du må tenke på:

For det første kan du ikke overnatte på samme sted i mer enn to døgn.

Etter dette må du flytte teltet et godt stykke.

Denne regelen gjelder ikke når du er langt fra bebyggelse langt inne i skogen eller inne på fjellet, kan du la teltet stå lenger.

Det andre du må huske på er at du ikke setter opp telt nærmere hus og hytter enn 150 meter.

150 meter er ganske lang avstand, og det kan være en grei regel å sette teltet litt i skjul slik at du, når du oppholder deg ved teltet, ikke kan se inn til folk som oppholder seg i hus eller hytte.

Du må ikke telte i en hage eller på annen innmark uten å ha spurt grunneieren om lov.

I verneområder kan det være spesielle regler for telting.

HAUK OG DUE

Deltakerne lager to store ringer.

Ringene kan tegnes opp i grusen eller i jorda med en pinne.

Det går også an å tegne ringene med kritt på asfalt,

eller de kan lages med et tau som legges i ring.

Det må være en viss avstand, et stykke å løpe fra ring til ring.

I hver ring er det flere deltakere som skal være duer.

Utenfor ringene er det en deltaker som skal være hauk.

Hauken løper omkring og roper plutselig «Sprut, alle mine duer ut!»

Noen steder har det vært vanlig å rope «Ut, ut, alle mine duer, ut!».

Etter at hauken har ropt,
skal duene løpe fra den ringen de står i,
til den andre ringen.

Hauken kan forsøke å fange duene når de er utenfor ringene.

De duene som blir fanget, blir hauker.

Alle som er hauker skal så rope og deretter fange duer.

Leken fortsetter til alle duene er fanget.

Så starter den på nytt...

