



# VANDEXPLORER

## INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>INTRODUKTION TIL MÆRKET</b> .....	<b>2</b>
<b>MØDE 1</b> - Explorer i svømmehallen .....	<b>4</b>
<b>MØDE 2</b> - Sikkerhed på vandet .....	<b>8</b>
<b>MØDE 3</b> - Intro til kano, kajak eller SUP .....	<b>16</b>
<b>MØDE 4</b> - Turplanlægning .....	<b>20</b>
<b>MØDE 5</b> - Pas på den blå natur .....	<b>25</b>





# INTRODUKTION TIL MÆRKET

## FORMÅL MED MÆRKET

Mærkeforløbet giver pigespejderne forudsætninger for at kunne komme på tur i kano, kajak eller på SUP (Stand Up Paddle-board). Mærkeforløbet giver spejderne viden om og praktisk erfaring med vandfriluftsliv, sikkerhed til søs og kendskab til den blå natur. Mærkeforløbet afsluttes med en tur på vandet i enten kano, kajak eller på SUP.

Det allervigtigste ved mærkeforløbet er, at I kommer afsted på tur – det kan være en aften, en eftermiddag, en hel dag, en weekend eller en sommerlejr.

Der er aktiviteter til fem spejdermøder og en tur. Mærket tages ved at holde minimum tre møder og afslutte med en tur. Man kan selvfølgelig også bruge aktivitetsmaterialet til alle fem møder.

## MÅLGRUPPE

Spirer, smutter, spejder, senior og ranger

Der er selvfølgelig stor forskel på at lave mærkeforløbet med spirer og rangere, så det kræver lidt forberedelse at tilpasse aktiviteterne til den aldersgruppe, I tager mærket med. Der er tips og tricks til at tilpasse aktiviteterne til forskellige aldersgrupper i aktivitetsbeskrivelserne.

## FORUDSÆTNINGER FOR SPEJDERNE

- At de har mod på og lyst til at komme på vandet i kano, kajak eller på SUP.
- At de har lyst til at udfordre sig selv og prøve noget nyt.
- Det er en fordel, men ikke et krav, at pigerne kan svømme.
- At en forælder giver tilladelse til, at barnet kommer med på tur på vandet. Skabelon til forældretilladelse findes som bilag (bilag 10)

## FORUDSÆTNINGER FOR LEDERNE

- At lederne har mod på og lyst til at tage pigespejdere med på vandet. Lederne skal være bekendt med De grønne pigespejders drejebog og retningslinjer for vandfriluftslivsaktiviteter [er på vej].
- Det er en fordel, men ikke et krav, at lederen har været på et af De grønne pigespejders kurser i vandfriluftsliv eller har taget et tilsvarende, kompetencegivende kursus i vandfriluftsliv.
- Lederen (eller en anden voksen spejder) skal kunne svømme.
- Vi anbefaler, at lederne har et førstehjælpskursus, gerne kurset ved navn "førstehjælp ombord på mindre fartøjer og søsport".



## OPBYGNING AF MÆRKET

- Mærket tages over tre spejdermøder og afsluttes med en tur.
- Der er aktiviteter til fem spejdermøder i aktivitetsmaterialet.

### DE FEM TEMAER ER:

1. Explorer i svømmehallen
2. Sikkerhed på vandet
3. Introduktion til kano, kajak eller SUP
4. Turplanlægning
5. Pas på den blå natur

For at tage mærket skal man vælge tre af de fem temaer - men man må selvfølgelig gerne bruge alle aktiviteterne.

### EKSEMPEL 1 PÅ ET MÆRKEFORLØB:

- Møde 1: Explorer i svømmehallen
- Møde 2: Sikkerhed på vand
- Møde 3: Turplanlægning
- Tur

### EKSEMPEL 2 PÅ ET MÆRKEFORLØB:

- Møde 1: Intro til kano, kajak eller SUP
- Møde 2: Turplanlægning
- Møde 3: Pas på den blå natur
- Tur

## SÅDAN X'ER DU MÆRKET

Mærket kan X'es på tre forskellige måder:

- Ved at gennemføre alle fem tema-møder.
- Ved at sove i en kano- eller kajak-bivuak på tur.
- Ved at melde gruppen til [havmiljøvogter.dk](http://havmiljøvogter.dk) og samle skrald ind på jeres tur.



## MØDE 1:

# EXPLORER I SVØMMEHALLEN

### INTRODUKTION TIL MØDET

Spejderne skal en tur i svømmehallen for at lege, svømme og vænne sig til at være i vandet. Spejderne skal prøve at være i vandet med redningsvest og tøj på.

### PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Omklædning
- Vandtilvænning
- Livredder for en dag
- På med vesten
- Omklædning
- Afrunding

### FORBEREDELSE

- Find en svømmehal i nærheden og undersøg, hvornår I kan tage på tur derhen.
- Det er en god idé at finde en svømmehal med et Tryg Livreddertårn (se mere på hjemmesiden [Respek for vand](#)). I tårnet er der ægte livredderudstyr til børn og voksne og vejledninger til sjove øvelser, så I kan øve jer på at redde hinanden og andre.
- Husk at indhente forældretilladelse til at tage spejderne med i svømmehallen. Skabelon til forældretilladelse findes som bilag (bilag 1).
- Hvis der er en erfaren svømmer, en svømmelærer eller en livredder i gruppen eller blandt forældrene, kan I invitere hende med i svømmehallen.



## MØDETS FORLØB

# VELKOMST

Velkommen til svømmehallen! Fortæl spejderne, at vi skal i svømmehallen og vænne os til at være i vandet. Vi skal prøve at have redningsvest på, vi skal prøve at svømme med tøj på, vi skal lege, og vi skal prøve at have hovedet under vand.

# AKTIVITETER

## OMKLÆDNING

## VANDTILVÆNNING

Der kan være stor forskel på, hvor vante spejderne er med at være i vandet. Derfor er det en god ide at starte med at lave nogle vandtilvænningsøvelser og lege. Det kan f.eks. være:



## MATERIALER

- Badetøj og håndklæde
- T-shirt til at svømme i
- Svømmebriller
- Redningsveste (findes i Tryk Livreddertårne. I kan også selv medbringe)
- Bordtennisbolde
- Blød plasticbold
- Svømmehalsudstyr (det er der som regel i svømmehallen til fri afbenyttelse)

- **10-20-30-40-50-60-70-80-90-100.** Tag hinanden i hænderne i en rundkreds og hop, mens I tæller op til 100. På 100 dypper alle hele kroppen og gerne også hovedet i vandet.
- **Pust til bold-stafet.** Læg en bordtennisbold i vandoverfladen og pust den i bevægelse. Kan laves som en stafet i hold, sådan at en spejder puster bolden fra udgangspunktet og hen til en anden spejder, som så skal puste den retur til udgangspunktet, hvor den næste pige er klar til at puste til bolden osv.
- **Vandakrobatik.** Spejderne går sammen to og to. Skiftevis prøver de:
  - At slå en forlæns kolbøtte i vandet
  - At slå en baglæns kolbøtte i vandet
  - At stå på hænder i vandet (makkeren kan hjælpe med at holde benene)
  - Flyde på ryg og mave (makkeren kan holde hænder under ryg og mave)
- **Fangeleg.** Leg fangeleg i vandet.
- **Ståtrold.** Leg ståtrold. Man befrier ved at svømme gennem benene på den, der er blevet fanget.
- **Forhindringsbane.** Lav en forhindringsbane, hvor spejderne skal svømme igennem en ring, gå abegang langs kanten i vandet, dykke ned for at hente en ring på bunden, hælde en spand vand over hovedet osv. Brug de redskaber der er til rådighed i svømmehallen.



## LIVREDNINGSAKTIVITETER

Hvis I er i en svømmehal med et Tryg Livreddertårn kan I bruge livredningsudstyret og lave de øvelser, der er beskrevet i tårnet. I langt de fleste svømmehaller er der skumplader, søpølser osv.

### I KAN FOR EKSEMPEL:

- Komme op på et rescueboard eller en skumplade og prøve at holde balancen. Hoppe i fra boardet og komme op igen.
- Kaste redningskrans ud til hinanden og hjælpe hinanden sikkert op på kanten
- Falde i fra kanten og komme op igen - I kan lave det som stafet. Prøv at falde i vandet på forskellige måder (på benene, på ryggen, på hovedet, som en kugle osv.).
- Svøm med et flydemiddel (en skumplade, en torpedo eller lignende).
- Slå alarm - hvad skal I gøre, hvis nogen er i nød?
- Hjælp hinanden op på et rescue board.
- Hjælp hinanden op på kanten

Her kan I finde flere sjove lege:

- [Respekt for vand](#)
- [Respekt for vand - hæfte](#)

### TIP:

#### UDFORDRING FOR SPEJDERE OG RANGERE

- Hent en ring eller en dukke op fra dybt vand / dybeste del af bassinet ved at dykke ned efter den.
- Prøv at bjærge hinanden - dvs. svømme med en anden spejder, som ikke hjælper til, med en arm rundt om brystet eller under nakken, så den, der bjærges har hovedet over vand og kan trække vejret.



## **PÅ MED VESTEN**

Når vi færdes på vandet i kajak, kano eller på SUP, har vi altid svømmevest eller redningsvest på (hvis man kan svømme, er en svømmevest fin, hvis man ikke kan svømme, SKAL man bruge redningsvest). Vi har i øvrigt også tøj på (badetøj, almindeligt tøj eller våddragt). Derfor vil vi gerne øve os i at være i vandet med tøj og vest på. Der findes redningsveste i Tryk livreddertårnene.

## **HER ER FORSLAG TIL AKTIVITETER, I KAN LAVE MED REDNINGSVEST PÅ:**

- Fald i vandet med og uden redningsvest på - måske endda fra en vippe?
- Dyk med redningsvest på.
- Svøm 50 eller 100 meter med tøj og redningsvest på.
- Tag redningsvest på i vandet, et sted hvor du ikke kan bunde.
- Redningsveststafet. Del spejderne op i to hold med en redningsvest til hvert hold. Spejderne skal på skift tage vesten på, svømme hen til kanten og tilbage og så tage vesten af og give den til den næste på holdet, som tager den på og svømmer osv.

## **AFRUNDING**

Vi siger tak for i aften og runder af med refleksionsspørgsmål:

- Har du lært noget nyt i dag/aften?
- Hvad var det sjoveste?
- Hvad var det mest udfordrende?
- Er der noget af det, vi har lavet, som du tænker kan være nyttigt at vide, når du skal på tur i kano, kajak eller SUP?



## MØDE 2: **SIKKERHED PÅ VANDET**

### **INTRODUKTION TIL MØDET**

Mødet har til formål at forberede spejderne på at skulle på tur på vandet. De skal lære, at det er anderledes at være på tur på vand end på land. Gennem praktiske øvelser, diskussion og refleksion lærer spejderne, hvordan de kan være med til at gøre det til en tryk og god oplevelse for alle at være på vandet. Mødet holdes som et posteløb.

### **PROGRAM FOR MØDET**

- Velkomst
- Posteløb
- Afrunding

### **FORBEREDELSE**

Gøre klar til posteløbet - dvs. skaffe materialer, sætte poster op osv.



## MØDETS FORLØB

# VELKOMST

Byd spejderne velkommen. Fortæl spejderne, at vi i dag skal øve os på at klare alle de udfordringer, vi kan møde, når vi tager på tur på vandet. Med andre ord: Vi lærer en masse om godt søpigespjderskab (sømandsskab). Vi skal lære at finde vej, vi skal lære de fem baderåd, vi skal lære førstehjælp, og vi skal øve os i tegn og fagter på vandet.

# POSTELØB

Mødet afholdes som et posteløb, hvor spejderne patruljevis går fra post til post. Ved posterne har spejderne mulighed for at undersøge, reflektere og afprøve forskellige aspekter af sikkerhed på vand.

For spirer, smutter og spejdere er det en god ide at have en leder ved hver post eller til at gå med i hver patrulje.

## DER ER FØLGENDE POSTER:

1. Vind og vejr
2. Førstehjælp
3. Lær de fem baderåd
4. Find vej på vandet / navigation
5. Tegn og fagter på vandet

I kan selv vælge mellem posterne, hvis I ikke vil lave dem alle sammen.

I kan også bruge to møder på at nå alle posterne.

## POST 1: VIND OG VEJR

**Introduktion til posten:** Når I skal på tur på vandet, er det en god idé, at I på forhånd har undersøgt, hvordan vejret bliver, mens I er på tur. Når man er på vandet, betyder det nemlig meget for oplevelsen og sikkerheden, om det blæser lidt eller meget, og hvad temperaturen er - både vandets og luftens temperatur.

Alt efter spejdernes alder, og hvad I har lyst til, kan I:

1. Lave en vindmølle.  
[Følg opskriften på Skoven i skolen](#)
2. Lave en vindretningsmåler.  
[Følg opskriften på Skoven i skolen](#)

## MATERIALER

- **Vindmølle**
  - Papir
  - Saks
  - Tegnestift/  
Knappenål
  - Lim
  - Blomsterpinde
- **Vindretningsmåler**
  - Et bræt
  - En rundstok /  
rund pind
  - Uldtråd
  - Kompas
- **Vejr og vind**
  - Sæbebobler
  - Mælk eller fløde
  - Målebånd
- **Førstehjælp**
  - Hundetæppe
  - Alutæppe
  - Varm drik i  
termoflaske
  - Våde håndklæder
  - Plaster
  - Førstehjælpskit
  - Balje med isklumper  
og vand
  - Elektrikertape
- **De fem baderåd**
  - Bilag 3 - printet og  
lamineret
- **Find vej på vandet**
  - Kort - gerne over det  
område, I skal på tur i
  - Kompas
  - Skilte med N, Ø, S og V
- **Tegn og fagter**
  - Bilag 4 - printet



### 3. Find ud af, hvor meget det blæser.

Brug vindskalaen (bilag 2), og find tegn i naturen, som I kan bruge til at bestemme vindstyrken. Tjek vejrudsigten, og se om jeres observation og vejrudsigten stemmer overens.

### 4. Blæs sæbebobler - og find ud af vindens hastighed

- a. I kan undersøge vindens retning og vindens hastighed ved hjælp af sæbebobler. Start med at finde ud af, hvilken retning vinden blæser i, ved at blæse sæbebobler og se, hvor de bevæger sig hen.
- b. Nu kan I undersøge vindens hastighed. Find et område med vind og god plads til at løbe. Stil spejderne op på en linje og marker linjen.
- c. Pust en håndfuld sæbebobler og lad pigerne løbe med samme hastighed som sæbeboblerne flyver (hvis de kan!).
- d. Efter 10 sekunder råber du "stop". Mål afstanden mellem startlinjen og pigerne.
- e. Regn ud, hvor mange meter i sekundet, vinder bevæger sig med, ved at dele afstanden med 10 (se også bilag 2)

### 5. Hvilken vej løber strømmen?

Hvis der er et vandløb, en strand eller en sø i nærheden af spejderhytten, er det oplagt at tage ud og undersøge, hvilken vej vandet strømmer. Hæld mælk, fløde eller en anden tyktflydende væske ud i åen, søen eller havet. Se, hvor den hvide væske løber hen. Hvis det er en bæk eller å, er det relativt nemt at se, at strømmen fører den hvide væske med sig. Det kan være lidt sværere ved havet - der kan det være en god idé at hælde væsken i fra en badebro eller lignende. Bagefter kan I tale om, hvilken betydning det har for jeres tur, om I bevæger jer med eller mod strømmen!

### 6. Tjek vejrudsigten (god til seniorer og rangere)

Find en vejrudsigt for i morgen eller den kommende weekend - hvad skal I være opmærksomme på, hvis I skal på tur på vandet? Vejrudsigten kan være printet på forhånd, eller I kan finde den på telefonen, f.eks. på [dmi.dk](http://dmi.dk) eller [yr.no](http://yr.no). Hvilke oplysninger kan I få ud af vejrudsigten. Er der nogen oplysninger, I ikke kan finde i vejrudsigten?

## POST 2: FØRSTEHJÆLP

**Introduktion til posten:** Når I skal på tur på vandet, er det vigtigt, at I er forberedt på, hvad I skal gøre, hvis nogen kommer galt afsted. Samtidig er det vigtigt, at I er opmærksomme på de særlige risici, der er forbundet med at være på vandet.

Start med at tage en snak om, hvad man skal være særligt opmærksom på, når man er på tur på vandet. Det kan f.eks. være:



- Hvad skal man gøre, hvis man falder i vandet?
- Hvorfor skal man have redningsvest på?
- Hvordan kan man tilkalde hjælp?
- Hvad gør man, hvis man er blevet kold?
- Hvad gør man, hvis man får solstik?

Derefter skal I lave forskellige førstehjælpsøvelser, som er særligt relevante på vandet.

## HYPOTERMI

En af jer er blevet hypoterm - altså underafkølet. Hvad gør I?

- Pak personen ind i tæpper (se bilag 9). Først et alutæppe (survival blanket) og derefter hundetæpper.
- Giv personen noget varmt at drikke.
- Hold gerne om personen, så du bruger din kropsvarme til at varme personen op.
- Find flere fakta og tips om [hypotermi](#)

## HYPERTERMI

En af jer er blevet hyperterm - altså overophedet. Hvad gør I?

- Få personen ind i skygge.
- Giv personen noget at drikke
- Fjern evt. tøj
- Omsvøb med våde klæder.

## FORBINDING

En af jer har fået en pagaj i hovedet og har fået en flænge i øjenbrynet.

Det regner, så huden er våd. Hvordan vil I forbinde flængen?

- Prøv at sætte forskellige former for plaster på våd hud og se, om det holder.
- Prøv at sætte gazebind på med forskellige former for tape, prøv gerne med elektriskertape.

## TILKALD HJÆLP

- Hvordan vil I tilkalde hjælp, når I er på vandet?
- Hvordan vil I fortælle, hvor I er?
- Er der nogen skilte eller andre ting i landskabet, I kan bruge til at fortælle, hvor I er?



## TIP:

### **ISBAD FOR SPIRER OG SMUTTER**

For spirer og smutter kan I lave en leg, hvor pigerne skal have en hånd ned i en balje vand med isklumper i. Test, hvor længe pigerne kan holde hånden i vandet, før de er nødt til at tage den op, og bed dem fortælle, hvordan hånden føles, når den er kommet op af vandet igen.

Efter legen kan I tage en snak om, hvordan det mon føles, hvis hele kroppen kommer ned i iskoldt vand.

### **POST 3: LÆR DE FEM BADERÅD**

**Introduktion til posten:** Start med at snakke sammen i patruljen om, hvad I synes 5 gode baderåd kunne være.

Lav dernæst en intro til de 5 baderåd (bilag 3).

#### DE 5 BADERÅD ER:

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig alene i vandet
3. Læs vinden og vejret
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne

#### SNAK I PATRULJEN OM:

- Hvad betyder de 5 baderåd?
- Hvorfor er de vigtige?
- Hvad er det vigtigt at være opmærksom på når man bader i havet eller i en sø eller å?

#### LEG OG LÆR DE 5 BADERÅD:

- Placer de 5 baderåd (bilag 3) rundt i området. Spejderne skal nu gå krabbegang hen til et baderåd og komme tilbage til lederen og fortælle, hvad det var for et baderåd de besøgte.
- Mime baderåd: Spejderen skal mime et baderåd til resten af patruljen, som skal gætte, hvilket baderåd det var.



## **POST 4: FIND VEJ PÅ VANDET – NAVIGATION / VERDENSHJØRNELOB**

**Introduktion til posten:** Når man færdes på vandet, er det vigtigt at vide, hvordan man finder vej og orienterer sig. Det er også vigtigt at kende sin position, hvis man skal ringe efter hjælp.

Start med at tale sammen i patruljen om:

- Hvorfor er det vigtigt at kende sin position?
- Hvad gør I, hvis I driver væk fra land og mister orienteringen?
- Hvorfor er det en god idé at have kort og kompas med – også selv om man har en mobil?
- Hvad gør I, hvis det bliver tåget?

Brug nu et søkort eller et almindeligt kort over en sø, å, fjord eller hav. Hvis I allerede ved, hvor I skal på tur, er det en god idé at finde et kort over netop det område. I kan evt. bruge kortene her:

- [Susåen](#)
- [Gudenåen](#)
- [Bilag 4 \(kort over Julsø og Furesø\)](#)

Nu skal spejderne finde ud af, hvor de er/hvor turen skal begynde, og hvor de gerne vil hen. De skal tegne ruten på kortet.

Derefter skal de finde nogle steder på kortet, som kan hjælpe dem til at holde øje med deres position undervejs på turen, f.eks. særlige kendetegn langs kysten, en ø, en kirke, en bøjle, en bygning eller noget andet.

### **TIP: VARIATIONER**

Spejdere og rangere får til opgave at finde ud af, hvilken kurs i grader de skal følge på turen ved hjælp af [kort og kompas](#).

Spirer og smutter skal lave et Verdenshjørne-løb. Her laves fire skilte med nord, syd, øst og vest, som placeres i de rigtige verdenshjørner. En leder råber nu en retning, for eksempel: "Vend næsen mod øst". Pigerne retter sig i den retning. Legen gentages nogle gange.

I næste runde får pigerne bind for øjnene (I kan bruge jeres tørklæder) og skal nu prøve at huske de fire verdenshjørner. Lederen råber igen en retning: "Vend næsen mod øst", "tag to skridt mod nord" eller noget tredje.



Pigerne skal nu vende sig/bevæge sig i den rigtige retning, men de andre hepper. Til slut skal pigerne tage tørklædet af og se, om de gik i den rigtige retning.

Leg kan også leges som [kameler i sandstorm](#)

## **POST 5 TEGN OG FAGTER PÅ VANDET**

**Introduktion til posten:** Når man er på vandet, kan det være svært at høre hinanden, hvis man er langt fra hinanden, eller hvis det blæser. Derfor er det godt at kende nogle tegn og fagter, man kan bruge i stedet. Fagterne benyttes også af kystlivredderne, og når vi færdes i kano, kajak og SUP. Se bilag 5

Forklar spejderne, hvad de forskellige fagter bruges til, og hvornår de kan bruges.

Leg derefter en leg, hvor lederen laver de forskellige tegn/fagter, og spejderne skal følge instruktionen. Hvis I er flere ledere, kan I placere jer forskellige steder på grunden og skiftes til at lave tegn/fagter, så spejderne skal være opmærksomme på lederne, hvis en af dem giver tegn om, at hun har brug for hjælp.

### **En knyttet hånd eller en paddel eller pagaj holdt strakt op i luften**

- Betyder "kom hen til mig".
- Er god til at kalde alle til sig uden at skulle råbe

### **Stort OK tegn med den ene hånd til hovedet**

- Betyder: "Jeg er ok". Kan også bruges til at spørge, om en anden er ok.
- Er god til hurtigt at finde ud af, om en anden person er ok f.eks. ved fald i vandet eller kæntring fra SUP/Kano/Kajak

### **Vift med begge arme over hovedet**

- Betyder: "Jeg er i nød, kom og hjælp"
- Bruges, hvis man er i nød på havet f.eks. efter kæntring

### **Højre arm strakt til højre/pagaj eller padel strakt mod højre**

- Betyder: "Drej til højre"
- Er god til hurtigt at vise vej

### **Venstre arm strakt til venstre/pagaj eller padel strakt mod venstre**

- Betyder: "Gå til venstre"
- Er god til hurtigt at vise vej



## Pagaj eller paddel holdt vandret over hovedet

- Betyder: "Stands!"
- Er god til at få gruppen til at standse

## **AFRUNDING**

Efter posteløbet samles I og reflekterer over det, I har lært.

- Hvad var det mest udfordrende?
- Hvad glæder du dig til, når du skal på tur?
- Hvad kan du gøre for at være med til at gøre turen sikker?
- Er der noget, man skal være særligt opmærksom på, når man tager på tur på vandet?



## MØDE 3:

# INTRO TIL KANO, KAJAK ELLER SUP

### INTRODUKTION TIL MØDET

Hvis I planlægger en heldags- eller flerdagstur i kano, kajak eller på SUP, er det en god ide at bruge et spejdermøde på at prøve at komme på vandet inden selve turen. På den måde får I erfaring med at padle og styre jeres fartøj, inden I for alvor skal på tur.

Aktiviteterne har til formål at lære spejderne at sejle og styre SUP/kano/kajak, så de får en fornemmelse for, hvordan de drejer til højre og venstre, standser osv., inden de skal på langfart.

### PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst og briefing
- Omklædning
- Aktiviteter
- Omklædning
- Afrunding

### FORBEREDELSE

I skal finde et sted, hvor I kan komme på vandet på et spejdermøde. I kan tage kontakt til den lokale sejl-, ro- eller kajakforening, grejbank, søspejdere, FDF'er, ungdomsskole, naturcenter eller andre, som har adgang til kanoer, kajaker eller SUP-boards. Lav en aftale om, at I kan komme på besøg.

I kan også finde en instruktør, som kan hjælpe jer i gang, og som kan hjælpe med at skaffe udstyr. Det kan være en af forældrene i gruppen har erfaring med kano, kajak eller SUP eller kender nogen, der har.

Husk at indhente forældretilladelse til at tage spejderne med i på vandet. Skabelon til forældretilladelse findes som bilag (bilag 10).



## MØDETS FORLØB

# VELKOMST

Byd spejderne velkommen og fortæl dem, at i dag skal de prøve at sejle kano, kajak eller SUP. Fortæl, at de først skal prøve nogle aktiviteter på land, og at de så skal ud på vandet, hvor de både skal lære nogle tag og lege nogle lege. Hvis spejderne har lyst, må de rigtig gerne prøve at kæntre og ryge i vandet!

# AKTIVITETER

Lav nogle af de følgende aktiviteter. I behøver ikke at lave dem alle. Nogle af aktiviteterne kan laves på land, mens andre skal laves på vand, så spejderne bliver fortrolige med SUP, kano eller kajak.

## AKTIVITETER PÅ LAND

- De 5 baderåd:  
Gennemgå de fem baderåd (se også bilag 3)

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig alene i vandet
3. Læs vinden og vejret
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syne

Stå i en rundkreds, kast en bold til hinanden. Den der griber bolden skal sige et baderåd, og hvad det betyder.

- **Find den rigtige redningsvest:** Læg redningsvestene i en bunke. Del spejderne i to hold. På skift løber spejderne hen og tager en redningsvest på i deres størrelse. Når hele holdet har redningsvest på i den rigtige størrelse, er opgaven løst.
- **Redningsveststafet:** Spejderne deles i to hold. Hvert hold har én redningsvest. En af gangen tager en spejder redningsvesten på, løber over til sin holdkammerat, tager vesten af og giver den til den næste på holdet. Kan også laves i vandet.
- **Transport af fartøj:** Spejderne skal transportere deres fartøj (SUP, kajak, kano) rundt på en given distance. Kan også laves som stafet. Spejderne kan også øve sig i at få deres fartøj sikkert op af vandet. Hvad skal man være opmærksom på?
- **Øv pælestik, dobbelt halvstik og råbåndsknob:** Spejderne skal øve sig i at binde de tre knob pælestik, dobbelt halvstik og råbåndsknob, som bruges i forbindelse med sejlads. Pælestik og dobbelt halvstik bruges til fortøjning. I kan finde knobene i lommebogen eller på YouTube. Råbåndsknob kan bruges til at binde to lige store stykker snor eller tov sammen. Er spejderne erfarne i at binde knob og lave besnøringer, kan de lave knobene som stafet eller med bind for øjnene. Knobene kan også bindes med lakridssnører - er knobet bundet korrekt, må det spises!



120

minutter

## MATERIALER

- SUP-boards, kajakker eller kanoer inkl. pagaer, padler eller lignende.
- Redningsveste/ svømmeveste
- Snor, reb eller lakridssnøre
- Bold
- Badeænder
- Tøjklemmer
- Poster til 0-løb (bilag 6)
- Evt. bøjer (kan laves af en plasticdunk, man fylder sand i og binder et reb i og så en tom dunk med luft i i den anden ende)



## AKTIVITETER PÅ VAND

- **Fang badeanden:** Kast en badeand ud på vandet. Spejderne skal nu padle over til badeanden. Den, der kommer først, samler badeanden op, og siger et dyr, der lever i eller på vand. Herefter må spejderen kaste badeanden ud i vandet igen.
- **O-løb:** Spejderne skal øve sig i at manøvrere rundt. Placer posterne (bilag 6) rundt i vandet på ting, der er der i forvejen f.eks. bøjer, bundgarnspæle, træer, badebro. Alternativt kan man også selv lægge bøjer ud med poster. Spejderne skal nu sejle rundt til posterne, og se hvilke bogstaver der er. Bagefter skal de danne et ord.
  - Bilag 6 med poster = bogstaver der danner ordet EXPLORER
- **Klemmeleg:** Spejderne får udleveret 3 klemmer hver, som de skal placere på deres SUP/kano/kajak. Legen går ud på at stjæle de andres klemmer uden selv at få stjålet nogen. Hvis man mister alle sine klemmer, skal man på land for at må være med igen. Lav gerne et markeret område på vandet, hvor spejderne må være, så I ikke bliver spredt for meget.
- **Partibold:** Spejderne deles i to hold. Holdets opgave er at lave 5 afleveringer med en bold til hinanden i træk. Modstanderholdet skal forsøge at få fat i bolden. Taber man bolden i vandet, eller bliver den taget af modstanderholdet, starter man forfra med at tælle.
- **Redningsvest vs. svømmevest:** Prøv at hoppe i vandet med først redningsvest og så svømmevest på. Hvad er forskellen på dem? Hvordan føles det at hoppe i vandet med en redningsvest eller svømmevest på?
- **Kom på vandet - sådan stiger du ind og ud af fartøjet:** Giv en introduktion til, hvordan man stiger om bord i en kano, en kajak eller et SUP-board. Lad spejderne prøve. Aktiviteten kan også laves som en stafet.
- **Vælt ud af fartøjet:** Spejderne skal prøve at vælte ud af deres fartøj med vilje. Hvordan kommer man sikkert op igen? Hvordan får man fat i det grej, der er faldet ud?
- **Sådan kommer du fremad:** Giv en introduktion til, hvordan man ror/padler. Lad spejderne prøve at padle frem og tilbage til en bøjle eller lignende. Prøv derefter baglæns.
- **Ro i 8-taller:** Find to bøjer eller markér på anden måde to punkter, som spejderne skal ro i 8-taller rundt om. Det træner evnen til at styre og dreje fartøjet.
- **Dronningens efterfølger:** Leg Dronningens efterfølger på vandet, så spejderne på skift skal følge efter hinanden og gøre lige som den, der er dronning. Dronningen kan ro forlæns, dreje, ro baglæns, lave forskellige tag, synge eller noget, I selv finder på.
- **Forhindringsbane man skal ro/padle:** Lav en forhindringsbane på vandet, som spejderne skal prøve at padle/ro. I kan bruge de forhindringer, der er i forvejen (bøjer, både, broer) eller selv sætte bøjer ud (man kan nemt lave en bøjle ved at binde den ene ende af et reb fast i en plastikdunk fyldt med sand og binde en tom plastikdunk i den anden ende)



## **AFRUNDING**

Snak med spejderne om:

- Var der noget der overraskede dig?
- Hvad var det sjoveste?
- Hvad var det sværeste?
- Hvordan var det styre din SUP/kano/kajak?



## MØDE 4: **TURPLANLÆGNING**

### **INTRODUKTION TIL MØDET**

Nu skal I i gang med at planlægge jeres tur på vandet. Hvor vil I hen, hvad vil I sejle i, hvad og hvordan skal I pakke, hvordan vil I overnatte, hvad vil I have at spise og hvad vil I lave undervejs? Kort sagt: I skal lave en turplan og gøre nogle forberedelser.

Mødet kan enten afholdes som et posteløb, eller I kan lave posterne sammen.

### **PROGRAM FOR MØDET**

- Velkommen
- Posteløb
- Afrunding

### **FORBEREDELSE**

Det er en god idé, at I som ledere på forhånd har gjort jer nogle overvejelser om, hvilke rammer, der skal være for jeres tur. Her kan I med fordel bruge drejebogen [er på vej] som inspiration og vejledning til jeres planlægning.

Det er selvfølgelig vigtigt, at I finder ud af, hvordan I kan skaffe kanoer, kajaker eller SUP-boards, om turen skal vare nogle timer, en dag eller flere dage, hvor I vil hen osv. Her er der masser af hjælp at hente i drejebogen.

Derudover skal I forberede posterne til posteløbet og købe ind til den mad, I vil forberede til turen.



## MØDETS FORLØB

# VELKOMST OG BRIEFING

Byd spejderne velkommen og fortæl dem, at de i dag skal planlægge deres tur. De skal finde ud af, hvor de gerne vil på tur, hvad de vil spise, hvordan de vil overnatte, hvad de skal pakke og hvordan.

## POSTELØB

Mødet afholdes som et posteløb, hvor spejderne går fra post til post i patruljer.

For spirer, smutter og spejdere er det en god ide at have en leder ved hver post og/eller til at gå med i hver patrulje.

### DER ER FØLGENDE POSTER:

1. Hvor skal vi hen? Plan A, B og C
2. Proviant - lav snacks til turen
3. Hvor skal vi sove i nat? Byg en (kano)bivuak
4. Pak tasken - hvad skal vi have med - og hvordan skal det pakkes?

I kan vælge mellem posterne, hvis I ikke vil lave dem alle sammen. I kan også bruge to møder på at nå alle posterne.

### POST 1: HVOR SKAL VI HEN? PLAN A, B OG C

Når vi skal på tur, er det vigtigt at have en plan - og en alternativ plan, man kan følge, hvis noget ændrer sig undervejs.

På posten her skal spejderne lægge en plan for deres tur på vandet - hvor vil I sejle hen og hvad gør I, hvis noget ikke går som planlagt?

**Spirer og smutter:** Spirer og smutter skal tegne eller bygge et kort over deres drømmetur. Pigerne skal på hver sit stykke papir eller på et stort fælles papir tegne, hvordan de forestiller sig, at det ser ud, når de er på tur. De kan tegne sig selv i en kano, eller de kan tegne et kort over den rute, de gerne vil sejle. De kan også tegne det, de drømmer om skal ske, når de skal på tur på vandet.

Hvis I har lyst og mulighed for det, kan I lave kortet udenfor med naturmaterialer. I kan for eksempel bruge nogle små rafter eller grene til at indramme kortet og bruge forskellige naturmaterialer til at lave det landskab, I drømmer om at bevæge jer igennem.

**Spejdere, seniorer og rangere:** Hvis I ved, hvor I skal på tur, er det en god ide at have et kort over området, som I skal på tur i. Ellers kan I tage et kort over et fiktivt område.

## MATERIALER

- Kort over det område I skal på tur i - enten søkort, topografisk kort eller et kort I selv laver.
- Tusser, papir eller blyanter
- Ingredienser til at lave tursnacks (find opskrifter i bilag 7)
- Situationskort til post 1 (bilag 8)
- Tarp eller presening
- Snor
- Pløkker
- Evt. kano eller kajak til at bygge bivuak af.
- Evt. blå kanotønde
- 5-10 sokker eller andet stof
- Poser og tasker, som må blive våde. Fx fryseposer, bæreposer, zip-lock-poser, drybags, ikea-pose, plastiksække, tupperware m.m.
- Stor balje med vand



I kan evt. bruge kortene her:

- [Susåen](#)
- [Gudenåen](#)
- [Bilag 4 \(kort over Julsø og Furesø\)](#)

Spejderne skal nu planlægge:

- Plan A - Den ideelle tur
- Plan B - En alternativ tur, hvis noget ændrer sig undervejs
- Plan C - Det gør I, hvis I er nødt til at afbryde turen

Spejderne kan tage udgangspunkt i de her spørgsmål.

- Hvor starter og slutter vi turen?
- Hvor langt har vi lyst til at padle på en dag?  
Hvor mange kilometer, hvor mange timer?
- Hvor kan vi gå i land og holde pause?
- Hvor kan vi overnatte undervejs?

Nu skal I lade spejderne trække situationskort (bilag 8)

Når de har trukket et kort, skal de diskutere, hvad de vil gøre i situationen.

## **POST 2: PROVIANT – LAV SNACKS TIL TUREN**

Når vi er på tur på vandet, er det vigtigt at have væske og snacks med, så man har energi til at padle eller ro (og fordi det superhyggeligt at holde snackpause på vandet).

Først skal spejderne fortælle, hvad deres yndlingsnack er.

Så skal de vælge, hvilke snacks de vil lave til turen – se opskrifter i bilag 7.

De kan vælge mellem:

1. Frugtlåder
2. Müslibarer
3. Flapjacks

Husk at vaske hænder og tal om god madhygiejne, inden i går i gang med at lave snacksene.



## TIP

### REFLEKTION FOR SENIORER OG RANGER

- Hvorfor det er vigtigt at have væske og snacks med på tur?
- Hvilke snacks er gode og hvorfor?
- Hvilke snacks er mindre gode og hvorfor?

### POST 3: HVOR SKAL VI SOVE I NAT? BYG EN (KANO)BIVUAK

Når vi er på flerdages tur i kano, kajak eller på SUP, skal vi have et sted at overnatte. Vi kan selvfølgelig tage telt med, men hvorfor ikke benytte chancen for at prøve at bygge en bivuak? Og hvorfor ikke bruge kanoer eller kajaker til at bygge bivuakken?

Spejderne skal nu prøve at bygge en bivuak. Hvis I har mulighed for at bygge bivuakken med en kano eller en kajak, så gør det.

#### SÅDAN BYGGER I EN SIMPEL BIVUAK MED PRESENNING/TARP:

- Find træer med 3-4 meters afstand, eller find to solide pæle, og bind et reb stramt imellem dem i ca. 120 cm's højde.
- Hæng presenningen over rebet (som et telt eller 'A'-form).
- Spænd presenningen ud i hjørnerne og fastgør den til jorden med pløkker (eller selvsnittede pinde) og snor, så den er stram og uden vandlommer. Sørg for at åbningen vender væk fra den fremherskende vindretning.
- Se mere om at bygge [bivuak](#)

#### SÅDAN BYGGER I EN BIVUAK MED EN KANO ELLER EN KAJAK:

- Hvis I har en kano eller en kajak, kan I bruge den til at spænde presenningen henover, så I får større højde i bivuakken. Læg kanoen eller kajakken på siden og spænd presenningen hen over kanoen eller kajakken.
- I kan også lægge to kanoer eller kajaker med åbning mod hinanden og spænde presenningen hen over. I kan bruge padler og pagajer som pæle.
- Se mere om [kanobivuak](#)



## **POST 4: PAK TASKEN - HVAD SKAL VI HAVE MED - OG HVORDAN SKAL DET PAKKES?**

På den her post skal spejderne lave en pakkedliste og teste, hvordan de kan pakke vandtæt. Først skal spejderne lave en brainstorm over, hvad det er godt at have med på tur på vandet.

Skriv det hele ned på en pakkedliste. Opdel listen i:

- Personligt udstyr
- Fælles lejrudstyr
- Mad og drikke

**OBS:** Vær særligt opmærksom på påklædning og fodtøj. Er der noget tøj, som er særlig godt at have på, når man er på tur på vandet? Hvad med skiftetøj? Og fodtøj - kan man have noget på fødderne, som godt må blive vådt?

### **PAK VANDTÆT!**

Nu skal spejderne teste, hvordan de kan pakke deres ting, så tingene ikke bliver våde. Der kan nemlig både komme vand ind fra oven, når det regner, og fra neden, hvis der er lidt vand i bunden af båden.

- Brug en sok eller et stykke stof til at teste, om det, I pakker i, er vandtæt.
- Put sokken i forskellige tasker, plastiksække, poser, bokse (brug fryseposer med knude på, bæreposer, zip-lockposer, plasticsække, drybags, bæltetaske, rygsække, plastic kasser og hvad I eller har eller kan skaffe)
- Sænk posen eller tasken ned i baljen med vand
- Tag den op igen, åben posen og tjek, om sokken stadig er helt tør!

Snak bagefter med spejderne om, hvordan de helst vil pakke deres tøj til turen! Se flere tips og tricks til pakning i drejebogen (er på vej)

### **TIP**

#### **PAK I KANOTØNDE**

Hvis I har adgang til en blå kanotønne, kan I prøve at pakke ting ned i den? Hvad er fordele og ulemper ved at pakke i en tønne?

## **AFRUNDING**

Afslut mødet med at tale med spejderne om:

- Hvad er særligt vigtigt, når man skal planlægge en tur på vandet?
- Hvad glæder du dig mest til, når I skal på tur?
- Er der noget, du er lidt nervøs for og gerne vil tale med andre om?



## MØDE 5: **PAS PÅ DEN BLÅ NATUR**

### **INTRODUKTION TIL MØDET**

Når vi tager på kano-, kajak- eller SUP-tur bevæger vi os ud i den blå natur – der hvor bølgerne bruser og åen risler. På mødet her skal vi være nysgerrige på, hvad og hvem der bor i den natur, vi skal på tur i, hvordan naturen har det, og vi skal undersøge, om der er noget, vi kan gøre for at naturen får det bedre, så vi kan efterlade naturen i en lidt bedre tilstand, end da vi kom.

### **PROGRAM FOR MØDET**

- Velkomst og briefing
- Aktiviteter
- Afrunding

### **FORBEREDELSE**

Find et område i nærheden af spejderhytten eller kirken, hvor I kan samle affald. Det allerbedste er, hvis der er en å, et vandhul, en sø, en strand eller lignende, I kan tage til.



## MØDETS FORLØB

# VELKOMST OG BRIEFING

Byd spejderne velkommen og fortæl, at vi i dag skal være nysgerrige på den natur, vi skal på tur i, og hjælpe med at passe på den. Tag en runde, hvor I taler med spejderne om:

- Hvilke oplevelser har I haft ved søer, åer, fjorde og hav?
- Har I lagt mærke til eller hørt noget om de forandringer, der sker i vores blå natur (alger, iltsvind, plasticaffald, færre fisk, forurening etc.)?

## MATERIALER

- Arbejdshandsker til at have på, når I samler skrald.
- Snor eller reb
- Mærkater eller manillamærker
- Spande eller poser til at samle skrald i.
- Papir, og pap
- Tuscher, blyanter

# AKTIVITETER

## HVEM BOR I VANDET?

Introduktion til aktiviteten: Vi starter med en leg! Spejderne skal komme i tanke om så mange dyr og planter, de kan, som bor der, hvor de skal på tur på vandet. Hvis I skal på tur på havet, er det selvfølgelig havdyr og -planter, og hvis det er ved en å eller sø, er det selvfølgelig ferskvandsdyr og -planter.

## BEVÆG DIG SOM DIT DYR ELLER PLANTE

Nu skal spejderne på skift vise, hvordan deres dyr bevæger sig, og de andre spejdere skal følge trop, altså bevæge sig på samme måde.

### Eksempler:

- Krabbe dig som en krabbe (stå på både hænder og fødder med ryggen mod jorden og bevæg jer sidelæns).
- Svømme som en fisk (bevæg dig i flydende bevægelse, sving med hofter).
- Sno dig som en ål
- Mave dig frem som en sæl
- Gøple-hop (stå på tæer, ræk armene højt op mod loftet og tag et kæmpe hop, mens du lader dine arme og ben dingle helt blødt som tentakler)
- Svaje som ålegræs i bølgerne (hænderne over hovedet, svaje frem og tilbage)
- Svømme som en odde (hundesvømning-bevægelser)
- ... find selv på flere!

## HAVSALAT OG SØSALAT

Nu skal I lege en variant over den klassiske frugtsalat - i stedet for at være frugter, deles spejderne op i dyr og planter, som lever ved enten hav, sø eller å.



Det kan f.eks. være aborre, lysesiv, flodkrebs, dunhammer, vandranunkel og skøjtølber, hvis det er ferskvand, og tangloppe, rødspætte, tangnål, ålegræs, blæretang, hvis det saltvand.

Der mangler en plads (enten en stol eller et siddeunderlag, hvis I er udenfor). Når et af dyrene eller planterne bliver sagt, skal de bytte plads. Og når der bliver sagt havsalat eller søsalat, skal alle bytte plads. Den, der ikke får en plads, finder på det næste dyr eller plante.

### TIP:

#### **KOMBINER LEGENE**

I kan kombinere de to lege - så spejderne skal bevæge sig som deres dyr eller plante, når de bytter plads.

## **HAVSKRALDS-INDSAMLING**

**Introduktion til aktiviteten:** Hvis vi vil efterlade naturen i lidt bedre tilstand, end da vi kom, er det oplagt at samle skrald. Ved vores kyster - og alle mulige andre steder - er der masser af affald, som bliver smidt eller skyller op på land.

Spejderne skal nu samle affald. I kan gøre det i nærheden af spejderhytten, eller I kan tage hen til den nærmeste å, vandhul, skov eller park, og samle affald der.

**Spirer og smutter:** Pigerne skal sortere skraldet i to kategorier - skrald, der kan genbruges og skrald, der skal smides ud. Derefter sorteres skraldet i pap, papir, plastic, metal, glas og puttes i skraldespandene.

Tal med pigerne om, hvorfor det er vigtigt at sortere - og at noget affald kan genbruges, mens noget andet bare skal væk fra naturen.

**Spejdere, senior og ranger:** Pigerne skal sortere deres skrald efter, hvor lang tid, de tror, det tager, før det er blevet nedbrudt i naturen.

Når de har sorteret det, kan de sammenligne deres vurdering med tabellen herunder.

De skal lave en tidslinje over nedbrydningstiden. Læg en snor eller et reb og sæt manilamærker på med tidsangivelse - 1 uge, 1 måned, 1 år, 10 år, 100 år, 1.000 år osv. - og placer så skraldet på tidslinjen.

Snoren må gerne være meget lang, så den viser, hvor stor forskel der er på de forskellige materialers nedbrydningstid



Affald	Nedbrydningstid
Døde dyr, madrester og hundelorte	2 uger
Ispapir	2 år
Cigaret-skodder	4 år
Tøj	5 år
Møbler	13 år
Kapsler	Ca. 100 år
Plastikposer	400 år
Plastikflasker	500 år
Dåser	500 år
Cykler	Mere end 1.000 år
Flasker og glas	4000-1.000.000 år
Mobiltelefoner og batterier - mere end 1.000 år. De indeholder også giftige stoffer, som forurener naturen.	Mere end 1.000 år

Kilde: Skoven i skolen

**Husk også at samle skrald, når I skal på tur på vandet!**

**TIP:**  
**BLIV HAVMILJØVØGTER**

I kan bestille skraldeposer og [blive havmiljøvogtere](#)



## LYT TIL NATURENS LYDE

Introduktion til aktiviteten: Når vi tager på tur på vandet, er vi gæster der, hvor en masse dyr og planter lever til daglig. Vi kan ikke undgå at sætte spor, når vi færdes i naturen, men vi kan gøre os umage for ikke at forstyrre unødigt og for at tage hensyn til dyr og planter.

Nu skal vi øve os i at være stille og rette opmærksomhed på vores omgivelser. Øvelsen kan med fordel laves udenfor.

- Alle får noget at tegne eller skrive med og et stykke papir eller pap.
- Alle skal være nu være helt stille i to minutter. Man må gerne lukke øjnene.
- Spejderne noterer eller tegner:
  - Naturlige lyde
  - Menneskeskabte lyde
- Bagefter taler I med spejderne om:
  - Hvilke lyde var der flest af?
  - Hvilke lyde forsvandt, da I blev stille?
  - Hvilke lyde vil vi gerne tage med på tur?
  - Hvilke lyde kan skræmme dyr?
  - Efterlader vi andre usynlige ting i naturen, når vi er på tur?

### TIP:

I kan evt. finde [lyden af rislende vand](#) på YouTube eller Spotify.

## LAV ET LØFTE TIL NATUREN

I pigespejderløftet står der, at pigespejdere skal værne om naturen. Som forberedelse til vores tur på vandet skal spejderne lave deres egen løfte til naturen og hinanden, som de vil holde, når de skal på tur på vandet

Hver patrulje skal formulere et løfte til naturen. Spejderne kan skrive eller tegne løftet på papir, på et stykke træ, brodere det eller noget helt fjerde.

Formuleringen kan med fordel begynde med: "Vi vil ..." eller "vi lover at ..."

Løfterne kan f.eks. være: "Vi vil sejle stille forbi fugle", "vi vil samle affald op på turen, selv om det ikke er vores", "vi lover at tage vores skrald med hjem fra turen", "vi lover at sejle langt uden om øer med ynglende fugle" osv.



Når patruljerne har formuleret deres løfte, læser de det højt for hinanden.

**Husk at tage løftet med på turen!**

## ***AFRUNDING***

Slut mødet af med at tale om:

- Hvilke dyr og planter vil I helst møde, når vi skal på tur?
- Hvad overraskede dig mest ved skraldeindsamlingen
- Hvordan lyder jeres løfte til naturen og hinanden?