

Ferd plan friluftsliv 1 IFA, april 2021

Mål og forventninger for ferden: Skaffe grunnleggende erfaring med ferdsel i naturen:

- Orientering, kart, kompass og koordinater
- Forflytning på ski, bekledning, skotøy, sekken
- Etablere lunsj-leir vinterfriluftsliv, underlag, bål / primus
- Sporløs ferdsel
- Mat på tur

Erfaring i gruppen, ressurser og motivasjon for turen:

- Nybegynneropplæring friluftsliv. Ca. 1/3 av gruppen har mye erfaring med friluftsliv?? Mange av elevene er helt uerfaren og de resterende har noe erfaring fra tidligere.
- Ang skigåing har flere elever lite erfaring
- Motivasjonen er varierende
- Ressurser og utstyr : ski, staver, sekk evnt pulk

Rammefaktorer:

Tidsrom: dagstur 26/4-2021, kl 0830 - 1730

Område: Parkering Stilladalen, skiløypa opp Stilladalen til Sombybrua, videre skiløype til Reinbukkelvhytta og nordover tilbake til parkering Stilla. Ca 20 km

Elever: Elever:

Totalt 20 elever

Lærere: Hovedansvarlig. Guri Aarøen(92604379) Nina T Heitmann (99724711)

Lærer med alternativ opplegg ; Bjørn Gunnar Hansen (99479103)

Avdelingsleder Alf Roger Storhaug tlf. 48286619

Mandag 26.4-2021

Plan A:

Starter fra skole 0845 med buss. Stilla (022538) skitur ca. 8 km ti til løypa innover mor

Reinbukkelvhytta fra Sombybrua – parkering. Lunsj ca 1.5 km fra denne parkeringa.(088492). Vi skal

øve på forflytning med oppakking på ski, orientering i vinterfjellet og etablering av leir på snø. Videre skitur ca 5 km til Reinbukkelytta. (091533) Stopp og noe pause her. Videre løype nordover og ned tilbake til Stilladalen og parkeringa hvor vi hentes kl 1600

Elever med alternativ opplegg blir kjørt med bil / bussl og egen lærer til parkering Sombybrua. Herfra går turen til lunsj pkt 1.5 km mot Reinbukkelytta med truger. Oppgaven for disse er blant annet tilrettelegging for lunsj. Elvene i denne gruppa går tilbake til parkeringsplassen de startet fra.

Plan B:

Hvis dårlig vær på høyfjellet! Vi går til Lunsjunktet, evt stopper på vann Rundhaugvannet 359, (058500). Der er det muligheter for ly og gode isfiske muligheter.

Lærer Guri melder til Alf Roger når klassen er tilbake

Vurdering av turområde ut fra værmeldingen

Mandag 26. apr.

Time-for-time-varsel.

Tid Tid Vær Vær

Temperatur Temp. Nedbør mm Nedbør mm Vind Vind

02-08



Temperatur-4°

4 m/s fra

delvis skyet

08-14



Temperatur-3°

0til-0,7

5 m/s fra nordv

skyet

Time-for-time-varsel.

Tid Tid Vær Vær

Temperatur Temp. Nedbør mm Nedbør mm Vind Vind

14-20



skyet

Temperatur-1°

0 til -0,6

6 m/s fra nord

20-02



skyet

Temperatur-4°

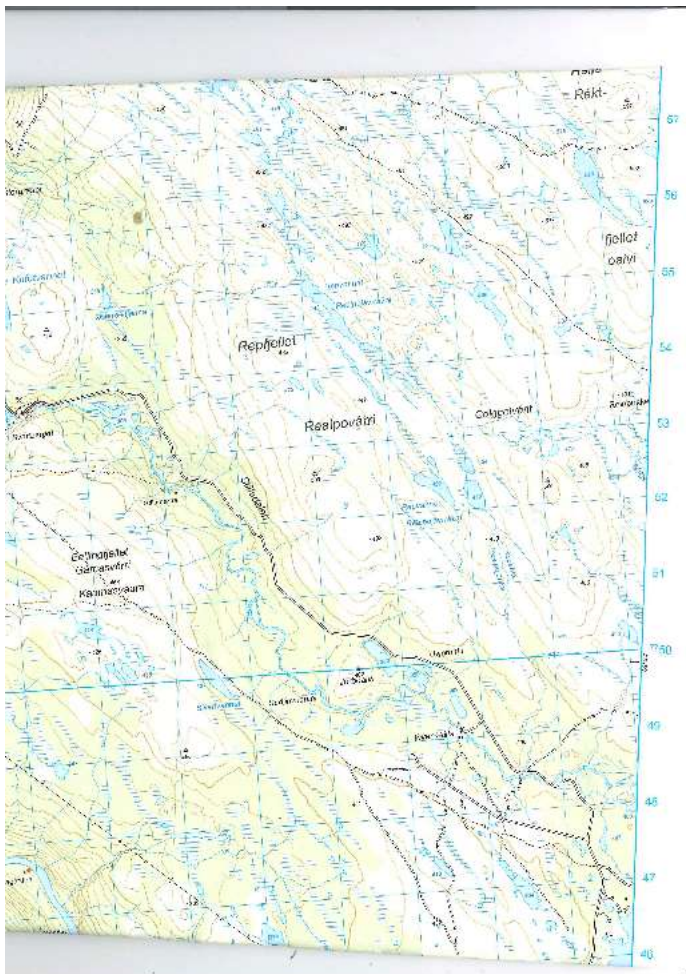
4 m/s fra nord

Soloppgang

03:26

Solnedgang

Kart over området (kartblad 10158 Alta)



Risikovurdering: Hva kan skje?

Plan C

Risiko/konsekvenstenkning - For eksempel:

Alle elever skal ha egen 1. hjelps utstyr (gruppe). Lærere har med supplement.

- **Brannskade – hva gjør vi? – akutt behandling:** Kjøle ned. Brann gel. Trinn 2 hvis alvorlig, returnere og oppsøke legevakt.
- **Forfrysninger/hypotermi – hva gjør vi? - akutt behandling:** Oppvarming, kle på, kroppskontakt. Fyre bål og evt oppfyring inne i telt. Lokale frostskafer, hud mot hus og dekke til.
- **Skiulykke – benbrudd eller lignende. Hva gjør vi? - akutt behandling:** PRICE 1. hjelp. Så frakte den skadede hjem.
- **Noen må snu? Hvordan tenker vi dersom gruppen ikke kan holde sammen?**
Gruppen opptrer som en enhet under hele turen. Hvis enkelt elever MÅ avbryte, følger en av lærerne eleven hjem.

Fordeling av fellesutstyr: Gruppevis fordeling. Klassen er inndelt i «familier».

Personlig utstyr: pakklister vinter

Ytterbekledning:
Vindtett jakke og bukse
Lue
Vindvotter, evt. hansker som holder deg varm/tørr
Innerlag:
Ull overdel/skjorte/netting
Ull stillongs
Ullsokker (2 lag)
Øverst i sekken:
Mellomlags ull/genser/fleece
Buff, skjerf
Viktig: Et ekstra sett med skift fra innerst til ytterst som pakkes helt vanntett. (ha også mobiltelefon i denne pakning.
Leirjakke/dunjakke
Leirsko
Teknisk utstyr:
Kart og kompass

Solbriller
Vannflaske og termos
Hodelykt
Toalettsaker:
Toalettpapir
Tannbørste
(Sol krem = viktig på vinterturer)
Overnatting:
Telt som holder tett for vann
Sovepose (med trekk)
Liggeunderlag
Matlaging:
Primus/stormkjøkken + brennstoff
Kjelesett
Stekepade, øse
Tallerken, kopp og bestikk
(Tørkerull)
Reparasjonsutstyr:
Kniv
Tape, ståltråd
Førstehjelp:
Plaster, sportstape, gnagsårplaster, paracet, bandasje, strips, brannigel ++
Fiskeutstyr:
Fiskestang med snelle og snøre 0,20 – 0,30 mm
Sluker 8-16 gram
Dupp + mark
Ekstra?
Mat:
Middag
Lunsj
Frokost
Mellommåltider
Tilbehør til fisken
Snacks
Kaffe/te/saft
2 x måltider nød proviant

Ekstra:

Kommunikasjon: Foregår gjennom avdelingsleder idrett
Avdelingsleder Alf Roger Storhaug

	LAV GRAD av måloppnåelse	MIDDELS GRAD av måloppnåelse	HØY GRAD av måloppnåelse
<p><i>Planlegge og gjennomføre dagsopplegg hvor mestring av friluftaktiviteter står sentralt.</i></p> <p><i>Planlegge og gjennomføre tur med og uten overnatting i ulike naturmiljøer</i></p> <p><i>Bruke redskaper, utstyr, mat og bekledning på en hensiktsmessig og sikker måte</i></p> <p><i>Reflektere over egen praksis og opplevelser i trening og på tur</i></p>	<p>Eleven deltar på turer.</p> <p>Lite eller igjen involvering i planlegging (gruppen)</p> <p>Ingen rapport</p> <p>Samarbeider lite/ikke</p> <p>Kan ikke beskrive opplevelser i naturen.</p>	<p>Eleven deltar på turer, for det meste med hensiktsmessig bekledning og har med det meste av utstyr selv. Eleven er i aktivitet på tur.</p> <p>Eleven kan sporløs ferdsel = rydder opp (skal ikke «se» at vi har vært der)</p> <p>Kan samarbeide om noen oppgaver, tar ikke initiativ selv.</p>	<p>Eleven deltar på turer, alltid med hensiktsmessig bekledning og har med alt av utstyr etc. Eleven er i aktivitet på tur, og kan ta initiativ til aktiviteter.</p> <p>Eleven kan sporløs ferdsel = rydder opp (skal ikke «se» at vi har vært der) og hjelper andre å huske på å rydde</p> <p>Beskriver opplevelser i naturen på en god måte. God evaluering gjennom rapport.</p>

Hjemmelektse:

Forventningsavklaring. Hva forventer du:

- Lære?
- Oppleve?
- Mestre/ikke mestre?

Etter endt tur skal elevene levere skriftlig rapport som en del av evaluering.