Norges speiderforbund | Telefon: 22 99 22 30 | E-post: nsf@speiding.no | www.speiding.no

ALLTID BEREDT

Tips og råd til fysiske og digitale speideraktiviteter

Kjære speiderleder

Både speidere, foresatte og speiderledere skal oppleve at speideren er et trygt sted å være. Diskuter mulige måter å løse aktiviteter på i gruppa og enheten, i tillegg til å sikre at smittevernet er ivaretatt, og snakk gjerne med speiderne om hva de kan tenke seg å gjøre. Husk at ingen speidergruppe er pålagt ha mer aktivitet enn lederne mener det er ressurser til for å kunne overholde bestemmelsene for smittevern. Har dere spørsmål, ta kontakt med forbundskontoret ved å sende en e-post til nsf@speiding.no.

Lykke til!

Innhold

Fysiske aktiviteter **1**
- Renhold og hygiene for fysiske aktiviteter 1
- Hvilke aktiviteter kan vi gjennomføre? 2
- Tur og leir 2

Digitale aktiviteter og alternative gjennomføringsmåter **3**
- Forslag til innhold/opplegg på digitale aktiviteter/møter 3
- Kjøreregler/nettvett 5
- Hvordan ha gode digitale aktiviteter 5
- Mulighet 5
- Valg av verktøy/platform 6

Spesielle hensyn **6**
- Bevere og småspeidere 6
- Patruljesystemet og førerpatruljearbeid 7
- Andre hensyn 7

Fysiske aktiviteter

Renhold og hygiene for fysiske aktiviteter

Viruset overlever på overflater i alt fra noen timer til noen dager, avhengig av flere forhold. Men det kan fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler.

Renhold og hygienetiltak gjennomføres i tråd med anbefalingene fra Folkehelseinstituttet - les side 4 og 5 i denne veilederen:
https://www.fhi.no/contentassets/0efa3d8e55764d3a97a01855de0d4cbe/mal-smittevernveileder-bransjestandard.pdf

Håndvask:
Bruk helst såpe og vann: i minst 20 sekunder, inni, oppå, under og mellom fingrene. Hånddesinfeksjon er et godt alternativ dersom håndvask ikke er mulig. Hvis hendene blir skitne, og man ikke kan vaske dem med såpe og vann, må man tørke av dem godt med våtservietter før man bruker håndsprit. Hvis ikke, har håndspriten ingen effekt. Håndspriten skal dekke begge hendene godt og skal være på hendene i minst 20 sekunder før den er fordampet, så pass på å bruke nok.

Rengjøring av utstyr og lokaler:
Den generelle anbefalingen er at personlig utstyr ikke skal deles. Felles utstyr kan deles hvis man sørger for god håndhygiene og jevnlig rengjøring. Områder og overflater som er i jevnlig bruk i forbindelse med møter, for eksempel håndtak, bord, toaletter og kjøkken, skal rengjøres etter bruk (for eksempel ved at hver patrulje/enhet vasker over alt de har brukt etter møtet). Les mer om dette i veilederen fra FHI.

Hvilke aktiviteter kan vi gjennomføre?

Spør speiderne hva de har lyst å gjøre. Hør også med de andre lederne eller roverne i gruppa. Det er utrolig mange kreative ledere som, innenfor de gitte anbefalingene, kan legge opp til gode aktiviteter. De fleste vanlige aktiviteter kan enkelt tilpasses smittevernreglene og gjennomføres individuelt eller i små grupper.

Finn og del tips for møter i facebookgruppa Speiderledere i Norges speiderforbund.
Her er noen *tips til gode aktiviteter hvor det er enkelt å ivareta smittevernhensyn:*

- Fiske- eller sykkeltur
- Leirbål i små, faste grupper og uten kontaktleker og liknende aktiviteter.
- Skistafett, skitur eller skilek
- Ta fordypningsmerker hvor hver enkelt kan gjennomføre merkekravene samtidig som de holder avstand til hverandre. For eksempel Kart og kompass, Matauk, Geocaching, Primitiv mat, Nærmiljø eller Spor.
- Bli bedre kjent med plante- dyre- eller fuglelivet.
- Delta i en dugnad for Speideraksjonen (gjør en jobb for en god sak).
- Delta i en dugnad for speidergruppa (vedlikehold av hus, utstyr, hytte).
- Ta Utfordringen (speideren setter seg et mål og prøver å oppnå det, for eksempel lære vedlikehold av sykkelen eller å slå hjul).

Tur og leir

I tillegg til å gjennomføre f.eks. enhets- og patruljemøter, er det i orden å dra på speiderturer og på speiderleir. Ta følgende med i planleggingen og gjennomføringen:

- Leder gjør en risikoanalyse sammen med patruljefører/e og/eller medledere, der de også vurderer smittefaren.

- God håndhygiene gjennom hele møtet/turen/leiren er viktig.
  Patruljefører/turleder skal legge opp til mulighet for å vaske hender med såpe og vann, i tillegg til å ha med håndsprit.

- For å redusere smitterisikoen, kan deltakerne ta med egen mat eller få utdelt porsjonspakker (f. eks. tørrmatposer) der måltider er en del av aktiviteten. Hvis man lager felles mat, må man først og fremst sørge for vanlig god kjøkken- og mathygiene og begrense antall personer som er i kontakt med maten og redskapene som brukes til matlagingen og serveringen. Server maten porsjonsvis og sørg for god avstand mellom patruljene under måltidene.

- Alle må ha med eget personlig turutstyr og bruke bare dette. De som ikke har eget, må få hjelp til å låne utstyr på forhånd. Ikke-personlig utstyr, som øks, kan deles hvis man følger regler for håndhygiene og rengjøring beskrevet under Renhold og hygiene.

- Vurder om overnattinger kan gjennomføres med minst én meter avstand mellom deltakerne. Det er ikke et krav, men en anbefaling for å redusere risikoen for smitte. Færre deltakere per telt / bruk av gapahuk eller hengekøyer kan være aktuelle alternativer. Å la speiderne ligge andføttes er også et alternativ på f.eks. teltturer.

- Har gruppa lite fellesutstyr, og ikke kan/vil skaffe mer, kan patruljene dra på tur på forskjellige helger og bruke det samme utstyret etter at det er tilstrekkelig rengjort.

- Speiderne oppfordres til å vaske hendene grundig med såpe og vann straks de kommer hjem.

- Husk å gi klar beskjed om at hvis noen er forkjølet, eller har andre symptomer på luftveisinfeksjon, skal de være hjemme. Ledere og peffer passer på at dette overholdes.

Roveraktiviteter hvor noen av deltakerne er over 20 år, bør gjennomføres etter retningslinjene for smittevern som om alle er over 20 år.

Folkehelseinstituttet har utarbeidet en nyttig oversikt for risikovurdering ved arrangementer og aktiviteter for barn og unge av lengre varighet, for eksempel leir:

https://www.fhi.no/contentassets/541ddf1710324c02a635795428749389/200614_risikovurdering-ved-arrangementer-for-barn-og-unge-av-lengre-varighet.pdf

Digitale aktiviteter og alternative gjennomføringsmåter

Forslag til innhold/opplegg på digitale aktiviteter/møter

Speiderledere som har delt sine erfaringer med digitale møter med oss forteller at slike møter kan fungere for både flokk og patruljer/tropp. Forsøk likevel å ha balanse mellom digitale møter og fysiske møter. Ingenting kan fullstendig erstatte fysisk aktivitet sammen!

For flokk:
Ha god balanse mellom digitalt og praktisk innhold på på møtene. Prøv å aktivisere speiderne ved at alle enten gjør noe sammen eller gjør det samme hver for seg og viser resultatet til hverandre. Bruk noen faste møteinnslag, som sanger eller rop.

- **Leker**: Henteleken, Adjektivhistorie, Kapteinen kommer, Kongen befaler
- **Speiderkino** (barnefilm som man ser på sammen)
- Speidertur i **Minecraft** (sjekk aldersgrensen) + **overnatting** i hagen eller på balkong/terrasse eller i gapahuk innendørs etterpå
- **Leirbål** med sanger, vitser og bevegelsesleker
- **Ta merker sammen**, lage bakverk eller en matrett fra merkene Kokk og Baker er gode eksempler på noe man kan gjøre sammen. Lederen forteller hva som skal gjøres på videochat, og speiderne utfører det hjemme.
- **Jobbe med aktivitetspakke:** Pakken kjøres ut til alle og så jobber hver enkelt med den hjemme, men i fellesskap på videochat, f.eks. bygge fuglekasse.
- **Prosjektmerke Hjemmespeiding og fordypningsmerke Korona-dugnad**: Deler av merket kan speidere jobbe med hver for seg, og andre deler kan man gjøre sammen.
- **Eksperimenter/lage noe:** Lederen forteller hva som skal gjøres på videochat, og speiderne utfører det hjemme. For eksempel lage supersåpebobler eller tove. Alternativt kan speiderne få oppgaven og oppskriften på forhånd og jobbe med den selvstendig før møtet, og så ser man på resultatet når man møtes på videochat.

For patruljer/tropp:
- **Quiz/Kahoot** med ulike speidertemaer/andre temaer - gjerne en kombinasjon
- **Chat** kombinert med **spill**: Minecraft (aldersgrense: 7 år) og Roblox (aldersgrense: 8 år), UNO og mange andre hvor hele patruljen kan spille sammen
- **Leker**: Kapteinen kommer, Kongen befaler
- Speidertur i **Minecraft** + **overnatting** i hagen eller på balkong/terrasse eller i gapahuk innendørs etterpå
- **Leirbål**
- **Ta merker sammen** for eksempel Kokk og Baker eller deler av det nye Korona-dygnad-merket er noe man kan gjøre sammen. Lederen sender ut oppgaven på forånd, og speiderne utfører det hjemme før eller under møtet.
- **Jobbe med aktivitetspakke:** Pakken kjøres ut til alle og så jobber hver enkelt med den hjemme hos seg, men i fellesskap på videochat.

For lag:
- **Mini-iScout** (lagquiz knyttet til temaet Reiser, se nettsiden til iScout)
- **Minecraft** for rovere: OyOy Roverlag har laget en Minecraft-server åpen for alle rovere
- **Kahoot** om mange ulike temaer - lage selv eller bruke andres
- **Merker**: F.eks. fordypningsmerket Data og Internett for rovere
- **Samfunnsnyttig bidrag:** Missing Maps
- **Leirbål / leirbålsprat**
- **Lage videodagbok eller en amatørfilm:** Roverne forbereder hver sin del/rolle og redigerer dem sammen på møtet.

Kjøreregler/nettvett

Følg alminnelige regler for nettvett og vær oppmerksom på aldersgrenser på ulike verktøy.

1. Sandefjord speidergruppe har utviklet regler for bruk av det virtuelle speiderhuset. Disse passer særlig godt for møter med mange deltakere, men de fleste reglene gjelder uansett hvor mange som møtes:

- **En speider er en god venn:**
  Vi snakker og skriver pent til hverandre.
- **En speider er hjelpsom og hensynsfull:**
  - Vi har mikrofonen på Mute/Av.
  - Når vi vil si noe, sender vi en melding i chatten. Da vil en av speiderlederne gi deg ordet.
  - Vi bruker (det digitale) speiderhuset kun til speidermøter, patruljemøter eller andre speiderrelaterte ting.
- **En speider kjenner ansvar for seg selv og andre:**
  Dersom noe oppleves som ugreit, send en av speiderlederne en privatmelding.

Hvordan ha gode digitale aktiviteter

- Ha en gjennomtenkt plan for møtet/aktiviteten. Gi tydelig informasjon - send gjerne ut oppgavebeskrivelser og oppskrifter på forhånd. Hvis det er første gang du gjør dette, øv gjerne litt på forhånd og test verktøyene og opplegget du skal bruke.
- Veksle mellom å være i det digitale møtet og å gjøre noe fysisk i løpet av møtet.
- Hold fast i noen seremonier og tradisjoner og innfør gjerne en ny tradisjon som tilhører den digitale formen. (For inspirasjon, se videoen fra Rælingen speidergruppe.)
- Det er lettere å miste oppmerksomheten når man må følge med på video/chat. Forsøk å lage opplegg som engasjerer alle; hør på forhånd hva speiderne har lyst til å gjøre/lære, og hva som motiverer dem (merker, ros, oppfølging osv.).
- Lag en slags konkurranse av å vise fram hva man har jobbet med mellom møtene, eller oppfordre til å sende inn bilder som dere lager en samlet presentasjon av.
- Involvér foreldre i valg av arbeidsformen og avtal hva som forventes av tilbakemeldinger og oppfølging fra dem. Eventuelle digitale brukerkontoer skal opprettes etter samtykke fra og i samarbeid med foresatte.
- Vær obs på at gruppedynamikken kan være annerledes på digitale møter sammenliknet med fysiske.

Mulighet

Inviter en venn! Vi kan kanskje ikke være mange sammen fysisk, men vi kan gjerne benytte muligheten til å få flere speidere gjennom å invitere venner og klassekamerater til det digitale speidermøtet. Noen må kanskje være hjemme uten noe aktivitetstilbud, mens andre kan være nysgjerrige på hva digital speiding er.

Valg av verktøy/platform

Her er det mye å velge mellom for både store og små møter. Her er noen av verktøyene/plattformene som gruppene allerede har testet ut, og som kan være aktuelle å bruke: Discord, Microsoft Teams, Google Meet/Hangout, Skype, Zoom. Man inviterer deltakerne til møtet ved hjelp av et av de foreslåtte verktøyene.

Enkelte av disse verktøyene fungerer uten at man må ha egen bruker, noe som er en fordel. Noen av løsningene har begrensninger på tid eller antall deltakere. Finn det som passer for akkurat dere. Du kan finne mer informasjon om dette på speiding.no eller hos Frivillighet Norge. Barnevakten.no har gode anmeldelser av populære spill og apper. For dem som er opptatt av sikkerhet har NORSIS' laget en veileder om de firskjellige verktøyene: https://nettvett.no/bruk-av-videomoter-for-sma-og-mellomstore-bedrifter/

Har dere behov for råd eller hjelp til å finne noe dere kan bruke, ta kontakt med forbundskontoret, som kan hjelpe dere å finne ut hva som passer til deres formål.

Spesielle hensyn

Bevere og småspeidere

Jo yngre speiderne er, desto mer utfordrende er det å overholde rådene for godt smittevern når man møtes fysisk. Ta hensyn til dette når dere planlegger og utformer aktiviteter for bevere og småspeidere. Prøv gjerne noen av tipsene under:

- Ta en prat med foreldre hvor dere avtaler arbeidsformen. Finn ut / tenk over om dere må ta ekstra hensyn til noen av speiderne, for eksempel:
    - Speidere som ikke har tilgang til pc eller nettbrett
    - Speidere som er spesielt bekymra eller utsatt (for eksempel har nære slektninger i, eller som selv er i en risikogruppe, eller som har foreldre i samfunnskritiske yrker)
- Forsøk å ha balanse mellom digitale møter og fysiske møter. Ingenting kan fullt ut erstatte fysisk aktivitet sammen.
- Digitale møter: For flokk er det aktuelt med noe digitalt opplegg, men gi dem også nok oppgaver de kan løse på egen hånd eller sammen med kullet på fysiske møter.

Bevere er det bedre å forsøke å aktivisere på andre måter enn gjennom digitale møter, selv om også for dem kan det finnes kreative løsninger.

- Reduser møtets varighet til én time, gjerne enda kortere for digitale møter.
- Sett av et fast tidspunkt for når dere skal ha aktiviteter, og send ut oppgaver litt i forkant på sms/e-post.
- Bruk gjerne aktiviteter fra prosjektmerket Hjemmespeiding. De er tilpasset aldersgruppa og kan gjennomføres selvstendig.
- Ring alle en gang iblant for å følge opp hvordan det selvstendige arbeidet går og høre hvordan speiderne og foreldrene opplever aktivitetstilbudet.

Patruljesystemet og førerpatruljearbeid

- Dette er en fin anledning til å styrke patruljearbeidet. Tenk gjennom hva som skal til for at peffene/assene skal kjenne seg godt rustet til å utføre oppgavene sine: god informasjon og kunnskap om smittevern, forberedelser, tydelige avtaler, tett oppfølging, maler og sjekklister m.m.
- Inviter førerpatruljen til et planleggingsmøte, eventuelt på video eller på tur hvis dere er få nok. Så gjennomfører patruljene det som er planlagt med egen patrulje (del opp i to faste grupper ved behov).
- Gjennomfør en risikoanalyse sammen med peffene og assene hvor dere inkluderer smitterisiko på møter og turer.
- Patruljer som har medlemmer fra forskjellige skoler/klasser, må ta hensyn til lokale bestemmelser rundt omgang på fritiden. Patruljer kan ved behov deles etter skoletilhørighet.

Andre hensyn

Det kan være speidere og ledere som kan trenge noe ekstra oppfølging for å kjenne seg trygge nå. Denne situasjonen kan dessuten innebære en ekstra belastning for de frivillige. Tenk over om dere må ta ekstra hensyn til noen av speiderne eller lederne, for eksempel:

- Ledere som selv er i en risikogruppe, eller som jobber i samfunnskritiske yrker og har derfor ekstra stor belastning.
- Speidere som er spesielt bekymra eller utsatt (for eksempel har nære slektninger i, eller som selv er i en risikogruppe, eller som har foreldre i samfunnskritiske yrker).
- Peffer/ledere som opplever det å ha ansvar for smitteverntiltak som belastende og som trenger ekstra støtte rundt dette.