

Ukeprogram vinter

Faste plikter:

Elevene blir delt inn i 4 arbeidsgrupper som har ulike oppgaver fra dag til dag. Elevene har faste oppmøtetider å forholde seg til hver dag før det pedagogiske opplegget tar til.

Arbeidsoppgaver:

- ✳ Fjøsstell. (Frivillig, men vi ser gjerne at alle er en tur innom fjøset).
- ✳ Kjøkkentjeneste
- ✳ Værobservasjon/Fotografering
- ✳ Rydding av fellesrom

Viktige tidspunkt:

- ✳ Frokost med smøring av lunch- og kveldsmatpakke kl.08⁰⁰
- ✳ Fjøsstell kl. 07⁰⁰ og 17³⁰
- ✳ Kjøkkentjeneste kl. 07⁴⁵ og 16¹⁵
- ✳ Middag kl. 1630
- ✳ Værobservasjon klokka 07³⁰ og 18⁰⁰
- ✳ Kl. 22⁰⁰ Rosignalet går og elevene skal være ferdig med kveldsstellet.
- ✳ Kl.22³⁰ Alle har lagt seg og det er ro på rommene. Det er ikke uvanlig at vi justerer tidspunktet og tar leggingen tidligere da elevene trenger mye søvn pga. mange aktiviteter.

Dag 1:

Losjere oss inn på leirskolen. Vi spiser lunch ca. kl. 1200. Deretter vil det bli gjennomgang av regler, rutiner og arbeidsoppgaver.

LEIK I BAKKE / SKIINSTRUKSJON/FØRSTEHJELP I VINTERFJELLET



Denne dagen er vi i vårt eget skileikanlegg rett ved leirskolen. Her er det fine bakker og løyper for alle. Vi har hoppbakker i forskjellige størrelser, kuler og staup, kulebakke osv. Vi tilpasser opplegget til ulike ferdighetsnivå og deler inn i grupper. Vi ønsker å skape skiglede gjennom leikaktiviteter på ski.

Etterarbeid.

Teori:

- ✳ Om skismøring
- ✳ Klær og utstyr i vinterfjellet

- ✳ Førstehjelp

Frivillige forberedelser før oppholdet:

- ✳ Lære om prepping av ski og skismøring.
- ✳ Øve på å benytte digitalt fotoapparat og å legge inn bildene på data.
- ✳ Grunnleggende førstehjelp (Kuldeskader og nedkjøling/ Lokale frostskader/ Bruddskader/Solbrenthet/Snøblindhet/Gnagsår)

Dag 2:

SKITUR I NÆROMRÅDET:



Intensjonen med dagen er ikke at alle skal gå så langt på ski, men at alle skal være ute i naturen en dag, oppleve naturen i nærområdet. Hovedmålet med turen er å lære om spor- og spor tegn, dyr og fuglers tilpasning til vinterfjellet og tillegg lære praktisk orientering i fjellet. Elevene skal også få trening i å lage mat ute på stormkjøkken og bål.

Teori:

- ✳ Grunnleggende opplæring i bruk av kart og kompass
- ✳ Om spor og spor tegn
- ✳ Etablering av leirområde
- ✳ Om fyring på stormkjøkken
- ✳ Lære om ulike båltyper
- ✳ Fjellvettreglene

Etterarbeid.

Frivillige forberedelser før oppholdet:

- ✳ Lære fjellvettreglene
- ✳ Spor og spor tegn
- ✳ Lære om pakking av sekk
- ✳ Lære om kart og kompassbruk
- ✳ Lære om ulike båltyper

Dag 3: SKITUR I HØGFJELLET



Teori:

- ✳ Fjellvett
- ✳ Vi vil vektlegge veivalg mht. vær, skred- og skredfare i vinterfjellet.
- ✳ Snø og snøomvandling
- ✳ Ulike typer skred
- ✳ Faktorer som kan utløse skred
- ✳ Graving av snøprofil

Det blir selvsagt tatt hensyn til værforhold og til elevenes forutsetninger og utstyr. Turen går i skredsikkert terreng.

Etterarbeid.

Frivillige forberedelser før leirskoleoppholdet:

- ✳ Om fjellvettregler og utstyr for fjelltur
- ✳ Typisk skredlende
- ✳ Skredvettregler

Dag 4:

Denne dagen kan brukerne kan velge mellom 2 alternativer

Det er ønskelig at brukerne gir beskjed om valget i god tid før oppholdet mht. avtale med busselskapet og Oppdal skiheiser.

HOVEDAKTIVITETER:

a) Svingdag i alpinanleggene på Oppdal



- ✳ Instruksjon i alpin svingteknikk eller telemark etter ønske.

- ✳ Hvis det blir tid til det så vektlegger vi også litt praktisk skredlære med gruppa som evt. ønsker å stå på ski over fjellet i storflott natur tilbake til leirskolen. Denne turen anbefales! (Værforbehold.)
- ✳ De som av en eller annen grunn ikke ønsker å i heisen, går på langrennski fra skisenteret og tilbake til leirskolen. Her ligger ei oppkjørt løype som går like under skogbandet. Turen er i underkant av 5 km lang og løypa går rett forbi Haugen gård.

Dersom klassa velger aktivitet i heisanleggene denne dagen må de betale utgiftene selv. Dette vil dreie seg om heiskort, leie av skiutstyr samt en mindre sum til transport. Sesong fra januar til maks. uke 18.

Vi har fått følgende pristilbud for vinteren - 09:

- ✳ Buss tur/retur med Nerskogsruta: kr 300,-
- ✳ Heiskort: kr 170,- pr. pers.
- ✳ Leie av komplett skiutstyr t.o.m. 140 cm: kr 130,- pr. pers.
- ✳ Leie av komplett skiutstyr f.o.m. 150 cm: kr 225,- pr.pers.

b) Tur til Skarvatnet



Vi tar en 10 min. busstur til Skarvatnet. Her vil vi prøve fiskelykken på isen. Leirskolen har pilkestikker til utlån for alle elevene. Elever som har eget utstyr får selvfølgelig ha med det. Vi prøver oss på å grave ulike former for snøgroper, snøhuler og evt. iglo dersom snøforholdene tillater det. Det er muligheter for å ta en skitur innover fjellet for å nyte utsikten over Gjevilvatnet, inngangsporten til Trollheimen!

Alle går på ski tilbake til leirskolen. Dette er en skitur i lett terreng på ca 3-4 km.

Teori:

- ✳ Innføring i forskjellige overlevingsmuligheter i vinterfjellet bl.a. snøgrop, vindskjerm, graving av nødbivuakk og snøhule.
- ✳ Overnatting i gamma og/eller snøhule?

Etterarbeid.

Frivillige forberedelser før oppholdet:

- ✳ Om fjellvettregler og utstyr for fjelltur
- ✳ Pakking av sekk
- ✳ Motivere elevene for en flott tur på ski
- ✳ Lære om ulike bivuakker

Dag 5:

Skiorientering/Vinternatursti:



Elevene orienterer seg gruppevis gjennom vår vinternatursti med repetisjonsoppgaver fra leirskoleuka. Premie til den beste gruppen.

Avslutning av uka:

- ✳ Oppsummering av leirskoleopphold
- ✳ Overlevering av ”fjellvettsdiplom
- ✳ Hjemreise