

Ukeprogram barmark

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: Vi spiser lunch ca. kl. 1200. Deretter vil det bli gjennomgang av regler, rutiner og arbeidsoppgaver.



Fottur til Kjærrengkjæl`n. Ei av Norges største jettegryter. Vandring langs et spennende elveleie.

Teori:

- ✳ Jettegryter
- ✳ Kart og kompassbruk
- ✳ Pakking av sekk

Etterarbeid.

Frivillige forberedelser før oppholdet:

- ✳ Grunnleggende bruk av kart og kompass
- ✳ Pakking av sekk
- ✳ Førstehjelp
- ✳ Øve på å benytte digitalt fotoapparat og å legge inn bildene på data

Dag 2:

Fottur langs Dørumselva og kanopadling på Skarvatnet.



Vi tar en 10 min. busstur til Skarvatnet. Her vil vi blant annet lære å padle kano, prøve fiskelykken og utforske livet i vann og vassdrag m.m. Fottur tilbake til Haugen etter endt opplegg ved Skarvatnet. Dette er vandring på ca.3-4 km.

Teori:

- ✳ Padleteknikker
- ✳ Padlevettreglene
- ✳ Livet i vann og vassdrag
- ✳ Etablering av leirområde
- ✳ Lære om ulike båttyper

Etterarbeid.

Frivillige forberedelser før oppholdet:

- ✳ Lære fjellvettreglene.
- ✳ Lære om opphold i kano
- ✳ Lære om dyrelivet i vann og vassdrag.

Dag 3: Klatreaktiviteter i ”Vetlhåmmårn” ved leirskolen eller på Ishoel.



Teori:

- ✦ Klatrevett
- ✦ Bålbrenning og stormkjøkken
- ✦ Åttetallsknute og dobbelt halvstikk

NB! Dersom det er ønskelig at klatreaktiviteten skal foregå i klatrefeltet ved Ishoel på Lønset, vil det bli en ekstraavgift for buss.

Frivillige forberedelser før leirskoleoppholdet:

- ✦ Trene på åttetallsknute og dobbelt halvstikk.
- ✦ Lære om ulike båltyper
- ✦ Lære om sikker bruk av stormkjøkken

Etterarbeid.

Dag 4: Brukerne kan velge mellom 2 turalternativer. Det er ønskelig at brukerne gir beskjed om valget i god tid før oppholdet.

HOVEDAKTIVITETER:

a) Fottur i høgfjellet



Teori:

- ✳ Fjellfauna (Plante, dyre- og fuglelivet i fjellet)
- ✳ Fjellvett
- ✳ Påkledning
- ✳ Riktig mat og drikke på tur

b) Ekskursjon på Dovrefjell med muligheter for å få se moskus!

Vi har lagt inn to turalternativer i programmet. Alternativ 1 er tur til Kongsvold med besøk i [den botaniske fjellhagen](#) og vandring i [Dovrefjell nasjonalpark](#). Alternativ 2 er fottur i [Vårstigen](#), 6 km langs den gamle kongeveien. Sesong fra uke 20/21 til uke 44. Ekstra utgift for klassen kr 2500,-. Dette er utgifter til buss tur/retur (ca. 8,4 mil).

**Teori:**

- ✳ Fjellfauna (Plante, dyre- og fuglelivet i fjellet)
 - ✳ Påkledning
 - ✳ Riktig mat og drikke på tur
 - ✳ Fjellvettreglene
-
- ✳ Overnatting i gamma, i gapahuk eller under åpen himmel...

Etterarbeid.

Frivillige forberedelser før leirskoleoppholdet:

- ✳ Lære grunnleggende førstehjelp
- ✳ Lære om ulike planter, dyr og fugler som finnes i høg fjellet
- ✳ Fjellvettreglene

Dag 5:

Orientering/Natursti:



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

- ✳ Evaluering av leirskoleoppholdet
- ✳ Overlevering av "fjellvettsdiplom"
- ✳ Hjemreise