



Kjære speiderleder

Det er gitt grønt lys for en forsiktig oppstart av fysiske speidermøter og speiderturer igjen, om enn i begrenset omfang. Det er en god nyhet! Små og store speidere har savnet aktivitetene og det sosiale gjennom våren, selv om mange har drevet med speideraktiviteter hjemme og har møttes via skjerm, takket være en imponerende innsats fra gruppene.

Når vi nå har mulighet til å møtes igjen, er forutsetningen at vi følger de retningslinjene som gjelder for smittevern, både nasjonale og lokale. Hver enkelts bidrag for å begrense spredningen av koronasmitten er fortsatt svært viktig.

I tillegg til å åpne opp for fysiske møter vil det fortsatt være aktuelt å gjennomføre en del digitale aktiviteter. Vi har utarbeidet råd og forslag som skal være en støtte for speiderledere i ukene og kanskje månedene framover. Disse vil bli justert ved behov, og slike justeringer vil vi informere om på speiding.no og gjennom e-post til grupper, kretser og korps.

Både speidere, foresatte og speiderledere skal oppleve at speideren er et trygt sted å være. Rådene, sammen med gjeldende nasjonale og lokale retningslinjer, er utgangspunktet for at det som handler om smittevern blir ivaretatt. Diskuter mulige måter å løse det på i gruppa, og snakk gjerne med speiderne om hva de kan tenke seg å gjøre. Husk at ingen speidergruppe er pålagt å starte opp med 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 møter](#)

[Generelle prinsipper for regionale og lokale aktiviteter](#)

[Sjekkliste](#)

[Riktig hygiene](#)

[Turtips](#)

[Hvilke uteaktiviteter kan vi gjennomføre?](#)

[Digitale møter m.m.](#)

[Hvordan ha gode digitale møter](#)

[Valg av verktøy/plattform](#)

[Kjøreregler/nettvett](#)

[Forslag til innhold/opplegg på digitale møter](#)

[Mulighet](#)

[Hensyn til alder og modenhetsgrad](#)

[Beverer og småspeidere](#)

[Patroljesystemet og førerpatuljearbeid](#)



Fysiske møter

Generelle prinsipper for regionale og lokale aktiviteter

Speidergruppene kan gjennomføre aktiviteter utendørs fra og med 27. april. Forutsetningen for dette er at man skal følge myndighetenes anbefalinger og råd, samt ta hensyn til lokale smittevernbestemmelser. Helt konkret skal man

- være maks fem per gruppe,
- ha god hånd- og hostehygiene,
- unngå aktiviteter som innebærer fysisk kontakt og holde minst to meters avstand.

Personer med forkjølelssymptomer og personer med andre luftveisinfeksjoner skal holde seg hjemme. Det gjelder også personer i karantene eller isolasjon.

Lokale forhold og bestemmelser kan i noen tilfeller innebære strengere restriksjoner enn dem som er beskrevet her. For eksempel kan det være pålegg om ikke å blande speidere som går på forskjellige skoler.

Sjekkliste:

- Hør med kommunen og forhold dere til det som gjelder der. Sjekk om det finnes anbefalinger knyttet til det å blande barn fra forskjellige klasser eller skoler.
- Følg generelle regler for å unngå smitte: avstand, rett antall personer og hånd- og hostehygiene.
- Del inn speidere i faste grupper på fire-fem (avhengig av om lederen skal være med eller ikke). For yngre speidere kan gruppene være på to-tre. Større patruljer kan eventuelt deles i to. Les mer under *Hensyn til alder og modenhetsgrad*.
- Hvis aktivitetene i de små gruppene skal ledes av en leder, bør to eller flere grupper ha møter samtidig og i samme område, uten å være i kontakt med hverandre, slik at det alltid er to ledere til stede.
- Tilrettelegg for håndvask med såpe og vann eller som minimum våtservietter og håndsprit før, under og etter aktiviteten.
- Legg opp til uteaktiviteter som ikke krever fysisk kontakt og hvor speidere kan holde minst to meter avstand til hverandre.
- Sørg for aktiviteter i nærområdet, slik at alle kan sykle, gå eller bli kjørt til aktiviteten av familien.
- Unngå, så langt det er praktisk mulig, å dele utstyr. Be for eksempel speiderne om å ta med aktivitetsutstyr som det er naturlig at de har hjemme, som speiderkniv eller tusj. Rengjør eventuelt ikke-personlig utstyr som brukes av flere, som bøtte, øks osv., før/etter bruk med vann og vanlig rengjøringsmiddel, eventuelt med våtservietter og håndsprit. Les mer om hygiene og turutstyr lengre ned.
- Husk å trygge foreldrene gjennom god dialog og ved tydelig å vise hvilke tiltak dere har for smittevern.



Riktig hygiene

Håndvask:

Bruk helst såpe og vann: i minst 30 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:

Dette avhenger av type utstyr og bruk. Virusset overlever på overflater i alt fra noen timer til noen dager, avhengig av flere forhold. Personlig utstyr skal ikke deles. Felles utstyr kan deles hvis man sørger for god håndhygiene og jevnlig rengjøring. Man kan rengjøre tekstiler ved å vaske dem på 60 grader. På harde overflater kan man bruke vann og såpe eller andre rengjøringsmidler.

Fasiliteter som er i jevnlig bruk i forbindelse med møter, for eksempel toaletter og kjøkken, skal rengjøres etter bruk (for eksempel ved at hver enhet vasker over alt de har brukt etter møtet). Husk også å vaske toalettseter, vaskeservanter, kraner, eventuelle bord og kjøkkenbenker, dørhåndtak og rekkverk og andre gjenstander som flere tar på.

Turtips:

Det er i orden å dra på speiderturer, men ta følgende med i planleggingen og gjennomføringen:

- Leder gjør en risikoanalyse sammen med patruljefører, der dere også vurderer smittefaren.
- God håndhygiene er viktig. Patruljefører/turleder skal legge opp til mulighet for å vaske hender med såpe og vann, i tillegg til å ha med håndsprit.
- Alle tar med egen mat eller får utdelt porsjonspakker fra leder. Hvis man lager mat ute, må alle lage til seg selv med eget kokeutstyr og med avstand til hverandre.
- 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 Riktig hygiene.
- Tenk over hvordan overnattinger kan gjennomføres i tråd med kravet om to meter avstand mellom deltakerne. Skaff flere presenninger/telt/hengekøyer eller gjennomfør overnattingen på en måte som ikke krever ekstra utstyr.
- 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.



Hvilke uteaktiviteter 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 kravet om avstand, og gjennomføres individuelt eller i små grupper.

Finn og del tips for møter i facebookgruppa [Speiderledere i Norges speiderforbund](#).

Tips til uteaktiviteter:

- Kano-, seil-, fiske- eller sykkelstur
- Kanostafett, kanoseiling eller lek i kano (for eksempel kanosisten)
- 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.
- Studere 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).

Digitale møter m.m.

Hvordan ha gode digitale møter

- Ha en gjennomtenkt plan for møtet. 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.

Valg av verktøy/plattform

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 forskjellige verktøyene: <https://nettrett.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.

Kjørereglene/nettrett

Følg alminnelige regler for nettrett 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.

Forslag til innhold/opplegg på digitale møter

Speiderledere som har delt sine erfaringer med digitale møter den siste tiden 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-dugnad-merket er noe man kan gjøre sammen. Lederen sender ut oppgaven på forhånd, 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.



Mulighet

Inviter en venn! Vi kan 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 er kanskje hjemme uten noe aktivitetstilbud, mens andre er kan være nysgjerrige på hva digital speiding er.

Spesielle hensyn

Bevere og småspeidere

Jo yngre speiderne er, desto mer utfordrende er det å overholde alle rådene for godt smittevern når man møtes fysisk. Ta hensyn til dette når dere planlegger og utformer aktiviteter for bevere og småspeidere. Med bevere vil det være lite aktuelt å gjennomføre fysiske møter med flere, mens dette sannsynligvis er enklere å få til med flokken.

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 erstatte fysisk aktivitet sammen.
- Fysiske møter: Del inn kull på tre-fire som kan jobbe sammen på hvert "møte" og under oppsyn av en leder. Dette kan være noen som bor i nærheten av hverandre eller er venner utenom speideren. For bevere må dere ha vennepar under oppsyn av en leder/forelder, siden det kan være vanskelig å holde styr på flere enn to på en gang.
- 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 oppgaven 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 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 på maks fem ved behov).
- Gjennomfør en risikoanalyse sammen med peffene og assene hvor dere inkluderer smitterisiko på møter og turer.
- Patruljer som har flere enn fem medlemmer, deles i to, og ass blir peff i den ene delen, mens peff i den andre, og det velges nye assen i begge patruljene. Ta hensyn til lokale bestemmelser rundt det å blande barn fra forskjellige skoler/klasser. Fordel eventuelt i midlertidige patruljer 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.