



*Kjære speiderleder*

*Høsten er her og vi håper alle speidergrupper er i ferd med å komme godt i gang igjen etter sommeren! Vi er stolte av den imponerende innsatsen både speidere og ledere har lagt ned de siste månedene for å opprettholde et godt aktivitetstilbud og -nivå. Det utgjør en stor og viktig positiv forskjell for mange små og store i en krevende tid. Fremdeles må vi alle sammen følge 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 fysiske speidermøter, turer og liknende, som vi nå heldigvis kan gjennomføre, vil det fortsatt kunne være aktuelt med 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](http://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 ivarettatt. Diskuter mulige måter å løse det på i gruppa og enheten, 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](mailto:nsf@speiding.no).*

*Lykke til!*

## Innhold

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

[Minimering av smittespredningen](#)

[Sjekkliste](#)

[Tur og leir](#)

[Renhold og hygiene](#)

[Hvilke aktiviteter kan vi gjennomføre?](#)

### [Digitale møter m.m.](#)

[Hvordan ha gode digitale møter](#)

[Valg av verktøy/platform](#)

[Kjøreregler/nettvett](#)

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

[Mulighet](#)

### [Spesielle hensyn](#)

[Beverer og småspeidere](#)

[Patroljesystemet og førerpatuljearbeid](#)

[Andre hensyn](#)



## Generelle prinsipper for fysiske lokale/regionale aktiviteter

Speidergruppene kan gjennomføre både speidermøter, arrangementer og andre aktiviteter. Forutsetningen for dette er at man skal følge myndighetenes anbefalinger og råd, samt ta hensyn til lokale smittevernbestemmelser. Er dere fremdeles i tvil om det er forsvarlig å gjennomføre en lokal aktivitet etter å ha gjort en vurdering basert på denne veiledningen, sjekk kommunens informasjonssider om korona, og ta eventuelt kontakt med kommuneoverlegen.

### De viktigste generelle rådene er:

- Man skal ha god hånd- og hostehygiene
- Man skal som utgangspunkt holde minst én meter avstand til andre, men det kan gjøres unntak for speidermøter, turer, haik, leir og andre lokale arrangementer for deltakere under 20 år og arrangører, se under *Tur og leir* nedenfor.
- Følg gjeldende retningslinjer for karantene hvis du for eksempel har vært på utenlandsreise.
- Personer med forkjølelsessymptomer og personer med andre luftveisinfeksjoner *skal* holde seg hjemme. Det gjelder også personer i karantene eller isolasjon.

Den anbefalte grensen for private ansamlinger og organiserte aktiviteter er 20 personer, så det er dette antallet som gjelder for vanlige speidermøter. Så langt det er mulig bør speideraktiviteten foregå i faste grupper, som f.eks. patruljer.

I tillegg er det fra 15. juni tillatt å samle opp til 200 personer på arrangementer på offentlig sted som oppfyller disse kravene:

- ivaretar smittervernhensyn og legger til rette for nødvendige hygienerutiner
- har en ansvarlig leder over 18 år som har oversikt over deltakerne og følger opp smittevertiltakene

Dette betyr at organiserte, enkeltstående gruppe- og kretsarrangementer som samlinger, turer/leire, ledermøter, kurs o.l. med inntil 200 deltakere kan gjennomføres så lenge man kan oppfylle kravene ovenfor.

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.

### Minimering av smittespredningen

Under gjennomføring av speideraktiviteter er det viktig å bidra til at den potensielle smittespredningen blir minimal og sporbar. Vi anbefaler derfor at man for vanlige speidermøter og turer følger disse rådene i tillegg til de generelle rådene som gjelder for alle:

- Unngå aktiviteter som innebærer mye og tett fysisk kontakt, eksempelvis kontaktleker som "knutemor", og deling av utstyr.
- Unngå unødvendig nærkontakt, som lekeslåsning, klemming og "klynging".
- Gjennomfør møter og andre aktiviteter ute.



- Legg til rette for at aktiviteter skjer i små og fortrinnsvis faste grupper som holder noen meters avstand til hverandre (gruppene skal være av en slik størrelse at peffen/lederen skal ha mulighet til å følge opp at smittevernreglene følges).
- Regelmessige speidermøter der flere enn 20 deltakere er i nærkontakt kan gjennomføres hvis man deler deltakerne inn i faste grupper på maks. 20 som oppholder seg på hver sin del av området. Møter med flere enn 20 personer faller under krav til arrangementer med inntil 200 personer (se ovenfor).

### Sjekkliste:

- Følg generelle regler for å unngå smitte: hold avstand når det er praktisk mulig, respekter begrensningene i antall personer som er samlet og oppretthold / legg til rette for god hånd- og hostehygiene. Hør med kommunen om hvorvidt det finnes anbefalinger knyttet til det å blande barn fra forskjellige klasser eller skoler.
- Del inn speidere i faste grupper eller bruk den vanlige patruljeinndelingen. Gruppene skal være av en slik størrelse at lederen skal ha mulighet til å følge opp at smittevernreglene følges. Dette betyr at for yngre speidere kan gruppene være så små som på to-tre. Store patruljer/enheter kan av praktiske hensyn deles i to. Ha oversikt over gruppeinndelingen, slik at kontaktsporing kan gjennomføres hvis det blir aktuelt.
- Tilrettelegg for håndvask med såpe og vann eller som minimum våtservietter og håndsprit før, under og etter aktiviteten.
- Legg opp til mest mulig uteaktiviteter som ikke krever fysisk kontakt. Det er en fordel om speiderne kan holde minst én meter avstand til hverandre i forbindelse med aktivitetene. For aktiviteter for deltakere under 20 år, kan en fravike kravet om å holde avstand på én meter hvis kravet er til hinder for vanlig gjennomføring. Unntaket gjelder også dem som står for arrangementet. Den generelle anbefalingen om minst én meter avstand gjelder fortsatt i pauser og før/etter aktivitet.
- 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 tussj. 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.
- Personer som er i karantene eller hjemmeisolasjon skal ikke delta på turer, leir, arrangementer eller fysiske speidermøter.
- Husk å trykke foreldrene gjennom god dialog og ved tydelig å vise hvilke tiltak dere har for smittevern.



## Tur og leir

I tillegg til å gjennomføre f.eks. enhets- og patruljemøter, er det i orden å dra på speiderturer og på speiderleir. For aktiviteter for deltakere under 20 år og for dem som leder aktivitetene kan en fravike kravet om å holde avstand på én meter hvis det er til hinder for vanlig gjennomføring. 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](https://www.fhi.no/contentassets/541ddf1710324c02a635795428749389/200614_risikovurdering-ved-arrangementer-for-barn-og-unge-av-lengre-varighet.pdf)



## Renhold og hygiene

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 fordampnet, 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 smittevern hensyn:*

- Kano-, seil-, fiske- eller sykkelturn
- Leirbål i små, faste grupper og uten kontaktleker og liknende aktiviteter.
- 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.
- 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).

## 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](http://speiding.no) eller hos [Frivillighet Norge](#). [Barnevakten.no](http://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://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.



## 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.

## Forslag til innhold/opplegg på digitale 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 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.

## 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.

## 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).
- Pfeffer/ledere som opplever det å ha ansvar for smitteverntiltak som belastende og som trenger ekstra støtte rundt dette.