

Inlednings snack vid vandring

version 2

Här en sammanställning av saker som man bör säga vid starten av en vandring. Det är vad ledare brukar säga. Kommer vi på fler bra saker så lägger vi till dem. För erfarna ledare är nedanstående säkert självklarheter, men för nyare ledare kan listan vara bra för att man ska slippa glömma säga viktiga saker.

Tänk på att prata högt och tydligt så att alla hör. Du är ledaren!

1. Hälsa välkommen
2. Presentera ledarna
3. Presentera Friluftsförbundet (eventuellt)
4. Deltagarna presenterar sig – det ger en känsla av samhörighet. Säg t ex namn, var man bor, lokalavdelning, erfarenhet av vandring, erfarenhet av det aktuella vandringsområdet, speciella kunskaper (växter, djur, geologi, historia etc)
5. Presentera dagens tur – en fin dag i skogen. Svårighetsgrad/ansträngningsgrad, terräng, eventuella möjligheter till bad
6. Hur långt ska vi gå - ungefär
7. Hur länge ska vi hålla på – ungefärlig sluttid
8. Pauser – antal och ungefärliga tider
9. Kortare ”tekniska” pauser (dvs toalettpauser) vid behov – säg till så att gruppen stannar och ingen kommer vilse
10. Gruppen ska hållas ihop – ett visst tempo måste hållas, ingen ska sacka efter
11. Kökarl = en medledare som går sist och ser till att alla är med
12. Räkna antalet personer
13. Kartan och banan – ett sätt att få en fin rutt. Ledare kan komma att ändra ruten. Att titta på kartan är helt frivilligt. Om man vill lära sig mer om karta och orientering kan man fråga ledare
14. Om man skadar sig så måste man säga till
15. Ledarna har liten sjukvårdslåda med sig
16. Om du har en åkomma/sjukdom som det är bra att vi ledare känner till – kom till oss och tala om det
17. Nu i coronatider: påminn om att vi ska hålla ordentligt avstånd till varandra. Sätt inte ihop era huvuden tätt för att tillsammans titta på kartan
18. Säg till om du inte vill synas på fotografier som läggs upp på Facebook eller hemsidan