



Kurs i turledelse

for aktive i Norges sopp- og nyttevekstforbund



soppognyttevekster.no

1

1



Vi setter stor pris på at du har lyst til å være turleder.

Vi er avhengige av medlemmer som deg for å skape aktivitet i foreningen.

2

2

Dette kurset består av



Teoridel på nett eller lokalt (tre timer)



Feltkurs lokalt (tre timer)



Godkjennes med kursrapport fra Studieforbundet

soppognyttevekster.no

3

3

En turleder...

... trenger ikke være soppkontrollør eller nyttevekstkyndig

... må ha god kunnskap om et utvalg arter i det området turen går i



soppognyttevekster.no

4

Like viktig.....

... er det å sørge for at alle som er med på turen får en god opplevelse som svarer til forventningene



soppognyttevekster.no

5

Hva er din styrke?



Jeg kan mye om arter og hvor og hvordan de vokser



Jeg er flink med folk og får dem lett til å trives



Er du like god til alt?
Klarer du det alene eller skal dere være to?

soppognyttevekster.no

6

Hvorfor være turleder?



Foto: Hildegarde Schell

Bruk et par minutter til å tenke gjennom hvorfor du har lyst til å være turleder

7

Hvem representerer du?



Som turleder representerer du to organisasjoner:

- Den lokale foreningen du er medlem av
- Den nasjonale paraplyorganisasjonen



Det er ønskelig at du oppfordrer turdeltakere til å bli medlem

soppognyttevekster.no

8

Lokalforeningens navn – fyller ut av kursleder

- Foreningens fulle navn
- Hvor dere har aktiviteter
- Hvor mange medlemmer dere har
- Litt om tilbudene deres og at de er åpne både for medlemmer og allmennheten

- At dere driver med både sopp og nyttevekster
- Navnet på nettsiden deres og hvordan man finner den
- At alle aktiviteter ligger under «kalender»
- Hvordan man tegner medlemskap



Illustrasjon: Hildegarde Schell

soppognyttevekster.no

9

Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF)

- Nær 45 medlemsforeninger og 8200 medlemmer spredt over hele landet
- Vi tilbyr turer, kurs, opplæring på nett og sosiale aktiviteter
- Som medlem kan du delta i alle arrangementer i hele landet.
- All informasjon ligger på soppognyttevekster.no
- Alle aktiviteter finnes på soppognyttevekster.no/kalender
- Siden er åpen både for medlemmer og allmenheten

soppognyttevekster.no



10

10

Hva slags tur vil du tilby?



Ta utgangspunkt i dine egne interesser og hva du synes er gøy. Det gjør turen mye mer inspirerende både for deg og deltakerne.



Det er en fordel at dine mål for turen kommer tydelig fram i hvordan den er annonsert i kalenderen.



«Hva, hvem og hvor» vil ha betydning for hvordan du planlegger turen

soppognyttevekster.no

11

11

Hva slags tur vil du tilby?



Bruk et par minutter til å tenke gjennom hva slags turer du har lyst til å prøve deg på når du har fått mer erfaring.

12

12

Her kom det inn
mange gode forslag!

13

Kort pause –
15 minutter



14

Hva kjennetegner en
god turleder?



Reflekter sammen to og to, og noter ned
punkter dere mener er viktige.

15

Hvordan planlegge og gjennomføre en tur



Illustrasjon: Herman Dahl

16

Før turen



Illustrasjon: Herman Dahl

Administrativt

Praktisk

Faglig

Påminnelse

17

Før turen - administrativt

Avklar tidlig i sesongen med foreningen hvilke turer du skal lede

Send dine innspill og kommentarer om turen til turansvarlig i foreningen

Sjekk at foreningen har lagt ut turen på kalenderen med avtalt tema, målgruppe, varighet, møtested, tidspunkt og korrekt kontakinfo til deg

Del gjerne informasjon om turen i sosiale medier hvis du bruker det

Du får tilgang til en oppdatert deltakerliste med navn, mobilnummer og e-postadresser, samt eventuelle særskilte ting du trenger å vite

soppognyttvekster.no

18

Før turen - praktisk

Har du alt du trenger hjemme eller skal du hente hos foreningen?

Personligvernustyr

Formet

Redd

Kart og GPS

Redningsutstyr

Redningsutstyr

Personvern 10 & prosedyre

Personvern 10 & prosedyre

Gå gjennom sjekklista som ligger på nettsiden og i denne presentasjonen

Du har lært deg å bruke primus og kokeutstyr

Du kan lage bål

Husk å sjekke værmeldingen!

soppognyttevekster.no

19

Før turen – faglig om relevante tema

Sjekk om det er spesielle forhold i tuområdet

• Er det vanskelig terreng?

• Grenser det opp til et vernområde?

Ha hjelpemidler klar på mobilen

• Datt

• Nettlista på nett

• Nyttelokalitet/kon/soppleksjon

• Kartografisk min

Finn gjerne fram litt litteratur du kan ha med

For eksempel

• Soppbåndboka

• Videnskapsforlaget eller vektur

• SOPP - Plukk og bruk

Ta stilling til hvilke av NSNFs gratisbrosjyrer deltakerne kan ha nytte av

For eksempel

• Soppbåndboka

• Trygges matoppper og fargerige ghytapper

• Bærekraftig samling

soppognyttevekster.no

20

Før turen – faglig om arter

Bestem deg for hvilke arter du vil fokusere på

Plukk på forhånd noen arter som dere skal se etter, eventuelt ta med noen gode bilder

Prioriter arter som er lette å finne og enkle å bruke

Velg helst ikke arter med farlige forvekslinger, om ikke det er selve temaet for turen

Oppdater deg på sankeveit og bærekraft

Tenk gjennom ruten dere skal gå – en sanketur trenger aldri være langtur

soppognyttevekster.no

21

7

Før turen - påminnelse

En dag eller to før turen bør du sende ut en påminnelse.

I tillegg til tid og sted, bør du også skrive hva deltakerne må ha med seg og på seg

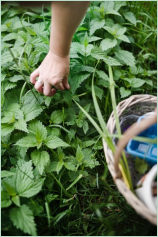
Ta med	Sted	Tid	Målet
Alle må ha med mobiltelefon Tur-klær Hvis det skal lages mat, må deltakerne ha med kopp, tallerken og bestikk Hvis dere skal lage bål kan de ha deltakerne om å ta med en vedkubbe hver	Gjenta skolevei eller kart, referanse til oppmøttestedet og hvordan man kommer seg dit	Er at turen starter presis og hvis noen bål forsinket må de melde fra. De som eventuelt ikke skal delta må også melde fra	Målet for turen kan med fordel gjentas i påminnelsen

[soppognyttevekster.no](#)

22

22

Ved oppmøte



Praktisk

Faglig

[soppognyttevekster.no](#)

23

23

Ved oppmøte - praksis

Presenter deg når hele gruppa er samlet

Det er en stor fordel om deltakerne får ditt telefonnummer

La alle deltakerne si navnet sitt og merk av på navnelista

La deltakerne presentere seg

- Hvilket nivå er de på?
- Hvilke forventninger har de til turen?

Vær tydelig på at målet ikke er å få fulle kurver, men at alle skal ha lært noe og hatt en god opplevelse

[soppognyttevekster.no](#)

24

24

8

Ved oppmøte - praktisk

Lag noen regler for turen

- Deltakerne må selv følge med på hvor turlederen befinner seg
- Hvor og når man skal møtes etter turen
- Felles oppsummering til slutt
- Hva gjør dere med sankeråvarene når dere kommer hjem?
- Tilbud om å være igjen, uformelt med bål, nistepakke eller enkel matlagning?

☎ soppognyttevekster.no

25

25

Skal man gå samlet eller spredt?



Bruk et par minutter til å diskutere i gruppen.

Skriv opp argumenter for den ene eller den andre gjennomføringen.

26

26

Ved oppmøte - faglig



Tenk på sankeveit og bærekraft

- Selv om sanking ikke koster penger betyr det ikke at det er gratis (for naturen)
- Sporløs ferdsl - ta med ved hjemmefra og ta med alt avfall hjem
- Sørg for at bålet er slukket når du drar

☎ soppognyttevekster.no

27

27

Ved oppmøte - faglig



- Vis fram det dere sannsynligvis vil finne på turen
- Vis også fram mulige foreklsingsarter
- Hvordan kan fangsten best santes og oppbevares på turen?
- Ingen må smake på noe uten at det er sjekket med turleder først

Plukking, oppbevaring og rensing

soppognyttevekster.no

28

Kort pause – 15 minuttter



29

Selve turen



Praktisk

Faglig

30

Selve turen - praktisk

Kort er langt nok

- En typisk sanketur dekker et lite område
- Turen går gjerne i spiral og sikksakk, enn langs en linje
- Det kan finnes «gull» bak nærmeste busk eller stubbe

 soppgnyttevekster.no

31

31

Selve turen - praktisk

Husk alltid

- Ha korte økter med informasjon i småpausene
- Snakk tydelig og vær sikker på at alle hører deg
- Det er fint å småprate litt underveis
- Legg inn en god pause med spising/matlagning
- Gi positiv oppmerksomhet til dem som bidrar

 soppgnyttevekster.no

32

32

Forslag til en sopptur

- Hva synes du om en slik organisering?
- Ville den fungere for deg?
- Ville du gjort noe annerledes?

 La deltakerne gå fritt i ti minutter og samle absolutt alt av sopp de finner

 Gå gjennom alle funnene i fellesskap ved å sortere i rørsopp, skivesopp, andre sopper. Eventuelt flere grupper om det er mye av enkelte slekter.

 Plukk ut matsoppene de skal se etter videre

 La de som vil gå videre alene gjøre det og tilby resten å følge deg

 Ha flere stopp og forklaringer underveis. Del gjerne små fortellinger og poenger om smak og tilberedning av sopp.

33

33

Forslag til en nytteveksttur

- Hva synes du om en slik organisering?
- Ville den fungere for deg?
- Ville du gjort noe annerledes?



Vi deltakerne et utvalg nyttevekster som du har sjekket vokser i området



La deltakerne gå fritt i 10 minutter og be dem sanke de utvalgte vekstene



Gå gjennom alle funnene i fellesskap ved å sortere vekstene opp mot dine eksempler. Hva kan man lære om likheter, ulikheter og mulige forvekslinger?



La de som vil gå videre alene gjøre det og tilby resten å følge deg



Ha flere stopp og forklaringer underveis. Del gjerne små fortellinger og poenger om hvordan plantene har vært brukt.

34

Selve turen - faglig



Foto: Eggen & Viknes

- Hva skal vi lære bort?
 - Artsinformasjon
 - Forvekslingsarter
 - Hva slags landskap vokser arten/artene vi leter etter i?
 - Sankevett, bærekraft og sporløs ferdsel
 - Sankeметoder og oppbevaring
 - Matiaging
 - Lokalhistorie, bergarter, treslag, etnobotanikk etc.
 - Informasjon om lokalforeningen og NSNF

soppognyttevekster.no

35

Selve turen - faglig



Foto: Trude Mørland Tvedte

- Gode apper
 - Digitale kart som kan brukes offline
 - Artsorakel
 - Normlisten på nett
 - Nyttevekstleksikon

soppognyttevekster.no

36

Sikkerhet og førstehjelp



Bildet er tatt av Hildegunn K. Hildegunn

37

Sikkerhet og førstehjelp

Varsling:

- Hvem ringer og hvor ringer du fra?
- Hva har skjedd og hva er skaden?
- Hvor befinner du deg? (kartreferanse)
- Giftinformasjonen: 22 59 13 00
- Nødtelefon: 113

 Spør før dere starter turen om det er noen helsemessige utfordringer som turleder bør kjenne til.

 Ta med førstehjelpsutstyr som du får fra foreningen. Sjekk innholdet.

 Sørg for at mobilen er ladet og at du eventuelt har med nettlader.

 Dersom det ikke er dekning kan det likevel være greit å ha på mobilen i tilfelle søk iverksettes.

38

Hva kan gå galt?



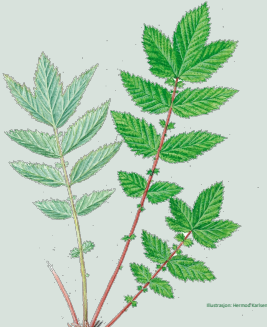
Bildet er tatt av Hildegunn K. Hildegunn

På en tur med ukjente er det mye man ikke har kontroll over, uansett hvor godt man planlegger.

Tenk gjennom hva som kan gå galt. Hvordan vil du takle det?

39

Kan turen bli mer sosial?



40

Matlaging

- Deltakerne er ofte svært taknemlige for å kunne samles rundt et enkelt måltid
- Tenker du at matlaging er krevende? Du trenger ikke være kokken – sett deltakerne i sving
- Mat åpner munnen også på dem som ellers er stille



Frittisalat med dressing, løk og ost



Soppuppe (ha med buljong)



Urtesalat (ha med knollebrød og fløte)



Urteste (ha med noen tørkede urter)

41

Ekstraaktiviteter

- Folk er lekne når de blir utfordret til det
- Er det andre leker eller øvelser du har hørt om eller prøvd selv?



LIGG PÅ BAKKEN MED HODET INNEN I EN TRESTAMME. LIGG STILLE OG SE OPPOVER I TRETT I NOEN MINUTTER.



BRUK ALFABETET – SI ET ORD FRA NATUREN PÅ A, NESTEMANN PÅ B OSV.



FINNES DET ET PASSENDE EVENTYR, FORTELLING ELLER SANG?



HAR NOEN AV DELTAKERNE NOE DE KAN FORTELLE OM?

42



43

Er du klar?

- Første turen - gå med noen du kjenner godt
- Velg en kort tur med en liten gruppe i kjent terreng
- Gå turer sammen med en erfaren
- Avklar ansvar og roller hvis dere er flere turledere som går sammen



soppognyttevekster.no

44

Sjekkliste – de viktigste punktene

Kunnskap om forbundet nasjonalt og foreningen lokalt	Prioriter arter som er lette å finne og enkle å bruke	Lag regler for turen
Motivere til innmelding	Oppdater deg på sankeveit og bærekraft	Fortell om sanke- og oppbevaringsmetoder
Kontakt med lokalforening når kalenderen lages og seinare angående påmelding, lån av utstyr o.l.m.	Last ned hjelpemidler på mobilen	Vær blid, nysgjerrig og imøtekommende
Bruke sosiale medier	Sjekk varmeldingen	Legg inn småpauser
Påminnebe noen dager før turen	Ved turstart: presentasjon av deg, turen og deltakere	Husk at ingen må smake på noe før du har godkjent det

soppognyttevekster.no

45

Sjekkliste – din egen?



Vi er forskjellige.
Deltakerne er forskjellige.
Turene er forskjellige.

Vi foreslår derfor at du lager din egen sjekkliste som passer deg og praksisen i foreningen din.

Vi har laget et Word-dokument du kan redigere og supplere selv.

46

Det fine med turledelse er:



Du blir bedre og bedre jo flere turer du gjennomfører.

47

X-tra: Lenker:

Her finner du alle lenkene som er referert til i lysbildepresentasjonen.

Lenkene er også lagt inn på ressursiden soppognyttevekster.no/turledelse.

[Miljødirektoratets naturbase for natur og miljø](#)

[Brannvernforeningen om bålforbudet](#)

Artsorakel på [nett](#) og på [Google Play](#) og i [Appstore](#)

[Innmeldingsskjemaet](#) for å bli medlem i NSNF

[Gode argumenter](#) for å bli medlem.

48
