

 **Kurs i turledelse**
for aktive i Norges sopp- og nyttevekstforbund



soppognyttevekster.no

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

Dette kurset består av

 Teoridel på nett eller lokalt (tre timer)

 Feltkurs lokalt (tre timer)

 Godkjennes med kursrapport fra Studieforbundet

soppognyttevekster.no

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?



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

Lokalforenings 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



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 allmennheten



soppognyttevekster.no

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

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

Her kom det inn
mange gode forslag!

13

13

Kort pause –
15 minutter



14

14

Hva kjennetegner en
god turleder?



Foto: Audun Lønnestad

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

15

15

Hvordan planlegge og
gjennomføre en tur



Illustrasjon: Vernevidenskap

16

16

Før turen



Foto: Audun Lønnestad

Administrativt

Praktisk

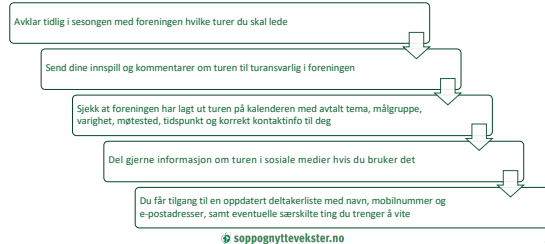
Faglig

Påminnelse

17

17

Før turen - administrativt



18

18

Før turen - praktisk



19

Før turen – faglig om relevante tema



20

Før turen – faglig om arter

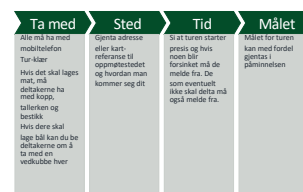


21

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



22

Ved oppmøte



Praktisk

Faglig

23

Ved oppmøte - praksis



24

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 matlaging?

soppognyttevekster.no

25

25

Skal man gå samlet eller spredt?



Karen: Hildegunn Spilmann

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 ferdsel – 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



Plukking, oppbevaring og rensing

soppognyttevekster.no

28

28

Kort pause –
15 minutter



29

Selve turen



Karen: Annette Schone

Praktisk

Faglig

30

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

soppognyttevekster.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

soppognyttevekster.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 sanke 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?



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



La deltakerne gå fritt i ti 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

34

Selve turen - faglig



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

soppognyttevekster.no

35

35

Selve turen - faglig



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

soppognyttevekster.no

36

36

Sikkerhet og førstehjelp



Illustrasjon: Hverstedt Kartene

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 nødlader.



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

38

Hva kan gå galt?



Fotograf: Hverstedt Kartene

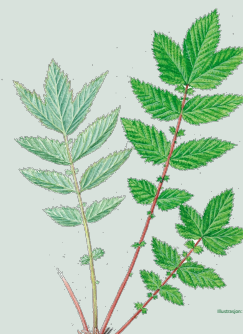
På en tur med ukjente er det mye man ikke har kontroll over, uansett hvor godt man planlegger.

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

39

39

Kan turen bli mer sosial?



Illustrasjon: Hverstedt Kartene

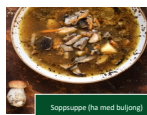
40

Matlaging

- Deltakerne er ofte svært takknemlige 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



Pannekaker med sopp, vekster eller bær (lag røre på forhånd)



Soppsuppe (ha med buljong)



Urtesmør (ha med knekkebrød og fløte)



Urte (ha med noen tørkede urter)

41

41

Ekstraaktiviteter

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



LIGG PÅ BAKKEN MED HODET INNTIL 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

42

Er du klar?



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 sankevevt og bærekraft | Fortell om sanke- og oppbevaringsmetoder |
| Kontakt med lokalforening når kalenderen lages og seilene angående påmelding. Lån av utstyr etc. | Last ned hjelpemidler på mobilen | Vær blid, nysgjerrig og imøtekommende |
| Bruke sosiale medier | Sjekk værmeldingen | Legg inn småpauser |
| Påminnelser 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.

Foto: Anette Solhaug

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

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

48