

Kurs i turledelse
for aktive i Norges sopp- og nyttevekstforbund



soppagnyttevekster.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.

soppagnyttevekster.no

2

Dette kurset består av



Teoridel på nett eller lokalt (tre timer)



Feltkurs lokalt (tre timer)



Godkjennes med kursrapport fra Studieforbundet

soppagnyttevekster.no

3

En turleder...

... trenger ikke være soppkontrollør eller nyttevekstkyndig



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

soppagnyttevekster.no

4

Like viktig.....

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



soppagnyttevekster.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?

soppagnyttevekster.no

6

Hvorfor være turleder?



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

soppagnyttevekster.no

7

Hvem representerer du?



Som turleder representerer du to organisasjoner:

- Den lokale foreningen du er medlem av
- Den regionale sopp- og nyttevekstforeningen



Det er ønskelig at du oppfordrer turledere til å bli medlem

soppagnyttevekster.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



soppagnyttevekster.no

9

Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF)

- Nær 45 medlemsforeninger og 8200 medlemmer spreddt 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

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

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



16

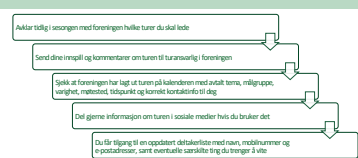
Før turen



- Administrativt
- Praktisk
- Faglig
- Påminnelse

17

Før turen - administrativt



1. Avklar tidlig i sesongen med foreningen hvilke turer du skal lede

2. Send dine innspill og kommentarer om turen til tursansvarlig i foreningen

3. Sjekk at foreningen har lagt ut turen på kalenderen med riktig dato, tidspunkt, varighet, møtested, tidspunkt og korrekt kontaktinfo til deg

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

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

soppognyttevekster.no

18



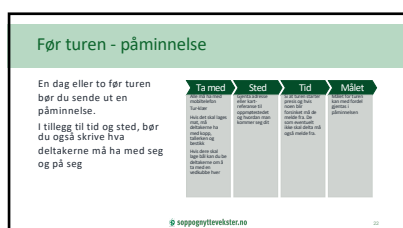
19



20



21



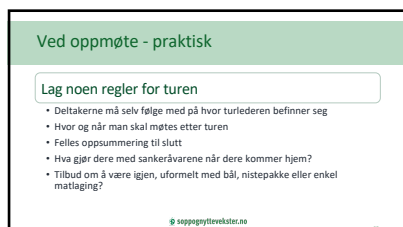
22



23



24



25



26



27

Ved oppmøte - faglig



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

Plukking, oppbevaring og rensing

soppagryteteveksler.no

28

Kort pause – 15 minutter



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

soppagryteteveksler.no

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

soppagryteteveksler.no

32

Forslag til en sopptur

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

La deltakerne gå 10-15 minutter og samle absolutt alt av sopp de finner

Gå gjennom alle funnene i fellesskap ved å sortere i sortopp, skille opp, samle sopp, sortere i sopp og se på de som er nye og kanskje sjeldne

Plukk ut matvarene de skal se etter videre

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

Ha flere stopp og forklaringer underveis. Det gir mer enn forklaringer og spørsmål om hva og hvordan det er

33

Forslag til en nytteveksttur

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

Vil deltakerne et utvalg nyttevekster som de kan spise/bruke videre i livet?

La deltakerne gå 10-15 minutter og se dem sammen de utvalgte veksler

Gå gjennom alle funnene i fellesskap ved å sortere vekslerne opp med et skillebrett

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

Ha flere stopp og forklaringer underveis. Det gir mer enn forklaringer og spørsmål om hva og hvordan det er

34

Selve turen - faglig



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

soppagryteteveksler.no

35

Selve turen - faglig



- Gode apper
- Digitale kart som kan brukes offline
- Artsraket
- Normilisen på nett
- Nyttevekstleksikon

soppagryteteveksler.no

36



37

Sikkerhet og førstehjelp

Varsling

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

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

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

Sjekk for at mobilen er ladet og at du eventuelt har med nødslader.

Dersom det ikke er dekning kan det bli vanskelig å ha på mobilen i tilfelle slik hverketter.

38

Hva kan gå galt?

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



40

Matlaging

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

41

Ekstraaktiviteter

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

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

soppagnytteveileder.no

44

Sjekkliste – de viktigste punktene

Kontroller at alle har fått nødvendige utrustninger og utrustning	Prøvetur eller test av utrustning og utrustning	Lag regler for turen
Medlems ID registrering	Oppdater alle på kartene og kartene	Spør om utrustning og utrustning
Kontroller medlemsregister og kartene	Lad med forberedelse på mobilen	Varer tid, registrering og medlemsregister
Avklar utrustning	Spør medlemsregister	Lag en medlemsregister
Prøvetur eller test av utrustning	Ved behov: prøvetur eller test av utrustning	Haust ut utrustning på turen for å ha god tid
Spør om utrustning	Spør om utrustning	

soppagnytteveileder.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 <https://www.nsnf.no/turledelse>.

[Miljødirektoratets naturbase for natur og miljø](#)
[Bransevernsforeningen om miljøforbudet](#)
Artsorakel på [nett](#) og på [Google Play](#) og [Appstore](#)
[Innmeldingsskjemat](#) for å bli medlem i NSNF
[Gode argumenter](#) for å bli medlem.

48