

Post	Opgave
1	Syng et vers fra en sang, der indeholder ordet "rød".
2	Find en ting i naturen der starter med "G"
3	Nævn 4 pigenavne der begynder med "L"
4	Nævn 3 drengenavne, der begynder med "L"
5	Lav 10 armbøjninger
6	Løb 10 gange rundt om dig selv.
7	Hvis man har 1 af hver slags mønt i sin pung, hvor mange penge har man så?
8	Hvor mange kilo er 2 tons
9	Løb 3 gange rundt om alle bygninger
10	Nævn 10 ting, der er grønne.
11	Tag et billede med mindst en fra FFGUM
12	Syng en sang, der handler om vinter
13	Syng en sang, der handler om sommer
14	Syng et vers fra en sang, der indeholder ordet "gul".
15	Find en ting i naturen der starter med "R"
16	Hvilken sang er nummer 20 i March og Lejr?
17	Nævn 6 almindelige efternavne.
18	Hvem Stiftede FDF?
19	Bind et dobbelt halvstik.
20	Bind et Tømmerstik.

21	-.!./-!./-!./!!./-!!..-!./-..!/-!./-!./!!
22	Er det giftigt for mennesker at spise kaninæg?
23	Hvilken farve får man ved at blande gul og blå?
24	Hvad vejer mest et kg fjer eller et kg jern?
25	Hvad er verdens største nulevende dyr?
26	Hvad hedder en hungris?
27	Hvad hedder danmarks 2. største by?
28	Hvad hedder koens unger?
29	Hvad hedder kursuscheferne på Vork?
30	Regn: $5 + 3 - 2 + 6 - 8$
31	Nævn 3 fugle som lever i Danmark
32	Hvilken sang er nummer 72 i March og Lejr?
33	Hvilke farver er der i det svenske flag?
34	Nævn 5 fisk som lever i Danmark
35	Hvad hedder fårets unger?
36	Tag et billede sammen med Fergie
37	Nævn 7 stykker slik
38	Tag et billede ved søen
39	Hvor mange nuller er der i en million?
40	Hvor hurtigt må man køre på de danske motorveje?
41	Hvad er den kemiske formel for vand?
42	Hvilke farver er det i det norske flag?

43	Hvor kommer Kronprinsesse Mary fra?
44	Lav 20 englehop
45	Hvad hed de første 2 mennesker på jorden?
46	Tag et billede på toppen af bakken
47	Nævn 5 dyr der starter med "S"
48	.-/-..././-.-/.-/-//
49	Hvor ligger Kronborg?
50	Regn: 54 - 33 + 15 + 22 - 26
51	Hvad hedder Anders And's nevøer?
52	..-/---/..-/..-/---/..-//
53	Nævn 3 ting, der er røde.
54	Syng Musen Hannibal.
55	Hvad hedder Peter Pans flyvende hjælper?
56	Hvad hedder gedens unger?
57	Nævn 7 slags frugter/bær .
58	Fortæl en vits, der handler om en blondine !
59	Hvem byggede rundetårn?
60	Gåde: Hvad for noget tøj kan man ikke have på?
61	Hvad hedder frøer som små?
62	Hvem er Danmarks statsminister?
63	Hvor ligger Big Ben?
64	Hvad er Danmarks hovedstad?

65	Hvor mange toiletter er der på vork?
66	Hvad hedder Sveriges hovedstad?
67	Hvad hedder de 4 kulører i et spil kort?
68	Hvad hedder Norges hovedstad?
69	Hvad hedder Mickey Mouses hund?
70	Find en blomst der er hvid
71	Lav 30 sprallemænd
72	Hvor mange cm går der på en meter?
73	Syng omkvædet af jeres yndlingsang
74	Hvor mange sange er der i March og Lejr?
75	Syng en fødselsdagssang for én af instruktørerne
76	Find 4 forskellige blade fra træer
77	Løs koden: ålbrelgufnim
78	Hvor lang er en tommestok?
79	Fortæl en sjov vits
80	Hvilken chokoladebar indeholder kokos?
81	Lav 2 kolbøtter
82	Nævn 5 grøntsager der er grønne
83	Find en blomst der er gul
84	Giv din instruktør en high five
85	Sig som et æsel
86	Find 3 forskellige blomster

87	Hvilken chokoladebar er opkaldt efter en planet?
88	Hvor mange stole er der I spisesalen?
89	Sig som en fisk
90	Hvad står FDF for?
91	Hvilken frugt stammer en rosin fra?
92	Syng en aftenssang fra March og Lejr
93	Hvor mange opvaskebaljer er der I Halle?
94	Hvad hedder Bamses 2 menneksevenner?
95	Syng en valgfri sang fra March og Lejr
96	Hvor mange vinduer er der på Vork?
97	Sig som en ged
98	Dans en ffollet dans
99	Hvilket land er verdens største?
100	Hvor mange medarbejdere er der på Vork på dette kursus?

Post	Opgave	Svar
1	Syng et vers fra en sang, der indeholder ordet "rød".	
2	Find en ting i naturen der starter med "G"	
3	Nævn 4 pigenavne der begynder med "L"	
4	Nævn 3 drengenavne, der begynder med "L"	
5	Lav 10 armbøjninger	
6	Løb 10 gange rundt om dig selv.	
7	Hvis man har 1 af hver slags mønt i sin pung, hvor mange penge har man så?	(svar = 38,50)
8	Hvor mange kilo er 2 tons	sva = 2000 kg.)
9	Løb 3 gange rundt om alle bygninger	
10	Nævn 10 ting, der er grønne.	
11	Tag et billede med mindst en fra FFGUM	
12	Syng en sang, der handler om vinter	
13	Syng en sang, der handler om sommer	
14	Syng et vers fra en sang, der indeholder ordet "gul".	
15	Find en ting i naturen der starter med "R"	
16	Hvilken sang er nummer 20 i March og Lejr?	Svar =
17	Nævn 6 almindelige efternavne.	
18	Hvem stiftede FDF?	Svar = Holger Tornøe og Ludvig Valentiner)
19	Bind et dobbelt halvstik.	
20	Bind et Tømmerstik.	
21	<i>-.-/./-/-/./././-./.../.../.../.../.../.../...</i>	Svar= Katte er flotte
22	Er det giftigt for mennesker at spise kaninæg?	(Svar = kaniner lægger ikke æg)
23	Hvilken farve får man ved at blande gul og blå?	(svar = Grøn)
24	Hvad vejer mest et kg fjer eller et kg jern?	Det vejer det samme
25	Hvad er verdens største nålevende dyr?	(Svar = Blåhval)
26	Hvad hedder en hungris?	(Svar = So)
27	Hvad hedder Danmarks 2. største by?	(svar = Århus)
28	Hvad hedder køens unger?	(svar = kalve)
29	Hvad hedder kursuscheferne på Vork?	Svar = Thomas og Troels
30	Regn: 5 + 3 - 2 + 6 - 8	(svar = 4)
31	Nævn 3 fugle som lever i Danmark	
32	Hvilken sang er nummer 72 i March og Lejr?	(Svar = Sørøverkongen)
33	Hvilke farver er der i det svenske flag?	(svar = Gul og blå)
34	Nævn 5 fisk som lever i Danmark	
35	Hvad hedder fårets unger?	(svar = lam)

36	Tag et billede sammen med Fergie	
37	Nævn 7 stykker slik	
38	Tag et billede ved søen	
39	Hvor mange nuller er der i en million?	(Svar = 6)
40	Hvor hurtigt må man køre på de danske motorveje?	(Svar = 130)
41	Hvad er den kemiske formel for vand?	(svar = H2O)
42	Hvilke farver er det i det norske flag?	(svar = Hvid, rød, blå)
43	Hvor kommer Kronprinsesse Mary fra?	(Svar = Tasmanien i Australien)
44	Lav 20 englehop	
45	Hvad hed de første 2 mennesker på jorden?	(Svar = Adam og Eva)
46	Tag et billede på toppen af bakken	
47	Nævn 5 dyr der starter med "S"	
48	<p style="text-align: center;">. - / - . . . / . / - . - / . - / - //</p>	Svar= abekat
49	Hvor ligger Kronborg?	(svar = Helsingør)
50	Regn: 54 - 33 + 15 + 22 - 26	(Svar = 32)
51	Hvad hedder Anders And's nevøer?	(Svar = Rip, Rap, Rup)
52	<p style="text-align: center;">..-./-.-/.-./-./-.-./-./-//</p>	Svar = Fyrrummet
53	Nævn 3 ting, der er røde.	
54	Syng Musen Hannibal.	
55	Hvad hedder Peter Pans flyvende hjælper?	(Svar = Klokkeblomst)
56	Hvad hedder gedens unger?	(svar = kid)
57	Nævn 7 slags frugter/bær .	
58	Fortæl en vits, der handler om en blondine !	
59	Hvem byggede rundetårn?	(Svar = Christian 4.)
60	Gåde: Hvad for noget tøj kan man ikke have på?	Svar = Syltetøj, Legetøj
61	Hvad hedder frøer som små?	(Svar = Haletudser)
62	Hvem er Danmarks statsminister?	Mette Frederiksen

Post	Opgave	
63	Hvor ligger Big Ben?	(Svar = London)
64	Hvad er Danmarks hovedstad?	(svar = København)
65	Hvor mange toiletter er der på vork?	
66	Hvad hedder Sveriges hovedstad?	(svar = stockholm)
67	Hvad hedder de 4 kulører i et spil kort?	(Svar = Spar, ruder, klør, hjerter)
68	Hvad hedder Norges hovedstad?	(Svar = Oslo)
69	Hvad hedder Mickey Mouses hund?	(Svar = Pluto)
70	Find en blomst der er hvid	
71	Lav 30 sprallemænd	
72	Hvor mange cm går der på en meter?	(svar = 100)
73	Syng omkvædet af jeres yndlingssang	
74	Hvor mange sange er der i March og Lejr?	(svar = 91)
75	Syng en fødselsdagssang for én af instruktørerne	
76	Find 4 forskellige blade fra træer	
77	Løs koden: ålbrelgufnim	
78	Hvor lang er en tommestok?	(Svar = 2 meter)
79	Fortæl en sjov vits	
80	Hvilken chokoladebar indeholder kokos?	(svar = Bounty)
81	Lav 2 kolbøtter	
82	Nævn 5 grøntsager der er grønne	
83	Find en blomst der er gul	
84	Giv din instruktør en high five	
85	Sig som et æsel	
86	Find 3 forskellige blomster	
87	Hvilken chokoladebar er opkaldt efter en planet?	(svar = Mars)
88	Hvor mange stole er der i spisesalen?	
89	Sig som en fisk	
90	Hvad står FDF for?	(Svar = Frivillig dreng- og pige forbund)
91	Hvilken frugt stammer en rosin fra?	(Svar = vindruer)
92	Syng en aftenssang fra March og Lejr	
93	Hvor mange opvaskebaljer er der i Halle?	
94	Hvad hedder Bamses 2 menneksevenner?	(Svar = Aske og Luna)
95	Syng en valgfri sang fra March og Lejr	
96	Hvor mange vinduer er der på Vork?	
97	Sig som en ged	
98	Dans en fjollet dans	

99	Hvilket land er verdens største?	(Svar = Rusland)
100	Hvor mange medarbejdere er der på Vork på dette kursus?	(Svar = 41)

Herefter har vi indsat som I ønskede at se hvordan vi sætter programmet op når vi planlægger. Derfor er der lidt blandede fra de forskellige moduler. Vi håber det giver mening, ellers må I kontakte os.

Der er tekst fra:

- Orientering
- Løb
- Reb og rafter
- Kaninslagtning
- Kano

Søndag

16.00 - 21.00 - Tarbensen

Undervisning i orienteringskompetencer rundt om et bord med kort to og to. Teorien kom bl.a. som udpluk fra: <https://tranumthomsen.dk/turhaandbog/orientering-med-kort-og-kompas/>

Her skulle deltagerne gerne lære begreber og metoder omkring:

- Pejling
- Målestoksforhold
- Sigtepunkter
- Højdekurver
- Signaturforklaringer

Derefter blev deltagerne sendt ud på et lille stjerneløb to-og-to rundt om Vork med udgangspunkt ved flagstangen, hvor hvert punkt var givet som en kompasretning og en afstand, hvor de så skulle finde ingredienserne til aftensmaden og lave det parvist på trangia. Der blev anvendt ca. 10 af de nedenstående 18 punkter mellem 50-200m fra flagstangen i forskellige retninger.



Fx:

Post	Pejling (grader)	Afstand (meter)
1	275	176

2	258	108
3	218	217
4	205	184
5	190	126
6	157	100

Formålet var at lade deltagerne vælge om de ville "grovorientere" og kun tage pejlingen og ca. gå den rigtige afstand ud og derfra se om de kunne finde posten, eller om de ville "finorientere" og finde først finde punktet på kortet og derefter gå derud.

Derudover gav opdelingen to-og-to også hver deltager mest mulig tid med et kompas og ansvar for orienteringen.

Da vi havde en tidsmæssig bagkant, hvor alle gerne skulle have nået at lave mad, sad der en instruktør og krydsede af hvilke grupper der havde været ude og hente de forskellige poster, så hvis en gruppe kom for langt bagefter, havde man muligheden for at sige til nogle af de andre grupper at de skulle tage alle ingredienser med hjem fra en post, sådan alle nåede at få mad til tiden...

Tirsdag

13.00 - 20.00 - Tarbensen

KANO:

13.30 - 14.00 Tørsvømning v. FFGUM (Amalie)

14.00 - 16.00 Undervisning i kano kompetencer v. Thomas

Her var hovedpunkterne at lære styreteknikkerne:

- C-tag (til at bagerste mand kan dreje til den modsatte side af den man ror i)
- J-tag (til at bagerste mand kan dreje til den samme side af den man ror i)
- Træk-tag (til at sejle sidelæns, hvis begge gør det i samme side)
- Træk-tag (til at dreje rundt på stedet, hvis begge gør det i hver sin side)

Disse blev trænet først på land og derefter i vandet.

Der blev derefter lavet flere små kano-stafetter, hvor kanoerne kæmpede to-og-to om at komme rundt om en bøje i vandet på forskellige måder for at øve de nye styretag, bl.a. forlæns, baglæns, med en ekstra piruette og derefter byttede man plads i kanoerne, og gentog staffen.

Dernæst blev der øvet forskellige balanceøvelser, først at stå op i kanoerne og derefter at sidde midtvejs og læne sig bagover på hver langside til håret rører vandet.

Til slut udførte vi almindelige kæntringsøvelser og ved først at gennemgå konceptet og derefter prøve det i praksis. Derefter stod saunaen klar til at få varmen igen.

Når man udfører kanoaktiviteter er det meget vigtigt at overveje sikkerheden, og derfor tage sine forholdsregler. Fx er det indenfor FDF et krav at:

- Der skal altid være en kanoinstruktør til stede.
- Der skal være tilladelser fra forældre fra alle deltagere under 18 år.
- Alle skal være redningsvest

- Vandtemperaturer og vindforhold skal være fornuftige. (Her er tommelfingerreglen ofte mindst 10 grader varmt vand og max 10 m/s i vindstyrke for erfarne, med fx pilte på åbent vand helst under 5 m/s.)

På Vork havde vi taget vores forholdsregler, hvor nogle overvejelser var: Det er en lille lukket sø, skærmet for vind, hvor man ikke kan drive væk. Der er udsyn til hele søen fra enhver kano. Vandtemperaturen var ok, og vi havde tændt en sauna ved søen for at have et varmt tilflugtssted, hvis nogen blev for kolde. Der var hele tiden en kano kun med instruktører på søen, klar til at hjælpe til hvis en kano kæntrede. Alle deltagere var desuden i både våddragt og redningsvest.

KANINER:

Til slagting af kaniner havde vi fået Daniel fra køkkenet til at vise og vejlede i korrekt aflivning og udskæring. Formålet var bl.a. at vise at kød kommer fra levende dyr og også at overskride deltagernes grænser, og måske få dem til at overveje hvor grænsen går eller om der er en grænse mellem nyttedyr og kæledyr. Det vigtige var at holde en rolig stemning omkring både aflivning og udskæring og gøre det til en god oplevelse for alle, samt at vise fx hjerte, nyrer og anden indmad frem for nysgerrige deltagere.

Torsdag

11.00-12.00 - Tarbensen

Orientering med gasmasker:

Her blev deltagerne sendt rundt på et lille løb på Vork, hvor de skulle gå bundet sammen to og to, hvor hvert hold havde en gasmaske og et kort. Her samlede holdene uafhængigt informationer om krigen i Rusland. For at komme rundt mellem posterne skulle personen med gasmasken gå med kortet (da personen uden maske blev "omtåget" af gas på alle åbne græsarealer...) Man måtte desuden ikke gå på hverken veje eller grusveje af fare for at blive opdaget.

Fra evalueringen fra deltagerne blev foreslået, at man når man blev "omtåget af gas" i stedet for ikke at måtte læse kortet skulle gå baglæns hele tiden, for på den måde at gøre det mere kompliceret.

Pioner

Byggeri med rafter er en klassisk disciplin, og gøres det forsvarligt, kan man bygge fantastiske ting. I denne vejledning kan du ikke lære, hvordan du bygger sikkert, men du kan få svar på, hvad du skal være opmærksom på, og hvilke regler der gælder for byggeri.

Som ved alle andre aktiviteter skal I sørge for at udpege en sikkerhedsansvarlig. Den sikkerhedsansvarlige har ansvar for, at aktiviteten planlægges og gennemføres forsvarligt. Den sikkerhedsansvarlige skal være til stede under hele byggeriet.

Det skal du vide som sikkerhedsansvarlig:

Som sikkerhedsansvarlig for pionerarbejder er det vigtigt, at du kender dine egne evner, og ved hvor de ikke længere slår til. Der findes ingen formel uddannelse inden for pionerområdet, og derfor er det ofte egen erfaring og fornuft, der definerer, hvad der er muligt og sikkert at bygge.

Der, hvor man som sikkerhedsansvarlig skal være særligt opmærksom under pionerprojekter, er når der enten er tale om:

A. Permanente konstruktioner

Ønsker man at bygge en konstruktion til opstilling i længere end 6 uger, kræver dette normalt godkendelse hos kommunen.

B. Kompliceret byggeri

Ved al raftebyggeri, som ved svigt potentielt kan være farligt for personer, eller som skal bygges usædvanligt kompliceret, stort (mere end 50 m²) eller højt (flere etager).

Kommunen skal i disse tilfælde spørges, om gruppen skal søge byggetilladelse til det konkrete projekt.

Vurderingen af, om en raftekonstruktion er ualmindelig kompliceret, høj, stor og/eller potentielt farlig, ligger altså i første omgang hos den eller de personer i gruppen, der finder på og planlægger raftebyggeriet. Er man i tvivl, så spørger man selvfølgelig kommunen.

C. Arbejde i højden

Spejderne skal sikres mod at kunne falde ned på jorden ved at benytte faldsikring. Det kan for eksempel være en sele med et tov, som er sikret hos en ankermand på jord på samme måde som ved klatring på en væg. Bruger I faldsikring, så gælder sikkerhedsregler for klatring.

Ved arbejder i højden skal arbejdsområdet afspærres, og alle personer på området skal benytte godkendt byggehjelm.



Har du yderligere spørgsmål, kan du altid rette henvendelse til Det Danske Spejderkorps' aktivitetsvejleder Dieter Toftkjær på tlf. 20 82 56 71 eller på mail dt@dds.dk

Pionering

Salen booket

Trekants-princip

- Styrker opbygning af konstruktionen, og man skal derfor altid tænke i trekanter

Raftetjek

- Der skal altid tjekkes efter om raften er råden eller kan bruges

Knob

Stramme tørn, tømmerstik(sno om sig selv og stram til, start knob), dubble butterfly, dobbelt halvstik(kryds og reb ind i gennem, slut knob), dobbelt halvstik om egen part, råbåndsknob, flagknob, pælestik (løkke binding), schweizisk sæde,

- Evt. brudstyrke?

Sikkerhed

- Sikring af elementer
- Huskereglere: en sikkerhedsansvarlig, permanent konstruktion?, kompliceret byggeri?, arbejde i højden?
- Vær opmærksom på hinanden, og vær vågen når der bygges