

StigerÅ's



Under 10 År
11 - 14 År
Over 14 År



Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer



15 - 30 minutter



Ude



Lidt vÅrd/beskidt

FormÅl med aktivitet

Brug kroppen
Samarbejde
Konkurrence
Beredskabsfagligt



Materialer i skal bruge

Stiger
SmÅ stykker reb
En bygning eller et andet objekt, der kan rejses stiger op ad



SÅdan gÅr du dig klar

Kadetterne deles i hold med 3-5 kadetter pr. hold, og hvert hold tildeles en stige og et lille stykke reb til topsikring. Kadetterne skal have kendskab til stigerejsning og sikkerheds-regler ved rejsning af stiger.



Beskrivelse af aktivitet

Kadetterne skal lÅbe frem til en bygning eller et objekt, hvor stigen kan rejses forsvarligt. I samarbejde skal de rejse stigen. Stigen skal bÅde top- og rodsikres.

NÅr stigen er sikret, skal alle fra holdet op pÅ toppen af stigen og rÅre Å,verste trin. NÅr alle kadetter har rÅrt Å,verste trin og er nede pÅ jorden igen, sÅnkes stigen, og kadetterne flytter den tilbage til startlinjen. Det hold, der fÅrst er tilbage ved start med alle fra holdet, har vundet.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal lÅbe hen til stigen og rejsen den forsvarligt op. Den skal bÅde top- og rodsikres."

"NÅr I har gjort det, skal alle fra holdet skiftevis kravle op og rÅre Å,verste trin."

"Derefter skal stigen sÅnkes og flyttes tilbage til start. Det hold, der fÅrst er fÅrdige, har vundet."

Hvad du skal passe på

Kadetterne skal kende til sikkerhedsregler ved rejsning af stiger, og de skal være fuldt uddannede under udførelsen.



Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Grundlæggende redning
Stiger



Variation af aktivitet

Alt efter kadetternes alder og fysiske formår kan højden på bygning eller objekt tilpasses.

