

# 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 til-deles en stige og et  
lille stykke reb til topsikring.  
Kadetterne skal have kend-  
skab til stigerens 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 fuld indsatsbekendning under uøvelsen.



### **Egnet til dette beredskabsfaglige emne**

Grundlæggende redning  
Stiger



### **Variation af aktivitet**

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

