

Stigeræs



Under 10 år
11 - 14 år
Over 14 år

Op til 6 personer 15 - 30 minutter
7 - 12 personer
Over 12 personer

Ude

Lidt våd/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 gør 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 stigerejsning og sikkerheds-regler ved rejsning af stiger.



Beskrivelse af aktivitet

Kadetterne skal løbe 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 røre øverste trin. Når alle kadetter har rørt øverste trin og er nede på jorden igen, sænkes stigen, og kadetterne flytter den tilbage til startlinjen. Det hold, der først er tilbage ved start med alle fra holdet, har vundet.

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal løbe 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 røre øverste trin."

"Derefter skal stigen sænkes og flyttes tilbage til start. Det hold, der først er færdige, har vundet."

Hvad du skal passe på

Kadetterne skal kende til sikkerhedsregler ved rejsning af stiger, og de skal bære fuld indsatsbeklædning under øvelsen.



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.

