
Friluftsliv - använda naturen

Hur kan vi använda naturen på ett bra sätt!

Idrott och hälsa 1



Introduktion

Som vi pratat om berört många gånger nu under friluftslivs lektionerna är att naturen har mycket att erbjuda. Vi kommer denna lektion bygga en bår med endast hjälp med vad naturen har att erbjuda. Vi kommer även titta på hur snöre kan skapas med hjälp av brännäslor eller bark. Samtidigt kommer vi beröra lite vilken typ av växter som går att använda som blodstop, men även hur vi hjälpa till en person som stukat foten i naturen.

Det är viktigt att inte stressa när vi befinner oss ute i naturen. Tanken är att vi skall gå ner i tempo och insupa vad naturen har att erbjuda. Fundera på de Mental träningsövningar och mindfulness övningar som vi gjort i naturen.

Mål:

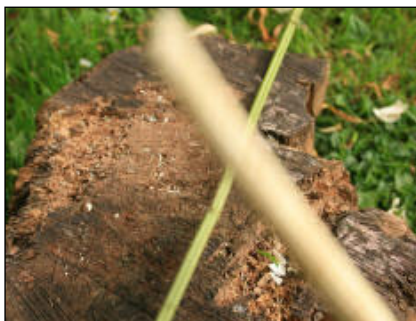
Centrala innehåll:

Skapa ett rep av brännäslor!

Det behövs två lektioner till att skapa denna typ av rep. För att det kan ta lite tid att göra i ordning allt. Kombinera gärna skapa rep av brännäslor med att bygga en bår. Dela in klassen i grupper och i grupperna delar ni in dem i smågrupper så de kan arbeta tillsammans.



Samla in ett stort fång med långa nässelstjälkar och tag bort bladen. Handskar kan behövas för att ta bort bladen. Använd endast färska nässlor.



Slå sönder dem försiktigt med en pinna eller sten. (vill ni göra detta riktigt bör de ligga i vatten 1 dygn eller varmvatten 5 timmar)



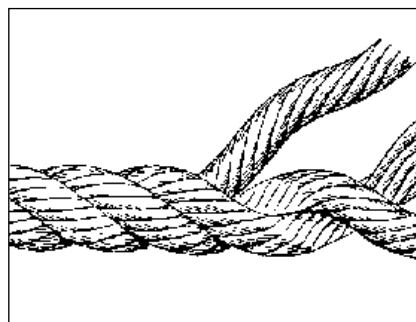
När du plattat till stammen så öppnar du upp den som ovan.



Häng upp den fibriga massan så att den får torka. Det är mycket viktigt att den torkar ordentligt.



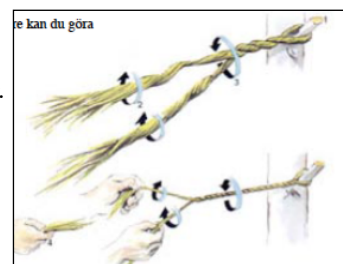
Fläta ihop buntar av fibern till ett rep. Du kan förlänga repet till önskad längd genom att fläta in ytterligare buntar i den påbörjade flätan.



Det finns flera olika metoder att fläta ihop till ett snöre. Din lärare visar dig några sätt.

Skapa ett rep av gräs eller vass!

I årtusenden har innerbarken från linden använts till bast. Fibrerna är starka och användbara utan någon omständlig beredning. Samma sak gäller brännässlans stam. Även barken från vissa sälgarter kan användas och ger bra rep. Rötter från björk och gran är mycket användbara att binda med, liksom rötter från ljung och blåbärsris. En smal rot av björk eller gran kan också bli en bra fiskelina vid mete. Några av de starkaste och mest praktiska materialen att binda med i grövre sammanhang, t ex vid bivackbygge, är björkvidor. Från djurvärlden kan också användbara fibrer hämtas. De mest betydelsefulla är senorna. När de är fuktiga går det att dela och tvinna till långa, starka trådar. Den bästa senan är renens eller älgens ryggsena, som kan ge många meter bra sytråd. Även bensenorna på de stora djuren kan användas som tråd. Många andra saker kan användas att binda med, som t ex strimlor av skinn och tyg.

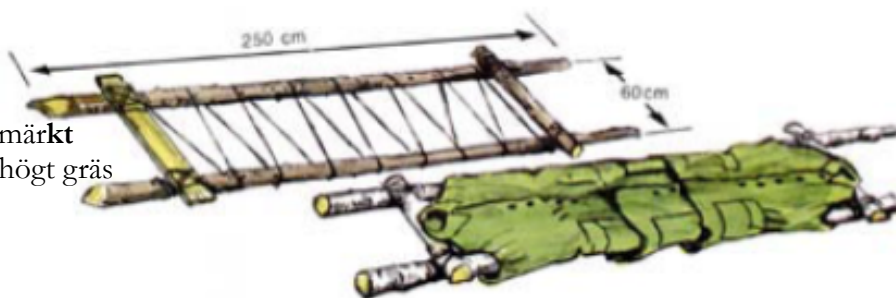


Bygga en bår!

Bår Som tillfällig bår kan du använda slanor med vindrock, vapenrock eller regnkappa.

Vintertid kan skidor användas som slanor.

Du behöver ha två raka och långa pinnar. Sedan behöver du ha två kortare pinnar. Se bild. Till detta behöver ni i gruppen göra snören. Det går utmärkt att använda vass, ormbunke eller högt gräs till att fläta till repen.



Vitmossa som blodstopp och annat!

Vitmossa som bakteriedödare

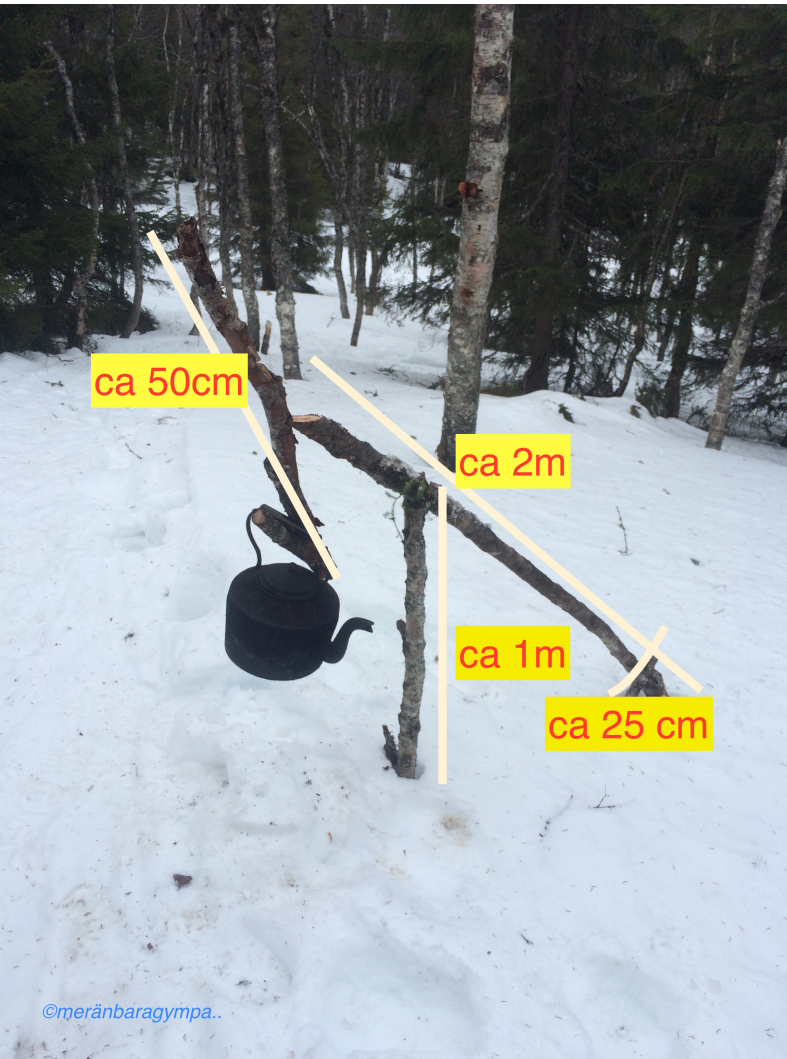
Vitmossan producerar organiska syror med mycket lågt pH som tillsammans med den antiseptiska substans den innehåller verkar desinficerande. Sedan århundraden tillbaka har människor från Alaska i norr till Kashmir i söder känt till vitmossans sår läkande förmåga. Mossan suger upp vätskan och hindrar infektioner i såret. Vitmossan lades ofta direkt på såret. Så sent som under andra världskriget användes allmänt vitmosseförband vid såromläggning.

Vitmossan är mer absorberande än bomull och förbanden behövdes därför inte bytas lika ofta, och betraktades som både billigare och bättre än konventionella bomullskompresser. I Tyskland fanns stora fabriker som tillverkade vitmosse förband.



I flera sammanhang använder man vitmossa för att rena vatten, vitmossan har liknande effekt som aktivt kol. Matvaror behövde kylas långt innan kylskåpet uppfanns. Ett sätt att bevara köttet var att bädda in det i våt vitmossa, och lägga det i en grävd grop i marken.

Skapa en överhängare för kaffekittel eller kastrull



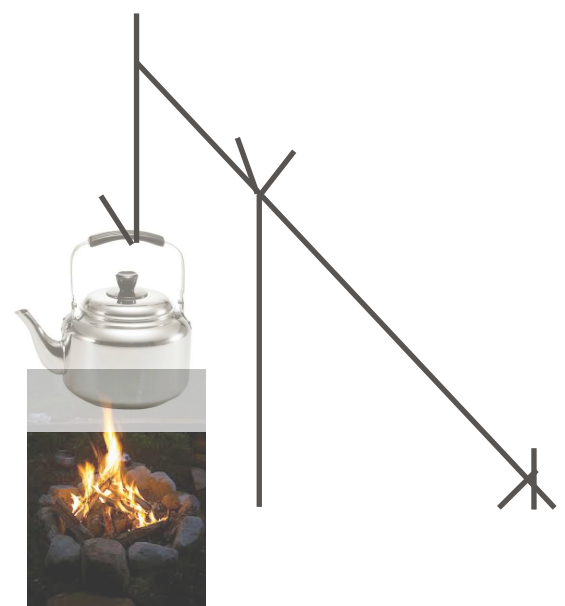
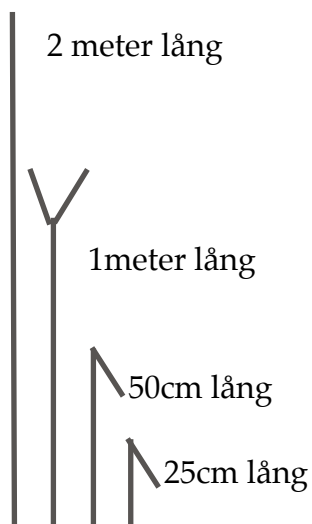
Vi skall nu konstruera en hållare för vår kastrull. Det går att göra en såkallad tripod av träd också. Men här skall vi ha en enkel hängare över elden så att vi kan koka vårt te eller koka vår soppa.

Införskaffa följande enligt bilderna.

OBS!!

Tänk på allemansrätten, så ni får inte lov att hugga ner friska träd. Det skall vara fallna grenar eller träd som du får använda.

OBS!!



Andra varianter som ni kan bygga och ha över elden om inte annat finns tillhanda!

