

Norsk Botanisk Forening

# Digitalt Turlederkurs - Tips og triks

AV TORUNN BOCKELIE  
ROSENDAL,  
NORSK BOTANISK  
FORENING

Foto: Gaute Widerøe Hennig



# Plan

---

- Hvordan komme i gang som turleder?
- 5 hovedsteg
  - Finne en «partner in crime»
  - Planlegg turen
  - Få aktivitetsmidler
  - Gjennomføring – Ut på tur!
  - Rapport
- Tips og triks innen
  - Formidling
  - Sceneskredd
  - Samhold på tur
  - Ferdsel
  - Utfordringer
- Koronatiltak
- Finn din stil 😊



Foto: Gaute Widerøe Hennig

# Hvordan komme i gang som turleder?

Kan være vanskelig å komme over kneika.

- «Jeg kan ikke nok»
- Løsning: Start enkelt, hopp i det og bygg videre.
- Lær av andre turledere – fadderordning!
- Allier deg med en ekspert – fordel oppgavene.
- Start enkelt – et utvalg arter du er trygg på, en liten gruppe deltakere, en kort tur, samarbeid med andre.
- Spesialitet? Benytt deg av din egen interesse!
- Studietur – gå inn for at man lærer sammen.
- Digital tur – film deg selv på plantetur.
- Trygghet kommer med mer erfaring.
- Benytt kunnskapsrike gjester som en ekstra ressurs.

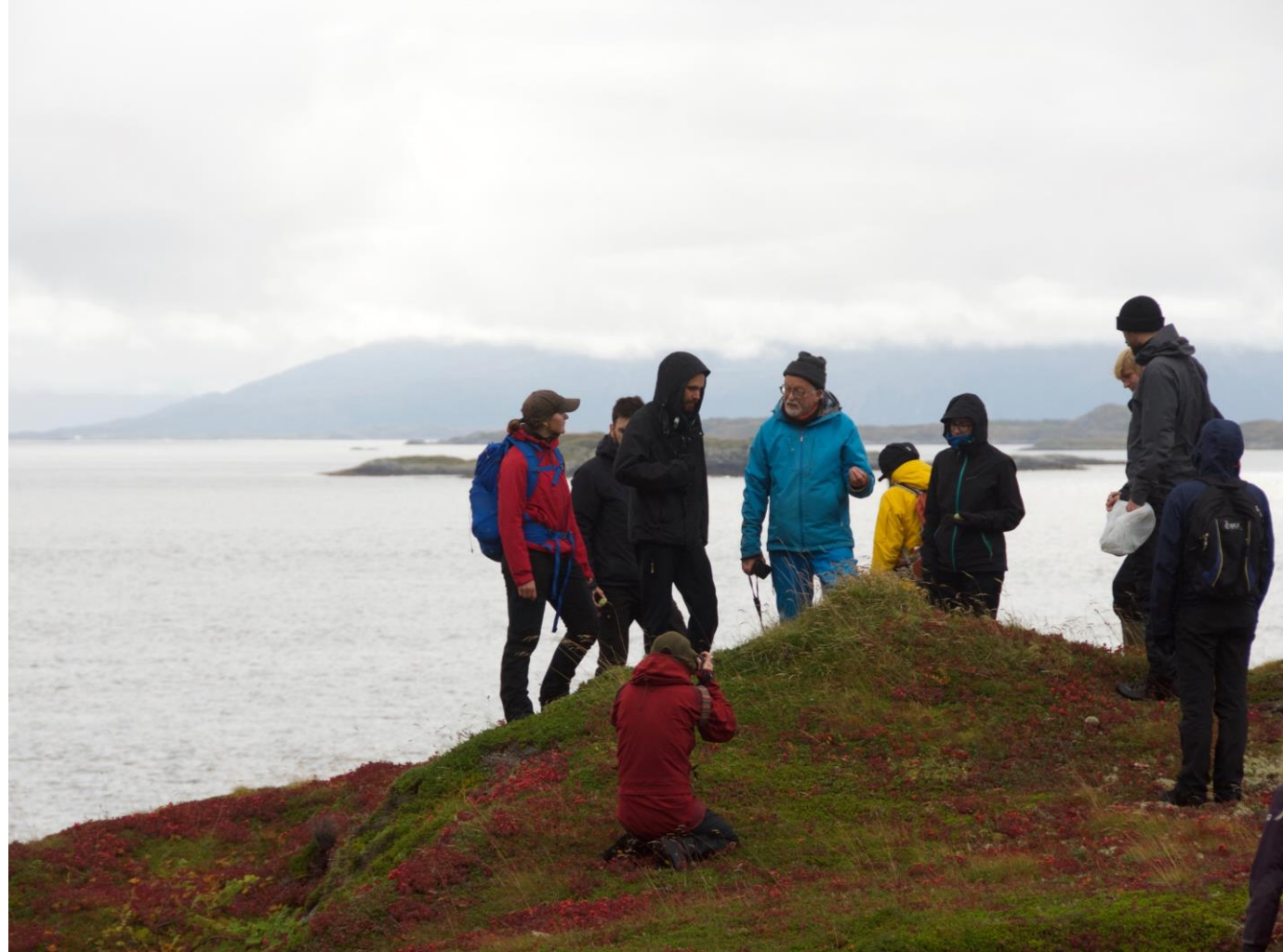


Foto: Gaute Widerøe Hennig

# Om du ikke kan svaret på et spørsmål:

- Kanskje noen andre i gruppa kan?
- Spenningsmoment – felles nøkleprosjekt på turen?
- «Villblomster»-siden på Facebook:
  - Husk at du har mange ivrige botanikere i ryggen 😊





## Hovedpoeng:

- Alle kan arrangere tur!

---

- Det er mange som ikke kan de vanligste artene.  
-> Å formidle om disse kan åpne folks øyne og interesse for plantene de har rundt seg i hverdagen.  
-> Ta et oppgjør med planteblindhet!  
-> Spre gleden og interessen for artsmangfoldet vårt.
- Tips til arter og funfacts:  
- <https://botaniskforening.no/>  
- Vår youtube-kanal:  
<https://www.youtube.com/channel/UCf3w9AoDf8seEyGMKo8M0GA/playlists>

# STEG 1: Finn en «partner in crime»

---

- Lokalforeninger  
-> Fadderordning
- Ung Botaniker
- Stort botanisk nettverk!



# STEG 2:

## Planlegg turen

---

- Brainstorm for deg selv og gjerne med andre.
  - Kun fantasien setter grenser!
- «Vi arrangerer ikke tur for et eldresenter på toppen av Snøhetta for å se etter strandkål.»
- «Forvetningsavklaring»
  - > Vær tydelig på hva deltakerne kan forvente.Hva er målet/temaet for turen?
  - > Tenk så stort og smått du villHvem er målgruppen?
  - > Lavterskel eller kreves det en viss fysisk form?
  - > Nybegynnertur eller mer avansert?
- God og riktig annonsering:
  - > Facebook? Lokalavis? Flyers?
  - > Kalenderfunksjonen – nå ut til medlemmer.
- Samarbeidspartnere? – DNT, Røde kors etc.
- Det praktiske:
  - Kollektivtransport? Parkering?
  - Mat? Bål? Allergier?
  - Utstyr? Hva skal gjestene selv ha med?



# Forberedelse

- Øv på forventede arter.
- Fint å undersøke området på forhånd.
  - Kan planlegge rute ift stoppesteder og tid.
- Hvis man ikke får undersøkt på forhånd:
  - Besøk et lignende område, lokale tips, artskart.
- Rød tråd på turen?
- Forberedt = mer selvtillit = mer gøy å formidle.



Foto: Elin Plathe



Foto: Marthe Thu

# STEG 3: Få aktivitetsmidler

---

Få kontakt med din lokalforening eller start din egen 😊

Vi har masse midler til ulike typer turer  
-> Skap drømmeturen din!

For å få aktivitetsmidler:

1. Turen er åpen for alle.
2. Introduser din lokalforening  
- “Velkommen til tur med...”
3. Tilrettelegg for at deltakerne kan melde seg inn i Norsk Botanisk Forening  
-> “Vil du lære mer om naturen er det bare å melde seg inn her”
4. Rapport til din lokalforening.



# STEG 4: Ut på tur!

---

- Kort introduksjon - Navn og erfaringsrunde.
- Forventningsavklaring – Hva, hvor, når?
- Botanikertempo og “Død mus pedagogikk”  
-> Benytt mulighetene som oppstår underveis!
- “Turen blir til mens man går” – Lars Monsen.
- Ha noen aktiviteter parat i tilfelle deltakerne blir kalde/kjeder seg.
- God pause – husk snacks!
- Deleger oppgavene:
  - F.eks bildeansvarlig, plukke-ansvarlig, flora-ansvarlig
  - Særlig under eventuell lunsj.
- Gjerne en gjennomgang av artene (f.eks i lunsjen) og oppsummering/tilbakemelding fra turen på slutten.
- Bilder under turen – Husk å spørre om tillatelse.



# STEG 5: Rapport

---

- Hva, hvor og når
- Antall deltakere
- Gjerne bilder!

Mail til din lokalforening.

Sosiale medier:

- @botaniskforening
- Ung Botaniker gruppa



# Tips og triks - Formidling

- Aktiv stemmebruk - bli kjent med stemmen din.
- Bruk kroppen - mer levende og får mer oppmerksomhet.
- «Multisensorisk stimuli» - benytt større deler av folks sanseapparat – syn, smak, berøring, lukt, hørsel.



Foto: Marthe Thu

# Tips og triks - Sceneskredd

## – «Fight-or-flight-responsen»

Hjernen kan sette kroppen i full beredskap  
- Men her fins det mange triks:

- Vær godt forberedt
- Planlegg tur etter egen evne
- Øv med venner og familie
- Husk: Ingen vet hva du planlegger å si
- Ha noe å skifte fokuset til
- Finn snille ansikter
- Ikke glem å puste

Dette klarer du! 😊

Husk å skryte av deg selv når det går bra!  
-> God klapp på skulderen etter tur.



Foto: Yngvild Bjørdal

# Tips og triks - Samhold

- Skap en trygg og hyggelig tur

Trenger ikke være super-utadvendt, men fint å like å prate med folk.

Hils på alle deltakerne – lær navn.

Ha en liste med small talk-spørsmål parat:

- Hvor kommer du fra?
- Har du en favorittplante?
- Hva jobber du med/studerer?

Se gruppa – noen som virker usikre? Kalde?

Prøv å være tilgjengelig: før, under og etter tur.

Forsøk å ikke stresse – be heller om hjelp.

Du kommer langt med smil og godt humør 😊



Foto: Torunn B. Rosendal



Foto: Gaute Widerøe Hennig

# Tips og triks - Ferdsel i naturen

- Friluftslivferdigheter – hva som trengs vil avhenge veldig av type tur.
  - Lengre tur: fint å kunne planlegge en god rute, lage bål og vurdere værskifte.
  - Langt fra folk: sjekk mobildekning, fint å kunne førstehjelp eller å ha med noen som kan det.
- Husk å også ta vare på deg selv – viktig for å beholde overskuddet.
- Vis hensyn til naturen og de lokale – sporløs ferdsel.
- Ha nødvendig utstyr:
  - Det som trengs for å gjennomføre planlagt tur.
  - Førstehjelpsskrin.
  - Et ekstra gnagsårplaster eller sitteunderlag kan redde noens dag!

Foto: Torunn B. Rosendal



# Tips og triks - Utfordringer

Lurt å ha tenkt gjennom eventuelle utfordringer:

- Vær:
  - Bør man endre ruta? Utsette turen?
  - Gjør et poeng ut av været eller prøv å skifte fokuset.
- Når ikke målet (f.eks fjelltopp eller å finne en plante):
  - Skap nye mål og verdier for turen.
- Vanskelig dynamikk i gruppa (f.eks ulike kunnskapsnivå hos deltakerne):
  - Benytt de kunnskapsrike som ressurs og la dem bidra.
- Språkproblemer:
  - Oversett underveis eller deleger dette til andre.

Ikke alle turer blir like stor suksess og det er helt greit!

Ha en plan B, improviser og vær fleksibel.

Mye kan løses ved hjelp av:

Tidlig «forventningsavklaring» og god kommunikasjon underveis.



Foto: Gaute Widerøe Hennig

# Koronatiltak

- Følg nasjonale og lokale smittevernsregler.
  - > Hold deg oppdatert.
- Unngå arrangementer som samler deltakere fra flere kommuner.
  - > Fokus på å samle lokale.
- Det er fortsatt mulig å møtes utendørs og dra på tur, bare husk:
  - > Gi beskjed om at alle må være friske.
  - > Påmelding: Navn og kontaktinformasjon – kalenderfunksjonen!
    - Viktig for eventuell smittesporing.
  - > 1 meters avstand - unngå aktiviteter som krever mindre avstand.
  - > God håndhygiene – ha med håndsprit.
  - > Ekstra påpasselig med matservering.



Foto: Sine-Sara Astad

[For mer informasjon:](https://botaniskforening.no/koronavirus)

<https://botaniskforening.no/koronavirus>

# Finn din stil

Ingen fasit for hvordan du må se ut eller være som turleder (men bør kanskje ikke møte opp i crocs).

Finn din egen stil og styrker!

Trenger ikke være den mest utadvendte eller kunnskapsrike - Turlederrollen kan oppnås på mange ulike vis:

- Arrangering.
- Å gi beskjeder og svare på spørsmål.
- Ha med utstyr.
- Ha med sjokolade;)

Du kommer langt med godt humør og engasjement 😊



# Våre aller beste tips til turleder-spirer:

- Benytt deg av det blomstrende botanikkmiljøet 😊
- Start enkelt på et nivå du er komfortabel med, kast deg i det og bygg videre på nye erfaringer og kunnskap.
- Finn en stil du trives med.
  - Det holder i massevis å være deg selv!
- Kommer flere tips på hjemmesiden vår:  
<https://botaniskforening.no/tips-til-turledere>

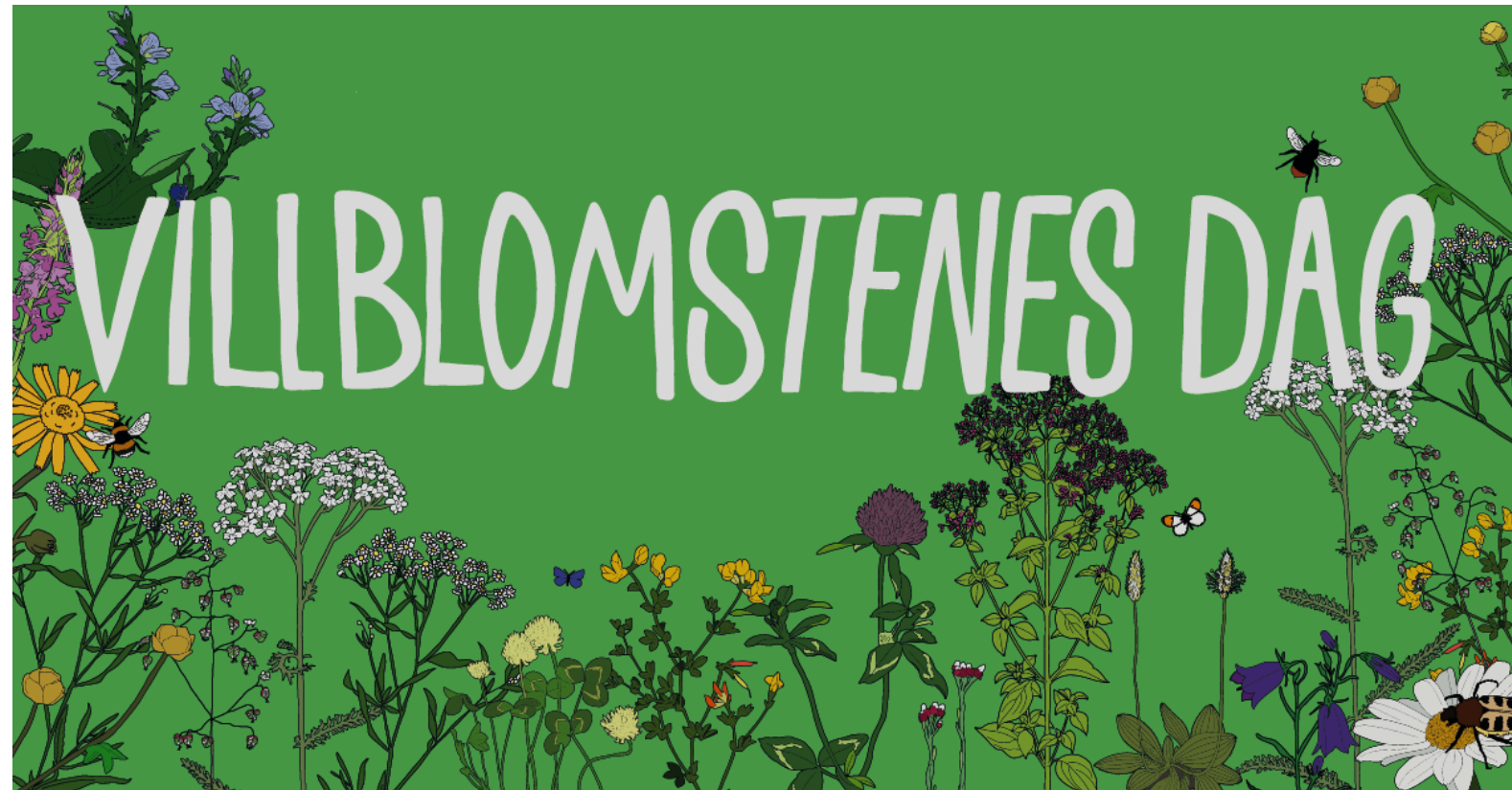


Foto: Gaute Widerøe Hennig

- 20 juni 2021

- Perfekt sted å starte

- Fokus på lavterskelturer



1. Finn en partner in crime

2. Planlegg turen

3. Få aktivitetsmidler

4. Ut på tur!

5. Rapport og bilder

# Masse lykke til som turleder!



For hjelp til å starte opp eller å finne turleder-fadder:

Ta kontakt med oss:

[post@botaniskforening.no](mailto:post@botaniskforening.no)