

# Arrangeringsguiden

## Tips til korleis ein kan arrangere *Rundt Bålet*-aktivitet for born og unge

Tusen takk for at du er med på å gje born og unge eit nytt verktøy til å skape; å bruke hendene, kniv og skjønn til å vere med på å forme sine omgjevnader. Kunsten å spikke har born og unge kanskje ikkje moglegheit til å lære noko anna stad enn i det lokale husflidslaget. Din innsats og ditt arbeid er verdiskapande og viktig, og kanskje er akkurat aktivitetane du er med på å arrangere eit frø som vert til ein åker av flis, fantasi og haldbare produkt som kan generere medvit, handlingskraft, sjølvkjensle og skaparglede.

Denne guiden har som mål å trygge deg som ny instruktør og-koma med tips til korleis du kan legge opp rundt-bålet aktivitetar i ditt husflidslag.

## Innholdsfortegnelse

Forarbeid.....	1
Gjennomføring .....	2
Ulike spikkeaktivitetar .....	5
Etterarbeid.....	5
Fyrstehjelp og tryggleik.....	6
Andre tips og triks.....	6

## Forarbeid

- \* Send ut invitasjon som inkluderar kva deltakarane må ha med seg. (T.d sitteunderlag/ gode klede og sko dersom ein skal vere ute)
- \* Lag nokre døme på kva de skal spikke (sjekk [idèbanken](http://idèbanken) inne på [husflid.no](http://husflid.no) for inspirasjon)
- \* Gjer i stand tilpassa emne til både oppvarming og det de skal lage. Set av tilstrekkeleg førebuingstid til å kløyve høvelege emne (som eventuelt ikkje er for tjukke til sitt



**føremål)** Pakk gjerne inn emna med ein plastsekk/ fuktig handduk eller liknande for å unngå at emnet tørkar, dersom du gjer dette eit par dagar i forkant. Det beste er å oppbevare virket utandørs.

- \* Kontroller at knivane er i grei stand. Det kan til dømes vere lurt å merke alle knivane med nummer, så kan ein halde kontroll på kva knivar som er i bruk, slik at ein raskt kan bryne og strigle dei knivane som har vore i bruk. (Strigle tyder at ein gnir slipefasen på kniven langs ei lærskive med poleringspasta for å halde eggen skarp)
- \* Set gjerne nokon andre frå husflidslaget ansvarlege for evt. innkjøp og organisering av matlaging (evt. samarbeide med andre aktørar? Som «Turmat fra hele verden».
- \* Ha med fyrstehjelpsutstyr, og ha ein plan klar for kva ein gjer dersom nokon skjer seg til dømes. (Sjå meir i avsnittet om **Fyrstehjelp og tryggleik** eller klikk [her](#))

## Gjennomføring

Her kjem gode tips til erfaringsmessige velfungerande praksisar når ein skal innleie spikkeaktivitetar med born. Kor lang tid kvar komponent tek, er tenkt som rettleiande og er litt opp til instruktøren å bestemme. Komponentane under er tenkt som nyttige i gjennomføring av spikking der det er nye born og unge med.



Aktivitet	Praktisk gjennomføring	Merknader
<p>Å gjere gruppa klare til spikke</p> <p><i>2-8 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sit gjerne i sirkel (dette inkluderer).</li> <li>* Be deltakarane ta eit svømmetak i lufta, for å sikre seg at dei har tilstrekkeleg avstand til sidespikkaren</li> <li>* Ta ein introduksjonsrunde dersom det er nokon som ikkje kjenner</li> </ul>	

	<p>kvarandre. Forslag til bli kjent spørsmål kan vere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kva deltakaren heiter, kva er det raraste ein har laga nokon gong?/ Kva drøyer ein om å kunne lage ei gong i framtida? Etc.</li> </ul>	
<p>Korleis vi er gode medspikkarar/ skape lett og fri stemning i ei gruppe</p> <p><i>1 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Vi passar på at vi har det gøy og dersom vi skal kommentere skal det vere noko opplyftande eller positivt</li> <li>* I dag er fokuset på å lære handa og bli vant til kniven</li> <li>* Vi har heilt fri frå tanken om at «noko skal bli akkurat som vi har sett for oss/ perfekt»</li> <li>* Vi skal kose oss!</li> </ul>	<p>I tillegg til tekniske tips til gjennomføring kan det også vere lurt å tenke over korleis ein kan skape inkluderande og raus stemning i ei gruppe.</p>
<p>Dei viktige spikkereglane</p> <p><i>3 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bli gjerne samde om tre gode spikkereglar i plenum og involvere deltakarane om å koma fram til desse tre nyttige reglane:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spikke frå seg (adressere at erfarne vaksne har lov til å spikke mot seg av og til )</li> <li>○ Når ein skal reise seg/ ta pause/ gå på do, legg ein kniven i slira på ein trygg plass (ein anna plass enn der ein sit, i tilfelle det kjem nokon å set seg på den)</li> <li>○ Hald «svømmetaksavstand» om ein skal gå forbi nokon som spikkar.</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Spikkegrep og oppvarming</p> <p><i>10-12 min</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Del ut knivane når alle har sett seg og de er klare for spikking:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ryddig måte å handtere kniven på: Gje ut kniven med skaftet mot deltakaren. Når deltakaren seier takk, kan ein sleppe, dette kan vere fint i alle utvekslingar av kniv. Ein kan godt ta ein runde om korleis ein gjev kniv til kvarandre.</li> </ul> </li> <li>* Vi sit breibeint når vi spikkar</li> </ul>	<p>Det kan vere greitt å byrje med kvar gong det er spikkeaktivitet</p> <p>Det kan vere nyttig med spikkeoppvarming uansett alder, dersom ein er nybyrjar.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Del ut ein oppvarmingspinne og gå gjennom to grunnleggande grep frå starten av:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sit stiv, stødig og stille med spikkehanda og dra spikkeemnet mot deg</li> <li>○ Hald fast emnet og spikk med spikkehanda</li> <li>○ Tommelgrepet kan vere nyttig å rettleie kvar enkelt i, når dei går over til neste spikkeaktivitet og når dei treng grepet.</li> </ul> </li> </ul>	Oppvarmingspinne kan godt vere ein grillpinne eller liknande. Bruk maks ti min på oppvarming (før utolmodigheita slår til)
<p>Spikkeoppgåver - tips</p> <p>30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Det kan vere smart å byrje på hovudspikkeaktiviteten samtidig</li> <li>* Vis gjerne korleis ein kjem i gang med det ein skal spikke</li> <li>* Når nokon opplever at dei får hakk i det dei spikkar (fordi ein bryt med fiberretninga) kan ein enkelt sei: Prøv å spikk andre vegen.</li> <li>* Før ein tek pause/ kvart 15 min bør ein strigle knivane for å halde dei skarpe og fine. Til å byrje med kan gjerne instruktøren ta ein runde og vise korleis ein gjer det.</li> </ul>	
<p>PAUSE</p> <p>10-15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Skuleforskarar fortel at ein konsentrert hjerne gjerne er skjerpa i ca. 45 min. Derfor er det lurt å ha ei samla pause etter 45 min. Dette er også med på å forhindre skader og førebygge trøytte hender. Kanskje ein kan ta nokre armstrekkingøvingar? Eller nokre energigivande aktivitetar som kan skape latter og sterkare samhald?</li> </ul>	<p>Kanskje du har nokre fine aktivitetar på lur, eller kva med desse?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Hi, ha ho</a></li> <li>- <a href="#">Atomleike</a></li> <li>- <a href="#">n</a></li> <li>- <a href="#">Monster og pip pip</a></li> <li>- hoppetaug</li> </ul>
<p>Mat</p> <p>60 min +/-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Etter ei real spikkeøkt kan det vere hyggeleg og deilig med mat! Sjekk ut prosjektet «<a href="#">Turmat fra hele verden</a>» om du ikkje har gjort det allereie.</li> </ul>	<p>Kanskje ein kan samarbeide med andre aktørar? Foreldre? Integrere nye landsmenn? Mat er samlande.</p>



## spikkeaktivitetar

Klikk [her](#) for å koma til ulike tipsark og framgangsmåtar til ulike spikkeoppgåver. Her kan du lese om korleis ein kan:

- \* Kløyve
- \* Lage hoggestabbe
- \* Forme pinnar / bruke kniven
- \* Setje spor i virket
- \* Fargesetjing
- \* Smørkniv
- \* Rørepinne
- \* Tvare/ grautvisp
- \* Røresleiv
- \* Lage neverslirer
- \* Lage krympeboks
- \* Salsaskei
- \* Tips til organisering i verktøykassa



## Etterarbeid

Ein god regel er også å setje av tid til å sjå over og sette opp knivane etter kvar aktivitet slik at dei er optimale og klare til bruk kvar gong det skal haldast aktivitet.

Vedlikehald av knivar er alfa omega for gode spikkeopplevingar. Ein bør alltid strigle alle knivar som har vore i bruk og sjekke at stålet er tørt før det leggst i slira (for å unngå rust). Bryn gjerne knivane etter annankvar gong dei er i bruk for å halde dei i god og skarp tilstand med mindre det skjer noko med kniven, som krev ein runde på slipestein eller hyppigare bryning.

[Her](#) er ei lenke til filmar i bruk av Tormek slipemaskin. Dersom du har brukt Tormek-maskina er det viktig at denne blir ståande til tork i nokre dagar, slik at slipesteinen er heilt tørt, før du set maskina tilbake i verktøykassa.

## Fyrstehjelp og tryggleik

Det er viktig å vere føre var når det kjem til handsaming av evt. skader. Skjerande verktoy i skarp og slipa stand kan medføre kutt og skader. Alle instruktørar bør lese gjennom vår fyrstehjelpsguide [her](#). Her er tips til å handtere dei vanlegaste kuttsituasjonane:

Er uhellet ute bør du:

- \* Ha tilgjengeleg tørkepapir og fyrstehjelpsutstyr med plaster/ bandasje/ strips (nyttast berre dersom såret er djupt)
- \* Be ulukkesfugl setje seg og halde handa over hjartet
- \* Hald deg mest mogleg roleg, positiv og kontrollert som omsorgsperson
- \* Ha tilgjengeleg bil/ sjåfør dersom nokon treng å køyrast på legevakt
- \* Vit kvar næraste legevakt er, og lagre evt. nummeret til legevakta på mobilen

**OBS!** Dersom du har kjøpt vår eigen fyrstehjelpspose bør også gå til anskaffing av strips som du får kjøpt på næraste apotek.

## Andre tips og triks

Instruktørrolla

Ein god instruktør er gjerne omsorgsfull, varm og tydeleg vaksen, som tek seg tid til å sjå alle spikkarane. Når det kjem til spikking bør ein vere både streng og konsekvent når det kjem til åtferd og reglar. Dersom du må irettesette nokon, gjer dette på tomannshand.

Om ros

Korleis gje ros og tilbakemeldingar?

- \* Ver konkret i rosen i staden for å seie «så flink du er». Kva er det som funkar? Kan ein rose meir konstruktivt som: Her ser eg at du har fulgt treets fiberretning slik at det blir glatt, så flott! | No ser eg at du har fått meir kontroll på kniven til å spikke slik du vil. | Denne figuren har fått ei morosam nase, kva trur du den tenker?
- \* Konstruktive tilbakemeldingar: I staden for å sei at noko er feil eller ikkje riktig, kan ein sei på forhand at ein kjem til å kome med personlege tips og triks undervegs. Når du ser nokon som treng korrigerings kan det til dømes vere lurt å sei, «har du lyst på eit godt tips, får eg vise deg?» eller kanskje «eg forstår godt korleis du har tenkt her, skal eg vise deg noko som er endå enklare?». Slike måtar kan redusere sjansen for at spikkaren ikkje føler seg dum eller inkompetent, samt at motivasjonen og læreviljen blir tatt vare på.

Klikk på følgende for å lese meir om:

- \* [Arrangering av aktivitet \(egna plass/ bålforbod osv.\)](#)
- \* [Informasjon om forsikring](#)
- \* [Rapporteringskjema for aktivitet \(bidra til oversikt over landsdekkande Rundt Båletaktivitet\)](#)



All info om Rundt Bålet finn du her:

- \* [Rundt Bålet-fagside](#)

Bli med i Facebookgruppa: [Rundt Bålet- Norges Husflidslag](#) for å få og dele inspirasjon.

Foto: Johanne Dahl Tysnes 2022

Innhald og tekst: Arild Larsen: [arild@husflid.no](mailto:arild@husflid.no) | Evelyn Utigard: [evelyn@husflid.no](mailto:evelyn@husflid.no) | November 22