



noname

Hva er en «Grønn tur»?

- Grønn tur er inngangen til turorientering
- Grønne turer skal være et tilbud for alle
 - Barn
 - Ungdom
 - Voksne
 - Eldre
 - Funksjonshemmede
 - Sykler
 - Barnevogner



Foto: Atanaska Bedeleva



Hvorfor er «grønne turer» så viktig?



- Folkehelse
- Mestring
- For hele familien
- Inkludering
- Egenorganisert
- Rekrutteringsarena
- Synlighet i nærområde
- Samarbeidsmuligheter med kommuner, skoler, sykehjem, frisklivssentraler m.m.
- Sponsormuligheter



Fargegraderingen i turorientering - Grønn

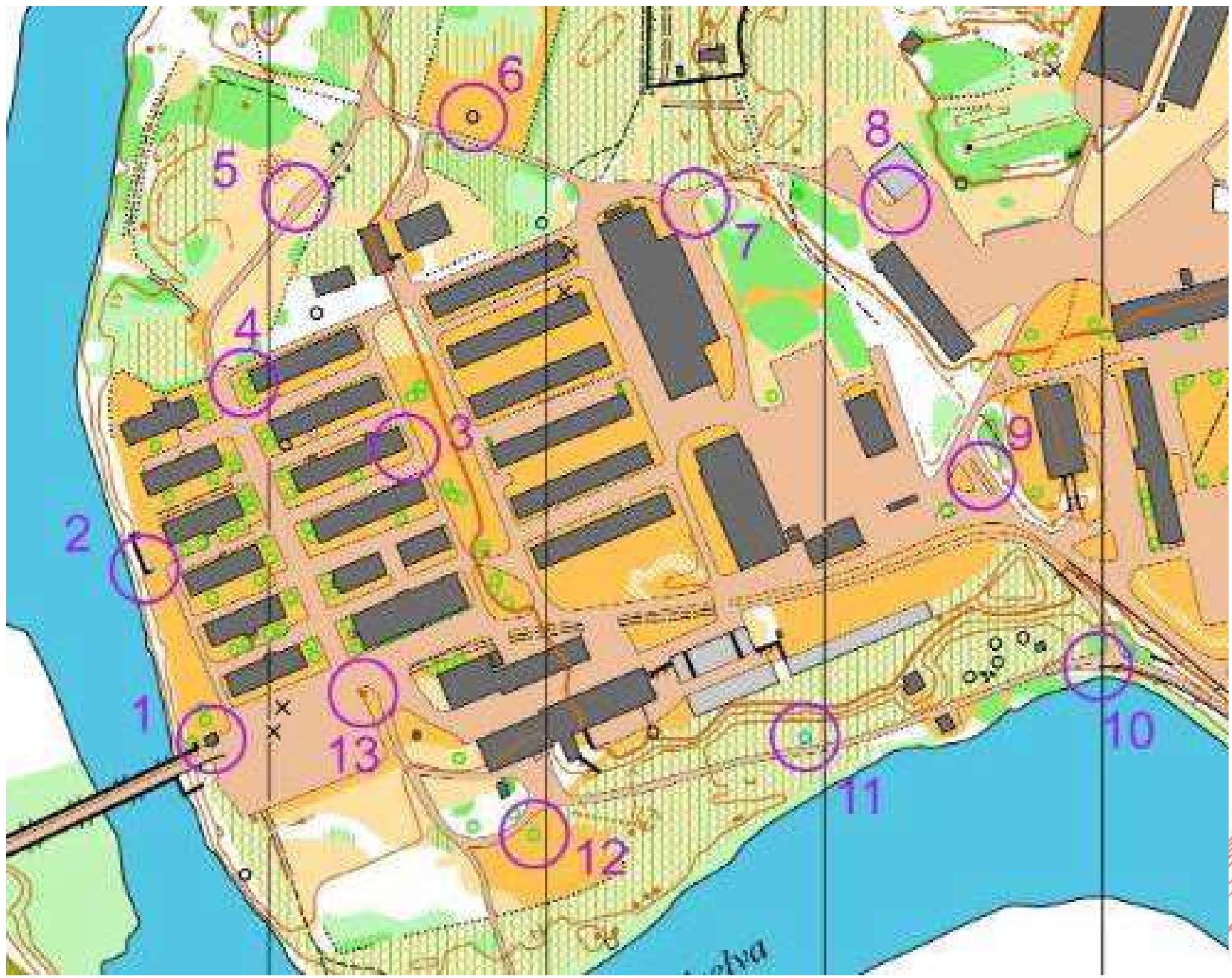
- For hvem?
 - Nybegynnere
 - Kreves ingen forkunnskaper eller erfaringer
 - Rullestol, barnevogn, sykkel
- Terrengområde og postplassering:
 - Nærområder, parker, grøntarealer
 - Postene ligger lett tilgjengelig på eller rett ved siden av sti/vei
 - Postplasseringen skal være plassert slik at:
 - En person i rullestol skal kunne lese/klippe/skanne koden
 - Barn skal kunne lese/klippe/skanne koden

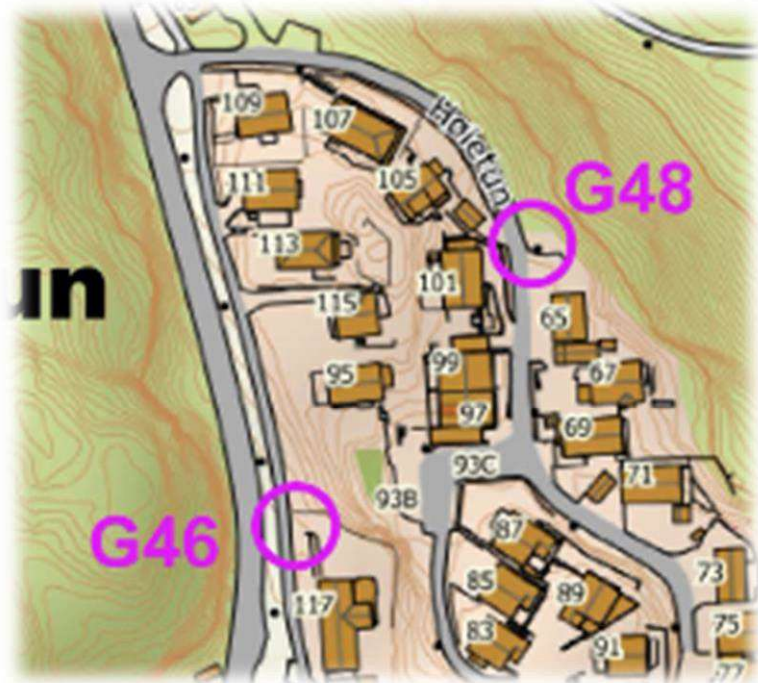
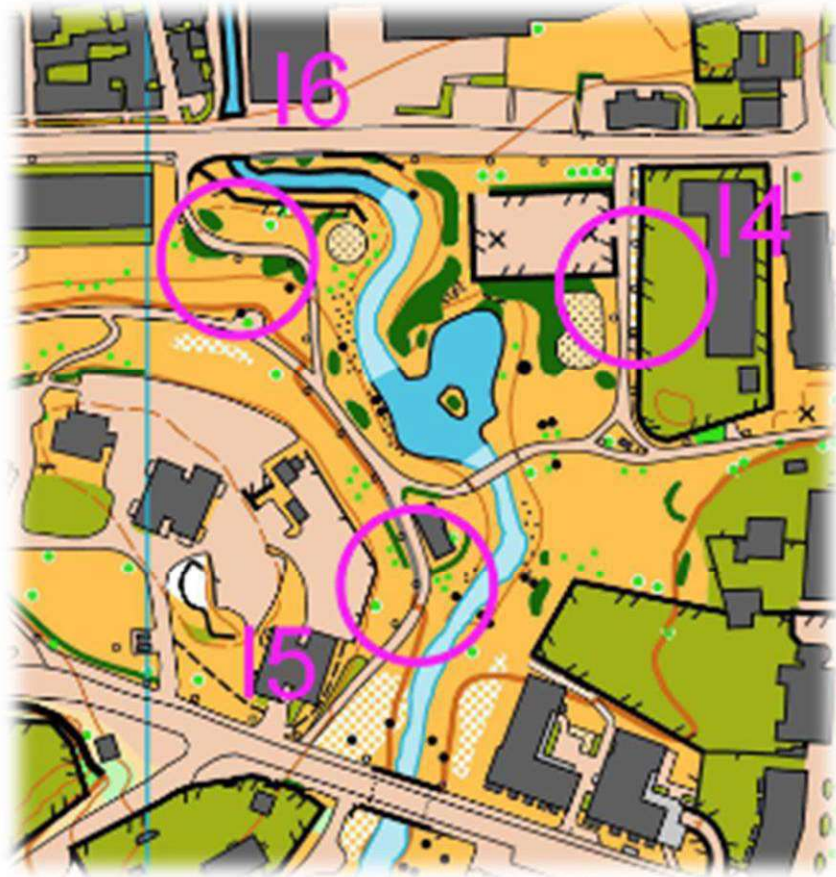


Fargegraderingen i turorientering - Grønn

- Underlag
 - Asfalt, grus og skogsveier uten store hindringer
 - Skal kunne rulles med rullestol og barnevogn
 - Kun lette stigninger
- Tid og lengde på turen
 - 45-60 min ca. gå tid
 - 5-10 poster
 - 1,5 – 3 km







«Grønn tur» er lavterskelaktivitet

- Ha turen(e) gratis!
- Det skal være lav terskel for deltagelse
 - Turen skal skape trygghet og mestringsglede
 - Turen skal bidra til at du vil prøve igjen
- Legg turen et sted hvor mange naturlig går tur allerede
 - I nærheten av store utfartsområder
 - Fine områder som egner seg for å raste underveis
 - Kulturminner på veien
- Lag en rundtur
 - En uten erfaring trenger å vite postrekkefølgen, og den bør være naturlig
- Lag turene på ark som kan skrives ut i A4
 - Kartmålestokk kan forvirre, gjør det enkelt



«Grønn tur» er lavterskelaktivitet

- Underlaget kan aldri bli for enkelt
 - Husk at mange aldri har gått tur før
- Barnefamilier
 - Barnevogn og små bein som kan tusle rund
- Rullestol
 - Mange personer som benytter rullestol setter stor pris på å kunne delta i en egenorganisert aktivitet sammen med familier og venner
- Sykkel
- Rullator
- Foto-orientering



FANA IL Turorientering 2020.
Foto-orientering – grønn tur på Hop.

Dette er en morsom aktivitet langs gater og veier i boligområdene fra Nesttun i sør til Hop i nord. Det kreves hverken spesielle ferdigheter eller utstyr for å delta. Alle postene kan nås og registreres under en spasertur f.eks med barnevogn, på sykkel eller med rullestol.

Vi anbefaler start fra Nesttun merket med starttrekant S1, eller nord fra Hop merket S2.

Under her er det 20 fotos, ett for hver av de 20 post-ringene på kartet. Oppgaven er å koble hver post med sitt tilhørende foto og så registrere tre-bokstav-koden på fotoet.

Postplasseringene



FOTO: TOM BONDEHAGEN

- Postene plasseres slik at personer i rullestol når fysisk frem til posten
- Postene skal kunne ses på langt hold
- Postene/stolpene må plasseres i en slik høyde at alle kan skanne/lese/klippe postkoden

