

# Stigeræs



Under 10 år  
11 - 14 år  
Over 14 år



Op til 6 personer  
7 - 12 personer  
Over 12 personer



15 - 30 minutter



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 kendskab til stigarejsning 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.

