



SJØAKADEMIET

AKTIVITETSHEFTE FOR BARN OM SIVIL

4 - 6 ÅR OG OPPVEKST



29,-

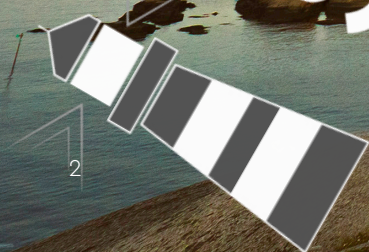
SHIP' O' HOI

Enten du er ved, på eller i vann er det uendelige muligheter til å finne på noe gøy. Arranger en svømmekonkurranse, fisk etter krabber eller lag en støtteakt. I dette aktivitetsheftet finner du mange kule oppgaver og utfordringer som kan bryne deg på gjennom sommeren. Forhåpentligvis lærer du også nye ting du kan dele med familie og venner.

God sommer

Hilsen oss i Sjøaktivitet!

SJØAKTIVITET





SJØAKADEMIET



BÅTBINGO

Sett kryss over de elementene du finner i naturen eller hos andre båter. Får du fire på rad vertikalt, horisontalt eller diagonalt må du rope BINGO!



LYKKE TIL!



SKAPD EMIET



Fartsbegrensning 5 knop



KNS Splittflagg



Redningsvest



Vannscooter



Spesialmerke
Maks 5 knop
innenfor 50 meter til
staken, ikke lov å kjøre
innenfor staken



Motorbåt



Sjøstjerne



Bro



Lateralmerker
Grønn: Utdord



Lateralmerker
Rød: Babord

Østmerke
Kan passeres på
båtsiden av staken



Regnskyer/
mørke skyer



Jernstang
Peker mot trykks
farvann



Seilbåt



Ankring forbudt



Skipperlue



Midtgrunnemerke
Kan passeres på alle
sider



Krabbe



Tau



Fender



Fyrtårn
Veileder for båter
i mørket



Politibåt

SJØVETTREGLENE

1. Tenk sikkerhet

Kunnskap og planlegging reduserer risikoen og øker trivsele.

2. Ta med nødvendig utstyr

Utstyret må holdes i orden og være lett tilgjengelig.

3. Respekter vær og farvann

Båten må bare benyttes under egnede forhold.

4. Følg sjøveisreglene

Bestemmelsene om vikeplikt, hastighet og lanterneføring må overholdes.

5. Bruk redningsvest eller flyteplagg

Det er påbudt med godkjent flyteutrustning til alle om bord.

6. Vær uthvilt og edru

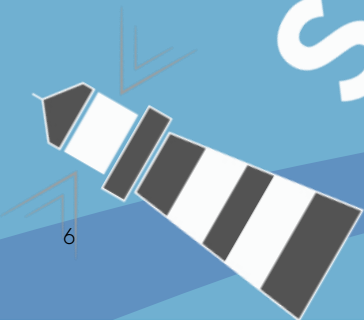
Promillegrensen er 0,8 når du fører båt.

7. Vis hensyn

Sikkerhet, miljø og trivsel er felles ansvar.

UTFORDRING:

Lær deg sjøvettreglene. Få en voksen til å teste deg når ferien er over.



Kan du løse disse regnestykkene?



5



2



8



4



+



+



=



+



=



-



+



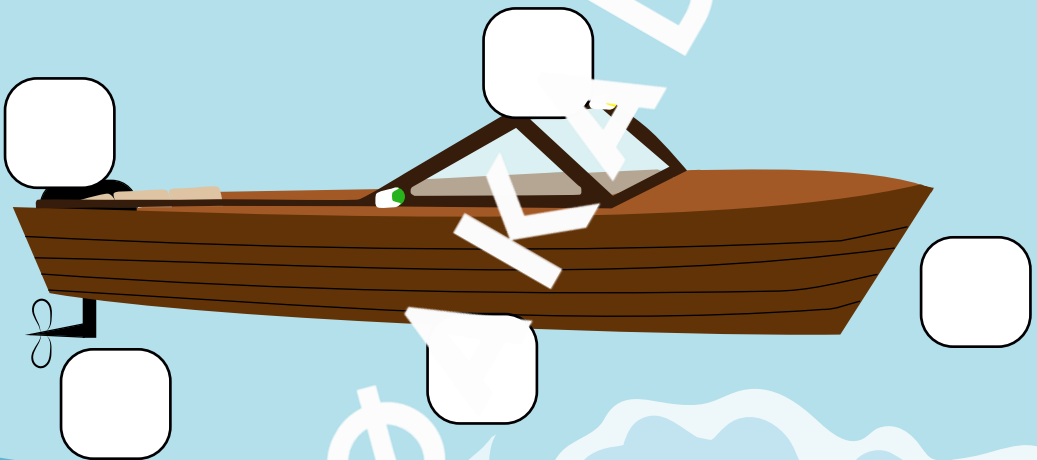
=



Hva er hvor på båten?

Sett tallet til de ulike delene i riktig boks.

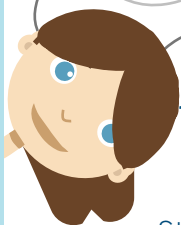
1. Lanterne
2. Propell
3. Baug
4. Hekk
5. Skrog



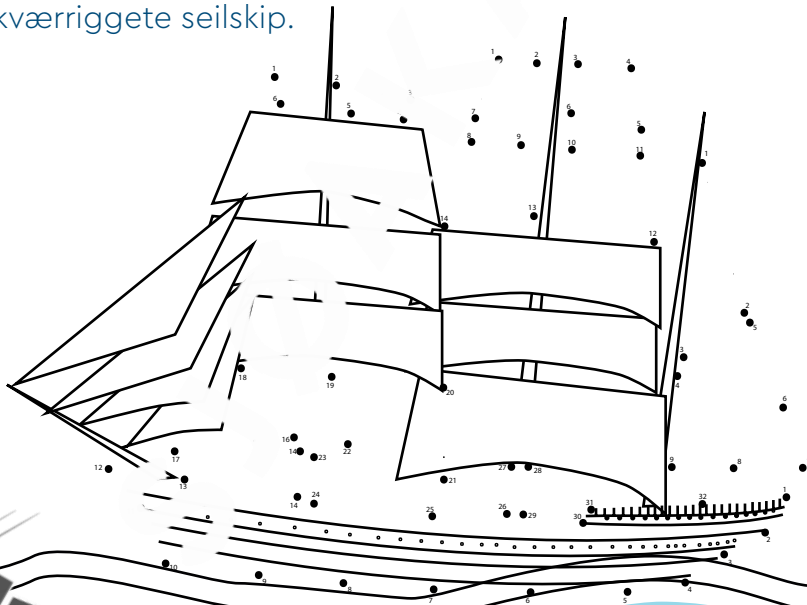
Hvilken del
av båten bør
du møte
degene med?

Norges største seilskip

Følg tallene fra en og oppover.
Sett strekker og fargelegg tegningen



VISSTE DU AT?
Statsråd Lehmkuhl er
Norges eldste og største
skværriggete seilskip.



Forsøpling av havet

Hvert år forsøples havet med 8 millioner tonn plast. Det tilsvarer 340 fulle danskebåter. Her kan du se hvor lang tid det tar for ulikt søppel som havner i havet å forsvinne.

Papir, 6 uker



Pappeske, 8 uker



Sigaret, 15–25 år



Plastflaske, 450 år

UTFORDRING:

Hvor mye søppel klarer du å plukke i sommer? Dokumenter med bilder og registreringer på Rydd norge.no

Tau, 600 år



Glassflaske,
for enn 600 år.

Pass opp for farlige gjestander som ligger i tungen eller på havbunnen. Bruk hansker!



SIJØAKADEMIET

Hold Norge Rent

Hold Norge Rent arbeider mot forurensning og sørger for at alle som vil kan bidra til å rydde søppel. Nederfor ser du gode tips til en god ryddeaksjon:

1. Et sted å rydde:

Finn en strand, øy, elv, sjø eller innsjø som bør ryddes. Pass på at det ikke er fugler som hekker i området.

2. Finn noen å rydde med:

Ta med familie eller venner, alle kan bidra.

3. Riktig utstyr:

Det er viktig å bruke riktig utstyr når man rydder, og beskytte seg mot farlige gjenstander.

4. En plan for håndtering:

Sørg for at du sikrer posene du har samlet søppel i og at dere kaster dem på riktig sted.

På **Rydd norge.no** finner du mer informasjon, hvor du kan hente gratis ryddeposer og hvor man kan levere søppel.

Lær mer om forurensning og hvordan du kan bidra på **holdnorge.no**.

Hermetikk, 100 år



SJØAKADEMIET

Se hvor mange forskjellige søppeltinger dere finner og lag et søppelmonster. Send bilde til oss i Sjøakademiet. Husk å kaste tingene etterpå.

600 år

**HOLD
NORGE
RENT**

Barnas søppelvettregler

Søppelvettregel nr.1

Plukk opp etter deg! Det tar 5 sekunder å kaste søppel, men jorda bruker flere år på å kvitte seg med det.

Søppelvettregel nr. 2

Bruk lommene dine! Hvis man har søppel, så må man ikke kaste det på gata, men man kan legge det i lomme. Når man kommer til en søppelbøtte.

Søppelvettregel nr. 3

Når du har vært på tur skal det alltid se finere ut enn da du kom! Vi har alltid med oss hansker og pose til søppel når vi er i naturen eller på tur.

Søppelvettregel nr. 4

Gi butikker gult eller rødt kort hvis områdene deres er forsoyret.

Søppelvettregel nr. 5

Byen skal være ren.

Søppelvettregel nr. 6

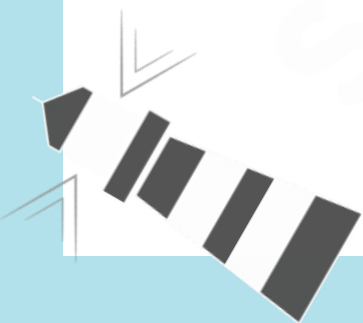
Bli alltid med på ryddeoppgaver.

Søppelvettregel nr. 7

Ser du plast, gå og plukk det opp.

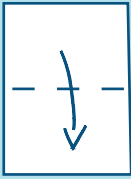


Tegn Søppelvettreglene og lær dem bort.



Lag en papirbåt

1.



Start med et A4 ark og brett det i to.

2.



Brett igjen i to og ut igjen.

3.



Brett de to øverste hjørner inn mot midten, slik at de ligger langs den loddrette linja.

4.



Brett det øverste laget av den nederste delen i to opp mot kanten av brettene du nettopp lagde.

5.



6.



Brett opp en gang til.

7.



Brett flappene ned bak kanten og gjenta steg 5-7 på den andre siden.

8.



Ta tak i de nederste hjørnene, og før de sammen mot hverandre.

9.



Og press figuren flat.

10.



Brett det øverste hjørnet i to oppover, og gjenta på andre siden. Du kan også gjøre det samme med de to nederste hjørnene.

11.

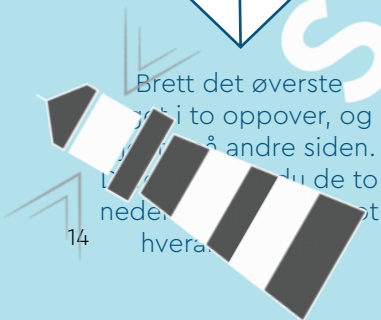


Ta tak i hver side på toppen av figuren, og dra de fra hverandre.

12.



Hurra! Du bygde din egen papirbåt!

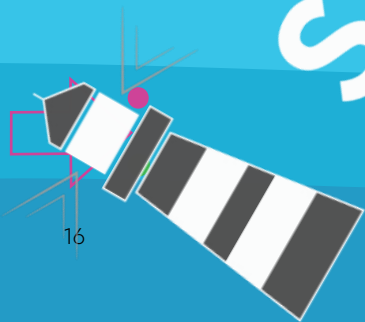
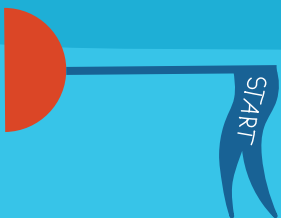


Fisk den største krabber

Marker snøret som leder til den største krabber.



SJØAKADEMIET



Finn veien

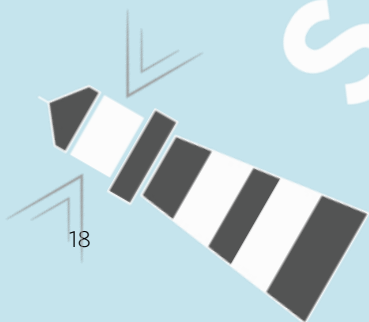
Snu heftet og finn veien fra start til mål.

Her må du ta hensyn til sjømerker, sjøveisregler og andre hindringer.



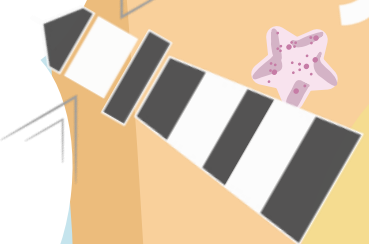
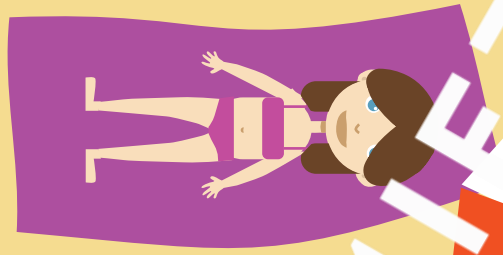
Badevettreglene

1. Lær å svømme.
2. Bad aldri alene.
3. Bad ikke når du er sulten, like etter at du har spist eller dersom du er beruset.
4. Stup ikke uten å vite hvor dypt det er.
5. Svøm langs land. Svøm ikke under broer eller foran stupebrett.
6. Dytt ikke andre ut i vannet.
7. Dukk aldri noen under vann.
8. Gå på land hvis du føler deg farlig eller kald.
9. Rop om hjelp bare hvis du er i fare, aldri ellers.
10. Bruk godkjent redningsvest.



STØKAKADEMIET

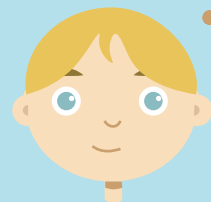
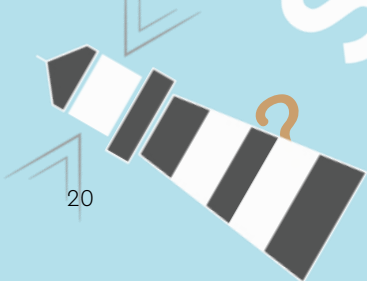
Sjøakademiet





Quiz

1. Hva er det som blir våtere og våtere jo mer det tørker?
2. Hvilken retning peker toppmerket på en jernstang mot?
3. Hvilken kaptein er det som kaller seg selv kongen på havet?
4. Hva kaller man en garasje for båter?
5. Hvor mange vester skal det være om bord i en båt?
6. Hva kaller vi å rygge med båten?
7. Hvilken måleenhet bruker man om årets lengde?
8. Hva heter Norges største seilskip?
9. Hva er Kong Harald sin favorittidrett?
10. Hvor stor andel av jordens overflate består av vann?
11. Hva er et draft?
12. Hva er styrbord?
13. Hvilken farge har en maneunge?
14. Hva heter skuta til Kaptein Sorte Bill?
15. Når må man ta ned flagget i havn?



Ta Sjøknappen

Sjøknappen symboliserer tilbakelagt distanse gjennom tid tilbrakt på sjøen under én sesong. Noter ned tiden du har tilbrakt på sjøen.

Sjøknappen i bronse – 15 timer underveis i båt

Sjøknappen i sølv – 30 timer underveis i båt

Sjøknappen i gull – 60 timer underveis i båt



I Sjøknappen-universet finnes det flere ferdighetsknapper som viser din kunnskap. En morsom måte å tilegne seg kunnskap på, utfordrer venner og familie. Ikke minst et fint samleobjekt du kan vise frem med stolthet.

Scan QR-koden eller gå inn på [sjoknappen.no](https://www.sjoknappen.no) for å lese mer om knapper og bestille knapper.

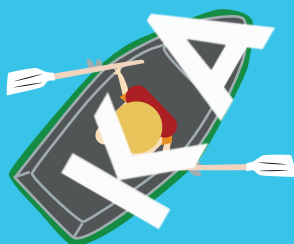


Ta Roknappen

Roknappen symboliserer at man har grunnleggende kunnskap til å manøvrere en båt. Et bevis på at du kan ferdes på sjøen for egen maskin, og har et alternativ hvis motoren skulle svikte.



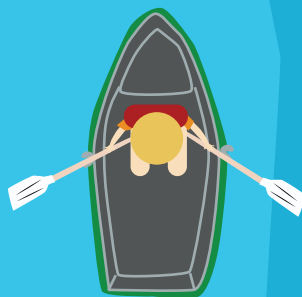
2. Vend båten 360 grader (fremdriftstak med den ene åren og skåte med den andre)



1. Ro 50 meter ut



3. Skåte tilbake

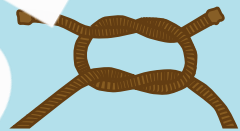
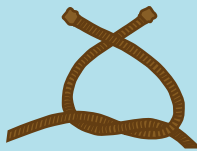
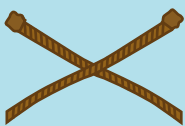


Ta Knuteknappen

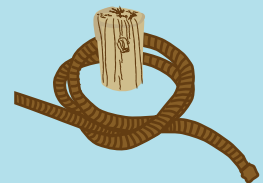
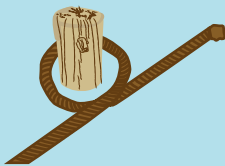
Knuteknappen symboliserer at en innehar grunnleggende forutsetninger for å utføre viktige oppgaver i båt og på land. Et bevis på at en mestrer de tre viktigste knutene på sjøen; Båtsmannsknop, Dobbelt halvstikk og Pålestikk.



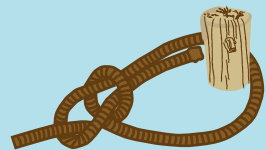
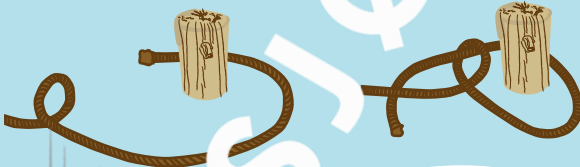
Båtsmannsknop



Dobbelt halvstikk



Pålestikk



Visste du at:
Dobbelt halvstikk blir ofte kalt fenderknuten.
Det er fordi man bruker den til å knyte opp fender.

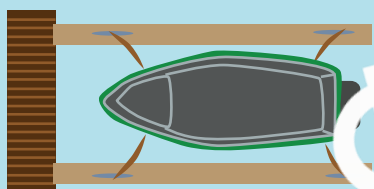
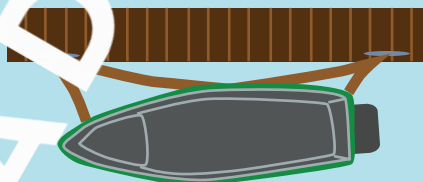
Ta Fortøyningsknappen

Fortøyningsknappen symboliserer at man er en viktig del av besetningen som kan legges større ansvar. Et bevis på at man mestrer det å fortøye en båt forsvarlig langsiden og i bås. Samtidig benytte seg av fendere på riktig måte.



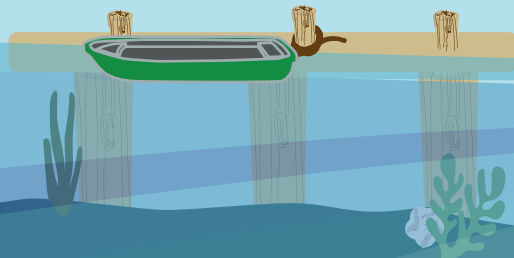
Longside fortøyning

En longside fortøyning bør bestå av en baug- og aktertrosse som hindrer baugen og hekken i skli ut fra bryggen. I tillegg bør man benytte seg av et for- og akterspring, som hindrer båten i å skli fremover og bakover.



Båsfortøyning

En båsfortøyning bør bestå av to baug- og aktertrosser. Baugtrossene hindrer båten i å skli ut fra brygga, mens aktertossene hindrer båten i å skli inn. Når båten er fortøyd bør man kontrollere at baugen har god margin til bryggen.

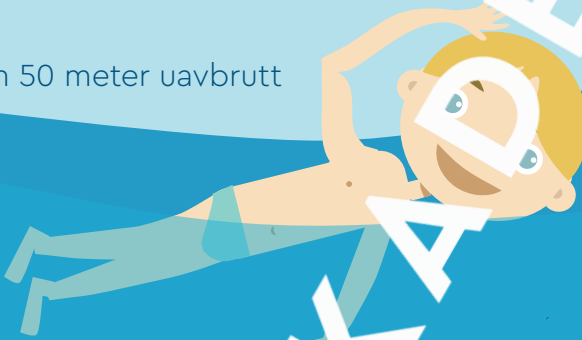


Ta Flyteknappen

Flyteknappen symboliserer at en innehar grunnleggende forutsetninger for å ivareta personlig sikkerhet. Et bevis på at en mestrer kunsten å svømme, korrekt bruk av vest og vet hvordan en skal flyte kontrollert i vannet med vest.



1. Svøm 50 meter uavbrutt



2. Korrekt tilpasning og bruk av vest



3. Ligge kontrollert i vannet, i fosterstilling

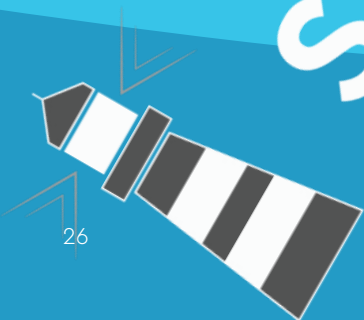


Ta Havknappen

Havknappen symboliserer at en har tatt skrittet videre i benyttelse av sjøen. En stoler på båt og egne ferdigheter. Et bevis på at man har seilt på åpne hav. For å tilegne seg denne knappen må man ut på åpent hav, hvor man ikke lenger ser land. Det krever mye kunnskap og skal derfor gjøres i ledsagelse av en voksen person med erfaring.



SJØAKADEMIET



Fasit

Kan du løse disse regnstykkene?

Quiz:

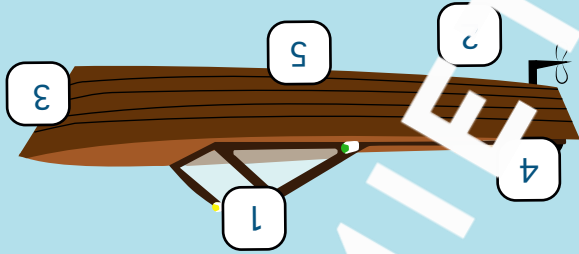
1. Et håndkle
2. Mot trøgt vann
3. Kaptein Sabotann
4. Nat
5. Like mange som antall personer
6. Et
7. Ft
8. St på Lehmkuhl
9. Ser ng
10. 70%
11. Sjøkart
12. Høyre side når du ser fremover
13. Grå
14. Klara
15. Senest klokken 21:00 eller ved

1. 14
2. 9
3. 11

Finne veien:



Hva er hvor på båten?



Fisk den største krabben:



Fisk den største krabben
Marker anner som leder til den største krabben.

solnedgang

15. Senest klokken 21:00 eller ved

14. Klara

13. Grå

12. Høyre side når du ser fremover

11. Sjøkart

10. 70%

9. Ser ng

8. St på Lehmkuhl

7. Ft

6. Et

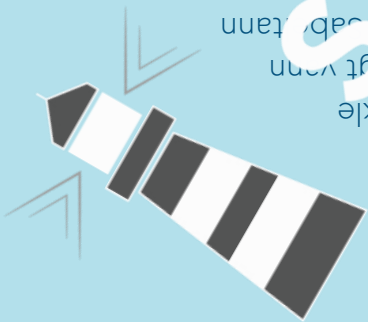
5. Like mange som antall personer

4. Nat

3. Kaptein Sabotann

2. Mot trøgt vann

1. Et håndkle



Levert av:



SJØAKADEMIET

Sjøakademiet er en maritim kompetansebeholder som tilbyr kurs og opplæringsprogrammer. Gjennom eget arbeid og samarbeidspartnere sørger vi for å gi deg tilgang på kunnskapen, utstyret og tjenestene du trenger på, ved eller i sjøen.

Sjøknappen

Tilegn deg relevant kunnskap gjennom sjøknappene. Les mer på www.sjoknappen.no.

Båtførerkurs

Vi tilbyr ulike utdanningstilbud til båtførerbeviset. Gå inn på www.batfoererproven.no for å lære mer.

Hold Norge Rent

Bekjempelse av klima- og miljøutfordringer er viktig og vi retter derfor fokuset mot arbeidet til Hold Norge Rent. Les mer om hvordan du kan bidra på www.holdnorerent.no.

Samarbeid med:

**HO
NORGE
RENT**



BATFORERPROVEN.NO

info@sjokademiet.no
21 60 75 90
Sjøakademiet AS © 2021