



#### AKTIVITET

Overnatning i det fri er en central del af friluftslivet, og kan give nogle helt unikke naturoplevelser. Bivuakker kan bygges på mange forskellige måder, men involverer alle en presenning, et træ eller nogle grene at bygge op ad samt snor.

Ved denne aktivitet skal deltagerne samarbejde om at bygge en bivuak, der kan give læ- og overnatningsmuligheder. En færdighed og kompetence, som deltagerne kan få glæde af, ved at anvende på egen hånd, når de tager på tur i naturen.

**Lokalitet:** Skov med fri teltning eller lejrplads. Se Naturstyrelsens hjemmeside for at finde en egnet plads.

**Regler:** Vær opmærksom på regler for adgangsforhold.

### FORMÅL

En bivuak er praktisk at kunne bygge, så man kan få skabt læ. At sidde i ly for regn og blæst kan give rum for at understøtte deltageres naturglæde og trivsel, og få kroppen til at falde ned og give ro i hovedet.

At bygge en bivuak kræver samarbejde, som kan medvirke til at skabe nye relationer. Fællesskabet om at bygge bivuakken kan understøtte andre aktiviteter, som eksempelvis samtaler om svære emner og socialt samvær.

Når det lykkes, kan bivuak-bygningen skabe mestringsfølelse hos deltagerne.

### PRØV OGSÅ

Prøv at lytte til regnen under bivuakken - brug sanserne i naturen.

Giv deltagerne gode råd til, hvad de skal gøre, hvis de selv vil tage ud at overnatte i en bivuak.

Endelig kan I lave en familie-event, hvor I inviterer deltagerne og deres familier til at overnatte i bivuak - og afprøve andre friluft aktiviteter sammen og dermed få en god oplevelse for hele familien.

### SIKKERHED

- Følg regler for adgangsforhold og lejlighed i det område, I ønsker at bygge jeres bivuakker.
- Tjek, at bivuakkerne står uden for diverse farer og gener, såsom større sten, faldbare grene, myretuer, brændenælder osv.

### FORBEREDELSE

#### Udstyr og materialer

- En stor presenning pr. gruppe
- Snor eller reb
- Pløkker

#### Organisering:

- Gruppearbejde
- 3-4 deltagere pr. gruppe

### FREM GANGSMÅDE

1. Hver gruppe får tildelt udstyr til bivuak
2. Grupperne vælger et sted til deres bivuak, og finder i fællesskab ud af, hvordan deres bivuak skal konstrueres.
3. Grupperne tester deres bivuakker, for at se om der er plads til ophold derinde.
4. Grupperne viser deres bivuakker frem til de andre, og fortæller hvilke overvejelser de har gjort sig ifm. konstruktionen, samt hvordan de har bygget den.