

## Veileder for nærturleder

*Kjære turleder.*

*Dette er en enkel veileder/huskeliste for deg som skal være turleder for våre kveldsturer i Bodømarka. Disse turene går som regel veldig greit med mange kjente BOT- medlemmer og i velkjent terreng. Det er likevel viktig å ha i mente også de som ikke er så turvante eller ikke kjenner foreninga, og prøve å gi alle en god turopplevelse.*

### Planlegging

Når det gjelder hvor turen skal gå, se litt på hvor turene er gått tidligere i sesongen slik at vi unngår for mye repetisjon på turene. Tenk ellers over: Hvor lang tid tar turen, og hvordan er terrenget? Bratt og smale stier eller slett og grusvei. Er det noe spesielle utfordringer i terrenget man må bør være oppmerksom på, eller er det noe «kulturelt» man kan se på underveis? Samsnakk gjerne litt med den andre turlederen.

Finn gjerne fram et kart over området.

Ta med i sekken:

- Enkel førstehjelpspakke (fås lånt av BOT)
- Vann, et par ekstra kopper
- Kart over området
- Noen få turprogram for BOT
- Penn og papir eller DNTs innmeldingskort for å kunne registrere navn, postadresse og fødselsdato dersom noen ønsker å melde seg inn i foreningen. Utfylt kort leveres etterpå til BOT-kontoret, som sørger for utsending av kontingentgiro.

### Oppmøte

Møt opp i god tid og vær selv klar når deltakerne kommer. Husk å ta på deg den røde BOT-vesten. Ønsk velkommen og presenter turlederne. Hvis det faller seg naturlig ønskes «nye fjes» spesielt velkommen.

Fortell alltid:

- At det er Bodø og Omegns Turistforening som arrangerer turen og hvor man kan finne mer informasjon om aktivitetene. Understrek at dette er en forening for alle.
- Hvor turen skal gå, om terrenget og om hvor lang tid turen tar.
- Hvilken turleder som skal gå foran og hvilken turleder som skal gå bakerst og at gruppa godt kan dele seg i to hvis noen vil gå raskt og andre vil ta det roligere.
- At det vil bli en kort stopp (teknisk stopp) etter 5 - 10 minutter og en litt lengre stopp senere.

### Underveis

Avpass tempoet etter deltakerne. Det er særlig viktig for turleder som går bakerst å passe på at tempoet ikke blir raskere enn hva alle er komfortable med. Ofte dannes det en naturlig fortropp og en baktropp. Som turleder bør du forsøke å inkludere nye deltakere. Vær

samtidig oppmerksom på at noen bare ønsker å gå på tur sammen med andre uten å nødvendigvis prate så mye med andre.

Ta en kort stopp etter 5 – 10 minutter hvor deltakerne kan rette på bekledning etc. Hvis turledere har lyst til å fortelle noe om et sted man passerer: botanikk, historie eller noe annet, kan den lengre stoppen godt tas her. Tilby gjerne vann til de som ikke har med selv. Her kan det også passe å vise fram et kart over området så interesserte kan få se.

### **Avslutning**

Mange steder vil deltakerne av praktiske grunner forlate gruppa før man er helt tilbake på oppmøteplassen. Bestem en «endestasjon» før deltakerne begynner å gå hver til sitt. Vent på at alle er samlet igjen (med mindre det er blitt to helt atskilte grupper). Takk for turen. Informer om neste kveldstur og gjerne om en annen aktivitet som skal skje i regi av BOT i nærmeste framtid. Del ut turprogram for BOT til de som vil ha.

### **Etterarbeid**

Turrapport registreres innen 3 dager på [bot.no/turleder](http://bot.no/turleder).

Send også en kort rapport (antall deltakere og hvor turen gikk) til de andre i turledergruppa.