



STOP =

- * Stanna
- * Tänk efter
- * Orientera dig
- * Planera

Att gå vilse och hitta rätt igen

FÖR LÄRAREN: Innan utomhuslektionen - förbered och informera elever och vårdnadshavare. Använd Skogen i Skolans "Tips för att undervisa utomhus". Lär eleverna hur de agerar om de skulle gå vilse. STOP-metoden är enkel och viktig kunskap för den som går vilse.

FÖR ELEVEN: Kom ihåg: **S – T – O – P**

S = Stanna

- Sluta gå direkt. Sätt dig ner och andas lugnt.
- Gå inte runt – du kan hamna ännu längre bort.
- Krama ett träd (om du är liten) för att hålla dig stilla och känna dig trygg.

T = Tänk efter

- Vad var det sista du kände igen?
- Har du mobil? Ring en vuxen eller 112. Spara batteri!
- Vad har du med dig som syns eller hörs?

O = Orientera dig

- Ser du något du känner igen – en stig, väg, sjö?
- Om inte – stanna kvar, det är lättare att bli hittad då.
- Har du karta och kompass – använd dem bara om du vet hur.
- Lyssna efter ljud (bilar, röster, vatten). Följ ljudet bara om du är säker på riktningen.

P = Planera

- Håll dig varm och torr: Sök skydd under ett tätt träd, t.ex. gran.
- Behåll kläderna på, rör dig lite ibland.
- Gör dig synlig: Häng upp något färgglatt i ett träd. Gör en pil av grenar eller stenar.
- Gör ljud: Slå med pinne mot träd, vissla eller ropa med pauser.
- Vänta på hjälp – någon letar efter dig!

Om du går ut i skogen ensam

- Berätta alltid för en vuxen var du ska vara och när du kommer tillbaka.
- Bra att ha med: Mobil (fulladdad), visselpipa, reflex/färgglad jacka, vatten, något att äta, extra tröja.
- Gå helst med en kompis.
- Kolla vädret – undvik skogen vid oväder!

Kom ihåg! Vänta på hjälp – någon kommer att leta efter dig.

Tips!

Använd naturen som kompass

- Myrstackar byggs ofta i söder.
- Mossa växer ofta i norr.
- Grenar är ofta fler i söder.
- Solen går upp i öst, ner i väst, står i söder mitt på dagen.