

# IDRÆT

## *Udendørs sport*

### RESPEKT FOR NATUREN OG MILJØET



#### **Velkommen til School To Go og dagens undervisning!**

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Udendørssport" i tre episoder, med de tre temaer "Fair Play og Sportsmanship", "Holdarbejde og Samarbejde" samt "Respekt for Naturen og Miljøet". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### **Introduktion**

Forestil jer, at I står midt i en skov, omringet af høje træer og frisk luft. Fuglene synger, og bladene rasler let i vinden. Det er her, naturen giver os sit allerbedste – et sted, hvor vi kan løbe, lege, klatre og udforske. Men har I nogensinde tænkt over, hvad der sker, hvis vi ikke passer på den? I dag skal vi dykke ned i et emne, der er lige så vigtigt som selve sporten: respekten for naturen og miljøet.

Når vi dyrker udendørs sport, har vi en særlig mulighed for at være tæt på naturen og opleve dens skønhed. Men det betyder også, at vi har et ansvar. Naturen er vores

fælles spilleplads, og hvis vi ikke passer på den, risikerer vi, at den mister sin magi. Det kan være små ting som affald, der bliver efterladt, eller stier, der bliver ødelagt. Eller det kan være store ting som forstyrrelse af dyrelivet eller skade på sårbare økosystemer.

I dag skal vi udforske, hvad det vil sige at tage ansvar i naturen. Hvordan vi kan efterlade mindst muligt spor og stadig få en fantastisk oplevelse. Hvordan vi kan værne om de smukke steder, vi elsker at besøge, så de også kan nydes af andre – både nu og i fremtiden. Det handler ikke kun om regler, men om at forstå, hvorfor det er vigtigt. Det handler om at se naturen som vores ven og gøre, hvad vi kan for at beskytte den.

Så lad os tænke over, hvordan vi kan gøre vores ture i naturen til en oplevelse, der ikke kun gavner os, men også gavner planeten. Lad os finde måder at nyde udendørslivet med respekt og omtanke. I dag handler det om mere end bare sport – det handler om at være en del af noget større. Lad os komme i gang!

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får kendskab til respekt for natur og miljø
2. Jeg får viden om hvad man kan gøre for at vise respekt, mens man dyrker udendørs sport
3. Jeg får færdigheder inden for emnet normer og værdier

Lad os nu gå i gang med emnet.

### **Respekt for naturen og miljøet**

Har du nogensinde tænkt over, at når vi dyrker udendørssport, er det på mange måder lige som at passe på den hal, hvor vi normalt dyrker idræt? Det kan måske lyde mærkeligt, men lad mig forklare.

Forestil dig din yndlings-idrætshal. Det er et sted, hvor du træner, konkurrerer og har det sjovt med dine holdkammerater. Men forestil dig nu, at denne hal var fyldt med snavs, skrald og beskadigede udstyr. Ville det stadig være sjovt at spille der? Sandsynligvis ikke.

Det samme gælder for de steder, hvor vi dyrker udendørssport. Når vi vandrer i skoven, klatrer på bjergene, eller cykler på stierne, er det som om, vi træner og konkurrerer i naturens egen "idrætshal." Men hvis vi ikke passer på den, kan det blive mindre sjovt for os og dårligt for naturen.

Vi skal tænke på naturen som vores idrætshal i det fri. Det betyder at rydde op efter os selv, undgå at beskadige planter og dyr, og respektere de regler, der gælder for

det område, vi udforsker. På den måde kan vi sikre, at alle kan nyde den smukke natur, og at den forbliver sund og ren.

Så næste gang du er ude og dyrke udendørssport, husk at tænke på det som at passe på din idrætshal. Jo bedre vi tager os af den, jo mere sjov og smuk vil den forblive. Lad os sammen gøre vores del for at bevare vores naturlige spillepladser!

### **Hvilke handlinger eller adfærd i udendørs sport kan have en negativ indvirkning på naturen og miljøet?**

I udendørs sport er det afgørende at huske, at vores handlinger kan have en direkte indvirkning på det omkringliggende miljø og den naturlige verden, som vi elsker at udforske. En af de mest fremtrædende bekymringer er uorganiseret affaldshåndtering. At efterlade affald som plastikflasker, papir, mademballage og cigaretskodder i naturen eller på vandrestier forurener vores smukke omgivelser og kan skade dyrelivet og økosystemet, som vi ønsker at bevare.

Ulovlige stier og sporadgang til følsomme naturområder er en anden udbredt bekymring. Opførelse af ulovlige stier og sporadgang kan beskadige vegetationen, forstyrre dyrelivet og ødelægge naturlige levesteder, der tager år at genoprette. Overtrædelse af lokale regler og forskrifter, såsom camping på ikke-tilladte steder eller kørsel off-road på beskyttede områder, kan have alvorlige miljømæssige konsekvenser og underminere bestræbelserne på at bevare vores naturområder.

Støjforurening er en anden negativ faktor, der kan påvirke både miljøet og vores naturoplevelse. Brugen af motoriserede køretøjer som ATVer eller jetski kan forårsage støjforurening, der forstyrrer dyrelivet og generelt forringer den fredelige atmosfære, som naturen tilbyder.

Bortset fra direkte skader på miljøet kan brugen af miljøskadelige produkter, som pesticider, kemikalier eller rengøringsmidler, der ikke er miljøvenlige, forurene jorden og vandkilderne og trække farlige stoffer ind i økosystemet. Overfiskeri er en anden trussel, da det kan føre til drastisk fald i fiskebestande og resultere i ubalance i økosystemet.

Det er afgørende at praktisere bæredygtig og ansvarlig adfærd i udendørs sport for at beskytte naturen og miljøet. Dette indebærer korrekt affaldshåndtering, overholdelse af lokale regler og regulativer, respekt for dyrelivet, og brugen af miljøvenlige produkter og metoder. Ved at tage ansvar for vores handlinger og minimere den negative indvirkning på naturen kan vi fortsætte med at nyde de smukke udendørsområder samtidig med at vi beskytter dem for fremtidige generationer.

### **Hvordan kan udendørs sportsudøvere bidrage til at bevare naturen og minimere deres økologiske fodspor?**

Når udendørs sportsudøvere deltager i deres yndlingsaktiviteter, har de en særlig mulighed for at bidrage til bevarelsen af naturen og minimere deres økologiske fodspor. Her er, hvordan de kan gøre det:

For det første er det vigtigt at huske, at naturen er vores mest dyrebare spilleplads, og vi skal behandle den med respekt. Det betyder at rydde op efter sig selv og efterlade så lidt spor som muligt. Ved at medbringe genanvendelige mad- og drikkebeholdere og tage alt affald med hjem kan udendørs sportsudøvere sikre, at de ikke efterlader noget, der kan skade miljøet.

En anden afgørende handling er at overholde lokale regler og regulativer. Disse regler er ofte på plads for at beskytte naturen og dyrelivet. Det kan omfatte adgangsrestriktioner, campingregler og stierespekt. Ved at følge disse regler viser udendørs sportsudøvere respekt for det omgivende miljø og bidrager til at bevare det.

Det er også vigtigt at undgå at forstyrre dyrelivet. Dette betyder at holde en sikker afstand til vilde dyr, undgå at fodre dem og respektere deres naturlige levesteder. Dette hjælper med at bevare biodiversiteten og sikre, at dyrene forbliver sunde.

Når det kommer til udstyr, kan udendørs sportsudøvere vælge miljøvenlige muligheder. Udstyr og tøj lavet af bæredygtige materialer hjælper med at reducere den samlede miljøpåvirkning. Vedligeholdelse af udstyr er også vigtigt for at forlænge dets levetid og reducere behovet for hyppig udskiftning.

Transport spiller også en rolle i at minimere økologiske fodspor. Brug af offentlig transport eller carpooling til udendørs destinationer kan reducere kulstofemissionerne. Jo mindre CO<sub>2</sub>-udledning, jo bedre for miljøet.

Endelig kan udendørs sportsudøvere støtte naturbevaringsorganisationer og deltage i frivilligt arbejde for at beskytte og vedligeholde naturområder. At dele deres viden om bæredygtige praksisser med andre udendørsentusiaster og opfordre til en fælles indsats for at bevare naturen er også en værdifuld bidrag.

På denne måde kan udendørs sportsudøvere spille en aktiv rolle i bevarelse af naturen og minimere deres økologiske fodspor. Det er en indsats, der ikke kun gavner miljøet, men også sikrer, at de og fremtidige generationer kan fortsætte med at nyde de smukke udendørsområder, de elsker.

### **Hvad er nogle eksempler på udendørs sportsgrene eller arrangementer, der aktivt fremmer miljøansvarlighed?**

Mange udendørs sportsgrene og arrangementer har erkendt det ansvar, der følger med at nyde naturen, og de har taget initiativer for at fremme miljøansvarlighed.

Disse bestræbelser går ud på at beskytte de naturlige omgivelser og bevare dem for fremtidige generationer.

For eksempel inden for trail running, som er en populær sport i naturskønne områder, opfordres deltagerne ofte til at følge principperne om "Leave No Trace." Dette betyder at efterlade ingen spor og minimere deres indvirkning på stier og miljøet omkring dem. Løbere opfordres også til at undgå at forstyrre dyrelivet og følge lokale regler og regulativer.

Strandsportsgrene som strandvolleyball og beachsoccer har taget skridt til at fjerne affald og plastik fra kystområderne ved at organisere strandrensninger, hvor udøvere og tilskuere deltager aktivt.

I mountainbiking-fællesskabet er vedligeholdelse af stier og bevarelse af naturlige områder en prioritet. Der er også en bevidsthed om at holde sig på stierne for at beskytte økosystemerne omkring dem.

Surfingkulturen er kendt for sin dybe forbindelse til havene og kystområderne. Surfere deltager ofte i strandrensninger for at fjerne affald, og de støtter organisationer, der arbejder for at beskytte havmiljøet.

Klatrere er engagerede i at minimere deres indvirkning på naturen ved at vedligeholde klatrestier og beskytte klippeformationer. Der er også en forståelse for at undgå at forstyrre skrøbelige økosystemer under klatring.

Adventure race-events sætter fokus på bæredygtighed ved at minimere affald, bruge genanvendelige materialer og vedtage miljøvenlige praksisser.

Økoturisme, selvom det ikke er en sport i sig selv, er en tilgang til udendørs aktiviteter, der fremmer miljøansvarlig udforskning af naturområder og understreger beskyttelsen af økosystemerne.

Endelig er der surfkonkurrencer, der inkluderer kategorier eller bedømmelseskriterier, der belønner surfere for at vise miljøansvar ved at deltage i strandrensninger eller støtte bæredygtighedsinitiativer.

Disse eksempler viser, hvordan udendørs sportsgrene og arrangementer aktivt arbejder på at fremme miljøansvarlighed og bevarelse af naturen. De viser, at det er muligt at kombinere vores kærlighed til udendørsaktiviteter med en forpligtelse til at beskytte de naturlige omgivelser, vi nyder så meget.

### **Hvorfor er det vigtigt at respektere og beskytte naturen, når man deltager i udendørs sport?**

Det er vigtigt at respektere og beskytte naturen, når man deltager i udendørs sport af flere grunde:

**Bevarelse af naturskønhed:** Naturen giver de smukke omgivelser, der gør udendørs sport så tiltalende. Respekt for naturen sikrer, at disse naturskønheder forbliver intakte og tilgængelige for os og kommende generationer.

**Biodiversitet:** Mange naturområder er hjemsted for en rig biodiversitet af planter og dyreliv. Ved at beskytte naturen giver vi disse arter en chance for at trives og bevare økosystemets sundhed.

**Økosystemtjenester:** Naturen leverer os med vigtige økosystemtjenester som rent vand, luftkvalitet, bestøvning af afgrøder og regulering af klimaet. Ved at respektere naturen sikrer vi, at disse tjenester forbliver intakte.

**Rekreativ værdi:** Naturen giver os mulighed for at dyrke udendørs sport og nyde friluftslivet. Ved at beskytte naturen sikrer vi, at disse muligheder forbliver tilgængelige for alle.

**Læringsmuligheder:** Naturen giver os mulighed for at lære om økosystemer, bæredygtighed og miljøansvarlighed. Deltagelse i udendørs sport i naturen kan også uddanne og skabe bevidsthed om vigtigheden af at beskytte miljøet.

**Etisk ansvar:** Som en del af vores etiske ansvar over for planeten og kommende generationer bør vi handle som ansvarlige vogtere af naturen og reducere vores økologiske fodspor.

**Lokalsamfundets trivsel:** Mange lokalsamfund er afhængige af naturen til turisme og rekreation. Ved at beskytte naturen støtter vi også trivslen for disse samfund.

**Globalt perspektiv:** Naturen kender ingen grænser, og miljømæssige problemer har ofte en global rækkevidde. Ved at beskytte naturen i vores egne områder bidrager vi til den globale bevarelse af biodiversitet og miljøkvalitet.

I sidste ende er respekt for og beskyttelse af naturen afgørende for vores egen trivsel og overlevelse, såvel som for planetens sundhed som helhed. Det er vigtigt at indse, at vores aktiviteter som udendørs sportsudøvere har konsekvenser for miljøet, og at vi har en afgørende rolle i at sikre, at disse konsekvenser er positive snarere end negative.

## **Lad os høre en historie om Mia, Alex og Max**

Engang i en smuk dal omgivet af frodige skove og høje bjerge var der en gruppe unge udendørsentusiaster ved navn Mia, Alex og Max. De var ivrige efter at udforske de fantastiske steder i dalen gennem vandring, klatring og mountainbiking. De havde hørt om de vidunderlige stier og det betagende landskab, der ventede på dem.

Men da de begyndte at udforske dalen, blev det klart, at de tre venner ikke altid fulgte normerne for udendørs adfærd. De efterlod spor af affald langs stierne, sprøjtede graffiti på klipperne og brugte høje stemmer, der forstyrrede dyrelivet og de andre naturelskere.

En dag, mens de var på en vandretur, blev Mia, Alex og Max konfronteret af en gruppe mere erfarne udøvere, der var bekymrede for den måde, de opførte sig på. Disse erfarne udøvere havde en dyb respekt for naturen og fulgte strenge regler for bæredygtighed og adfærd i naturen.

En ældre vandrer ved navn Sarah trådte frem og sagde venligt, "Hej, jeg er glad for, at I nyder dalen, men det er vigtigt at tage vare på den. Lad os vise dig, hvordan man kan opføre sig på en måde, der respekterer både naturen og andre eventyrere."

De erfarne udøvere begyndte at lære Mia, Alex og Max om at samle op efter sig selv, undgå at skade planter og dyreliv, og holde støjniveauet lavt for at bevare den naturlige ro. De viste dem også, hvordan man kan bruge de etiketterede stier og stier for at minimere indvirkningen på området.

Efter at have lært af de mere erfarne udøvere, ændrede Mia, Alex og Max deres adfærd. De begyndte at tage vare på naturen, rydde op efter sig selv og vise respekt for de stier og områder, de udforskede. De indså, hvor vigtigt det var at opføre sig ansvarligt for at bevare dalens skønhed og sikre, at andre også kunne nyde den.

Historien om Mia, Alex og Max viser, hvordan vejledning og opmuntring fra mere erfarne udøvere kan hjælpe med at forme adfærd og skabe en dybere forståelse af vigtigheden af at respektere naturen og følge normerne inden for udendørs sport. Det er en påmindelse om, at vi alle har et ansvar for at bevare vores smukke naturområder for fremtidige generationer.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

## **Arbejdsopgaver**

1. Undersøg dit lokalområde: Gå på opdagelse i dit nærområde og identificer de naturlige områder, hvor folk dyrker udendørs sport. Lav en liste over de forskellige

aktiviteter, der finder sted der, og bemærk eventuelle måder, naturen beskyttes eller påvirkes af dem.

2. Op og stå. Stil dig op, bøj let i knæene og lad di overkrop hænge ned foran dig, så hænderne er ved at røre jorden. Du kan føle et let stræk i dine baglår og måske hen over din ryg og lænd. med helt afslappede arme svinger du nu kroppen fra side til side meget blidt og langsomt. Gør dette 2 minutter.

Placer nu hænderne i gulvet foran dig og bøj først det ene knæ ned mod gulvet, med det andet ben let strakt - byt, så du næsten laver en gående bevægelse med dine ben, med hænderne placeret i gulvet. Gør dette i 2 minutter.

Stil dig lige så stille op med lukkede øjne i 2 minutter og træk været stille og roligt og mærk din krop.

3. Lav en oplysningskampagne: Sammen med dine klassekammerater kan du lave oplysningsplakater eller foldere, der opfordrer til miljøvenlig adfærd inden for udendørs sport. Disse materialer kan deles med dit skolemiljø eller det lokale samfund.

4. Case-studie af en bæredygtig sportsbegivenhed: Vælg en udendørs sportsbegivenhed eller konkurrence, der fremmer miljøvenlig praksis. Undersøg, hvordan denne begivenhed er planlagt og gennemført for at minimere sin indvirkning på naturen.

5. Skab en miljøvenlig sportskodeks: I samarbejde med dine klassekammerater kan du udvikle en kodeks eller retningslinjer for miljøvenlig adfærd inden for udendørs sport. Dette kan være en liste over handlinger, der skal følges for at beskytte naturen og bevare miljøet.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

### **Ideer til læreren**

1. Naturoplevelse: Organiser en naturoplevelse, hvor du og dine klassekammerater går ud for at udforske og nyde naturen. Undervejs kan I diskutere betydningen af at beskytte miljøet og de naturområder, I besøger.



2. Miljøvenlig sportsdag: Planlæg og gennemfør en sportsdag med fokus på miljøvenlige aktiviteter. Dette kan omfatte strandrensning, skovvandring eller andre udendørs sportsgrene, hvor respekt for naturen er i centrum.

3. Undersøg lokale miljøproblemer: Identificer lokale miljøproblemer, der påvirker udendørs sportssteder i dit område. Undersøg, hvordan samfundet reagerer på disse problemer, og hvad der kan gøres for at løse dem.