

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Gott & Blandat - Plogga

Träningspass: Helt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Visste du att nedbrytningstiden för en glasflaska som är slängd i naturen är en miljon år? Eller att det kan ta hundratals år innan en plastpåse bryts ner? Naturen är orienterarens viktigaste arena och därför måste vi hjälpas åt att ta hand om den. I det här uppdraget ska ungdomar och ledare tillsammans ut och Plogga! Plogga innebär att man kombinerar en löptur med skräpplockning. Syftet med uppdraget är att ungdomarna ska lära sig att värdesätta naturen och att plocka upp efter sig.

## Steg för Steg

Ge alla i gruppen varsin påse de kan samla skräp i.

Nu gäller det att plocka upp så mycket skräp som möjligt under löpturen. Exempel på skräptäta områden är parkeringsplatser, längs vägkanter och vid elljusspår.

Genomför löpturen i stor grupp eller flera små för att få så stor effekt som möjligt. Glöm inte att källsortera innehållet i påsarna när ni kommer tillbaka.

Dela gärna en bild från träningspasset på sociala medier för att inspirera fler människor att städa upp i naturen.

## Att tänka på

[Här](#) finns en affisch över nedbrytningstiden för några utan våra vanligaste material.

Den 19 september är det den officiella Håll Sverige Rent-dagen då hela Sverige går ut i naturen och plockar upp skräp. Passa på att genomföra stjärnan under veckan för att ta del av all pepp runt om i Sverige.

Glöm inte reflexväst om skräp plockas intill större trafikerade vägar. Handskar kan också vara bra att ha.

Ungdomarna kan med fördel ha en karta och penna med sig för att markera om det hittar något större föremål som inte går att ta med sig i påsen. Kanske kan någon förälder hjälpa till att köra iväg detta till återvinningsstationen.

## **Det här behöver ni**

Plastpåsar

Reflexväst

Handskar

Karta och penna