

SKOLELØP

for NRK TV-aksjonen WWF



LØP FOR Å BEKJEMPE PLAST I HAVET

Skolens forberedelse

Vi anbefaler at elevene som skal være med på skoleløpet først gjennomfører TV-aksjonens undervisningsopplegg på www.salaby.no. Opplegget gjør at elevene lærer om TV-aksjonens tema – som i år er **plast i havet** – og samtidig når læringsmål i læreplanen. Salaby er en betalingstjeneste, men TV-aksjonens undervisning er gratis og ligger fritt tilgjengelig for alle (ingen passord). Ved å gjennomføre undervisningsopplegget først, settes løpet inn i en pedagogisk kontekst.

Merk at dette konseptet er kontantfritt. Alle sponsorpenger betales inn via betalingstjenesten Spleis – direkte fra sponsoren til TV-aksjonen. Skolen kan melde seg på via å [trykke her](#) og så får skolen sin egen online resultatside, hvor innsamlet beløp løpende oppdateres. **Skolen behøver altså ikke håndtere kontanter, eller samle inn penger.** Alle givere er anonyme, slik at foreldre fritt kan bidra etter evne.



Slik organiserer dere løpet

Bestem en løype med en avgrenset rundelengde (for eksempel 400 meter). Det er viktig at man kan løpe rundt og rundt (idrettsbane el.). Løperne skal løpe runder i en avtalt tid avhengig av aldersgruppe på løperne, for eksempel 45 minutter.

Det kan være en fordel å lage ulike ruter for de ulike klassetrinnene, for å unngå kø og uhell. Vi anbefaler også differensiering i løpetid, se tabell på neste side.

Skolen må gjerne spille musikk, og ha en speaker under løpet. God stemning gir en bedre opplevelse for deltakerne.

Dersom dere velger å gjennomføre differensiert løpetid (de minste løper kortere tid), anbefaler vi at de klassetrinnene som er ferdige å løpe stiller seg ved ruten, og heier på de eldre elevene. Det skaper samhold og gjør aktiviteten til en god fellesopplevelse.

Estimert løpedistans per klassetrinn

På bakgrunn av tidligere gjennomførte skoleløp har vi laget en oversikt over estimert løpt distans per klassetrinn. Merk at løpetiden er differensiert per klassetrinn (se tabellen).

Klasse-trinn	Anbefalt løpetid	Gjennomsnittlig distans per elev
1	30 minutter	3,1 kilometer
2	30 minutter	3,4 kilometer
3	45 minutter	4,3 kilometer
4	45 minutter	5,0 kilometer
5	60 minutter	7,1 kilometer
6	60 minutter	7,2 kilometer
7	60 minutter	8,1 kilometer

Bruk denne oversikten til å regne ut estimert antall runder per klassetrinn i ranselposten til hjemmene.

Barnas forberedelse



I forkant av løpet kan løperne hente inn sponsorer til støtte for egen innsats. Sponsorene betaler en selvvalgt sum pr runde eleven løper. Foreldre, besteforeldre, tanter, onkler og naboer forplikter seg til å betale en sum pr runde eleven løper. Sponsorkortet skal ikke returneres til skolen.

Husk å finne praktiske løsninger for barn som av ulike grunner ikke kan løpe eller gå. Målet er at alle elever skal inkluderes i aktiviteten. Også elever med spesielle behov som for eksempel rullestol. Et tips kan være å få med lokale idrettshelter som «hjelpeløpere» til de som av ulike grunner ikke kan løpe eller gå.

Vennligst merk: Vi anbefaler at skolen overfor barna fokuserer på innsatsen, og antall runder barna løper – ikke på kronebeløpet den enkelte elev samler inn. Sett et felles mål for klassen eller skolen i antall runder eller distanse som de sammen skal prøve å nå.

Etter endt løp får eleven ansvar for å underrette sine eventuelle sponsorer om antallet runder eleven løp, og opplyse om skolens unike nettløp for innbetaling av beløpet. [Linken får skolen gjennom å melde på skolen her](#). Man kan betale med bankkort eller Vipps. Betalingsinformasjon står på deltakerkortet (neste side). Vi sporer ikke hvem som har gitt penger, gavene er anonyme på individnivå – det er skolen som blir stående som giver av totalsummen.



1) Forberedelse før løpet

- a) La elevene gjennomføre **undervisningsopplegget** Salaby (gratis).
Søk opp TV-aksjonen på www.salaby.no
- b) Gå inn på denne linken og meld på din skole for å få din unike **aksjonsnettside** for innbetaling av sponsorpenger: <https://spleis.no/skoleaksjon>. Nettadressen dere får ved påmelding skal limes inn i ranselpostene (felter merket med **turkis farge**).
- c) Send **ranselpost** til hjemmet, omtrent to uker før løpet (vedlegg 1):
 - i) Side 1: informasjonsskriv om skoleløpet. Husk å først fylle ut feltene merket **med gul farge**.
 - ii) Side 2: Sponsorkort som foreldre hjelper eleven å fylle ut. Send gjerne en påminnelse til hjemmet pr e-post, omtrent en uke før løpet. Husk å fylle inn adressen til **skolens innsamlingside** (Spleis) før utskrift.

2) Gjennomføring av selve løpet

- a) Skriv ut **løpekort** som eleven har med seg under løpet. Kortet kan med fordel lamineres, eller limes til en papp eller lignende, for å gjøre det mer holdbart.
[Løpekort lastes ned her](#) eller på <https://blimed.no/skoler-og-barnehager/skoleloep/>. Sørg for tilstrekkelig antall **voksne** som skal markere antall runder på elevenes løpekort. Husk god tussj.
- b) En **"speaker"** som kommenterer og heier underveis. Spill gjerne musikk på høyttaleranlegg.
- c) **Startsignal**/pistol/klokke til å starte løpet.
- d) På større skoler er det en fordel med **ulike løyper** til de ulike klassetrinnene. Særlig de laveste klassetrinnene kan ha glede av å løpe for seg selv.

3) Takkesamling for elevene (valgfritt)

- a) Det anbefales å gjennomføre en kort **takkesamling** for alle elever. Fokuset kan være å takke for innsatsen. Det kan understrekes at elevene ved sin innsats har hjulpet mennesker i de mest sårbare områdene i verden. Dette kan også gjøres klassevis.
- b) Om ønskelig kan det være en enkel **"premieseremoni"**. Der gir skolen en symbolsk premie til (for eksempel) den jente og gutt på hvert klassetrinn som løp flest runder. Skolen kan laste ned **diplom** fra skolens egen Spleisside. På større skoler kan det være mer praktisk å dele ut diplomene klassevis.

4) Melding til sponsorer om innbetaling av beløp

- a) Elevens sponsorkort viser hvor mange sponsorer eleven har, og hvor mye de vil betale per runde. Elevens løpekort viser hvor mange runder eleven løp.
- b) En **påminnelse til sponsorene** øker antall innbetalinger. Vi anbefaler derfor at elevene får med seg ranselpost hjem samme dag som løpet gjennomføres. Der oppfordres foresatte å hjelpe eleven å informere sponsorer om hvilket beløp som skal innbetales. (vedlegg 2)

Vedlegg 1 – ranselpost to uker før løpet

NB! Tosidig utskrift – denne og neste side (sponsorkortet)



Bli med på skoleløp for NRK TV-aksjonen WWF!

(sett inn dato her) skal vi ha skoleløp for hele skolen!

Vi har i år valgt å gjennomføre et skoleløp for NRK TV-aksjonen WWF. Gjennom løpet ønsker skal vi bidra til å redusere plastutslippene og ta vare på verdenshavene!

Vi ønsker å gi elevene en mulighet til å hjelpe andre, og vi håper at dette kan motivere elevene til å legge ned en solid innsats både før-, under- og etter skoleløpet!

Slik gjør vi det på selve dagen:

Elevene går/løper en runde på skoleområdet så mange ganger de orker innenfor en tidsfrist. De voksne ved skolen registrerer så hvor mange runder hver enkelt elev greier å springe. Det er fint om foresatte hjelper eleven å samle sponsorer i forkant av løpet. Sponsorene betaler et selvvalgt beløp per runde eleven greier løpe.

Slik kan du sponse!

1. Hver elev får et sponsorskjema (se baksiden av dette brevet). Der fyller man inn sponsorer, og beløpet de ønsker å gi. **Merk at dette skjemaet skal forbli hjemme, og at verken sponsoren eller eleven blir identifisert ved innbetaling.**
2. Eleven løper så mange runder en klarer under skoleløpet. Antall runder eleven har løpt danner så grunnlag for hvor mye hver sponsor skal betale inn.
3. Det er viktig at foresatte hjelper eleven med å gi sponsorene beskjed om hvor mye de skal betale inn. Foresatte kan enten samle inn pengene fra sponsorene og betale alt inn i én sum – eller la sponsorene betale inn enkeltvis. Alle innbetalinger skal uansett skje via skolens innsamlingsside. Nettadressen står nederst til høyre på baksiden av dette brevet.

Forventet antall runder

Klassetrinn	Løpetid	Estimerte runder
1. klasse	30 min.	
2. klasse	30 min.	
3. klasse	45 min.	
4. klasse	45 min.	

Klassetrinn	Løpetid	Estimerte runder
5. klasse	60 min.	
6. klasse	60 min.	
7. klasse	60 min.	

I denne tabellen har vi satt opp et omtrentlig estimat av hvor mange runder en gjennomsnittselev løper. Bruk gjerne estimatene til å vurdere hvor mye eleven kan sponses med pr runde.



Jeg deltar for NRK TV-aksjonen WWF!

Elevens navn: _____

Fyll inn navnet på dine sponsorer, og hvor mye de vil sponse pr runde, i skjemaet på neste side. Du velger selv hvor mange sponsorer du vil skaffe.

Når du har gjennomført skoleløpet skal sponsorene få beskjed om hvor mye de skal betale inn.

Alle skal betale inn via nettsiden som står nede til høyre på skjemaet. På den samme nettsiden kan du følge med på totalresultatet for skolen din.

Lykke til!



Elevens navn: _____

Mine sponsorer (navn)	Betaler pr runde	Totalt kr (etter løpet)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
	SUM	=
Så mange runder løp jeg:		
Sponsorene dine skal gå inn på denne nettsiden for å betale:	www.spleis.no/xxxxxxxx	



Vedlegg 2 – ranselpost, samme dag som løpet er gjennomført

Ranselpost

Vi har bidratt til NRK TV-aksjonen WWF!

I dag har vi hatt en fin dag, med mye flott aktivitet og engasjement på skolen! Elevene har deltatt på skoleløp for årets TV-aksjon.

Skoleløpet er nå gjennomført, og vi er glade for å ha vært **med å gi WWF mulighet til å redusere plastutslippene og ta vare på verdenshavene!**

Det er nå viktig at foresatte hjelper eleven med å informere sponsorene om hvor mye de skal betale inn. Eleven vet selv hvor mange runder som ble løpt, og dette antallet skal ganges med sponsorens lovede runde-beløp.

Skoleløpet er kontantfritt, og sponsorpengene betales inn med bankkort, eller via Vipps. Pengene betales inn via denne nettsiden: www.spleis.no/xxxxxxx

På samme nettside er det mulig å følge med hvor mye skolen har samlet inn totalt. Alle elever og private givere er anonyme.

Takk for hjelpen og innsatsen
– hilsen alle oss på skolen!