

NASJONALE RUSSEKNUTER 2023

Alle knuter skal gjennomføres uten lovbrudd, uten å sette deg selv eller andre i fare, uten å gå utover deg selv eller andre negativt, med samtykke fra alle parter

REGLER:

- Knutene kan kun tas en gang.
- Juks med knutene fører til avklippet russesnor.
- Knutene kan tas på tvers av skolene.
- Knutene som handler om kropp og sex må være frivillig utført av alle parter
- Knutene må bevitnes av minst to medruss/ et styremedlem/ tre ikke-russ.
- Dere skaffer ting til knutene selv.

DEFINISJONER:

- "En øl" = 0.33 liter
- "En halvliter" = 0,5 liter øl/cider
- "En hel dag" = 08:00 til 20:00 • "En hel skoledag" =
Fra første til siste økt.
- "En hel skoletime" = 45 minutter
- "En hel time" = 60 minutt

Kapittel 1: På skolen

1. **Plastikk-baby:** Krabbe fra hoved- inngangen på skolen, til klasserommet ditt.
2. **Skolens logo:** Være på skolen hver dag gjennom hele russetiden.
3. **Legostol:** Teip deg fast til en stol å gå med den hele skoledagen.
4. **En femkroning:** Prute ned prisene høyt i kantinen.
5. **Bilde av Harry Potter:** Ha en kost mellom bena og lat som du flyr en sopelime en hel skoledag.
6. **Et kors:** Rop amen etter alt læreren sier gjennom en hel skoletime.
7. **Blyant:** Sitte under pulten en hel time.
8. **En håndklebit:** Gjennomfør en gymtime iført badetøy (baderinger, svømmeføtter og dykkebriller).
9. **Sprettball:** En hel dag på hoppeball (hoppracer).
10. **Såpebobler:** Bad sammen med en frivillig medruss i en badebalje i kantinen (eller annet sted på skolen). Vask hverandre grundig!!
11. **Navnelapp:** Lat som om du har hukommelsestap en hel skoledag.
12. **Truse:** Sitt i en time iført kun undertøy.
13. **Intimserviett:** Gå naken under russedressen en hel skoledag.
14. **Bilde av Barney Stinson:** Gå kledd i dressjakke og slips utenpå russedressen en hel skoledag.
15. **Lego- champagneglass:** Reis deg hvert femte minutt i en skoletime og rop: «Skål!»
16. **Softshake is-skje:** Spis en 2L boks med is ila en skoletime.
17. **En liten plastring:** Hold en meter avstand til alle en hel skoledag ved hjelp av en rokkering du har festet rundt livet.
18. **Kondom:** Forklare en vg1 klasse i klasserommet hvordan ha sikker sex.
19. **Serviett:** Spandere lunsj på russepresident eller visepresident på skolen din.
20. **Grisen:** Se på porno høyt i timen. «Glem» å koble til ørepropper og ikke skru av før noen sier ifra.
21. **Solbriller:** Henge opp plakater av deg selv på skolen.
22. **Kvist:** Sitte i et tre i tre timer før skolestart.
23. **Rektors autograf på dressen:** Lag matpakke til rektor.
24. **Bursdagshatt:** Feire bursdagen til en lærer (lærer trenger ikke å ha bursdag)
25. **Legokloss:** Få en frivillig lærer til å stå på en stol/pult i en hel skoletime.
26. **Kryssordark:** Si minst 5 av disse ordene i en time: Eget, Katt, Fjernsynsteateret, Henrik Ibsen, Mamma, Pikk, Dåsa.
27. **Kaneletikett:** Spise 3 SS kanel i kantina i midttimen, ingen drikke/pause mellom de 3.

- 28. Bit av sokken:** Ta av deg sko og sokker, bruk sokkene til et erotisk dukketeater over stolryggen i kantina under matfri.
- 29. Supermannlogo:** Delta på alle temadagene.
- 30. Matpapir:** Sette seg i kantina med en gjeng førsteklassinger, ta maten deres og ignorer dem.
- 31. Kritt-godteri:** Flørt åpenlyst med læreren og takk for gårdsdagen.
- 32. Lapp med "nei" på:** Si nei en hel skoledag.
- 33. Dukkebukse:** Ha gymtime med russedressen på.
- 34. En mini mikrofon:** Start allsang i kantinen på skolen.
- 35. Lekehund:** Gå med en frivillig medelev i bånd en hel skoledag.
- 36. Lærerens autograf:** Ta en frivillig lærer med på date i kantinen.
- 37. Treningsbånd:** Gå frem til lærerens kateter under undervisning. Ta så mange pushups du klarer for å så gå å sette deg igjen.
- 38. Bit av gaffateip:** Bind en frivillig medruss fast med gaffateip i kantinen.
- 39. Frukt Klistremerke:** Spise en banan sensuelt i timen foran en lærer.
- 40. Rød penn:** Kysse en frivillig lærer.
- 41. Brødskorpen (loff):** Bruke et brød som mobildeksel en hel skoledag.
- 42. Brødskorpen (grov):** Gå med brød som sko en hel skoledag.
- 43. Papirbit med karakterene på:** Få seksere på alle prøver i russetiden.
- 44. Dra-tapp fra en energidrikk:** Gjøre alt annet enn å sitte stille en hel skoletime.
- 45. Viskelær:** Ha på deg buff/bandana foran munnen og solbriller, og stjel en pult fra en VG1-elev under timen deres.
- 46. Sølvpapir:** Bryte deg inn i en fysikktime og forklare hvorfor jorden er flat, i fem minutter.
- 47. Leppestift:** Guttene må gå med full sminke en hel skoledag.
- 48. Bilde av Zac Efron:** Planlegg sammen med alle i klassen å begynne å synge og danse en «High School Musical» sang midt i timen (Ikke si ifra til læreren på forhånd)
- 49. Norsk kakeflagg:** Bytte dialekt en hel dag.
- 50. Hodet på en tannbørste:** Gå inn til en førsteklasse og si til en elev at han/ hun glemte tannbørsten sin hos deg.
- 51. Pinne:** Telte på skolen før en skoledag.
- 52. Det spanske flagget:** Få alle i klassen til å danse macarena.
- 53. Lite trafikklys:** Rødt, grønt lys hver gang læreren snur seg.
- 54. Vodka-flaskekork:** Drikk vann fra en vodkaflaske en hel dag på skolen og lag grimaser.

- 55. Kokosbolle-emballasje:** Spise 18 kokosboller i løpet av en skoletime uten å drikke noe ved siden av.
- 56. Hubbabubba papir:** Ha en hel pakke Hubba Bubba i munnen en skoletime.
- 57. Bit av ordbok:** Snakke et annet språk enn norsk, en hel skoledag.
- 58. Godteri-fisk:** Spise lunsj uten å bruke hendene.
- 59. Liten blomst:** Ha seksualundervisning for en hel førsteklasse med demonstrerende bevegelser.
- 60. Teip eller tau-bit:** Gå bundet eller teipet sammen to og to en hel skoledag, både armer og ben.
- 61. Autograf fra læreren:** Få læreren til å ha på russelua di en hel skoletime.
- 62. Lyn på dressen:** Springe gjennom kantinen i bare undertøy.

Kapittel 2: Alkohol, rus og rulling

(Alle knutene kan gjennomføres alkoholfritt)

- 63. Solokork:** Være edru gjennom hele russetiden.
- 64. Bruskork:** En uke uten alkohol i russetiden.
- 65. En røyk:** Ikke snuse eller røyke hele russetiden.
- 66. Øl kork med tallet 10 på:** Drikk en halvliter øl/cider på under 10 sek.
- 67. Tampong:** Drikke en 0,5L med to tamponger i munnen.
- 68. Snusen:** Behold snusen i leppen i 6 timer.
- 69. Et legohjul:** Få med en frivillig lærer på rulling.
- 70. Flagget/Logoen til laget som vant:** Se en hel fotballkamp på TV hvor du må drikke hver gang det er innkast, corner eller frispark. Blir det mål eller utvisning må du styrte resten av glasset ditt med valgfri drikke.

- 71. En tiss på dressen:** Drikke en øl mens du pisser, ølen skal være drukket opp før du er ferdig med å urinere.
- 72. Snusboks:** Ha 8 snus under leppa på en gang, i minst 20 minutter.
- 73. Korken eller dra-tappen til drikken:** Spander en øl/cider på en i russestyret.
- 74. Flaskeåpner:** Spander en drink på et medlem av russestyret.
- 75. Skolisse:** Drikk 0,5L med valgfri alkohol fra skoen din.
- 76. Den knekte røyken:** Bomme en røyk av en medruss som røyker og knekke den foran han/henne/hen.
- 77. Stempel/logo fra utestedet:** Sladre på mindreårig på utested.
- 78. Smokk:** Krabbe i en butikk for å kjøpe alkohol.

79. Bildet: stå på offentlig toalett og spørre en tilfeldig person om du kan ta bilde av dem.

80. Boks splinten: Drikke en halvliter mens du sitter/står og tisser.

81. Redbull tapp: Beer mile, løpe fire runder rundt en friidrettsbane og chugge en øl før hver runde.

82. Vørterøl kork: Ha et vorspiel med en frivillig lærer.

83. Bit av konvolutt – Se en Postmann Pat-film, og ta en shot hver gang han bomgirer (kan være helsefarlig om det er en alkoholenhet).

84. Resten av Røyken: Røyk så mye du kan av en sigarett på 25 sekunder.

85. Kvikk-Lunsjpapir: Handle på Vin-monopolet med tursekk, ski og staver på.

86. Antallshots på buksen: Ta så mange shots du klarer på 60 sekunder.

87. Bit av skiltet: Sitt sammen med andre medruss i en rundkjøring og ha “tut og skål”

88. Pokémon-kort: Se en Pokémon-episode og drikk hver gang en Pokémon sier navnet sitt (kan være helsefarlig om det er en alkoholenhet).

89. Lekebuss: Rulle hele natten frem til skoledagen starter.

90. Drink paraply: Fullfør en standard flaske Malibu til sangen Malibu av Miley Cyrus (Må åpnes og drikkes opp i løpet av sangen).

91. Logoen til pizza sjappa: Bestill Pizza med hjemlevering til gruppa. Når sjåføren kommer med pizzaen, så tilby han å bli med på rulling.

92. Kortet til styremedlemmet: Få med deg en frivillig fra russestyret på rulling.

93. Lykketroll: Ha med en oppblåsbar dukke med på rulling.

94. Sugerør: Drikk en 0,5L mens du er åpnede.

95. Knute på tråden: Drikk en kasse (24 bokser) med 0,33-liter på 24 timer (FORSIKTIG! Denne knuten kan forårsake høy promille med alkoholenhet).

96. Bilde av albumet: Gjennomfør “Mujaffas drikkelek” 3 ganger på rad.

Kapittel 3: Generelt

97. Smilefjes: Kom med samme kostyme på skolen dagen etter kickoff.

98. Navn på russelua: Gjennomfør russedåp med dine medruss.

99. Legohånd: Stå på gaten i en time og gi fremmede gratis kondomer.

100. Lærers autograf på lapp: Overnatte i hagen til en frivillig lærer.

101. Knapp i samme farge som dressen: Ha på russedress i 72 timer sammenhengende **103.** Ispinne: Bade ute før 1.mai.

102. Tinderlogo: Swipe til høyre på 30 stk for så å skrive til dem at du ikke vil møte dem fordi du er forelska i noen andre.

103. Hårbit: La alt håret vokse ut hele RT.

104. Rød "L" på hvit bakgrunn: Klistre en "L" på en politibil.

105. Kam: Gå til en frisør av det motsatte kjønn og be om pulesveis.

106. Et AAA batteri pr. 24t: Være våken i 24, 48 eller 72 timer.

107. Signert gullkort: Spander nattmat på en russ med gullkort.

108. Gullknote: Ha gjennomført 50 knuter.

109. Sølvknote: Gjennomfør 15 knuter på 24 timer.

110. Pose fra butikken: Gå inn i et prøverom i en butikk, snu alle klærne dine "bak-fram" før du går ut igjen.

111. Bit av eggekartong: Spise/drikke 4 rå egg på 15 sek.

112. Bit av kartongen: 1 liter sjokolademelk på 40 sek.

113. Lekebil: Kjøre syv runder i en rundkjøring (tut hvis nødvendig), unngå rushtid.

114. Bilde av Ylvis: Ring på hos en nabo, bruk 3 steg og gjem deg så godt du kan.

115. Skrue: Overbevise en fremmed om at dere kjenner hverandre.

116. Kvitteringen: Spander en pølse på en medruss.

117. Trøtt emoji fjes: Overnatte i russebuss/van.

118. Bilde av Thomas toget: Gå 10 russ i tog bak en fremmed person i 10 min.

119. Mentospapir: Løpe gjennom en bil som står på rødt lys/venter.

120. Grønn seigmann: Kjøre hjem en full 1.klassing og vekke foreldrene.

121. Cola light papir: Fyll munnen med mentos og drikk en halvliter cola uten sukker.

122. Bit av putetrekk: Sove under åpen himmel 2 netter.

123. Gebiss: Bite en førsteklassing i leggen.

124. Nattluedusk: Sove hos en russ uten at han/hun vet det.

125. Gjenstand fra medruss: Bryt deg inn til en medruss og stjel en gjenstand til russeluen.

126. Cheeseburger-papir: Spis 20 cheeseburgere innen en halvtime.

127. Bussbillett: Stoppe russebussen/vanen på en bussholdeplass, tilby en som står der å kjøre vedkommende dit han/hun skal. Må være frivillig! (Ikke barn under 18).

128. Etiketten: Spise en boks kattemat på fem minutter.

129. Tusjkork: Motta autograf på rumpen av et medlem av russestyret.

130. Teltplugg: Telte i hagen til en samtykkende lærer.

131. Kjetting- eller metallbit: Vær festet til en frivillig annen med håndjern i 12 timer.

132. Plasteple: Melde seg til politiet for epleslang.

133. Miniflagg: Heise russedrakten opp i en flaggstang og løpe ti runder rundt stangen i undertøyet.

134. Bit av Olden etikett: Løpe inn til naboen og ta et glass vann.

135. Onkel Skrue bilde: Fylle for 100 kr i bensin, for så å betale med tomflasker.

136. Et bilde av Jim Carrey: Si ja til alt en hel dag. (alt må være lovlig og trygt å gjennomføre uten å gå utover deg selv eller andre negativt)

137. Ringeklokke: Ring på ti dører og spør om de vil være med ut og leke.

138. Legomann: Lat som du er en utstillingsdukke i et butikkvindu i minst 5 min.

139. Sjampokork: Gå inn i en matbutikk i bare håndkle og spør hvor sjampoen er.

140. Hodebåndet: Få hodebånd fra en av gruppene på skolen din.

141. Oboy-logo: En frivillig russ tar en skje O'Boy pulver i munnen, mens en annen frivillig russ tar melk, slik at de sammen lager sjokolademelk.

142. Sprite-kork: Spis 2 bananer og skyll det ned med 1,5L Sprite;)

143. Godteri- burger: Spis en Cheeseburger i en bit.

144. Monopolseddel: Ha en 5 minutters poledance på en stolpe/stang (Minst 4 tilfeldige tilskuere)

145. Bit av kebabpapir: Spise en liten kebab på fem biter.

146. Imsdal kork: Arrangere en spontan «wet Tshirt contest» med frivillige russ i hvite klær.

147. Tusj: La en medruss bestemme hva du skal tegne i ansiktet på deg selv og gå sånn resten av dagen. NB! Ikke sprittusj/permanent tusj.

148. Lekeversjon av grønnsaken: gi en random grønnsak til en du går forbi og gi dem kun et langt blikk uten å si noe.

149. Liten stein: Camp en hel natt i en rundkjøring.

150. Is-skje: Finne en frivillig medruss og klin en softis i trynet på ham/henne/hen.

151. Slush sugerør: Drikk en slush på 120 sekunder.

152. Håret: Få en medruss til å klippe deg.

153. Propell: Løp gjennom skolegården til en barneskole når de har friminutt uten å dele ut et eneste russekort.

- 160. Ditt eget russekort:** Spør en medruss om russekort og spis det foran dem.
- 161. Norsk tipping logo:** Bett over 2k i russetida.
- 162. Bit av en bøtte:** Finne en frivillig medruss og helle en bøtte med vann over han/henne/hen.
- 163. Rød Blyant:** Samle ti underskrifter fra det motsatte kjønn på trusen.
- 164. Kinobilletten:** Holde et standupshow på minst fem minutter før filmen på kinoen begynner.
- 165. Plastgaffel:** Spise frokost i en rundkjøring.
- 166. Rød knapp:** Alltid ha russeadressen på når du er på et offentlig sted.

Kapittel 4: Omtanke, helse og veldedighet

- 167. Amnesty-logo:** Fest «Nei er Nei» – patchen på russeadressen/buksen.
- 168. MOT-Logo:** Ta avstand fra alle narkotiske stoffer før, under og etter russetiden.
- 169. Liten bøsse:** Delta på krafttak mot kreft.

- 170. Plaster:** Hold deg unna vold, og oppfordre andre russ til det gjennom hele russetiden.
- 171. Bomulldott:** Ta vaksinen mot hjernehinnebetennelse.
- 172. Pantelappen:** Doner panten din til Røde kors, minimum 20kr.
- 173. Nox/Fox/Rox-papiret:** Gå en tur på minimum 20 minutter og plukk opp alt søppel du finner på ferden. Kildesorter og kast det i søppeldunken.
- 174. FHI-Logo:** Unngå nærkontakt med andre i en uke. Ingen kyssing, klemming eller håndhilsning.
- 175. Post-it:** Skriv en koselig beskjed på en gul post-it lapp og fest på minst 10 parkerte biler.
- 176. Antibac logo:** Vask hendene og bruk Antibac hver gang du går inn i et hus, kjøretøy og transportmiddel, i 48 timer.

- 177. Lego kappe:** Hold deg hjemme dersom du har symptomer på Covid 19.
- 178. Bit av resultatarket/bildet av meldingen:** Test deg for kjønnssykdommer 14 RT.
- 179. Bit av is kartong:** Gi is og russekort til en barnehage (må gis til ledelsen i barnehage og kun etter avtale)
- 180. Rødt kors:** Alle leverer sitt russekort til russestyret slik at de kan tas med til sykehusets barneavdeling (må avtales med sykehuset pga smittevern)
- 181. Mini- stikk:** Hjelp en eldre person gjennomføre en daglig handling (f.eks. følge over veien, kjøpe inn mat, ha en god samtale sammen)

Kapittel 5 Sex og kjærlighet

(Husk samtykke)

- 182. Solo super kork:** Unngå å ha sex gjennom hele russetiden.

183. En liten tøffel: Ha kjæreste hele russetiden.

184. Halvt hjerte: Skriv kjærlighetsbrev til en i russestyret.

185. FaceTime-logo: Start en FaceTime med fem du har ligget med.

186. Glidemiddel: Ha sikker sex med samtykke gjennom hele russetiden.

187. Champis-kork: Ha sikker sex med samtykke med en russepresident.

188. Gull champis-kork: Ha sikker sex med samtykke med en i russestyret.

189. Kongle: Ha beskyttet sex med samtykke i skogen.

190. Gullkongle: Ha beskyttet sex med samtykke i et tre.

191. Rema 1000 logo: Ha beskyttet sex med samtykke med 5 forskjellige personer i løpet av russetiden.

192. Hjerte av Stein: Ha sikker og frivillig sex med en du er glad i.

193. Rosa fjær: Kline med en frivillig russ av samme kjønn.

194. BH-stropp: Flashe frivillig til et medlem av russestyret.

195. Misteltein: Ha frivillig sikker sex iført julekostymer.

196. Do-børste: Ha beskyttet sex med samtykke på en skole-do.

197. Sikkerhetsnål: Be om sex-tips fra moren til en medruss.

198. Bit av et av undertøyene: Stjel undertøyet fra alle du har hatt samtykkende og sikker sex med i russetiden.

199. Autograf av vedkommende på dressen: ha sex i en russebuss/van.

200. Seigmann: Gi et slengkyss til en politibetjent, husk å blunke.

201. Godteri-lepper: klin med en i russestyret (Husk at det skal være frivillig)

202. Sheriffstjerne: Kysse en frivillig politimann eller annen frivillig offentlig tjenestemann.

203. Dopapir: Frivillig, sikker sex, på et toalett.

204. Gullstjerne: kline med en kjendis.

205. Hjertelag: Få signatur på brystet fra et medlem av russestyret.

206. Et kamferdrops: Kline med en som tidligere har vært russ.

207. Butikkvitering av kjøpt produkt: Gå hånd-ihånd med en annen russ av samme kjønn i en butikk og diskutere høylytt størrelsen på agurker, bananer, etc. Kjøp deretter det utvalgte produktet sammen med en pakke kondomer. Skal utføres uten russeklær, altså i vanlige klær.

208. Lekebrannbil: Ha frivillig og sikker sex med menssen/med noen som har det.

209. Bilde av personen med hjerte: Sjekk opp en førsteklassing.

210. Solbriller: Stirre på kjønnsorganet til en medruss i 5 min.

211. Selfie av deg og den heldige: Kline med en bror eller søster til en venn (over 16 år)

212. Bilde av hendelsen: Kline med en medruss av motsatt kjønn i minst 2 minutter i kantina, i matfri.

213. Tallet 69 på dressen: Denne kan du gjette deg frem til ;)

214. Vanndråpe på dressen: Ha frivillig og sikker sex i havet.

215. Bit av kondompakken: Kjøp en pakke med kondomer med bare kroppsspråk uten å peke.

216. Bilde av en engel: Ver Wingman/woman for en medruss.

217. Trekant: Ha sikker trekant med samtykke fra alle parter.

218. Bit av coop-pose: Rote med minst 5 personer på én kveld.

219. Pølsepapir: Kjøp en pakke med kondomer på en bensinstasjon. Gå inn på doen med en medruss og kom tilbake 5 min senere og se kjempefornøyd ut.

220. En lepomade: Få autograf og mobilnummer til 10 personer du har klint med.