

Norges speiderforbund
Møllergt. 43, 0179 Oslo 1

PATROLJEFØRERKURS I FRILUFTSLIV

FORORD

Kurset er kommet i stand som en oppfølging av NSF's langtidsplan for 1987, der det er bestemt at temaet skal være friluftsliv.

Vi håper kurset kan leve videre etter 1987, og få muligheten til å bli revidert med tiden slik at det stadig vil være aktuelt.

Vi håper kretsene vil ha nytte av kurset som et arbeidsverktøy i sitt arbeide for mer friluftsliv.

Kurset er utarbeidet av en prosjektgruppe bestående av Kari Evang, Dag A. Hansen, Grethe Bølum og Tore Strømstad. Denne gruppen er oppnevnt av komiteen for friluftsliv.

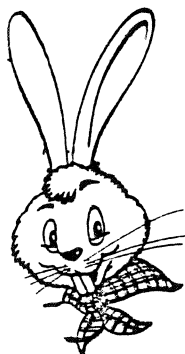
Kurset er bygd på egne erfaringer, tips og forslag. Et friluftskurs fra Nykterhetsrørelsens speiderforbund i Sverige har også vært til stor inspirasjon.

Kommentarer og forslag til kurset tar vi hjertelig imot.

Adr.: Komiteen for friluftsliv
Norges speiderforbund
Møllergt. 43
0179 Oslo 1

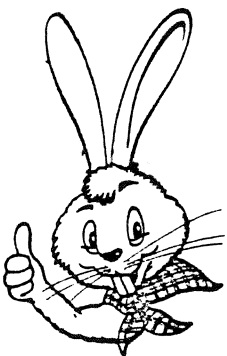
Lykke til!

██████████ g ██████████ n ██████████ m ██████████



"Der er meget i et menneske, som livet nu for tiden, især i byerne, har svært liten bruk for, halvglemte evner og instinkter fra en tid, da menneskene levet sammen med naturen, maatte kjæmpe og stri med naturmagterne for at klare sig i kampen for tilværelsen. - Vi behøver det ikke lenger nu. Men endnu henger der noe igjen fra den tid. I ethvert normalt menneske er der en dyp trang til at føle samhörigheten med naturen, overbevise sig om, at hans sind eier rötter, som endnu ikke har tapt sitt tak i jorden. Det er denne trang som driver os byfolk ut til havet, ind i skogene, op på fjeldet."

C. W. Rubenson



Hvorfor kurs i friluftsliv

Det finnes mange måter å drive friluftsliv på. I dette ligger det mange muligheter for hvert menneske til å finne sin form, søke sin utfordring og velge sitt aktivitetsområde.

Det er svært få av oss som får opplæring i friluftsliv. Dette tror vi kan nedsette opplevelsen og utbyttet av turen. Det hele blir mer et slit med stive og verkende skuldre, tunge bein og gnagsår. Dersom kunnskapene økes, vil slike problemer i større grad unngås, og vi kan dermed konsentrere oss om andre ting enn å holde kroppen oppe og beina i funksjon. En slik tur vil få en annen virkning. En mer avstressende og positiv opplevelse i vakker natur vil kunne medføre at turen blir en fritidsaktivitet som utøves jenvlig.

Opplæring i friluftsliv må ikke begrenses til kun å gjelde teori og teknikker. Den beste framgangsmåten for å bli glad i friluftslivet er å være i naturen, la sansene være åpne, undres og trives der.

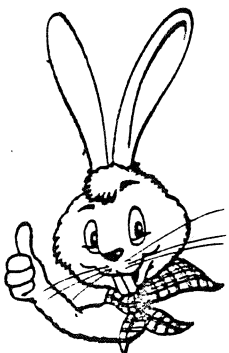
Kursets målsetting

Hensikten med kurset er å gi peffene grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innenfor rammen av friluftsliv og turteknikk, slik at:

- peffens interesse for uteliv økes. Gjennom dette håper vi indirekte å stimulere til økt uteaktivitet i patruljen
- peffens selvtillit øker
- peffens leder- og ansvarsfunksjon trenes.

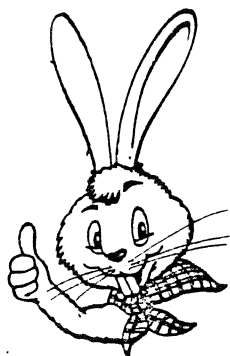
Målgruppe for kurset

Kurset er ment å være et tilbud til grupper som en opplæring og hjelp til selvhjelp. Målgruppen vil derfor favne peffer med ulik erfaring som ønsker å få økt turerfaring, samt andre speidere i patruljeføreralder.



PROGRAM

		Tid	Kapittel
Fredag:	Velkommen		
	Servering av mat	45 min	
	Åpning av kurset	30	
	Presentasjon av kursstab og deltakere		
	Presentasjon av temaer for for kurset.		
	Sammenrystningsoppgave	10	1
Temaer	Hva menes med friluftsliv	15	2
	Førstehjelp på tur	10	3
	Turplanlegging	60	4
	Avslutning	5	
Lørdag:	Vekking		
	Frokost	120	6
	Morgensamling		
	Tid i patruljen	60	7
Temaer	Tur med matnyttige tips		7
	Leir for natten		8
Søndag:	Vekking		
	Frokost		
	Morgensamling	120	9
Temaer	Klær, bekledning på tur	60	10
	Planlegging	180	11
	Lunsj og rydding av leirplass	90	
	Tur tilbake	60	
	Avslutning	60	12



Forarbeide før selve kurset

Det kjøpes inn varm mat for kurset av staben. Med dette forstås varm mat fredag, lørdag og eventuelt søndag. I tillegg kommer ingredienser ved lunsj lørdag og søndag og frokost for lørdag og søndag. Dette innbefatter også hva som puttes ekstra i havregrøt.

Gjennomføringen av kursprogrammet vil i stor grad være avhengig av de lokale forhold, vær, årstid osv. Dette må avveies av den enkelte kursstab og de praktiske oppgavene må tilrettelegges etter de lokale forhold.

Det er bevisst ikke satt opp oppmøtetider osv. da geografisk beliggenhet og andre årsaker sikkert vil forskyve disse allikevel. Vi fant det mer fornuftig å anslå tidene på emnene utfra egne erfaringer. Lokale kursstaber vil sikkert fravike disse igjen, men vi trøster oss med at de har fått noe å arbeide utfra!

Kurset er lagt opp til at de gruppene som har speidere på kurset også skal ha med en leder fra gruppen som arbeider på troppsplan. Bakgrunnen for dette er at ikke kunnskaper de lærer på kurset skal koke bort når de kommer tilbake i troppe. Kurset er lagt opp med 3-5 patruljer med inntil seks deltagere i hver patrulje. Til hver patrulje er det knyttet 1 veileder.

Ved inndeling i patruljer på fredag har vi lagt opp til at ingen i samme gruppe skal være i samme patrulje i den grad det lar seg gjennomføre. Det kan også styres ved at de enkelte får lapper med dyrelåter, synonymer utdelt ved ankomst. Patruljene oppløses ved planleggingsaktiviteter på søndag.

Ildsted utenfor hytten gjøres istand slik at det er klart til bruk med nødvendig ved for fredagskveld (NB! patruljeleirbål).

Staben ordner med kjeler (store) og stekepanner for kurset. Enten ved at de tar dette med selv, eller får deltagerne til å ta det med. Kan tas med i innbydelsen til kurset.

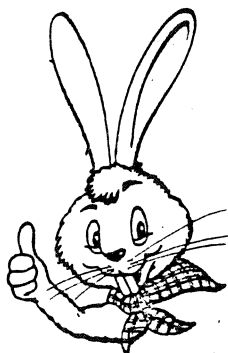
Skaff selvlaget/forbedret utstyr til kurset for fremvisning.

Kjøp inn stoffer, polyester, bomull/polyester og bomull (vindstoff) for økt på søndag.

Skaff kursbevis og annet materiell som anses hensiktsmessig å dele ut.

Skaff et bibliotek som deltagerne kan få se igjennom på kurset (i den grad det lar seg gjøre).

Sørg for at alle har kart over området.



Skaff til veie: notisbøker og blyant for logg post 1
lørdag.
floraer for post 2 lørdag
post 3 se mat
skaff til veie lakmuspapir for måling av
PH-verdi.

Post 5. Her må veilederen forberede et innslag om et
kulturrenne om området. Bakgrunnsoff kan f.eks.
finnes i en bygdebok.
Her vil deltagerne trenge sag og speiderøks.

Sjekk med det lokale brannvesen vedrørende - båltenning.

Hvor finner vi nærmeste lege/legevakt for helgen.

Gå over området hvis ikke noen er kjent fra før.

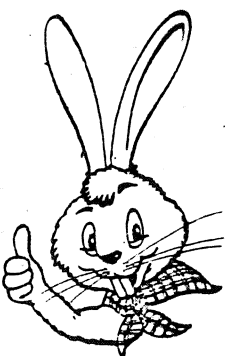
Kurset er ment å dekkes av kretsens egne instruktører.

Send ut informasjon til deltagerne i forbindelse med
påmelding: - kursprogram
- deltagerliste
- utstyrliste personlig og evt. felles
- sangbok.

Kurset er lagt opp slik at første natt tilbringes inne og
andre ute.

Tipsdel. Bakerst i kurspapirene vil dere finne noen
eksempler på opplegg for en tre måneders periode, natursti,
forslag til aktiviteter over årstiden og en indianerleir
som kan kjøres over en helg evt. som ramme på en sommer-
leir. Denne leiren kan kjøres både var, sommer og høst.

Er dere uenige i måten kurset er lagt opp på eller emner
det berører, er det bra. Da har dere tenkt og har bedre
ting selv. Dette er en arbeidsmodell og ikke noe fastlåst
resultat!



Kapittel 1

Forslag til sammenrystningsoppgaver

Selve inndelingen

1. Still opp alle deltagerne på rekke etter høyde. Ved inndeling i 4 patruljer la speiderne telle til fire, og deretter la alle 1'erne, alle 2'erne osv. gå sammen.
2. Del ut lapper med ulike dyrenavn skrevet på. La speiderne bytte lapper med hverandre. På gitt signal skal speiderne lage låter som tilhører dyret (på lappen). Det er om å gjøre å finne resten av dyrene i gruppen (sau, ku, hest, gris).
3. Del ut vers m/rebus på treslag (eller fugler). Fest opp de tilhørende trær (f.eks. kvister, blader, kongler etc) på ulike steder. Speidere med likt vers samles under "sitt tre".

Aktivitet for den nydannede patrulje

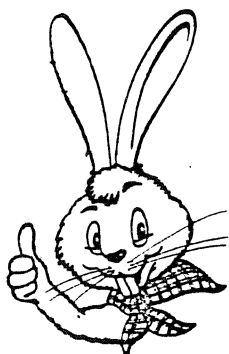
Hente/fange mat til "kveldskos".

En pose m/mat kan

- a. henges opp i tre. Patruljen må f.eks. løfte hverandre opp.
- b. festes til bøye e.l. i vann. Kaste med livline for å dra inn bøya.
- c. graves ned/gjemmes. Posen finnes ved bruk av kart og kompass.

Forslag til kveldskos

- Kjekspakke
- "Sjokao" poser (blandes m/vann)
evt. te/kaffe



Naturspørsmål - Tresorter

Jeg er grønn hele året og har grener nesten fra rot til topp. Hvem er jeg? Finn meg.
(Gran, furu, eier).

Jeg er også grønn hele året, men nålene mine er lengre. Hvem er jeg? Finn meg. (Furu)

Jeg er nærmest en busk med litt runde blad, og om høsten har jeg nøtter som du kan spise. Hvem er jeg? Finn meg.
(Hassel)

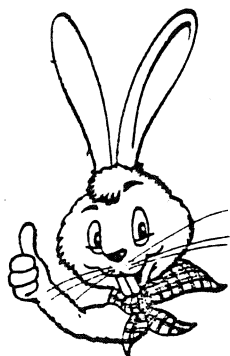
Jeg er flott med hvit og sort stamme. Om våre har jeg rakler. Hvem er jeg? Finn meg. (Bjørk)

Jeg feller mine blad om høsten, men før de faller av har jeg fine farger, og bladet mitt ligner en hånd. Hvem er jeg? Finn meg. (Lønn)

Jeg har ingen blad om vinteren, men om sommeren er jeg fin og grønn. Jeg er fin å lage fløyte av. Hvem er jeg? Finn meg. (Selje)

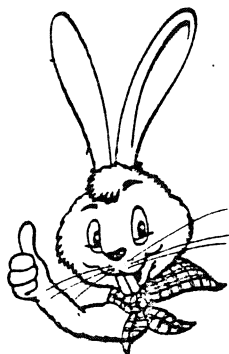
En skulle tro jeg var redd for bladene mine som skjelver så og si hele tiden. Hvem er jeg? Finn meg. (Osp)

Jeg har mange småblader på hver stilk. Om høsten har jeg røde bær som det går an å spise, men de er sure. Hvem er jeg? Finn meg. (Rogn)



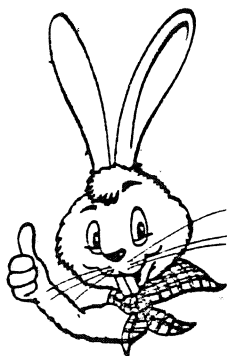
LIVET I NATUREN

- | | |
|---|--|
| 1. NØTTESKRIKA er en vidløftig fugl og hører til... | 1. Kråkefuglene
2. Trostefuglene
3. Finkene |
| 2. KJØTTMEISEN er en av våre ivrigste holkrugere. I holken må den ha et inngangshull på | 1. 50 mm
2. 32 mm
3. 27 mm |
| 3. SIDENSVANSEN var lenge betraktet som en mystisk fugl, som bygde reir i grotter og fjellhuler. Nå er det bevist at den for det meste hekker i | 1. Finnmarks furuskoger
2. Løvskog på Sørlandet
3. Snaufjellet på Dovre |
| 4. KRÅKA er også en viktig fugl i naturen. En utryddelseskampanje mot den vil føre til at vi får | 1. For mye rovfugl
2. For lite storfugl
3. For mye trost |
| 5. KROSSVEDEN hører til kaprifolfamilien. De røde bærene kan betraktes som | 1. Ufarlige
2. Meget giftige
3. Giftige |
| 6. MÅREN er spesialist på ... | 1. Ekornjakt
2. Lemenjakt
3. Musejakt |
| 7. GRANKORSNEBBEN's nebb er spesialkonstruert for å ... | 1. Åpne kongler
2. Tygge frø
3. Knekke nøtter |
| 8. JERPA hører med til skogshønsfamilien. Kyllingene av denne familie blir i reiret. | 1. I 3 uker
2. 2-3 dager
3. Til de er tørre etter klekkingen |
| 9. GRØNNSPETTEN er avhengig av store lauvtrær for å kunne kakke ut reir. Den foretrekker | 1. Osp
2. Bjørk
3. Svartor |
| 10. TREKRYPERN bygger reir ... | 1. I små busker
2. Mellom løse barkflak og stammen på tørre trær
3. I hull i trærne. |



Finn fuglenes rede

1. Høyt i sky mine triller slår
til glede for bonden som går og sår. Lerke
2. Høyt oppunder taket
der har jeg gemakket. Svale
3. Vi samles i busker, i parker og hager
i pytter på veien vi leker og bader. Spurv
4. Lyse spetter i mørke fjær,
jeg bringer deg bud om at våren er nær. Stær
5. Redet har jeg ikke bygget selv,
egget mitt legger jeg der likevel. Gjøk
6. På tun og i hage jeg går og tripper,
mens maten jeg plukker min halestjert
vipper. Linerle
7. Jeg synger når trærne
med løvet gynger. Løvsanger
8. Jeg er liten og nett.
Jeg bor i Norge året rundt.
Men gi meg noe kraftig kost. Kjøttmeis
9. Jeg stjeler litt
og vimser titt. Skjære
10. Jeg synger min sang om kvelden. Svarttrost
11. Jeg liker et kornnek godt,
en vakker farge har jeg også fått. Dompapp
12. To hvite striper på vingen.
Jeg synger min sang om våren. Bokfink



Hva menes med friluftsliv

I dag har friluftslivet mange former og det er derfor ikke noe entydig/presist begrep. En ser at stadig mer ressurskrevende former for uteaktivitet kalles friluftsliv. Dette kan virke noe uheldig.

Hva skal man så definere som friluftsliv? Det finnes et utall av definisjoner, vi har valgt å gjengi noen av disse nedenfor. Disse kan f.eks. brukes til å sette igang en diskusjon om hva friluftsliv er.

Offentlig definisjon av friluftsliv

Med friluftsliv forstås opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse.

Friluftsliv blir

definert som all slags utenførs opphold og aktivitet med sikte på miljøforandring og naturopplevelse. Som eksempel nevnes bl.a. vannskisport. Miljøverndepartementet ser det som det offentliges oppgave å tilrettelegge friluftsliv for å rette på "uheldige sider ved samfunnsutviklingen".

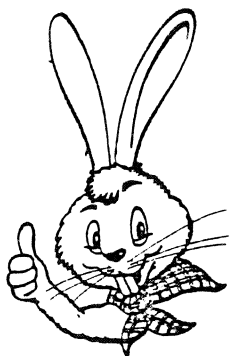
Friluftsliv skal ikke være kunstig åndedrett for et sykt samfunn, slik at menneskene orker sitt naturødeleggende dagligliv litt lenger. Det er dessuten galt å bruke glassfiberski, fiberpels, o.l. fordi det er kunststoffer som står i motsetning til naturen man vil oppleve. Faarlund peker på faren ved tilrettelagt friluftsliv, som fjerner enhver anstrengelse samt ansvar for og kontakt med naturen - da blir hele opplevelsen borte.

Friluftsliv er utløp for overskudd, og vi skal lære oss nøysomhet, samhold og vennskap med naturen og hverandre, slik at vi forstår hva som er galt med samfunnet. Etter å ha forstått det, vil vi arbeide for et liv i pakt med naturen - naturliv.

Friluftsliv skal være trening i matnyttige aktiviteter - en praktisk forberedelse til naturlivet.

Forslag til aktiviteter:

Hvordan vil speiderne definere friluftsliv - hva tenker de på når de hører ordet friluftsliv? La speiderne assosiere fritt evt. skrive ned enkelte ord som oppsummeres i plenum senere.



La speiderne plassere seg langs streken

.....

går på tur
1 gang pr. uke

går nesten aldri på tur

Snakk litt om
- ytterlighetene og grupperingen av speiderne
- hva er ønskelig

På spørsmålet: "Må friluftsliv være mer enn å gå på tur i nærmiljøets turområde?"

skal speiderne vise hva de mener ved å flytte seg til f.eks. JA-hjørnet/NEI-hjørnet i et rom. La speiderne få forsvare sine valg.

Hva er forskjellen på friluftsliv og friluftaktivitet?

.....JA

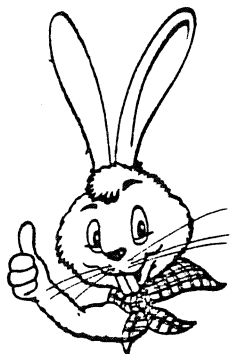
- Er vannski friluftsliv?
- Er slalom en friluftaktivitet?
- Er tur i parken friluftsliv?

.....NEI

Presiser at det ikke er noe entydig svar. Hva man svarer vil henge sammen med hvordan en definerer friluftsliv.

La speiderne vise sitt valg ved:
- å flytte seg til JA/NEI området
- å vise grønn (JA)/rød (NEI) plakat/lapp

Vi vil ikke anbefale kursinstruktørene å legge for stor vekt på disse definisjonene, det viktigste er å la speiderne få oppleve naturen og erfare hva den kan gi av verdier (enkel livsstil, samhold, vennskap).



Kapittel 3

Førstehjelp på tur

I dette kapittelet har vi kun skissert noen hovedlinjer når det gjelder brannskader, frostskafer, kutt og sår. Avpass valg av førstehjelpstemaer etter hva som hører naturlig til årstiden. F.eks. vinter og frostskafer.

Når du skal på tur bør du ha med litt førstehjelpsutstyr. De fleste av oss tenker som så, "det hender ingenting med meg!"

Vanligvis er ikke skaden større enn at vi kommer oss hjem for egen hjelp. Er skaden større og patruljen ikke sterk nok til å bære den skadede selv, kan det bli kaldt og ubehagelig å ligge å vente på hjelpemannskap hvis ikke solen skinner og det er varmt i været.

Slikt utstyr kan patruljen ha felles slik at hver enkelt ikke bærer mer enn nødvendig og patruljen samtidig har det den trenger.

Litt om brannskader

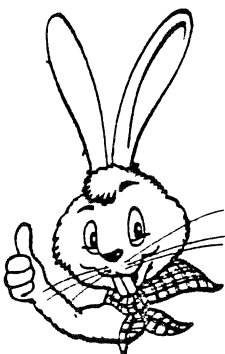
Vi velger å ha med noen ord om brannskader, da det meste av mat tilberedes på varme enten i form av bål eller kokeapparat. Stikkordet er kaldt vann, minst i 20 minutter. Er forbrenningen av 2.grad med størrelse som en håndflate eller større, bør det skadede bringes til lege. Hvis det ikke er oppstått andre skader, kan den skadede gis noe å drikke for å kompensere væsketapet. Legg helst ikke salve på såret hvis dere kan unngå det. Såret kan dekkes til med noe som har glatt flate (forhindrer at det fester seg i såret). Ellers finnes det egne kompresser som har en kjølede virkning å få kjøpt på apoteket.

Litt om frostskafer

De to mest typiske vinterskafer er lokale frostskafer og generell nedkjøling. Felles for disse er at de ikke oppstår av kulde alene. Hvis vi har kombinasjonen av litt kulde, fuktig luft og vind er dette like farlig som sprengkulde.

Utsatte steder på kroppen er ører, nese, hake, fingre, skritt og føtter.

Lokale frostskafer arter seg som prikkende følelse i huden som blir litt vond og ender opp med hvite felter i huden. Når det er kommet så langt merker du ingen smerte. Siden vi ikke har speil i lomma er det viktig at vi holder øye med hverandre. Varm hud mot det skadede partiet er best. Hold på til huden har fått normal farve og følelse. GNI ALDRI!!

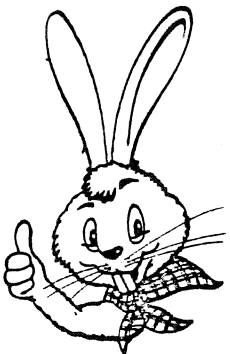


Generell nedkjøling vil si at kroppstemperaturen avviker fra normal temperatur, ca. 37,5 grader. Kroppen vil fungere sånn noenlunde ned til ca. 35,5. Underskrides dette er det fare på ferde. Sterke skjelvinger og at man hakker tenner er de første tegn på at en person fryser. Neste trinn vil være at personen blir sløv, likegyldig og vil gjerne sove i f.eks. snøen. Hvis du oppdager noe av dette hos deg selv eller hos en kamerat gjelder det å komme i aktivitet. Få på tørt tøy. Disse tingene kan forebygges ved at vi er oppmerksomme på faremomentene: vind, kulde, fuktighet, utmattelse og alkohol.

Når det gjelder kutt og vanlige sår, forbindes disse på vanlig måte. Er kuttet litt dypt og sitter over et ledd eller sener kan det lønne seg å få det sydd.

Vi har valgt å sette opp følgende forslag til første-hjelpspose i patruljen:

- Gasbind
- Enkeltmannspakke
- Kvikkplaster
- Plastertape
- Støttebandasje
- Tensotape
- Sterile servietter til vask av sår
- Desinfiserende salve
- Pyrisept
- Dispril - mot kvalme/febernedsettende
- Hoggormtabletter
- Sikkerhetsnåler.





Kapittel 5

Avslutningsleirbål fredag

Kvelden avsluttes rundt et bål i nærheten av hytta hvor sammenrystningsoppgave gjøres. Dette gjøres patruljevis sammen med veileder. Patrulje-medlemmene får dermed muligheten til å bli bedre kjent.

Kapittel 6

Vekking

Vi foreslår at lederne tar en liten morgentrall som vekking av deltakerne.

Eks.

Servering av frokost v/lederne (dette for å spare tid).
Vi foreslår havregrøt med aprikos, kanel, rosiner, 4-korn, m.m.

Morgensamling

Staben ønsker deltakerne god morgen og velkommen ut.
Noen av stabsmedlemmene tar et gresstrå, blad, blomst og smaker på det som en nedtoning før et dikt om naturen leses.

Vi foreslår:

"Lær deg å elske alle ting
stopp opp i vennskap foran den minste blomst
snakk fortrolig med mennesker og dyr
stryk forsiktig treets grener
se naturens evige storslagenhet."

«Stå vakt om naturen»!

Stå vakt om naturen! Slå angrepet ned!
Dem opp mot de hissige hjerner! —
La fjellvidda hvile i soldagens fred —
i dryss av de evige stjerner!
Slå døgnets urolige røster med bann! —
Gis lys fred på de fattige lier! —
Gi Norge et lysende «Ingenmannsland»
for skapningens herre tier!

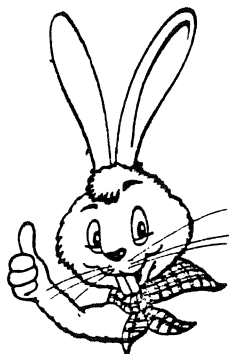
Et rike hvor rypa kan duke sin disk
for fred for den lurende snare
hvor rugda kan tiske med vier og brisk
og orren fortro seg til hare.
Hvor snipa kan rede sin lønnlige seng
når avskjedens time er nære,
og heilo kan stemme sin sorgfulle streng
og te ham den siste ære. —

Hvor fjellvannet drømmer i glitter og glans,
og gjøken kan lyse til messe,
hvor tranene treder sin selsomme dans,
og elgen kan fredelig gresse
og slipp så den ærlige bamse til fjells,
og ens ikke bondens besværing!
Og lever han opp med sin gråbrune pels,
da gi ham en sau til fortæring.

Det kommer en dag da den syke kultur
vil fylle all verden med vånne
en dag da maskinenes dunster og dur
vil døyve og kvele din ånde.
Den dag vil du hilse det lukkede land
og signe de fredede flyer
med rykende storm over ensomme vann
og sol gjennom drivende skyer.

Stå vakt om naturen!
Slå angrepet ned!
Dem opp mot de hissige hjerner!
La fjellvidda hvile i soldagens fred
i dryss av de evige stjerner!
Da fanger du stillhetens lydhøre sinn
og drømmer med alt hva som lever.
Da hører du Gud den Allmektiges trinn
så tyst over vidden han svever.

Theodor Caspari



Kapittel 7

Tur

Lørdag morgen etter frokost får patruljene tid til å sette opp en felles utstyrliste, fordele fellesutstyr og pakke sekker.

Legg vekt på samarbeid ved oppgaveløsninger under kurset. Patruljen skal også fordele arbeidsoppgaver ved lunsj og middag/overnattingsplass underveis.

Turen legges opp med 2-3 poster fram til lunsj. Passe avstand vil være ca. 1 km mellom postene, og det skal hele tiden være et nytt medlem i patruljen som har hovedansvaret for orienteringen mellom postene slik at alle får prøvd seg.

- Post 1. Her skal det ligge en notisbok + blyant, som det skal føres logg i. Videre skal det ligge en av ingrediensene til lunsjmaten.
- Post 2. Her skal det ligge en flora som skal gi patruljemedlemmene muligheten for å artbestemme fire vekster de ser rundt seg. Her skal det også ligge en ny ingrediens til lunsjmaten.
- Post 3. Lunsj plass
Her ligger oppskriften deltakerne skal bruke til tilberedning av lunsjen. Patruljen sanker ved og bygger et bål. Stek brødet på helle. (Hvis vanskelig tilgang, kan det brukes en jernpanne.)

Oppskrift:

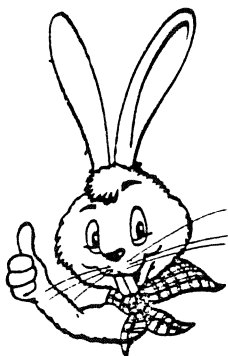
1/2 kg hvetemel
1/2 kg grov sammalt hvete
1 spiseskje salt
3 spiseskjeer bakepulver
vann

Bland det tørre sammen, hell i vannet og deigen eltes til den blir passe seig (slipper nesten fingrene).
Kjevles så ut i pannekaker ca. 1 cm tykke (til dette kan brukes vannflaske, termos, o.l.). Bruk fantasien.

Det kan være en fordel å ha en litt stor kjele å blande deigen i.

Husk å rydde skikkelig opp etter dere!

- Post 4. Veileder leser/gir et resyme av "Bare vann" av F. Heitkøtter, sakset fra "Fra breheim til Mjøsstrand".



Bare vann

Bare vann, sier vi, når vi har vært innom et sted og fått svak og dårlig kaffe. Bare vann - det er et dårlig uttrykk. For vann er ikke bare - det er så mangt.

Tre fjerdedeler av jorda er dekket av vann - hav. Havet er hjemmet til alt vann. Det meste av alt vann er samla der. Noe damper daglig til værs fra havflata. Tar ut på lange ferder som vanndamp og skyer. Våte og grå jager skyflokkene innover land. Presses opp av landet. Det blir kjøligere der de ferdes. De små vannperlene søker sammen. De flyter i hop, blir tyngre. Og klasker i bakken. Det regner over skoger og fjell.

Straks tar vannet til å leite seg hjemover mot hav. Siger utover blanke svaberg, sildrer og drypper. Blir borte mellom stein og lyng for å komme fram et helt annet sted i en klar kilde. Klukker videre i en bekk. Vannet hefter seg kanskje uker, måneder og år - i myr, tjern og sjø. Leiter seg støtt videre mot hav - i en stadig skiftende vandring.

Vannet er det viktigste stoffet eller elementet på jorda. Sett fra livet sin side. Vannet går i kretsløp gjennom hver eneste levende organisme. Når kretsløpet stanser, er også livet slutt.

I vassdrag uten menneskelige inngrep vil forholdene mellom næringsemner, planter, dyr og nedbrytere være i balanse. Hver gruppe klarer sin oppgave. I slike vassdrag er vannet reint og friskt.

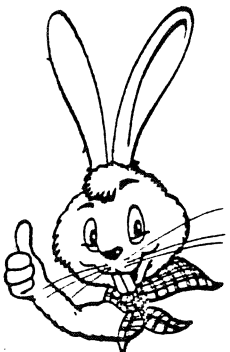
Små endringer og inngrep - over tid - har organismene evne til å følge med på og kompensere for. Større endringer vil ødelegge det levende vassdraget i større eller mindre grad. Av slike større endringer har vi tre hovedtyper i Norge som ikke er uvanlige. Den ene er utslipp av store mengder næringssalter og organisk stoff. Utslipp av giftstoff er en annen. Den tredje er vassdragsreguleringer som endrer årsrytmen i vassdraget.

Vannet - vi ser det over alt. Blinkende i tjern og sjø, glitrende i foss og stryk. Mer enn 300 000 tjern og sjøer bare i vesle Norge. Likevel er vann minimumsfaktoren for planter og dyr mange steder.

Vi mennesker bruker enorme mengder vann til forskjellige formål; til husholdning, industri, kraft, ferdselsåre og søppelplass. Sist men ikke minst gir vannet landskapet liv og skjønnhet, og legger forholdene til rette for et rikt friluftsliv.

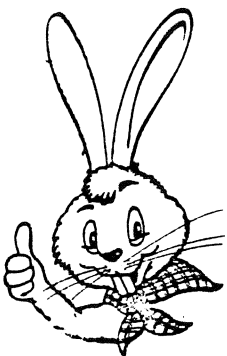
Vann er verdt å verne om -.

F. Heitkøtter



Post 5. Her skal veileder si noen ord om et kulturremne som vedrører området. Eksempler kan være ferdselsveier, sagaer, gammel bebyggelse, driftsmåter i jord og skog, m.m.

Praktisk oppgave blir å lage en bære hvor det brukes to stokker som tres igjennom ermene på anorakk/turjakke. Klærne skal ha ermene vrent inn i klesplagget. Før oppgaven gis, informerer veileder hvilke metoder som kan brukes for å lage bære.
Stikkord: Med og uten selvbærende ramme på båren.



Leir for natten

Finn en plass med de tidligere nevnte fasiliteter.
 Vi har lagt opp til at alle overnatter på samme sted.
 Patruljen gjør i orden bål, slår opp duk/telt og forbereder middag.
 Vi har lagt opp til at alle skal samles rundt et felles bål om kvelden.
 Etter mat, gis deltakerne ca. 1 time til å forberede en sketsj e.l. til kveldens leirbål. Fritt tema.

Når det gjelder selve leirbålet, foreslår vi at det legges opp til en styrt diskusjon med deltakerne omkring den "røde tråden" i kurset. Dette bør nok forberedes litt på forhånd av staben.

Aktuelle tema kan være rundspørring om aktivitetene i de enkelte troppene, hvordan førerpatruljen fungerer, hva de kan tenke seg av plussarrangementer i kretsens regi (emnekurs), m..m.

Et liten evaluering av arrangementet så langt med hensyn til valg av kursform.

Noen forslag som kan trekkes inn under leirbålet:

Lage en mannequeng oppvisning over turutstyr. La speiderne presentere sitt turutstyr, spesielt de som har hensiktsmessig utstyr.

Bemerk hvordan plaggene ev. kan forbedres. Gi speiderne tips til hva de kan lage selv.

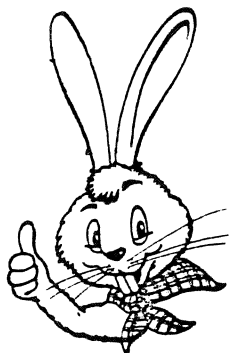
Forslag til demonstrasjonsartikler: ryggsekk (ulike typer), sovepose, ulike typer kniver og økser, sag (buesag, sammenleggbar), kompass (ulike typer), fot-posere (hjemmelaget for sammenklemming av skitupper), reservetupp, bestikkposere (hjemmelaget av tøy), sove-poseunderlag (div. typer), nødfyringspose (inneh. never, stormfyrstikker, fliser m.v.), hikebrett (spon-plate 40 x 25 cm. m/håndtak).

- Sang: "En speider elsker myggens bitt" (Mel.: En sjømann elsker havets våg.)

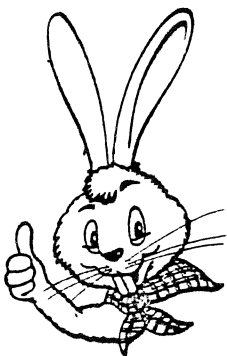
En speider elsker myggens bitt, og plaskende regn.
En speider elsker soveplass, blant sirup og stein.
://: Farvel, mitt hjem med senger og spring, jeg savner deg
ingenting://:

En speider elsker stell av mat, ved sluknende ild.
En speider elsker stekt makrell, som smaker som sild.
://: Farvel mitt hjem med middagen stelt, jeg liker meg
best i telt://:

Av muggen grøt med skolmer i, jeg blir aldri trett.
Og kakao med kamfer i er min yndlingsrett.
://: Farvel mitt hjem med knusktørre klær, ja, regn er det
beste vær://:



Om soveposen min er bløt og strømpen er klut.
Og skjorten min er full av grøt, nei, slett ingen sut.
Lev vel, mor og far, så fint jeg det har.
Teltet er blitt mitt hjem.
Blant mygg og knott i regn jeg har det godt,
jeg aldri vil drage hjem!



VEKKING

FROKOST - vi er veldig glad i havregrøt m.m.

MORGENSAMLING SØNDAG

Forsalg til tema/vers:

MAURTUA (av Flora Larsson)

Jeg tenkte på Deg, Herre, da jeg så denne maurtua.
Jeg stod og betraktet den, fasinert av det endeløse livet.

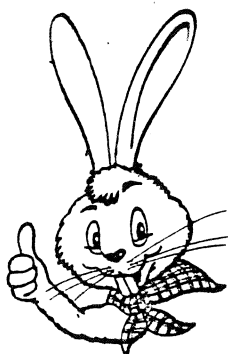
En maurtue på en meter i diameter,
en maurverden fullendt i seg selv.
Smale stier i alle retninger førte ut i skogen,
stier trampet til av millioner små maurføtter,
for mauren er et like stort eventyr som romferder for oss.

Jeg tenkte på Deg når Du iakttar vår verden
der vi kommer og går
vår endeløse aktivitet,
alt samlet på en minimal klode i rommet,
en liten roterende klode.

Hva tenker Du på når Du ser oss?
Du som kjenner universets uendelighet.
Ynker Du Deg over oss, sammentrengt som vi er
på vår vesle klode?

Vi som jobber og jager
og irriterer oss mektige
om det regner på vaskedagen,
eller toget er forsinket.
Å, Gud, frels oss fra å tro at dette korte livet er alt.
Gi oss et glimt av evighetens uendelighet.
Av et kommende liv som langt overgår det nåværende,
som om en maur plutselig ble forvandlet til et menneske.

Når tidens lenker er brutt,
når legemet slipper taket i sjelen,
da, da skal vi for første gang fatte,
hva det er å leve,
virkelig leve.



"DET TAR TID"

Det tar tid for trær å vokse,
- noen står i hundre år.
Men hugge trær kan gjøres
fortere enn du forstår.

Det tar tid å bygge, forme,
men å rive ned går fort.
Vern det liv som Gud lar vokse,
vern hva mennesker har gjort!

"SMÅ KRYP - SMÅ HJEM"

Fuglen har reir av kvister og strå.
Med hus på ryggen må sneglene gå.

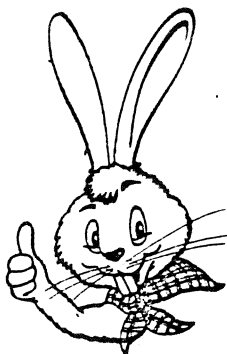
Maurene bygger så seint og så smått,
en barnål om gangen. Men tua blir flott.

Alle små kryp er glad i sitt hjem.
De bygger det slik som det passer for dem.

Jeg er som en kjempe for dyrene små,
så varsomt og fint må i skogen jeg gå.

Fine små hjem vil jeg slett ikke røre.
Akte dem, verne dem, det vil jeg gjøre.

(Britt G. Hallquist)



Klær - bekleddning på tur

Klær lager ikke varme, de bare holder på den varmen kroppen produserer. Derfor må du ha klær som både kan holde på varmen når du er i ro og lufte ut varmen ved aktivitet.

Bruk helst ullklær nærmest kroppen, fordi slike klær isolerer en del selv om de blir våte. På varme dager, om sommeren kan du bruke bomull nærmest kroppen. Kunstfibreklær er lite egnet fordi klærne blir veldig kalde om de blir våte. Tørring stjeler varme fra kroppen. Vindtette klær lages i bomulls- og blandingsstoffer. Bomullen trutner når den blir fuktig og er lett å impregnere. Kunstfiber har ikke evnen til å trutne, og må derfor veves tettere. Da oppstår det kondensproblemer. Innvendingen mot kunststoff er at de er lett antennelige, smelter og kan gi alvorlige brannskader. Bruk derfor vindtøy av bomull.

Påkledning bør foregå etter dette prinsippet:
Et tynt lett lag innerst. Ull holder på varmen selv om det blir vått. Mellomlaget er luftig og isolerer godt. Ytterplaggene skal være vindtette og vannavstøtende. Plaggene bør overlappe hverandre for å unngå kuldebroer.

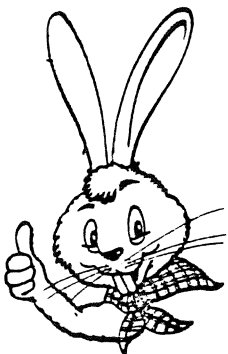
Vi foreslår følgende aktivitet i forbindelse med klær/utstyr:

Det kjøpes inn vindstoff bomull/polyester, polyester og bomull. Dette klippes opp i passe biter. Deltakerne gis så sjansen til å prøve:

- Rift, styrke
- Vindtetthet; ved å blåse mot stoffet med et stearinlys
- Vanntetthet; la vannet ligge oppå stoffet for å se hvor lang tid det bruker på å trenge gjennom. Både på impregnert og uimpregnert stoff.
- Brennbarhet; her er det fint om det kan gjøre både med blandingsstoffer, polyester og bomull.

Nyttig bakgrunns litteratur kan være:

- Enkelt og velegnet utstyr
- Lag turutstyr selv (Speider-Sport)



Planlegging

Hvordan drives speiderarbeidet hos dere? Planlegges speidermøtet i all hast noen timer før - eller vet alle i god tid hva som skal skje og hva de skal ha med? Lager dere fine planer - som deretter ikke blir brukt?

Vel, mye kan sies om planlegging. Hvordan fungerer det i deres tropp? Står peffene plutselig med hele ansvaret for en patrulje - eller får de mulighet til å trene seg gradvis.

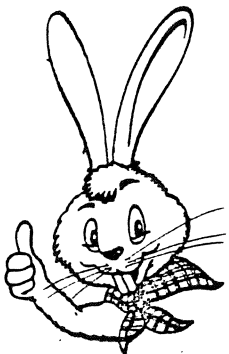
Resultatet av speiderarbeidet henger sammen med hvor flinke vi er til å planlegge og å følge opp. For at peffene skal få en gradvis opplæring i å planlegge er det viktig at de starter med å

- Trinn 1 Planlegge for seg selv
- 2 for så å planlegge for patruljen
- 3 og til slutt delta i planlegging for troppen

Oppgave på kurset:

Peffene og troppsleder i samme gruppe skal drive planlegging som er beskrevet i trinn 3. De skal planlegge for en 3 måneders periode (velger nærmeste årstid) og samtidig skissere en plan med hovedvekt på friluftskaktiviteter, for resten av året.

La gruppen få tilgang på tipsdelen bak i kurspapirene.



Avslutning

Staben foretar en muntlig evaluering av kurset. Dette kan foregå i patruljene og felles.

Vi har lagt opp til at kretsene/kursstaben skal ringe opp deltakerne senere for å høre hvordan de nyttiggjør seg de kunnskaer de har fått i troppen. Kritikkk av kurset håper vi vil komme til Friluftskomiteen i NSF slik at vi får mulighet til å justere kurset.

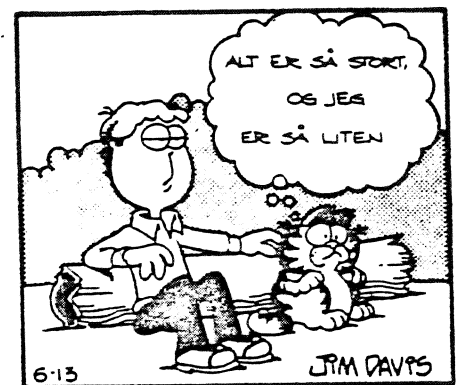
Utdeling av kursbevis til deltakerne.

"I skauen ; på vidda; ved fjorden; der ferdes vi glade og fri. Og ikke no'land her på jorden er vakkert som Norge; syn's vi. Ja, vi traver med sang og med glede på tvers av all visdommens sti og spor. Vi vil prøve å finne vår egen vei alene; mot syd eller nord!

+ resten av versene

(Sangen kan synges eller leses opp)

Hva du velger å gjøre - enten en tur i parken eller en klatretur på Store Skagadølstind - er ikke det viktigste. Det som er viktig er at DU selv må finne en form for friluftsliv som står i forhold til dine evner og interesser. Velg et friluftsliv som er skånsomt mot naturen.



NOEN AKTUELLE BØKER OM FRILUFTSLIV

Listen er ikke uttømmende.

UT I NATUREN ISBN 82-00-25554-9 (1975)

Sigmund Haugsjå, Universitetsforlaget.
Grei bok, har med det meste. Jeg tror forfatteren er lærer i friluftsliv på idrettshøyskolen.

UTE: Friluftsliv (Svensk) ISBN 9129554349 (1982)

T. Wermelin, R. Isberg, B. Tordson. Forlag: Raben & Sjogren.
Engasjerende bok om friluftsliv med vekt på nærhet til naturen og enkelt og selvlaget utstyr.

MERA UTE: Friluftsliv (Svensk) ISBN 9129566159 (1984)

B. Tordsen, R. Isberg, I. Myren. Forlag: Raben & Sjogren.
En fortsettelse av forrige bok. Går mer i dybden når det gjelder høyfjell, sommer og vinter, og vannaktiviteter. Meget god når det gjelder kano. Forfatterne av UTE og MERA UTE har sine røtter i den svenske friluftsansjonen ARGALADEI.

FRILUFTSLIV I VINTERFJELLET ISBN 82-7040-096-3 (1983)

J. Elvegård, T. Johannesen, G. Danielsen. Triangelforlaget.
Grei bok, har mye med, skrevet for speidere.

PÅ SKI I VINTERFJELLET ISBN 82-05-11522-2 (1979)

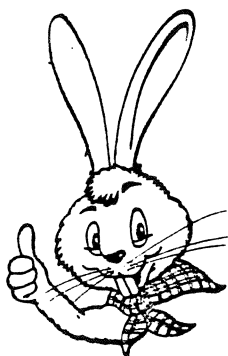
Sverre Møller. Gyldendal Norsk Forlag.
Forfatteren har selvstendige meninger og en del interessante tips og løsninger. Grei bok.

FJELLSKILØPING NR III i serien Norsk skiinstruksjon

Hovedforfatter Nils Faarlund. Utgitt av: Foreningen til skiidrettens fremme/Barnas skifond/Landsrådet for skoleidrett.
Saklig bok. NSF har brukt den på fjell-lederkurset.

FRILUFTSLIV: Handbok for skole og hobby ISBN 82-90203-04-7 (1984) Pedagogisk informasjon.

Boken er er samarbeidsprosjekt med deltakere fra flere foreninger: Helle Andresen DNT, Anden Gimse Norske 4H, Jan Jansen, Det Norske Skogselskap, Per Moksnes Norges Bedriftsidrettsforbund, Erlig Svela NSF. I tillegg Hans Blekastad og Kristian Trægde.
Boka har litt om "nesten alt" på 128 små sider, den blir derfor ganske kortfattet.



I tillegg

TIL FJELLS SOMMER OG VINTER ISBN 82-90203-00-4

DNT

FRILUFTSLIV OM VINTEREN ISBN 82-0209048-2

Morten Aspaas - Cappelen

FØRSTEHJELP ISBN 82-00-28083-7

Norsk Førstehjelpsråd - Unoversitetsforlaget.

NSF har utgitt en rekke hefter:
(liste fra Speider-Sport A/L)

Kan fås fra kontoret, Møllergt. 43:

Lederveiledning snøhulekurs
Lederveiledning påskeleir
Kjære patrulje

Kan kjøpes fra Speider-Sport A/L:

Haik
Idehefte natur- og miljøvern
Aktiviteter i flokken
" " troppen
" " laget
Enkelt og velegnet utstyr
Lag turutstyret selv
Nevenyttighet
Med troppen i kano
Med kano i land og vann
Kanadisk kano
Trygg i kano
Med kano i Norge
Vi bygger kano

