

SPEIDERBLADET

Nº 2/2016



HAIKEUTGAVEN



Sammen er vi sterke

JEG HAR VÆRT SPEIDER hele livet mitt. Jeg har vært med fordi det er gøy, fordi vennene mine er speidere og fordi jeg trives godt ute i naturen. Jeg har alltid likt å dra på haik sammen med patruljen min. På haik har jeg fått bruke mine speiderkunnskaper og hatt det hyggelig med vennene mine.

SAMTIDIG HAR JEG ALDRI vært en friluftsekspert. Jeg kan ikke navnet på alle fugler og vekster, jeg har gått 180 grader feil etter kompasskursen min mange ganger, og dobbelt halvstikk om egen part er en av de få knuter jeg kan. Jeg har våknet opp i et telt fylt med ti centimeter vann, ettersom jeg hadde kjøpt et billig telt som bare hadde vanntett bunn, men ikke vanntett duk. Som sagt så er jeg ikke en friluftsekspert, og dette med å ha bra utstyr er noe jeg ikke har vært så flink på.

MEN DET FINNES også ting som jeg er god på. Jeg er en mester på å dele ut sjokolade til de som trenger det, snakke med noen som har hjemlengsel og arrangere kule nattmanøvrer.

DETTE FORTELLER JEG IKKE for å dumme meg ut, men for å vise at det finnes plass for flere typer mennesker i en patrulje. Det er viktig å vite hvor på kartet vi er og hvordan vi finner veien til overnattingsplassen. Samtidig er det viktig å ha med noen som kan gjøre alle litt gladere de gangene ingen i patruljen vet hvor vi er og hvordan vi endte opp der.

TA VARE PÅ HVERANDRES styrker og støtt hverandre på områder der det trengs. I speideren arbeider vi i patruljer nettopp for å finnes til for hverandre og sammen bygge en godt fungerende gruppe. Sammen skaper vi opplevelser og sammen har vi det gøy.

Emma Bodman har ledet arbeidet med programrevisjonen og har skrevet lederen i dette temanummeret av Speiderbladet.



SPEIDERHILSEN

Emma

SPEIDERBLADET

Nr. 2/2016

14. årgang
Medlemsblad for
Norges KFUK-KFUM-speidere

REDAKTØR: Ragnhild Erevik Fosse
ragnhild@kmspeider.no

REDAKSJONSKOMITÉ: Ragnhild Erevik Fosse, Maria Gran, Kaja Marie Leversund, Mari Tanke Andersen, Svein Olav Ekvik

UTGIVER:

Norges KFUK-KFUM-speidere
Postboks 6810 St. Olavs plass
0130 OSLO
Besøksadresse: Grubbegata 4, Oslo
Tlf: 22 99 15 50
post@kmspeider.no
kmspeider.no

facebook.com/kmspeider
ORG.NR: 971.274.018
BANKGIRO: 3000.16.88487

LANDSSJEF: Anders Østeby
GENERALSEKRETÆR: Heidi Furustøl
LAYOUT: Helene Moe Slinning
TRYKK: 07 Gruppen AS
FORSIDEILLUSTRASJON:
Helene Moe Slinning
OPPLAG: 10100

Speiderbladet er trykket på miljøvennlig papir

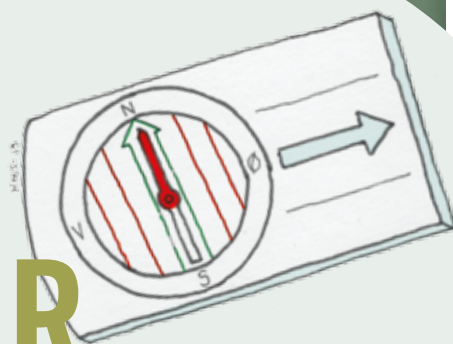


- 
- A hiker with a large backpack is walking away from the camera through a sunlit forest. The sun is low in the sky, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The hiker is wearing a dark jacket and pants, and the backpack is a large, tan-colored pack. The forest is dense with green trees and foliage.
- 02** Leder: Sammen er vi sterke
 - 04** Temanummer: Patruljen på tur
 - 05** Vil du være med på et hemmelig oppdrag?
 - 06** Hvordan planlegge en bra haik
 - 08** Utstyr og bekledning for tur
 - 10** Sov godt ute i naturen!
 - 12** Nyttige knuter på haik
 - 13** Andakt på tur
 - 14** God og mett på tur
 - 18** Finn fram: Orientering
 - 20** Vær beredt! Førstehjelp på turen
 - 22** Turmerker for oppdagere, stifinnere og vandrere
 - 26** Arrangementer



Temanummer:

PATRULJEN PÅ TUR



Dette nummeret av Speiderbladet ser ikke ut helt som det pleier å gjøre. I forbindelse med nytt speiderprogram våren 2016 har vi laget et eget temanummer som handler om friluftsliv og kunnskap du trenger ute i naturen.

TEKST > Emma Bodman //
FOTO > Ørjan Apeland //

VI HAR SAMLET sammen tips til hvordan du og patruljen din forbereder og planlegger en haik, hva dere kan gjøre i løpet av turen og hvordan dere håndterer uforutsette situasjoner.

VI HAR VALGT å fokusere på friluftsliv og hvordan du planlegger en tur ettersom å dra på haik sammen med patruljen er en av kjerneaktivitetene i speideren. På haiken får medlemmene i patruljen øve på og prøve ut den kunnskap de har fått i løpet av året. Patruljen får samarbeide, gjøre valg og ta beslutninger selv, uten voksne ledere.

16. til 18. september er det Tråkk. Tråkk er et arrangement der patruljer over hele landet drar på tur samme helg. I år blir Tråkk ekstra spennende! Alle patruljer som deltar har også mulighet til å delta på arrangementet *Hemmelig oppdrag* samtidig.

VI HÅPER dette nummeret av Speiderbladet er nyttig i planleggingen av haikene deres og at dere blir med på Tråkk og *Hemmelig oppdrag*!

BLI MED PÅ ET HEMMELIG OPPDRAK!

Under Tråkkhelgen, 16.-18. september, inviteres alle patruljer med på *Hemmelig oppdrag*. Oppdraget kan løses over hele Norge, men må løses sammen med patruljen ute på tur.

I løpet av oppdraget må dere samarbeide, vise speiderkunnskaper og kunne tenke logisk. Er det din patrulje som løser oppdraget først?

Mer informasjon og påmelding til *Hemmelig oppdrag* kommer etter sommeren. Følg med på kmspeider.no eller spør lederen din. Sett av helgen 16.-18. september i kalenderen allerede nå og forbered deg på nye spennende utfordringer!



BEREDT FOR

HAIK!



Haik er å gå på tur med kart og kompass, ha med seg det mest nødvendige og overnatte ute uten voksne ledere. For at haiken skal bli en god opplevelse for alle, bør den planlegges godt.

NÅR DERE SKAL planlegge haiken kan dere begynne med å innkalle til patruljeråd. Bestem hvor dere vil reise. Det bør ikke være for langt, og kan gjerne være i nærområdet deres. Fordel ansvaret for haiken mellom medlemmene i patruljen.

PLANLEGG OPPMØTE, avreise og hjemkomst. Bestem haikerute og tegn den inn på kartet. Husk at patruljen ikke skal gå lengre enn hva den minste klarer å gå.

FØR TUREN må dere finne fram utstyret dere trenger, og sjekke at alt er i orden. Bli enige om hva dere skal ha i sekken, både av privat og felles utstyr (dere kan ta utgangspunkt i pakkelisten på side 9).

PÅ NESTE SIDE er forslag til hvordan dere kan fordele oppgaver mellom dere.

*1 TURKLAR: Når haiken er godt planlagt, ligger alt til rette for en god tur.
Foto: Amalie Lepsøy Hansen*

*2 FORBEREDELSE: Når dere skal planlegge haiken, kan dere begynne med å innkalle til patruljeråd.
Foto: Elise Irene Kjelling*



1

2

TRANSPORTSJEF

Finner ut hvordan dere kommer til haikeområdet. Kan dere reise kollektivt eller må dere ha hjelp av foreldre?

MATSJEF

Foreslår hva som skal stå på menyen, og kjøper inn/tar med mat. Hvilken type kokeapparat skal benyttes og hvordan fungerer dette? Kanskje vil dere lage maten på bål? Husk det generelle bålforbudet fra 15. april til 15. september.

OVERNATTINGSSJEF

Hvordan skal patruljen overnatte? Kanskje vil dere lage en soveplass under granbar? Eller velger dere en tradisjonell løsning med presenning? Kanskje er dere så tøffe at dere sover under åpen himmel? Husk å tenke over hvilket utstyr dere må ha med.

AKTIVITETSSJEF

Hva skal patruljen gjøre på haiken? Dere kan for eksempel planlegge å ta noen nye merker underveis. Prøv å få til et leirbål på kvelden og fordel mellom dere hvem som har ansvar for hva.

KART- OG LØYPESJEF

Hvor og hvor langt skal dere gå? Skaff kart over området. Husk kompass og eventuelt GPS.

FINN EN GOD HAIKERUTE

Dere må finne fram til en rute å gå, og da er det en del ting det er lurt å tenke på:

SIKKERHET

Patruljen er selv ansvarlig for å finne en god rute, men husk at den skal godkjennes av gruppeleder, siden det er gruppeleder som er ansvarlig leder.

OMRÅDE TUREN SKAL GÅ I

Velg en plass dere er kjente fra før. Hvis ikke må dere vurdere om dere er erfarne nok til å gå i ukjent terreng. Gjør dere kjent med terrenget på kartet. Er det vanskelig å orientere seg? Finn gode kart og vurder hvor langt hjemmefra det er passelig å dra i forhold til bruk av tid, behov for transport og mulighet/behov for sjekkpunkter.

LEGG OPP RUTA

Finn ut hvor langt det passer å gå. Det er vanlig med tre kilometer på en time dersom dere tar det med ro, følger med på kartet og tar litt småpauser. Mindre fart ved sterk stigning. Finn gode sjekkpunkter/ledelinjer/fanglinjer underveis som gjør at dere kan se om dere er på rett vei eller finne tilbake hvis dere har gått feil.

VELGE LEIRPLOSS

Finn en plass med vann i nærheten. Det bør være noenlunde flatt underlag og tørr bakke i tilfelle det begynner å regne. Tenk over om dere har behov for trær i nærheten til bygging av gapahuk.

SIKKERHET

UNNGÅ UHELL

Planlegg godt. Forbered dere godt og sørg for å ha de riktige kunnskapene. Kle dere riktig. Ta de riktige veivalgene.

INFORMER LEDER OM

Tidspunkt og sted for avreise og hjemkomst. Rute og overnattingssted. Hva skal dere gjøre på turen? Hvem er med? Kontaktperson til alle deltakerne.

HVIS DERE HAR GÅTT DERE BORT

Ta det rolig. Hold sammen. Prøv først å gå opp på en topp for å få oversikt. Hvis det ikke hjelper kan dere ringe hjemmeleder. Bli hvor dere er, det er ikke lett å lete etter noen som beveger seg. Hold humøret oppe.

UTSTYR OG BEKLEDNING *for haik*

Riktige klær og godt utstyr gjør turen til en god opplevelse. Å velge klær for ulike turer og værforhold er noe vi må øve oss på. Her finner du tips til hva som bør være med på haik.

KILDE > Speiderhåndboka //

ILLUSTRASJONER > Helene Moe Slinning //

Det er viktig å kle seg riktig for å få best utbytte av turen. Når vi beveger oss, produserer kroppen varme. Tar vi en pause og setter oss ned, blir vi raskt kalde igjen. Vi må kle oss slik at vi lett kan regulere varmen. Det gjør vi best ved å ha mange, tynne lag med klær. Det kaller vi *lag-på-lag-prinsippet*. Det er luften mellom plaggene som varmer oss.

Lag-på-lag-prinsippet tar utgangspunkt i tre hovedlag: innerst (mot kroppen), midten og ytterst. Om du trenger alle lagene kommer an på temperatur og aktivitetsnivå.



INNERST

Innerst mot kroppen har vi et lag som skal isolere og transportere fuktighet bort fra huden slik at du holder deg varm. På kalde dager betyr det ullundertøy eller lignende. Husk også sokker av ull.

MIDTEN

I midten kan du ha flere varme-regulerende lag. Det er disse du tar av og på når du er for varm eller for kald. En eller to tynne gensere av fleece er ofte nok. Det er bedre med flere tynne lag enn ett tjukt.

YTTERST

Ytterst skal du ha et lag som beskytter mot vind og nedbør. Anorakk eller jakke og vindbukse er vanlig. Disse må holde vinden ute og være så romslige at du får plass til flere lag under. Husk også lue, votter og hals.



SEKKEN: Å lære seg å pakke sekken riktig krever øvelse.
Foto: Lars Røraas

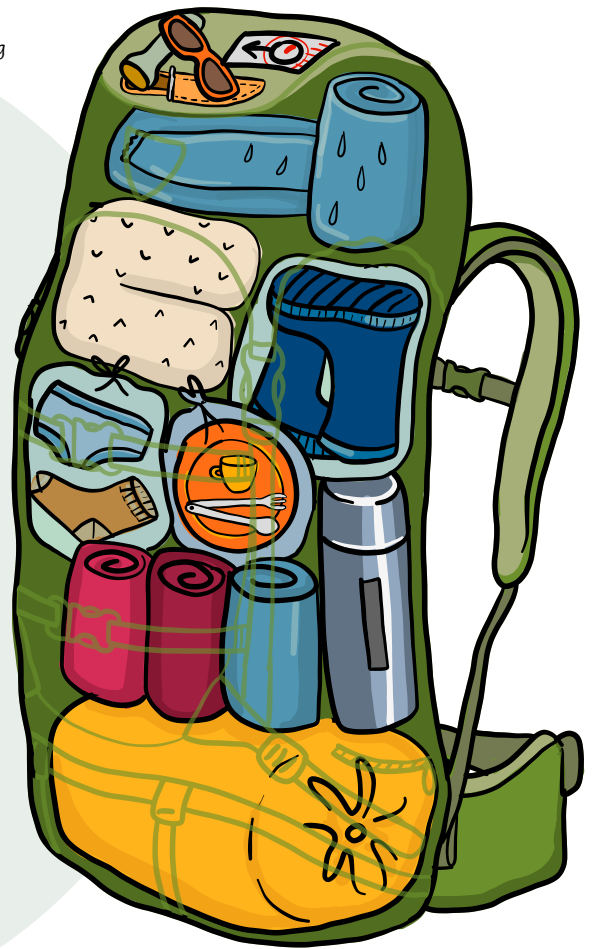
Pakking av sekken

Skal du få en god tur med sekk på ryggen, må du pakke på en gjennomtenkt måte. Pakk sekken selv. Da vet du hvor utstyret ditt ligger.

Pakk riktig

Slik blir sekken best å bære:

- Pakk mest mulig nedi sekken og minst mulig utenpå.
- Komprimer det som er mulig å trykke luft ut av.
- Pakk de tyngste tingene inn mot ryggen.
- Pakk det du får bruk for under turen, for eksempel regntøy, ullgenser, lue, kopp, lommelykt, kniv, førstehjelpssaker og kart og kompass lett tilgjengelig i sidelommer, topplokk eller øverst i sekken.
- Ingen sekker er vanntette. Bruk regntrekk. Du kan også ta en søppelsekk av plast ned i sekken før du begynner å pakke.
- Ikke glem å sette av plass til fellesutstyr.



Pakkelister

I SEKKEN:

- Sovepose
- Liggeunderlag
- Tørt skift
- Regntøy
- Tykk genser
- Lue, skjerf, votter
- Toalettsaker og sysaker
- Tallerken, kopp og bestikk
- Lommelykt
- Kniv
- Fyrstikker og stearinlys i en egen tett pose
- Sangboka

FELLESUTSTYR:

Fordel hvem som tar med hva.

- Mat
- Telt eller presenning og tau
- Øks og sag
- Kokeapparat og kokekar
- Rødsprit/ parafin
- Kart og kompass (evt. GPS)
- Førstehjelpsutstyr

(se liste over hva førstehjelps-skrinet bør inneholde på side 25)



Tips!

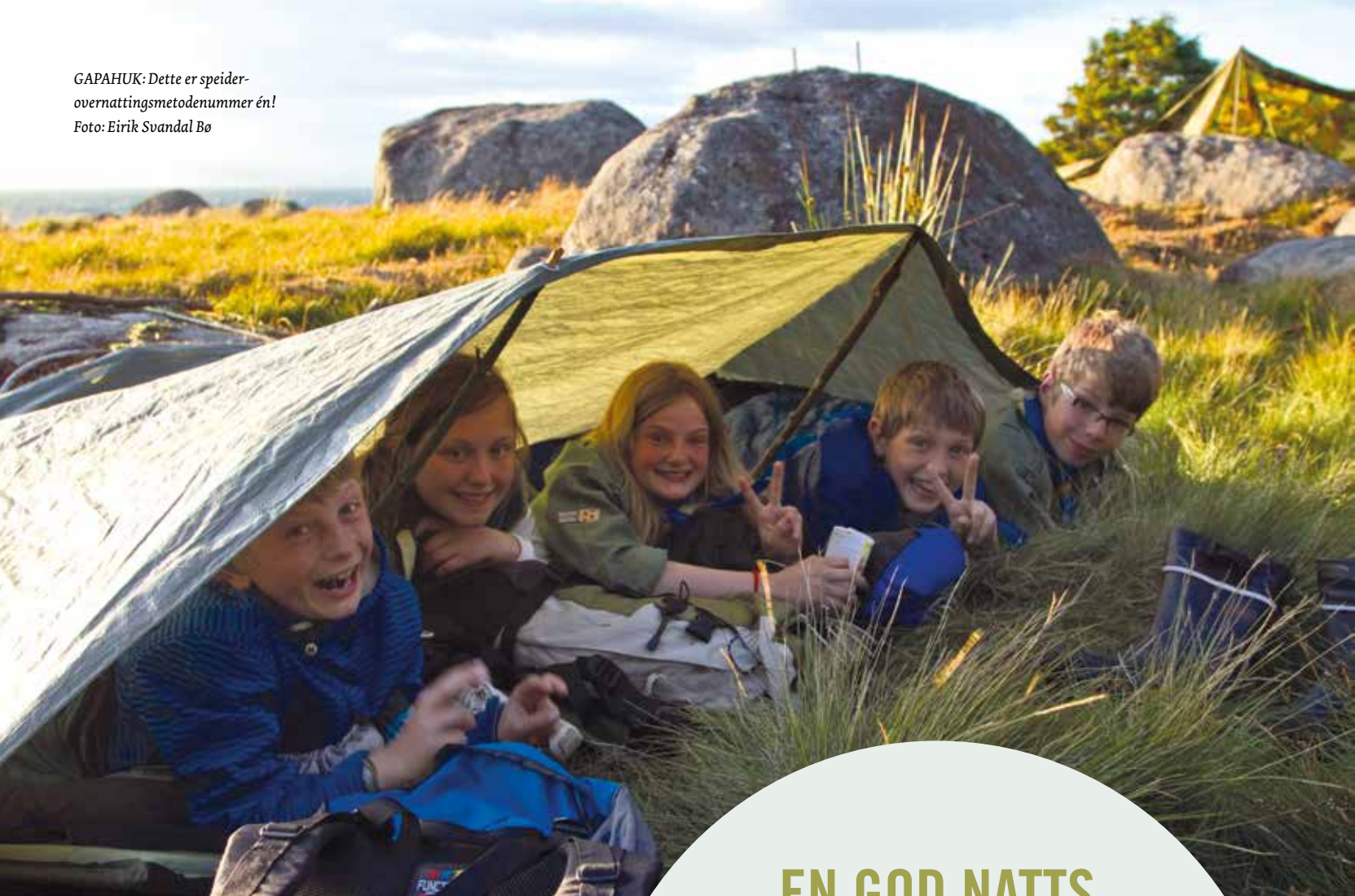
GNAGSÅR

Dersom du har problemer med gnagsår kan det være lurt å sette en bit sports-tape på hælen og andre utsatte steder før du legger ut på tur. Huden bør være tørr før du setter på tapen.

Et annet tips for å unngå gnagsår er å bruke en tynn innersokk av nylon mot huden.



Foto: Eirik Svandal Bo



EN GOD NATTS SØVN

KILDE > Speiderhåndboka og Haikeheftet //
ILLUSTRASJONER > Helene Moe Slinning //

HER ER NOEN TING dere bør vurdere når dere skal finne et bra overnattingssted:

- Ligger stedet i innmark? I så fall må dere spørre grunneieren før dere får lov til å telte.
- Er leirplassen tørr, selv når det kommer nedbør? En liten høyde holder vannet unna.
- Ligger leirplassen i ly for vinden?
- Leirplassen bør ha tilgang til drikkevann.
- Er det tilgang på brensel? Husk bålforbudet.
- Sol og gode lysforhold skaper trivsel. Vil dere ha sol om kvelden, finner dere et sted som vender mot vest. I østvendte hellinger får dere morgensol.
- Er det mye mygg på stedet? Trekk da litt opp i høyden hvor det er mer vind.
- Ta hensyn til fugle- og dyreliv, særlig i yngle- og hekketiden om våren.

En vellykket overnatting ute handler om å finne det riktige stedet å slå leir. Det er mange måter å overnatte ute på. Det er ofte en god opplevelse å overnatte litt ekstra primitivt.



Tak over hodet

Preseining

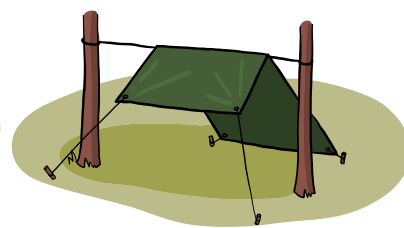
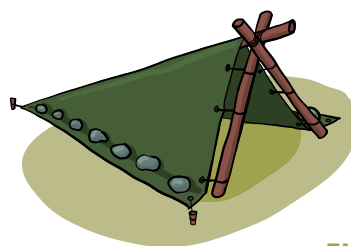
Ofte er det nok å bare spenne opp en preseining eller haikeduk. Ta med tau til å feste den med. Preseiningen bør være av nylon, ikke av plast. Det veier mindre, tar mindre plass og bråker ikke så mye som plast når det blåser.

Telt

Skal dere gå et stykke, er fjelltelt best. Fordel teltet på flere sekker. En tar stengene, en tar innerteltet og så videre. Lavvo er fint til patruljetur hvis dere ikke skal gå så langt. Teltet bør være av god kvalitet, ha vanntett duk, solide glidelåser og bardunfester som tåler vind. Det bør være enkelt å slå opp, og det er noe dere kan øve på før dere drar på tur.

Gapahuk

Gapahuken lages av et gitter med raiet som dekkes med enten preseining eller granbar. Bruker dere granbar, fest først granbaret nederst mot bakken og bygg dere oppover. Jo tettere og tjukkere lag med granbar, jo mer vannavstøtende blir det. Hvor bratt taket er, har også sitt å si. Det blir varmere hvis dere ligger tett og tenner bål et stykke fra åpningen. Pass på at dere ikke tar for mye granbar fra hvert tre. Det skal ikke synes etterpå at dere har vært på stedet! Er det lite granbar å finne, bruk preseining.



EN PRESEINING
KAN SETTES OPP
PÅ FLERE MÅTER.



Under åpen himmel

I fint vær er det en opplevelse å ligge under åpen himmel og se inn i evigheten når natten faller på og stjernene titter frem. Da trenger man ikke annet enn en sovepose og et godt liggeunderlag. Det blir ofte dugg om kvelden, så en overtrekkspose kan komme godt med.

Hule/heller

Finnes det naturlige huler eller heller i nærheten, er du heldig. Nå kan dere være steinaldermennesker for en natt. Et bål foran åpningen kan gi god varme.

FØR DU LEGGER DEG:

- Se etter at surringer og barduner er stramme og sitter som de skal.
- Se etter retning og styrke på vinden. Er det fare for at dere kan få bålryk i fjeset eller at teltet kan dette ned?
- Se etter bålet. Er det noen som helst fare for at ilden kan spre seg? I så fall må dere sitte bålvtakt eller slukke ilden.
- Se etter hvor du har lommelykt, sko/støvler, dopapir, lue og annet du kan trenge i en fei.

HVORDAN HOLDE VARMEN I SOVEPOSEN:

- Vær passe mett. Er du sulten, har du mindre energi som kan omsettes i varme.
- Gå på do før du legger deg. Det er mye kaldere å stå opp og gjøre det midt på natten.
- Gå en tur før du legger deg, så får du i gang blodsirkulasjonen. Pass likevel på at du ikke blir svett, for da tar fuktigheten varme fra kroppen når den fordampes.
- Skift til tørt tøy før du kryper i soveposen.
- Liggeunderlag er like viktig som soveposen for å holde varmen.
- Ikke ha for mange lag på kroppen. Da blir det fort klamt og du begynner å fryse igjen.



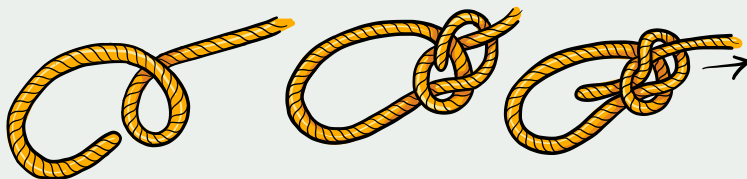
NYTTIGE KNUTER PÅ HAIK

Knuter er nyttige på tur når vi for eksempel skal sette opp presenning, gapahuk eller lage en tørkesnor.

TEKST > Ragnhild Erevik Fosse //
ILLUSTRASJONER > Helene Moe Slinning //

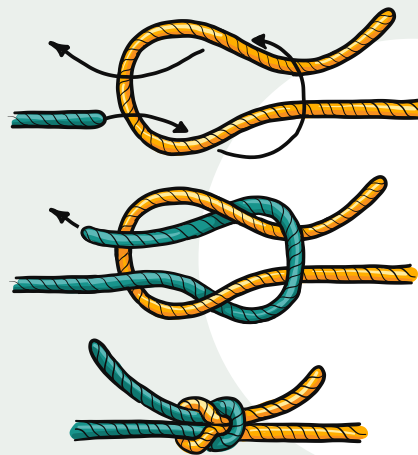
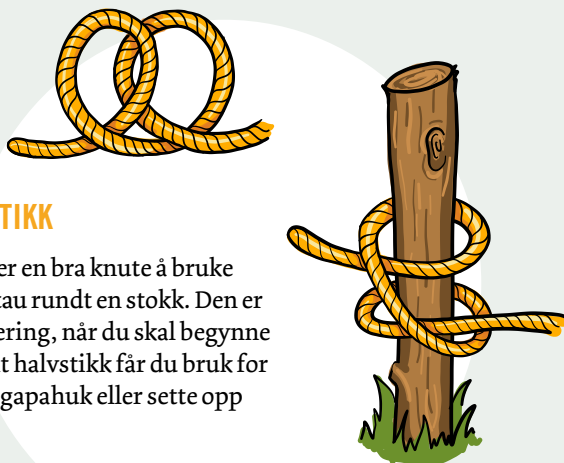
PÅLESTIKK

En nyttig knute som brukes til å feste et tau. Knytter man pålestikk, får man en løkke på tauenden som ikke utvider seg. Den er særlig nyttig der det blir stor kraft ettersom den alltid lar seg løse opp når kraften opphører. Pålestikk er godt egnet til å knytte rundt for eksempel et tre.



DOBBELT HALVSTIKK

Dobbelt halvstikk er en bra knute å bruke når vi skal feste et tau rundt en stokk. Den er mye brukt til pionering, når du skal begynne enurring. Dobbelt halvstikk får du bruk for når du skal lage en gapahuk eller sette opp presenning.



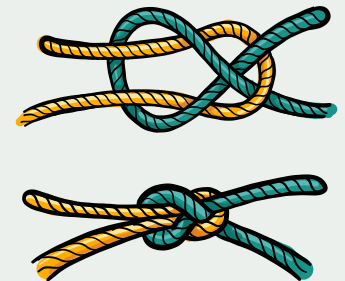
BÅTMANNSKNOP

Er lett å lære, lett å huske og nyttig til mye. Siden den er så enkel å knytte brukes den ofte.

Båtmannsknop bruker du til å feste to tau sammen, men husk at tauene bør være av samme tykkelse, ellers vil den fort gå opp.

FLAGGSTIKK

Flaggstikk er spesielt egnet for å skjøte ulike tau, i motsetning til båtmannsknop hvor tauene bør være av samme tykkelse.



DOBBELT HALVSTIKK OM EGEN PART

Denne knuten bruker du hvis du skal feste et tau til en fast gjenstand. Bruk den til å feste barduner i teltet, tauet rundt et tre og så videre.



Les mer om knuter i kapittel 10 i Speiderhåndboka.

GUD MED PÅ TUREN

La andakten være en naturlig del av haiken. Andakten trenger ikke å være på et bestemt tidspunkt, dere velger selv når dere synes det passer. Det kan være rundt bålet om kvelden, etter frokost om morgenen, eller til og med når dere er ute og går.

Her er forslag til en andakt som er fin å lese på haik.

Andakten skal være en fin stund for fellesskapet i patruljen. Dere får anledning til å bli bedre kjent og høre og snakke om noe som er viktig og betydningsfullt.

FOTO > Ragnhild Erevik Fosse //
TEKST > Andakten er hentet fra
Haikeheftet //



I guds bilde

BIBELTEKST:

Da sa Gud: « La oss skape mennesker i vårt bilde, som et avbilde av oss! De skal råde over fiskene i havet og fuglene under himmelen, over feet og alle ville dyr og alt kryp som det kryr av på jorden.» Og Gud skapte mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, til mann og kvinne skapte han dem.

1. Mos. 1,26-27

AKTIVITET:

Finn frem til ulike trær og plukk flere blader fra hvert tre. Etterpå legger alle bladene utover.

LES:

Alle mennesker i verden er forskjellige. På samme måte er det med bladene på trærne. Se på de ulike bladene og sammenlikn dem. Finner dere noen som er like? Kanskje litt, men ingen som er helt like. Det er med blader som med snøkrystaller og mennesker: Ingen er akkurat like! Blader har ulike tagger, linjer og farger, akkurat slik som mennesker har ulike hudfarge øyne, neser og fingeravtrykk.

Visste du at selv eneggede tvillinger har forskjellige fingeravtrykk?

Se på hverandre. Er dere ulike?
Se på hendene til hverandre.

Selv om vi alle har ti fingre, så er ikke hendene våre like. Ingen er helt lik deg! Det kan føles litt skummelt å være helt annerledes enn alle andre, samtidig som det er litt fint være akkurat seg selv. Det var slik Gud hadde tenkt det da menneskene ble skapt: Vi skulle være like unike som bladene på trærne, eller snøkrystallene på vinteren. Akkurat som dem, er vi vakrest når vi er forskjellige! I teksten står det at vi er et bilde av Gud. Det betyr vi alle er en del av Gud og det gjør oss verdifulle. Alle mennesker er like verdifulle, samme hvordan de ser ut eller hvordan de er.

BØNN

Kjære Gud. Vi ber for at alle mennesker blir godtatt akkurat slik de er skapt. Takk for at du har skapt oss forskjellige. Takk for at du har skapt meg akkurat slik jeg er. Ta vare på oss på haiken. Amen.

UTEN MAT OG DRIKKE DUGER HELTEN IKKE



Oppskriftene er hentet fra boka «Familiaturen», utgitt av KFUK-KFUM-speiderne i 2014. Der finner du også mange andre gode oppskrifter til mat på tur.



Når vi er ute og er fysisk aktive, trenger kroppen brensel for å klare påkjenningene under turen og for å holde varmen.

FOTO > Helene Moe Slinning //

MAT PÅ HAIK trenger ikke å være kjedelig, men det kan kreve litt forberedelser. Bestem dere på forhånd om dere vil lage mat på kokeapparat eller bål. Kokeapparater kan vi bruke hele året, men de tar også litt plass i sekken. Fordelen med bål er at vi ikke trenger å ha med noe mer enn fyrstikker og kanskje en avis.

SKAL DERE GÅ LANGT kan stormkjøkken eller primus være en fordel, da det tar lenger tid å lage mat på bål. Vil dere bruke bål er det viktig at dere kjenner reglene for bruk av ild i skog og mark. Les mer om bål på side 16–17.

HER FÅR DU noen oppskrifter dere kan lage på haik.



TORSK I FOLIE OG PANNEBRØD

Skjær torskefileter som er to fingre brede. Legg dem i folie sammen med en klatt smør og noen løkringer, og strø på salt og pepper. Pakk det sammen og la det ligge på glørne i 10–15 minutter.

Sammen med fisken kan du servere pannebrød. Ta en kopp siktet hvetemel og en kopp sammalt hvete, 1 ts bakepulver og litt salt, og bland alt godt sammen. Så tilsetter du litt vann. Vær gjerrig på vannet. Elt til du har en passende deig. Lag små boller av deigen og klem dem flate så de blir ca. 1 cm tykke. Smelt smør i panna og stek brødene i den. 2–3 minutter på hver side er passe.

LØVELÅR OG BAKT POTET

Løvelår, eller koteletter om du vil, kan lettest stekes på en helle som settes over bålet. Hvis kotelettene er ferdige før potetene, kan dere pakke kotelettene samlet inn i aluminiumsfolie og la dem ligge tett inntil bålet for å bevare varmen mens dere venter på tilbehøret.

Bakt potet er enkelt å lage, men det tar tid. Pakk poteten inn i aluminiumsfolie og legg den i glørne. Avhengig av størrelse trenger den 30–60 minutter i glørne. Når den er ferdig, skjærer du et kryss i poteten, og klemmer på den slik at den åpner seg. Kryddersmør, mais eller rømme er godt å ha i den varme poteten.

TACOPAKKE

Tacopakke er bålversjonen av taco. Stek kjøttdeig på panne over bålet, og bland med tacokrydder og litt vann. Enda enklere er det å ta med ferdigstekt tacokjøttdeig hjemmefra. Alle lager nå sin egen taco i porsjonspakker. Legg stekt kjøtt og knuste tacoskjell i aluminiumsfolie sammen med vanlige tacoingredienser som revet ost, tomat, løk, mais, sopp og agurk. Bruk gjerne tortillalefse. Pakk sammen og legg pakken på bålet. Snu ofte. Tacopakken er ferdig når osten har smeltet. Ta på tacosaus og rømme.

PINNEBRØD

Grunnopskriften er 2 kopper mel, 1 teskje bakepulver, litt salt, og spe på med vann til du får en passe fast deig. Hvis du vil, kan du erstatte litt av vannet med 1–2 spiseskjeer olje. Ta en liten klump av deigen. Rull deigklumpen til en pølse, tvinn den rundt en pinne, og grill pinnebrødet over glørne. Det krever litt tålmodighet. Svidd pinnebrød er ikke så godt.

GRILLPAKKE

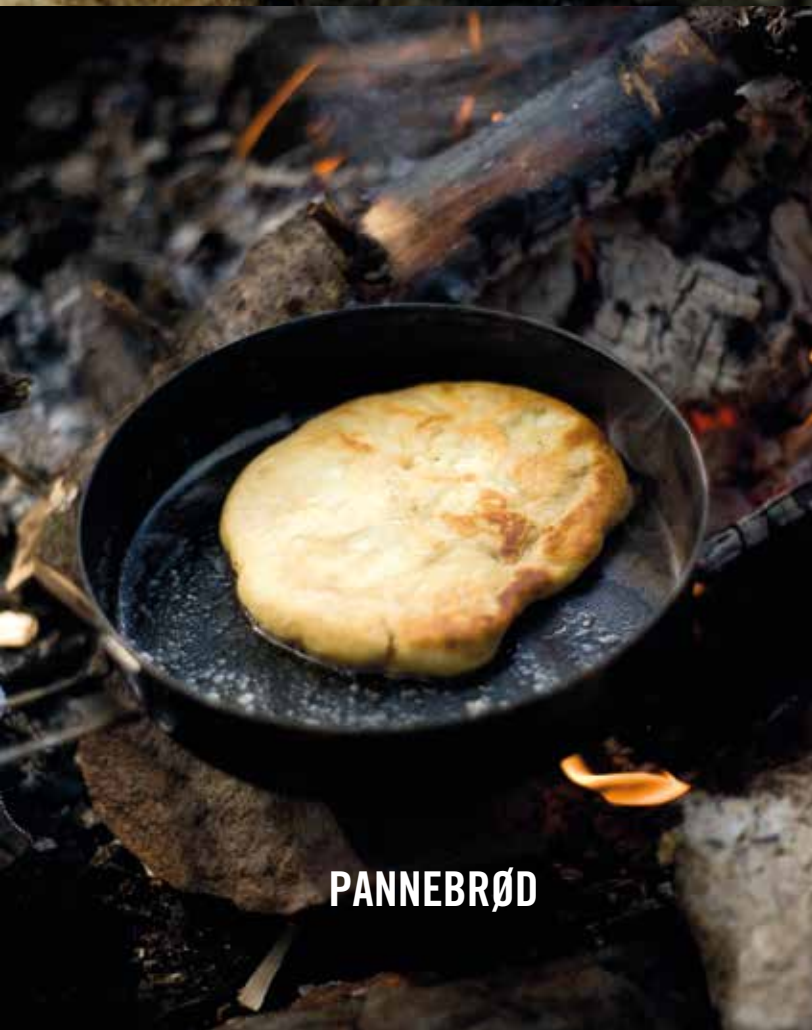
Grillpakke er et enkelt og godt måltid å lage på bål. Kutt pølser, løk, potet og gulrot i skiver. Pakk dette inn i folie sammen med en smørklatt og krydder. Legg det på glørne og la det ligge der i 20 minutter. Snu med jevne mellomrom.



GRILLPAKKE



TACOPAKKE



PANNEBRØD



PINNEBRØD



HVA MED Å BRUKE LITT
TID I LØPET AV HAIKEN TIL
Å TESTE UT ET NYTT

BÅL?

TIPS TIL TRYGG BÅLBRENNING

- Ta hensyn til skogbrannfare og vindforhold.
- Det er alltid den som brenner bål som har ansvaret for brannsikkerheten.
- Bålet må være i god avstand fra bebyggelse og vegetasjon.
- Det er ikke lov å brenne bål på svaberg.
- Bålet må ikke være større enn at du har kontroll på det og kan slukke ved behov.
- Ha egnede slökkemidler lett tilgjengelig.
- Det er forbudt å brenne plast, bygningsmaterialer og annen søppel.
- Når du forlater bålplassen skal bålet være helt sløkket.

HUSK BÅLFORBUDET!

Om våren og sommeren blir det gjerne tørt. Da øker faren for skog- og lynnbrann. I Norge er det derfor et generelt bålforbud fra 15. april til 15. september. I denne perioden er det forbudt å tenne opp bål og grill (også engangsgrill) i eller i nærheten av skog, med mindre det åpenbart ikke er fare for brann. Under generelt bålforbud er det lov til å grille på stranden i god avstand fra skog og vegetasjon. Det er også lov til å grille på tilrettelagte grill- og bålplasser som er godkjent av kommunen.

Hvis skogbrannfaren er høy, kan brannvesenet lokalt legge ned totalforbud mot å gjøre opp ild utendørs. I praksis betyr et slikt totalforbud at du ikke har lov til å grille eller tenne bål verken i skog, mark eller på stranden. Du kan heller ikke bruke bålplasser når det er totalforbud.

Pyramidebål

Pyramidebål er båltypen man gjerne lærer først å bygge. Navnet sitt har det fått fordi det har form som en pyramide. Mange av de andre båltypene har pyramidebålet som basis. Start med å bygge bålet innenfra, med en liten, luftig haug med lettantennelig materiale, som never, tørr mose, trefliser, barkebiter og eventuelt avisepapir. Bygg videre i pyramideform, først med mindre pinner, så litt større pinner og til slutt vedkubber når bålet har tatt skikkelig fyr.

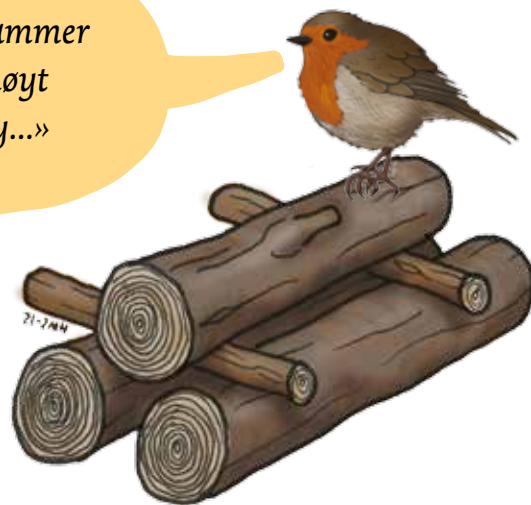
1. Lag en luftig haug av never og flis
2. Bygg en pyramide over med små pinner, spikk dem gjerne litt opp slik tegningen viser
3. Fyll på med litt større pinner
4. Tenn på
5. Når bålet har tatt fyr, legg på større vedkubber



Nying

Nying er et tradisjonsrikt turbål som brukes når man vil ha et bål som kan brenne hele natten. Du trenger tre store stokker på ca to meter, gjerne gran eller furu. Legg to av dem parallelt på bakken med litt avstand. I mellomrommet lager du et lite bål av lettantennelig materiale. Deretter legger du to mindre greiner på tvers over de to stokkene, litt ute på siden, og en ny stokk oppå der igjen parallelt med de to første. Pass på at den ligger stabilt. Det er en god ide å bruke øksa og hugge litt på sidene av de store stokkene, slik at de tar lettere fyr.

«Bålets flammer stiger høyt mot sky...»



Pagodebål

Pagodebål er et fint bål til turbruk. Start med å legge to store vedkubber parallelt med noe avstand mellom. Legg så to nye på tvers. Bygg et lite pyramidebål i midten, og fortsett med å legge to og to kubber hver sin vei oppover i et par lag. Pagodebålet brenner raskt og kraftig og gir god varme, og egner seg derfor godt til matlaging – enten rett i glørne, eller man kan sette en stor trefoting over og henge en gryte i den.



Stjernebål

Stjernebål blir et lite matlagingsbål som kan brukes der du ikke har steiner eller trefoting tilgjengelig. Legg 5–6 vedkubber i stjerneformasjon og tenn et lite bål i midten. Når bålet har tatt skikkelig fyr, kan du sette en kjele på midten. Etter hvert som kubbene brenner opp, dytter du dem innover mot midten.





MED KART OG KOMPASS PÅ TUR

Før dere legger ut på haiken er det viktig at dere blir kjent med terrenget. Ved å studere kartet på forhånd, kan dere finne det beste veivalget.

KILDE > Speiderhåndboka og Dagsturen //

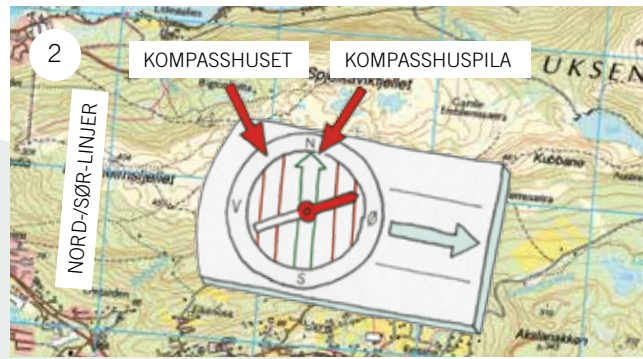
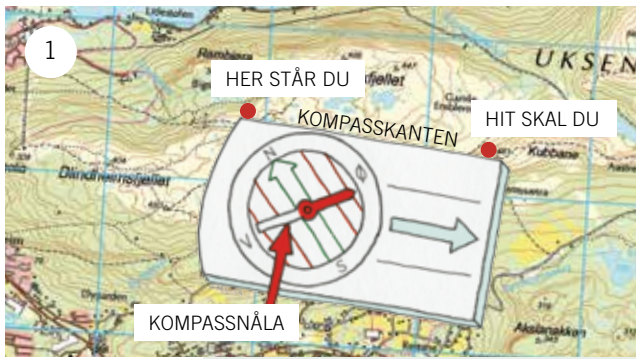
ILLUSTRASJONER >

Helene Moe Slinning og kartverket.no //

NÅR DERE ER på tur, er det viktig at dere finner noen sikre holdepunkter underveis. Det kan være alt fra vann til en steinbro eller et stikryss. Det er viktig at du alltid vet omtrent hvor du er på kartet. En måte kan være å holde kartet slik at tommelen peker mot siste sikre holdepunkt på kartet. Så flytter du tommelen litt etter litt, etter som du passerer nye holdepunkter. Den letteste, beste og raskeste vei er ikke alltid rett fram. Det lønner seg som regel å følge ledelinjer som stier, bekker, høydedrag og lignende.

Å orientere kartet

Det første du gjør når du skal bruke kart og kompass, er å orientere kartet. Å orientere kartet vil si å få kartet til å ligge riktig i forhold til terrenget, slik at kartets nord peker mot den geografiske nordpol. Legg kompasset oppå kartet med kompasslinjalen langs kartes nord-syd-linje slik at kompasslinjalen marsjpil peker mot kartets nord. Drei kartet og kompasset sammen rundt til kompassnåla peker mot toppen av kartet. Nå har du orientert kartet.



Ta ut kompasskurs

1 La kanten av kompasset ligge inntil den rette strekningen fra det stedet du står, til det stedet du skal. Pass på at kurspila (ikke kompassnåla!) peker i den samme retningen; fra det stedet du står, til det stedet du skal.

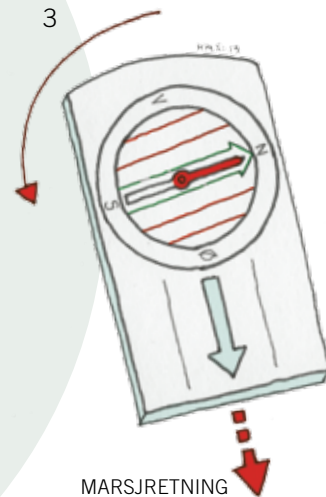
2 Vri kompasshuset til linjene i kompasshuset blir parallelle med kart-rutenettets nord-sør-linjer.

NB! Kompasshusets N-merke skal peke mot nord på kartet (dvs. opp på kartet). Nå har du orientert kompasset i forhold til kartet.

3 Ta kompasset bort fra kartet. Hold kompasset flatt i hånden. Den røde kompassnåla vil svinge fritt og stille seg inn mot nord. Drei kompasset til kompasshuspila (N-merket) faller sammen med den røde kompassnåla. Nå har du orientert kompasset i forhold til terrenget. Kompassets kurspil (marsjretningspil) vil da vise deg retningen du skal gå.

Husk at metallgjenstander og kraftledninger kan påvirke den magnetiske kompassnåla. Til og med klokka eller kniven din kan gi feil kurs, om de kommer nær nok kompasset.

Kilde: kartverket.no. Gjengitt med tillatelse.



Tips!

Les mer om kart og kompass i kapittel 5 i Speiderhåndboka.

Veivalg

Når du er på tur, behøver du ikke gå på kompasskurs hele tiden. I fint vær og oversiktig terreng kan det være nok å ha kartet tilgjengelig og kjenne til hvordan man gjør kloke valg.

Dersom du følger markerte holdepunkt i terrenget, som for eksempel høyderygger eller dalfører, har du god oversikt. Følg med på kartet for å unngå vanskelige steder som myrer og bratt lende, tett skog, dyrka mark og steinurer. Følg stier, traktorveier, skogkanter og bakker. Bruk karttegn for å orientere kartet etter terrenget.



| | | |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| ■ ■ Bygninger | • • Stein, stor stein | ☁ Sjø/vann |
| □ Ruin | ⋯ Stup | ☀ Brønn |
| ▬ Asfaltert / gruslagt plass | — Skrent | • • Vannfylt grop, pytt |
| ▬ Stor vei | — Steingrunn, ur | ▬ Myr |
| ▬ Liten vei | ▬ Blokkfelt | ▬ Utydelig myr |
| ▬ Traktorvei | ▲ Steinklynge | ▬ Åpen myr |
| ▬ Stor sti | — Høydekurver | ▬ Bekk, grøft |
| ▬ Liten sti | ○ Koller | ▬ Bebyggelse |
| ▬ Kraftlinje | • • Liten kolle (høydepunkt) | ▬ Dyrket mark |
| ▬ Steingjerde | ○ Grop | ▬ Åpent lettløpt område |
| ▬ Gjerde | ○ • Liten grop, hull | ▬ Åpent område med spredte trær |
| ▬ Tydelig vegetasjonsgrense | ○ × × Spesielle detaljer | ▬ Skog med nedsatt løpbarhet |

AKUTT FØRSTEHJELP

Skader kan skje på tur eller haik.

Da er det viktig å kunne førstehjelp.

FOTO > Ørjan Apeland //

KILDE > Speiderhåndboka og Dagsturen //

ILLUSTRASJONER > Helene Moe Slinning //



Husk!

Ved større skader og ulykker ring **113**.
Ikke vær redd for å ringe, de kan også gi deg veiledning på telefon.

- HVEM – oppgi navn og telefonnummer
- HVA – hva har skjedd?
- HVOR – hvor er du?

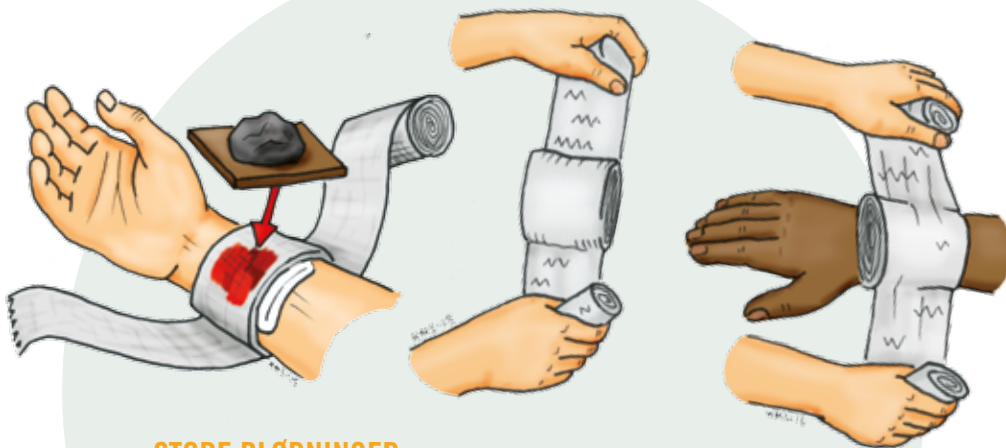


NOEN GANGER PÅ TUR er man langt unna hjelp. Da finnes det noen ting du kan gjøre for å hjelpe den skadde, eller redusere skaden før dere får annen hjelp. En førstehjelpers oppgave er å gi skadde og syke personer den foreløpige hjelp før kyndig helsepersonell er tilgjengelig. Det er viktig å øve på førstehjelp og repetere ofte slik at man husker det dersom man kommer i en akutt situasjon.

SOM FØRSTEHJELPER må vi først få oversikt over pasientens tilstand. Først når vi vet hvilke skader pasienten har, kan vi gi den nødvendige hjelp.

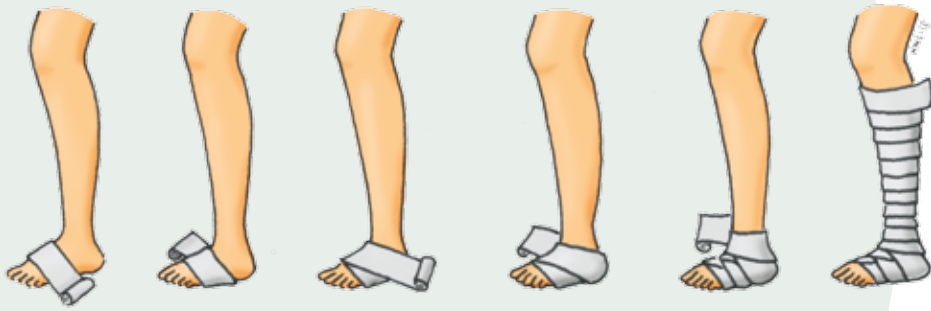
- SE PÅ
- TA PÅ
- SNAKKE MED
- VURDERE HVA SOM MÅ GJØRES

På disse sidene får du tips til hva du skal gjøre ved skader som gjerne oppstår på tur. Du kan lese mer om førstehjelp i kapittel 8 i Speiderhåndboka.



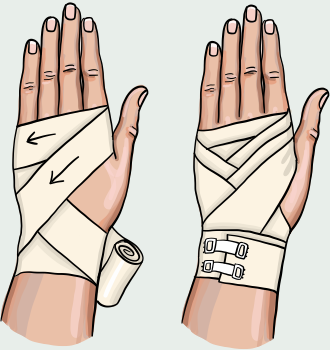
STORE BLØDNINGER

Ved store blødninger i pulsåren kommer blodet pumpende i takt med pulsen, og det er viktig å få stoppet blødningen umiddelbart. Det mest effektive er å legge trykk direkte på det blødende stedet. Dersom det er hulrom i såret, fyll disse med bandasje og hold trykket med hendene mens dere legger trykkbandasje. Har dere ikke med en spesiell trykkbandasje, bruk det dere har tilgjengelig til å legge trykk på det blødende stedet, for eksempel en stein. Først steril kompress, så bandasje, så trykkgjenstanden, før dere fester den med en ny bandasje.



STØTTEBANDASJER

Bandasjer avlaster ved forstuing. Forstuing er et forstrukket leddbånd som fått seg en kraftig trøkk. Vanligst er dette i hender og ankler. Det gir med en gang kraftig smerte. Behandlingen skal gjøre hevelsen så liten som mulig. Hevelsen begrenses med en stram støttebandasje som stabiliserer, men ikke stopper blodtilførselen. Hold det skadde stedet høyt. Avkjøling hjelper også. Er du i tvil, behandle som brudd.



FARER SOM MØTER OSS I NATUREN

Hoggorm er en giftig slange. Ved bitt, ring 113. Ikke skjær eller sug i bittstedet. Hold personen i ro.

Flått kan være bærer av farlig smitte. Fjern flått så snart som mulig med pinsett. Kommer det rød ring rundt bittstedet, kontakt lege.

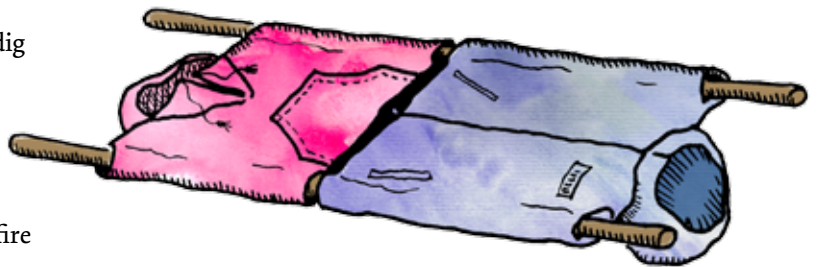
Insekter kan stikke eller bite oss. Behandle med salve og kjøøl ned. Fjern evt. brodd. Er personen allergisk, kontakt lege.

Noen **planter** kan være giftige. Har noen spist en giftig plante må du skylle med vann og fjerne planterester fra munnen. Kontakt Giftinformasjonen på 22 59 12 00 eller lege.



JAKKEBÅRE

Når noen skader seg på tur, er en bære både nyttig og ofte nødvendig for å få med seg den skadde til et sted der ambulanse eller bil kan komme frem. En jakkebære er veldig enkel å lage. Dere trenger to stokker, ca 2-2,5 meter lange. Diameteren bør være 6-8 cm. Blir stokkene for lange og tunge, blir også bæren veldig tung. Ta to eller tre omtrent like store jakker, vring ermene inni, og trestokkene gjennom ermene slik tegningen viser. To til fire personer kan bære bæren, avhengig av hvor tung den skadede er.



PATROLJENS FØRSTEHJELPSUTSTYR

Dere må ha med førstehjelpsutstyr på haik. Gjennomgå alltid utstyret før tur og sjekk at det nødvendige er der.

- Enkeltmannspakke, stor og liten
- Sterile kompresser, store og små
- Munn-til-munn-duk eller ansiktsmaske
- Trekanttørkle
- Elastisk bandasje
- Elastisk gas-strømpe til å trekke utenpå kompresser
- Febernedsettende og smertestillende tabletter
- Sårpudder
- Sårsalve
- Sikkerhetsnåler
- Øyebadeglass
- Plaster
- Saks
- Pinsett
- Sportstape
- Engangshansker

TA et MERKE!

TA KNIVMERKET SAMMEN MED FLOKKEN DIN

Kniv er viktig verktøy for speidere, og vi trenger den ofte. Samtidig må du huske på å være veldig forsiktig når du bruker kniv og alltid ha en voksen tilstede.

Aktivitetsmerket *Kniv* er et merke du og flokken din kan ta på en tur. Her finner du merkekravene og tips til hvordan du tar merket.

TEKST > Emma Bodman //

KNIV FOR OPPDAGERE

OBLIGATORISKE KRAV:

1. Kunne knivreglene og vite hvordan man bruker en kniv på en forsvarlig måte.
2. Lage en nyttegjenstand med kniv.
3. Vite hva man gjør dersom man kutter seg på en kniv.

VALGFRIE KRAV:

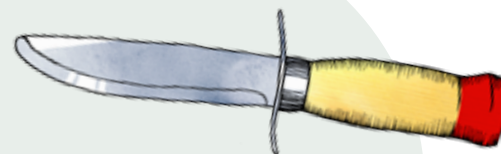
I tillegg må man velge 1 av disse kravene:

Bruke kniv til å lage:

- seljefløyte
- knivskaft
- kleshenger
- sprettert
- knagg
- pil og bue
- smørekniv

KNIVREGLENE

- Kniven må være skarp. En sløv kniv er vanskelig å kontrollere.
- Spikk alltid fra deg, ikke mot deg selv eller mot andre.
- Ha kniven i slira når du ikke bruker den, heng den bak på hofta.
- Lek aldri med kniv. Sett ikke kniven i bakken.
- Når du gir fra deg kniven, hold i bladet slik at mottakeren trygt kan ta i skaftet.



KUTT

1. Vask hendene før du steller såret.
2. La såret blø litt hvis det er et lite sår. Blodet renser såret.
3. Rens såret med Pyrisept.
4. Dekk såret med plaster eller en kompress og hold det tørt og rent.

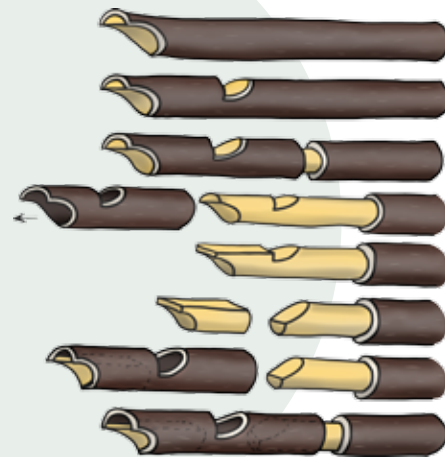


SELJEFLØYTE

Dette er en seljefløyte. Den lages som navnet sier fra seljetreet. Det er det treet dere kjenner som treet med *gåsunger* på.

Fløyten er lettest å lage om våren og du må alltid lage den sammen med en voksen.

Du finner instruksjoner for hvordan du lager en seljefløyte i aktivitetsbanken på kmspeider.no.



DRA UT PÅ EVENTYR!

TA et MERKE!

Å dra på haik sammen med speidervenner er noe av det kjekkeste man kan gjøre. Klare seg med det som er pakket i sekken, lage mat selv og nyte naturen. Hvis du og vennene dine skal ut på tur kan dere ta aktivitetsmerket *Haik*.

FOTO > Helene Moe Slinning //
TEKST > Emma Bodman //

PAKKE SEKKEN

For å få en god tur er det viktig å pakke sekken riktig og ha med de riktige tingene. Men det kan være en utfordring å få med seg alt du trenger samtidig som sekken ikke må bli for tung. Her er noe pakketips som du kan tenke på når du pakker sekken. Les om pakking av sekk på side 8.

- Det du først kommer til å bruke eller må få tak i raskt (som regntøy og kniv) skal pakkes lett tilgjengelig.
- Pakke ting inn i sekken og ha bare lette ting (for eksempel liggeunderlag) på utsiden.
- Det er viktig at vekten er jevnt fordelt, slik at sekken ikke blir for sidetung eller topptung.
- Pakke i plastposer eller vanntette pakkeposer, så tingene dine holder seg tørre.

ALLEMANNSRETTE

I Norge har vi rett til å ferdes i skog og mark uavhengig av hvem som eier grunnen. Dette kalles allemannsretten og gjelder i utmark. Med utmark menes all natur som ikke er endret på. Utmark er altså ikke gårdsplasser, dyrket mark og skogplantefelt.

Allemannsretten sier at du kan

- ferdes fritt til fots og på ski.
- raste og overnatte.
- ri eller sykle på stier og veier.
- bade, padle, ro og bruke seilbåt.
- plukke bær, sopp og blomster.
- fiske fritt etter saltvannsfisk.

EN TAKK OG INGENTING

Grunnleggeren av speiderbevegelsen, Robert Baden-Powell, sa «Når du forlater leirplassen, er det bare to ting som skal ligge igjen: En takk til eieren og ingenting.» Som speidere skal vi verne om miljøet og vite hvordan vi bruker naturen. Tenk på å verne om miljøet når dere er på haik sammen med patruljen og forlat plassen der dere har overnattet som dere fant den (eller bedre).

Husk på dette når du og patruljen er på haik:

- Det er lov å plukke blomster, bær, sopp og nøtter, men la fredete planter stå. Ikke plukk for nært hus og gårder.
- I tidsrommet 15. april til 15. september er det forbudt å gjøre opp ild i eller i nærheten av skog og annen utmark uten tillatelse fra kommunen. Det er likevel tillatt å gjøre opp ild der det åpenbart ikke kan føre til brann.



HAIK FOR STIFINNERE

OBLIGATORISK KRAV:

1. Vise at du kan pakke sekk for haik.
2. Dra på en haik. Finne en plass der det er mulig å sette opp telt, lavvo eller gapahuk og overnatte.
3. Lære om allemannsretten og hva du får og ikke får gjøre på en haik.
4. Rydde opp etter dere, og forlat stedet med «en takk og ingenting»

VALGFRIE KRAV:

I tillegg må man velge 2 av disse kravene:

- Delta på to haiker i løpet av et år.
- Lage mat på bål eller stormkjøkken.
- Sove under åpen himmel.
- Pakke fellesutstyret sammen med en av lederne.





TA et MERKE!

OVERLEVE I NATUREN

Som vandrere har du sikkert allerede mye kunnskap om naturen og hvordan du ferdes der. Du har kanskje deltatt på et flertall haiker og trenger litt nye utfordringer. Da er aktivitetsmerket *Overlevelse* et merke som passer godt.

OVERLEVELSE FOR VANDRERE

OBLIGATORISKE KRAV:

1. Lage bivuakk ved hjelp av tau og materialer som tilhører naturen, og overnatte i den.
2. Være på tur i naturen i 24 timer uten annet enn det du får plass til i lommene.
3. Lage et eget overlevelsessett.
4. Lage et bål av trefirke du finner i naturen og gjøre opp ild uten bruk av fyrstikker/lighter.
5. Lage et enkelt måltid av spiselige vekster og annen mat du finner i naturen.
6. Gjøre fem dl skittent vann drikkbart.

VALGFRIE KRAV:

I tillegg må man velge 3 av disse kravene:

1. Lage drikke basert på planter.
2. Lage en drikk med medisinsk virkning (for eksempel te av ryllik).
3. Gjennomføre et orienteringsløp hvor du bruker naturen som kompass.
4. Kunne rense sår med vekster fra naturen.
5. Lage og prøve eget fiskeredskap.
6. Bygge presenningsbåt eller flåte og teste denne.
7. Kunne de viktigste nødsignaler.
8. Lage solur og bruke dette.
9. Gjøre saltvann til ferskvann på tur.
10. Lage såpe/shampo av bjørk eller andre planter.

For å få aktivitetsmerket må du og patroljen din jobbe sammen og leve av det naturen tilbyr dere.

TEKST > Emma Bodman //
FOTO > Lars Røraas og Biopix //

RENSE SKITTENT VANN

Forsøk i patroljen å gjøre sølevann til drikkevann! Fyll ei blomsterpotte med bomull nederst.

Legg så på smågrus og sand, lag på lag. Tøm sølevannet oppi blomsterpotta. Vannet vil nå bli silt gjennom og komme ut av de små hullene nederst i blomsterpotta.

Selv om søla forsvinner, kan det fortsatt være en del bakterier i vannet. Kok derfor opp vannet, og la det fosskoke i 5 minutter. Avkjøl det – og drikk.

UTSTYR

- Blomsterpote med hull
- Smågrus
- Sand
- Bomull
- Kokeapparat
- Brensel
- Kjele
- Fyrstikker

NESLESUPPE

Samle inn unge nesleblader. Disse kokes raskt opp. Vannet helles av, bladene hakkes opp i mindre biter, og kokes opp på nytt i vann. Ha i buljongtarning og eventuelt en jevning for å få tykkere suppe. Smakes til med salt.

UTSTYR

- Stormkjøkken eller primus
- Kjele
- Vann
- Buljongtarninger
- Smør
- Speiderkniver





OVERLEVER DU? Er du klar for å teste deg i naturen?
Foto: Lars Røraas

TIPS!

I Speiderbladet nr. 1-2015 kan du lese hvordan det gikk med patruljen Ulv fra 5. Hamar KFUK-KFUM-speidere da de tok aktivitetsmerket Overlevelse.

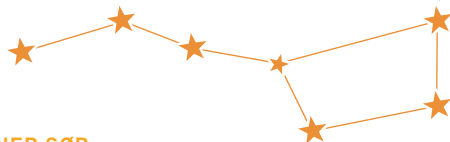


Naturen som kompass

Å bruke naturen som kompass er lettere enn mange tror. Iakttatte dyr, vekster og vær, disse hjelper deg å finne riktig himmelretning. Finner patruljen din fram til overnattingen på haiken uten kompass?

HVORDAN DU FINNER NORD

- Mose finnes ofte på nordsiden av steiner og trær.
- Lav finnes mest på nordsiden av trestammer.
- Nordstjerna viser alltid veien mot nord. Stjernen finner du gjennom å først finne Karlsvognen. Forleng linjen mellom de to fremste stjernene i vogna oppover. Da finner du Nordstjernen, som også er enden på halen til Lille Bjørn.



HVORDAN DU FINNER SØR

- Maurtuer ligger på sørsiden av steiner og trær.
- Klokka 12.00 på dagen står solen akkurat mot sør.
- Planter strekker seg oftest mot sør. Bakkevegetasjonen er også som regel mer frodige i sørhellingene.
- Kvistene på trærne er lengre på sørsiden.
- Snøen smelter først i sørhellinger om våren.
- Årringene på trestubber er bredere på sørsiden.

Nødsignaler

Det er ikke alltid det går som det skal på haik. Det er heldigvis sjelden det skjer store ulykker, men likevel er det viktig å vite hvordan en kaller på hjelp i slike situasjoner. Det første du må gjøre er å ringe 1-1-3. Men hva hvis ikke det finnes dekning eller batteriet er dødt? Det viktigste er å bli lagt merke til. Prøve å fange oppmerksomhet gjennom lys, lyd eller tegn. Her er noen eksempler på hva du kan gjøre.

LYS



Med lommelykt kan du sende ut et nødsignal med morsekode. Tre korte, tre lange, tre korte betyr SOS og er internasjonalt kjent. Lommelykter fungerer best når det er mørkt, men som alternativ kan du bruke et speil på dagen. Reflektere lyset fra sola for å fange oppmerksomhet med refleksjonen.

ILD

Du kan også bruke ild til å tilkalle hjelp. Tenn tre bål, slik at de danner et triangel. Dette er et internasjonalt nødsignal. På dagen kan tykk røyk varsle andre, gjennom å legge grønn vegetasjon på bålet får du dette.

LYD

Lyd kan brukes for å tilkalle hjelp både på natten og dagen. Så lenge noen er nære nok høres fløyter og horn ganske langt.

TEGN

Du kan også skrive SOS, V eller X stort for å signalisere til de som flyr over plassen. Store steiner, grener eller vegetasjon kan brukes til dette. Rydd området rundt så tegnet blir synlig.

ARRANGEMENTER

ANDRE NASJONALE OG INTERNASJONALE ARRANGEMENTER finner du på **KMSPEIDER.NO** UNDER ARRANGEMENTER. SE OGSÅ FORBUNDETS ARRANGEMENTSKATALOG!

PÅMELDING SKJER VIA MEDLEMSSYSTEMET, KALENDEREN PÅ **KMSPEIDER.NO**, E-POST TIL **POST@KMSPEIDER.NO** ELLER PÅ TELEFON **22 99 15 50**, DER HVOR DET IKKE STÅR ANNET. ►►► PÅMELDINGEN ER BINDENDE OG BETALINGSFRISTEN ER DEN SAMME SOM PÅMELDINGSFRISTEN. PENGENE BETALES TIL KONTO: **3000.16.88487**, MERKET MED NAVN OG ARRANGEMENT.

KMSPEIDER.NO


FOR HVEM  STED
INNHOOLD  PRIS
TID  PÅMELDING





NORSK ROLAND


Dette er kurset for deg som ønsker en utfordring, og som vil lære alt som er å lære om praktisk og teoretisk speiding. Norsk Roland er ikke deilig avslappende leirliv, eller et sted du drar for å samle krefter. Det er fullt program i en uke og læring i alt du gjør. Men det er dette som gjør Roland til det beste patruljeførerkurset du kan delta på. Du vil komme hjem full av inspirasjon og ideer til speidermøter, turer og leirer. Etter å ha deltatt på Roland, er du blitt en bedre patruljefører!

Norsk Roland er et av våre mest tradisjonsrike kurs. Vil du vite mer om innholdet, historien og hva som forventes av deg under kurset? Se kmspeider.no.

 For deg som har deltatt på minst ett patruljeførerkurs, har minst ett år igjen som patruljefører, og som liker leirliv og praktisk speiding. Passer for motiverte speidere. Født i '02-'00.

 Avansert leirbygging, leirplanlegging og kyndig patruljeledelse på leir. Avansert første-hjelp, knuter og spleis. Planlegging, natur og friluftsliv, kjennskap til speiding i Norge og utlandet, patruljen på haik, programtips og mye mer.

 Roland 128, 18.–25. juni.
Roland 129, 25. juli til 1. august.

 Roland 128, Horve 2, Sandnes.
Roland 129, Nordtangen.

 Kr. 2200,-. Gir 75 % Frifondstøtte.

 Roland 128, 21. mai
Roland 129, 27. juni



Foto: Svein Olav Ekvik

KILT

SKAL DU OG gruppen din på en leir til sommeren, eller vil du bare lære mer om hvordan det er å være på leir? Da kan det være lurt å ha et forberedelseskurs, og **KILT** er akkurat det du trenger.

KILT STÅR FOR kurs i leirteknikk, og er et grunnleggende kurs om det du trenger å vite før du skal ha patruljen med på leir. Du vil lære om leirbygging, matlaging, sosialt fellesskap på leir, deltakelse og leirbål.

KURSET PASSER for deg som ikke har så mye leirerfaring fra før, men som har lyst til å klare deg mest mulig på egenhånd i patruljen på leir til sommeren. **KILT** er en trygg, morsom og sosial mini-leir hvor du får god veiledning fra lederne og tid til å bli godt kjent med speidere fra andre deler av landet.



For deg som forbereder deg til å reise på leir som patruljefører eller assistent for første gang. Født '03-'00.



Grunnleggende pionering, førstehjelp, matlaging på leir, telt- og leirliv og patruljeledelse på leir.



13.-16. mai.



Nordtangen.



Kr. 1200,-. Gir Frifondstøtte.



Utgått.



Foto: Carl-Frederic Salicath

NM I SPEIDING

FLÅTT fra Mandal KFUK-KFUM-speidere stakk av med seieren i 2015, og kan dermed kalle seg norgesmestere i speiding. Klarer en patrulje fra KFUK-KFUM-speiderne å dra hjem seieren nok en gang? **NM i speiding** er en årlig konkurranse i ulike speiderferdigheter. Oppgavene blir løst i patruljen og samarbeid er viktig. Dere får brukt kreative, praktiske og teoretiske evner. All informasjon om **NM**, samt tidligere oppgaver, finner du på nmispeiding.no

KRETSENE VELGER hvilke patruljer som får lov til å delta i den nasjonale finalen, og uttaket skjer gjennom kretsvis konkurranser. Merk at gruppen kan få 50 kroner i støtte for hver deltaker i kretskonkurransen!

HVIS PATRULJEN kommer til **NM**, kan den dessuten få inntil 75 prosent av reisekostnadene dekket etter Frifond-søknad. Hvor mange patruljer hver krets kan sende avhenger av hvor mange speidere det er i kretsen. **NM i speiding** arrangeres sammen med Norges speiderforbund.



Vandrerpatruljer med speiderkunnskaper og konkurranseinstinkt. Født i '05-'99.



Praktiske og teoretiske oppgaver som løses i patruljen.



10.-12. juni.



Røyken i Buskerud.



Se nmispeiding.no.



Patruljene kvalifiserer seg i kretsene. Mer info på nmispeiding.no.

Foto: Kristin Lothe Eldholm



TRÅKK

TRÅKK ER patruljens egen haik som speiderne selv planlegger og gjennomfører. Datoen for årets Tråkkhelg er 16.-18. september. Målet er få så mange speidere som mulig ut på tur denne helgen, og at dere skal få flotte naturopplevelser.

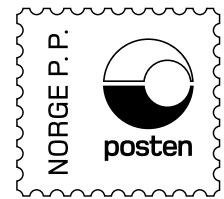
GOD PLANLEGGING er viktig slik at haiken blir et overkommelig prosjekt. Bruk tipsene i dette bladet aktivt i planleggingen. Andre nyttige hjelpemidler er Speiderhåndboka og Haikeheftet dere får kjøpt i Speiderbutikken. Husk å registrere haiken på [haikeligaen.no!](http://haikeligaen.no)

Hemmelig oppdrag!

UNDER Tråkkhelgen, 16.-18. september, inviteres alle patruljer med på *Hemmelig oppdrag*. Oppdraget kan løses over hele Norge, men må løses sammen med patruljen ute på tur.

I LØPET av oppdraget må dere samarbeide, vise speiderkunnskaper og kunne tenke logisk. Er det din patrulje som løser oppdraget først?





**GÅ IKKE GLIPP AV
VIKTIG INFO FRA**

SPEIDERBUTIKKEN!

HER ER TO ENKLE MÅTER DU
KAN HOLDE DEG OPPDATERT
PÅ INSPIRASJON, PRODUKT-
NYTT, TIPS, KONKURRANSER
OG VIKTIG INFORMASJON FRA
SPEIDERBUTIKKEN.NO.

MOTTA SPEIDERBUTIKKNYTT PÅ E-POST

Du kan få informasjon
tilpasset speiderledere,
foreldre til speidere
eller rovere.



Meld deg på Speiderbutikknytt på
nettsiden eepurl.com/bVAIzv

FØLG SPEIDERBUTIKKEN PÅ FACEBOOK



På facebook siden kan du kommunisere
direkte med oss, og du kan stille spørsmål du
har om produktene våre, bestillingen din
osv. Vi svarer vanligvis innen 10 timer.

Gå til [facebook.com/speiderbutikken](https://www.facebook.com/speiderbutikken)
og klikk LIKER på siden vår. Legg gjerne
igjen en hilsen og fortell oss hvilken
speidergruppe du tilhører.

Myk og behagelig **turbukse**
til barn. Med to
sidelommer og påsydd
forbundslogo i skinn.

119,-

T-skjorte i bomull
med forbundslogo i
farger. Finnes i dame-
og herremodell.



Lærbelte med
spenne i børstet
stål og lasergravert
forbundslogo. Finnes i
flere lengder.



298,-



SPEIDER BUTIKKEN

HUSK AT NÅR DU HANDLER FRA VÅR EGEN NETTBUTIKK,
SPEIDERBUTIKKEN.NO,
GÅR HVER KRONE TILBAKE TIL KFUK-KFUM-SPEIDERNE.
SPEIDERBUTIKKEN.NO ER ALLTID ÅPEN!

FRA FEBRUAR 2016 ER VI KUN NETTBUTIKK.
TRENGER DU Å KONTAKTE OSS, ER VI TILGJENGELIGE PÅ
TELEFON ONSDAGER MELLOM KL. 9 OG 15 (UBETJENT
MELLOM KL. 11.30 OG 12.30). TELEFON: 22 99 15 70