

Livs viktig innhold!

SPEIDERBLADET

3/2019 • kmspeider.no



FELLESSKAP:

Tips til å inkludere hele patruljen

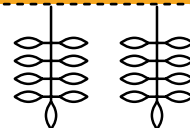
HVORDAN KAN DERE FORHINDRE ULYKKE?

→ Les mer om sikkerhet på patruljetur.



**FØRSTEHJELPS-
UTGAVE**





17. årgang
Medlemsblad for
Norges KFUK-KFUM-speidere

REDAKTØR: Katrine Stenerud Andersen
katrine.andersen@kmspeider.no

REDAKSJONSKOMITÉ: Maria Gran, Astrid-
Amalie Hetland, Tomas Liberg
Foshaugen, Håkon Kristoffersen,
Ragnhild Erevik Fosse

UTGIVER:
Norges KFUK-KFUM-speidere
Postboks 6810 St. Olavs plass
0130 OSLO

BESØKSADRESSE: Grubbegata 4, Oslo
TLF: 22 99 15 50
E-POST: post@kmspeider.no

ORG.NR: 971.274.018
BANKGIRO: 3000.16.88487

LANDSSJEF: Gunvor Meling
GENERALSEKRETÆR:
Svein Olav Ekvik
LAYOUT: Strøk design
TRYKK: 07 Media AS
FORSIDEFOTO: Lars T. Røraas
OPPLAG: 8900



Følg oss, da vel!
@kmspeider

Speiderbladet er trykket
på miljøvennlig papir! ♥



Trygg på
KANOTUR

4

- 03** **SPEIDERPORTRETET**
Møt Nora Margrethe fra Holmen
- 04** **LIVREDNING I VANN**
Øv sammen med patruljen din
- 06** **ANDAKT**
Underfullt skapt
- 08** **TRYGG OG KLAR FOR KANOTUR!**
Forbered deg for å sikre deg en minnerik tur
- 10** **LITEN, MEN TØFF**
Førstehjelp
- 12** **HAR DU NOEN GANG BLITT HOLDT UTENFOR?**
Inkluder alle, alltid
- 14** **GRØNN SONE:**
Sikkerhet på patruljetur
- 16** **FINN FEM FEIL:**
Hvordan kan vi hindre skogbrann, kuttskader og skadet natur?
- 18** **HANA PÅ SPEIDERLEIR**
- Dro til en øde øy
- 20** **FØRSTEHJELP PÅ 1-2-3**
Øvelser for hele patruljen
- 22** **OPPSLAGSTAVLA**
Stort og smått frå KFUK-KFUM-speidarverda
- 24** **QUIZ**
Hvor trygg er du på tur?
- 26** **ARRANGEMENTER**
Arrangementer og opplevelser du kan være med på

QUIZ: 24

Hvor trygg er du på tur?





Vil du komme i Speiderbladet? Send en e-post der du svarer på alle spørsmålene under, legg ved et gøyalt bilde av deg selv, og send til speiderbladet@kmspeider.no!

Møt Nora Margrethe!

Nora Margrethe (11) går i Holmen KFUK-KFUM-speidere og skulle ønske hun kunne kontrollere været, for da får hun alltid sol på sin ferie!

HVOR LENGE HAR DU GÅTT I SPEIDEREN?

– Tre år.

FAVORITT-TURMAT:

– Pinnebrød med melis og kanel.

TINGEN JEG BARE MÅ HA MED PÅ TUR:

– Kniv.

BESTE SPEIDERMINNE:

– Leirbålet på Knattholmen og da jeg slo pappa (speiderleder) i planken foran alle!

JEG GLEDER MEG TIL:

– Å komme i egen patrulje og dra på landsleir.

MITT FORBILDE:

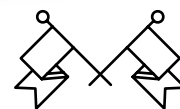
– Storesøster Hedvig.

HVILKEN SUPERKRAFT ØNSKER DU DEG, OG HVA VIL DU BRUKE DEN TIL?

– Skulle ønske jeg kunne kontrollere været! Da ville jeg gi regnvær til de som fortjente det og sørge for at jeg alltid hadde solskinn på min ferie.



Foto: Kathrine Antoinette Halgunset



NORA MARGRETHE HALGUNSET

ALDER:

11 år

SPEIDERGRUPPE:

Holmen KFUK-KFUM-speidere

FAVORITTFAG:

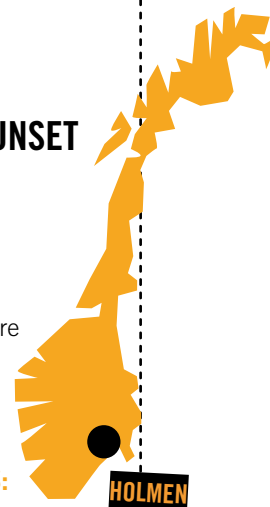
Kunst og håndverk

FAVORITT-SPEIDERDINGS:

Skjærefjøl

FAVORITTKNUTE:

Dobbelt halvstikk



Livredning i vann

For å være godt forberedt hvis uhellet er ute er det viktig å øve. Denne øvelsen kan være fin å gjøre sammen med patruljen. Husk at dere alltid skal ha en voksen leder i nærheten når dere bader.

1: KLE AV DEG I VANN OG DYKKE

Hopp i vannet med klærne på og svøm 25 meter. Stopp et sted der det er cirka to meter dypt. Her skal dere kle av dere til badetøyet i vannet før dere dykker ned til bunn og henter en livredningsdukke, dykkering eller annen gjenstand. Det finnes i de fleste svømmehaller.

2: SVØMME

Dere skal vise at dere kan svømme 500 meter på brystet og 100 meter på ryggen. Gjør dere det i basseng må dere vite hvor mange ganger dere må svømme frem og tilbake i bassenget, gjøres det ute setter dere en leder i båt 50 meter fra land. Svøm først 500 meter på brystet før dere snur dere og svømmer 100 meter på ryggen. Husk å ha badevakter som følger med.

3: REDD HVERANDRE UT AV VANNET

En person som holder på å drukne er en redd og potensielt farlig person. De vil kunne trykke en redningsperson under vann for selv å komme over vannet. Derfor bør vi alltid bruke forlenget arm når det er mulig:

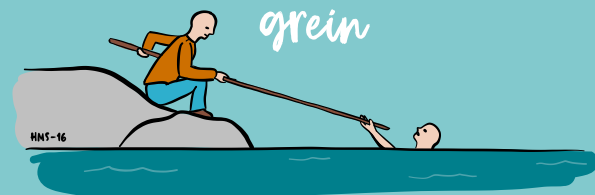
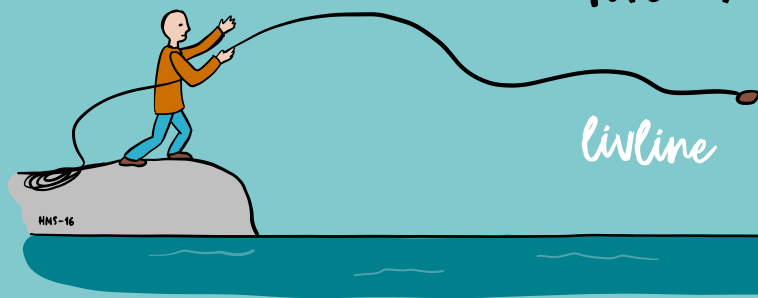
Bruk forlenget arm: Livline, livbøye eller en stang (for eksempel en åre) er en fin måte å hjelpe bevisste personer opp av vannet uten å sette seg selv i fare.

To og to går sammen. En hopper i vannet, mens den andre kaster livline eller livbøye ut til denne og trekker den inn til land. Bytt så begge får øve på å kaste. Forklare hva dere gjør, så får dere øvd på å instruere under øvelsen.

Svømme ut selv: Dersom det ikke er mulig å hjelpe personen med forlenget arm er siste utvei å svømme ut til personen. Prøv å roe ned personen på avstand og svøm inn bak personen. Ta tak med begge hender under haken eller armene og bruk bena til å svømme bakover på ryggen. Dette er tidkrevende, men det er mulig å ligge å hvile i vannet underveis. Dersom personen er bevisstløs er dette en god metode å bruke.

Tar personen tak i deg, må du kunne frigjøringsgrep for å unngå å bli trykket under vann.

Ulike typer
forlenget arm



To og to speidere går sammen, øver på de tre frigjøringsgrepene og bytter på å svømme hverandre inn til land. Hvis dere har tid kan dere også trene på å få hverandre opp av vannet på denne måten: Snu personen med ryggen mot kanten av bassenget og legg personens armer opp på kanten. Dette holder personen inntil kanten med hodet over vann mens du klatrer opp selv. Still deg på huk bak personen, ta tak under begge armene og løft rett opp til du har persons rumpe over kanten. Dra personen mot deg og sett rumpen ned på land.



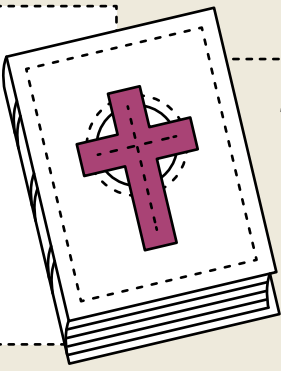
Frigjøringsgrep

- Plasser håndflaten under haken på personen og skyv bakover. Du vil skyve personen vekk fra deg.
- Har vedkommende tatt tak rundt hendene dine, rykker du kraftig og plutselig til mot persons tomle.
- Har vedkommende tatt tak i skuldrene dine folder du hendene og skyver armene plutselig og kraftig oppover med albue ut til siden. Det vil presse persons armer løs fra deg.

4: HJERTE- OG LUNGEREDNING (HLR)

Hvis personen ikke har puls eller pust skal du starte hjerte- og lungeredning. Ved drukning starter du med 5 innblåsing før du fortsetter med 30 kompresjoner og 2 innblåsing. Husk å alltid ringe 113 med én gang. Er dere flere kan én ringe 113, mens en annen begynner på HLR. Øv på hjerte-lungeredning på en dukke.

ØVELSEN ER HENTET FRA
KMSPEIDER.NO/AKTIVITETSBANKEN



TEKST Maja Skålvold FOTO Erik Bloch

Underfullet skapt



ALLE MENNESKER HAR en psykisk helse. Det er en del av oss, akkurat som kroppens helse er det. Og akkurat som kroppene våre er forskjellige, er psykene våre forskjellige.

DU KAN KANSKJE sammenligne det med en ryggsekk?

Alle har en ryggsekk på ryggen når vi går på tur, men sekkene kan se forskjellige ut. De har også forskjellige ting inni seg, og noen sekker er tyngre å bære enn andre.

Mest av alt er sekken veldig nyttig, for i den har du det du trenger på tur. Mat og drikke, varme klær du kan ta på deg, regntøy hvis det begynner å regne og badetøy til en varm dag ved et fint vann.

DEN PSYKISKE HELSA VÅR inneholder det vi trenger til å nyte gode dager og kjenne på følelsen av mening og glede, og det vi trenger for å tåle triste og kjedelige dager og vonde opplevelser.

NOEN AV OSS har en psykisk helse som ikke bare er til hjelp. For noen av oss er sekken litt annerledes skrudd sammen, så man må stille den inn litt annerledes for at den skal virke bra. Hvis man har ADHD, for eksempel, er det godt med faste rutiner i hverdagen, så man får nok hvile og kan bruke kreftene sine der man vil.

NOEN AV OSS har en sekk som er litt tyngre enn de andre. Når man får angst eller depresjon kan det være fordi man har gått og båret på ekstra mange tanker og opplevelser, og kanskje attpåtil hatt rot i sekken så den ble vond å bære. Da kan det være viktig å få hjelp til å rydde i sekken, og pakke litt om, så det ikke blir så tungt å bære.

KANSKJE KJENNER DU noen som strever litt med ryggsekken sin? Da er det beste du kan gjøre å være en god venn, slik som vi lærer det i speideren. En som heier og trøster og er tålmodig. En som henter en voksen når det trengs. Og en som vet at når speidere samarbeider, da klarer vi å bære nesten hva som helst.

lyset
du trenger
finst

DIKT AV HELGE TORVUND

hysj
vær stille
hører du lyden
av meg
som heier på deg

DIKT AV TRYGVE SKAUG



**TRENGER DU
NOEN Å SNAKKE MED?**

Alarmtelefonen for
barn og unge: **116111**
Kors på halsen: **80033321**



Følgetips på
Instagram

@ALARMTELEFONEN116111

@KORSPAHALSEN

@PSYKTODVENN

@HELSESISTA

@PSYKOLOG.MED.SOVEPOSE

@UNECECILIE

Jeg takker deg for at jeg er
så underfullt laget.
Underfulle er dine verk, det vet jeg godt.
Dine øyne så meg da jeg var et foster.
Alle dager er skrevet opp i din bok,
de fikk form før én av dem var kommet.



SALME 139, 14 OG 16

Er du speideren som padler kano oftere enn du går på tur? Eller er du speideren som skal prøve deg på din aller første padletur? Uansett hva utgangspunktet ditt er, er det viktigste for at kanoturen skal bli morsom og minnerik at du føler deg trygg. Her er noe du bør tenke på før du skal ut å padle.

Ha det morsomt på tur og finn gjerne på en lek.
Foto: Lars Røraas



Trygg og klar for

KANOTUR!

TEKST Silje Øderud og Håkon Kristoffersen

SJEKK VÆRET

Som alltid før du skal ut på tur kan det være lurt å sjekke værmeldingen. Skal det bli vindstille og sol eller vindfullt og storm? Det har mye å si på hvordan turen blir. Blåser det opp til storm må kanskje padleturen utsettes en dag eller to, eller kanskje dere heller skal ta bena fatt og ta padleturen en annen gang? Det er heller ingen skam å snu eller avbryte turen. Hvis det plutselig blåser opp mens dere er ute kan dere ta kanoene opp til land, kanskje sette opp en midlertidig leir og spise noe godt mens dere venter på roligere vær!

SI FRA HVOR DERE DRAR

Fortell noen om hvor dere skal på tur, selv om det bare er noen timer dere skal være borte. Da er det noen som vet hvor dere er om det skjer noe, og også en dere kan kontakte hvis dere plutselig må ta kanoene opp på land.

BRUK REDNINGSVEST

En ting er alltid veldig viktig; bruk redningsvest! Ting kan skje når du minst venter det, og da er det viktig å være mest mulig forberedt.

Du vet aldri når du plutselig faller uti vannet, bruk alltid redningsvest.
Foto: Robin M. Stangeland



UTSTYRSSJEKK

Før du drar på tur må du sjekke utstyret. Se på kanoen om den har fått noen skader, fra for eksempel landstøt eller transport. For en sikker kanotur kan ikke gjennomføres med en skadet kano. Pakk alltid vann-tett – hvis du først er uheldig og havner i vannet kan et sett med tørre klær varme godt. Tenk også over hvilket skotøy du bruker på padletur: Gummistøvler kan kanskje virke som en god idé fordi de er vanntette, men nettopp derfor er det ikke de beste skoene å bruke. Støvlelene kan fort fylle seg med vann og bli utrolig tunge, det gjør det vanskeligere å flyte og komme seg opp av vannet igjen. Velg derfor et lettere skotøy.

Sjekk kanoen for skader før du legger ut på tur.



Foto: Lars Rørraas

Kameratredning: Å bruke en kano for å snu en kano som har veltet!



Øv på kameratredning, det kan være veldig gøy. Kanskje en leder kan holde kanoen de første gangene? Foto: Robin M. Stangeland

ØV PÅ KAMERATREDNING

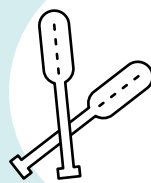
Det er både gøy og lærerikt å øve på kameratredning. Spør en leder om de kan være med dere og vise hvordan dere gjennomfører en kameratredning. Dere kan også lese mer om det på kmspeider.no/aktivitetsbanken.

KOS DEG PÅ TUR

Sist, men ikke minst: Husk at dere skal kose dere på tur og ha det gøy. Det finnes mange morsomme leker dere kan ha i kano. Hva med kanonball i kano, førstemann eller drakamp? Pass på at dere er i nærheten av land og på et egnet sted når dere leker. Ta en titt på kmspeider.no/aktivitetsbanken for inspirasjon.

TIPS

Ingen kan alt første gangen og det er lov å glemme. Spør gjerne en venn eller leder om du lurer på noe eller er usikker.



Ha en god og sikker tur!

KIMs LEK

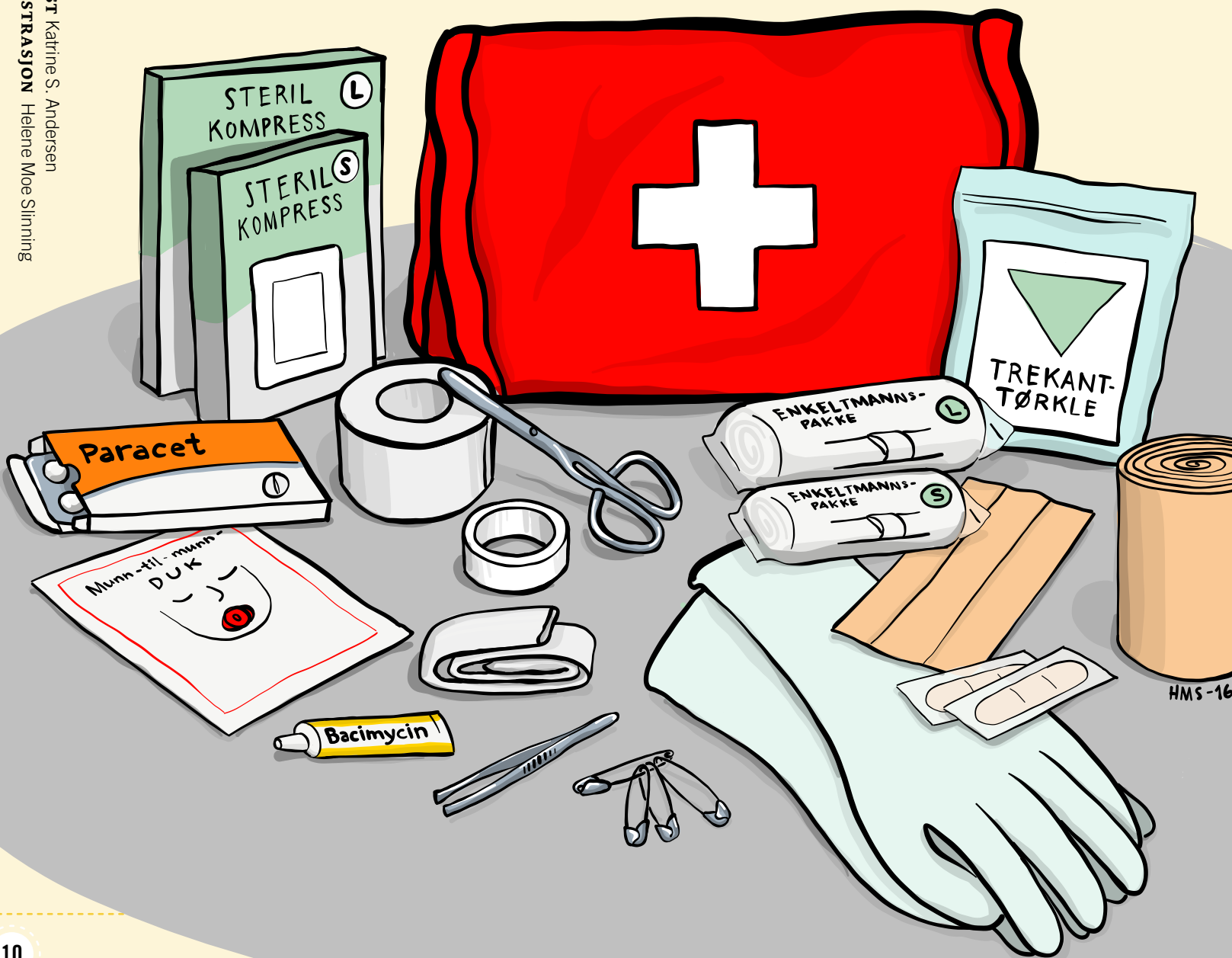
På denne siden er det ulike typer førstehjelpsutstyr. Klarer du å huske alle sammen?

Du trenger en penn og et ark, en bok eller noe annet du kan skjule førstehjelpsutstyret med.

Se på førstehjelpsskrinet i 4 minutter før du legger noe over bildet for å skjule innholdet. Skriv opp alle gjenstandene du husker!

Ønsker du en ekstra utfordring kan du også prøve å huske hvor mye det er av det ulike utstyret.

TEKST: Katrine S. Andersen
ILLUSTRASJON: Helene Moe Slinning



HMS-16



HAR DU NOEN GANG BLITT

holdt utenfor?

Hvis du noen gang har blitt holdt utenfor så vet du at det verken er hyggelig eller gøy. Mange ganger er det likevel sånn at de andre ikke engang vet at du blir utestengt. Kanskje har du til og med vært med på å stenge noen andre ute uten at du selv visste om det?



Her finner du en samling av tips til hvordan du kan inkludere alle i patruljen, også utenfor speideren, og hva du selv kan gjøre dersom du føler at du bli holdt utenfor.

Kameratsystem

For å passe på at alle blir inkludert og har det bra på tur kan det være lurt å innføre et kameratsystem. Da får alle én eller to andre i patruljen de skal passe litt ekstra på. For eksempel skal du passe på at de har spist og drikket nok, at de har tørre klær og ikke er blitt for slitne. På den måten har alle noen å snakke med underveis og det er lett å oppdage om noen trenger en pause.


Fordel oppgaver til alle

På speidermøtene kan det være lurt å passe på å fordele oppgaver til alle. Kanskje Trine, som sitter helt stille hele pioneringsmøtet, egentlig vil hjelpe til, men synes det er vanskelig å ta ordet. Da kan det være lurt å spørre om Trine kan surre sammen med Daniel, som har gjort det mange ganger før. Det kan også være lurt å bytte på hvem som løser oppgaver sammen. Av og til trenger man å komme på tomannshånd for å bli ordentlig kjent.

Uansett om det er noen som holdes utenfor i patruljen din eller ikke, kan det være lurt å legge inn tid til leker som gjør dere flinkere til å samarbeide eller bygger hverandre opp. Har dere for eksempel lekt «alle får plass» eller «du er god på-leken»? Disse og mange flere leker kan du finne i aktivitetsbanken på kmspeider.no.

Si fra til en leder

Hvis det derimot er du som føler deg utenfor kan du si ifra til en leder. De kan være en god støtte og vil at du skal ha det bra. Hvis du er ekstra modig, kan du si ifra til de andre i patruljen selv eller sammen med lederen. Det kan hende at de ikke en gang vet at du føler deg utenfor. Du kan også komme med forslag til ting du synes er gøy å gjøre. Kanskje du kan spørre om å få lede et patruljemøte med noe du selv interesserer deg for som tema?



Lek gjerne noe som bygger på samarbeid eller bygger opp hverandre.

Det er godt
å føle at vi
hører til.

3



"Du er god på"-leken

Alle sitter i en ring på gulvet. Én etter én skal man sitte i midten av ringen. Alle i ringen skal si noe hyggelig om personen i midten, enten noe denne personen er flink til eller noe man liker godt med personen. Den som sitter i midten får bare lov til å si «takk».

Som en ekstra utfordring kan den som sitter i midten fortelle de andre om noe han/hun er flink til.

Dere kan også feste en tallerken på ryggen til hverandre og i stedet for å sitte i sirkel, kan dere skrive hyggelige ting på ryggen til hverandre.

Trenger du noen
andre å snakke med
kan du ringe
alarmtelefonen for
barn og unge,
telefon: 116 111
eller Kors på halsen,
telefon: 800 333 21



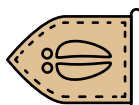
Foto: Erik Bloch

SIKKERHET

på patruljetur

Det er en helt spesiell stemning på patruljetur. Godt samhold, latter og ingen ledere eller småspeidere. Uten ledere er det viktig at patruljen er godt forberedt før dere reiser alene. Dette er noe av det dere må tenke på før dere legger ut på tur.

TEKST Maria Gran



PLANLEGG RUTA

Før dere drar på tur må dere finne ut hvor dere skal. Planlegg hvilken rute dere skal ta og hvor dere skal overnatte. Få dette godkjent av en leder, og avtal start- og sluttidspunkt. Har dere tid kan det være fint å gå turen før dere står der med tung sekk. Kanskje lederen har tid til å bli med ut?

FINN EN HJEMMELEDER

Hjemmeleder kan være en speiderleder eller en forelder. Denne lederen må vite hvor dere skal dra dersom uhellet er ute. Patruljefører og hjemmeleder kan avtale å holde kontakt gjennom turen om det er ønskelig. Om noe går galt på turen tar patruljefører kontakt med hjemmeleder, som varsler speidernes foreldre og andre ledere.

TIPS!
Patroljefører bør se gjennom heftet "Trygg og sikker speiding" for turen. Ta gjerne med heftet på turen.

RISIKOVURDERING

Gå over mulige farer eller uønskede situasjoner sammen med patroljen før turen starter. Snakk om hva som kan skje på tur, og hvordan dere kan unngå dette eller hva dere skal gjøre hvis noe skjer. For eksempel, hva om én i patroljen skjærer seg? Dette kan unngås om dere er forsiktig med kniven og ikke spikker mot dere selv eller andre. Men om det skjer må patroljen bruke førstehjelp og vurdere om skaden er så alvorlig at hjemmeleder må varsles og turen avsluttes.

NØDVENDIG UTSTYR

Lag en pakkliste og avtal hvem som tar med hvilket utstyr på tur. Husk å sjekke og fylle opp førstehjelpsskrinet før dere drar.

HA EN TURANSVARLIG

Ansvarlig for patroljeturen vil som oftest være patroljefører, men om patroljefører ikke er med, avtal hvem som har hovedansvar. Speideren med hovedansvaret holder kontakt med hjemmeleder og tar vare på patroljen gjennom turen.

BATTERI PÅ TELEFONEN

På tur uten ledere er det viktig at dere fortsatt kan kontakte dem. Patroljefører eller ansvarlig bør bestandig ha batteri på telefonen, pakke en powerbank eller ta med en «beredskapstelefon» som kun brukes til kontakt med hjemmeleder. Speiderne skal ikke kontakte foreldrene sine om noe går galt på turen, dette gjør hjemmeleder.

HUSK SUNN FORNUFT

Sunn fornuft er det viktigste som forhindrer uhell på tur. Samme hvor sent det er, ikke lag kakao på primus inne i teltet. Ikke kryss elva om dere ikke vet hvor dyp den er. Tenn ikke bål under bålforbudet. Ta godt vare på patroljen!

På speiderstier.no kan du se turer virtuelt.



Foto: Tomas Liberg Foshaugen

Planlegg hvilken rute dere skal gå for dere legger ut på tur.



Rekker dere ikke å gå turen på forhånd? Sakte, men sikkert fylles [Speiderstier.no](https://speiderstier.no) opp med 360-gradersbilder av stier i skog og mark. Det vil si at du kan se turen virtuelt på forhånd. Uten å gå på tur. Hvis turen dere skal gå ikke ligger der og dere har lyst til å dele den, kan dere låne et 360-graderskamera på kmspeider.no/speiderstier og ta opp turen selv.

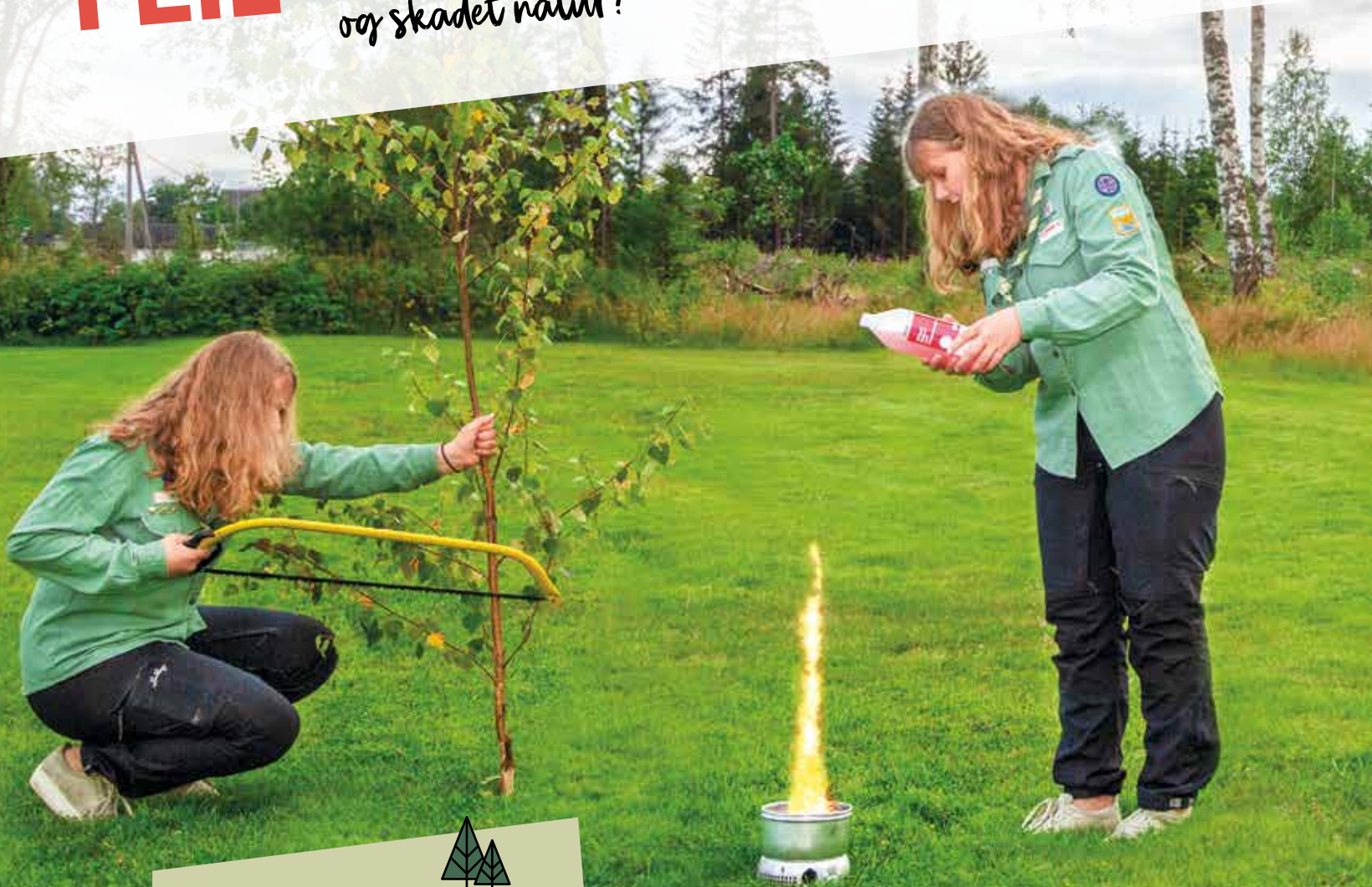
Foto: Tomas Liberg Foshaugen



FINN FEM FEIL:

Hvordan kan vi hindre skogbrann, kuttskader og skadet natur?

Se på bildet, finn fem feil og les teksten for å se hva vi egentlig skal gjøre. Prøv først uten å lese i teksten. Lykke til!



Finne ved i skogen

Skal vi lage bål i skogen trenger vi tørr ved, det kan vi finne ved å sanke inn tørre kvister vi finner i naturen eller ved å ha med ved hjemmefra. Never fra bjørketreet brenner også godt, men pass på å ikke ta mer en det ytterste laget. La friske trær stå; de gir fra seg nye frø til nye trær og er heller ikke godt å bruke som ved da det er vått og ikke vil brenne. På bildet sages det ned et friskt tre.

Bruk av stormkjøkken med rødsprit

Rødsprit kan brukes i stormkjøkken og er lett antennelig. Tar vi en fyrstikk inntil rødspriten tar det fyr med engang, og med mindre vi kveler flammen med et lokk eller lignende brenner det til det er tomt for rødsprit. Når en brenner er tom for rødsprit fordi alt har brent bort er beholderen fortsatt varm. Da er det viktig å ikke helle oppi ny rødsprit med én gang. Varmen kan føre til at det tar fyr igjen, er vi uheldige kan vi brenne oss på hånden eller det kan bli en eksplosjon. Vent heller et par minutter til beholderen er kjølig og alt kan foregå på en trygg måte. På bildet skal speideren til å helle rødsprit på åpen flamme.

NOE AV DET VIKTIGSTE vi kan gjøre for å unngå store skader og ulykker er å bruke turutstyret riktig. Det beste er hvis vi ikke får bruk for den førstehjelpen vi stadig øver på i speideren. Som speider får vi prøvd oss på mye forskjellig, alt fra å spikke og sage, til å bygge byggverk og lage bål. Med det følger også mye ansvar.

HAR DU SETT på bildet og funnet noen feil? Ved hver aktivitet kan du se hvilken feil som var på bildet og hva som skal gjøres annerledes.

Åpen ild

Når vi skal tenne et bål er det viktig å ta noen forholdsregler. Er det et sted vi vet at bålet lett kan spre seg, velger vi et annet sted. Det beste er å benytte seg av godkjente bål plasser som har en steinkant rundt seg. Ha alltid en bøtte vann ved siden av bålet til enhver tid, slik at du kan slukke bålet hvis det skulle begynne å spre seg. Husk at det er bålforbud i Norge fra 15. april til 15. september. På bildet er det ingen vannbøtte ved siden av bålet.



Bruk av øks

Når vi bruker en øks er det viktig å passe på at ingen andre står rett ved og kan bli skadet hvis øksen ikke går den retningen det var tenkt. Stå med beina spredt så øksen går mellom beina og ikke treffer ditt eget ben hvis du skulle være uheldig å bomme på stubben. På bildet står speideren med beina samlet.

Bruk av kniv

Når vi skal bruke en kniv må vi aldri spikke mot noen, heller ikke oss selv. Det er fort gjort å skjære seg hvis du spikker mot noen. Gå heller aldri rundt med en kniv. En gyllen regel er at hvis du ikke spikker eller du har tenkt å flytte på deg, skal kniven ligge i slira. Finn derfor et sted uten andre foran deg, sett deg gjerne ned så du har god kontroll og spred beina for å være sikker. På bildet spikker speideren mot seg selv.



På en øde øy

- Båt Bade Bonding

Hengekøyer
haik!

TEKST Eline Hauken og Eiliv Skomedal FOTO Eiliv Skomedal

VANDRERNE i Hana KFUK-KFUM-speidere i Sandnes ville prøve en annerledes leir i år. Ved skoleslutt reiste 30 vandrere, fem rovere, ledere og noen familier til den øde øya Risholmen i havgapet utenfor Gamle Hellesund. Der fikk vi oppleve en uke i nærkontakt med sjø og sol. Friluftslivet var enkelt – det er ikke mye å bygge med på holmen, men derimot er det fine svaberg og herlig lyng å plassere teltene!

DET VAR FISKING, seiling, padling, roing og ikke minst bading som sto på programmet. De som ville fikk også være med på å bygge en flåte, mens de andre var ute på sjøen i forskjellige båter. Det er ingen leir uten haik og patruljene dro på kano haik i Blindleia og fikk bruke hengekøylene på Tronderøya. Da vi kom hjem fra haiken var det tilberedt lammelår i kokegroper.

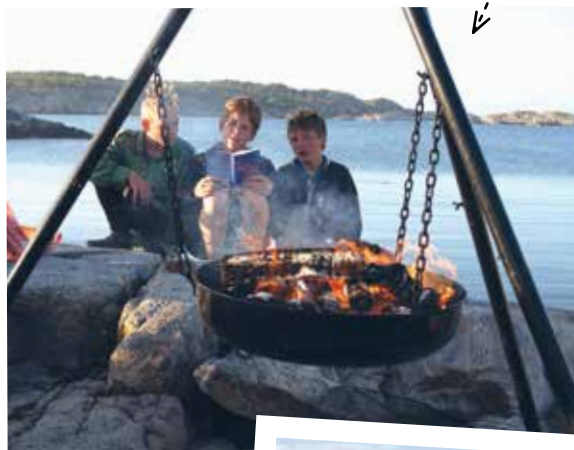
SKJÆRGÅRDSLEIR gav mersmak!



Vi var ute på
sjøen i mange for-
skjellige båter.



På kvelden hadde vi leir-
bål med mange morsomme
innslag og sanger.



Det er godt fiske i holmen,
og på leiren var vi selv-
forsynt med sei og lytt.



Her ser du Patruljen Granelø
i gang med en av sine middager.



Førstehjelp på 1-2-3!

Når du skal ut på tur må du kunne passe på deg selv og de du er på tur med. Derfor øver vi på førstehjelp slik at vi vet hva vi skal gjøre om uhellet skulle være ute. Denne høsten skal alle gruppene ha fått tilsendt en «Førstehjelp på 1-2-3»-pakke slik at dere kan øve og være beredt nesten uansett hva slags uhell dere skulle komme utfor.

113

1. RING 113 NÅR DU TROR LIV OG HELSE ER I FARE.

2. FORTELL ROLIG HVOR DU RINGER FRA, HVA SOM HAR SKJEDD OG HVEM DU ER.

3. FÅ VEILEDNING OM HVA DU SKAL GJØRE.

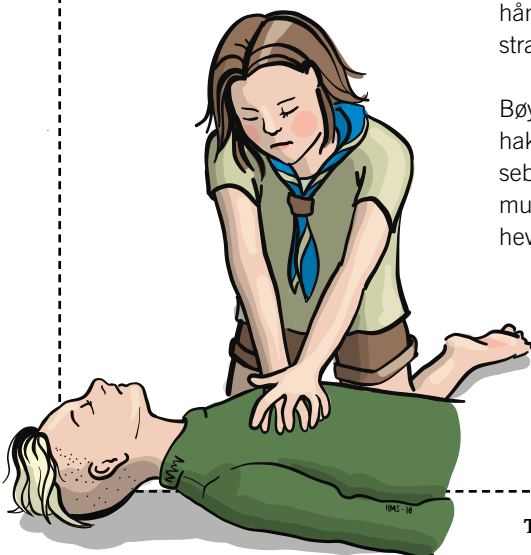
Hjerte- og lungeredning

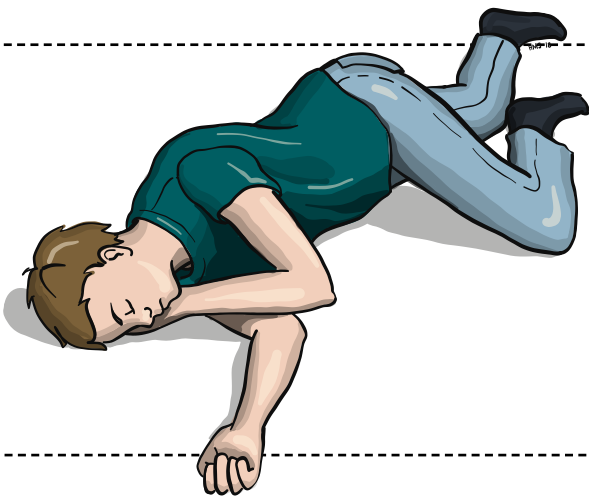
En bevisstløs person som ikke puster trenger hjerte- og lungeredning for å sikre åndedrett og blodsirkulasjon.

Legg personen flatt på ryggen. Sett deg på kne. Plasser den ene hånden midt mellom personens brystvorter og den andre hånden oppå. Press ned 30 ganger. Bruk strake armer, ellers blir det veldig tungt!

Bøy så personens hode bakover og løft haken opp. Klem sammen personens nebor og blås inn gjennom personens munn 2 ganger. Sjekk at brystkassen hever seg.

Viktig! Fortsett med hjerte-kompresjoner og innblåsninger til ambulansen tar over!



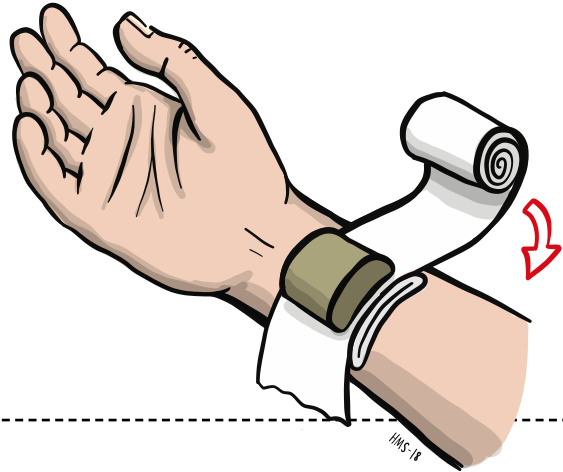


Sideleie

En person som er bevisstløs, men puster normalt, skal legges i stabil sideleie for å sikre frie luftveier. Legg personen flatt ut på ryggen. Legg den venstre armen på personens eget bryst og den høyre rett ut til siden. Bøy det venstre kneet opp. Ta tak i venstre skulder og kne og dra personen mot deg slik at den vipper over på siden. Sjekk at personen ligger stabilt.

Trykkbandasje

Sår som blør mye renser seg selv, så her er det viktigst å få stoppet blødningen! Legg en steril kompress mot såret og legg bandasje rundt. Legg så på en hard gjenstand, for eksempel en stein for å legge trykk på såret. Fest bandasjen stramt, men uten at du stopper blodtilførselen på nedsiden av bandasjen.



Sår

Som speidere er det fort gjort å få et sår, du kan for eksempel kutte deg når du spikker med kniv. Sår som blør lite må renses slik at det ikke blir infeksjon. Skyll såret med vann for å fjerne rusk og sett på plaster for å beskytte mot skitt og bakterier.



I løpet av høsten vil alle vandrere få et sett med «Førstehjelp på 1-2-3»-kort av lederen sin. Kortene inneholder de tre viktigste tingene du må huske på i en gitt førstehjelpssituasjon. Ta dem med som en minimanual på tur, så er du beredt om uheldet er ute!

OPPSLAGSTAVLA



**STORT OG SMÅTT FRÅ KFUK-KFUM-SPEIDARVERDA.
SEND INN DINE HELSINGAR, TIPS, OPPSKRIFTER ELLER
ANDRE OPPSLAG TIL SPEIDERBLADET@KMSPEIDER.NO!**



ULV fra Traneby STAKK AV MED SEIEREN

I juni var det duket for nok et NM i speiding og i år var det Ulv fra Traneby som stakk av med seieren.

– Vi har brukt både patruljemøter og fritiden til å øve, så det er fint å se at det gir resultater, forteller peffen for patruljen, Sverre Strand.

Patruljen er veldig stolt, selv om de egentlig ikke hadde 1. plass som mål. Bortsett fra Daniel Bjørkedal. De får ta med seg vandretrofeet hjem til Tranby, sammen med et treetopptelt, spesiallagde kopper, gullknutene og heder og ære.

Speiderne har konkurrert i orientering, førstehjelp, matlaging, hemmelig oppgave, teori og praktisk oppgave, som i år var å lage en pickup. I tillegg gir orden, samarbeid og særpreg poeng.

– Vi har det morsomt sammen, og er flinke til å samarbeide, sier Celin Emilsen Frydenlund når vi spør hvorfor de tror de vant.

– Også er vi flinke til å ha det ryddig når det teller, skyter Sara Larsen Fjerdingsstad inn.

To av patruljemedlemmene blir rovere til høsten. Resten av patruljen har ikke tenkt å satse på seier til neste år også.

– Vi gir oss på topp, forteller Jannike Thoresen Buller.

På andreplass kom Elg fra 1. Grimstad MSK og på tredjeplass kom Ravn fra 5. Hamar KFUK-KFUM-speidere. Gratulerer så mye til dere alle!



Solgte 46
speider-
kalendere



I 2018 var det flere som solgte mange kalendere. Tusen takk for innsatsen! Nå har vi kåret de to beste kalenderselgerne for 2018: Pernille Dahl fra Grefsen 1 og Eirik Wirak fra Grimstad.

Alva solgte hele 46 kalendere, og Eirik så mye som 41. Tusen takk for en strålende innsats! Et gavekort fra Speiderbutikken til verdi av 1000,- er på vei hjem til dere.

Tekst: Regine Skogmoe Grøtte. Foto: Kristian Strøm



GLOBALAKSJONEN 2019–2020

I ÅR SAMLER VI INN penger for å hjelpe ungdom i Sør-Sudan, Tanzania og Palestina.

I LAND SOM er rammet av krig og fattigdom er det vanskelig for ungdom å ta plass og forme sin framtid. Men du kan gjøre en forskjell! Ved å delta i Globalaksjonen kan du sørge for at ungdom får tilgang til utdanning og muligheter til å påvirke sine samfunn.

HVORDAN KAN DU BIDRA til å samle inn penger til prosjektene? Selge kaker, ordne en mini-festival, eller arrangere et globaløp? Finn på en morsom aktivitet sammen med patruljen eller gruppen din, og støtt ungdom som virkelig trenger det!

Besøk kmspeider.no/globalaksjonen eller snakk med lederen din for å få vite mer.

VERDEN SJAMBOREE i USA

I SOMMER var nesten 600 speidere fra Norge på jamboree i USA sammen med rundt 45 000 speidere fra hele verden. Først var de 13 norske troppene en snau uke i Washington. Her bodde alle inne på et stort universitet, omtrent som å bo midt i en stor filmkulisse. En av dagene dro alle til fornøylesparken Six Flags America.

PÅ LEIREN var det utrolig mye forskjellige aktiviteter, og de var spredt rundt på det enorme leirområdet. Hvis du skulle gå fra den ene til den andre enden ville det ta omtrent en og en halv time å gå. Neste jamboree, om fire år, skal arrangeres i Sør-Korea.

Foto: Anders Myhr Nielsen



Hemmelig oppdrag

MELD DERE PÅ OG LES MER OM HEMMELIG OPPDRAG
PÅ KMSPEIDER.NO/HEMMELIGOPPDRAG

HVOR TRYGG ER DU PÅ TUR?

TEST HVOR TRYGG DU ER. SETT RING RUNDT DET SVARET SOM PASSER DEG BEST OG TELL POENGENE TIL SLUTT.



Foto: Erik Bloch



Foto: Ørjan Apeland

DET VIKTIGSTE DU HAR I SEKKEN NÅR DU SKAL PÅ HAIK ER:

1. Ingenting, jeg går på tur uten sekk!
2. Mye godteri og brus. Det er litt tungt å bære, men vi trenger det til kvelden!
3. Sovepose, regntøy og mange varme klær, man kan fort bli overrasket av en regnbyge.
4. Kart og kompass så vi ikke går oss bort. Førstehjelpsskrin i tilfelle noen skader seg.

DERE SITTER RUNDT BÅLET OG SKAL GRILLE PØLSER. DU MÅ SPIKKE EN PØLSEPINNE, HVA GJØR DU?

1. Jeg snur meg mot personen ved siden av meg. Så spikker vi mot hverandre.
2. Jeg finner en pinne og begynner å spikke. Selv om det er andre folk i nærheten spikker jeg bort i fra meg selv.
3. Jeg går et stykke unna så kniven ikke kan treffe noen andre hvis den sklir ut av hendene mine.
4. Jeg har med meg sammenleggbare pølsepinne hjemmefra så jeg slipper å bruke kniv.





Foto: Audun Berdal

DERE HAR BYGGET EN STOR PORTAL PÅ LEIR OG ALLE LEDERBARNA VIL KLATRE I PORTALEN. HVA GJØR DU?

1. Lar dem klatre. Faller de ned kan foreldrene deres trøste dem.
2. Sier at de ikke får klatre og går videre for å fortsette med leirbyggingen.
3. Vi har allerede tenkt på problemet og lagde portalen med rekkverk og fallsikring. Nå kan alle leke og ha det gøy.
4. Min gruppe hadde aldri bygget så stor portal. Tenk om noen hadde falt ned!

HVA GJØR DU FØR DU SKAL KRY SSE EN VEI?

1. Jeg ser på mobilen. Jeg hører uansett om det kommer en bil.
2. Jeg snur meg så jeg slipper å gå sidelengs over veien.
3. Jeg finner et gangfelt, stopper opp og ser meg godt til begge sider at det er trygt.
4. Jeg går aldri over veien. Bilene kommer fort og kan kjøre over meg hvis jeg faller.









Foto: David Bird

HVA GJØR DU HVIS NOEN HAR SKADET SEG?

1. Ingenting. Jeg liker å se på blod.
2. Jeg spør selvfølgelig om det går bra, mens jeg ler litt. Det er jo morsomt når noen faller.
3. Jeg finner fram førstehjelpsskrinet, som alltid ligger i sekken. Så spør jeg om noen kan hente en leder.
4. Jeg finner fram plaster, bandasjer og speiderhåndboka. Her skal det lages bære!

Tell opp hvor mange poeng du fikk, har du svart 1 gir det et poeng, har du svart 2 gir det to poeng også videre.
 5-9 poeng: Du har ikke kontroll på sikkerheten. Spør noen om hjelp til hva som er viktig å tenke på for å være trygg på tur!
 10-14 poeng: Du har litt kontroll på sikkerheten, men kan fortsatt bli bedre.
 15-18 poeng: Du er ganske trygg og klar for det meste speiderlivet har å by på.
 19-20 poeng: Hos deg kommer sikkerheten alltid først. Kanskje du av og til skal prøve å ta en sjans?



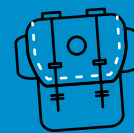
-  FOR HVEM
-  INNHOLD
-  TID
-  STED
-  PRIS
-  PÅMELDING

ARRANGEMENTER

Alle påmeldinger skjer via [medlemssystemet](#), du finner lenke til påmelding inne på arrangementet på [kmspeider.no/arrangement](#). Har du spørsmål? Ta kontakt på post@kmspeider.no. Påmeldingen er bindende og betalingsfristen er den samme som påmeldingsfristen. Pengene betales til konto: **3000.16.88487**, merket med navn og arrangement.



Foto: Daniel H. Widnes



Se flere kurs på [kmspeider.no](#).

KOMMUNIKASJONS-SAMLING

Bli speiderambassadør! På kommunikasjonssamling lærer du å skrive bedre, ta gode bilder, snakke med presse, lage videoer og du kan bli med å utvikle våre kanaler i sosiale medier. De første 25 som melder seg på får være med på besøk til NRK. Meld deg på nå!



For alle som er interessert i kommunikasjon. Det er ingen krav til erfaring, og vi ønsker at både nye og erfarne kommunikasjonsspirer deltar. Født i '05-'93.



Helgen er delt i fire workshops: Foto, tekst, video og mediehåndtering. Gjennom hele samlingen vil vi fokusere på å tilpasse innholdet til sosiale medier. Det vil bli satt av tid til sosiale aktiviteter gjennom helgen.



11.–13.oktober.



Sørmarka konferansehotell, like utenfor Oslo.



200,-. Vi gir reisestøtte.



Snarest på Hypersys, se [kmspeider.no](#).



Foto: Lars Røraas



Foto: Erik Bloch

NB! Det stod feil leirsted i Speiderbladet 2/2019, riktig sted er Strandheim.

KLIMAHELG

VIL DU LÆRE MER om FNs bærekraftsmål og hvordan du kan bli mer klimavennlig? Vil du møte speidere fra hele landet som også brenner for klima? Bli med på KFUK-KFUM-speiderne sin Klimahelg!

JOTA/JOTI

18.–20. OKTOBER samles speidere rundt radioapparater og datamaskiner for å møte andre speidere fra hele verden. JOTA (Jamboree on the Air) er den originale varianten, og utvilsomt den mest eksotiske. Ha kartet klart, og plott inn fra hvor i verden du får inn speiderstemmer på radioen.

JOTI (Jamboree on the Internet) er en annen variant. På internett, og spesielt over chatnettverket IRC, kan du få kontakt med mange flere nasjoner enn på radio, og du kan dessuten sende både lyd og bilde.

KOMBINER GJERNE JOTA OG JOTI, og lag en internasjonal helg ut av arrangementet. Mer informasjon og påmelding finnes på jotajoti.no.



Alle speidere i alle aldre.



1,5 millioner speidere fra hele verden kommuniserer med hverandre via amatørradio eller på internett.



18.–20. oktober.



Lokalt.



Ingen sentral deltakeravgift. Merker kan kjøpes fra Speiderbutikken.



Tidligst mulig på jotajoti.no.

TRÅKK

DATOEN FOR årets Tråkkhelg er 20.–22. september. Målet er å 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. Nyttige hjelpemidler er Speiderhåndboka og Haikeheftet som kan kjøpes i Speiderbutikken.

DET OPPFORDRES også til å gå Globaltråkk der dere samler inn penger til Globalaksjonen samtidig som dere er på haik.



Vandrerer. Født i '09–'04.



Tråkk er patruljens egen haik som speiderne selv planlegger og gjennomfører.



20.–22. september.



Lokalt.



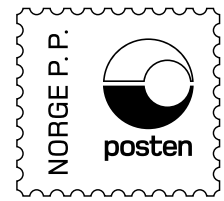
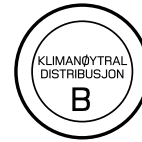
Ingen sentral deltakeravgift. Merker kan kjøpes fra Speiderbutikken.



Gjøres lokalt i gruppa.



Foto: Steinar Fagerli



SPEIDERBUTIKKEN

SE VÅRT BREDE
UTVALG AV KNIVER,
ØKSER OG REDSKAPER
I NETTBUTIKKEN!

Kr 340,-

SPIKKEBOKA

Endelig tilbake på lager.
Du finner den sammen med
kniver i nettbutikken.



Kr 625,-



SWIZA TT05
med flåttfjerner

Kr 599,-



ØYO HALLINGSKARVET
SLIREKNIV

Kr 499,-



ØYO VIKINGØKS

Kr 1199,-



GRÄNSFORS
LITEN SKOGSØKS

Kr 299,-



SPEIDERKNIV
JUNIOR



SPEIDERBUTIKKEN.NO

Følg oss på Facebook og Instagram,
og abonner på nyhetsbrev!