

Gillastig Vildmarksheik



NyS kursus

Det Danske Spejderkorps

10.-16. oktober 2004

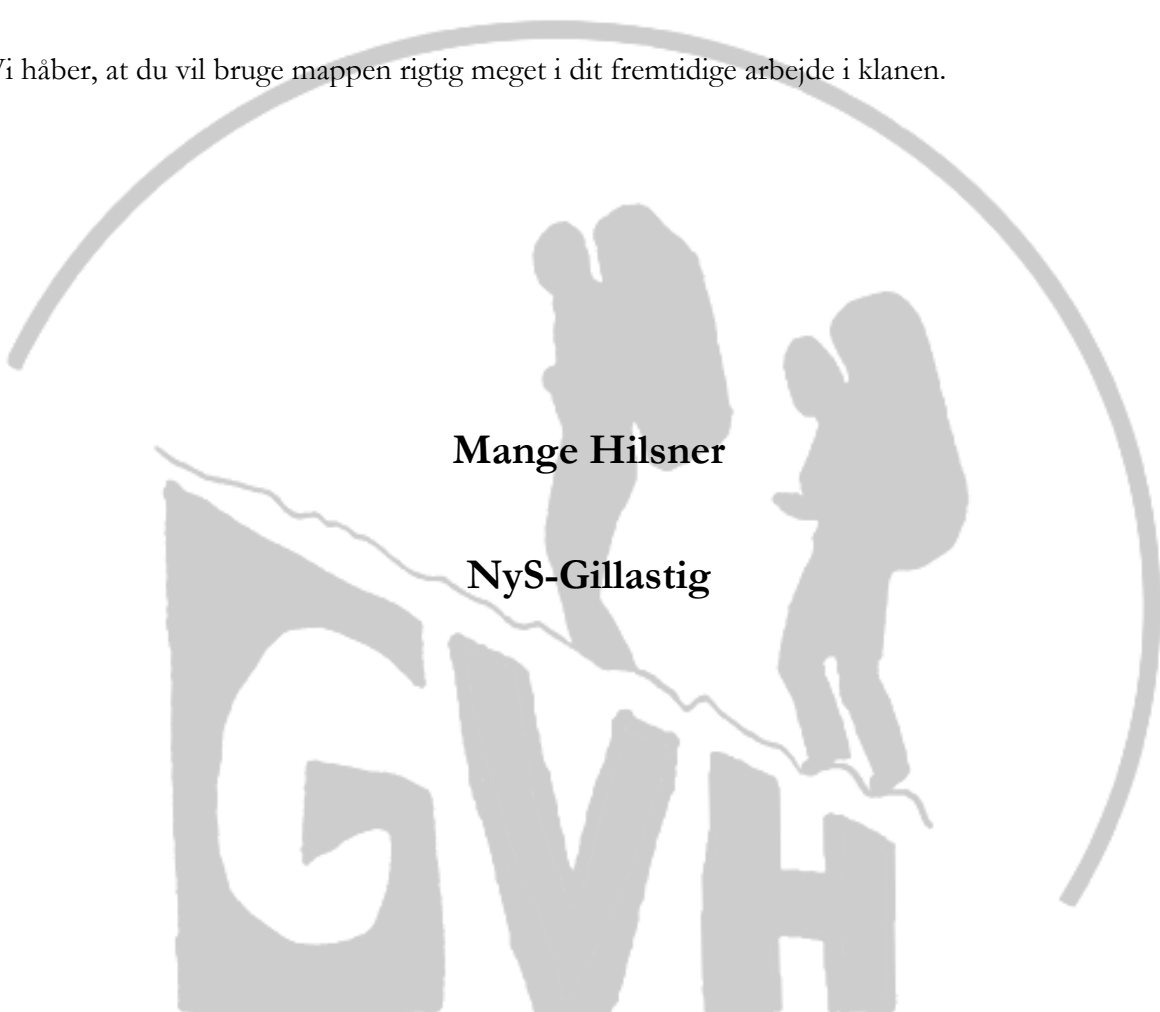
Forord

Kære Kursist

Vi håber, at du har haft en sjov uge og et godt kursus, som du har fået noget ud af.

Kursusmappen har vi forsøgt at gøre så læsevenlig og overskuelig som mulig. Den omhandler projektmetoden, heik-planlægning, lejrpladsindretning, førstehjælp, færdsel og orientering.

Vi håber, at du vil bruge mappen rigtig meget i dit fremtidige arbejde i klanen.



Mange Hilsner

NyS-Gillastig

Indholdsfortegnelse

FORORD.....	2
INDHOLDSFORTEGNELSE.....	3
ARBEJDE I KLAN	5
KLANLEDELSE.....	5
PROJEKTMETODEN	5
HEIK-PLANLÆGNING	10
VELVÆRE	12
HEIK HYGIEJNE.....	12
FØRSTEHJÆLP	13
FØDDERNE.....	14
HÆNDERNE	17
HOVEDET	17
KROPPEN.....	18
BEKLÆDNING	20
FÆRDSEL	23
ALMINDELIG FÆRDSEL	23
FÆRDSEL MED KÆRRE	25
PAKNING AF RYGSÆK	26
PAKNING AF KÆRRE	27
ORIENTERING	29
FRA KORT TIL TERRÆN MED KOMPASSET.....	29
VERDENSHJØRNER	31
UTM-NETTET.....	33
ORIENTERING VED HJÆLP AF GPS.....	33
HØJDEKURVER	33
MÅLESTOKSFORHOLD	34
INDKØB AF KORT	34
AFRUNDING.....	34
MATERIALE VEDLIGEHODELSE.....	36

TELTET.....	36
SAVEN.....	36
ØKSEN.....	36
SPADEN.....	37
GRYDERNE.....	37
BÅL OG BÅLTÆNDING	38
ALTERNATIVE BÅLTÆNDINGER	39
BYGNING AF BIVUAK	41

Arbejde i klan

For at kunne arbejde i en klan er det nødvendigt at have en klanleder, men derudover er klanens arbejdsmetode helt op til alle dem der er i klanen. En velfungerende klan kræver nemlig at alle er med til at bestemme, tage initiativ, planlægge osv.

Klanledelse

Der er forskellige former for ledelse og det er forskelligt hvilken form, der fungerer bedst i den enkelte klan. En kombination af flere kan også være at foretrække.

Demokrati/Kollektiv

Lederen (KL) gør alt for at skabe et godt klima i klanen. Han får klanen til at træffe beslutninger i fællesskab og gør sit til, at alle tager del i det ansvar, der følger medbestemmelse.

Diktatur

Lederen (KL) er eksperten og vil selv bestemme farten. Han ønsker ingen ind-blanding fra klanen og vil kun samarbejde på egne betingelser.

Laissez faire

Lederen (KL) interesserer sig ikke for hvad der kan laves og hvordan det kan laves. Deltager kun i arrangementer og ture når han spørges direkte.

Styrende/Delegerende

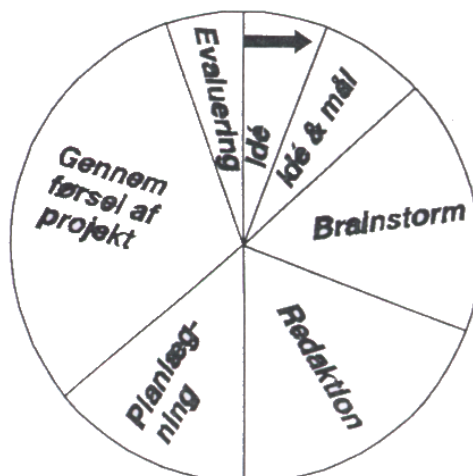
Lederen vil gerne hjælpe, men mener ikke, at man kan klare sig uden ham. Han vil ikke give ansvaret fra sig.

Projektmetoden

Som senior arbejder du med projekter, og til dette bruges projektmetoden. Metoden kan opdeles i 7 faser, som er beskrevet på de følgende sider.

Du kan læse mere i Gnisten på siderne 48 til 80 og i "Hej Senior".

De 7 projektfaser



Ide

Først får I en ide. Den kan opstå på mange måder. Det kan være, mens klanen er ude på sin årlige 1000 km's vandretur eller tilfældigt på et klanmøde. Når man har fået ideen går projektet glidende over i sin næste fase.

Målsætning - projektmål

Når man har fået ideen, skal den struktureres og beskrives. For at I kan gennemføre projektet, er det nødvendigt, at alle kender ideen. For at gøre det lettere anskueligt sætter man i klanen et projektmål - hvad vil vi få ud af dette projekt. Det er vigtigt, at alle er med til denne fase, så man tænder gnisten hos alle klanens medlemmer. Det er også vigtigt, at det mål, man sætter sig er realistisk – hellere gennemfører flere mindre projekter end et stort, der falder til jorden og bliver en fiasko.

Brainstorm

Når I har fået fastlagt målet for projektet, er det tid at finde ud af, hvad I vil lave i detaljer. Det gøres lettest ved en brainstorm, men en brainstorm kan gennemføres på mange måder. Det vigtigste er, at alle ideer noteres - der må ikke sorteres under brainstormen. I kan notere ideer på post-it sedler, et stykke papir eller en tavle. Der sker hurtigt det, at den ene ide overhales af den anden. I får jo ideer af hinandens ideer. Aftal på forhånd hvor lang tid I vil bruge til brainstormen. Når tiden er gået er det en god ide at slappe af med en leg i stedet for at begynde sorteringen.

Aktivitetsvalg – redaktion

Når brainstormen er overstået, er det tid at sortere ideerne. Når grovsorteringen er overstået og ideerne er struktureret, skal I finde ud af, hvad der er mest stemning for. I kan foreksempel bruge Gnistens skema med rensdyr til det. Skemaet finder I også på side 54 i Gnisten. Når alle klanmedlemmer har tilkendegivet deres mening, kan man se, hvad der er mest stemning for og hvem der gerne vil arbejde med hvad. Det kan dermed danne grundlag for at lave interessesjak. I redaktionsfasen skal I også kigge på om aktiviteten rent praktisk kan gennemføres, er det for dyrt, har I tid osv.

Planlægning

Når sjakkene er dannet er det tid til planlægningen. En grundig planlægning gør selve gennemførelsen meget lettere. Under planlægningen skal I sørge for at tage højde for alt. Der skal laves plan for materialer, tid, hvem deltager osv. Man kan med fordel opdele en aktivitet i delmål, som så skal være færdige før projektmålet. Herved sikre I også, at den tidsplan, I får lagt, er realistisk. Det er lettere at overskue små ting end store komplekse problemer. Der kan også med fordel udpeges ansvarlige for delprojekterne, så I ikke står til projekt afslutningen og mangler noget. Når I planlægger, skal I huske det der står på side 4, kun de store ting skal alle i klanen

være med til at bestemme ellers kommer I ingen vegne. Detaljeplanlægning foregår oftest bedst i et sjak på 2-3 personer. På side 17 står der mere om planlægningsfasen og nogle gode råd.

Gennemførelse

Har planlægningen været perfekt, er gennemførelsen lige ud af landevejen. Vær opmærksom på, at selvom alt er planlagt i detaljer, kan noget glippe, så vær parat til at lave ændringer undervejs i gennemførelsen. Men igen – har I styr på planlægningen, så har I også overskud til at se eventuelle problemer og gardere jer mod dem. Undervejs i gennemførelsen er det en god ide at evaluere delmålene. Det sikrer også, at I kan få talt ud og rettet nogle problemer og dermed ender jeres projekt i en succes i stedet for en fiasko. Og det er trods alt sjovere bagefter at evaluere en succes.

Evaluering

Når det hele så er overstået, er det tid til evaluering. Evalueringen er lige så vigtig som planlægningen, for det er her, I finder ud af hvad der var godt og hvorfor det var godt. Hvis der var noget, der gik galt skal I finde ud af hvorfor, så I ikke begår samme fejltagelse næste gang. Når I evaluerer skal I se på om I nåede målet for projektet. Hvis I under punkt 2 har defineret jeres mål klart, er det let at afgøre, men hvis projektmålet har nogle mere bløde værdier man ikke umiddelbart kan måle på, er det svært. Når evalueringen er gennemført, er I klar til at starte på jeres næste projekt – forhåbentlig rigere på erfaringer og gode oplevelser.



Ja, bare et lille udpluk af de ord der ofte høres, når man skal evaluere et projekt eller en tur. Det er ofte noget, der for mange bare skal overstås eller i hvert fald gå meget hurtigt. Men, men, men. Det er vigtigt at være grundig, når man evaluerer og det kan ikke lade sig gøre at være det på 10 minutter. Når man har færdiggjort projektet, skal man stille sig selv og hinanden spørgsmål som:

- Nåede vi det fastsatte mål?
- Er produktet som vi gerne vil / forventede det skal være?

- Hvad gik galt og hvorfor?
- Hvordan arbejdede vi sammen igennem forløbet?
- Var der arbejdsopgaver nok til alle – eller kunne en have klaret det hele?
- Gjorde alle hvad de kunne – eller var der nogle som kørte på frihjul?
- Hvad kan gøres bedre næste gang?

Der er mange flere spørgsmål, men går I gennem disse, er I godt på vej. Spørgsmålsrækken bliver helt sikkert også længere jo flere projekter, I laver og dermed flere evalueringer. Det spørgsmål, som kræver lang tid er det sidste, idet det er grobund for det næste projekt. Noget man også skal være opmærksom på, er måden, man svarer på - enstavelsesord er ikke nok! Det er nødvendigt at spørge HVORFOR / HVORFOR IKKE? På denne måde bliver evalueringen konstruktiv og man risikerer ikke at gentage de fejl som man (helt sikkert!) har begået.

En anden ting, der er vigtig er, at alle er tilstede, når I evaluerer. Det er vigtigt, at alle kommer til orde og siger, hvad de mener. Ligeledes kræver det en vis seriøsitet at lave en god evaluering. Det kræver, at alle forholder sig kritisk og tænker positivt - altså at man ser de positive ting frem for det negative. Og som i Bedstemors Lov: ”Grib andre i at gøre noget rigtigt og fortæl dem det.” Det betyder meget for en klan, hvis man er gode til at rose hinanden også i forbindelse med en evaluering, hvor det jo er vigtigt, at alle siger deres mening!

Evalueringsmetoder

Evalueringen behøver ikke at forløbe ens hver gang, det er faktisk kun fantasien, der sætter grænser. Nedenfor er nogle metoder beskrevet. Det er vigtigt, at I husker at skrive de ting ned I bliver enige om. På den måde er det meget lettere at starte på et nyt projekt. I kan finde flere metoder i CoKassen.

Bedstemors lov (God til klan-evaluering):

3 gode ting samt 1 udfordring.

Trafik lys (God til at evaluere aktiviteter)

Man deler et område op fra positivt til negativt. Derpå giver man en påstand og lader den enkelte i klanen stå der hvor de føler.

Nedskrivning (God måde at få alle med):

Man deler et papir ud med 5 positive og 5 negative felter. Så får man klanen til at udfylde dem enkeltvis og anonymt. De problemer der kommer frem diskuterer man så.

Walk and talk (God til små grupper)

Gå en tur og tal om hvad der skete under aktiviteten.

Projekt kurve

Lad en fra klanen tegne en projektkurve over hvordan projektet forløb fra start til slut.

Post-It (God måde at få alle med)

Minder om nedskrivning men forventer ikke et bestemt antal udsagn. De hænges op på vægen og diskuteres.

Formålet med planlægning og evaluering kan nedskrives til 3 ord, Learning by doing, hvem der sagde det - tjå det ved vi vel alle!

Heik-planlægning

For at planlægge en god heik, er det vigtigt at sætte sig ned og gøre sig nogle tanker om, hvad den skal indeholde, og hvad man skal huske før og under selve heiken. Det er vigtigt, at I er fælles om at planlægge heiken i klanen. På den måde er alle med til at bestemme, hvor I skal hen og hvad der skal ske. Det vil også betyde, at hvis de andre i klanen har medansvar, vil de være mere ivrige for at deltage.

I kan bruge projektmetoden til at planlægge jeres heik. Desuden findes mange gode råd og idéer i Spejderlex og GNISTEN.

For at turen bliver sjov for alle, er det nødvendigt på forhånd at blive enige om, hvor turen går hen. Beslutningerne skrives ned og kopieres til alle og der medbringes nogle eksemplarer på heiken til jer selv og til aflevering på en fjeldstationen, hvis der er en sådan. På fjeldstationen gives besked om rutevalg og forventet hjemkomst tidspunkt.

Planlægning

- Hvor vil vi hen?
- Hvor langt kan vi gå?
- Hvor meget vil det koste?
- Er det overhovedet realistisk?
- Hvad skal vi have at spise?
- Hvem køber ind?
- Hvem sørger for transport?
- Osv.....



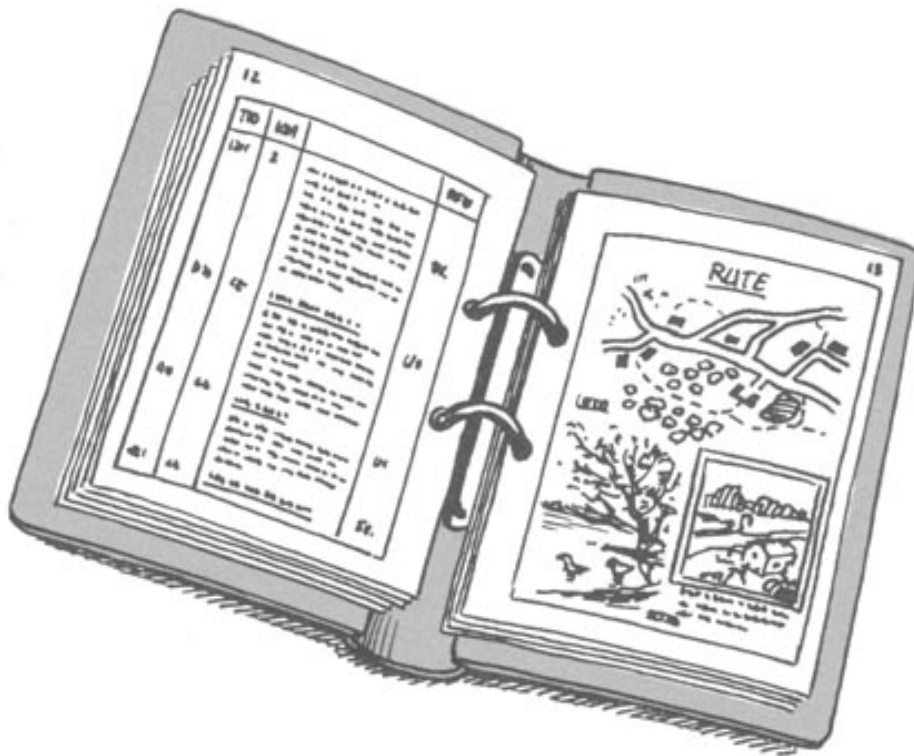
Heikens længde vil altid afhænge af den deltager, der kan gå kortest. Det er derfor også smart at træne lidt inden heiken, dels for at komme i træning og få gået vandre sko/ støvler til, og dels for at få en fornemmelse af, hvor langt det er muligt for jer at gå med oppakning.

Heik-"dagbog"

Det lyder lidt som en kedelig dansk stil, men i forbindelse med en heik, er det en god ide, at føre en form for "dagbog" over heiken. I denne er det en god ide at notere:

- Hvor langt I har gået.
- Hvor meget I har spist.
- Hvordan er humøret hos alle og er der nogen der er syge.
- Hvad I har set.
- Sjove ting som er sket undervejs

Det primære mål med "dagbogen", er selvfølgelig at man efter heiken kan huske, hvad der skete, så I kan bruge den, som en slags hjælp næste gang I skal planlægge en heik. På den måde undgår I at lave de samme fejl igen og igen. Der er ikke nogen der siger at en heikdagbog nødvendigvis skal være skrevet på papir. I kan for eksempel vælge at filme heiken, optage et hørespil eller noget helt andet. Mulighederne er mange, prøv selv hvad der passer jer.



Velvære

I dette afsnit står beskrevet noget om, hvordan I skal opføre jer og forskellige ting I kan gøre for at få den bedst mulige heik, uden problemer med helbred eller mad.

Heik hygiejne

Personlig hygiejne

Maven er dit forbrændingsanlæg hvor du skal udvinde energi til strabadserne, så det er vigtigt du passer godt på, hvad du fylder i den - både af mad og væsker. Hygiejnen skal være i orden for hvis den ikke er det kan du få diarre eller forstoppelse.

Diarré

Dette forbygges ved at have hygiejnen i orden:

- Vask op med varmt vand.
- Vask hænder efter toiletbesøg.
 - Hold kød adskilt fra andre råvarer.
- Sørg for at maden er kogt og stegt helt igennem.
- Smid alt kød ud der kommer i kontakt med jorden.

Forstoppelse

Forstoppelse får du hvis du glemmer at drikke. Når du går ude er det let at glemme og drikke.

Det du naturligt sveder ud forsvinder hurtigt da vinden udtørre din hud. Så hvis du ikke vil ligne en dårlig rosin, skal du drikke ca. 4 liter dagligt.

Førstehjælp

Første hjælp er under heik ikke anderledes end det du ellers har lært, så længe vi holder os til overskrifter. Den afgørende faktor er, at der ofte er længere til den nærmeste telefon og dermed til en egentlig behandling af fagfolk.

1. Stands ulykken

Sørg for at ulykken ikke udvikler sig yderligere og at resten af klanen ikke kommer til skade.

2. Giv livreddende førstehjælp

Stands eventuelle blødninger og kontroller om spejderen er bevidstløs. Dette gøres ved at tale, ruske og vride i spejderen. Er spejderen bevidstløs kontrolleres det om han trækker vejret.

3. Tilkald hjælp

2 eller 3 går sammen efter hjælp med nøjagtig beskrivelse af:

- Hvem det er der ringer
- Hvad der er sket
- Hvor det er sket og dermed hvor resten af patruljen venter
- Hvordan den tilskadekomne er kommet til skade
- Hvor mange der er kommet til skade

Dem der venter ved den tilskadekomne, skal kende de andres rutevalg.

4. Almindelig førstehjælp

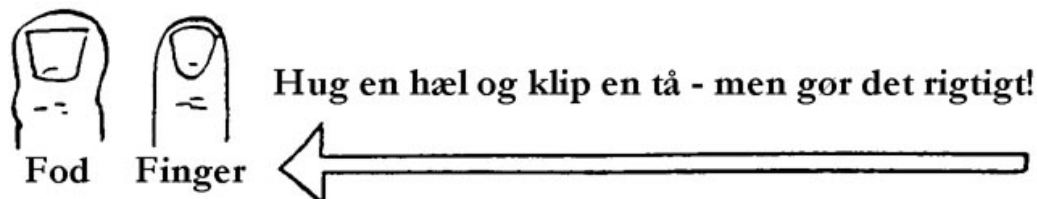
På heik, hvor der kan være langt til den nærmeste telefon og hjælp, gælder det om at undgå skader. Man undgår bedst skader ved at være godt forberedt.

De skader/problemområder, man oftest ser i forbindelse med en heik er:

Fødderne	Vabler og forstuvninger. Der ses kun sjældent brud.
Hænder	Sår, forstuvninger, forbrændinger og kun sjældent brud.
Mave	Diarre og forstoppelse.
Hovedet	Slag, varme- og kuldepåvirkning.
Kroppen	Almen kuldepåvirkning og skovflåtbid.

Fødderne

Vabler undgås bedst ved at ens vandrestøvler er gået til inden heikens start. Selv om man har gået de første 100 km i støvlerne, kan de alligevel godt gnave lidt på foden, hvis det er lang tid siden du har brugt dem. Inden du stikker foden i strømperne skal du tjekke at dine tånegle er i orden, neglen skal klippes lige over og må ikke støde mod nabotåen. Pas på ikke at klippe neglen så kort at den gror nedad, og endelig klip neglene nogle dage før turen, så huden hærdes lidt på tåspidserne.



Vabler

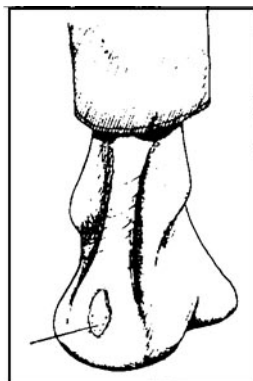
Vabler er føddernes sidste skrig om hjælp, inden cellerne dør i det belastede område. Inden vablen kommer, vil huden blive øm og meget rød. Det kan du allerede se efter 1 - 1½ times gang med støvler. På dette tidspunkt er det vigtigt at reagere på advarselen og sætter et stykke plaster eller sportstape henover det røde sted. På denne måde forstærker du din egen hud og kan måske undgå vablen. Hvis du venter for lang tid og vablen er dannet, skal den punkteres før den dækkes til.

Rene og tørre fødder er ikke kun dejligt, men også nødvendigt, for at undgå vabler. Vask fødderne om aftenen så er huden stærkest.

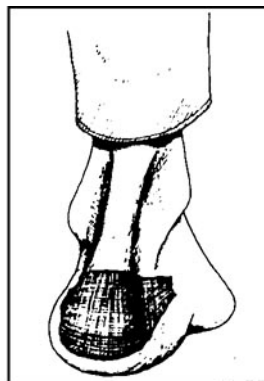
Behandling af vabler

Er der opstået vabler er hovedprincippet at de skal punkteres. Dette skyldes, at det er trykket i vablen, der giver smerterne. Herefter kan huden på og omkring vablen forstærkes.

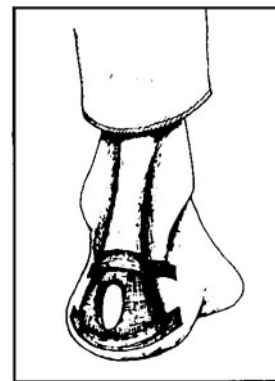
1. Vablen afvaskes med vand og sæbe. Der kan bruges klorhexidin, sprit eller renseservietter til desinfektion.
2. Men en skarp kniv, desinficere i sprit eller en steril kanyle skæres et snit 3 - 4 mm langt i vablens side, lige ved overgangen til sund hud (se fig. 1).
3. Der desinficeres igen, hvorefter man med for eksempel med en blyant ruller vablens indhold ud gennem åbningen.
4. Derefter dækkes vablen med hæfteplasterstrimler, så den får en ny stærk kunstig hud (se fig. 2). Man skal først lægge en strimmel foran vablen. Den næste lige bagved, så den dækker den foregående. Strimlerne skal være så lange, at de når op på siden af foden. Vablen kan aflastes ved, at der bygges forstærkning op omkring vablen - for eksempel med en rest fra et tyndt liggeunderlag (se fig. 3). Herved skånes vablen, og trykket fordeles på den omkringliggende hud.



Figur 1



Figur 2



Figur 3

Forstuvning

Det vil ofte være en ankel eller et håndled, der forstuves. Hævelsen og misfarvning skyldes en blødning under huden. Den kan være opstået af flere årsager, men en beskadigelse af blodårer eller ledbånd er blandt de typiske.

Behandling:

Ro. Det er vigtigt at holde det beskadigede område så meget i ro at det ikke gør ondt. Ellers kan der arbejdes normalt.

Is. En hurtig nedkøling umiddelbart efter uheldet er med til at mindske hævelsen. Husk at du ikke må lægge dybfrostvarer direkte fra fryseren på den bare hud da du så bare forårsager en forfrysning.

Kompression - Stramt elastikbind

Elevation - Hold hånden eller foden over hjertehøjde

Dette medfører, at det altid er nødvendigt at have en alternativ rute, hvis turen uheldigvis må forkortes.

I så fald forkorter hele klanen turen

Forbindingen startes ude ved fingrene eller tæerne, alt efter, hvad der er forstuvet. Du skal starte forbindingen væk fra kroppen, for at hjælpe væsken/hævelsen ind mod kroppen. Når man har bundet et par omgange, fortsætter man forbindingen ind mod kroppen i et krydsende mønster. Afslut med plaster eller lignende. Efter lidt tid kontrolleres om forbindingen er i orden - er det for stramt standses blodomløbet og tæerne/fingrene bliver følelsesløse.

Har du let til forstuvninger kan det være en idé allerede fra starten at gå med støtteelastik (elastiksok uden hæl og tå) eller at lægge en støtteforbinding med sportstape.

Knoglebrud på krop eller ben

Ved knoglebrud eller mistanke herom, må den tilskadekommene ikke flyttes. Støt omkring brudstedet med tøj eller lignende og sørg for at personen ligger varmt. Tilkald straks hjælp.

Hænderne

Mindre sår

På hænderne er der størst risici for rifter og sår, for eksempel ved en neglerod. Mindre sår renser du med vand og sæbe og sætter plaster på. Så snart såret er helet, skal du tage plasteret af, så huden igen kan ånde. Ved større blødninger trykkes en finger i såret og der kan lægges et sterilt kompres hvis blødningen ikke kommer fra en af de centrale blodårer (krop, hals, overarme og lår.) Det vil næsten altid være nødvendigt at komme på skadestuen ved større blødninger og specielt hvis blødningen sprøjter og klanmedlemmet er svimmel. Sprøjtende blødninger skal stoppes ved at du placerer din tommelfinger i såret og lade den blive til der kan overtages med faglig behandling på sygehus eller ambulancefolkene giver dig lov at slippe. Hvis du bliver træt, skal en anden fra klanen presse oven på din finger.

Forbrændinger

Brænder du dig, skal du holde hånden under halvkoldt vand (cirka 15°) indtil det ikke gør ondt mere, men som minimum en 1/2 time. Pas på at vandet ikke bliver for koldt – eksempelvis sne om vinteren - da du så kan komme til at lave en forfrysning.

Brud

Du kan selvfølgelig også være uheldig, at du brækker hånden eller armen. Det behøver ikke at betyde at du ikke kan gå længere. Du må ikke begynde at udrette bruddet, men støt det i findestillingen – også selvom at det er skævt. Du risikerer at ødelægge hele armens nerver og blodårer hvis du river for meget i bruddet. Når bruddet er stabiliseret skal I tage på skadestuen.

Hovedet

Er en i klanen faldet og har I mistanke om hjernerystelse er det nødvendigt at slå lejr med det samme. Mens nogle slår lejr går andre efter hjælp, da det er vigtigt at få den tilskadekomne til observation. Symptomerne på hjernerystelse kan være:

- Hovedpine.
- Let svimmelhed.
- Træthed.
- Kvalme.
- Synsforstyrrelser.
- Hukommelsestab.

Mens der ventes på hjælp er det vigtigt, hele tiden at holde øje med bevidsthed, puls og åndedræt. Den tilskadekomne må ikke lave noget fysisk og psykisk arbejde mens I venter.

Kroppen

Almen kuldepåvirkning

Kroppen kan rammes af generel underafkøling. Biologisk sker der det, at hjernen lukker for blodtilførslen til de mindre vigtige dele som arme og ben for at kunne holde de livsvigtige organer i gang. Hvis kropstemperaturen falder under cirka 30° stopper organerne med at fungerer. Kroppen regulerer selv sin temperatur til konstant at omkring 37°. En generel afkøling viser sig blandt andet ved:

- Blå øreflipper og neglerødder.
- Klaprende tænder
- Vedkommende er ligeglad med mad og drikke
- Går og snubler over sine egne fødder
- Vil bare lægge sig ned og sove.

Førstehjælpen er at slå lejr og komme i læ for vinden. Husk at jo mere det blæser jo større er kuldepåvirkningen. Det er vigtigt at alle laver noget, for det er måske kun en der har vist symptomerne, men alle har været udsat for kuldepåvirkningen. Så gælder det om at få fundet soveposerne frem og få noget tørt tøj på og ned i posen. Det er vigtigt at man isolerer armene fra kroppen, da blodet her har en væsentlig lavere temperatur end i kroppen. Endelig er det godt at få noget varmt at drikke og det skal være UDEN alkohol.

Skovflåt

Skovflåten er et lille insekt på 1-3 mm i diameter der lever i høj græsbevoksning og skove. De lever af at suge blod på dyr og mennesker. Det der gør den farlige er, at en del af dem er bærer af en bakterie der kan medføre lammelse og i værste tilfælde døden. Som oftest vil flåten ”springe” på dig på benene og så kravle og til et sted med varme og fugt hvor den vil bide sig fast. Opdager du, at du har en skovflåt siddende på dig, skal du pille den af med det samme. Der findes en masse husråd om hvordan det kan ske med olie og så videre, men den letteste måde er ved hjælp af en pincet. Sørg så vidt muligt for at få hele flåten med ud, men kæberne har modhager og kan blive siddende. Efter flåten er fjernet, renses stedet med vand og sæbe og der holdes øje med det de næste par dage. Bliver stedet rødt eller hævet søges læge.

Førstehjælpekassen

Når man er på heik, skal man have en førstehjælpskasse med og alle i Klanen skal være fortrolige med, hvad indholdet er og hvordan det bruges. Man skal ikke kun tage en rulle tape og 4 plastre med, og man skal ikke slæbe med til at kunne klare en blidtarmsoperation. Den kasse som man bruger til førstehjælpskasse, skal være vandtæt og fast. Det nytter ikke at bruge en papkasse, da den hurtigt opløses af vand. Hvis man kan få fat i en fast plastkasse, vil det være den ideelle løsning. En liste over det der bør være i klanens førstehjælpskasse finder du i Spejderlex, 3. udgave side 162.



Alarmering

Ambulancen alarmeres ved at ringe 1-1-2

Tal langsomt og tydeligt. Det du skal sige er:

- Hvem det er der ringer
- Hvad der er sket
- Hvor det er sket og dermed hvor resten af patruljen venter
- Hvordan den tilskadekommen er kommet til skade
- Hvor mange der er kommet til skade

Husk det vigtigst ved førstehjælp er at bevare roen og undgå panik, både hos den tilskadekommen, men også hos resten af klanen!!

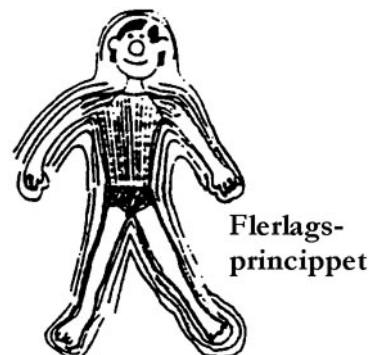
Hvis du ringer fra en mobiltelefon skal du være forberedt på at komme igennem en omstilling før du får fat på alarmcentralen.

Beklædning

Flerlags-princippet

For at trives udendørs, er det vigtigt, at ens påklædning er efter vejret, så man hverken fryser eller sveder. Det opnår man nemmest med flerlags-princippet. Med flere tynde lag tøj, er det lettere at holde en behagelig kropstemperatur.

Man kan efter behov tage tøj af og på.



Frysepunkter

Visse punkter på kroppen er meget følsomme overfor kulde og bør beskyttes ekstra mod kulde og vind.

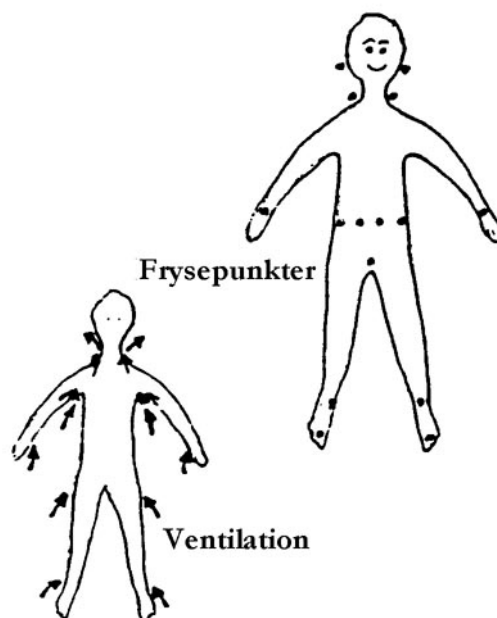
Ventilation

Når man bevæger sig, bliver man varm. For at komme af med denne overskudsvarme, må ens tøj være forsynet med ventilationsmuligheder ved hals, hænder, fødder osv.

Påklædning

Uld er et produkt, der fra naturens side er velegnet til at isolere og beskytte mod kulde, selv i våd tilstand.

Det vil derfor være rigtigst inderst på kroppen at bære en net- eller termoundertrøje. Over denne en tynd uldtrøje med lange ærmer og uden rullekrave af ventilationshensyn. Over undertrøjen kan bæres en skjorte eller sweater, alt efter forholdene. Underbukser med lange eller halvlange ben, er en god ide i koldt og blæsende vejr.



Støvler

Støvlen skal kunne beskytte foden mod den hårde belastning, når man går med rygsæk på i hårdt terræn. Den skal sørge for, at man ikke vrikker om, får våde fødder, vabler, eller slag mod foden. Støvlen skal være så høj, at den beskytter anklen. Den skal samtidig være vandtæt. Dette får man ved at behandle støvlen. Hvis du er i tvivl om, hvad du skal behandle med, så spørg evt. i butikken, hvad der er bedst.

Støvlen skal passe en. Derfor skal man også gå støvlen til, inden man skal på heik. Sålen skal være kraftig og profileret. Den skal være så kraftig, at den forhindrer mindre ujævnheder i at presse sig op til gene for fødderne.

Bliver dine støvler våde, må du ikke tørre dem for hurtigt, f.eks. over en brændeovn eller ved et bål, idet støvlen da kan tage skade. Dette gælder både læderstøver og støvler lavet af kunststof.

Sokker

Inderst bæres en tynd småmasket og ustoppet uldstrømpe, fordi kunststof nemt bliver overophedet. Udenpå bæres en ragsok, som kan tage fugten udefra, og som giver foden et blødt og jævnt underlag.

Jakker/anorakker

Jakken/anorakken bør være forsynet med klimaanlæg, for at undgå varme eller kuldeture. Den skal være så lang, at den dækker underlivet, men dog så kort, at den ikke hæmmer gangbevægelsen. Jakken/anorakken bør ikke være foret, da det er sværere at regulere, hvor meget tøj man skal have på.

Regntøj

Regntøjet skal være helt vandtæt. Olietøj er meget tungt og letvægtsmodellerne ikke altid vandtætte.

Test dit regntøj under bruseren inden du tager af sted!

Bukser

Mange foretrækker bukser frem for knickers, fordi de er vant til dem. Bukser beskytter hele benet, men de skal være så vidde, at de kan smøges op, hvis man skal passere vandløb. Samtidig skal de ikke kunne genere, hvis man skal klatre på klippeblokke. Ulempen ved lange bukser er, at de virker som væge, når man går igennem våd bevoksning. Derfor er cowboybukser, ikke særlig velegnede til at gå i, i det de kan suge meget vand, og er lang tid om at tørre. Derfor skal bukserne være af poplin, eller en blanding mellem kunststof og bomuld.

Hue, vanter & halstørklæde

Hue, vanter & halstørklæde er vigtige på en heik, hvor det godt kan blive lidt småkoldt. Huen skal kunne gå helt ned om ørene. Den er også god at sove med, når det er koldt.

Vanter varmer bedre end handsker, men man kan ikke lave noget med vanter på.

Halstørklædet skal være så stort, at det dækker hele halsen.

Pakkelliste

Før man skal på heik, er det vigtigt at man laver en pakkelliste. På den måde er du sikker på at få det hele med, og du har en chance for at sortere det overflødige fra. Her er et eksempel på en pakkelliste til en almindelig heik i Danmark. Hvis du vil på fjeldtur eller andre mere eksotiske heikformer er det en ide at lave pakkelisten sammen med mere erfarne folk.

Rygsæk (mellem 65 og 90 l)	Sovepose (gerne -5 grader i komfort)
Liggeunderlag og lagenpose	Viskestykke
Et par T-shirts, evt. i bomuld	Bukser
Undertøj (undgå bomuld)	Langt undertøj (undgå bomuld)
Tynde strømper (uld eller polypropylen)	Tykke sokker (uld eller polypropylen)
Et sæt halstørklæde, hue og handsker	Sweater (uld eller fleece)
Regntøj	Evt. shorts
Støvler og imprægnering/lederfedt	Lette sko eller sandaler
Kompas	Pandelampe eller lygte, og ekstra batterier
Kniv	Spisegrej (Bestik/mug evt. en dyb tallerken)
Toiletgrej	Håndklæde
Personlig medicin	Badetøj
Div. skrivegrej, notesbog og sangbog	Eventuel kikkert og kamera
Vanddunk: 1½ L sodavands flaske pr. person. De er nemme at bære og går ikke i stykker.	

Du kan få flere oplysninger om førstehjælp hos en af de mange organisationer eller virksomheder der udbyder kurser i førstehjælp. Det er også en mulighed at få nogen til at komme i jeres gruppe og undervise i førstehjælp. Hvad angår madhygiejne og beklædning kan du læse mere om i blandt andet Spejderlex.

Beklædning kan du læse mere om i Spejderlex side 32 eller spørg dine ledere.

Færdsel

Når du færdes i naturen er det nødvendigt at overholde de regler som findes. Hvis alle brugte naturen uden at passe på den, ville den alt for hurtigt blive ødelagt.

Nogle regler er skrevet ned, f. eks. står der tit skilte, når du bevæger sig ind i en skov, andre regler er uskrevende og skal kendes.

I dette afsnit vil vi prøve at beskrive disse regler både i forbindelse med almindelig vandreheik og kærreheik. Derudover er det også vigtigt, at du får pakket din oppakning ordentligt når du skal gå, derfor bliver dette også gennemgået.

For et lette overblikket er dette store afsnit delt op i 4 mindre dele:

- Almindelig færdsel
- Færdsel med kærre
- Pakning af rygsæk
- Pakning af kærre

Almindelig færdsel

Når I er på heik, skal I prøve at undgå at gå på de store veje, og motorveje må I slet ikke gå langs med, med mindre der er en særlig sti.

Når I går på en vej, skal I huske at gå i venstre side, hvis der ikke er fortov. På den måde kan I se de biler der kommer imod jer. Derudover skal I gå så samlet så muligt, da det så er lettere for bilerne at trække udenom, og det er rarest for en selv.

Hvis I går ved trafikerede veje efter mørkets frembrud er det vigtigt, at alle personer bærer synlig refleks.

Færdsel i Sverige

I Sverige gælder Allemansretten, som hviler på gamle sædvaner og love om rettigheder og pligter i naturen. Her er hovedreglen - ikke beskadige - ikke forstyrre.

I Sverige er det tilladt at:

- Færdes på anden mands jord på behørig afstand af beboelseshus.
- Passere hegn, gærde og led m.v. uden for andens grund.
- Plukke svampe, bær og blomster (ikke fredede), nedfaldne kogler, kviste og ris.
- Tænde bål, hvis der ikke er brandfare.
- Slå telt op i et døgn på behørig afstand af beboelseshus.
- Færdes på privat vej (ejerens kan forbyde motortrafik).

- Færdes på bade og anløbs broer bortset fra ved strande, som høre til en grund og færdes på anden vand.

Behørig afstand er udenfor syns- og hørevidde, men er man tæt ved et hus, skader det aldrig at spørge om lov.

Jagt og fiskeri hører ikke under allemandsretten, men generelt er fiskeri og jagt er ikke tilladt uden fisketegn og jagtlicens.

Færdsel i naturpark

I områder, der er udlagt som nationalpark er allemandsretten sat ud af kræft og der er i stedet indsat nogle særlige regler, som er gældende for den pågældende nationalpark. Et område af Söderåsen er udlagt som nationalpark på grund af det særlige geologiske interessante område.

Modsat allemandsretten er det i nationalparken kun tilladt at slå telt eller liggende op på de afmærkede pladser ligesom det også kun er tilladt at tænde ild og lave bål på markeret bålpladser.

Det er heller ikke tilladt at plukke, samle eller tage nogle former for vækster i nationalparken.

Det er desuden ikke tilladt at klatre i bjergene, bruge støjende musikafspillere, eller på anden måde genere dyrelivet i nationalparken. Med andre ord, skal man færdes roligt på de eksisterende stier og undgå at forstyrre dyre- og plantelivet.

Færdsel i Danmark

Når I er på heik i Danmark, skal I være opmærksom på at der er nogle uskrevne regler som gælder i danske skove.

Man må ikke:

- Fiske i søer og damme.
- Opstille campingvogne og telte uden for anmærket pladser.
- Tænde bål, bruge kogeapparater eller andre former for åbne ildsteder undtagen på officielle bålpladser.
- Foretage erhvervsmæssig indsamling af nødder, bær, svampe, frø, kogler, blomster, urter, mos, grene eller lav.
- Henkaste, anbringe eller nedgrave affald samt på andre måder forurene naturen.
- Beskadige træer ved skæring i bark, islagning af søm og lignende.

Dette er kun en lille del, af det I ikke må i de danske skove. I skal huske at bruge jeres sunde fornuft. Samtidig gør vi opmærksom på at der gælder særlige regler for færdsel i private skove. Disse kan godt variere.

I Danmark er der ikke allemandsret. Dette betyder at I ikke bare må slå jeres telt eller bivuak op, hvor I har lyst. Man må kun benytte afmærkede lejrpladser. Disse pladser er tegnet ind på de fleste kort.

Hvis man slår telt eller bivuak op på en privat grund, må det KUN være efter aftale med den person som ejer grunden - det samme gælder overnatning på høloft og i lade.

Når I færdes i naturen, skal I være opmærksom på, at I ikke må tænde bål, hvor det passer jer. I må kun tænde bål på afmærkede steder, hvilket vil sige på lejrpladser, hvor det er oplyst at man må have åben ild.

Hvis I overnatter hos en privat person, er det vigtigt at få en klar aftale om, hvor I må have åben ild. Dette skal gøres før I tænder bål eller starter en Trangia.

Husk at efterlade naturen i den stand du selv vil finde den i!

Færdsel med kærre

Når I går med en kærre, skal I være opmærksom på at den er bred. Derfor er det vigtigt at I, når I går på trafikerede veje, at trække så langt ud så muligt og ingen går ved siden af kærren.

Hvis I går langs trafikerede veje efter mørkets frembrud, skal alle personer samt kærre have reflekser på både for og bag. På kærren skal reflekserne sidde på den side der vender ud mod vejen.

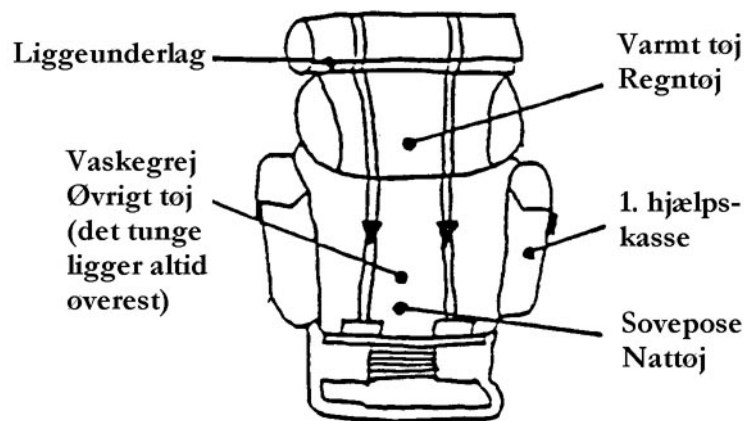
Når I kører med en kærre, skal I hele tiden huske på, hvor meget vægt der er i kærren. Derfor skal I passe på kantstene og andre kanter, da hjulene kan blive skæve eller endda gå i stykker. I forbindelse med færdsel på skovstier, i mudret områder eller lignende skal I også passe på. Hvis I skal passere sådanne steder, skal I tømme kærren og køre den tom over det pågældende område. Når I er kommet forbi det mudrede område kan I pakke jeres kærre og fortsætte heiken. Når I er på kærreheik, er I afhængig af hjulene, og derfor er det en god idé, foruden lappegrej, at have et ekstra hjul med.

Pakning af rygsæk

Når I skal på heik, er det vigtigt at have det helt rigtige udstyr med og ikke alt muligt overflødigt, der bare ligger i rygsækken og fylder og vejer. Derfor skal du selv pakke din rygsæk. Når man ikke er fuldt udvokset, hvilket du normalt ikke er som storspejder, må du maksimalt bære 1/4 af din egen vægt. Det vil sige vejer man 60 kg., må vægten af ens rygsæk max. være 15 kg.. Når du er udvokset, må du bærer op til 1/3 af din vægt.

Derfor er det vigtigt, at du overvejer, hvad du har brug for på en heik og kun tager det nødvendige med.

Det er vigtigt at rygsækken ligger godt til ryggen, hverken for løst eller stramt. Reguler bæreremmen inden du tager af sted. Hvis f. eks. remmene sidder for stramt kommer arme og hænder til at "sove".



På en stor del af de rygsække som du kan købe i dag, er der en masse indstillingsmuligheder.

Derfor er det vigtigt at du ved, hvordan du indstiller rygsækken så den passer dig. Når du køber en ny rygsæk, skal du få ekspedienten til at vise dig, hvordan du gør.

Hvis du har en gammel rygsæk, hvor du er i tvivl, så prøv at gå ned i den butik, hvor den er købt og se om de kan hjælpe dig.

Undgå at bære noget i hænderne, da det gør at du hurtigere bliver træt.

Når du pakker din rygsæk, skal du **ALTID** pakke i plasticposer.

Selv i en "vandtæt" rygsæk kan der trænge vand ind. Pak derfor **ALLE** ting i plasticposer. Det gør at indholdet forbliver tørt og at det er let at holde udstyret i orden.

Det er smart at lægge en sort plasticpose ind i rygsækken først. Så pakker du f. eks. T-shirts, strømper, undertøj osv. hver for sig i gennemsigtige poser og pakker det derefter ned i rygsækken og den sorte pose. Så er du ekstra sikker på at have tørt tøj til den næste dag og den ekstra vægt (selvom det ikke er meget) på den sorte pose, er godt givet ud.

Husk også at pakke soveposen i plasticpose. Put posen ind i soveposeetuiet, så der ikke går hul i plasticposen.

Skulle nogle af dine ting blive våde, så sørg for at det kommer i en plasticpose og bind knude på. Så de andre ting i rygsækken ikke bliver våde - pak posen ud, når du kommer frem.

Førstehjælpskasse, kort, regntøj, toiletpapir og andre ting som du umiddelbart får brug for, skal pakkes øverst i rygsækken eller i sidelommerne. De tunge ting skal ligge øverst og ind mod ryggen.

Pakning af kærre

Noget af det vigtigste du skal huske, når du går med en kærre er, at det tit er få medlemmer af klanen, der går med al bagagen. Blandt andet derfor skal den pakkes, så den vejer så lidt så muligt. En af de ting som kan få kærren til at virke lettere er, hvis der er ligevægt i den.

Det er en fordel at pakke de tungeste genstande i bunden af kærren, mellem hjulene. En god kombination er, hvis I sætter patruljekassen i den ene ende og lægger teltet i den anden ende. Hvis I hverken har patruljekasse eller telt med, gælder det bare om at pakke rygsækkene så godt så muligt. Når man skal pakke al den personlige bagage ned, er det en god idé, hvis man spænder løse genstande af og pakke for sig selv så som underlag og soveposer. På den måde er det lettere at pakke kærren.

Det er en fordel, hvis en person står og holde kærren, mens den bliver pakket. På den måde kan I for det første let mærke, om der er ligevægt i kærren, og for det andet er det lettere at pakke. Når I pakker kærren, skal I huske, at ting som I let skal kunne komme til, så som regntøj og penge, skal pakkes øverst. I kan evt. pakke alles regntøj i en pose, på den måde slipper I for at pakke hele kærren op, hvis det skulle blive regnvejr.

En anden ting I skal huske i forbindelse med kærreheik er, at I skal have en presenning eller lignende med, som I kan lægge over kærren, hvis det skulle begynde at regne. Selvom det ikke regner, kan det være rart at kærren er dækket over. Presenningen skal også være pakket ned et sted, hvor I hurtigt kan få fat i den.

Når I sætter presenningen over kærren skal I lægge den ud over kærren og binde en snor rundt om selve kærren. På den måde flyver presenningen ikke af, og regnen kan ikke komme ned i selve kærren.

Hvis I kører rundt med madvarer i jeres kærre, skal I tænke over, hvordan I opbevarer dem, og hvor I pakker dem ned. Det er ikke alle madvarer, som kan tåle at blive pakket nederst, f. eks. skal æg, mælk og tomater ikke ligge i bunden, hvorimod der ikke sker noget ved at pakke ris og kartofler nederst.

Hvis I har madvarer som kød og mælk, skal I også tænke på, hvordan det opbevares med hensyn til køling. Hvis I er i tvivl om maden er dårlig, skal I smide det væk - det er ikke rart at få madforgiftning på en heik.



Summa summarum er, at når I er på heik, skal I tænke jer om en ekstra gang. I skal sørge for, at I har de ting med, som I skal bruge, og ikke mindst, at I går nogle steder, hvor det er tilladt. Derudover er det en god idé, hvis I på forhånd har overvejet, hvor I vil sove og evt. kontaktet stedet.

Det er hyggeligt at være på heik, men I skal overveje, hvad det er I gør i naturen.

Orientering

På de følgende sider kan du få en grundlæggende viden omkring det at orientere sig med kort kompas, naturen og GPS.

For at kunne orientere sig i et område I ikke kender, så har I brug for to ting:

1. Et kort

Dit kort kan være enten en håndtegnet skitse over området, et typografisk kort, et O-løbs kort eller f.eks. et luftfoto. Det eneste krav til dit kort er, at du skal kunne finde nordretningen og se væsentlige punkter i landskabet som du kan gå efter.

2. Et middel til at finde retninger med

Hvilke midler har du så til at bestemme verdensretningerne med? Kompasset kender du, men du har en del andre midler. Landskabet giver dig en række tegn om hvor Nord, Syd Øst og Vest befinder sig, men også solen og stjernerne kan hjælpe dig på vej. Det nyeste redskab til at orientere sig med er GPS (the **G**lobal **P**ositioning **S**ystem), hvor du med informationer fra nogle satellitter, kan bestemme hvor du er, og få at vide hvilken retning du skal gå for at komme til dit bestemmelsessted.

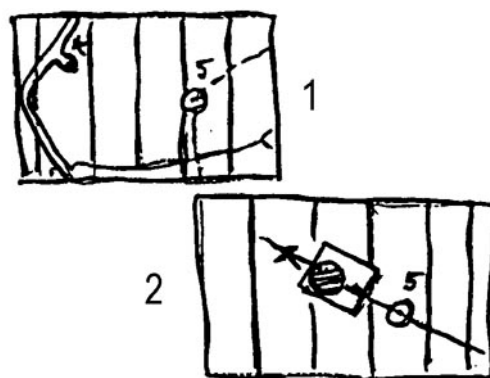
Det er ikke nok at du kan bestemme nordretningen og at du har et kort over området og, du skal også kunne bruge disse ting sammen.

På de følgende sider lærer du at bruge kompasset sammen med et kort, men du skal bruge samme princip når du finder retningen ved hjælp af tegn i landskabet eller på himlen.

Bruger du en GPS, så er fremgangsmåden lidt anderledes, hvilket du kan se ud af beskrivelsen.

Fra kort til terræn med kompasset

1. Vi starter ved krydset på nedenstående skitse og skal frem til post 5, som også er indtegnet.
2. Kompasset lægges på kortet, så marchpilen peger i den retning vi skal løbe, altså sådan at en af hjælpelinierne på kompaslinealen, eller linealens kant går gennem de to punkter.



3. Idet kompaslinealen holdes fast, drejes kompasset til linierne i kompassets bund er parallelle med kortets medianer, samtidig med at kompassets nordpil peger mod nord på kortet.

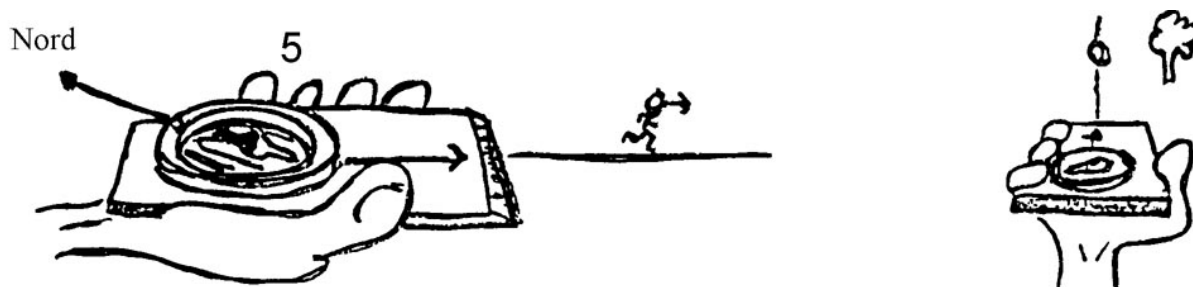
Læg mærke til at vi ikke bekymrer os spor om magnetnålen, så længe vi arbejder på kortet.

HUSK DETTE.

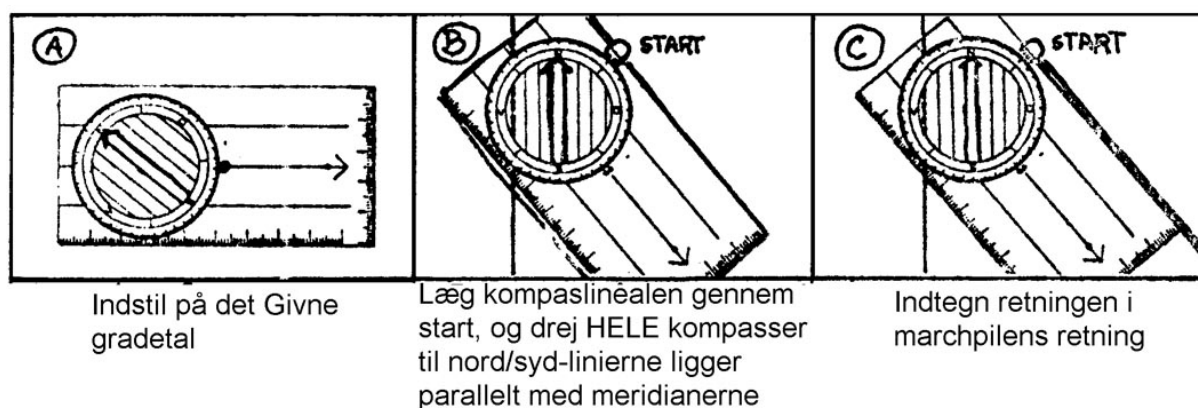
4. Nu har vi fundet retningen på kortet, og fra nu af drejes der ikke mere på kompasset.



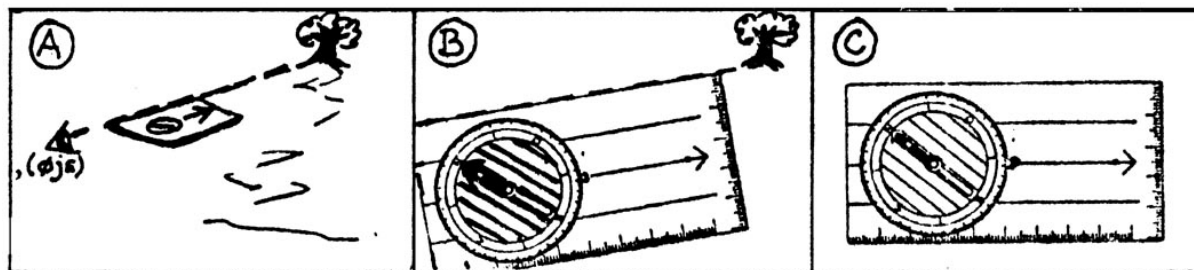
5. Før vi går videre, måler vi afstanden til posten og omregner evt. til skridt. Næste punkt bliver i terrænet at bestemme en retning til posten. Det der på kortet viste os nordretningen var medianerne, men de findes ikke i terrænet. Her kommer kompassets magnetnål ind i billedet. Vi ved, at kompasnålen røde ende altid peger mod nordmærket (N) på kompas husets kant. Marchpilen peger nu i den retning vi skal gå. Vi sigter frem over kompasset i marchpilens retning, og vælger et punkt 30-50 meter fremme i retningen. Der løber vi hen, mens vi tæller skridt. Dette bliver vi ved med, til I er ude på den afstand vi målte på kortet. Hvis vi har gået nøjagtigt og målt retningen præcist nok af på kortet, står vi nu ved post 5.



At indlægge en kompasretning på kortet



At udtage en kompasretning fra terrænet

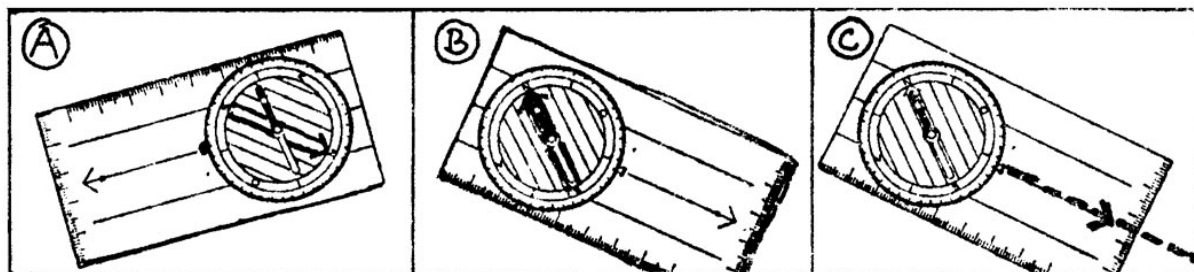


Sigt langs kompaslinealen mod det givne punkt

Drej kompasshuset uden at flytte kompaslinealen, så kompasnålen dækker nordpilen i bunden af kompasshuset

Aflæs gradtallet

At udlægge en kompasretning i terrænet



Indstil på det givne gradtal

Drej HELE kompasset, så kompasnålen nord dækker nordpilen i kompassets bund

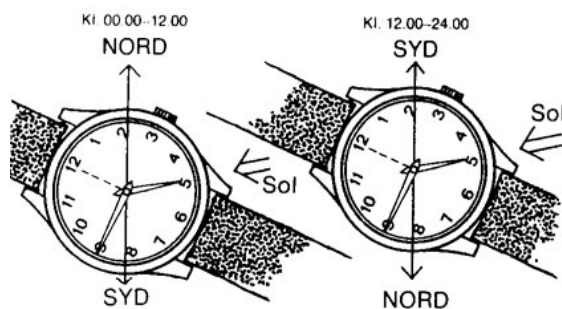
Marchpilen angiver da den søgte retning

Verdenshjørner

Selvom man ikke lige har et kompas på sig, er det alligevel muligt at finde den omtrentlige nordretning.

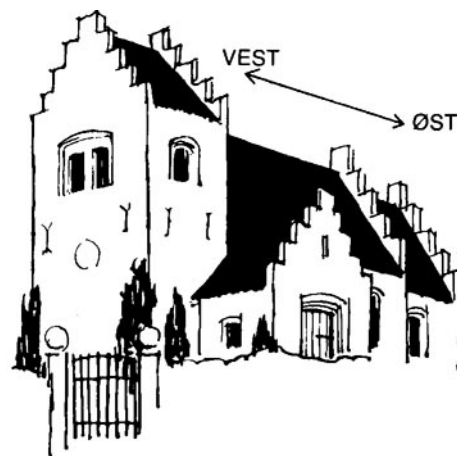
Man kan f.eks. bestemme nord ud fra solen. Klokken 12 (kl. 13 hvis det er sommertid) står solen i syd. Men ved hjælp af et ur med visere er det muligt også at bestemme syd på andre tidspunkter end kl. 12.

Hvis du lader den lille viser pege mod solen, vil det punkt der ligger midt mellem "12" og den lille viser angive nord, hvis det er om formiddagen (kl. 00.00 - 12.00). Hvis det er om eftermiddagen (kl. 12.00 - 24.00) vil samme punkt angive syd.

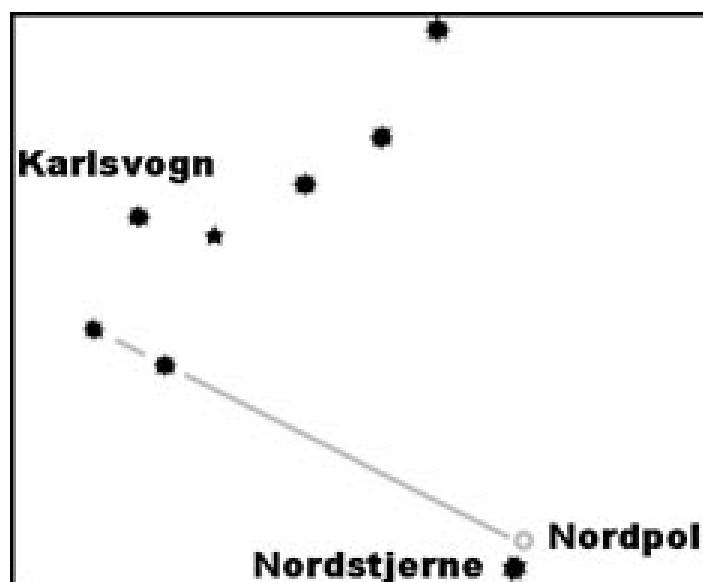


Landsbykirker ligger oftest placeret øst-vest med tårnet i vest.

Fritstående træer som altid har stået frit, vil ofte hælde mod øst pga. den fremherskende vestenvind, man især finder i vest Danmark. Endvidere vil træers kroner som regel være mest udviklet mod syd, da det er her, der er mest lys. Myretuer findes oftest på solsiden dvs. sydsiden af træstammer og stubbe. Mos på træer og sten er mest udviklet på skyggesiden dvs. nordøstsiden.



Om natten kan du finde nord ved hjælp af Nordstjernen (en stjerne der altid står i nord). Nordstjernen kan findes ved at trække en linie gennem Karlsvognens bagsmæk og forlænge den ca. 5 gange.



UTM-nettet

UTM-nettet (Universal Transverse Mercator) er et globalt net bestående af nord-syd og øst-vest gående medianer, der tilsammen giver et koordinatpunkt som angiver en position helt ned til 1 cm nøjagtighed. Dette kan man naturligvis også gøre med højde- og længdegrader, men modsat disse der følger jordens krumning, så er UTM medianerne helt lige og giver derfor nogle kvadrater. De fleste topografiske kort har UTM-nettet eller lignende net indtegnet. Man kan se UTM medianerne som lodrette og vandrette streger, der hver har et tilhørende koordinat i kanten af kortet. UTM-nettet gør det let at angive en meget præcis position. Det er netop denne fordel som der gøres brug af ved orientering med en GPS.

Orientering ved hjælp af GPS

Den væsentligste forskel fra kompasset til GPS'en er, at du i stedet for at bestemme retninger, bestemmer positioner. GPS'ens styrke er, som navnet indikere, at give dig din nuværende position og "fortælle" dig i hvilken retning du skal gå for at komme til næste ønskede position. For at have glæde af GPS'en, skal du stadig have et kort over det område du befinder dig i. Fremgangsmåden er lidt som at bruge et kompas.

Din position på såvel GPS'en som på kortet består af 2 koordinater. Et øst-vest gående (vandret) og et nord-syd gående (lodret)

At finde sin position på kortet:

1. Du aflæser din position på GPS'en
2. Du finder de to koordinater på kortet. Der hvor disse koordinater mødes står du.

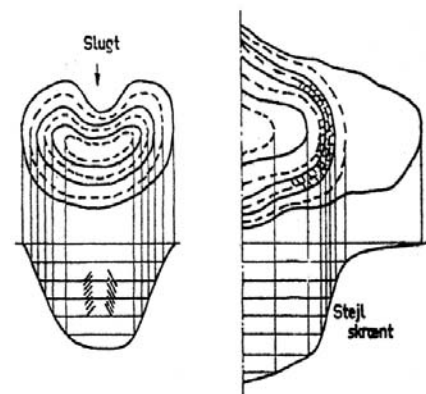
At bruge GPS'en som vejviser:

1. Du finder på kortet stedet, hvor du vil hen. Så aflæser du de 2 koordinater i kanten af kortet. Disse to tal tages ind i GPS'en, som den ønskede slut position. Så aflæser du en række positioner på ruten og taster dem ind i GPS'en, så danner den en rute med nogle punkter (waypoints) fra start til slut.
2. Når du begynder at gå, viser GPS'en dig hvad vej du skal gå.

Højdekurver

Kortet er overtegnet med et stort antal lysebrune linier, højdekurverne, der kan forklares som linier, der hver for sig går igennem terrænpunkter med samme højde over havets overflade.

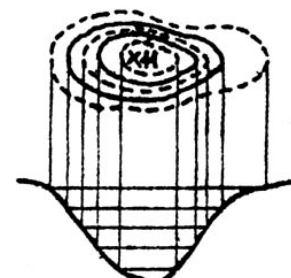
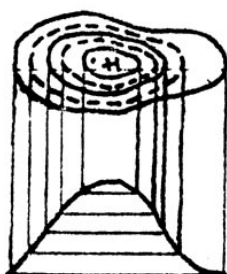
En kurve repræsenterer alle de steder der er 2½ m over havoverfladen, en anden kurve de steder der er 5 m over



havoverfladen osv., således, at dersom man tænker sig, at havoverfladen steg $2\frac{1}{2}$ m, ville den nye kystlinie gå netop på de steder i Danmark, hvor $2\frac{1}{2}$ m kurven går.

Eksempel

Tænk dig disse bakker som en ø, hvor havet går til 0-linien. Havet stiger nu $2\frac{1}{2}$ m til den stiplede linie. Derefter stiger havet igen $2\frac{1}{2}$ m til den fuldt optrukne 5 m linie osv. - stadig $2\frac{1}{2}$ m - Hvis man, hver gang havet er steget $2\frac{1}{2}$ m, maler en linie langs havkanten, ville øen set fra oven - se ud som figuren nederst på tegningen.



Målestoksforhold

Det er vigtigt at gøre sig klart, hvilket målestoksforhold ens kort har, da det er altafgørende for at kunne orientere sig efter det. Da det ikke er nogen fornøjelse at tælle meter i et kønt naturlandskab, bør man også lære at bruge kortet til at læse naturens vejskilte.

Korttype	O-løbskort	4 cm kort	2 cm kort	1 cm kort
Målestoksforhold	1:10.000	1:25.000	1:50.000	1:100.000
1 cm =	100 m	250 m	500 m	1.000 m

Hvad er 100 meter i din dagligdag?

- Afstanden mellem 2 hvide vejpæle på et stykke lige vej.
- Hvor mange skridt går du på 100 meter?

Indkøb af kort

O-løbskort kan købes ved Dansk Orienterings Forbund (DOF). Andre kort eks. 1:25.000 og luftfoto kan købes hos Kort- og Matrikelstyrelsen. Kortene kan desuden købes i Spejder Sport og diverse store boghandlere.

Afrunding

Det er ikke nok at have et kort over landskabet samt at finde den rigtige retning.

Det er vigtigt ved orientering at udnytte alle de tegn landskabet omkring én giver og at finde de tilsvarende signaturer på kortet. Det kunne være en å, en lille sti, forskelligartet bevoksning, højdekurver med mere. Jo flere af disse signaturer du har på kortet og som du også kan finde i landskabet, des mere nøjagtigt er du i stand til at orientere dig.

Nogle gange er det let at orientere sig fordi du går på en vej eller en stor sti, der tydeligt er markeret på kortet. Anden gang går du gennem en skov uden for stier og så har du kun højdeforskelle, vandløb, forskelle i bevoksningen og lignende at orientere dig efter.

Når du går efter et kort, skal du hele tiden observere, hvad du går forbi, så er det lettere at finde din egen position på kortet, ud fra de ting du er gået forbi.

Du kan blive snydt lidt af en observation. F. eks. du går i en skov og har lige passeret to små vandløb og står nu ud for det tredje. På kortet er der kun indtegnet to vandløb, men var det nu de to første eller det sidste vandløb du står ud for? Her er det vigtigt at du har lagt mærke til om bevoksningen har ændret sig, om der har været nogle højdeforskelle med mere.

Nu har du læst om at orientere dig ved hjælp af et kort, men den eneste måde du lære det på, er at prøve det rigtigt, først dér finder du ud af, om du kan.

Materiale vedligeholdelse

Det er dejligt at tage på lejr med noget godt og velfungerende udstyr.

Kender vi ikke alle det, at vi står på lejren, og skal til at åbne patruljekassen, og hvad er det der møder os, nå jo, øksen tabte jo hovedet sidst vi var af sted, savklingen knækkede og gryder kunne vist godt have været vasket bedre af. For at have noget velfungerende og godt udstyr, skal der altså lidt vedligeholdelse til.

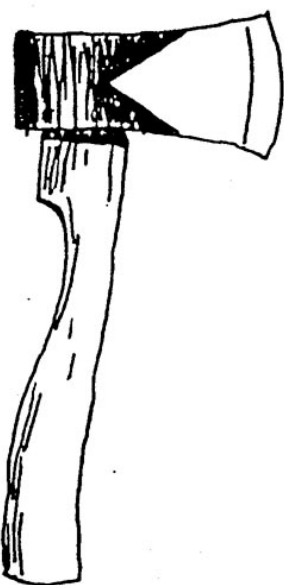
Nå lejren er slut, og turen går hjem af, er det vigtigt at tænke på udstyret og det skal alt sammen have en ordentlig behandling. Lad os starte med teltet

Teltet

Teltet skal som alt andet stof beskyttes mod fugt. Det lader sig selvfølgelig ikke gøre under selve lejren, men det er vigtig, at det er 100 % tørt, når I pakker det ned. Er det ikke det, er det MEGET vigtigt, at I hænger det op, når I kommer hjem. Når teltet så er tørt, er det vigtig, at I opbevare det på et tørt og fugt frit sted, således at der ikke sker noget med det. Teltet hører til det dyreste af alt materialet.

Saven

Efter brug skal skæret renses for spåner og tørres af, så det ikke er fugtigt (pas på fingerne). Dernæst skal det smøres ind i olie. Når skæret er sløvt, er du nødt til at skifte det ud, da klingen er af hærdet stål, og ikke kan slibes.



Øksen

Øksen er et vigtig værktøj og skal være i super form, så et løst øksehoved ikke flyver gennem lejrpladsen, næsten gang den bruges.

Derfor kan man ikke tit nok tjekke om øksehovedet sidder godt fast. Gør det ikke det, kan det ordnes ved at sætte en kile i. Du kan også klare dig midlertidigt ved at stille øksen i vand et kvarters tid, men når øksen tørre, sidder hovedet løst igen.

Det er godt at have en slibesten med, så man kan slibe sin økse. Hvis det er store hakker i skæret, kan disse være vanskelige at ordne, og derfor skal man gå til en smed eller anden fagmand, da øksen nemt

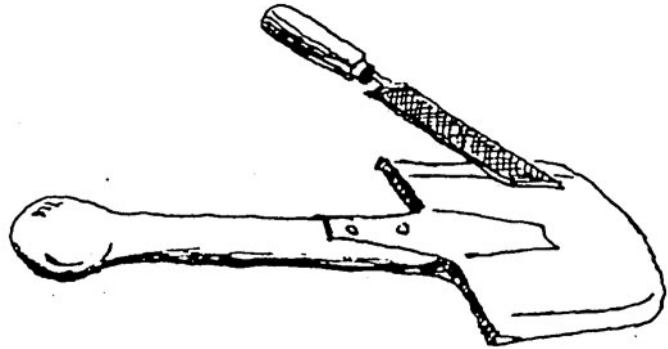
tager skade, hvis den slibes forkert.

Undgå at øksen rustner ved at tørre den over med en olieklud, inden du pakker den væk.

Spaden

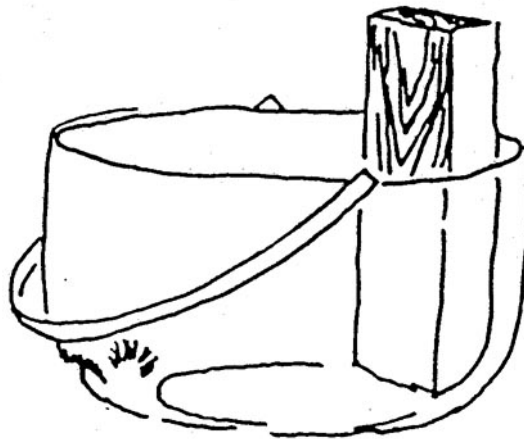
Spaden skal holdes i lige så fin stand som øksen. Den skal renses for jord efter brug. Spaden skal også slibes i kanten, dette kan gøres med en fil, men den må ikke være for grov.

Inden den pakkes ned i sit hylster, skal den også smøres med lidt olie, så den ikke rustner.



Gryderne

Gryderne kan være svære at gøre rene på grund af buler, disse kan rettes ud igen. Man tager et tykke firkantet træ, høvler den ene side buet efter grydens runding, og tager den skarpe kant af hjørnerne på endefladerne væk. Nu kan du forsigtigt slå med en hammer på træklodsen, men sørg for at der er et plant underlag.



Vedligeholdelse af materiellet er en vigtig ting, da det lever længere, og det er mere sikkert for dig at bruge, så derfor sørg altid for, at I passer godt på jeres

Bål og båltænding

Bålet er en stor del af vores spejderarbejde. Vi bruger det til mange ting: Mad, varme og hygge er nogle af de ting, som bålet er godt til, og hvad er en lejrplads uden en bålplads??

Brænde

Oftentimes har man ikke noget valg, når man skal finde brænde, man er nød til at bruge det, man kan finde nær lejrpladsen, men hvis man har muligheden, er der nogle brændetyper, der egner sig bedre til nogle båltyper end andre, nedenfor er givet en kort liste over de mest almindelige brændetyper.

Bløde træsorter

- Ahorn: Brænder godt, hvis det er tørt, giver ret god varme og nogle gløder.
- Birk: Fænger let, med flammer og god varme, men næsten ingen gløder.
- Gran/Fyr: God til optænding, brænder hurtigt, giver kun få gløder.
- Pil: Brænder hurtigt, med både flammer og gløder

Hårde træsorter

- Eg/Bøg: Fænger langsomt, varmer godt, giver gode gløder.
- Frugttræ: Gammel tørt frugttræ er godt til glødebål

Bålet kan bygges op på mange måder alt afhængigt af formål. De mange båltyper kan du læse om i arbejdsstoffet.

Båltænding

Selve båltændingen er en vigtig proces. Sørg for at der er samlet rigeligt med brænde, og at der er kviste, spåner, granris mv. til optændingen (enebærkviste kan brænde selv når de er våde). Når der er brænde + optænding nok, er det tid til at starte båltændingen.

Start med tynde pinde, kvas og spåner, når ilden er der, lægges nogle tykkere stykker på osv.



Kvas



Kviste



Smågrene



Middel

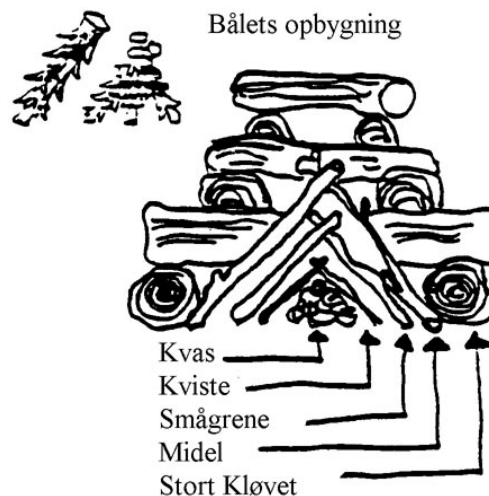


Stort (Kløves)

Tips til hjælp til optænding

Nogle små tips/hjælpemidler til optænding, som vil lette det især i regnvejr.

- Brug stearinbomber til optænding.
- Når det regner, bliver brændet vådt på ydersiden, flæk derfor brændet, for at komme ind til den tørre del af brændet.
- Sørg for at du tænder bål på et tørt underlag, start f.eks. med at ligge et lag af lidt større stykker brænde, og tænd bålet oven på.
- Brug vinden som din "lille hjælper". Tænd bålet i vindsiden.
- Vent med at tænde til du har nok småt brænde til at få gang i bålet med, kviste og kævler er ikke nok.



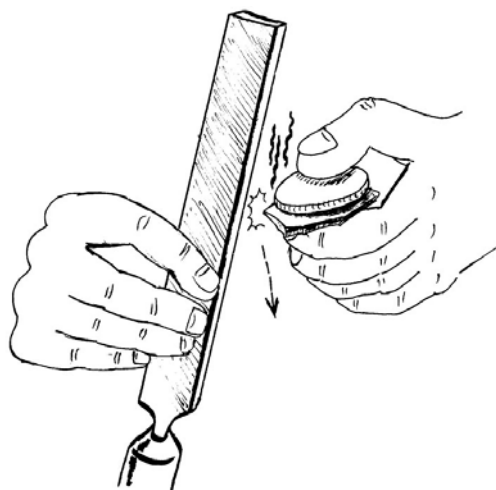
Når I først står ude i regnen og skal tænde bål, er det for sent at øve sig, og der skal båltænding gerne sidde på ryggraden. På et klanmøde, kan I f.eks. tænde bål på følgende måder.

Alternative båltændinger

Ildbor

Båltænding med ildbor, er beskrevet både i Spejderlex og i Den Blå Regnbue.

Denne form for båltænding kræver, at I er godt forberedt, for det er svært!



Stål og flint

Er noget nemmere end ildboret, og hvis I kan tænde bål med tændstikker, kan I også tænde bål ved brug af stål og flint. I skal bruge et stykke flintesten med skarp kant, og et hærdet stykke metal, f.eks. en fil. I kan starte med at få gløderne til at fænge i en blanding af blår og ståluld. Ståluld og blår blandes til en luftig kugle, gnisterne fra flinten styres mod et sted med ståluld, og der pustes når stålulden begynder at gløde, efter lidt øvelse, er det næsten lige så nemt som når man bruger tændstikker.

I stedet for blår og ståluld, kan I prøve at lave nogle fyrsvampe. Den vokser på gamle løvstammer især udgåede bøgestammer.

Fjern det yderste af svampen, også porerne på undersiden, og skær resten i tynde skiver af mindst 5-krone størrelse. Lav en blanding af lige dele aske og vand, og lad skiverne lige i blandingen i et døgn, eller kog dem i det i en time. (Man kan snyde og bruge salpeter i stedet for aske. Det kan

købes på apoteket. Så skal I kun bruge 20 gram til en liter vand.) Svampeskiverne skal nu tørre - og de skal være helt tørre før brug.

I den ene hånd holder du flintestenen. En fyrsvampeskive flosses i kanten, lægges ovenpå flinten med den flossede kant mod stenens skarpe kant og fastholdes med tommelfingeren. Tag stålet (filen) i den anden hånd. Slå mod flinten med en let strygende, nedadgående bevægelse. Når en gnist har fået fat i svampen, blæses den forsigtigt op til en stor glød, der kan bruges til videre bål-tænding.

Brandbare væsker

Hvis I ikke kan holde fingrene fra div. brandbare væsker, så brug kun tændvæske eller lampeolie. Hæld tændvæsken på det færdigt byggede bål, og vendt 1 til 2 min til tændvæsken er trængt ind i træet, og tænd derefter forsigtigt i vindsiden. Kom aldrig tændvæske på et tændt bål.

Hold jer fra sprit og benzin, det er farlige sager at komme på et bål.



Bygning af Bivuak

Bivuakker kan bygges enten udelukkende af naturmaterialer f.eks. granbivuakker, eller de kan bygges af en presenning af f.eks. letvægstypen. Fælles for dem alle er dog at hvis du bygger dem ordentligt, kan du sove tørt og lunt.

Valg at bivuaktype afhænger af, hvor du slår lejr og hvor meget du gider bære på. Hvis du slår lejr på en mark (efter du har spurgt om lov), er det ikke så nemt at lave en granbivuak.

På kurset skal vi lave bivuakker af letvægtspresenninger, og du kan læse mere om natur bivuakker i Spejderlex.

Når man bruger en presenning, er det vigtigt, at man bygger bivuakken op om et stativ, hvorpå man spænder presenningen så stramt som muligt, for at gøre den så stabil som mulig. Derved slipper man også for at få dannet små søer, som kan løbe ind i bivuakken. Man skal hellere bruge 5 minutter mere på at få bygget en god bivuak, end at få en våd sovepose i løbet af natten.

En god bivuak er så stor, at alle kan ligge inde i den, uden at nogle bliver skubbet ud i løbet af natten. Den er samtidig så høj, at man ikke rører taget og derved får kondens på soveposen, men stadigvæk så lav, at den holder på varmen.

For at undgå at presenningen går i stykker når man spænder den op lægges en handske eller andet beskyttende materiale på toppen af rafterne.