

Jeg er beredt!

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.
6-12 år (1. til 7. klasse / barneskolen)

Bever

Ulver

Stifinner



Trafikkreglene

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Se for deg at du skal gå over en trafikkert vei. Vis hvordan du ville krysse denne veien.

- Se til høye og venstre.
- Se at det er klart.
- Gå, rett over veien. Ikke løp, og ikke på skrå.

Vis på hvilken side du vil gå langs denne veien.

- Venstre



- Sykle på høyre.
- Når du krysser veien Gå av sykkelen!
- Hva gjør du før du setter utfor en akebakke/ski bakke? Roper LØYPE, og ser etter at det er klart.
- Hva må du passe på når du går opp akebakken? Pass deg for ikke å gå i veien for de som renner, og ikke ødelegg løypa.



Kart og kompass

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Vis at du kan bruke kart og kompass på en tur: Du kan det hvis du har et av følgende merker:

Kart og kompass:



Orientering:



Vinterleir:



Vinterspeiding:



Vedlikehold

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Vise at du kan utføre enkelt vedlikehold
av patruljens turutstyr

Du kan det hvis du har merket:

- Leir:



Kniv

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

- Kunne bruke kniv på en forsvarlig måte

Lån kniven til speiderlederen.

Vis hvor du har kniven når du går: **I slira!**

Vis hvordan du gir kniven til en annen: **Hold godt på den uskarpe siden av knivbladet, og pek skaftet, til mottakeren.**

Vis i hvilken retning du spikker, mot deg, eller fra deg.



Ulvne må ha knivmerket i tillegg.



Vise at du kan bruke kniv, øks og sag på en forsvarlig og hensiktsmessig måte, mens du deler en stokk. **Ikke spikk mot deg. Stå støtt, når du spikker, sager og hugger. Gi redskapen fra deg slik du har lært.**

De med kniv og øks merket, kan det.



Bål

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Vise forsvarlig opptreden rundt et bål

- Dere sitter rundt et bål. Vis hvor nærme bålet, det er greit å løpe: **Du skal ikke løpe så nærme bålet, at det er fare for at du selv, eller andre treffer bålet, om du faller i den retningen.**
- Vis hvordan man skal legge ved på bålet, og ikke leke med flammene: **Legg pinner/ved rolig på bålet, ikke rør rundt i bålet for moro skyld.**



- Vis at du kan lage et forsvarlig ildsted.

Lag et bål, og få fyr på det.

Dere må selv finne brennbart materiale, og hels bruke tennestål.

Men det er lov å låne lighter eller fyrstikker.



Vis i tillegg, at dere kan bruke et stormkjøkken. Det skal settes sammen, tennes, og en skvett vann skal kokes.

De som har brannvern eller fyrbøter, og i tillegg primitiv mat kan det.



Påkledning og pakking

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Vise at du kan kle deg riktig til alle årstider

- Hva har du på deg en
- -veldig varm sommerdag? **Lite (Ikke støvler, regn og vintertøy)**
- -regnfull høstdag? **Min. støvler, regnjakke og hette/sydvest.**
- -iskald vinterdag? **Min. ull/tilsvarende innerst, isolerende bukse og jakke (for eksempel parkdress), vinter sko, votter, lue og skjerf.**
- -vindfull kald vårdag? **Min. vindjakke eller lignende og noe som dekker hals og ører.**

SVARENE MÅ HELS VÆRE MER UTFYLLENDE, MEN FASITEN VISER TIL ET MINIMUM AV HVA BEVERNE BØR NEVNE



Vise at du kan pakke en dagstursekk selv

Kjekt å ha:

Regntøy, nistemat og tilbehør, drikke og kopp, lommelykt, speiderkniv, sjokolade, sitteunderlag, enkelt førstehjelps utstyr.

Ikke nødvendig:

Telt, sovepose, liggeunderlag, stormkjøkken, ekstra sko, ekstra klær.



Vise at du kan pakke sekken for overnattingstur selv:

Og har faktisk vært på en tur. Se pakkelista:





Pakke sekken

:

- Bevere og Ulver får IKKE lov å ta med godteri, brus eller annen mat.
- Husk at DU selv må pakke tingene NED i sekken!!!! Du husker ikke hvor mamma la tingene.
- Merk tingene med navn!
- Troppen vet stort sett selv, hva de liker å ha med på tur og ikke. Men denne lista kan fungere som et utgangspunkt, for å hjelpe å huske på ting. Dere må kanskje også ha med:
 - Mat og drikke
 - Stormkjøkken.
 - Fyrstikker, lighter e.l.
 - Toalettpapir
 - Telt,
 - Øks,
 - Kniv og sag.
 - Kart og kompass
 - Førstehjelps utstyr

Finn frem en sekk og pakk, fra bunnen av:

- Ekstra bukse
- Ekstra genser
- Ekstra sokker.
- Regntøy
- Støvler
- Tøfler/tykke sokker (til å gå med på det kalde hyttegulvet)
- Toalett saker. (tannbørste og tannkrem)
- Lommelykt, helst hodelykt.
- Frokostallerk, Suppetallerk, Kniv, gaffel og skje. (Eller et tursett med alt i et)
- Sitteunderlag

Får du ikke plass til mer, henger du resten på utsiden:

- Sovepose
- Liggeunderlag.

Legg frem tøy du skal ha på deg når du reiser, som passer til årstiden.

- ❖ Bukse
- ❖ Speiderskjorte, (hvis ikke du har, blir det genser).
- ❖ Speiderskjerf
- ❖ Sokker
- ❖ Undertøy
- ❖ Sko
- ❖ Belte
- ❖ Kopp, som henger i beltet.
- ❖ Speiderkniv. KUN de ulvene som har knivmerket!

Er det vinter, tar du også på deg:

- ❖ Superundertøy
- ❖ Votter
- ❖ Lue
- ❖ Jakke

Førstehjelp

Brann, frost, gnagsår, brudd, forstuing, sår og kutt
Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

- Sår må renses, eller vaskes før du setter på plaster.
- Press gjerne ut litt blod, fra kuttskader. Dette renses såret bedre.
- Flis kan tas ut med nål, pinsett eller også klippes ut av overhuden med negl saks. Rens!
- 1. gradsforbrenning - Kjøle ned skadestedet med kaldt vann (minst 20 min). Det er viktig at man øker temperaturen til 15-20° etter hvert.
 - Salve kan til nød brukes
- - Gnagsårplaster, kan forebygge gnagsår, og hindre forverring av allerede oppstått gnagsår.
 - Neseblod stopper man, ved å holde for nesa (klem igjen, og lukk nesen), og bøyer hoder **fremover**. Om ikke det stopper, må man tilkalle hjelp.



Vise at du kan stanse en blødning

Rens såret.

Stopp blødningen med trykk, på skaden. Ikke stopp blodsirkulasjonen.

Hev, skade stedet.



- vise at du kan behandle brudd og forstuinger
- vise at du kan gi førstehjelp ved frostskaeder.

– Se de tre plansjene...



Bruddskader

- **HVA ER SIKRE BRUDDTEGN?**

- **Åpent brudd**
- **Unaturlig retning**
- **Forkortet kroppsdelen**



- **HVA ER USIKRE BRUDDTEGN?**

- **Smerter**
- **Hevelse**
- **Nedsatt bevegelse**



- **Vis generell førstehjelp – Spjelking:**

Bruddstedet må gjøres ubevegelig slik at leddet ovenfor og nedenfor bruddstedet ikke kan bøyes.

Hva er gode spjelkematerialer?

Spadeskaft, skistaver, et liggeunderlag osv

- **VIS FØRSTEHJELP VED ÅPENT BRUDD**

- **Dekk til og stans blødningen (TRYKK)**
- **Hold såret rent**
- **Spjelking**
- **Forebygg sirkulasjonssvikt**
(stoppe blødning, sikre frie luftveier, sideleie.)
- **Skaff legehjelp**

Forstuing

- **Kulde, kompresjon og heving.**

Ispose rett på huden, er FY FY siden det kan gi lokale frostskafer. Husk derfor isolasjon mellom ispose og hud, for eksempel bandasje.

- Legg på støttebandasje noen runder før du legger på ispose på skadet kroppsdel.
- Brukes elastiske bind/teip legges denne IKKE sirkulært, men i fiskebensmønster.
- Når man skader mindre kroppsdelar som fingre etc., er det tilstrekkelig med nedkjøling i 20- 30 minutter. Større kroppsdelar som ankel, kne, legg og lår bør nedkjøles i minst 1 time. Best effekt får man om nedkjølingen gjentas hver 3. time eller kontinuerlig det første døgnet.
- Hev den skadede kroppsdelen.

Frostskader

- **Overfladisk forfrysning**

Behandles på stedet snarest mulig:

- **Varmes opp mot annen varm hud:**
Fingrer i arm hulen, kinn og ører mot håndflaten, føttene mot magen til kameraten osv
- **Ikke gni! Da skader du huden!**
- **Dyp forfrysning:**
Symptomer:
 - hard, frossen og følelsesløs hud
 - evt hevelse
 - Man kan ikke bevege øvre hud lag i forhold til underlag

Skal ikke behandles på stedet, må raskt til sykehus:

- **Pakk inn skadet parti for å unngå spredning**
- **Pakkes inn i tørre, varme klær og tepper**
- **Varm drikke om pasient er bevisst**
- **Ikke gni huden**

Frie luftveier, sirkulasjonsvikt og sideleie

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Vis hvordan du sørger for frie luftveier, hos en person som ligger på bakken:



- Vise at du kan legge en person i stabilt sideleie, og at du vet når og hvorfor stabilt sideleie brukes.

- Vise at du kan behandle sirkulasjonssvikt.



Frie luft veier

Et av de viktigste tiltakene for å redde liv er å
SIKRE FRIE LUFTVEIER!

- **Bevisstløs på bakken med ufrie luftveier:**
løft kjeven fremover og bøy hodet forsiktig
bakover



- Lytt om pasienten puster. Se på brystkassen om den hever seg. Bruk 5-10 sek på dette. Er du usikker på om pasienten puster, legg et brilleglass e.l. foran munn/nese og se etter dugg.

SIDELEIE

- Sideleie brukes gjerne ved pasienter som er bevisstløse men puster selv. Leie kan også brukes på pasienter som venter på lege eller ambulanse og må ligge støtt. Sideleie sørger også for at tungen ikke faller og stenger luftveiene. bakover



- Du bør ha overvåket pasienten i minst 1 minutt (og da sjekket at han/hun puster) før du forlater personen. Bevisstløse pasienter bør ikke forlates dersom du har nok folk som kan overvåke dem.

SIRKULASJONSSVIKT

Hva er sirkulasjonsvikt?

Sirkulasjonssvikt er når organer i kroppen får for lite blod.

Gi et eksempel:

- Ved stort blodtap, ekstrem svetting, diaré og oppkast eller sykdommer, hvor man får man for lite væske i kroppen, da for man også lite blod.
- Som ved allergiske reaksjoner og forgiftninger, som fører til generell utvidelse av blodårene, og hemmer blod sirkulasjonen.
- Som ved hjerteinfarkt, forgiftninger og sykdommer som fører til hjertesvikt. Da får heller ikke kroppen nok blod.

HVA ER SYMPTOMER PÅ SIRKULASJONSSVIKT?

- Bleik og kaldsvett hud, særlig ansikt
- Angst
- Tørst
- Kvalme
- Bevissthetsforstyrrelser
- Bevisstløshet
- Hjertestans

HVORDAN VIR MAN FØRSTEHJELP VED SIRKULASJONSSVIKT?

Sørg for at kroppen bruker minst mulig unødvendig energi:

- legg pasienten ned, sideleie om bevisstløs eller fare for det.
- ikke gi mat eller drikke
- hold pasienten varm
- snakk med pasienten, og hold ham rolig

Forebygge ulykker

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Finne ut hvilke ulykker og farlige situasjoner som kan oppstå hjemme hos deg. Finne ut hvordan du kan unngå at det oppstår ulykker og farlige situasjoner hjemme hos deg.

Diskuter fare for:

Brann

Forgiftning.

Elektrisk støt

Klem skader.

Fallskader.

OSV.

Diskuter: Her gjelder det å holde seg på et reelt nivå. Og tenke gjennom de faktiske farene.



- Finne ut hva som er de vanligste årsakene til at det oppstår ulykker på tur.
- Finne ut hvordan dere kan unngå at det skjer en ulykke når dere er på tur.

- Finne ut hva som er de vanligste årsakene til boligbrann.
- Finne ut hvordan dere kan unngå at det utvikler seg en boligbrann hjemme hos deg.

Her gjelder det å diskutere, og holde seg på et reelt nivå. Og tenke gjennom de faktiske farene.



Tilkalle hjelp og brann

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød



- **Vise at du kan skaffe hjelp**

- Du kan rope på hjelp.
- Løpe til nærmeste person eller hus, og tilkalle hjelp.
- Ringe etter hjelp.

- Du ringer da: 113 (eller 110 eller 112. Det er ikke viktig, om man glemmer, hvilken som er riktig)
- Si:
- Hvem du er.
- Hvor du er.
- Hva som har skjedd.
- (Hvem, hva hvor)



- **Vise at du vet hva som skal gjøres dersom det begynner å brenne.**

- Hvordan slokker du liten brann i gresset? **Tramper på det.**
- Kan du bruke noe annet enn vann til å slokke med? Hva? **Teppe, sand, grytelokk, og alt annet som kveler flammen.**
- Bør man bruke vann for å slokke med, visst det brenner i gryta på komfyren? **Nei. Hiv over et teppe eller lignende.**
- Hva gjør du hvis huset står i brann på loftet, du har mulighet for å komme deg ut, og foreldrene dine er i underetasjen? **Lukk dørene etter deg, om du rekker. Rop BRANN!!!, til foreldre, og løp ut!**



- **Vise at du kan bruke enkelt brannslukkingsutstyr. (De med hyttemerket, kan det.)**



Knuter

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

- Vis at du kan båtmannsknop
- Og knyte skoa.



Vis at du også kan

- Pålestikk.
- Flaggstikk
- Overhåndsknute
- Åttetallsknute



- Vis at du kan 3 knuter i tillegg, forklar hva de kan brukes til, og si hva de heter.

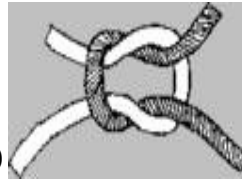


Knuter for flokk

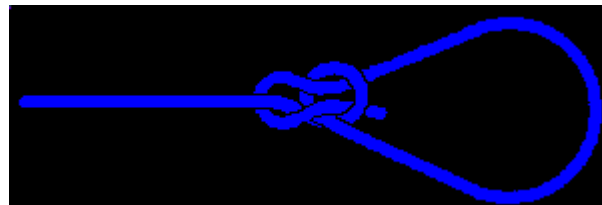
Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Vise at du kan knyte båtmannsknop



Pålestikk



Flaggstikk



Overhåndsknute



Åttetallsknute



Speiderkunnskap

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

- Hva heter din speidergruppe?
- Hvem er gruppas gruppeleder?
- Hva heter patruljen/enheten din?
- Hvem er din leder?
- Vis at du kan riktig speider hilsen, og si ordspråket. (Alltid beredt!)



- Vis at du kan flaggsangen, to vers utenat.
- Vis at du kan speiderbønnen utenat.



Regler

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Vis at, du med litt hjelp husker følgende regler:

- Tur regler
- Baderegler



- Fjellvettregler
- Sjøvett



Småspeidernes turregler

- En småspeider går aldri alene på tur
- En småspeider vet hvordan han/hun skal kle seg på tur
- En småspeider har alltid på seg refleks når det er mørkt
- En småspeider tar søppelet med seg til nærmeste søppelbøtte
- En småspeider lytter til hva lederen sier
- En småspeider passer på at den som går sist har det bra
- Småspeidere passer på hverandre!

NB! Når man krysser en vei, der det ikke er gangfelt, skal man gjøre det hvor det er oversiktlig, og i små grupper om gangen



Baderegler

- lær å svømme
- bad aldri alene
- bad ikke når du er sulten eller like etter måltidene
- stup ikke uten å vite hvor grunt det er
- svøm langs land og ikke under brygger eller stupebrett
- skyv aldri noen ut i vannet
- dukk aldri noen under vannet
- gå opp hvis du føler deg kald
- rop om hjelp bare hvis du er i fare
- bruk godkjent redningsvest



Fjellvettreglene

- Legg ikke ut på lange turer uten trening.
- Meld fra hvor du går.
- Vis respekt for været og værmeldingen.
- Lytt til erfarne fjellfolk.
- Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer. Ta alltid med ryggsekk og det utstyret som fjellet krever.
På lengre turer: Ha alltid med spade.
- Husk kart og kompass.
- Gå ikke alene.
- Vend i tide. Det er ingen skam å snu.
- Spar krefter og grav deg ned i snøen om nødvendig.
- **God Tur**



Sjøvettreglene

- 1. Tenk sikkerhet.**
- 2. Ta med nødvendig utstyr.**
- 3. Respekter vær og farvann.**
- 4. Følg Sjøveisreglene.**
(Reglene er internasjonale regler som gjelder for alle som ferdes i båt.
En forskrift om forebygging av sammenstøt på sjøen).
- 5. Bruk redningsvest eller flyteplagg.**
- 6. Vær uthvilt og edru.**
- 7. Vis hensyn.**



Svømme

Rundløype for Fevik 1. speidergruppe.

Fasit er rød

Vis at du kan svømme 100m

