



## Velkommen til Trinn 1 KRAKOS, 25-27 november

---

### Hva er Trinn 1-kurset?

Trinn 1 består av 4 moduler: Sikkerhet på tur, Risikoanalyse, Grunnkurs 1. Hjelp og praktisk friluftsliv

*«Patruljesystemet er ikke et system å drive speiding etter, det er det eneste systemet.»  
Baden-Powell*

Trinn 1 gir deg innsikt i viktige prinsipper og metoder for speiderarbeidet, og gir deg øvelse i bruk av 1. hjelp, sikkerhets analyse og risikovurdering, samt praktiske råd og tips om friluftsliv. Kurset bør tas av alle ledere, siden det danner grunnlaget for et godt speiderarbeid.

### Oppmøte og henting

KRAKOS ligger i Nittedal, posisjon 60° 1' 39.51" N og 10° 55' 15.18" Ø. Åpne for eksempel <<http://maps.google.no>> og lim inn 60.027642, 10.920882 i søkefeltet, så kan din veibeskrivelse lages.

- **Oppmøte fredag innen kl. 19.00 på Krakos.**  
Det ønskes minst mulig kjøring ned til parkeringsplassen. Gå heller fra Rauerskauveien ved innkjøringen til KRAKOS og ned til hytteområdet.
- **Henting søndag kl. 15:00** skjer også oppe ved Rauerskauveien ved innkjøringen til KRAKOS. Minst mulig kjøring ned til parkeringsplassen.

### Viktig å huske på

Vi har ordnet det slik at vi sover inne. Hvis du ønsker å sove ute er dette fullt mulig. Husk da bare på å ta med egen gapahuk/telt. Været kan være både kaldt og varmt, vått og tørt, vindfullt og stille. Ta med personlig utstyr deretter! Pakketips finner du for eksempel her: <http://www.speiderbasen.no/vis/?id=781>

Husk spiseutstyr for ymse mat, samt ullundertøy, ullsokker (flere), lue, godt liggeunderlag og god sovepose, varmt fottøy og skrivesaker.

Kurset inneholder mye teori, og du får klart best utbytte ved aktiv deltagelse. Vi kommer også til å være ute, så pass på å ta med klær for uteaktiviteter!

### Påmelding:

**Skjer via medlemsregisteret, påmelding er åpen fra 11. november.**

### Mat og snop

De 500 kronene som gruppene betaler etter kurset pr. deltaker inkluderer mat -

MEN; erfaring viser at alle gjerne vil ha "sitt" pålegg. Hver deltaker bør derfor ta med ett slag pålegg til felles forbruk ("usunn" pålegg er lov skulle du ønske det)!

Om noen vil ha med noe å tygge på underveis kan man ta med ubegrenset mye frukt og grønt, for det er lov ;-). Snop reserveres leirbålet lørdag kveld, sukker- og fettholdige varer som inntas til andre tider tilfaller staben (og vi har ikke godt av så mye snop, så tenk på oss før du spiser snop utenom måltidene!). Kjøkkenstaben stiller med varmt vann til hvert måltid, og frukt serveres mellom måltidene.

**Eventuelle matallergier som ikke allerede er meldt inn må meldes til Ernst Jarle Bjerke: [ej-bjerk@online.no](mailto:ej-bjerk@online.no).**

### Hygiene og slikt

På KRAKOS er det en hyggelig og trekkfull utedo med sitteplikt(!). Av hygieniske grunner skal deltakerne ta med hver sin (!) do-rull samt antibac eller tilsvarende for "håndvask".

### Kommunikasjon

Det er blitt vanskelig å skru av verden og legge igjen telefon, PC og nettbrett hjemme. Om du likevel tør satse på kortreist tilstedeværelse, kan viktige meldinger formidles kursstaben på SMS 99405363 (Ernst Jarle)

### Mer om lederutdanningen i Norges Speiderforbund

Grunntreningen er fra fylte 16 år (Rover-alder), men ledertreningen starter tidligere, med peffkursene og hvordan man lærer av hverandre i patruljen.

Metoden og innholdet i kurset er tilpasset aldersgruppen, men er ellers det samme som på kursene som kommer senere i kursrekken. Peffkursene er med andre ord starten på ledertreningen i Norges Speiderforbund.



Velkommen på kurs!

På vegne av kursstaben,  
Med speiderhilsen

*Ernst Jarle Bjerke*