MANWAL SA KAMPING

S A Y O U N G W O M E N

MANWAL SA KAMPING

S A Y O U N G W O M E N

Gimantala sa
Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw
Siyudad sa Salt Lake, Utah

© 2008 sa Intellectual Reserve, Inc.
Ang tanang mga katungod gigahin
Giimprinta sa Tinipong Bansa sa Amerika

Pagtugot sa Iningles: 1/02
Pagtugot sa Paghubad: 1/02
Hubad sa *Young Women Camp Manual*
Cebuano

MGA SULOD

Pasiuna 1

Motto ug Logo sa Young Women 2

Tema sa Young Women 3

Mga Pamahayag sa Katuyoan [Mission Statements] 3

Mga Mithi sa mga Batan-ong Babaye 4

Sa mga Young Women nga Nagkamping 5

Mga Kinahanglanon alang sa Unang Level nga mga Certification 8

Mga Kinahanglanon alang sa Ikaduhang Level nga mga Certification 11

Mga Kinahanglanon alang sa Ikatulong Level nga Certification 14

Mga Kinahanglanon alang sa Ikaupat nga Level nga Certification 17

Mga Kinahanglanon alang sa Unang Tuig nga Pagkalider sa Youth Camp 20

Mga Kinahanglanon alang sa Ikaduhang Tuig nga Pagkalider sa Youth Camp 23

Mga Kapanguhaan 27

Backpacking 29

Mga Higdaanan ug mga Bag nga Katulganan 30

Campfire o Panggabii nga mga Programa 31

Mga Kamping—Mga Matang 31

Mga Tradisyon sa Kamping 32

Kompas 32

Mga Debosyonal 32

Mga Pagdrama ug mga Skit 32

Pagpakabana sa Palibut 32

Mga Kalayo 33

First Aid 36

Pagkaon ug Nutrisyon 50

Panghigala nga mga Kalihokan 53

Mga Dula 54

Mga Kalihokan nga Hilabihan ka Kulbahinam [High-Adventure] 56

Hiking 56

Mga Kutsilyo 58

Mga Higot 59

Kinaiyahan 60

Pagpakabana og Kinaiyahan nga mga Kalihokan 65

Pagsinati [*Orienteering*] 67

Pagsulbad sa Problema nga mga Kalihokan 69

Kasiguroan 71

Kalimpyo [*Sanitation*] 72

Pag-alagad 73

Pagpakabuhi [*Survival*] 73

Mga Tolda 75

Mga Kasinatian nga Makapalig-on sa Pagtuo 75

Kasiguroan sa Tubig 76

Suplay sa Tubig 77

Musika 78

Ngadto sa mga Lider sa Young Women 87

Pagpangulo sa Kabatan-onan 89

Tema sa Kamping 89

Mga Kalihokan sa Kamping 90

Pag-ila sa Nagkamping 91

Certification alang sa Kamping 91

Pagkab-ot sa mga Tumong sa Kamping 93

Pag-eskedyul sa mga Kalihokan sa Kamping 94

Mga Sumbanan sa Pagpaapil sa mga Nagkamping nga may Kakulangan 95

Mga Responsibilidad sa mga Lider 95

- Mga Lider sa Priesthood 95
- Ang Presidency sa Young Women ug mga Adviser 95
- Secretary sa Young Women 96
- Camp Director 96
- Assistant Camp Director 96
- Mga Camp Specialist 97
- Mga Lider sa Youth Camp 97

Mga Ideya alang sa mga Buluhaton sa mga Lider sa Youth Camp 97

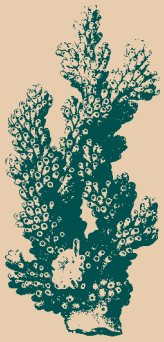
Pagbansay sa Pagpangulo sa Kamping 98

Orientation sa dili pa ang Kamping 99

Mga Materyal nga Mosuporta sa Kamping 100

Mga Lagda 100

Ang mga gagmay humok og lawas nga mga hayop sa dagat nga gitawag og polyps mao ang pipila sa pinakamaayong magtutukod sa kalibutan. Ang matag gagmayng polyp mora og susama ra ka dagko sa usa ka liso sa batong. Ang mga cell diha sa polyp mokuha og apog [lime] gikan sa tubig sa dagat ug magtukod og balay nga coral. Tungod kay ang mga henerasyon sa mga polyp motukod sa ilang mga panimalay ug mamatay, lig-ong istraktura sa coral ang matukod. Ang pipila naporma og borlas [fringe] mipalibot sa usa ka isla; ang uban nahimong usa ka gaang [reef] sa usa ka baybayon. Ang Great Barrier Reef sa Australia may dul-an sa 1,300 ka milya ang gitas-on—ang resulta sa trabaho sa mga sama sa liso sa batong kadak-on nga mga arkitekto!



Bisan asa ka magpuyo, ang kinaiyahan adunay surprisa nga nagpaabot alang niadtong mobiya og kadiyut sa ilang matag adlaw nga mga buluhaton ug mga kabalaka ug ilang ipadayag ang ilang kaugalingon sa mga talan-awon, mga tingog, ug mga kahumot sa ilang mga palibut. Ang surprisa mahimong kalit nga kusog nga ulan nga makapadalidali nimo sa pagpangita og kapasilongan. Ang surprisa mahimo usab nga ang kulba-hinam nga pagduol nimo ngadto sa usa ka hayop ug magtan-aw niini samtang aduna siya nagpakaon o hilum lang nga nagbarog aron madungog ang tingog sa pako sa usa ka langgam. Mahimo usab nga ang pagkakita sa minilyon nga mga bitoon sa usa ka malinaw nga kagabhion. Sa bisan asa diha sa kinaiyahan ikaw mahimong makakita og surprisa, ug kini mopabayaw ug makapadasig kanimo sa umaabut nga adlaw.

PASIUNA

Kini nga manwal gitumong ngadto sa mga batan-ong babaye ug mga lider sa kamping sa Young Women.

Ang **Seksyon 1**, "Sa mga Young Women nga Nagkamping," para gamiton sa mga batan-ong babaye sa kamping. Kini naglakip sa mga kinahanglanon alang sa *camp certification* ug mga panudlo alang sa mga Lider sa Youth Camp. Naglakip usab kini og mga pahina sa journal nga magamit sa mga batan-ong babaye sa pagrekord sa ilang mga kasinatian sa kamping.

Ang **Seksyon 2** sa, "Mga Kapanguhaan," naghatag og mga impormasyon alang sa pagplano ug pagpahigayon og mga kalihokan sa kamping sa Young Women.

Ang **Seksyon 3** sa, "Ngadto sa mga Lider sa Young Women," nagtudlo sa mga lider sa Young Women unsaon pagplano ug pagpahigayon og usa ka kamping sa Young Women.

Samtang ang mga batan-ong babaye sa Simbahan maningkamot sa pagpaduol sa Dios, usa ka napausbaw nga pagkamatngon sa iyang mga hinimo makapalig-on sa ilang mga pagpamatuod ug mamahimong saksi niini sa Labawng Tiglalang. Ang mosunod nga mga pulong ni Propeta Joseph Smith naghulagway sa skriptural nga sukaranan sa kamping sa Young Women:

"Himoa ang mga bukid nga mosinggit sa kalipay, ug tanan kamo nga mga walog mosinggit og kusog; ug tanan kamo nga mga dagat ug uga nga mga yuta mosulti sa mga kahibulongan sa inyong Walay Katapusan nga Hari! Ug kamo nga mga suba, ug mga sapa, ug mga sapa-sapa, mobaha uban sa kalipay. Himoa ang mga kalasangan ug ang tanan nga mga kakahoyan sa umahan nga modayeg sa Ginoo; ug kamo nga mga gahi nga mga bato mohilak sa kalipay! Ug himoa ang adlaw, buwan, ug mga bitoon sa kabuntagon nga moawit nga maghiusa. . . . Ug himoa ang walay katapusan nga mga linalang mopahayag sa iyang mga ngalan hangtud sa kahangturan!" (D&P 128:23).

Kini nga tudling nagpahayag sa hingpit nga kalipay nga nabati sa tanang nilalang sa Dios sa dihang ang ebanghelyo gipahiuli uban sa mga panalangin ug mga saad niini alang sa matag anak sa Dios. Ang usa ka kasinatian sa kamping makatabang sa mga young women nga mamahimong mas sinati sa mga nilalang sa Dios ug as mga panalangin nga mahatag sa ebanghelyo ngadto sa ilang mga kinabuhi. Makakita sila og hingpit nga kalipay diha sa usa ka palibot sa gawas nga mopalig-on sa ilang paghigugma sa usag usa ug sa ebanghelyo ug sa ilang pasalig nga duyog nga mobarug isip "mga saksi sa Dios sa tanan nga mga panahon ug diha sa tanan nga mga butang, ug diha sa tanan nga mga dapit" (Mosiah 18:9).

Ang kamping usa usab ka maayo nga sitwasyon nga mapalig-on ang mga baruganan sa ebanghelyo nga gilatid diha sa programa sa Young Women.

Ang mga aninipot o mga tipal-o dili gayud sila mga langaw apan humok og lawas nga mga bakukang nga mopagula og hinay nga kahayag. Ang ilang mga makapalipay nga mga kahayag mahimong makit-an panahon sa mga kagabhion sa ting-init. Ang aninipot sa Habagatang Amerika gitawag og rilis nga ulod [railway worm] tungod kay kini adunay berde nga kahayag diha sa iyang dughan ug pula sa iyang ulo. Sa Habagatang silangan sa Asya, liboan ka mga aninipot ang magtapok sa kakahoyan ug sa gagmayng mga kahoy, magdungan og pasiga aron sa pagpagula og makapahingangha nga pasundayag. Sa Habagatang Amerika ug sa Antilyas [West Indies], kon asa ang mga insekto motubo hangtud sa usa ka pulgada ang gitas-on, ang lumad nga mga lumulupyo mopundok niini ug ibutang kini sa sihag nga sudlanan isangit sa kisame aron maghatag og kahayag sa ilang mga payag.

Motto ug Logo sa Young Women

Ang Motto sa Young Women mao ang "Barug alang sa Kamatuoran ug Pagkamatarung." Ang sulo sa logo nagrepresentar sa kahayag ni Kristo, nagdapit sa tanan sa "pagduol ngadto kang Kristo" (D&P 20:59). Ang logo nagdapit sa tanang batan-ong mga babaye sa pag-isa sa kahayag ni Kristo pinaagi sa pagsunod sa Iyang mga sugo.

Ang mga langgam motuwit-tuwit, ang mga koyote mouwang, ang mga buyog mosayaw aron sa pagpakig-istorya sa ilang mga kauban. Kon ang usa ka buyog nga tigtrabaho makakita og mga bulak nga adunay dugus, molupad kini pagbalik sa putyukan ug magsayawsayaw. Ang buyog mahimong mosayaw nga pinalingin diha sa gagmayng mga lingin paingon ngadto sa wala o sa tuo, o mahimong mobuhat sa mas komplikado nga paagi nga gitawag og sayaw nga pinaikid-ikid. Basi sa sundanan, gipaspason, ug gitas-on sa sayaw, ang ubang mga buyog gisultihan sa direksyon ug sa distansya nga ilang kinahanglang luparon. Kon ikaw molingkod sa hilum diha sa kinaiyahan, ikaw mahimong maniid sa mga insekto, mga langgam, o mga hayop nga "mag-istoryahanay" sa usag-usa.

Tema sa Young Women

Kita [Kami] mga anak nga babaye sa atong Langitnong Amahan kinsa nahigugma kanato, ug kita [kami] nahigugma Kaniya. Kita [Kami] "mobarug isip mga saksi sa Dios sa tanang panahon ug sa tanang mga butang, ug sa tanang mga dapit" samtang kita [kami] maningkamot sa pagsunod sa mga Mithi sa Batan-ong mga babaye, nga mao ang—

Hugot nga Pagtuo
Balaan nga Kinaiya
Bili sa Tagsa-tagsa
Kahibalo
Pagpili ug Pagkamaytulubagon
Maayong mga Buhat ug Kaligdong

Kita [Kami] nagatuo nga kon kita [kami] magpuyo uban niini nga mga mithi kita [kami] makaandam sa paglig-on sa panimalay ug pamilya, makahimo ug makatuman sa sagrado nga mga pakigsaad, makadawat sa mga ordinansa sa templo, ug makatagamtam sa mga panalangin sa kahimayaan. (Tan-awa sa Mosiah 18:9.)

Mga Pamahayag sa Katuyoan

Beehive

Ang usa ka *Beehive* mahimo na unya nga usa ka Batan-ong Babaye sa Kamatuoran samtang siya magsunod sa mga pag-aghat sa Espiritu Santo, mangita sa kamatuoran, ug maningkamot sa pagpuyo ug pagpaambit niini.

Ang usa ka batang-ong babaye maningkamot nga makahibalo sa kamatuoran pinaagi sa pag-ampo.

Mia Maid

Ang usa ka *Mia Maid* mahimo na unya nga usa ka Batan-ong Babaye sa Saad samtang siya motahud sa iyang mga pakigsaad sa bunyag sa pagsunod sa mga sugo sa Dios, sa pagdawat sa Iyang mga panalangin, ug sa pagbaton sa Iyang Espiritu uban kaniya samtang siya mopalambo og usa ka mahigugmaon nga relasyon uban sa iyang Langitnong Amahan ug niadtong naglibot kaniya.

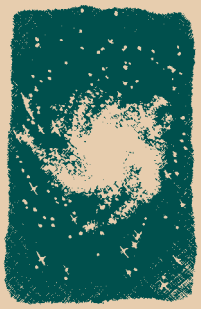
Ang usa ka abli nga basahon sa mga kasulatan nagrepresentar sa pulong sa Dios.

Laurel

Ang usa ka Laurel mahimo na unya nga usa ka Batan-ong Babaye sa Hugot nga Pagtuo samtang hingpit niya nga masinati ang gugma sa Manluluwas ug mag-andam sa pagdawat sa mga ordinansa sa templo pinaagi sa pagpuyo, pagtudlo, ug pagpakigbahin sa ebanghelyo.

Ang mga spire sa templo nagpahinumdom kanato sa sagrado nga mga ordinansa ug mga pakigsaad nga paingon ngadto sa kahimayaan.

Sa usa ka malinaw nga kagabhion nga magtan-aw sa kalangitan, ikaw mahimong makakita og usa ka gabunon nga hugpong sa mga bitoon ug kahayag nga gitawag og Milky Way. Kini nga hugpong mao ang pakilid nga talan-awon [side view] sa galaxy kun asa nahilakip ang atong adlaw ug ang solar system. Kon atong makita ang galaxy gikan sa itaas, kita nagtan-aw sa ubos og usa ka nagtuyok nga plaka sa minilyong mga bitoon nga naglatas og daghang mga milya. Ang atong balay diri sa kalibutan makita mga duha sa tulo ka bahin [two-thirds] paggawas gikan sa tunga sa galaxy. Kita nagpuyo sa kadaplinan sa usa ka halangdong siyudad sa mga bitoon!



Mga Mithi sa mga Batan-ong Babaye

Mithi	*Pakisayran sa Kasulatan*	*Kolor*
Hugot nga Pagtuo	Ako usa ka anak nga babaye sa Langitnong Amahan, kinsa nahigugma kanako, ug ako magbaton og hugot nga pagtuo sa Iyang walay katapusan nga plano, nga nagtumong ni Jesukristo, nga akong Manluluwas. (Tan-awa sa Alma 32:21.)	Puti
Balaan nga Kinaiya	Ako nakapanunod og balaan nga mga hiyas nga akong paninguhaon nga mapalambo. (Tan-awa sa 2 Pedro 1:4–7.)	Asul
Bili sa Tagsa-tagsa	Walay katapusan ang akong pagkabi-lilhon uban sa akong kaugalingon nga balaan nga misyon, nga akong paninguhaon nga matuman. (Tan-awa sa D&P 18:10.)	Pula
Kahibalo	Ako mangita kanunay og mga kahiga-yunan alang sa pagkat-on ug pagtubo. (Tan-awa sa D&P 88:118.)	Berde
Pagpili ug Pagkamaytulubagon	Ako magpabilin nga gawasnon pinaagi sa pagpili sa maayo ibabaw sa dautan ug modawat og kapangakohan alang sa akong mga pagpili. (Tan-awa sa Josue 24:15.)	Kahil [Orange]
Maayong mga Buhat	Ako moamuma sa uban ug motukod sa gingharian pinaagi sa matarung nga pag-alagad. (Tan-awa sa 3 Nephi 12:16.)	Dalag [Yellow]
Kaligdong	Ako magbaton og moral nga kaisug sa paghimo sa akong mga lihok nga mahiuyon uban sa akong kahibalo sa matarung ug sayop. (Tan-awa sa Job 27:5.)	Lila [Purple]

SA MGA YOUNG WOMEN NGA NAGKAMPING

Ang kahayag sa adlaw mohatag og pipila ka mga maanindot nga talan-awon diha sa kinaiyahan. Kon kini modan-ag pinaagi sa mga tulo sa tubig panahon sa usa ka unus sa ulan o ngadto sa usa ka busay [waterfall], kini magbulag ngadto (usa ka bangaw) sa maanindot nga hugpong sa lila [violet], anyil [indigo], asul, berde, dalag, kahil [orange], ug pula nga kahayag. Samtang ang adlaw mosalop padulong sa kagabhion, ang iyang mga silaw moagi sa mas taas nga agianan diha sa kahanginan sa kalibutan. Mas daghang silaw sa asul ug dalag ang gipangsala, ug ang mga pula pinaklaro mga makita. Ang mga panganod ug abog sa kahanginan moaninag sa pula nga mga silaw, ug kita makakita og usa ka mahimayaon nga pagsalop sa adlaw.

SA MGA YOUNG WOMEN NGA NAGKAMPING

Welcome sa kamping sa Young Women! Uban sa kalibutan sa kinaiyahan isip imong klasehanan, makasinati ka sa katingalahan nga mga hinimo sa Dios ug makakat-on og mga kahanas nga makatabang kanimo nga mamahi-mong mas mapaningkamuton sa kaugalingon ug makahimo sa pagpuyo sa gawas sa balay nga komportable. Sa kamping, makabaton ka og bag-ong mga amiga ug makapalambo og mahangturong mga panaghigalaay uban sa imong mga lider samtang managkauban kamong magtrabaho ug magdula. Pinaagi sa gipaambit nga mga kasinatian, mas mahiduol ka sa imong Langitnong Amahan ug makapalig-on sa uban sa pagsunod sa ebanghelyo.

Ang mga tumong sa kamping sa Young Women mao ang pagtabang kanimo nga—

- Mas mahiduol sa Dios.
- Modayeg ug mobati og balaang pagtahud alang sa kinaiyahan.
- Mahimong mas mapaningkamuton sa kaugalingon.
- Mopalambo og mga kahanas sa pagpangulo.
- Morespeto ug manalipod sa palibut.
- Moserbisyo sa uban.
- Mougmad og mga panaghigalaay.
- Malingaw sa kamping ug maglipay-lipay.

Sa pagtabang kanimo nga makab-ot kini nga mga tumong, mosalmot ka sa camp certification program. Adunay upat ka mga level nga tugbang sa imong unang upat ka tuig sa Young Women:

Level 1—sa edad nga dose
Level 2—sa edad nga trese
Level 3—sa edad nga katorse
Level 4—sa edad nga kinse

Atol sa imong katapusang duha ka tuig sa programa sa Young Women, kon ikaw nag-edad og dise-sayis ug dise siyete, mahimo ka nga Lider sa Youth Camp ug mopaambit sa uban sa unsay imong nakat-unan. Usa kini ka mahinamong bahin sa imong kaugalingong pagkat-on. Ang mas batan-on nga mga babaye magtamud kanimo, ug makabaton ka og oportunidad nga makahimo og kalainan sa ilang mga kinabuhi.

Hunahunaa kon unsa kalingaw ang imong mabatunan sa kamping. Hunahunaa nga nagtan-aw sa dinanagan sa mga bitoon nga kalangitan sa dili pa matulog kada gabii ug momata nga madungog ang mga tingog sa kalanggaman kada buntag! Ikaw ang moorganisar ug moluto sa pagkaon uban sa imong bag-o ug daan nga mga amiga. Magtrabaho ka tapad kanila sa mga proyekto aron sa pagtabang og pagnalipod sa palibut. Ang mga kalihokan nga hilabihan ka kulbahinam mahimong lisud buhaton ug makatabang kanimo nga mobati og espesyal nga panagdait uban niadtong kinsa aduna usab niini nga mga hagit.

Hunahunaa kon unsa kini ka makalingaw nga adunay mga lider ug mga batan-ong babaye nga kaubang magpuyo—magkauban sa mga panahon sa pagpangaon, mga panahon sa pagpakigbahin, mga pasundayag, mga fireside, mamugnaong mga surprisa, kultural nga mga kalihokan, ug mga klase sa certification. Adunay pagpangatawa, pagpanganta, pag-ampo, ug tingali gani pipila ka pagpanghilak sa paglabay sa mga adlaw ug mga gabii sa kamping.

Hunahunaa ang imong kaugalingon nga mopauli sa balay nga kahibalo na kon unsaon sa pagbuhat ang mga butang nga wala gayud nimo mahimo sukad, mobati sa sanag sa bag-o ug daan nga mga panaghigalaay, ug makaamgo nga ikaw mas duol sa imong Langitnong Amahan. Kining tanan naghulat kanimo sa kamping!

Mga Kinahanglanon alang sa Unang Level nga Certification

Kompletoha ang matag usa sa mosunod:

- Kada adlaw samtang naa sa kamping, pangita og hilum nga dapit ug pagbasa gikan sa mga kasulatan sulod sa dili mominus kinse minutos. Ilakip sa imong pagbasa ang asoy sa Paglalang nga makita sa Moises 2:1–31 o Genesis 1:1–31. Human malalang sa Ginoo ang yuta, iyang gisubay ang iyang nabuhat ug nakita nga kini maayo kaayo. Ipaambit ang imong mga hunahuna kalabut sa mga hinimo sa Dios ngadto sa usa ka lider o amiga.
- Kat-uni ang sukaranang mga baruganan sa kalimpyo alang sa pagpahimutang sa inyong kampinganan. Kat-uni ang saktong paagi unsaon paglabay sa basura samtang nag-hiking. Kat-uni kon unsaon paglabay sa basura sa kampinganan ug mobiya sa kampinganan nga mas limpyo kaysa inyong naabtan. Sunda kining mga baruganan atol sa inyong pag-istar sa kampinganan.
- Kat-uni ang mga lagda kabahin sa kalayo alang sa inyong dapit nga gikampingan. Kat-uni ang mga pamaagi alang sa hustong pagpalong sa kalayo.
- Tabang sa pagplano ug pag-apil sa tulo ka milya nga pag-*hike*. Kat-uni kon unsay buhaton kon masaag kamo.
- Pagluto og dili mominus duha ka mga aytem gamit ang kalayo o camp stove.
- Ipasabut ang katuyoan sa first aid, ug kat-uni ang unang upat ka mga lakang nga buhaton kon moatiman og mga biktima sa aksidente.
- Ipakita kon unsaon sa pagpahigayon sa Heimlich maneuver aron sa pagtabang sa usa ka tawo nga natuk-an.
- Ipakita kon unsaon sa paghatag og first aid alang sa labihan nga pagdugo ug pagkahilo.
- Kat-uni kon unsaon sa pagpilo sa cravat nga bendahe. Ipakita unsay gamit sa bendahe.
- Kat-uni kon unsay isulod sa importanting first-aid kit ug ang gamit sa kada aytem.
- Kat-uni ang sukaranang mga baruganan alang sa pagpundo ug pag-andam og pagkaon sa gawas sa balay.
- Pangita og oportunidad nga makaserbisyo sa laing nagkamping o lider. Tabang sa pagbuhat og butang nga wala isangun nga imong buhaton. Kini mahimong maglakip sa pagtabang sa mga buluhaton sa kamping sama sa paglimpyo sa kampinganan o sa pag-andam og pagkaon ug sa pagpanglimpyo inig ka human.

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

Pirma sa adult leader sa stake o ward o sa sertipikado nga Lider sa Youth Camp

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma sa adult leader sa stake o ward o sa sertipikado nga Lider sa Youth Camp

- Tabang sa pagplano ug pagpresentar og usa ka awit o drama kabahin sa hilisgutan sama sa tema sa kamping; sa mga Hiyas, Motto, o Logo sa Young Women; o mga istorya gikan sa mga kasulatan.

Kompletoha ang duha o dugang pa sa mosunod:

- Paggahin og dili mominus traynta minutos sa kinaiyahan nga mag-obserbar sa mga hinimo sa Langitnong Amahan nga imong makita, madungog, masimhot, o mahikap. Pasalamati ang Langitnong Amahan alang sa katahum sa imong palibut. Ipaambit ang imong mga hunahuna kabahin sa kinaiyahan ngadto sa usa ka lider o amiga.
- Laina ang ginamit nga mga sudlanan nga bildo, plastik, ug aluminum, ug siguroa nga nahipus kini aron ma-*recycle* human sa kamping.
- Kat-uni ang pag-ila og unom ka mga tanum ug tulo ka mga matang sa mga hayop, mga langgam, o isda nga makita sa inyong dapit. Obserbahi ang makapainteresado nga mga detalye kabahin sa matag usa.
- Kat-uni kon unsaon sa paghigut og square knot, duha ka half hitches, ug bowline knot. Hibaloi kon kanus-a gamiton kini nga mga higot.

Opsyonal nga kinahanglanon sa certification:

Mahimo ka nga mopili sa pag-ilis og usa sa mga kinahanglanon sa certification sa usa sa imong kaugalingong desinyo. Hinoon, ang usa nga imong gidesinyo kinahanglang aprubahan sa camp director sa dili ka pa magsugod og trabaho niini. Isulat ang kinahanglanon nga imong gidesinyo sa luna sa ubos.

_____

_____

_____

_____

Giaprubahan: _____
Camp Director

Malampuson nakong nakompleto ang tanang mga kinahanglanon alang sa Una nga level sa Young Women Camp Certification.

_____ *Imong Ngalan*

_____ *Petsa*

Giaprubahan: _____ *Camp Director sa Ward o Stake*

_____ *Lider sa Young Women sa Ward o Stake*

Sa mga kasagbutan sa Africa nagpuyo ang pinakataas nga hayop dinhi sa kalibutan—ang mga giraffe. Kining madanihon nga mga hayop gihulagway nga daw higante nga mga punoan nga may nagpat-ak pat-ak nga mga bulak nga naghinay og lihok diha sa kasagbutan. Ang mga giraffe mogahin og dise sayis ngadto sa bayente ka oras sa usa ka adlaw alang sa pagpangita og pagkaon. Sila sa kasagaran mopundok og mga dahon gikan sa usa ka lugar nga mga pito hangtud sa dise otso ka pye ang gitas-on. Usahay sila ang mosapsap sa mga kahoy nga ilang gikaon nga magporma og hourglass o mga lingin!

Journal sa Kamping

Unsay akong nakat-unan sa kamping ug akong mga hunahuna kalabut sa akong kasinatian karong tuiga:

Mga Kinahanglanon alang sa Ikaduhang Level nga Certification

Kompletoha ang matag usa sa mosunod:

- Kada adlaw samtang naa sa kamping, pangita og hilum nga dapit ug magbasa gikan sa mga kasulatan sulod sa dili mominus kinse minutos. Ilakip sa imong pagbasa ang Joseph Smith—Kasaysayan 1:1–20, ang asoy kabahin sa pag-ampo ni Joseph Smith sa Sagradong Kakahoyan. Irekord o ipaambit ang imong mga hunahuna kabahin ni Joseph Smith ug sa iyang panan-awon.
- Kat-uni ang kabahin sa nagkalainlaing mga porma sa panganod. Kon posible, ilha ang tulo ka lainlaing mga porma atol sa imong pag-istar sa camp.
- Ipakita ang duha ka mga pamaagi sa paghimong limpyo sa imnunon nga tubig.
- Kat-uni kon unsaon sa pag-signal alang sa panabang kon naa sa gawas. Ilha ang lokal nga mga awtoridad kinsa makahatag og panabang, sama sa mga park ranger, lokal nga emergency personnel, mga ski patrol, ug mga search ug rescue team. Kat-uni unsaon sa pagkontak kini nga mga awtoridad.
- Tabang sa pagplano ug pagsalmot sa lima ka milya nga pag-*hike*. Pagplano ug pagdala og makapahimsog nga pagkaon alang sa pag-*hike*.
- Ipakita kon unsaon sa pagpangita sa mga direksyon pinaagi sa pag-obserbar sa adlaw ug sa mga bitoon.
- Ipakita kon unsaon sa pag-atiman sa usa ka tawo nga nakuyapan o nangurog sa kakurat.
- Ipakita kon unsaon paghatag og first aid alang sa kaluya tungod sa kainit ug gi-ataki tungod sa kainit o alang sa hypothermia ug frostbite, depende sa lokal nga mga kahimtang.
- Ipakita kon unsaon sa paghatag og tabang nga makaginhawa [*rescue breathing*].
- Kat-uni ang sukaranang mga baruganan sa maayong nutrisyon. Pagplano ug pag-andam og usa ka kan-anan diha sa kamping.
- Tabang sa pagplano ug pag-apil sa flag-raising ceremony o debosyonal.
- Pangita og oportunidad nga makaserbisyo sa laing nagkamping o lider. Tabang sa pagbuhat og butang nga wala isangun nga imong buhaton. Kini mahimong maglakip sa

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma sa adult leader sa stake o ward o sa sertipikado nga Lider sa Youth Camp

pagtabang sa mga buluhaton sa kamping sama sa paglimpyo sa kampinganan o sa pag-andam og pagkaon ug sa pagpanglimpyo inig ka human.

- Tabang sa pagplano ug pagpresentar og usa ka awit o drama kabahin sa hilisgutan sama sa tema sa kampinganan; sa mga Hiyas, Motto, o Logo sa Young Women; o mga istorya gikan sa mga kasulatan.

Kompletoha ang duha o dugang pa sa mosunod:

- Paggahin og dili mominus traynta minutos sa kinaiyahan nga mag-obserbar sa mga hinimo sa Langitnong Amahan nga imong makita, madungog, masimhot, o mahikap. Pasalamati ang Langitnong Amahan alang sa katahum sa imong palibut. Irekord ang unsay imong nakita ug ang imong mga pagbati kalabut niini. Ipaambit ang imong mga hunahuna ngadto sa uban.
- Kat-uni unsaon sa paghaling og duha ka matang sa kalayo. Kon motugot ang mga regulasyon kalabut sa kalayo, pasigaa kini ug pagnga kini sa hustong paagi.
- Ilha ang tulo ngadto sa lima ka makahilo nga mga tanum ug tulo ngadto sa lima ka makaon nga mga tanum diha sa inyong dapit.
- Ipakita kon unsaon sa pagpahait, paggamit, ug pag-atiman ang kutsilyo sa hustong paagi.

Opsyonal nga kinahanglanon alang sa certification:

Mahimo ka nga mopili sa pag-ilis og usa sa mga kinahanglanon sa certification sa usa sa imong kaugalingong desinyo. Hinoon, ang usa nga imong gidesinyo kinahanglang apruba-han sa camp director sa dili ka pa magsugod og trabaho niini. Isulat ang kinahanglanon nga imong gidesinyo sa luna sa ubos.

_____

_____

Giaprubahan: _____
Camp Director

Malampuson nakong nakompleto ang tanang mga kinahanglanon alang sa Una nga level sa Young Women Camp Certification.

_____ *Imong Ngalan* _____ *Petsa*

Giaprubahan: _____ *Camp Director sa Ward o Stake* _____ *Lider sa Young Women sa Ward o Stake*

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

_____
Pirma

Pirma sa adult leader sa stake o ward o sa sertipikado nga Lider sa Youth Camp

Kon ikaw mouli gikan sa usa ka kamping, ikaw makahimo og daghang mga butang nga magpabiling duol sa kinaiyahan. Asa man nagpuyo ang mga ihalas nga mga binuhat? Diha sa disyerto ba? Oo. Diha sa lasang? Tinuod gayud. Apan sila usab nagpuyo sa mga siyudad, mga hilit, ug mga likod sa panimalay. Ang mga langgam, mga singgawong [squirrel], mga alibangbang—daghang mga talagsaong mga binuhat ang nagpuyo sa duol nga mahimo nimong obserbahan. Aron sa pagdani sa mga ihalas nga mga binuhat, ikaw mahimong magtanom og mga bulak, mga gagmayng kahoy, o dagkong kahoy nga mosangkap og mga lumboy [berry], mga liso, o mga bulak. Ikaw mahimong magbuhat og usa ka kaligoanan, luna nga imnanan, o kan-anan alang sa mga langgam. Pagkat-on kabahin nila ug pagmahimong maayong silingan sa mga ihalas nga mga hayop nga nagpuyo duol kaninyo!

Journal sa Kamping

Unsay akong nakat-unan sa kamping ug akong mga hunahuna kalabut sa akong kasinatian karong tuiga:

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma sa adult leader sa stake o ward o sa sertipikado nga Lider sa Youth Camp

Mga Kinahanglanon alang sa Ikatulong Level nga Certification

Kompletoha ang matag usa sa mosunod:

- Kada adlaw samtang naa sa kamping, pangita og hilum nga dapit ug magbasa gikan sa mga kasulatan sulod sa dili mominus kinse minutos. Ilakip sa imong pagbasa ang Mosiah 18:1–17. Ribyuha ang mga pakigsaad nga gihimo sa mga tawo diha sa Basahon ni Mormon atol sa ilang bunyag ug ang ilang mga pagbati. Irekord ang imong mga pagbati kabahin sa imong bunyag.
- Paggahin og panahon sa pag-obserbar og usa ka hitabo sa kinaiyahan. Kini mahimong usa ka pagsubang sa adlaw o usa ka pagsalop sa adlaw, paglihok sa mga panganod, o sa usa ka bangaw. Pinaagi sa buhat sa art, balak, awit, sayaw, o sa sinulat nga pulong, ipa-dayag ang imong mga hunahuna. Mahimo ka nga mopaambit sa imong mga hunahuna ngadto sa uban.
- Kat-uni ang usa ka paagi sa pagtabang og preserbar ug sa pagpanalipod sa palibut diha sa inyong dapit. Gamita ang imong nakat-unan sa paghimo og kalamboan sa inyong dapit.
- Ipakita ang mga pamaagi sa pagpalong sa wala damha nga mga kalayo, sama niadtong namugna pinaagi sa pagsiga sa mantika samtang nagluto, sinina nga nasilaban, o hangin nga mitayhup og kalayo sa uga nga katanuman.
- Kat-uni ang duha ka mga paagi sa paghaling og kalayo nga dili mogamit og mga posporo. Pagkat-on kon unsaon sa paghimo sa mga posporo nga dili mabasa.
- Kat-uni kon unsaon paggamit og kompas sa pagpangita sa mga direksyon. Apil gayud sa usa ka kalihokan sa pagsinati [orienteering].
- Ipakita kon unsaon sa paghatag og emergency first aid alang sa pinaakan sa insekto o mga ikos, mga paso, mga lutu (*blister*), ug mga pinaakan sa bitin kon ang mga bitin komon sa inyong dapit.
- Ipakita kon unsaon sa paghatag og cardiopulmonary resuscitation (CPR).
- Kat-uni kon unsay imong buhaton kon ang tubig sa inyong gikampingan dili luwas nga imnon. Ihulagway kon unsaon nimo sa paghimo niini nga limpyo. Kon adunay sapa, lawa, o kadagatan nga duol sa inyong gikampingan, suhira ang dapit ug ireport ang bisan unsang mga tinubdan sa polusyon. Kon posible, korihii kini nga mga problema.

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma sa adult leader sa stake o ward o sa sertipikado nga Lider sa Youth Camp

- Apil sa usa ka organisado nga pag-*hike*.
- Kompletoha ang usa ka assignment nga gihimo sa inyong camp director sa stake o ward.
- Susiha kon si kinsa diha sa camp ang adunay panginahanglan; dayon tabang aron sa pagtubag niana nga panginahanglan.
- Tudlo og usa ka awit o usa ka dula ngadto sa usa ka grupo.

Kompletoha ang duha o dugang pa sa mosunod:

- Kat-uni ang mga lagda alang sa paglikay sa peligro atol sa hiking o mga dula diha sa tubig. Itudlo kini nga mga lagda ngadto sa usa ka grupo.
- Kat-uni kon unsaon sa pagbuhat og tulo ka klase sa mga pang-emerhensya nga kapasilungan, lakip na niadtong hinimo gamit ang usa ka trapal o laing materyal nga dili molapus ang tubig.
- Sulayi ang duha ka klase sa pagluto nga anaa sa gawas nga wala pa nimo masulayi sukad, sama sa pagluto diha sa kinawot nga yuta [pit cooking], pagluto nga dili mogamit og mga gamit sa kusina, o pagluto gamit ang usa ka Dutch oven o reflector oven.
- Boluntaryo sa pagtabang og mas manghud nga nagkamping o usa nga adunay mga kakulangan nga makakompleto og usa ka kinahanglanon alang sa certification.

Opsyonal nga kinahanglanon sa certification:

Mahimo ka nga mopili sa pag-ilis og usa sa mga kinahanglanon sa certification sa usa sa imong kaugalingong desinyo. Hinoon, ang usa nga imong gidesinyo kinahanglang aprubahan sa camp director sa dili ka pa magsugod og trabaho niini. Isulat ang kinahanglanon nga imong gidesinyo sa luna sa ubos.

Giaprubahan: _____
Camp Director

Malampuson nakong nakompleto ang tanang mga kinahanglanon alang sa Una nga level sa Young Women Camp Certification.

Imong Ngalan | *Petsa*

Giaprubahan: _____ _____
Camp Director sa Ward o Stake | *Lider sa Young Women sa Ward o Stake*

Kahibalo ka ba kon unsa ang pinakagamay nga langgam dinhi sa kalibutan? Siyempre, ang tamsi! Kini nga gagmayng akrobat mahimong mohaguros nga moagi sa imong dunggan susama sa usa ka jet nga eroplano, o kini magsabaysabay susama sa usa ka helikopter sa imong atubangan aron tan-awon kon ikaw ba usa ka bulak. Ang mga tamsi kanunay nga magkaon aron kanunay adunay kainit ug enerhiya sa ilang mga gagmayng lawas. Ang usa ka rufous nga tamsi mokuha og dugos gikan sa mga 1,500 ka mga bulak kada adlaw. Ang mga tamsi sa kanunay mopahiangay kon asa sila nagpuyo. Sa mga Bukid sa Andes sa Habagatang Amerika, sila adunay sobra nga mga balhibo nga libut sa ilang mga paa aron sa pagtabang nga sila sa kanunay adunay kainit sa ilang lawas.

Journal sa Kamping

Unsay akong nakat-unan sa kamping ug akong mga hunahuna kalabut sa akong kasinatian karong tuiga:

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Mga Kinahanglanon alang sa Ikaupat nga Level nga Certification

Kompletoha ang matag usa sa mosunod:

- Kada adlaw samtang naa sa kamping, pangita og hilum nga dapit ug magbasa gikan sa mga kasulatan sulod sa dili mominus kinse minutos. Ilakip sa imong pagbasa ang Mateo 26:36–46, usa ka asoy kabahin sa mga hitabo sa Tanaman sa Getsemani. Irekord ang imong mga pagbati kabahin sa unsay gibuhat ni Kristo alang kanimo.
- Paggahin og panahon nga mag-obserbar sa kawanangan panahon sa kagabhion. Ilha ang duha o dugang pa nga hugpong sa mga bitoon [*constellation*]. Dayon basaha ang Doktrina ug mga Pakigsaad 88:42–44; Moises 1:37–39; ug Doktrina ug mga Pakigsaad 67:2. Ipaambit ngadto sa usa ka lider o usa ka grupo ang imong mga hunahuna kabahin sa unsay imong naobserbahan ug unsay imong nabasa niini nga mga kasulatan.
- Ipakita o itudlo ang mga paagi sa pagpanalipod sa palibut diha sa inyong dapit. Pagpahigayon og usa ka proyekto nga makatabang sa pagpreserbar o sa pagpahiuli sa dapit sa natural nga kahimtang.
- Kat-uni kon unsay imong buhaton aron malayo sa peligro atol sa grabe nga mga kondisyon sa panahon diha sa inyong dapit sama sa kilat, mga buhawi, mga bagyo, mga pagdahili, o pagbaha.
- Pag-andam og pagkaon nga mogamit og duha ka lainlaing mga pamaagi sa pagluto.
- Tabang og plano sa usa ka kalihokan alang sa tibuok kamping o inyong kaugalingong grupo nga makatabang sa mga nagkamping nga mas magkaila sa usag usa. Paapilon ang tanan.
- Paghisgut og usa ka panginahanglan sa kamping uban sa camp director ug, uban sa panabang sa mga Lider sa Youth Camp, paghimo og plano sa pagtubag niana nga panginahanglan.
- Tabang sa pag-organisar ug pag-apil sa usa ka paglakaw libut sa kinaiyahan [*nature walk*] o pag-*hike* alang sa mas batan-on nga mga nagkamping.
- Ihulagway ang mga timailhan sa nabali nga bukog. Ipakita ang mga pamaagi sa first-aid alang sa pag-atiman sa mga nabali nga bukog.
- Pagkat-on ug ipakita ang upat ka mga pamaagi alang sa paghatud sa usa ka tawo nga naangol.

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma

Pirma sa adult leader sa stake o ward o sa sertipikado nga Lider sa Youth Camp

- Ribyuha ang mga kahanas sa first-aid alang sa unang tulo ka mga level sa certification. Ipakita ang Heimlich maneuver, rescue breathing, ug cardiopulmonary resuscitation (CPR).
- Tabang sa pagplano ug pagpresentar og usa ka awit o drama kabahin sa hilisgutan sama sa tema sa kamping; sa mga Hiyas, Motto, o Logo sa Young Women; o mga istorya gikan sa mga kasulatan.

Kompletoha ang duha o dugang pa sa mosunod:

- Uban sa laing nagkamping o ikaw ra, pagkat-on og bag-ong mga butang kabahin sa kinaiyahan ug itudlo kini ngadto sa imong grupo.
- Paghimo og usa ka proyekto nga makatabang sa mga nagkamping nga adunay mga kakulangan. Pananglitan, paghimo og usa ka subayunon nga agianan sa kinaiyahan [*nature trail*] o usa ka kasinatian diha sa kinaiyahan alang sa usa ka tawo nga buta o anaa sa wheelchair o kinsa adunay laing espesyal nga mga panginahanglan.
- Ipakita kon unsaon sa paghimo og usa ka malukot nga higdaanan o usa ka pang-emerhensya nga higdaanan diha sa yuta gikan sa mga materyal nga dili buhi.
- Pagplano ug apil sa usa ka overnight backpacking nga biyahe o lain nga talagsaong kalihokan.

Opsyonal nga kinahanglanon alang sa certification:

Mahimo ka nga mopili sa pag-ilis og usa sa mga kinahanglanon sa certification sa usa sa imong kaugalingong desinyo. Hinoon, ang usa nga imong gidesinyo kinahanglang aprubahan sa camp director sa dili ka pa magsugod og trabaho niini. Isulat ang kinahanglanon nga imong gidesinyo sa luna sa ubos.

Giaprubahan: _____
Camp Director

Malampuson nakong nakompleto ang tanang mga kinahanglanon alang sa Una nga level sa Young Women Camp Certification.

Imong Ngalan | *Petsa*

Giaprubahan: *Camp Director sa Ward o Stake* | *Lider sa Young Women sa Ward o Stake*

Sa kadagatan nga mainit ikaw mahimong makakita diin sa imong hunahuna mga gagmayng, gipaburot, asul o pink nga mga plastik bag nga naglutaw-lutaw sa dagat. Kining gagmayng "mga bag" mao ang mga klase sa bukya nga gitawag sa Portuguese og Ang lambungay [crest] nga nagpilit gikan sa bag mao ang modakup sa hangin ug magsilbing iyang layag. Ubos sa man-of war, adunay mga tag-as nga mga kaway susama sa mga lubid sa mga bitay sa mga lusok sa kurtina, aron sa pagtukob ug pagkaon sa iyang kaonon. Pahimusli kining matahum nga mga nilalang diha sa dagat nga nia ra sa duol!

Journal sa Kamping

Unsay akong nakat-unan sa kamping ug akong mga hunahuna kalabut sa akong kasinatian karong tuiga:

Mga Kinahanglanon alang sa Unang Tuig nga Pagkalider sa Youth Camp

Atol sa imong katapusang duha ka tuig sa programa sa Young Women, kon ikaw nag-edad og dise-sayis ug dise-siyete, mahimo kang himoon nga usa ka Lider sa Youth Camp ug mopaambit sa uban sa unsay imong nakat-unan. Usa kini ka mahinamong bahin sa imong kaugalingong pagkat-on. Ang mas batan-on nga mga babaye magtamud kanimo, ug maka-baton ka og oportunidad nga makahimo og kalainan sa ilang mga kinabuhi.

Kompletoha ang matag usa sa mosunod:

1. Pagpili og usa ka kasulatan nga naghulagway og usa ka kinaiya kabahin sa sama kang Kristo nga pagpangulo nga gusto nimong palamboon. Paghimo og piho nga tumong nga makatabang kanimo nga makapalambo niini nga kinaiya.

Pakisayran sa kasulatan ug tumong: _____

_____

_____

_____
Pirma

2. Pagpili og hilisgutan o kahanas nga may kalabutan sa kamping nga gusto nimong mahibaloan pa. Hisguti kini uban sa inyong camp director ug dayon kat-uni kutob sa imong mahimo kabahin niini. Andama ang imong kaugalingon sa pagtudlo sa hilisgutan o kahanas ngadto sa uban samtang anaa ka sa kamping.

Hilisgutan: _____

Giribyu: _____
Camp Director

_____
Pirma

3. Dawata ug kompletoha ang gisangon nga mga responsibilidad sa pagpangulo sa dili pa ug atol sa kamping. Isulat ang imong mga assignment sa mosunod nga pahina. Ang inyong camp director mahimong mohangyo kanimoo sa pagbuhat sa pipila sa mosunod:

- Pagplano og mga menu, pagpalit og pagkaon, ug pag-andam sa kagamitan sa kamping.
- Pagpahiluna sa kampinganan.
- Paghan-ay sa mga eskedyul alang sa pagluto, paglimpyo, ug paghaling og kalayo.
- Pagtabang sa pagpili og tema sa kamping alang nianang tuiga, ug sa pagpahigayon sa mga kalihokan nga adunay kalabutan sa tema.
- Pagplano ug paglihok sa mga assignment sa kamping, sama sa mga debosyonal, mga flag ceremony, mga pasundayag kalabut sa tema sa kamping, mga campfire, mga miting sa pagpa-matuod, pangkalingawan o pang-sport nga mga kalihokan, pang-adventure nga mga kalihokan, mga abilidad, musika, mga kalihokan nga mana-lipod sa palibut, pagserbisyo, ug pag-*hiking*.
- Moserbisyo isip camp specialist kon asa ka eksperto.
- Motudlo ug moaprubar sa mga kinahanglanon sa certification.

Pirma sa adult leader sa stake o ward o sa sertipikado nga Lider sa Youth Camp

Mga Assignment sa Pagpangulo

Sampol Moplano og oras sa grupo nga pagtuon sa kasulatan.

1.

2.

3.

4.

Mga Lakang sa Pagkompleto sa mga Assignment

1. Pagpili og duha ka mga batan-ong babaye. 2. Hangyoa ang matag usa kanila sa pagpangita og usa ka paborito nga kasulatan ug mag-andam sa paghisgot kabahin niini. 3. Imbitara ang mga nagkamping sa pagdala sa ilang mga kasulatan sa gi-assign nga dapit.

Daghang mga pangalan sa ihalas nga bulak nga nagagikan sa usa ka istorya o sugilanon. Ang Indian paintbrush nakakuha sa iyang pangalan gikan sa sugilanon sa usa ka lumad sa Karaang Amerika. Usa ka batan-ong Indian nga lalaki sa Amihanang Amerika kinsa naningkamot sa pagpintal sa mga kolor sa maanindot nga pagsalop sa adlaw milabay sa iyang mga brush. Sa kaulahian, ang mga bulak mitubo kon asa ang mga brush nangalagpot. Ang kolor sa mga bulak kay pula, dalag, puti ug pink susama sa pagsalop sa adlaw. Unsa nga mga tradisyon ang imong nadiskobrehan kabahin sa mga ihalas nga bulak diha sa inyong dapit?

Journal sa Kamping

Unsay akong nakat-unan sa kamping ug akong mga hunahuna kalabut sa akong kasinatian karong tuiga:

Mga Kinahanglanon alang sa Ikaduhang Tuig nga Pagkalider sa Youth Camp

Atol sa imong katapusang duha ka tuig sa programa sa Young Women, kon ikaw nag-edad og dise-sayis ug dise-siyete, mahimo kang himoon nga usa ka Lider sa Youth Camp ug mopaambit sa uban sa unsay imong nakat-unan. Usa kini ka mahinamong bahin sa imong kaugalingong pagkat-on. Ang mas batan-on nga mga babaye magtamud kanimo, ug makabaton ka og oportunidad nga makahimo og kalainan sa ilang mga kinabuhi.

Kompletoha ang matag usa sa mosunod:

1. Pagpili og usa ka kasulatan nga naghulagway sa usa ka kinaiya kabahin sa Kristohanong pagpangulo nga gusto nimong mapalambo. Paghimo og usa ka piho nga tumong nga makatabang kanimo nga mapalambo kining kinaiyaha.

Pakisayran sa kasulatan ug tumong: _____

_____

_____

_____
Pirma

2. Pagpili og usa ka hilisgutan o kahanas nga adunay kalabutan sa kamping nga gusto nimong mas mahibaloan pa. Hisguti kini uban sa inyong camp director ug dayon pagkat-on sa tanan kutob sa imong mahimo kalabut niini. Andama ang inyong kaugalingon sa pagtudlo sa hilisgutan o sa kahanas ngadto sa uban samtang anaa ka pa sa kamping.

Hilisgutan: _____

Giribyu: _____
Camp Director

_____
Pirma

3. Dawata ug kompletoha ang gisangon nga mga responsibilidad sa pagpangulo sa dili pa ug atol sa camp. Isulat ang ioong mga assignment sa mosunod nga pahina. Ang inyong camp director mahimong mohangyo kanimo sa pagbuhat sa pipila sa mosunod:

- Pagplano og mga menu, pagpalit og pagkaon, ug pag-andam sa kagamitan sa kamping.
- Pagpahiluna sa kampinganan.
- Paghan-ay sa mga eskedyul alang sa pagluto, paglimpyo, ug paghaling og kalayo.
- Pagtabang sa pagpili og tema sa kamping alang nianang tuiga, ug sa pagpahigayon sa mga kalihokan nga adunay kalabutan sa tema.
- Pagplano ug paglihok sa mga assignment sa kamping, sama sa mga debosyonal, mga flag ceremony, mga pasundayag kalabut sa tema sa kamping, mga campfire, mga miting sa pagpamatuod, pangkalingawan o pang-sport nga mga kalihokan, pang-adventure nga mga kalihokan, mga abilidad, musika, mga kalihokan nga manalipod sa palibut, pagserbisyo, ug pag-*hiking*.
- Moserbisyo isip usa ka camp specialist sa butang kon asa ka eksperto.
- Motudlo ug moaprubar sa mga kinahanglanon sa certification.

_____
Pirma

Pirma sa adult leader sa stake o ward o sa sertipikado nga Lider sa Youth Camp

Mga Assignment sa Pagpangulo

Sampol Tudlui ang uban unsaon sa pagtambal alang sa nangurog tungod sa kakurat [shock].

1.

2.

3.

4.

Mga Lakang sa Pagkompleto sa mga Assignment

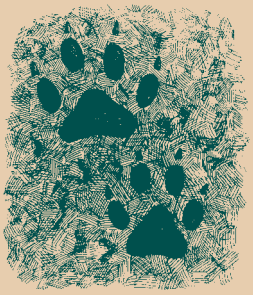
1. Pagkat-on unsaon sa pagtambal alang nangurog tungod sa kakurat (tan-awa sa p. 39). 2. Pagbansay sa pagtudlo kon unsa ang imong nakat-onan ngadto sa laing mga nagkamping. 3. Pagtudlo sa mga batan-ong babaye diha sa kamping kon gi-assign. 4. Pirmahi ang mga pahina sa sertipiko sa mga nagkamping.

Ikaw ba nakadungog og usa ka tawo nga miingon. "Ako gigutom sama sa usa ka oso"? Ang mga oso mahimong mokaon og daghan kaayo, bisan pa gani kwarenta ka kilo sa usa ka adlaw, ug motubo ang ilang gibug-aton hangtud sa tulo ka kilo sa usa ka adlaw! Ngano man nga ang mga oso mokaon og daghan? Ang ilang kan-onon anaa lamang sa mubo nga panahon, ug sila kinahanglang mangandam para sa tingtugnaw. Kon magkamping sa nasud nga adunay mga oso, pagmabinantayon sa pagsunod sa mga patakaran sa paghipos og pagkaon, ug bantayi ang usa ka nagkamping nga kanunay moingon. "Ako gigutom sama sa usa ka oso!"

Journal sa Kamping

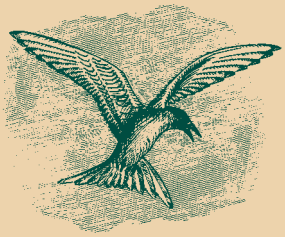
Unsay akong nakat-unan sa kamping ug akong mga hunahuna kalabut sa akong kasinatian karong tuiga:

Unsa ang mikitkit sa panit sa kahoy? Unsa ang mipatag sa mga sagbut niini nga kasagbutan? Unsa nga klase sa tunob kini diha sa lapok duol sa lim-aw diin ang mga hayop moinom? Ang pagkakat-on sa pag-ila sa mga agi ug mga timailhan sa ihalas nga mga binuhat [wildlife] susama sa pagkahimong usa ka detective. Ang mga putol sa kilid sa mga dahon; hugaw sa mga hayop; mga marka diha sa balas o snow; ug ang gitas-on, porma, giladmun, ug direksyon sa agi—ang tanan adunay istorya nga nagpaabot nga imong pagabasahon.



MGA KAPANGUHAAN

Kon adunay medalyang bulawan nga iganti para sa mga langgam nga makalupad sa pinakalayo nga distansya, tingali madawat kini sa Arctic tern. Uban sa iyang itom nga ulo, siga nga pula nga sungo, ug morag tinidor nga ikog, kini nga langgam sa dagat magsalag panahon sa ting-init sa Artic tundra, kon asa kini mopahimulos sa bayente kwatro ka oras sa kahayag sa adlaw kada adlaw. Kon ang ilang mga piso andam na nga molupad, sila mamalhin gikan sa baybayon sa Patagonia ngadto sa Antarctica. Gikan sa Arctic ngadto sa Antarctic ug pabalik, kini nga mga tern makahimo og 35,400 ka kilometro nga paglupad kada tuig!



MGA KAPANGUHAAN

Kini nga seksyon mohatag og kasayuran ug mga ideya alang sa mga kalihokan. Kini motabang sa mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp sa pagplano og mga kalihokan sa kamping ug magtrabaho uban sa mga nagkamping sa pagkompleto sa mga kinahanglanon sa certification.

Ang pipila ka impormasyon nga piho sa inyong dapit kinahanglang makuha sa lokal nga paagi, sama sa impormasyon kalabut sa mga regulasyon sa luwas nga paggamit og kalayo, mga agianan sa hiking, pagpanalipod sa lokal nga palibut, mga bitoon ug hugpong sa mga bitoon, mga tanum ug mga hayop nga lumad sa inyong dapit, pag-andam ug pagpreserbar sa pagkaon, ug mga pamaagi sa pagpakabuhi ug emerhensya. Susiha ang mga eskwelahan, mga librarya, ug mga ahensya sa gobyerno alang niini nga impormasyon. Kadtong mopresentar niini nga impormasyon dili kinahanglang mga eksperto, apan kinahanglan sila nga adunay igong kahibalo sa paghatag og instruksyon uban sa pagsalig. Ang mga specialist mahimo usab nga tawagon aron makahatag og suporta.

Kon magplano ug magpili og mga kalihokan nga mohaum sa imong eskedyul ug mga panginahanglan, konsideraha ang orihinal nga mga ideya sa mga batan-on ug mga adult leader.

Backpacking

Ang backpacking nagkinahanglan og pisikal nga kalig-on. Ang mga batan-ong babaye kinahanglang mohimo lamang og overnight backpacking nga mga biyahe human sila maka-*hike* og pipila ka sayon nga mga trail ug nakakat-on og mga teknik sa backpacking. Ang matag backpacker kinahanglang mopanalipod sa mga katahum sa kinaiyahan ug dili mobilin og timailhan sa iyang pagbisita sa hilit nga mga dapit.

Pag-*hike* sa mga grupo nga tinagup-at ngadto sa tinagun-om, ug hilum nga maglakaw. Subay sa mga agianan kon magbiyahe sa dapit nga adunay mga dalan. Kon mopili ka og rota nga walay mga trail, paglagyo aron sa pagtabang nga mapreserbar ang mga tanum. Punita ang bisan unsa nga butang nga gipataka og labay nga inyong makit-an diha sa agianan. Pasagdi ang mga bato, mga bulak, ug kahoy diha sa natural nga palibut niini aron malingaw ang uban. Usa ka maayo nga lagda nga hinumduman mao ang pagbiya sa dapit sama sa inyong pagkakita niini o gani sa mas maayo pa nga kondisyon.

Pakisusi uban sa lokal nga mga awtoridad alang sa tukma nga mga dapit kakampingan; dayon planoha ang inyong biyahe aron malikayan ang mga dapit nga nagkinahanglan nga maulian gikan sa sobra nga paggamit.

Gisugyot nga Ekipo

Pagdala og tolda o trapal aron kapasilungan, bag nga katulganan, pad (opsyonal), gaan nga stove ug sugnod, gaan nga mga gamit sa pagkaon, gamay nga flashlight nga adunay ekstra nga mga bateriya ug bombilya, kompas, kutsilyo, mga posporo nga dili malata sa tubig, malata [biodegradable] nga sabon, first-aid kit, losyon nga panagang sa init sa adlaw, pamatay sa insekto, mga tualya, sudlanan sa tubig o botilya, ug mga bag nga kasudlan sa dili sunugonon nga biya ug basura.

Kon mohukom kon unsa kabug-at ang dad-on, sugdi sa ikalima o ikaupat nga bahin sa gibug-aton sa imong lawas. Konsideraha ang imong pisikal nga kondisyon, kasinatian, ug ang klase ug gilay-on sa dapit nga lakton.

Sinina

Pagpili og sinina nga komportable ug makahatag og proteksyon gikan sa mausab-usab nga panahon. Pagdala og kailisan nga sinina ug magmaandamon alang sa mausab-usab nga mga kondisyon sa panahon. Pinaagi sa pagsul-ob og pipila ka sapaw nga sinina, mas sayon ka nga makasugakod sa mga kausaban sa panahon. Mahimong magkinahanglan ka og

kapote para sa ulan aron dili mabasa ug kalo alang sa proteksyon sa adlaw.

Pagpili og ikasul-ob sa tiil nga komportable ug tukma alang sa dapit diin kamo mag-*hiking*. Ang igsusul-ob sa tiil kinahanglang moprotektar ug mosuporta sa inyong mga tiil.

Pag-impake sa Backpack

Konsideraha ang labing epektibo nga paggamit sa luna sa imong backpack. Organisaha ang mga aytem sama sa mosunod:

- Mga aytem nga katapusan nimong kinahanglanon diha sa kinailawman ug ang kinabug-atan nga mga aytem diha sa ibabaw
- Pang-emerhensya nga mga aytem andam gayud
- Lumoy nga mga aytem ibutang sa imong likod
- Ang sugnod ilahi sa mga sinina ug pagkaon

Kon magbiyahe kamo diha sa tubig, laumi lang nga mabasa kamo ug pag-andam sa tukmang paagi.

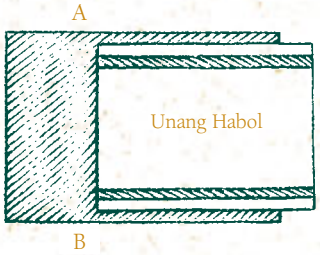
Ang maayo nga pagka-andam nga backpack hapsay tan-awon ug maayo gayud nga pagkabalanse, nga ang kasagaran sa kabug-at anaa sa ibabaw. Mohaum kini diha sa inyong mga abaga ug motugot kaninyo nga tisar nga mobarug ug maglakaw nga komportable.

Mga Higdaanan ug mga Bag nga Katulganan

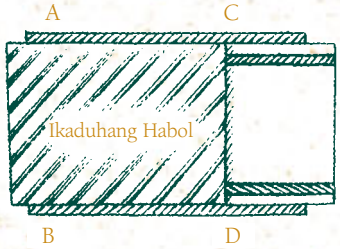
Mga Banig nga Malukot

Wala kinahanglana nga aduna kay bag nga katulganan aron magkamping sa gawas. Daghang mga nagkamping ang mopili nga mohimo og ilang kaugalingong mga banig nga malukot. Sa pagbuhat og usa ka banig nga malukot, nagkinahanglan kamo og dakong hapin nga dili mabasa, ingon kadaghan nga mga habol kutob sa gitinguha, ug usa ka tabon sa higdaan o habol. Sunda ang mga instruksyon sa ubos aron mapahiluna ang banig nga malukot.

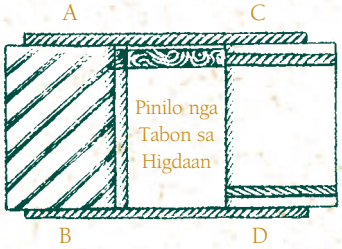
1. Iplastada ang hapin nga dili malapsan sa tubig diha sa yuta. Ibutang ang unang habol aron mohapin kini sa ikaduhang bahin sa hapin nga dili mabasa (A-B).



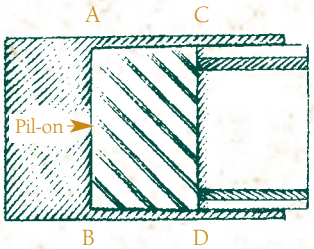
2. Ibutang ang ikaduhang habol aron ang tumoy niini anaa sa tunga sa unang habol (C-D).

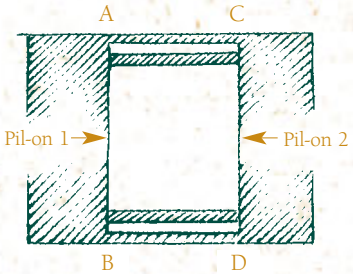


3. Ipuli-puli ang pagbutang sa nahabiling mga habol sa samang paagi hangtud ang tanan maplastar. Pil-a ang tabon sa higdaan o habol sa tinunga, ug ibutang kini diha sa tunga sa banig nga malukot (A-B-C-D).



4. Magsugod sa katapusang habol nga inyong giplastar, pil-a ang mga habol usa sa matag higayon ibabaw sa tabon sa higdaan o habol (A-B-C-D).

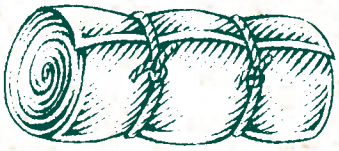




5. Pil-a ang hapin aron dili mabasa ang ibabaw sa mga habol. Sulod sa banig nga malukot gikan sa ibabaw. Ikaw anaa maghigda sulod sa gipilo nga tabon sa higdaan o habol.

6. Kon ikaw nag-andam, ibutang ang imong panggabii nga mga sinina ug mga gamit sa kasilyas sa sulod sa banig nga malukot ug lukota kini gikan sa ubos.

7. Higti og pisi libut sa banig nga malukot.



Mga Bag nga Katulganan

Mas malingaw ka sa kamping kon komportable ang imong pagkatulog, mao nga ang pagpili og husto nga bag nga katulganan importante. Ang unang katuyoan sa bag nga katulganan mao

ang pagprotektar sa imong lawas batok sa katugnaw. Ang mga bag nga katulganan hinimo sa nagkadaiyang mga materyal. Pilia ang klase nga moangay gayud sa imong mga panginahanglan.

Human ka makapili sa imong bag nga katulganan, atimana kini pag-ayo. Ayaw gayud kini hipusa kon nag-umog kini o hugaw. Aron matabangang mapabilin nga limpyo ang imong bag nga katulganan, pagpilo og usa ka karaang tabon sa higdaan nga tinunga ug ipasok kini sulod sa bag. Kon ang imong bag nahugaw, sunda ang mga instruksyon sa tiggama alang sa paglimpyo niini.

Pagbutang og maayong hapin sa yuta ilawom sa imong bag nga katulganan aron sa pagprotektar niini. Mahimo kang magkalot og mabaw nga mga kapahilunaan sa imong mga bat-ang ug mga abaga aron mahimong mas komportable ang pagkatulog.

Campfire o Panggabii nga Programa

Pagplano og campfire o mga panggabii nga programa nga magsubay sa katuyoan o tema. Pagbaton og maayong pagkapili nga dapit ug, kon ang mga regulasyon kalabut sa kalayo motugot, usa ka maayong pagkahaling nga campfire (tan-awa sa "Mga Kalayo," p. [32]). Paapila ang tanang mga nagkamping pinaagi sa samang mga kalihokan sama sa grupo nga pagkanta o usa ka grupo nga dula. Kon mahimo, hatagi og oportunidad ang matag usa sa pagsalmot nga tinagsa-tagsa o isip kabahin sa usa ka gamayng grupo.

Ang campfire o mga panggabii nga programa usa ka maayong panahon sa pagpalambo sa tema sa kamping, paghatag og gibug-aton sa mga Hiyas sa Young Women, ug sa pagtabang sa mga batan-ong babaye sa pagpalambo sa mga talento sama sa pagpatukar og mga musikal nga mga instrumento, pagsay-say og mga istorya, pagkanta, paghimo og mga drama, o pagsayaw.

Mga Kamping—Mga Matang

Kamping sa Young Women

Sa kinatibuk-an, ang usa ka kamping sa Young Women ipahigayon sulod sa tulo ngadto sa unom ka adlaw, magdepende sa kaandam sa mga kampinganan, galastuhan, ug laing lokal nga mga kahimtang. Ang matang sa kamping naglangkob gikan sa karaan ug kamping gamit ang tolda ngadto sa kamping diha sa napalambo nga mga pasilidad nga adunay mga kabin o laing mga estraktura. Uban sa maayong pagplano, ang mga tumong sa kamping sa Young Women ug camp certification mahimong matuman sa bisan unsa nga kahimtang ug sa igong panahon nga anaa.

Pang-adlaw nga Kamping

Sa mga dapit diin ang overnight nga kamping gidili o kon ang ubang mga kahimtang dili motugot sa overnight nga kamping, ang pang-adlaw nga kamping mahimong gamiton sa epektibong paagi.

Ang mga kalihokan atol sa pang-adlaw nga kamping mahimong susama niadtong ubang matang sa mga kamping gawas nga ang mga nagkamping mouli sa balay kada gabii. Sa kasagaran ang pang-adlaw nga kamping ipahigayon sa usa ka lugar-kalingawan duol ra sa mga balay sa mga batan-ong babaye—usa ka parke, dapit nga piknikanan, o gani sa likod sa balay. Ang mga tumong sa kamping Young Women camp mahimong matuman ug ang certification makompleto diha sa sunod-sunod nga mga pang-adlaw nga kamping.

Overnight nga Kamping

Sa usa ka overnight nga kamping, ang mga partisipante moabut sa kampinganan sa usa ka adlaw, mogahin sa kagabhion, ug mouli sa balay pagkasunod adlaw. Ang mga kalihokan susama niadtong sa ubang mga matang sa mga kamping.

Kinaraan nga Kamping

Sa una nga kamping, ang mga nagkamping mogamit sa ilang mga kahanas ug kaabtik sa pag-andam og tukma ug komportable nga kampinganan. Sa dili pa magplano og usa ka kinaraan nga kamping, susiha ang kabahin sa lokal nga mga regulasyon nga nagdumala niini nga matang sa kamping.

Kamping sa Winter

Ang pang-winter nga kamping makapahimo sa mga nagkamping sa pagkat-on sa mga kahanas nga gikinahanglan sa pagsagubang sa mga hagit panahon sa winter. Ang ingon nga mga kamping kinahanglang planohon og maayo ug andamon aron ang mga nagkamping magpabilin nga luwas. Sunda ang lokal nga mga regulasyon. Siguradoha nga ang mga nagkamping adunay mga sinina,

ekipo nga pangkatulog, ug kapasilongan nga magpainit kanila.

Kamping sa Pamilya

Ang relasyon tali sa mga sakop sa pamilya mahimong mapalig-on ug ang espirituhanong mga kasinatian mapaambit samtang ang mga batan-ong babaye magkamping kauban sa ilang mga pamilya. Ang impormasyon nga nalakip niini nga manwal mahimong gamiton alang sa kamping sa pamilya ingon man usab sa kamping sa Young Women.

Mga Tradisyon sa Kamping

Ang mga tradisyon sa kamping mahimong makatabang sa mga batan-ong babaye nga mobati og panaghiusa, mopalambo og mga pagbati sa bili sa indibidwal, ug mopalambo sa ilang pasalig sa ebanghelyo. Ang mga kalihokan, mga awit, mga kasulatan, mga kustombre, o mga ideya nga gibalik-balik kada tuig sa kamping mahimong mga tradisyon. Ribyuha ang mga tradisyon sa inyong kamping sa pagsiguro nga kini makatabang sa paglig-on sa mga pagpamatuod sa mga batan-ong babaye.

Kompas

(Tan-awa sa "Pagsinati [*Orienteering*]," p. 67)

Mga Debosyonal

(Tan-awa sa "Mga Kasinatian nga Makapalig-on sa Pagpamatuod," p. 75.)

Mga Pagdrama ug mga Skit

Ang mga pagdrama ug mga skit mahimong makalingaw isip mga kalihokan sa campfire o isip kabahin sa mga *hike* nga giplano uban sa usa ka tema. Ang mga istorya sa kasulatan ug ang mga sambingay, ang mga senaryo gikan sa kasaysayan sa Simbahan, ang mga istorya gikan sa lokal nga kasaysayan sa Simbahan, ang mga Hiyas sa Young Women, o ang tema sa kamping makahatag og materyal alang sa mga pagdrama. Siguradoha nga ang tanang mga pagdrama ug mga skit maayo gayud nga pagkapili, maayo nga pagkapraktis, makabayaw, ug tukma.

Pagpakabana sa Palibut

Ang matag dapit diin buhaton ang usa ka kamping sa Young Women kinahanglang gamiton uban sa pagtahud, mga bukid man kini, disyerto, daplin sa baybayon, nasud nga nag-snow, lasang, o usa ka urban nga lugar. Ang tanang mga nagkamping responsable sa pag-atiman sa palibut. Pagkat-on kabahin sa dapit diin ipahigayon ang kamping sa dili pa kamo moabut. Ang lokal nga mga awtoridad makahatag og impormasyon kabahin sa mga tanom, mga hayop, mga tinubdan sa tubig, ug mga regulasyon kabahin sa kalayo o pagkaluwas sa peligro. Pagpraktis ug ipahigayon ang mga gingbuhaton kabahin sa kamping ug kalingawan nga manalipod sa dapit. Sa dili pa mobiya sa dapit, ibalik ang gikampingan sa orihinal niini nga kahimtang.

Ang pagbuhat sa ingon nga mga butang sama sa mosunod makatabang sa mga nagkamping nga makakat-on sa pagtahud sa palibut:

- Pagkat-on og dugang kabahin sa katahum sa yuta, sa mga nilalang niini, ug sa Tiglalang niini
- Pagsabut nga kita adunay responsibilidad sa pag-atiman sa mga gilalang sa Ginoo (tan-awa sa D&P 104:13)
- Pag-angkon sa indibidwal nga responsibilidad sa pagprotektar sa palibut gikan sa polusyon ug sa sayop nga paggamit
- Pagtudlo sa uban pinaagi sa ehemplo kabahin sa pag-atiman sa palibut

Ang pagbuhat sa ingon nga mga butang sama sa mosunod makatabang sa mga nagkamping sa pagprotektar ug pagtarung og balik sa palibut:

- Pagtabang og preserbar sa nagkadyutay na nga mga tanum o mga hayop
- Pagtanyag alang sa hustong paglabay sa mga basura
- Pagtukod og balik o pagmarka sa usa ka agianan
- Pagtabang og preserbar sa kalimpyo sa usa ka sapa, lim-aw, o lawa
- Pag-ayo sa mga pasilidad sa kamping
- Pagtanom og mga kahoy
- Pagpugong sa pagdahili
- Pagtabang sa usa ka gitun-an nga proyekto kabahin sa palibut
- Pag-establisar og usa ka trail sa kinaiyahan
- Paghatag og mga timailhan nga malayo sa peligro alang sa usa ka boat harbor, waterfront, o dagat
- Pagpahigayon og mga proyekto sa usa ka parke sa siyudad, botanical garden, o zoo

Kanunayng mokonsulta sa lokal nga mga opisyales ug mga ahensya ug makigtambayayong kanila. Ang ingon

nga mga ahensya makasugyot og mga proyekto nga labing gikinahanglan ug makahatag og instruksyon ug suporta sa mga batan-ong babaye.

Mga Kalayo

Paglikay gikan sa Peligro sa Paggamit og Kalayo

Importante nga masayud kon unsaon sa paghaling, pagpasiga, ug pagpalong sa mga kalayo sa luwas nga paagi. Kontaka ang tukmang ahensya aron makakuha sa mga regulasyon kalabut sa paggamit og kalayo alang sa dapit nga inyong kampingan. Ang tinugyanan sa ahensya andam nga mohimamat sa mga batan-ong babaye aron motudlo og pagkaluwas gikan sa peligro sa paggamit og kalayo. Ang mosunod mao ang pipila sa mga lagda alang sa pagkaluwas gikan sa peligro sa paggamit og kalayo:

1. Ayaw gayud pagdaub bisan asa nga walay pagtugot gikan sa tag-iya sa yuta. Sa mga dapit nga gipanag-iya sa gobyerno nga yuta sama sa mga parke, mga lugar nga gipreserbar, ug mga lasang, sunda ang mga regulasyon alang sa dapit.
2. Kat-uni ang mga paagi sa pagpatay sa kalayo sa dili pa kamo moadto sa kamping.
3. Pagkaabut dayon ninyo sa kampinganan, hibaloi kon asa gibutang ang bisan unsa nga ekipo sa pagpatay sa kalayo. Siguradoha nga kahibalo kamo kon unsaon sa paggamit niini.
4. Kon ang mga regulasyon motugot nga magdaub, halinga ang kalayo sa usa ka hawan nga dapit nga adunay yuta, bato, o balas nga dili mominus sa unom ka pye ang gilay-on gikan sa bisan unsa nga mga kahoy, kabugangan, o sa tumba nga mga troso. Ayaw gayud pagdaub diha sa natumba nga kahoy, dako nga troso, o usa ka tuod nga adunay mga gamot nga nalubong sa yuta.
5. Hawani ang lugar sulod sa gilay-on nga unom ka pye gikan sa kalayo pinaagi sa paghawan sa laya nga mga dahon, laya nga mga sagbut, mga sanga, o mga tunok sa pine. Ibalik kini nga mga aytem kon mahuman ka na sa imong pagdaub. Pagkalot og usa ka seksyon sa yuta diha sa tunga. Ang mga bato makamugna og init ug mahimong gamiton aron linyahan ang lungag. Likayi ang mga bato nga adunay anapog, shale, o umog kay mahimo kining mobuto sa kainit. Diha sa sagbuton nga dapit, kalota ang balili gamit ang pala ug ibutang kini sa usa ka umog, landong nga lugar. Human mapalong ang kalayo, ibalik kini ug bu-bui ang balili aron mopadayon kini sa pagtubo.
6. Ayaw paghaling og mas dako pa kaysa imong gikinahanglan alang sa imong katuyoan. Ang mga kalayo nga iluto kinahanglang igo lamang ang kadak-on sa pag-init sa pagkaon. Ang dagkong mga kalayo mag-usik sa sugnod, lisud kontrolahon, ug lisud lutoan.
7. Kontrolaha gayud ang mga kalayo. Ang mga gamit sa pagpatay sa kalayo sama sa tubig, balas, ug mga pala kinahanglan kanunay nga andam.
8. Paduol sa kalayo ug bantayi kini pag-ayo. Ayaw gayud biyai ang kalayo nga walay magbantay, ug ayaw gayud og katulog sa dili pa hingpit nga mapalong ang kalayo.
9. Palonga ang kalayo sa hingpit nga paagi sa dili pa mobiya sa dapit. (Tan-awa ang mga instruksyon sa p. 33.)

Pagpundok og Sugnod

Pagpundok og ighahaling, dangilag, ug sugnod sa dili pa duslitan ang haling. Ipaduol ang tipun-og nga kahoy sa kalayo alang sa kasayon, apan igo ang gilay-on alang sa paglikay sa peligro.

Ang *ighahaling* mao ang mga piraso sa kahoy o tanum nga mas taas apan dili baga kay sa posporo. Maayo nga mga sanga, mga hugpong gikan sa mga tumoy sa mga bugang ug mga sagbut, mga piraso sa pine, nigpis nga mga piraso sa panit sa kahoy, ug laya nga mga dahon ug sagbut mahimong maayo nga ighahaling.

Ang *dangilag*, mao ang uga nga mga stick ug mga sanga nga unom ngadto sa dose ka pulgada ang gitas-on ug mas baga lang og gamay sa ighahaling ngadto sa kabag-on sa usa ka kumagko. Ang mas dagko nga mga piraso sa kahoy mahimong pikason para dangilag. Ang dangilag kinahanglang igo ang kaugahon aron mosiak kon pikason. Ang mga stick nga mabawog nga dili mosiak tingali bag-ohay pa lang nga giputol ug lisud sunugon.

Ang *sugnod* usa ka lig-on nga mga piraso sa kahoy nga mas dagko kaysa dangilag, lakip na ang may igong gidak-on nga mga troso, depende sa gamit sa kalayo.

Mga Matang sa Kalayo

Ang matang sa kalayo nga inyong halingon magdepende kon unsay inyong giplanohan nga gamitan niini.

Tepee nga Kalayo

Paghaling og tepee nga kalayo ingon nga sinugdanan sa tanang mga matang sa mga kalayo. Maayo kining gamiton sa reflector oven baking tungod kay makahimo kini og taas nga kalayo.

Sa paghaling og *tepee* nga kalayo, pagbutang og dakong hugpong sa panghaling diha sa sentro sa dapit sa kalayo. Libuti ang ighahaling og mga stick sa dangilag nga gihan-ay aron ang mga tumoy sa mga piraso magporma sama sa mga haligi sa usa ka tolda sa Indyan [*tepee*]. Ihan-ay ang mas dagko nga mga stick sa sugnod diha sa *tepee* nga paagi libut sa dangilag. Pagbilin og gamay nga luna diha sa kilid sa tepee nga nag-atubang sa hangin aron mosulod ang hangin nga makaabut sa tunga sa kalayo. Kab-uta kini nga luna gamit ang usa ka posporo ug dusliti ang ighahaling. Ang kalayo mokatay ngadto sa dangilag ug dayon ngadto sa sugnod. Dugang sugnod ang mahimong ipuno kon gikinahanglan. Ipabilin ang kalayo nga dasok, nga ang kada piraso sa kahoy mag-abut sa ubang mga piraso.

Crisscross nga Kalayo

Ang *crisscross* [sugnod nga magkuros] nga kalayo gigamit kon nagkinahanglan ka og daghan nga mga uling sama sa Dutch oven cooking, wiener roasts, ug foil cooking. Tungod kay dugay kining maugdaw, maayo usab kini alang sa mga programa sa campfire. Sa paghaling og crisscross nga kalayo, paghaling una og gamay nga *tepee* nga kalayo tali sa duha ka dagko nga piraso sa kahoy. Gamita ang dagko nga mga piraso alang sa suporta, ipahimutang ang pipila ka lut-od sa sugnod sa *crisscross* nga *fashion* ibabaw sa *tepee* nga kalayo. Pasigaa ang *tepee* nga kalayo. Ang nag-*crisscross* nga mga piraso sa sugnod moinit ug modakop og kalayo.

Star nga Kalayo

Ang star nga kalayo usahay gitawag og kalayo sa tapulan nga tawo tungod kay ang sugnod yano lang nga iduso ngadto sa kalayo samtang nasunog kini. Sugdi pinaagi sa paghaling og *tepee* nga kalayo. Sa higayon nga magsiga na kini, ibutang ang mga piraso sa sugnod sa star nga paagi libut sa kalayo. Iduso kini nga mga piraso ngadto sa kalayo kon gikinahanglan. Gamita kini nga kalayo alang sa hinay nga init, ang matang nga gikinahanglan alang sa usa ka kaldero ug sinug-ang nga pagluto.

Pagpalong sa mga Kalayo

Mga Campfire

Palonga ang regular nga mga campfire pinaagi sa pagtabon niini og yuta o pagbisbis niini og tubig.

Sa pagpalong og mga campfire gamit ang yuta, buhata ang mosunod:

1. Palonga ang kalayo.
2. Ilahi ang nagsiga nga mga piraso, apan ibutang kini sulod sa dapit sa kalayo.
3. Ibutang ang yuta diha sa init nga mga baga ug mga abo aron mapalong ang kalayo. Padayona pag-ukay ang mga baga ug mga abo hangtud nga mapalong kini.
4. Siguradoha nga ang kalayo hingpit nga napalong pinaagi sa paghikap sa mga abu aron masusi kon mobati ba kamo og init. Butangi pa og dugang yuta kon gikinahanglan.
5. Kon ang kalayo napalong na, tabuni ang dapit og yuta. Hulipi ang bisan unsa nga sagbut nga inyong natangtang. Himoa ang dapit nga makita ingon nga walay usa ka tawo nga miadto didto.

Sa pagpalong sa mga campfire gamit ang tubig, buhata ang mosunod:

1. Basaa ang dapit libut sa kalayo.
2. Bisbisi og tubig ang kalayo. Ayaw ibu-bu ang tubig sa kalayo tungod kay ang hinungaw mahimong makahilos kanimo.

3. Kataga ang mga baga gamit ang usa ka stick.
4. Bisbisi og usab ang mga baga og tubig. Baliha ang nag-aso nga mga stick ug basaa kini sa tanang bahin.
5. Bu-bui og tubig ang kalayo, ug ukaya lamang kon basa nga mga abu na lang ang nahabilin.
6. Siguradoha nga ang kalayo hingpit na nga napalong pinaagi sa pagpatungod sa imong mga kamot sa abo aron masusi kon mobati ka pa ba og init. Gamit og dugang tubig kon gikinahanglan.
7. Kon ang kalayo napalong na, tabuni ang dapit og yuta. Hulipi ang bisan unsa nga sagbut nga inyong natangtang. Himoa ang dapit nga makita ingon nga walay usa ka tawo nga miadto didto.

Aksidente nga mga Kalayo

Kon usa ka kalayo aksidenteng mosilaub, buhata ang mosunod:

1. Pagpadala og usa ka tawo aron moreport kabahin sa kalayo ngadto sa lokal nga mga bombero.
2. Gamit dayon og ekipo nga pangpalong og kalayo.
3. Kon ang usa ka tolda masunog o adunay kalayo duol sa usa ka tolda, ibta ang mga tukod sa tolda. Ang kalayo sa usa ka tolda nga walay tukod mahimong mapugngan pinaagi sa pagyatak sa tolda o pagsabwag og tubig ngadto niini, apan ang nagbarug nga tolda daling masunog.
4. Sunda ang mga instruksyon sa inyong mga lider.

Kon ang imong sinina nagsugod na og kasunog, iligid ang imong kaugalingon sa yuta; putosa ang imong kaugalingon og habol, bag nga katulganan, o tualya; o ambak ngadto sa tubigan. Ayaw og dagan. Ang pagdagan makapasiga og kusog sa kalayo.

Kon ang kalayo nagsugod tungod sa mantika samtang nagluto ka, bu-bui kini og asin, soda, harina, o balas. Ayaw bu-bui og tubig ang nagsiga nga mantika. Kon posible, pugngi ang kalayo pinaagi sa pagtabon niini og metal nga tabon, o gamit og gamay nga aerosol fire extinguisher.

Paghaling og Kalayo nga dili magamit og mga Posporo

Santik [Flint] ug Puthaw

Alang sa pang-emerhensya nga mga katuyoan, daghang mga nagkamping ang magdala og santik ug puthaw isip kabahin sa ilang ekipo. Mahimo kamong mopalit og gamay nga kit sa tindahan sa mga kasangkapan sa dula, o mahimo kamong mangita og santik diha sa inyong dapit. Ang santik mao ang usa ka gahi kaayo nga bato nga adunay hait nga mga tumoy nga usahay makita sa graba nga gigamit sa mga dalan. Ang ubang mga matang sa gahi kaayo nga bato mahimo usab nga makapasiga. Sulayi kini pinaagi sa pagbagnus niini og usa ka piraso nga puthaw, sama sa likod nga bahin sa usa ka siradong suwab sa gamayng kutsilyo o usa ka himan nga puthaw.

Sa pagpasiga og kalayo gamit ang santik ug puthaw, paghimo og porma sa sag gamit ang maayo nga puthaw nga *wool* o lint gikan sa usa ka dryer sa sinina. Usa kini nga makadakop sa siga. Dugangi kini og pipila ka piraso sa maayo kaayo nga ighahaling ug ayaw kini ipabantang sa hangin. Ibagnus ang santik sa puthaw hangtud nga ang mga kidlap modagkot sa tigdakop sa siga. Ang pagtayhop sa mga kidlap makatabang sa pagpakusog sa siga. Hinayhinayi og dugang ang ighahaling ug dangilag.

Magnifying Glass

Ang magnifying glass o parisan sa antiyuhos nga adunay baga nga mga lente mahimo usab nga gamiton sa pagsugod og kalayo kon ang adlaw sanag kaayo. Itumong ang glass aron sa pagpokus og usa ka hayag nga dapit sa kahayag sa adlaw diha sa imong ighahaling o tigdakop sa siga. Kinahanglan kining masunog og hinayhinay sulod sa pipila ka minutos. Tayhupa og hinay ang siga ug hinayhinayi og dugang ang ighahaling.

Paghimo sa mga Posporo nga Dili Mabasa

Hipusa ang mga posporo sa mga sudlanan nga dili mabasa. Ibutang kini sa sobra sa usa ka dapit ingkaso og mag-ulan o aksidente.

First Aid

Ang impormasyon sa first-aid niini nga manwal wala gitumong sa paghisgot sa tanan mahitungod sa first aid. Susiha ang lokal nga mga kapanguhaan alang sa dugang impormasyon kon gikinahanglan ug alang sa bag-ong impormasyon.

Ang first aid usa ka importante nga bahin sa kinaugalingong pagpaningkamot. Pinaagi sa pagkat-on og mga abilidad sa first-aid, makapangandam kamo kon adunay mga aksidente nga mahitabo, dili lamang sa kamping apan sa panimalay o sa eskwelahan o sa simbahan.

Ang first aid mao ang unang tabang nga ihatag ngadto sa biktima sa usa ka aksidente. Adunay tulo ka importanting mga tumong sa paghatag og first aid:

- Pagpahunong sa mga kakuyaw nga naghulga sa kinabuhi.
- Pagpahilayo sa biktima sa dugang kadaot.
- Pagkuha og saktong medikal nga tabang.

Ang talan-awon sa aksidente mahimong makahahadlok. Ang naangol nga tawo tingali maghilak ug magsiyagit. Tingali ikaw mahadlok nga makakita og dugo. Ang pinakaimportanting butang nga imong mabuhat mao ang pagkalma lamang. Itumong ang imong atensyon pagsiguro nga ang mga tawo maluwas. Lihok nga masaligon, ginamit ang mga abilidad sa first aid nga imong nakat-unan.

Ang mosunod mao ang upat ka pamaagi sa pag-atiman sa mga biktima sa aksidente. Buhata kini sumala sa han-ay sa paghatag niini.

1. Diha-diha atimana ang mga hitabo nga naghulga sa kinabuhi sa biktima. Ang pinakagrabe nga mga hitabo mao ang paghunong sa gininhawa, wala na magpitik ang kasingkasing, grabing pag-agas sa dugo, natuk-an, ug nakainom og hilo.
2. Pagsugo og tawo nga motawag sa telepono o sa pagpangayo og panabang. Ihatag ang tanang impormasyon ngadto sa medical personnel kabahin sa nahimutangan ug sa gidak-on sa mga kadaot.
3. Tabangi ang matag biktima nga nangurog tungod sa kakuyaw.
4. Susiha ang ubang samad sa biktima nga nagkinahanglan og first aid.

Dugang pa nga impormasyon mahitungod niini nga mga pamaagi anaa sa ubos.

1. Atimana ang mga Hitabo nga Naghulga sa Kinabuhi

Kadaghanan sa mga aksidente nga imong masugatan gagmay ra. Ikaw adunay daghang panahon sa paghatag og first-aid. Hinoon, ang mosunod nga lima ka mga sitwasyon mga hulga sa kinabuhi. Kinahanglan nga imong dalion ang paghatag sa sakto nga first-aid o ang biktima mamatay.

Mihunong sa Pagginhawa

Adunay daghang mga aksidente nga makapahunong sa gininhawa sa tawo. Kini naglakip sa pagkalumos, wala makagawas sa nasunog nga bilding, naigo sa kilat, o nakuryentihan. Sa pagluwas sa biktima nga wala na magginhawa, kinahanglan nga imong sugdan dayon ang first aid. Ang utok kutob ra sa upat ka minuto nga walay oxygen nga dili pa mag-antus og seryoso nga kadaot. Sa normal nga temperatura, ang tawo dili mabuhi kon walay hangin labaw sa napulo o dose ka mga minuto.

Kon makasugat kamo og aksidente, susiha kon ang biktima nagginhawa pa ba. Ang dughan ba misaka ug miubos? Kon imong ibutang ang imong dunggan duol sa ba-ba ug ilong, madunggan ba nimo o mabati ang gininhawa? Kon wala, sugdi diha-diha ang pagpaginhawa sama sa mosunod.

Lakang 1. Ablihi ang aginanan sa hangin sa biktima. Sa pagbuhat niini, siguroha nga ang biktima naghayang. Ipatuwang ang iyang ulo aron ang iyang suwang nagpunting sa ibabaw. Isaka ang iyang suwang sa usa ka kamot, ug iduot ang iyang agtang ug pislita ang iyang ilong sa imong laing kamot.

Lakang 2. Ginhawa og lawom. Ablihi ang imong ba-ba og dako ug iukob kini sa ba-ba sa biktima. Huyop ngadto sa iyang ba-ba aron masudlan ang iyang mga baga. Tan-awa kon misaka ba ang iyang dughan. Kon ang biktima usa ka bata, iukob ang imong ba-ba ngadto sa iyang ba-ba ug ilong; dayon pabulhot og hinay.

Lakang 3. Kuhaa ang imong ba-ba ug ginhawa og lawom. Bantayi nga moubos ang dughan sa biktima.

Balika ang mga lakang 2 ug 3 kada lima ka segundo alang ni bisan kinsa nga nag-edad og sobra sa nuebe anyos, kada tulo ka segundo alang ni bisan kinsa nga nag-edad og nuebe anyos o bata pa.

Kon ang dughan sa biktima dili mosaka ug moubos, walay hangin ang miabut sa iyang mga baga. Sulayi ang pagtuwang og dugang sa iyang ulo aron ang iyang dila dili mobabag sa agianan sa hangin. Kon adunay nagbabag sa agianan sa hangin, himoa ang *Heilich maneuver* (tan-awa sa p. 37.). Dayon dalia ang paghimo og usab sa mga lakang 2 ug 3.

Ayaw paghunong. Ipadayon ang tabang sa pagpaginhawa hangtud ang tawo nga adunay medikal nga kahanas mosulti kanimo sa paghunong o imposible na alang kanimo sa pagpadayon.

Wala Magpitik ang Kasingkasing

Ang mga aksidente nga makapahunong sa pagginhawa makapahunong usab sa iyang kasingkasing. Ginamit ang cardiopulmonary resuscitation (CPR), imong mapapitik og balik ang kasingkasing sa tawo. Ang CPR nagkinahanglan og inampingan nga instruksyon gikan sa usa ka kwalipikado nga tawo. Kinahanglan nga mahanas nimo kini nga abilidad sa dili pa kini gamiton.

Una, siguroha nga ang tawo naghayang ug ang iyang ulo dili maglabaw kay sa iyang kasingkasing. Hawani ang iyang agianan sa hangin sumala sa gipasabut sa tabang sa pagpaginhawa, ug hatagi siya og duha ka tabang sa pagpaginhawa.

Idaitol ang duha o tulo ka mga tudlo sa liog sa tawo diha sa tunga-tunga sa ubol-ubol ug sa unod ug pamatia ang iyang pulso. Kon wala nimo mabati ang pulso, pangitaa ang bukog sa tunga-tunga sa gusok sa dughan. Ibutang ang imong palad diha sa tunga-tunga sa gusok sa dughan, duha ka tudlo nga gilapdon ibabaw sa tunga-tunga sa gusok sa dughan. Ipatong ang imong laing kamot sa unang kamot.

Luhod ibabaw sa biktima nga ang imong mga abaga anaa ibabaw sa imong mga kamot ug ang imong mga siko nagtul-id ug naka-*lock*. Iduot og hinay ug pareha, nga dili magtugkad ang imong mga tudlo diha sa mga gusok sa biktima. Hatagi og igong kusog aron maduot ang tunga-tunga sa gusok sa dughan usa ngadto sa duha ka mga pulgada. Iduot og mga 80 hangtud 100 ka mga higayon kada minuto. Ihap og kusog aron adunay ritmo: "usa ug duha ug tulo ug upat." Human sa kada kinse ka pagduot, hatagi ang biktima og duha ka tabang sa pagginhawa.

Human nimo makompleto ang upat ka mga pagbalikbalik sa kinse ka mga pagduot ug duha ka tabang sa pagginhawa, susiha kon ang pulso ug pagginhawa sa tawo mibalik ba. Kon walay pulso, hatagi og duha ka tabang sa pagginhawa ug usba ang pagduot. Ipadayon sulod sa pipila ka mga minuto sa dili pa mosusi pag-usab sa pulso. Kon duna nay pulso ug walay ginhawa, hatagi og tabang sa pagginahawa ang biktima.

Nagkinahanglan tingali ang tawo og CPR tungod sa resulta sa ataki sa kasingkasing. Ang mosunod mao ang timailhan nga ang usa ka tawo giataki sa kasingkasing:

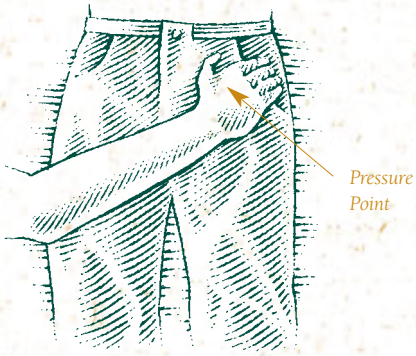
- Dili komportable nga presyon, pagpanghugot, pagpanghuot, o sakit sa tunga sa dughan luyo sa tunga-tunga sa gusok sa dughan. Ang gibati mahimong moabut ngadto sa mga abaga, mga bukton, tangkugo, apapangig, ug sa likod. Mahimong molungtad kini og duha ka mga minuto, ug kini mosakit ug mawala. Dili kinahanglan nga kini grabe kaayo. Mahapdos, mangutngut nga nagpanuslok sa ka sakit sa kasagaran dili timailhan sa ataki sa kasingkasing.
- Dili kasagaran nga pagpaningot, sama pananglit, gipaningot bisan og ang kwarto bugnaw.
- Giluod ingon og kasukaon.
- Naglisud og ginhawa.
- Gibati og kakapoy.

Kon ang usa ka tawo aduna niini nga mga timailhan, palingkura siya o pahigdaa, kon unsay komportable niya. Tabangi dayon kutob sa mahimo, magsunod sa mga lakang sa pagkuha og panabang sa pahina 39.) Bantayi siya. Kon ang iyang kasingkasing mohunong og pitik, hatagi siya og CPR.

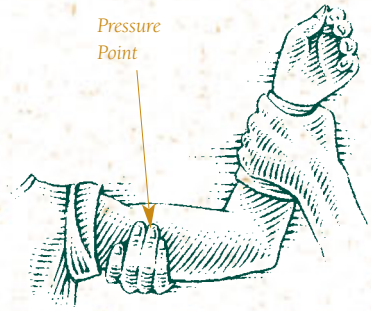
Grabe nga Pagdugo

Kon ang usa ka tawo grabe nga nagkadugo, ang pagdugo kinahanglang mahunong dayon. Kon ang dugo nagsidlit, usa ka ugat ang naputol.

Kon ang samad anaa sa bukton o tiil, ang dugo gikan sa naputol nga ugat makontrolar pinaagi sa pagduot sa ugat diha sa bukog sa usa sa upat ka mga *pressure point*. Kon ang pagdugo anaa sa tiil, iduot ang ugat ginamit ang imong palad diha sa bukog sa bat-ang sa dapit nga gipakita sa litrato.



Kon ang pagdugo anaa sa bukton, iduot ang ugat ginamit ang imong mga tudlo diha sa bukog sa ibaaw nga bahin sa bukton sa dapit nga gipakita sa litrato.



Kon ang dugo wala magsidlit o kon ikaw dili makagamit sa pressure point, tabuni ang samad—og bandana o panyo, sinina, o bisan unsa nga panapton. Iduot pag-ayo aron mohunong ang dugo. Pagpataas sa nasamad nga bukton o tiil ibabaw sa lawas makatabang nga makontrol ang pagdugo. Kon ang tabon napuno na sa dugo, ayaw kini kuhaa. Butangi og laing tabon sapaw sa unang tabon ug ipadayon ang pagduot. Kon napahunong na nimo ang pag-agas sa dugo, higti pag-ayo ang tabon diha niini og bisan unsa nga magamit. Pangayo og medikal nga tabang.

Natuk-an

Ang pagkaon nga nasangit sa tutunlan sama sa song-song nga nasangit sa botelya nga plastik. Walay makasulod, apan kon imong pisliton og maayo ang botelya, ang song-song mogawas.

Sa pagtabang sa tawo kinsa natuk-an ug dili makaginhawa, himoa ang *Heimlich maneuver*. Paluyo sa biktima ug igakos ang imong mga bukton libut kaniya sa tunga-tunga sa iyang lawas. Guniti ang imong mga kamot nga ang buko sa usa ka kumagko anaa sa ibabaw gamay sa iyang pusod. Uban sa kalit, pasulod nga pagduot, iduot ang imong mga kamot sa ubos sa utlanan sa iyang gusok. Ang pagkaon mogawas ra. Kon dili mogawas, usba kini nga paagi sa daghang mga higayon.

Kon ang biktima dako kaayo o mabdos o nawad-an sa panimuot, ang pagduot sa dughan mas epektibo tingali. Pabikangkanga ang biktima diha sa salog. Ibutang ang usa ka kamot ibabaw sa lain taliwala sa pusod ug sa utlanan sa gusok. Iduot pagkalit ang imong palad padulong sa itaas ka walo ka higayon sa tiyan ubos sa tunga-tunga sa gusok sa dughan. Hikapa ang ba-ba sa biktima sa gipiko nga tudlo. Kuhaa ang bisan unsa nga nakababag, ug pag-andam nga sugdan ang tabang sa pagpaginhawa.

Kon ikaw natuk-an og pagkaon ug dili makaginhawa, guniti ang imong tutunlan sa imong kamot. Mao kini ang unibersal nga timailhan nga nadunlan, ug kini maoy timailhan nga matabangan ka. Ikaw mahimong mohimo sa *Heimlich maneuver* sa imong kaugalingnon pinaagi sa pagduot sa imong kumo sa ibabaw sa imong tiyan. O mahimo kang motikubo sa ibabaw sa luyo sa lingkuranan ug ipaduot kini sa imong tiyan.

Pagkahilo

Daghang mga butang nga anaa sa panimalay ug sa kampo nga makahilo. Ang ubang mga uhong, libgos, mga lumboy, ug mga dahon makahilo kon matulon. Ayaw pagkaon og ihalas nga mga tanom gawas kon kamo sigurado nga kini dili makaunsa.

Kon adunay nahilo, pangita dayon og telepono kutob sa mahimo dala ang gisudlan sa butang nga nakaingon sa pagkahilo. Tawga ang *poison control center*, *emergency medical service* o usa ka doktor ug sunda ang intruksyon. Tabangi ang biktima nga nangurog tungod sa kakuyaw ug susiha kanunay ang pagginhawa. Ayaw paghatag og bisan unsa gawas kon gisultihan na ikaw sa medikal nga mga propesyonal.

Tipigi ang mga sudlanan ug ang sinuka. Makatabang kini sa doktor sa pag-ila sa hilo ug mohatag sa sakto nga tambal.

2. Pangayo og Panabang

Kon adunay mahitabo nga emerhensya, gamit dayon og telepono kon mahimo. Kadaghanan sa mga siyudad adunay pulis o opisina sa *sheriff*, usa ka *rescue squad,* bombero, ug ambulansya sa ospital. Sa Estados Unidos ug Canada, makontak kining tanang *emergency services* pinaagi sa pagtawag sa 911 o 0 alang sa *operator.* Sa daghang mga nasud makapangayo ikaw og panabang pinaagi sa pagtawag sa *operator.*

Alang sa imong personal nga paggamit, paghimo og lista sa mga numero sa telepono sa emerhensya nga imong katawgan sa inyong dapit. Mahimo nimong ilakip ang mosunod:

- Pulis
- Bombero
- Ambulansya
- Doktor sa pamilya
- *Poison control center*
- Paryente o silingan
- *Rescue o emergency medical service*

Ang mga lider kinahanglang magdala og lista sa mga numero sa telepono sa emerhensya ngadto sa kampinganan alang sa siyudad nga pinakaduol sa gikampingan.

Kon moreport og mga emerhensya, sulti og hinay ug klaroha. Sultihi kon kinsa ka, ug hatagi og mubo nga paghulagway kon unsay nahitabo ug ang gidak-on sa mga kadaot o problema. Ihatag ang hingpit nga impormasyon kon asa kang dapita. Hulata ang bisan unsa nga mga pangutana o mga instruksyon.

Kon ikaw dili duol sa telepono ug dili makatawag og panabang, susiha kon ang biktima makalakaw ba nga mag-inusara o kinahanglan ba og suporta padulong sa dalan. Kon ang mga kadaot grabe, pangayo og panabang (tan-awa sa p. 74) o pagpadala og duha ka tawo alang sa panabang kon mahimo. Siguroha nga adunay usa ka tawo nga magbantay sa biktima.

3. Pag-atiman sa Kakurog tungod sa Kakuyaw

Ang tawo mahimong mokurog tungod sa kakuyaw human sa bisan unsa nga aksidente. Ang kakurog tungod sa kakuyaw mao ang kalit nga pagkunhod sa kusog tungod sa ka sakit, kahadlok, ug usahay pagkawala sa dugo. Ang mga simptoma sa kakurog tungod sa kakuyaw naglakip sa makalibog nga kinaiya, kusog kaayo o hinay kaayo nga paginhawa, kusog kaayo o hinay kaayo nga pinitik sa pulso; pagkaluya sa mga bukton ug mga tiil; bugnaw ug nagbasa nga panit; nangluspad ug nagpughaw nga panit, mga ngabil, ug mga kuko; ug nanagko nga mga kalimutaw.

Tabangi ang matag biktima sa kakurog tungod sa kakuyaw. Ang pagkaangol sa kasagaran maoy hinungdan usahay sa kakurog tungod sa kakuyaw, apan ang biktima dili tingali dayon maapektuhan. Ang paghatag dayon og first aid mahimong makapugong sa grabe nga kakurog tungod sa kakuyaw.

Pahigdaa ang naangol nga tawo. Kon kamo wala magduda nga ang ulo ug liog nadaot o nabali ang tiil, pahigdaa siya nga maghayang ug ipataas ang iyang mga tiil napulo ngadto sa dose ka pulgada. Kon siya nagsuka, patakilira siya. Kon naglisud siya sa paginhawa, pahayanga siya pero ipataas ang ulo ug mga abaga.

Imentenar ang normal nga temperatura sa lawas. Kon init, pangitag kapasilongan. Kon bugnaw, tabuni siya og habol o mga bag pangkatulog sa ilawom niya ingon man usab sa ibabaw. Kon ang biktima may panimuot, paimna siya og gamayng tubig.

Ayaw gayud biyai nga mag-inusara ang biktima. Ang kahadlok ug walay kasiguroan makapadugang sa kakurog tungod sa kakuyaw. Istoryahi siya sa kalma nga tingog. Bisan og ang usa ka biktima daw nawad-an sa panimuot mahimo nga makadungog kanimo.

Kon kakuyapon ang biktima, pahigdaa lang siya hangtud siya maulian. Luagi ang hugot nga sinina sa iyang liog ug ipataas ang iyang tiil. Kon dili siya maulian dayon, pangayo og medikal nga tabang.

Kon ikaw gibati usab nga kakuyapon, lingkod ug ibutang ang imong ulo sa tunga-tunga sa imong mga tuhod. Mahimo usab nga ikaw mohigda ug mopataas sa imong mga tiil.

4. Pag-atiman sa Ubang mga Kadaot

Pinaakan sa mga Hayop

Kon ang pinaakan sa iro, iring, ilaga, o bisan unsa nga init og dugo nga ihalas nga hayop makasamad sa panit, dili kini ordinaryo nga samad. Ang hayop mahimong adunay rabis, usa ka makamatay nga kagaw nga dala sa laway niini. Ang bugtong paagi nga mahibaloan kon aduna bay rabis ang hayop mao ang pagdakop niini ug obserbahan. Kon adunay mapaakan sa usa ka hayop, kinahanglan nga imong hatagan og first aid, mangayog medikal nga tabang, ug dayon motawag og pulis o laing mga awtoridad aron ilang madakpan ang hayop.

Sa paghatag og first aid, hugasi ang pinaakan og daghang sabon ug tubig aron makuha ang laway. Tabuni ang samad og limpyo nga bendahi, ug dad-a ang biktima ngadto sa doktor.

Mga Lotu [Blister]

Kasagaran ang mga lotu sa tiil nahimo tungod sa mga sapatos nga dili kaayo haum o bag-o ug gahi. Magtrabaho nga walay gwantis maoy hinungdan sa mga lotu diha sa kamot. Gamita ang inyong mga sapatos o botas pinaagi sa pagsul-ob niini sa palibut sa panimalay sa dili pa kini gamiton sa paglakaw. Ang parisan sa nipis nga medyas sa ilawom sa baga nga mga medyas sa pag-*hike* makapaminos sa pagkabag-id sa inyong tiil.

Kon imong gibati nga may init nga bahin nga nagporma sa imong tiil samtang ikaw naglakaw, hunong dayon ug atimana kini sa dili pa mahimong lotu. Alang sa mainit nga bahin o sa lotu, hugasi ang imong tiil o ang laing naapektahan nga dapit ginamit ang sabon ug tubig. Paggunting og piraso sa *moleskin* (pilit nga panaptong delana) sa porma nga lingin nga adunay lungag sa tunga ug ibutang kini sa imong tiil, nga ang lungag ibabaw sa lotu. Paggunting og daghang mga lingin nga porma ug ibutang kini ibabaw sa nahauna. Kon ikaw walay *moleskin,* mahimo nimong guntingon ang *foam* sa *sleeping pad* ug pormahon kini og lingin. Ibutang kini sa ibabaw sa lotu nga dunay *tape.* Kon mopadayon na ikaw sa pag-*hike,* ang bendahe nga lingin mopanalipod sa lutu nga dili maigo ug mapugngan ang pagbuto niini.

Kon sa imong hunahuna ang lotu mobuto, i-*sterilize* ang usa ka dagum sa kalayo gikan sa posporo. Tusluka ang lotu duol sa kilid niini ug pislita aron mogawas ang tubig. Protektahi ang samad nga dili maigo ginamit ang lingin nga bendahe ug ipadayon ang kalimpyo niini ginamit ang limpyo nga bendahe.

Mga Paso

Kon ang paso dako-dako, ang tawo sa kasagaran mokurog tungod sa kakuyaw. Hatagi og first aid alang sa pangurog tungod sa kakuyaw ug alang sa paso.

First-degree nga mga paso. Sa ginagmay nga mga paso ug paso sa adlaw (sunburn), ang panit mamula. Ihumol ang napaso nga bahin sa bugnaw nga tubig o bu-bui og tubig hangtud gamay na lang o wala nay sakit. Dayon pahiri og basa-basa nga pahid ug luaga pagbutang og bendahe. Kon walay tubig, gamiti og limpyo, uga nga pahid.

Second-degree nga mga paso. Kon ang mga paso nangbutoy, ang paso mas grabe. Ayaw pabutha ang mga nangbutoy. Kini makapasamot sa kadaot tungod kay maabli ang samad. Kon ang mga paso wala mobuto, ihumol ang napaso nga bahin sa bugnaw nga tubig hangtud makunhuran ang kasakit. Dayon pahiri og basa-basa nga pahid ug luaga pagbutang ang bendahe. Ayaw butangi og *creams, ointments, or sprays*.

Third-degree nga mga paso. Sa labing grabe nga mga paso, ang panit mahimong masunog. Ang ubang unod masunog. Kon ang daghang mga tumoy sa ugat madaot, gamay ra tingali ang sakit. Ayaw huboa ang bisan unsa nga gisul-ob, tingali og mipilit kini sa panit. Ayaw butangi og *creams, ointments, or sprays.* Pusta og limpyo nga panapton ang biktima ug, kon bugnaw ang panahon, tabuni siya og mga habol. Dad-a dayon siya sa ospital, kay nag-ungaw ang iyang kinabuhi.

Mga Emerhensya sa Kabugnaw

Kabugnaw. Kon ikaw anaa sa gawas sa mabugnaw nga panahon, pagbantay sa mga timailhan sa kabugnaw. Ang mga dalunggan, ilong, mga tudlo, o mga tiil sa tawo maminhod. Puti o

abuhon-dalag nga mga pintik-pintik makita sa iyang mga dalunggan, ilong, o mga aping.

Kon mahitabo kini, ipasulod ang biktima ngadto sa mainit nga tolda o bilding ug painiti ang mikaging nga bahin sa lawas. Kon ang dalunggan o bahin sa nawong mikaging, ipahubo sa usa ka tawo ang gwantis ug patabuni ang mikaging nga bahin pinaagi sa iyang mainit nga kamot. Ipabutang niya ang mikaging nga kamot sa ilawom sa ilok, tupad sa walay tabon nga panit. Kon ang mga tudlo sa tiil mikaging, ipabutang niya ang iyang hubo nga mga tiil diha sa mainit nga panit sa tiyan o ilok. Ayaw bagnosi o masahii ang mikaging nga panit.

Mahimo usab nimong mapainitan ang mikaging nga bahin sa lawas pinaagi sa paggunit niini sa init-init, dili init nga tubig o pagputos niini sa mainit nga habol. Kon ang mga bahin miinit na, ipa-*exercise* sa tawo ang nadaot nga mga tudlo sa kamot ug tiil. Dad-a siya sa doktor.

Pagtakig. Kon kamo nakadungog nga adunay namatay sa kabugnaw o mikaging ngadto sa kamatayon, ang tawo namatay gayud sa *pagtakig.* Ang *pagtakig* mahitabo kon ang lawas mawadan og daghang kainit kay sa ikapawagas niini.

Ang biktima sa *pagtakig* magsugod sa pagpanugnaw, gikapoy, ug dili mahimutang. Kon siya dili makadawat og tabang, magsugod siya sa pagpangurog. Sa dili madugay ang iyang pagpangurog magkagrabe. Dili siya makahunahuna pag-ayo sa pag-atiman sa iyang kaugalingon. Mapandol siya ug matumba. Kon magpadayon siya sa pagkabugnaw, ang pangurog mohunong ug siya himatyon na.

Ang *pagtakig* usa ka hulga ni bisan kinsa nga walay igong sinina nga makapainit sa mabugnaw nga panahon. Hangin, ulan, ug kakapoy makapadugang sa risgo. Dili lamang kay ubos sa *freezing* ang temperatura. Ang usa ka *hiker* nga nipis og sinina nga makasugat og mabugnaw, hanginon nga ulan anaa sa dakong risgo sa *pagtakig*.

Likayi ang *pagtakig* pinaagi sa pagsulob og bagang sinina aron ikaw adunay igong kainit ug uga. Kon ang dautang panahon maoy makapabilin nimo diha sa kamingawan, patindoga ang imong tolda ug sulod sa imong *bag* nga katulganan. Kaon og daghang pagkaon ug inom og daghang tubig. Batanyi ang uban sa imong grupo alang sa mga timailhan sa sip-on, kagutom, ug pagkadili mahimutang.

Kon adunay tawo nga nagpakita og mga simptoma sa pagtakig, lihok dayon. Ipasulod ang biktima o pagpatindog og tolda. Huboa ang iyang basa nga mga sinina ug isulod siya sa ugang *bag* nga katulganan. Kon grabe na ang *pagtakig,* ang biktima dili na makapainit sa iyang kaugalingon. Ang motabang kinahanglang usab maghubo hangtud sa underwear ug mosulod ngadto sa *bag* nga katulganan aron ang pagkadap-ig sa lawas makapainit sa biktima sa hinay-hinay. Ayaw butangi og bisan unsa ang ba-ba sa walay panimuot nga pasyente. Paningkamuti nga ang biktima sa *pagtakig* maatiman sa doktor.

Pahibalo: Ang temperatura sa lawas sa usa ka *swimmer* pirming moubos diha sa pabugnawan sa tubig kay sa iyang kaugalingon. Ang pagpangurog nga moresulta mao ang sinugdanan sa *pagtakig.* Kon ikaw magsugod sa pagpangurog diha sa tubig, kawas gikan sa tubig ug tabuni ang imong kaugalingon. Pag-*exercise* aron ikaw moinit.

Mga Samad ug Mga Garas

Ang mga samad ug mga garas mao ang mga gisi sa panit, ug bisan ang pinakagamay kinahanglang limpyohan aron makuha ang mga kagaw nga maoy hinungdan sa impeksyon.

Alang sa gagmay nga mga samad ug mga garas, limpyohi ang samad pinaagi sa paghugas niini og sabon ug tubig. Sa panimalay, gamit og daghang tubig gikan sa gripo. Kon nag-*hike* o sa kamping, gamita ang tubig gikan sa imong *canteen* o sa tin-aw nga sapa. Paugha ang samad; dayon gamiti og mopilit nga bendahe.

Alang sa mas dagko nga samad, hugasi ang samad og daghang sabon ug tubig. Paugha kini; dayon aron walay hugaw nga makasulod tabuni kini og gi-*sterilize* nga bendahe. Ipahimutang ang bendahe ginamit ang *adhesive tape* o *triangular* nga bendahe, bandana, o panyo nga gipilo sa kinurbata nga

bendahe (tan-awa sa p. 46). Kon ikaw walay bendahe, pagpilo og limpyong piraso sa panapton nga mahimong bendahe.

Mga Bali

Ang *sirado,* o *simple,* nga bali mao ang nabali nga bukog nga walay makitang samad sa gawas. Ang biktima magmulo sa ka sakit dapit sa nabalian. Dili niya gustong lihokon ang parte nga nabalian. Ang mabali nga bukton o tiil mora og mopiko o momubo. Ang pagpanghubag mahitabo, ug ang biktima mahimong mangurog tungod sa kakuyaw.

Ang *abli,* o *grabe,* nga bali adunay pareha nga mga sintoma, apan dugang niini, ang hait nga mga tumoy sa nabali nga bukog mosamad sa unod ug panit.

Ang kapeligro sa pagtambal sa mga bali mao nga ang dili husto nga pag-atiman makapaabli sa sirado nga bali o magpagrabe sa may samad nga bali. Ang grabe nga mga bali makapabakol sa tawo o gani mahimutang sa kakuyaw ang iyang kinabuhi. Importante nga imong buhaton ang sakto nga mga butang ug mas importante gani nga dili nimo mahimo ang sayop nga butang.

Ang mosunod mao ang mga butang nga imong buhaton ug dili buhaton kon mohatag og first aid alang sa mga nabalian.

- Pahigdaa ang biktima og hinayhinay kutob sa mahimo diin nimo siya makit-i. Himoa siya nga komportable pinaagi sa pagbutang og mga habol, mga *sleeping bag,* o mga panapton sa ilawom ug sa ibabaw niya.
- Atimana ang mga kaso nga naghulga sa kinabuhi, sama sa wala nay gininhawa, kasingkasing nga wala na magpitik, o grabe nga pag-agas sa dugo. Kon ang dugo nagsidlit gikan sa samad, pahununga kini pinaagi sa pagpislit sa *pressure point* (tan-awa sa p. 37). kay sa mopislit sa diha sa nabali nga bukog.
- Atimana ang pagpangurog tungod sa kakuyaw.
- Pagtawag dayon og doktor, mga tawo sa emerhensya, o ambulansya.
- Ayaw isakay ang biktima sa sakyanan ug ayaw dali-dalia ang pagdala niya sa ospital. Ang pagbuhat sa ingon moresulta nga ang sirado nga bali maabli na hinoon.
- Ayaw sulayi og uli ang bukog—trabaho kana sa doktor.

Kon emerhensya kaayo, kinahanglang imong balhinon ang biktima sa dili pa moabut ang medikal nga tabang. Niini nga sitwasyon, suportahi ang nabali nga parte aron kini dili malihok pinaagi sa maayong pagkaputos nga laki-laki. Itaod ang laki-laki [splint] sa dili pa nimo siya balhinon! Ayaw balhina ang biktima sa dili pa mahuman pagtaod ang laki-laki gawas kon ang iyang nahimutangan makahatag kaniya og kakuyaw o sa moluwas kaniya.

Alang sa dugang impormasyon mahitungod sa mga bendahi, mga sab-ayanan, ug mga laki-laki, tan-awa sa pahina 46.

Bali sa Bukog sa Liog o sa Abaga: Wala kinahanglana ang laki-laki [splint] Ibutang ang pangunahang bukton sa usa ka sab-ayanan nga ang kamot gipataas og mga tulo ka pulgada kay sa siko. Higti ang bukton diha sa kilid sa lawas sa lapad nga panaptong bendahi. Siguroha nga ang bendahi dili kaayo hugot nga makapahunong sa dagan sa dugo diha sa bukton.

Bali sa Pangunahang Bukton o sa Pulso: Paggamit og taas-taas nga mga laki-laki aron ang pulso, pangunahang bukton, ug siko dili malihok. Ibutang ang bukton nga adunay laki-laki sa usa ka sab-ayanan nga ang kumagko sa tawo anaa sa ibabaw ug ang kamot taas og gamay kay sa siko. Paggamit og panaptong bendahi aron mahigot ang bukton diha sa kilid sa lawas. Ang lawas mismo maoy mahimong laki-laki.

Bali sa Bukton: Ihigot ang laki-laki sa gawas nga bahin sa bukton. Ibutang ang pangunahang bukton sa usa ka sab-ayanan; dayon gamit og panaptong bendahi sa paghigot sa pangunahang bukton diha sa kilid sa lawas.

Bali sa Bitiis: Gamiti og duha ka laki-laki, nga may igong gitas-on aron moabut gikan sa tunga-tunga sa paa ngadto

sa tikod. Ibutang ang mga laki-laki bisan asang dapit sa nadaot nga tiil ug ihigot kini sa upat o dugang mga bahin.

Bali sa Paa: Butangi og laki-laki sa gawas nga bahin sa tiil, gikan sa tikod ngadto sa ilok, ug laing usa sa sulod nga bahin sa tiil, gikan sa tikod ngadto sa may bilahan. Bugkusa ang mga laki-laki. Gamit og upat o dugang pa nga igbubugkos libut sa mga laki-laki ug tiil ug tulo ka igbubugkos libut sa ibabaw nga bahin sa gawas nga bahin sa laki-laki ug sa lawas. Ang mga *muscle* sa ibabawng bahin sa tiil kusgan kaayo nga mobira sa bali nga mga tumoy sa bukog sa paa ngadto sa unod. Busa, kini nga mga pamaagi kinahanglang gamiton lamang sa pag-atiman panahon sa emerhensya hangtud adunay medikal nga pag-atiman nga makuha. Ang pasyente kinahanglang dili balhinon og layo nga walay magkuyog nga laki-laki. Ang ambulansya nagdala niining mga laki-laki, ug kini mahimong buhaton sa mga tawo nga adunay *advanced first aid training.*

Mga Emerhensya sa Hilabihang Kainit

Kon mabantang sa kainit motrabaho ang lawas aron kini mobugnaw. Usahay ang sistema sa pagpabugnaw sa lawas mahago, resulta sa kakapoy sa kainit. O kini mograbe pag-ayo, moresulta nga giataki sa kainit. Maayong kabuot [common sense] makaprotektar kanimo gikan sa mga problema sa hilabihang kainit. Inom og daghang tubig. Pahulay sa landong kon imong gibati ang hilabihang kaigang. Kon init ang panahon, ayaw kaayo pagtrabaho ug pagdula pag-ayo.

Kaluya Tungod sa Kainit. Ang kaluya tungod sa kainit makaapekto sa tawo sa gawas o sa sulod sa kwarto nga sobra ang kainit. Ang mga simtoma mao ang mosunod:

- Pangluspad sa nawong nga adunay bugnaw nga singot sa agtang. Ang tibuok lawas mobati og kabugnaw ug mangamig [clammy] tungod sa pagpaningot.
- Mubo og gininhawa.
- Giluod [Nausea] ug nagsuka.
- Namaga nga kalimutaw.
- Paglabad sa ulo ug pagkalipong.

Ibalhin ang biktima ngadto sa bugnaw, landong nga lugar. Pahigdaa siya ug ipataas ang iyang mga tiil. Paluagi ang iyang mga sinina. Paypayi siya ug butangi siya og bugnaw, basa nga mga panapton. Hatagi siya og ginagmay nga tubig.

Ataki sa Kainit. Ang ataki sa hilabihang kainit sa kasagaran mahitabo tungod sa pagkabantang ngadto sa adlaw ug emerhensya nga naghulga sa kinabuhi. Ang temperatura sa lawas sa biktima dali nga motaas. Pagkuha dayon og medikal nga tabang. Ang mga simtoma mao ang mosunod:

- Pula, init kaayo nga nawong. Ang panit kanunay nga uga, apan kon ang biktima nag-excercise sa hilabihan, mahimong nagkadusingot siya.
- Gamay kaayo ang mga kalimutaw.
- Hinay, saba nga pagginhawa.
- Paspas, kusog nga pulso.
- Posible nga mawad-an sa panimuot.

Dalia pagdala ang biktima ngadto sa bugnaw, landong nga lugar. Pahigdaa siya nga ipataas ang iyang ulo ug mga abaga. Dihadiha dayon huboi siya sa sinina hangtud sa iyang *underwear.* Tabuni siya, ilabi na ang iyang ulo, sa tualya, mga sinina, o mga panapton nga basa. Pabugnawa kanunay ang gitabon pinaagi sa pagtuslob niini sa tubig o pagpuga niini sa bugnaw nga tubig. Pangandam kanunay sa bisan unsang panahon sa pagtabang sa pagpaginhawa.

Mga Pinaakan sa Insekto ug mga Ikos

Dili makamatay nga mga Pinaakan ug mga Ikos Ang mga pinaakan ug mga ikos sa mga kaka, gagmay nga mga mananap, garapata, ug laing mga insekto masakit. Ang uban maimpeksyon.

Pahununga ang kasakit sa mga pinaakan o mga ikos sa insekto pinaagi sa pagbutang og ice water o bugnaw nga tualya sa naapektahan nga bahin. Kon ang ikos sa usa ka buyog nagpabilin sa panit, ibta kini sa imong kuko o ginamit ang tumoy sa usa ka kutsilyo.

Ang mga garapata gagmay, gahi og bayanan nga mga insekto nga molubong

sa ilang ulo diha sa panit. Likaye sila pinaagi sa pagsul-ob og taas nga karsones ug binuktunan nga sinina kon kamo mobiyahe ug magkamping sa kakahoyan ug mga umahan nga daghan og garapata. Butunise ang inyong kwelyo ug isulod ang pinil-an sa inyong karsones sa inyong botas o mga medyas. Susiha ang sinina ug ang inyong lawas kada adlaw, ilabi na ang balhiboon nga mga bahin sa inyong lawas. Tangtanga ang mga garapata nga inyong makit-an. Ang garapata nagkinahanglan og usa ka oras o sobra pa aron mopilit kini sa usa ka tawo. Kon ang garapata mipilit na kaninyo, guniti kini pinaagi sa kimpit ug hinaya sa pagbira gikan sa panit. Ang paglubag o paglabni sa garapata maoy mahimong hinungdan nga mahibilin ang ulo niini sa inyong panit. Kon wala na ang garapata, hugasi ang dapit nga pinaakan sa sabon ug tubig *Calamine* nga losyon makapahupay sa kakatol.

Gagmay nga mga mananap [chiggers] mao ang gamay nga insekto nga mokutkut ngadto sa panit ug maoy hinungdan sa pangatol ug pagkapula. Paningkamuti nga dili kaluton ang mga pinaakan sa gagmay nga mananap [chiggers] Makatagamtam kamo og kahupayan pinaagi sa pagtabon sa mga pinaakan og calamine nga losyon o tin-aw nga manicure.

Makamatay nga mga Pinaakan ug mga Ikos Ang ubang mga tawo *allergic* sa mga ikos sa insekto ug mga pinaakan sa kaka. Kon kini nga mga tawo mapaakan o maikusan, sila makaangkon og makuyaw nga kondisyon nga gitawag og *anaphylactic* nga pagpangurog. Kini nga kondisyon makapahubag sa mga tisyu sa tutunlan ug makababag sa agianan sa hangin, ug ang tawo maglisud na og ginhawa. Ang mga tawo nga nakahibalo nga sila *allergic* sa mga ikos ug mga pinaakan kinahanglang magdala sa tambal nga ilang gikinahanglan nga imnon kon maikusan o mapaakan.

Kon ang usa ka tawo walay tambal nga gikinahanglan o kon ang usa ka tawo napaakan sa *black widow* nga kaka o sa *brown recluse* nga kaka, buhata ang mosunod:

- Pagsugo og tawo nga mokuha og medikal nga tabang.
- Siguroha nga ang biktima nagpadayon pa sa pagginhawa. Hatagi og tabang sa pagpaginhawa kon gikinahanglan.
- Kon ang pinaakan anaa sa bukton o tiil, dihadiha higti dayon og hugot ang ibabaw sa pinaakan. Paggamit og tinabas nga panapton, bandana, o panyo nga maoy himoong bendahi (tan-awa sa p. 46). Hugti kini igo nga mopahunong sa dugo diha sa panit. Kinahanglang makahimo ikaw sa pagsal-ot sa imong tudlo ilawom sa bandana. Kon kini naghubag tungod sa pinaakan, paluagi ang bendahi.
- Ipaubos ang bukton o tiil kay sa lawas.
- Butangi ang pinaakan og bugnaw nga itapion o ice nga giputos og panapton.
- Atimana ang pangurog tungod sa kakuyaw.
- Dad-a dayon ang tawo aron kini maatiman sa medikal.

Mga Ikos sa Bukya

Ang ubang mga bukya adunay liboan ka mga ikos nga selula sa ilang mga gaway. Kon mahikapan kini nga mga selula, kini mobugwak og hilo nga maoy makaingon sa hilabihan nga ka sakit.

Kon ang usa ka tawo makakuha og ikos sa bukya, hugasi ang naapektahan nga bahin ginamit ang gipalasaw nga ammonia o alkohol. Dad-a dayon ang biktima ngadto sa medikal nga doktor. Ang mga tawo nga *allergic* sa mga ikos sa bukya mahimong mangurog sa kakuyaw nga walay pasidaan.

Pagkasunggo

Ang sunggo kuyaw tan-awon apan dili kaayo seryoso sa kasagaran. Kadaghanan sa mga sunggo mohunong ra og iyaha sa pipila ka minuto. Palingkura ang biktima ug patikuboa og gamay aron ang dugo dili mosulod sa iyang tutunlan. Pislita ang ilong nga nagkadugo. Butangi og bugnaw, basa nga panapton ang ilong ug nawong.

Samad nga Natusok

Samad nga natusok tungod sa mga alpiler, mga tinuasik, mga lansang, mga taga, ug kutsilyo. Niining tanan ang mga kagaw sa tetanus mahimong mosulod ngadto sa samad nga lisud limpyohan.

Sa paghatag og first aid, tangtanga ang bisan unsa nga butang, dayon hinaya sa pagpislit ang libut sa samad. Hugasi ang samad sa sabon ug tubig. Butangi og limpyong bendahi ug dad-a ang tawo

ngadto sa doktor. Ang injeksyon nga tetanus antitoxin gikinahanglan aron mapugngan ang tetanus.

Kon adunay nakapandol og taga, putla ang linya ug ipatangtang ang taga gikan sa lawas sa tawo nga adunay *medical training.* Sa kamping, ikaw ang mohimo niini sa imong kaugalingon. Una, kuhaa ang alambre gikan sa panit ug putla kini ginamit ang mga *pliers,* igpuputol sa alambre, o bisan ang igpuputol sa kuko. Dayon kuhaa ang walay sima nga taga gikan sa samad.

Pagkahilo sa Panit gikan sa mga Tanom

Ang hilo sa *poison ivy,* sa *poison oak,* ug sa *poison sumac* anaa sa lanahon nga duga sa tibuok tanom. Ang paghikap niini nga mga tanom makapapula ug makakatol sa panit. Dayon adunay paslot nga maporma.

Ang duga sa makahilo nga mga tanom molungtad og baynte ka minuto una kini mopilit sa panit. Kon sa imong hunahuna nga ikaw nakahikap og makahilo nga tanom, hugasi dayon ang imong panit sa sabon ug tubig o bisag tubig lang kon ikaw walay sabon. Calamine nga losyon makapawala sa kakatol. Paningkamuti nga dili makalot ang maong bahin. Kuhaa ang nagpabilin nga duga pinaagi sa paglaba sa sinina nga nakasaghid sa makahilo nga mga tanom. (Alang sa dugang impormasyon mahitungod sa makahilo nga mga tanom, tan-awa sa p. 63).

Mga pinaakan sa bitin

Ang dili makaunsa ug makamatay nga mga bitin mopaak kon mibati sila nga nahulga. Ang pinaakan sa dili makaunsa nga bitin nagkinahanglan lamang og ordinaryo nga first aid alang sa gagmay nga mga samad. Ang mga bitin dili init og dugo, mao nga sila walay mga rabies.

First aid alang sa pinaakan sa usa ka ma-la nga bitin mas komplikado ug kinahanglang sugdan dayon:

- Pahigdaa ang biktima ug ipahimutang ang pinaakan nga bahin nga mas ubos kay sa ubang parte sa lawas. Pakalmaha ug pahiloma lamang siya.
- Ibutang ang ighihigot nga bendahe duha o upat ka mga pulgada ibabaw sa pinaakan aron mohinay pagkatap ang ka-la. Hugta kini og igo-igo aron dili sayon masulod ang mga tudlo taliwala sa bendahe ug sa panit. Kon mohubag ang bahin niini, paluagi ang bendahe.
- Atimana ang biktima alang sa pangurog tungod sa kakuyaw.
- Pangayo dayon og medikal nga tabang. Kon ikaw nakahibalo unsa nga matang sa bitin ang nakapaak sa tawo, sultihi ang doktor.

Adunay Nakapuling sa Mata

Kon adunay butang nga nakapuling sa iyang mata, ipakipat-kipat niya ang iyang mga mata, ug tingali ang luha mohugas sa butang. Kon kana wala magsilbi, biraha ang ibabaw nga pilok paubos padulong sa ubos nga pilok. Ang ubos nga tabon-tabon mopagawas sa butang. O, kon ang butang anaa sa ubos nga tabon-tabon, ibutang ang imong kumagko sa panit ubos sa tabon-tabon ug biraha kini og hinay. Kuhaa ang puling ginamit ang ngilit sa limpyong bendahe o limpyong panyo. Kon kana dili magsilbi, tabuni ang mata sa bendahe ug dad-a ang tawo ngadto sa doktor.

Nalisa nga Buolbuol

Kon ang imong tiil nalubag, ang mga ugat ug mga nagsumpay sa bukog nasobrahan sa pagkainat, nga miresulta sa pagkalisa.

Sa pag-atiman sa nalisa nga buol-buol, ayaw huboa ang imong sapatos. Mosuporta kini sa imong buol-buol. Alang sa dugang proteksyon, paghigot og bendahe sa ubos sa sapatos ug pataas libut sa imong buol-buol. Kon ikaw walay sapatos, higda. Ipataas ang imong tiil ug butangi og bugnaw, basa nga tualya libut sa buol-buol aron mominos ang paghubag. Pangayo og medikal nga tabang.

Mga Bendahe, Sab-ayanan, ug mga Laki-laki

Panaptong Bendahe

Ang panaptong bendahe gamiton sa pagpugong sa panghanig o laki-laki. Mahimo kini pinaagi sa pagpilo og

triyanggulo nga bendahe, bandana, o panyo. Ikaw mahimo usab nga mogamit og piraso sa panapton nga pormahon og triyanggulo. Pil-a ang tumoy ngadto sa taas nga ngilit. Humana pinaagi sa pagpilo sa ubos og kaduha ngadto sa ibabaw.

Mga Sling

Paghimo og sab-ayanan gikan sa dako nga trayangulo nga bendahi, bandana, panyo, o piraso sa panapton nga giporma og trayangulo. Gamita kini sa pagsuporta sa kamot, bukton, o abaga nga nadaot. Ibaligtos ang dako nga angulo sa trayangulo aron masuportahan ang bukton sa tawo.

Ibutang ang bendahe sa may dughan nga ang gibaligtos sa may siko sa nadaot nga bukton ug ang usa ka tumoy sa pikas abaga. Dad-a ang nahibilin nga tumoy ngadto sa abaga. Ihigot ang duha ka mga tumoy sa luyo sa liog aron ang kamot mas taas og gamay kay sa siko.

Laki-laki

Ang laki-laki mao ang bisan unsa nga gahi nga materyal nga mahimong ihigot ngadto sa nabali nga parte sa lawas aron ang nabali nga bukog dili molihok ug mogisi sa unod. Kinahanglang taas kini kay sa bukog nga nabali. Hapini ang laki-laki og humok nga materyal.

Gamita ang bisan unsa nga materyal nga makita diha sa duol. Alang sa laki-laki, gamita ang mga tabla, mga tukod sa tolda, mga sanga, mga kahoy sa pag-*hiking,* mga gunitanan sa pala, baga nga karton, pinilo nga mga peryodiko, o mga magasin.

Alang sa hapin, gamit og mga panapton, mga habol, mga unlan, o gikumot-kumot nga papel. Ang hapin makapahaum og maayo sa laki-laki ug makapaarang-arang sa gibati sa tawo nga ka sakit.

Higti ang mga laki-laki sa trayangulo nga mga bendahe, bandana, panyo, panapton, o mga bakus.

Tan-awa ang imong palibut. Tinoa kon unsay anaa sa imong duol nga imong magamit nga laki-laki, hapin, ug higot.

Transportasyon sa Tawo nga Nasamdan

Ang pagbalhin sa nasamdan nga tawo kinahanglan og pag-amping. Ang tawo nga grabing nasamdan kinahanglan balhinon lamang sa tawo nga naghatag og first aid sa mga kaso sa nga emerhensya ug kini buhaton lamang human ang pasyente makadawat og first aid ug ang possible nga mga bali nabutangan na og laki-laki. Ang biktima sa aksidente nga gidudahan nga nasamdan ang liog, likod o ulo kinahanglang balhinon lamang ubos sa giya sa kwalipikado nga personel sa medikal. Gamita ang mosunod nga mga pamaagi sa pagbalhin sa nasamdan nga tawo.

Tabang sa Paglakaw

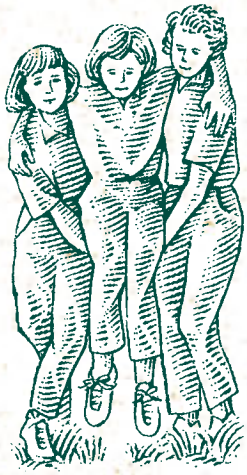
Ang usa ka tawo nga dili grabe nga pagkaaksidente ug mibati og kaluya kinahanglang tabangan sa paglakaw. Ibutang ang iyang mga bukton sa imong abaga ug guniti ang iyang kamot. Guniti ang iyang hawak sa imong laing kamot.

Usa ka tawo Moalsa

Mahimo kini pinaagi sa pag-ba sa tawo. Luhod sa iyang atubangan nga nagtalikod. Guniti ang iyang mga tuhod sa imong mga kamot sa pagtabang kaniya. Kon ikaw mobarug, tarunga ang imong buko-buko ug tindog ginamit ang imong mga paa. Biraha ang iyang mga kamot ibabaw sa imong mga abaga ug guniti kini diha sa atubangan sa imong dughan.

Duha ka tawo nga Moalsa

Gamita kini nga matang sa pag-alsa kon ang tawo walay panimuot. Duha ka mga tawo moluhod sa bisan asa nga kilid sa pasyente. Ang matag usa mobutang sa usa ka kamot sa likod sa pasyente ug ang usa sa iyang paa. Ang mag-alsa mogunit sa mga kamot sa usag usa ug sa mga abaga ug mobarug nga ang pasyente gisuportahan taliwala kanila.



Upat ka kamot nga Kalingkuran sa Pag-alsa

Duha ka tawo ang makabalhin sa biktima nga adunay panimuot ginamit kining paagiha. Ang tawo mogunit sa iyang kaugalingong kamot sa iyang wala nga kamot. Ang duha ka mga tawo dayon mogunit sa kamot sa lain sa ilang laing kamot sumala sa gipakita. Ang pasyente molingkod sa ilang mga kamot ug mobutang sa iyang mga kamot sa ilang mga abaga.

Pag-alsa ginamit ang Habol

Kon kinahanglan nga balhinon ang usa ka tawo gikan sa kwarto nga puno sa aso, ibutang siya sa usa ka habol ug guruya siya padulong sa gawas, nga mag-kamang ginamit ang inyong mga kamot ug tuhod. Kon adunay duha ka tawo nga moluwas, usa ka tawo kinahanglang magpabilin sa gawas ug mangayo og panabang. Gawas kon klaro pa, ayaw gayud pagsulod sa kwarto nga napuno sa aso. Pabilin sa gawas ug pangayo og panabang.

Mga Yayonganan

Kon ang usa ka pasyente balhinon sa layo-layo o grabe ang iyang kadaot, kinahanglang alsahon siya ginamit ang yayonganan. Ang dali nga kayayongan mao ang pultahan, mubo nga hagdanan, ganghaan, piraso sa gahi nga plywood, o ubang mga materyal.

Sa paghimo og yayonganan, sugod sa duha ka mga tukon nga mas taas sa pasyente ang gitas-on. Gamit og linghod nga mga kahoy, gunitanan sa mga himan, mga bugsay, o mga tukon sa tolda. Ibutones ang duha o tulo ka mga sinina o *coat* ug isulod ang mga tukon ngadto sa mga bukton sa sinina. O gamit og mga habol, tabon sa tolda, o *bag* nga katulganan nga ang tumoy adunay lungag.

Mga Pagluwas

Ang first aid maoy usa ka butang nga imong mahimo human ang aksidente mahitabo. Apan usahay ang usa ka tawo kinahanglang luwason sa dili pa tambalan ang bisan unsa nga kadaot. Gamita ang mosunod nga mga pamaagi sa pagluwas og mga tawo.

Hinumdumi nga ikaw dili makatabang sa usa ka biktima sa aksidente kon ikaw mismo biktima. Ayaw pagsulay sa pagluwas og usa ka tawo gikan sa pagkalumos, nakoryentihan, o sa ubang makuyaw nga mga sitwasyon gawas kon mabuhat nimo kini nga dili mabutang sa kakuyaw ang imong kaugalingon.

Nasunog nga Bilding

Daghang nangamatay nga tawo tungod sa sunog. Makatabang ikaw nga mapugngan kini nga mga kamatayon pinaagi sa paglihok sa higayon nga ikaw makakita og nasunog nga bilding.

Una, buhata kutob sa imong mahimo ang pagpasidaan sa mga tawo sa paggawas gikan sa bilding. Singgit, bunali ang pultahan, bagtinga ang kampana, o patingoga ang alarma sa sunog. Ayaw pagsulod sa nasunog nga bilding nga ikaw ra. Basin dili ikaw kaginhawa sa aso o dili makagawas tungod sa kalayo.

Tawga dayon ang bombero. Samtang ikaw naghulat sa tabang, tan-awa kon ikaw aduna bay laing mahimo, sama sa pagpakalma sa mga biktima o paggiya sa trapiko.

Tawo nga Nasunog

Ang sinina sa tawo mahimong masunog tungod sa *campfire,* sa nagsiga nga lana, gas, o gasolina. Ang hunahuna mosulti sa biktima sa pagdagan, apan kana mao ang pinakadili maayong butang nga buhaton. Ang pagdagan dili makapalong sa kalayo—kini makapadako sa siga.

Kon adunay nasunog, duola siya dayon ug itulod siya kon gikinahanglan aron moligid sa yuta. Dayon hinaya siya sa pagligid samtang imong hapakhapakon ang kalayo. Pagbantay nga ang imong kaugalingong mga sinina dili makadakop og kalayo. Kon adunay habol, *bag* nga katulganan, o trapong dako, iputos kini sa biktima aron mahunong ang kalayo. Kon mahunong na ang kalayo, hatagi og first aid alang sa pagpangurog sa kakuyaw ug mga paso.

Nakuryentihan

Human sa bagyo, tingali adunay makatunob og linya sa kuryente nga naputol. Ang tawo nga mag-ayo sa outlet sa kuryente mahimong makoryentihan, o ang daan nga linya makaingon sa aksidente sa kuryente.

Kon adunay tawo nga makagunit og buhi nga kuryente, palonga ang kuryente pinaagi sa pagpalong sa *main switch,* o biraha ang *cord* nga walay paksit o basa gikan sa *socket.*

Kon wala ikaw makahibalo asa pangitaa ang *main switch* ug dili makabira sa plug, kinahanglang imong birahon ang wire gikan sa biktima. Sa pagbuhat niini, pangita og uga nga panapton, uga nga tualya, ibaligtos kini sa *wire,* ug biraha kini gikan sa biktima. O itulod kini ginamit ang kahoy, kahoy para sa *hiking,* o bisan gani kahoy nga kutsara.

Kon ikaw dili makatandog sa *wire,* gamita ang panapton o usa ka tabla aron pagbalhin sa biktima. Ayaw hikapa ang biktima hangtud siya ug ang *wire magkabulag!*

Pagbantay basin adunay tubig sa salog. Nagdala kini og makamatay nga kuryente gikan sa alambre nga diha niini. Kon adunay tubig, pagnga ang *main switch* o tawaga ang pulis o bombero.

Human sa pagluwas, susiha ang biktima kon nagginhawa pa ug nagpitik pa ba ang kasingkasing. Pangandam sa pagtabang sa pagpaginhawa o CPR.

Kon ang usa ka tawo nakagunit og buhi nga linya sa kuryente sa gawas, *ayaw pagsulay nga ikaw mismo ang moluwas.* Tawaga ang kompaniya sa elektrisidad, pulis, o bombero.

Pagkalumos

Imo rang maatiman ang imong kaugalingon diha sa tubig kon ikaw maayo nga molangoy. Sa pagtabang og lain kinsa hapit na malumos, kamo kinahanglang makat-on og mga teknik sa pagluwas sa kinabuhi. Bisan og ikaw nabansay na, ayaw pagsulay sa pagluwas pinaagi sa pagsawom kon mahimo nimo sa laing paagi. Ang labing luwas nga mga paagi mao ang pagkab-ot, pag-itsa, o pag-adto sa biktima nga adunay suporta.

1. *Pagkab-ot.* Kadaghanan sa mga aksidente sa tubig anaa duol sa baybayon. Paningkamot sa pagkab-ot sa biktima sa imong kamot o tiil, tukon, sanga, bugsay sa sakayan, tualya, lingkuranan, o bisan unsa nga anaa sa duol.
2. *Paglabay.* O i-itsa kaniya ang *ring buoy,* salbabida, *lifejacket,* o bola sa dagat. O itsahi siya og binubod nga pisi, nga gunitan ang pikas tumoy.
3. *Duol nga adunay dala nga suporta.* Kon ang usa ka biktima dili maluwas pinaagi sa pagkab-ot o pag-itsa, paningkamuti ang pagduol nga adunay dala nga suporta. Sakay og sakayan, o pagbugsay og bangka, *surfboard,* o *sailboard.*
4. *Sawom.* Kon pakyas ang tanan, ubos sa malisud nga kahimtang ikaw kinahanglang mosawom aron tabangan ang nalumos nga tawo. Ayaw gayud pagsawom aron moluwas gawas kon ikaw maayo kaayo nga molangoy! Ang paningkamot sa pagluwas hilabihan kakapoy. Mahimutang usab ikaw sa peligro nga malumos. Sawom lamang kon ikaw nakabansay og mga paagi sa pagluwas sa kinabuhi. Ang tawo nga nakigbisog diha sa tubig maningkamot alang sa iyang kinabuhi. Sa iyang kakuyaw ug kalisang, siya maningkamot nga makagunit kanimo ug mokapyot. Gawas kon ikaw nakahibalo unsay buhaton, ikaw iyang mabira sa ubos.

Daghang mga tawo ang nalumos human mahulog ngadto sa linaw, sapa, ug suba sa ice. Lihok dayon kon ikaw makakita sa mao nga aksidente, apan

hunahunaa pag-ayo! Ayaw pagdali ngadto sa ice—ikaw usab mahulog. Hinoon, hunahunaa ang luwas nga paagi sa pagluwas sa biktima.

Paningkamuti ang pagkab-ot kaniya ginamit ang usa ka tukon, usa ka sanga, usa ka kupo, o pisi. Paghigot og parte sa pisi nga kabutangan sa bukton sa biktima. Gamita ang *bowline knot* (tan-awa ang p. 59). Kon walay hinigtan ang pisi, siya dili makagunit. Sa mga linaw diin adunay *skating,* mahimong makakita ka og hagdanan. Itulod kini ngadto sa ice hangtud ang biktima makagunit sa tumoy niini.

Kon ikaw moadto gayud sa ice, ibahin-bahin ang imong gibug-aton sa ibabaw niini kutob sa mahimo. Kulob ug kamang sa ibabaw sa ice hangtud ikaw duol na nga moitsa og pisi ngadto sa biktima o sa pagkab-ot kaniya ginamit ang hagdanan o tukon. Kon siya nakagunit na, hinayhinaya siya sa pagbira.

Isip katapusang paagi, kon adunay makatabang nga anaa sa duol, pagporma kamo og kadena. Kamang ngadto sa ice samtang ang usa ka tawo mogunit sa imong mga tiil ug ang lain mogunit sa iyang tiil. Guniti ang biktima sa may pulso ug balik og kamang.

Kon nahaw-as na ang biktima, dad-a siya sa mainit nga lugar ug tambali siya alang sa *pagtakig* (tan-awa sa p.41). Kon wala na siya magginhawa, sugdi ang pamaagi sa pagpaginhawa.

Pakete sa First Aid

Ang kada camp kinahanglan nga adunay kompleto nga pakete sa first aid. Ang mosunod mao ang giaprobahan nga mga aytem:

1 libro sa first-aid

1 ka gamay nga botelya sa hydrogen peroxide

Moleskin

10 ka *preptic swabs,* dagko (*isopropyl alcohol*)

10 ka *antiseptic swabs*, dagko

2 ka *ammonia inhalants*

25 ka *sterile pads*, 2 by 2 ka pulgada (pipila ka *tefla* kon aduna)

100 ka plastic nga mga bendahe, 3/4 by 3 ka pulgada

2 ka dressings, 5 by 9 ka pulgada

1 ka panghugas sa mata, botelya nga pisliton, 4 ka mga onsa

1 ka mga bendahe nga trayangulo, 40 ka pulgada

2 *compress bandages,* 4 by 7 ka pulgada

1 ka spool three-cut tape, 1/2 ka pulgada, 5/8 ka pulgada,ug 7/8 ka pulgada by 5 ka yarda

1 tweezers [pang clip sa gapas]

1 gauze bandage, 2 ka pulgada by 6 ka yarda

1 ka gunting

2 ka instant nga mga ice pack

40 knuckle bandages, 1 1/2 by 3 ka pulgada

40 knuckle bandages, 1 3/4 by 2 ka pulgada

10 butterfly closures, dagko

10 ka butterfly closures, medyum

20 ka cotton swabs

1 ka tincture sa green soap, 8 ka ounce

1 ka disposable mouth-to-mask resuscitator

2 ka disposable latex gloves

Ang kada usa sa *nagkamping* kinahanglang adunay gamay nga pakete sa first aid. Kini aduna sa mosunod nga mga aytem:

Moleskin alang sa mga paslot o lotu

Pipila ka mga bendahe nga mopilit

Usa ka gamay nga *adhesive tape*

Pipila ka limpyo nga *gauze pads*, 2 by 2 ka pulgada

Ang kada *nagkamping* kinahanglan nga adunay dako nga *gauze compress* diin makuha kini niya dayon aron sa pagpahunong sa grabe nga pagdugo.

(Ang impormasyon sa first-aid niini nga manwal kinutlo gikan sa *Boy Scout Handbook,* 1990. Gigamit pinaagi sa pagtugot sa Boy Scout of America.)

Mga Kalihokan sa First Aid

Lumba sa Pagbendahe

Bahina ang mga batan-ong babaye ngadto sa mga *team,* ug hatagi ang matag babaye og piho nga bendahe nga ihigot ngadto sa usa ka babaye nga nahimutang sa dili kaayo layo. Ang matag batan-ong babaye mahimong hatagan og lain-laing bendahe nga ihigot. Ang unang tawo sa matag *team* modagan ug mohigot sa bendahe sa iyang biktima, dayon modagan balik ngadto sa grupo. Ang ikaduha nga tawo modagan ngadto sa biktima, mokuha sa bendahe, ug mohigot sa

bendahe nga gihatag kaniya. Ang unang *team* diin ang tanang mga miyembro nakahigot sa ilang mga bendahe modaog.

First-aid Mock Disaster

Patagoa ang mga lider sa lain-laing mga dapit sa palibut sa camp, nga modala sa papel isip nga mga biktima nga adunay daghang mga samad. Pagbutang og lain-laing mga aytem sa first aid nga gamiton sa pagtambal sa samad sa kilid sa matag lider. Bahina ang mga nagkamping ngadto sa duha o tulo ka mga grupo, ug hatagi ang matag grupo og mga timailhan kon asa ang usa sa nasamdan nga biktima gitago. Ang matag grupo kinahanglang mangita sa ilang na-*assign* nga biktima, mopahigayon sa husto nga first aid, ug modala kaniya og balik ngadto sa estasyunan sa first aid.

Pagkaon ug Nutrisyon

Nutrisyon

Kon ang mga tawo magkamping, ang ilang panginahanglan alang sa tubig ug pagkaon mausab. Kon anaa sa gawas sa tibuok adlaw makapadugang kini sa panginahanglan og tubig sa lawas. Kon ang mga nagkamping anaa sa kampingananan o nag-hike, paghimo og mga plano nga ang matag usa adunay dili mominus sa duha ka litro nga tubig o lain nga mahimong mainom matag adlaw. (Ang lain nga mga mahimong imnon maglakip sa juice o gatas.) Ang mga nagkamping nagkinahanglan og upat ka litro nga tubig kada adlaw kon sila hilabihan nga nagpaugnat sa kusog sa taas nga lugar.

Kadaghanan sa mga adlaw sa kamping puno sa kalihokan. Ang mga nagkamping nagkinahanglan og masustansyang mga pagkaon ug balanse aron makahatag og kabaskog alang sa dugang kalihokan ug magpadayon ang normal nga temperatura sa lawas. Mga linat-an, mga *sandwiches*, ug *pasta* nga mga sud-an maayo nga mga pagkaon alang sa kamping. Alang sa *hiking,* pag-andam og gaan, kusog makapalagsik nga mga pagkaon sama sa mga *nuts, granola,* kinde, preskong prutas, pinauga nga prutas o karne, ug *fruit juice.* Kon magplano og mga pagkaon alang sa kamping, hinumdumi ang ubang mga pagkaon nga dali rang andamon ug uban pa nga imong magamit kon ikaw adunay igong panahon.

Pagpakabana sa Nutrisyon nga Kalihokan

Kini nga kalihokan makatabang sa mga batan-ong babaye nga makaamgo kon ngano nga ang maayo nga pagkaon usa ka panalangin ug kini motudlo kanila nga sila makapili sa sustansyado nga pagkaon. Pag-andam og usa ka piraso nga prutas ug papel ug lapis alang sa matag babaye. Hangyoa ang matag usa sa pagsulat sa mga pangalan sa iyang napulo ka paborito nga mga pagkaon. Kon nahimo na nila kini, hangyoa sila sa pagbuhat sa mosunod:

- Lingini ang pagkaon nga mahimo ra nimo nga dili makaon sulod sa usa ka tuig.
- Butangi og timailhan nga *plus* tupad sa matag pagkaon nga sustansyado.
- Butangi og linya tupad sa matag pagkaon nga taas og *calorie* ug dili kaayo sustansyado.
- Butangi og bitoon tupad sa pagkaon nga gamay ra og *calorie*.
- Butangi og tsek tupad sa mga pagkaon nga daghan ang imong makaon o kanunay kaunon.
- Butangi og numero 5 ang mga pagkaon nga nga dili unta angay nga maapil sa imong lista sa milabayng lima ka tuig.
- Butangi og letrang *N* tupad sa mga pagkaon nga maayo alang sa imong mga ngipon ug letrang *D* tupad niadtong mga pagkaon nga dili.
- Butangi og letrang *K* tupad sa mga pagkaon nga maayo alang sa imong mga kasingkasing ug letrang *D* tupad niadtong mga pagkaon nga dili.

Dayon pangutan-a ang mga batan-ong babaye sama sa mosunod:

- Kamo ba adunay nakat-unan mahitungod sa inyong mga desisyon kabahin sa pagkaon niini nga kalihokan?
- Aduna bay lain-laing mga pagkaon sa inyong lista, sama sa pan ug bugas, prutas o mga utanon, mga produkto sa gatas ug karne o ubang mga pagkaon nga makahatag og protina?
- Balanse ba ang imong pagkaon?
- Isip resulta niini nga kalihokan, aduna bay bisan unsa nga imong kinaiya sa pagkaon nga gusto nimong usbon?

Basaha ninyong tanan ang Doktrina ug mga Pakigsaad 89, ug hisguti ang mga butang nga gisulti sa Ginoo kanato nga angay likayan ug ang mga pagkaon nga iyang gisulti kanato nga angay

kan-on. Hisguti kon sa unsa nga paagi nga ang mga pasundayag sa medya makaapekto sa unsay atong gikaon. Kini ba nga epekto maayo o dili maayo sa mga kinabuhi sa mga batan-ong babaye?

Pagpreserbar ug Pag-andam sa Pagkaon

Protektahi ang pagkaon diha sa camp gikan sa mga hayop, mga insekto, ug pagkadaot. Ang ekipo sa pagpabugnaw kinahanglang makapabugnaw sa pag-kaon labaw sa 50 ka degrees Fahrenheit o 10 ka degrees Celsius.

Gamita ang mosunod nga mga lakang aron ang pagkaon limpyo samtang imo kining andamon:

- Paghugas kanunay sa imong mga kamot sa dili pa moandam sa pagkaon.
- Ayaw pagsugot nga ang mga tawo nga may sip-on, impeksyon sa panit, o may mga samad nga mogunit sa pagkaon.
- Kinahanglan nga ang mga dapit nga andamanan ug kan-anan limpyo ug hapsay.
- Gamit og limpyong mga galamiton alang sa pag-andam ug patipig sa pagkaon.
- Tabuni ang pagkaon sa dili pa ang tingkaon aron kini dili maabugan ug dili langawon.
- Siguroha nga mapabugnaw ang mga madaot nga mga pagkaon, ilabi na sa mga pagkaon diin dali ra kaayong modaghan ang kagaw, sama sa *cream dishes,* mga *custard,* ug mga pagkaon nga adunay salsa nga adunay sagol nga itlog.

Pagluto

Ang pagluto diha sa kamping makali-ngaw, ilabi na kon ikaw moeksperimento og lain-laing mga pamaagi sa pagluto og mga pagkaon. Ikaw makakat-on sa pag-andam og sustansyadong mga pagkaon ginamit ang mga pamaagi sa pagluto diha sa gawas.

Kon mahimo, paggamit og *camp stoves* kay sa kalayo alang sa pagluto aron pag-tabang sa pagprotektar sa kalikupan. Kon ikaw kinahanglang magluto ginamit ang kalayo, ang mosunod nga materyal naghulagway sa nagkalainlaing mga pamaagi nga imong magamit.

Dutch Oven

Ang *Dutch oven* lig-on, puthaw nga kaldero nga adunay flat nga lubot, haum nga tabon, ug gahi nga gunitanan. Magamit kini alang sa *deep fat-frying* o pagpabukal sa pagkaon ibabaw sa mga uling. Ang kaldero mahimong ilubong diha sa uling alang sa pag-asal, paglata, o bisan sa pagluto. Ang *crisscross* nga pamaagi sa paghaling kinahanglang gamiton aron makahimo og mga uling.

Ang paglata pinaagi sa *Dutch oven stew* mahimong andamon pinaagi sa pagpa-*brown* sa karne diha sa kaldero, dayon dugangan og mga tubig ug mga utanon. Ang kaldero ilubong sa gamay nga lungag, nga adunay uling sa ilawom ug sa ibabaw.

Kon magluto ginamit ang *Dutch oven,* butangi ang sulod sa kaldero og *foil.* Ibutang ang pagkaon nga lutuonon diha sa *foil.* Mga *cake,* mga mansanas, mga *pie,* mahimong lutoon niining paagiha. Ilubong ang kaldero sa gamay nga lungag, nga adunay uling sa ilawom ug sa ibabaw. Hatagi og samang gidugayon sa panahon sa pagluto kon ikaw mag-luto ginamit ang *regular nga oven.*

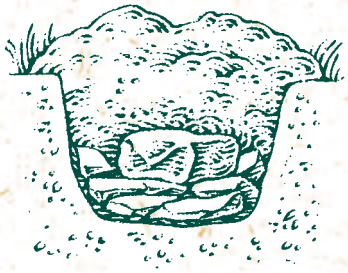
Pagluto diha sa Kinalot nga Lungag

Manok, hamon, karne, patatas, ug mais nga tam-is o ubang mga utanon mahimong puston sa *foil* o ibutang sa *Dutch oven* ug dayon lutoon sa kinalot nga lungag. Ang lungag kinahanglang kaluton mga kaduhaon o katuloon ang gidak-on sa *Dutch oven* o ingon sa total nga gidak-on sa *foil* nga putos. Linyahi ang lungag og sapya nga mga bato. Paghimo og *tepee* nga kalayo diha sa mga bato. Kon nagsiga na kini pag-ayo, pag-himo og *crisscross* (nagkuros) nga haling ibabaw niini. Ipadayon ang kalayo niini hangtud ang mga bato nga naglinya sa lungag naputi na tungod sa kainit. Molungtad kini og mga usa ka oras.

Kuhaa ang uling ginamit ang pala ug ibutang ang kaldero o pinutos nga karne diha sa mga bato. Kon ikaw adunay gag-may nga pinutos nga pagkaon, mahimo kining ibutang sa ibabaw uban sa duha o tulo ka pulgada nga mga uling taliwala sa mga gipatong. Ang mga putos sa pag-kaon kinahanglang dili mag-abut sa usag

usa. Tabuni ang lungag og upat ngadto sa unom ka mga pulgada sa yuta.

Ang karne nga parehong gidak-on sa manok molungtad og 3 ngadto sa 3 1/2 ka oras sa pagluto. Ang dako nga piraso sa karne sama sa igsusugba mahimong hiwahiwaon aron momubo ang oras sa pagluto. Ang panahon sa pagluto mag-kalahi sumala sa matang sa kahoy nga gamiton ug sa gibag-on sa mga uling. Kon maggamit og *foil* nga putos, sigu-roha nga ang mga tumoy giputos aron ang sabaw dili makagawas.



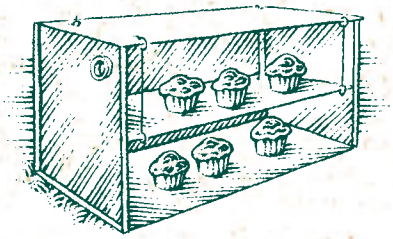
Reflector Oven

Ang *reflector oven* usa sa pipila ka mga paagi sa pagluto diin ang siga maoy gamiton sa pagluto og pagkaon kay sa uling. Ang kainit gikan sa siga modan-ag sa sinaw nga bahin sa oven ug moluto sa pagkaon nga gibutang sa butanganan sa oven. Ang *reflector oven* mahimong gamiton diha sa atubangan sa *fireplace* o diha gayud sa kalayo. Ang temperatura sa oven mahimong mausab pinaagi sa pagbalhin sa oven paduol o palayo sa kalayo. Mga casserole, cookies, pizza, ug mga rolls maluto niining matanga sa oven. Ang mga *reflector oven* mapalit o mabuhat ginamit ang dagko nga mga lata.

Sa paghimo og lata nga *reflector oven,* ikaw nagkinahanglan sa mosunod nga mga materyal.

1. Usa ka ka lata nga mosulod og lima ngadto sa napulo ka galon.
2. Usa ka *rack*, *cookie sheet*, o susama nga materyal alang sa estante
3. Panggunting sa lata
4. Alambre

Tabasa ang usa ka kilid sa lata ginamit ang panggunting sa lata. Tarunga pagbu-tang ang estante diha sa sentro sa lata ginamit ang alambre. Kon magluto ka , ibutang ang lutuanan diha sa estante.



Sung-agan nga Bato

Sa paghimo og sung-agan nga bato, paggamit og duha ka sapya nga bato nga kapatungan sa kaldero o kaserola ibabaw sa kalayo. Kini nga pamaagi maayo sa pagluto og mga itlog, *bacon,* o mga *pan-cake.* Ang pagkaon nga gibutang sa mga bato magpabilin nga init samtang ang laing pagkaon giluto. Pagbutang og put-haw nga parilya diha sa sapya nga mga bato aron adunay igong lugar kalutoan ug aron ang kaldero o kaserola dili matarug.

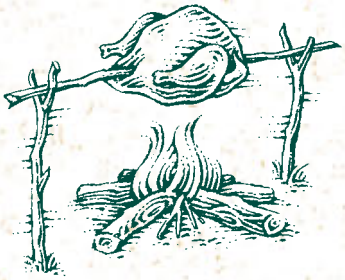
Trenseras nga Kalayo [Trench Fire]

Ang usa ka trenseras maayo alang sa daghang kagamitan ug mao ang labing maayo nga kalayo alang sa pagluto diha sa kaldero ug sa kaserola. Pagbutang og duha ka dagkong mga kahoy nga mag-tapad. Butangi og gamay nga kahoy ila-wom sa dakong kahoy nga kaagian sa hangin aron mohuyop sa kalayo. Dayon paghaling og gamay nga kalayo sa tunga sa dagkong mga kahoy alang sa matag kagamitan sa pagluto nga gamiton. Kon gusto ka nga moporma og parilya sa ibabaw sa kalayo, hakhaki ang dagko nga mga kahoy ug ibutang ang mga babag nga puthaw ikan sa usa ka kahoy ngadto sa lain. Alang sa hinay nga pag-luto, itapot ang duha ka tumoy sa dagko nga mga kahoy.

Sinug-ang ug Tinuhog nga Pagluto

Paggamit og sinug-ang ug tuhugan alang sa pagluto og langgam, isda, o laing matang sa karne o mga *kabobs*. Pagpabarug og duha ka mga kahoy nga porma og Y sa bisan asa nga bahin sa star o hinay nga *tepee* nga kalayo. Paghimo og tuhuganan gikan sa kawa-yan o kahoy. Ituhog ang tuhuganan ngadto sa karne, ug ibutang ang tuhu-ganan sa mga kahoy nga porma og Y. Patuloi og mantika pirme ang karne

samtang motuyok niini diha sa kainit. Kon ikaw mobutang og suporta ubos sa tuhuganan, ikaw makabitay og kaldero alang sa hinay nga pagluto.



Pagluto nga Walay Gamiton nga Kasangkapan sa Pagluto

Daghang mga matang sa pagkaon mahimong maandam nga walay gamiton nga kasangkapan pinaagi sa paggamit og mga uling imbis siga sa kalayo. Ang uling sa gahi nga kahoy dili magbilin og lain nga lami diha sa pagkaon. Ang uling sa humok nga kahoy hinoon magbilin ug gamay nga lain nga lami diha sa pagkaon.

Gamita ang mosunod nga mga pamaagi sa pagluto og *pan* nga walay gamiton nga kasangkapan:

1. *Mga uling.* Pag-andam og baga nga *cake* o minasa nga biskwit. Ibutang ang minasa diha sa ibabaw sa gahi nga uling. Tabuni og daghan pang mga uling ug lutoa sulod sa napulo ka minuto. Kuhai sa mga abo ug kan-a.
2. *Kahoy.* Pag-andam og baga nga minasa nga biskwit. Paniti ang tumoy sa lunhaw nga kahoy mga usa ka pulgada ang diyametro. Iputos ang minasa libut sa kahoy. Lutoa ibabaw sa init nga mga uling, tuyukon kanunay aron dili masunog.
3. *Bato.* Gamita ang dako og sapya nga bato isip *reflector oven.* Ibutang ang bato sa angulo nga mga unom ka pulgada gikan sa siga. Ibutang ang mga biskwit diha sa bato ug lutoa.

Gamita ang mosunod nga mga pamaagi sa pagluto og *karne* o *isda* nga walay gamiton nga kasangkapan:

1. *Kahoy.* Hiwa-hiwaa og ginagmay nga karne. Ituhog ang gamay nga tuhugan ngadto sa mga hiniwa. Idangdang ang karne ibabaw sa kalayo aron maluto. (Isal-ot sal-ot ang pagtuhog sa karne ug sa utanon diha sa tuhugan alang sa usa ka lamian nga *kabob.*)
2. *Mga uling.* Pag-andam og kabutangan sa gahi nga uling. Ibutang ang hiniwang karne direkta diha sa mga uling. Pagbantay nga ang hangin dili moagi sa ilawom sa hiniwang karne, makapasunog kini diin moagi ang hangin. Kon naluto na ang pikas nga bahin, baliha ang hiniwang karne ug lutoa ang pikas.

Gamita ang mosunod nga mga pamaagi sa pagluto og mga *utanon* nga walay gamiton nga mga kasangkapan:

1. *Lapok.* Ang mga utanon sama sa patatas ug mga karot mahimong puston sa lapok ug ilubong diha sa mga uling aron maluto. Lutoa ang mga patatas sulod sa traynta ngadto sa kwarenta ka minutos. Testingi ang mga utanon kon naluto na ba kini pinaagi sa pagtuslok niini og tukog. Kuhai sa lapok ug kan-a.
2. *Mga uling.* Ang sibuyas mahimong ilubong diha sa init nga uling. Kon naluto na, kuhaa ang panit sa ibabaw ug kan-a. Ang mais mahimo usab nga lutoon diha sa uling. Ablihi ang pakpak ug kuhaa ang mga buhok-buhok. Isirado og balik ang pakpak ug ituslob ang mais sa tubig. Ibutang ang mais diha sa nagbaga nga uling ug lutoa kini sulod sa mga walo ka minuto, bali-balihon ang mais kanunay.
3. *Kahoy.* Hiwa-hiwaa og ginagmay ang mga utanon. Tuhoga kini sa tuhugan. Ipatong kini sa kalayo aron maluto.

Panghigala nga mga Kalihokan

Maayong mga Buhat

Pagbutang og papel diha sa usa ka drowinganan ug pag-andam og *marker* o lapis. Ipahimutang ang mga batan-ong babaye sa usa ka tunga nga lingin diin ilang makita ang drowinganan. Pagpili og usa ka batan-ong babaye nga maoy tigsulat. Ipasulat niya ang pangalan sa usa ka batan-ong babaye sa ibabaw sa papel. Pahataga ang matag babaye nga anaa sa lingin uban sa grupo og "maayong pulong" nga naghulagway sa batan-ong babaye, sama sa *mabination, malipayon,* o *mahigalaon.* Ang tigsulat kinahanglang mosulat sa mga pulong diha sa papel. Human makatubag ang matag babaye, ihatag ang papel ngadto sa batan-ong babaye. Usba kini ngadto sa ubang batan-ong babaye sa grupo. Kini nga kalihokan makapahimo sa tanan nga masayud sa positibo nga mga butang sa uban, nga mao ang mga kinaiya sa ilang balaan nga pagkatawo.

Mga Kamot

Ang tanang magdudula magliyok nga magbarug, magdikit ang mga abaga, ug mobutang sa ilang mga kamot sa tunga. Ang matag usa mogunit sa kamot sa laing usa sa iyang isig ka mga kamot. Usab-usaba hangtud nga wala nay bisan usa nga naggunit sa iyang duha ka kamot ngadto sa usa.

Ang tumong sa kalihokan mao ang pagsulbad sa baligtos nga dili buhian sa mga magdudula ang mga kamot nga ilang gigunitan. Ang mga magdudula makasulbad sa ilang mga kaugalingon, o usa ka tawo ang pilion sa paggiya sa proseso sa pagsulbad. Kon ang baligtos sa kaulahian mabadbad ra, ang mga magdudula makamatikod sa ilang mga kaugalingon nga anaa sa dako nga lingin o sa duha ka gagmay nga mga lingin, nagkonektar sa usag usa. Ang ubang mga babaye tingali mag-atubang padulong sa tunga sa lingin, ang uban magtalikod.

Pag-ila

Ipahimutang ang mga batan-ong babaye sa usa ka lingin, ug dayon hatagi ang matag usa kanila og susama nga butang sama sa *orange* o patatas. Sultihi sila nga sila adunay kinse ka segundo sa pagsusi sa ilang butang ug ilhon kini kutob sa mahimo. Pagkahuman sa kinse ka segundo, hangyoa sila sa paghatag sa butang ngadto sa sunod nga babaye ug dayon mopadayon sa pagpasa sa mga butang hangtud sila sultihan sa paghunong. Ipabutang sa matag usa ang butang nga iyang gigunitan diha sa tunga sa lingin. Dayon hangyoa ang matag batan-ong babaye sa pagpangita sa butang nga orihinal nga gihatag kaniya.

Human makapunit ang tanang mga batan-ong babaye og usa, dapita sila sa paglingkod nga magliyok diha sa yuta. Dapita ang matag usa kanila sa pagpasabut unsa nga mga hiyas nga iyang gigamit sa pag-ila sa iyang butang. Ipasabut nga sama sa butang nga pareho ra apan adunay talagsaong mga panagway, ang matag batan-ong babaye adunay mga hiyas nga nakapahimo kaniya nga talagsaon ug bililhon kaayo. Dapita ang mga batan-ong babaye sa paghisgot sa uban niini nga mga hiyas.

Mga Dula

Kontest sa mga Kahanas diha sa Kamping

Magamit nimo ang kontest sa pagribyu ug pagpraktis sa mga kahanas nga nakat-unan sa mga batan-ong babaye diha sa kamping, sama sa paghaling og kalayo, paghigot, ug sa mga teknik sa first aid. Hukmi kon hain nga mga kalihokan ang ilakip sa kontest ug unsaon sa pagpahigayon ug paghukom sa matag kalihokan.

Dula sa Pagsimhot

Magkinahanglan ka og pangtaptap sa mata alang sa matag magdudula ug mga butang nga anaa sa gawas nga mailhan ang baho, sama sa pinya, sa dahon sa paminta, ukban, lemon, sunog nga kahoy, panit sa kahoy, mga dahon, ug mga bulak. Ikaw nagkinahanglan og sudlanan alang sa matag butang ug papel ug lapis alang sa matag partisipante. Taptapi ang mga partisipante ug ipasimhot nila ang matag butang. Dayon tagoa ang mga butang nga dili makita, kuhaa ang mga taptap, ug ipasulat sa mga partisipante ang mga pangalan kutob sa mga butang nga ilang mailhan. Pasidunggi ang partisipante kinsa nakaila sa husto og mas daghan nga mga butang.

Dula sa mga Tingog

Ang matag partisipante magkinahanglan og papel ug lapis. Kini nga kalihokan mahimong dulaon sa mga grupo o sa indibidwal samtang nag-*hike,* naglingkod libut sa *campfire,* o manglingkod sa ngitngit sa gawas. Ang mga *team* o indibidwal hilom nga maglingkod sulod sa lima ngadto sa napulo ka minuto ug mosulat og mga tingog nga ilang madungog nianang higayona. Ang mga tingog mahimong maglakip sa tubig, ulan, mga baki, mga langgam, mga gangis, o sa mga dahon nga gihuyop sa hangin. Ang indibidwal o *team* nga eksaktong moila sa daghang mga tingog modaog.

Ayaw Tabuni ang Imong mga Mata

Hatagi og papel ug lapis ang matag partisipante. Usa ka partisipante moduol sa grupo nga magsul-ob o magdala og daghang mga butang kutob sa mahimo gawas sa iyang naandan nga isul-ob. Siya mahimong magsul-ob o magdala og mga butang sama sa kompas, teleskopyo, sungkod, antipara, ug kupo.

Sultihi ang uban sa grupo sa pagtanaw kaniya pag-ayo ug isulat ang mga butang nga iyang himoon. Kinahanglang gamiton niya ang iyang imahinasyon sa pagbuhat og mga butang nga makalibog kanila ug dayon mogawas.

Sultihi ang grupo sa pagsulat sa tanang mga butang nga iyang gisul-ob o gidala. Ang tawo nga adunay pinakadaghang nasulat modaog, ug adunay usa ka puntos nga silot alang sa matag sayop nga lista.

Mga Dula sa Ting-ulan

Ang mga adlaw sa ting-ulan sa panahon sa kamping malisud. Kon usa ra ka adlaw dili kaayo na lisud, apan ang sunod-sunod nga ulan makapawala sa gana ug makapamingaw. Importante nga makapangandam alang sa dili maayong panahon. Sa dili pa kamo magkamping, paglatid og duha o tulo ka mga programa alang sa ting-ulan.

Cross Country

Pagkuha og upat o lima ka mga butang alang sa matag *team*. Ang mga aytem kinahanglang sayon rang makuha diha sa kamping ug parepareho alang sa matag *team*, bisan og kini magkalain-lain ang gidak-on ug porma. Bahina ang grupo ngadto sa mga *team* ug pagpili og lider alang sa matag *team*. Palinyaha ang mga team nga ang lider anaa sa atubangan sa linya. Dili magtan-aw sa luyo, ang lider sa matag *team* mopasa sa unang aytem sa ibabaw sa iyang ulo ngadto sa usa nga nagbarug sa iyang luyo. Kining nga babaye mopasa niini agi sa ilawom sa iyang mga tiil ngadto sa usa sa iyang luyo. Ang ikatulo mopasa niini sa ibabaw sa iyang ulo, ug ang nagsunod mopasa niini agi sa ilawom sa iyang mga tiil. Balikbalikon kini hangtud nga ang katapusang babaye sa linya makadawat sa aytem ug modagan ngadto sa atubangan sa linya. Iyang ibutang ang unang aytem, mopili og laing aytem, ug mosugod pag-usab sa aksyon. Magpadayon kini hangtud ang lider mabalik sa atubangan sa linya. Ang unang team nga makahuman maoy mananaog. Ang mga aytem mahimong ipasa kadaghan kon gikinahanglan.

Makalingaw nga Dula nga Athletic sa Sulod

Bahina ang grupo og dili mominos sa tulo ka mga *team*. Pagpili og kapitan nga lider sa matag usa. Ang lider mopili sa mga tawo nga moapil sa matag lumba *sa dili pa* ipahibalo ang lumba. Mga puntos ihatag sa mga *team* ingon sa mosunod: unang dapit—5 ka puntos; ikaduhang dapit—3 ka puntos; ikatulong dapit—1 ka puntos.

100-yard Dash. Pagbutang og mga marka diha sa salog magpakita asa magsugod ug matapos ang lumba. Ipatulod sa matag partisipante ang usa ka sentabo diha sa salog ginamit ang *toothpick*. Dili sila mahimong mowitik sa sentabo ginamit ang *toothpick*; ang *toothpick* kinahanglang magdapat kanunay sa sentabo.

220-yard Dash. Hatagi ang duha ka mga partisipante nga gikan sa matag *team* og ginunting nga papel nga kinse ka pye ang gitas-on. Usa ka partisipante mogunit sa tumoy sa papel samtang ang laing partisipante mogunting sa papel ngadto sa duha nga buyon sa kataas gamit ang pinakagamay nga gunting nga anaa.

880-yard Run. Ang usa ka babaye mopainom ngadto sa lain sa tunga sa baso nga tubig ginamit ang gamay nga kutsarita.

Taas nga Paglukso. Ang matag usa mokaon og dakong soda cracker ug dayon motaghoy.

Paglabay sa Bangkaw. Ang matag tawo moitsa og balahibo, *straw* para inom, o silhig nga *straw* hangtud asa kutob.

Mubo nga mga Babag. Pagbutang og lain-laing mga babag nga maglumbay ug palakta ang mga partisipante sa ibabaw niini aron makahibalo asa kini.

Taptapi ang mga mata sa partisipante. Dayon kuhaa sa hilom ang mga babag ug ingna ang mga partisipante sa paglakaw sa lumbay, maglikay sa mga babag.

Tag-as nga mga Babag. Ang mga partisipante maglakaw subay sa puti nga linya o pisi samtang magtan-aw sa teleskopyo nga binali o sa *opera glasses,* o mosulay sila sa pagdagan og balik nga mag-atras subay sa linya nga dili mawala sa linya.

1-mile Relay. Ang matag tawo mopanit og usa ka mansanas ug ipakaon kini ngadto sa kauban.

440 ka yarda nga Lumba. Pagkutay og alambre o lig-on nga pisi, ug pagmarka og linya sa pagsugod nga may distansya gikan sa pisi. Hatagi ang matag partisipante og unom ka papel ug unom ka alpiler o dagum. Ang mga partisipante

kinahanglang modala og usa ka papel gikan sa sukaranan ug motaod niini gamit ang dagum ngadto sa pisi.

Pag-itsa. Ang matag partisipante motindog sa usa ka lingkuranan ug maningkamot sa paghulog og napulo ka mga mani ngadto sa garapon o napulo ka dagom ngadto sa botelya. Laing mahimo mao ang pagpaitsa og layo sa mga partisipante og panyo o ballon kutob sa mahimo.

Binali nga Adlaw

Pasul-uba ang mga nagkamping og bali nga mga sinina ang ilawom naa sa gawas o ang likod ipaatubangan. Mamahaw para sa panihapon ug manihapon para sa pamahaw. Idalit ang mainom diha sa plato ug ang pagkaon diha sa baso. Kaon ginamit ang dili komon nga mga kutsilyo, mga tinidor, ug mga kutsara. Pagdula ug gantihi ang mga nangapildi.

Mga Kalihokan nga Hilabihan ka Kulbahinam

Ang mga kalihokan nga hilabihan ka kulbahinam mahimo nga usa ka bahin sa kasinatian sa kamping, o kini mahimong himoon sa laing higayon. Kini naglakip sa mga kalihokan sama sa pagdugang og gilay-on sa *hiking,* pagpanakayan, paglawig, pagbisiklita, *cross-country skiing,* pagkanaog sa bukid, ug pagkatkat sa bukid. Kinahanglang planohon kini pag-ayo ug may igong pagdumala. Ang teknikal nga kahibalo ug mga kahanas importante sa paghimo niini nga luwas. Ang kompleto nga panudlo gikinahanglan aron mapadayon ang mga hilabihan ka kulbahinam nga mga kalihokan.

Ang mga kalihokan sa ingon niini nga matang nga nagkinahanglan og kahimsog sa lawas makatabang sa mga batan-ong babaye nga makapalambo og pagsalig sa kaugalingon ug makatagamtam og pagbati sa kalampusan samtang nagpalig-on og mga relasyon. Ang matang sa kalihokan nga mapili kinahanglang mag-agad sa lokal nga mga kahigayunan ug mahimong maglakip sa mga kabatan-onan sa bisan unsa nga edad.

Hiking

Mga Sumbanan alang sa Hiking

Ang mosunod nga mga sugyot makatabang kanimo nga makaangkon og kalampusan sa pag-*hike* ug paglakaw:

1. Ayaw pagbiya sa kamping nga maginusara. Igong gidaghanon sa mga adult leader kinsa nakahibalo unsaon nga maabut nga luwas sa destinasyon kinahanglang anaa sa grupo sa tanang higayon.
2. Ang mga lider kinahanglang nakahibalo sa agianan ug kinahanglang andam nga mopakita sa uban sa nindot nga mga dapit ug sa posible nga mga kakuyaw. Kinahanglang andam sila sa wala damhang mga butang ug andam sa laing plano.
3. Ang matag usa kinahanglan nga adunay kauban ug kinahanglang makig-uban kaniya sa kinatibuk-an nga pag-*hike*. Pag-establisar og signal sa pagtawag ingkaso og adunay mabulag gikan sa grupo.
4. Sul-ob sa angay nga sinina. Pagsul-ob og sinina aron dili masunog ang panit. Ang mga kalo makatabang nga mapugngan ang pagkalipong tungod sa kainit, pagkasunog sa panit, ug mga paglabad sa ulo. Pagsul-ob og sapatos para sa *hiking* nga komportable ug makaprotektar sa imong mga tiil.
5. Pagdala sa gikinahanglang mga butang sama sa pakete sa first-aid, pagkaon, tubig, kompas, ug kutsilyo. Isulod kini sa *daypack* o *backpack,* o ibutang kini sa bandana o dako nga panyo nga gihigot sa imong bakus. Kinahanglang walay bitbit ang imong mga kamot.
6. Ayaw pagkaon og daghan sa sinugdanan sa pag-*hike*. Hinoon, pagdala og pinauga nga mga prutas, presko nga mga utanon, mga pasas, o binareta nga chocolate nga kaunon samtang maglakaw.
7. Ayaw pag-*hike* nga mas kusog kay sa pinakahinay nga tig-*hike*.
8. Palayo sa peligro sama sa katumpagon nga mga bato, danglog nga lapok, mga pangpang, kalapukan, ug makuyaw nga mga tanom ug mga hayop. Pabilin diha sa naestablisar nga mga dalan kon anaa kini.
9. Tahura ang kabtangan sa uban. Sunda ang karatula nga "Walay Mosulod."
10. Planoha ang pag-hike nga layo sa *highway*. Hinoon, kon kinahanglan nga maglakaw kamo sa og *highway*, ayaw kamo pagbulag, lakaw nga usa ra ka linya, dili magsubay sa sementо, ug magsugat sa nagdagan nga mga sakyanan. Tungod kay ang paglakaw sa *highway* sa gabii medyo makuyaw, buhata lamang kini kon emerhensya ug pagsul-ob og puti nga sinina kon mahimo.

11. Planoha ang inyong pag-*hike* nga maglakip og mga pagpahulay. Kalingaw sa pagkanta, pag-istorya-hanay, pagdrowing, o pag-obser-bar sa mga butang.
12. Kon ikaw masobrahan sa kainit inig abut sa inyong destinasyon, gamay-gamay lang una sa pag-inom og tubig sa matag karon ug unya.
13. Kon adunay daghang mga gara-pata sa inyong dapit, timan-i ang mga pahimangno sa pahina 43).
14. Kon morag adunay pagpangilat, iuswag ang inyong pag-*hike* o ipa-haum ang inyong plano aron makalikay sa kapeligro sa bagyo.

Pagplano og *hike* o paglakaw sa pag-tuman og usa ka katuyoan, sama sa pagtabang sa mga nagkamping.

1. Magpasalamat ug magkat-on pa og dugang mahitungod sa natural nga kalibutan.
2. Mopalambo og mga kahanas sa pagpangulo pinaagi sa pagplano, pag-organisar, ug pagpahigayon sa mga kalihokan kabahin sa pag-*hike*.
3. Makalingaw-lingaw ug makarelaks.
4. Makakat-on og piho nga hilisgutan, sama sa porma sa bato o pagpa-lungtad sa natural nga mga kapa-nguhaan.
5. Makapalig-on sa panaghigalaay.

Mga Matang sa Hike

Adventure Hike

Grupoha ang mga partisipante, ug pasubaya ang matag grupo og lain-laing agianan, mangita og *adventure*. Sa ilang pagbalik, ipaistorya nila ang mga mada-sigong mga *adventure* nga ilang nasuga-tan. Dayga ang pinakanindot nga istorya. Kini nga mga istorya mahi-mong iapil uban sa mga kanta sa *camp-fire* o sa mga pangsulod nga programa.

Lakaw alang sa Langgam

Sayo sa buntag, lakaw ngadto sa hilom, hilit nga lugar ug lingkod, tan-aw, ug paminaw. Sulayi ang pag-ila og daghang lain-laing mga langgam kutob sa imong mahimo.

Kooperasyon nga Hike

Usa ka grupo sa mga *hiker* mohimo og mubo nga *hike*. Maghimo sila og mapa sa ilang *hike* nga naglakip sa mga timailhan nga dapit ug pagbasa sa kompas, ug mobilin sila og mga biskwit sa katapusan sa dalan. Dayon laing grupo sa mga *hiker* mogamit niini nga mapa sa pag-agi sa samang agianan ug makita ang mga biskwit. Ang mga sulat nga ibilin sa agianan makadugang sa kasadya. Siguroha nga ang mga biskwit adunay sudlanan aron maprotektahan gikan sa mga hayop.

Hike alang sa Pag-explore

Pag-*hike* sa bag-o nga kapatagan. Ang *hike* mahimong himoon sa dapit nga walay agianan o subay sa dalan nga walay aspalto, wala kaayo gamita nga dalan, sapa-sapa o kanal, o laing dili kasagaran nga mga agianan. Ang mga lider kinahanglang pamilyar sa dapit. Kining matanga sa *hike* sa kasa-garan makapakita sa wala damha nga katahum o tinguha.

Makasaysayanon nga Hike

Pag-*hike* ngadto sa ubang mga dapit nga adunay makasaysayanong hitabo, ug pagplano og programa nga nagpokus sa makasaysayanong mga hitabo o sa pagdrama niini.

Hike sa Kinaiyahan

Pag-*hike* aron makat-on mahitungod sa natural nga katahum sa dapit sa inyong kampo. Pagdala og tawo nga nakaila ug makahisgot sa komon nga mga kahoy, mga tanom, mga bulak, ug mga bato. Adunay daghang lain-laing mahimo sa *hike* sa kinaiyahan.

1. Markahi ang gagmay nga mga kard sa mga letra sa alpabeto, ug hatagi og usa ka kard ang matag kamper o grupo. Hangyoa sila sa pagpangita sa tanang mga butang sa kinaiyahan kutob sa ilang mahimo nga nagsu-god sa mga letra sa ilang mga kard, magsulat og butang nga talagsaon sa matag proyekto.
2. Samtang ang eksperto sa kinaiyahan moila sa matag butang sama sa bato o bulak, hangyoa ang matag grupo sa pagpangita og laing butang sama niini.
3. Hunong matag karon ug unya sa agianan aron magmarka og usa kali-ngin mga tulo ka yarda ang diya-metro. Hatagi ang matag grupo og lima ka minuto sa pagsulat sa tanang maanindot nga butang nga ilang nakita sa sirkulo. Mga puntos mahimong iganti alang sa labing kompleto nga lista.
4. Kon ang *hike* taas, planoha ang pagpa-ngaon diha sa agianan. Human sa pagpangaon, paghimo og programa lakip na sa mga kanta, mga istorya, ug mga dula mahitungod sa kinaiyahan.

Planoha sa paglakip sa lain-laing mga kalihokan sa inyong pag-*hike* sa kinaiyahan, mag-amping sa pagpanalipod sa natural nga katahum ug dili magsagbot-sagbot sa agianan.

Hike sa Gabii

Sugdi ang *hike* sa gabii sa kilumkilom. Sa dili pa mobiya, basaha ang Moises 2:1–31 ug hisguti sa lakbit ang paglalang sa yuta ug sa mga kalangitan. Padad-a ang mga nagkamping og tualya o habol nga kalingkuran ug usa ka *flashlight*. Samtang sila maglakaw, hangyoa sila sa pag-obserbar sa mga talan-awon ug mga tingog sa kagabhion. Samtang magkangitngit na, ang mga lider kinahanglang mohatag sa matag tawo og numero ug sa kanunay moihap aron sa pagsiguro nga ang tanan anaa. Siguroha nga magkuyog ang tanan nga mga nagkamping ug nga sila hinay maglihok ug magmabinantayon.

Agi og taas nga dalan ngadto sa dakong hawan. Palingkura ang tanan. Tabangi ang mga batan-ong babaye nga makaila sa daghang hugpong sa mga bitoon. Hatagi sila og higayon nga maghunahuna mahitungod sa katahum sa mga nilalang sa Dios ug sa ilang mga pagpamatuod. Dapita ang mga nagkamping sa pagpakigbahin sa ilang mga hunahuna human sa mahilom nga higayon. Hangyoa sila sa pagsulat sa ilang mga pagbati sa ilang mga journal inig balik nila sa kampinganan.

Hike sa Ulan

Pag-*hike* kon mag-ulan o human sa ulan ug obserbahi kon sa unsa nga paagi nga ang ulan nakapadugang sa katahum sa maong mga butang sama sa mga bulak, mga dahon, o mga lawa-lawa. Simhota ang ulan. Tan-awa ang mga limaw ug ang panganud ug unsay gibuhat sa mga hayop sa ulan.

Pag-hike inig Subang sa Adlaw ug inig Salop sa Adlaw

Hike sa maanindot nga lugar ug paghimo og mubo nga makapadasig nga tulumanon inig subang o inig salop sa adlaw. Kini mahimong usa sa labing halandumon nga mga kalihokan sa kamping.

Usab-usab nga Hike [Trial-and-error Hike]

Kini nga *hike* usa ka nindot nga follow-up nga kalihokan sa *hike* sa kinaiyahan. Planoha ang agianan og sayo ug pag-andam og mga direksyon alang sa matag grupo. Isulat ang mga direksyon aron ang mga grupo saktong makaila sa natural nga mga butang aron makahukom asa moadto sunod. Sama pananglit, kon ang agianan nagsugod tupad sa usa ka kahoy, ang direksyon mahimong mabasa ingon sa mosunod: "Kon kini usa ka tugas nga kahoy, diretso og lakaw sa unahan mga siyam ka lakang; apan kon kini usa ka narra, lakaw og duha ka mga lakang ngadto sa mga tuod nga natabunan og mga lumot. Lakaw sa tuo nga direksyon moabut ikaw sa may mga uhong. Kon kini makamatay nga uhong nga gigamit sa pagpatay og langaw, padayon sa paglakaw og diretso sa unahan mga napulo ka mga lakang. Kon kini usa ka lubi, lakaw og kinse ka lakang sa wala."

Ikapuli sa Hiking

Ang lokal nga mga kahimtang tingali makababag sa pag-*hike*. Sama pananglit, ang inyong kamping himoon sa dapit nga dili mahimo ang *hiking*, o ang pisikal nga mga kakulangan sa mga batan-ong babaye makababag kanila sa pag-*hike*. Bisan pa niana, importante nga ang mga batan-ong babaye makahibalo sa ilang palibut diin sila magkamping. Adunay katahum ang bisan unsa nga kalikupan.

Makaplano kamo og paglakaw-lakaw sa siyudad o kasilinganan aron sa pagtabang sa mga batan-ong babaye nga makat-on sa katahum sa ilang palibut ug sa ilang responsibilidad sa pagpanalipod sa ilang kalikupan. Mahimong maglakaw-lakaw aron motan-aw sa makasaysayanong mga lugar sa maong dapit, sa pag-obserbar sa kausaban sa milabayng mga tuig, ug unsaon nga mapatahum ang lokal nga dapit.

Mga Kutsilyo

Pag-atiman

Alang sa pag-amping sa imong kutsilyo, gamita ang mosunod nga mga sumbanan:

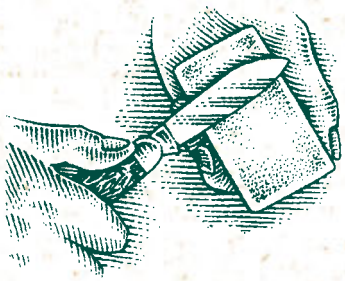
1. Isiguro nga ang imong kutsilyo limpyo, uga, ug walay taya.

2. Panagsa butangi og pipila ka mga tulo sa lana nga gamitonon sa mga gaang makina ngadto sa mga sinumpayang bahin sa kutsilyo ug sa sulab.
3. Ayaw gamita ang imong kutsilyo para sa pagputol og mga materyal nga makadaot sa sulab, sama sa puthaw, beka, ug sa susama nga mga gahi og ibabaw. Una ka magsugod og putol sa bisan unsang piraso sa kahoy, siguradoa nga kini walay mga lansang ug susama nga mga materyal.
4. Ayaw pangusgi ang mas lapad nga bahin sa sulab o gamiton ang sulab sa pagligwat. Ang sulab mahimong mabali.
5. Ipalayo ang imong kutsilyo sa kalayo. Ang kainit mowagtang sa kagahion sa metal, makapahumok sa kutsilyo ug lisud himoong hait sa kanunay.
6. Himoang hait kanunay ang imong kutsilyo ug andam alang sa paggamit.

Pagpahait

Sa paghait sa imong kutsilyo, ikaw nagkinahanglan og bairan—usa ka pinili nga bato nga adunay sapnot nga bahin para sa paghait sa sulab ug usa ka hamis nga bahin aron sa pagpahamis niini. Haiti ang sulab pinaagi sa mga mosunod:

1. Sugdi pinaagi sa pagbutang og pipila ka tulo sa lana nga gamitonon sa gaan nga mga makina diha sa sapnot nga bahin sa bairan. Ang lana makapalutaw sa bisan unsang kinaon nga metal gikan sa sulab, makapalikay niini sa pagporma og mga patong sa metal diha sa bairan.
2. Kupti ang sulab sa kutsilyo nga pahigda diha sa bairan, isalta og gamay ang likod nga bahin sa sulab ug iduso ang tibuok sulab sa bairan. Paggamit og pinahiwa nga linihokan nga mora og naghiwa og nipis nga bahin sa bairan. Uban sa gamay nga pagbansay, ikaw makapalambo og inanay nga pinahiwa nga linihokan.
3. Baliha ang sulab ug gamita ang susama nga proseso sa pagbaid sa pikas bahin sa sulab.
4. Ipadayon kini nga proseso hangtud nga ang sulab mahait. Gamita ang hamis nga bahin sa bairan aron mohamis ang kilid sa sulab. Sulayi paggamit ang kilid niini sa usa ka uga nga salingsing o sa gamay nga sanga. Kon ang sulab nagkinahanglan og gamay pa nga pagbaid, gamita ang hamis nga bahin sa bairan.



Kasiguroan [Safety]

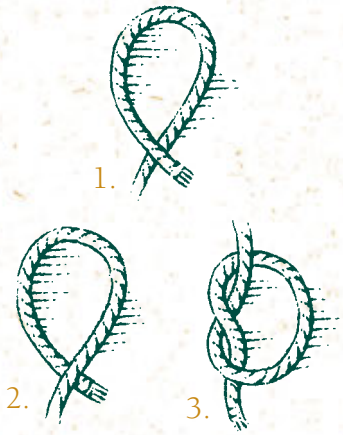
Gamita ang mosunod nga mga sumbanan aron sa pagsiguro nga luwas ang imong paggamit og kutsilyo:

1. Ayaw ipasa nga abli ang *pocket knife* ngadto sa lain nga tawo.
2. Ipasa ang kutsilyo nga adunay sakuban ngadto sa laing tawo nga maguna ang iyang gunitanan.
3. Idistansya ang imong kaugalingon aron kon ang sulab maligas dili kini makasamad kanimo.
4. Ayaw gayud biyai ang imong kutsilyo sa yuta o salog.
5. Kon wala nimo gamita ang imong kutsilyo, isarado kini o ibutang kini sa iyang sakuban. Ayaw gayud biyai ang imong kutsilyo nga maabot sa mga gagmayng bata.

Mga Higot [Knots]

Alang sa pagpraktis sa mga higot nga gihisgutan dinhi, paggamit og pisi kaysa sa linubid o hilo. Kon mahimo, higta ang tagsa-tagsa ka mga higot sa mga sitwasyon kon asa nimo kini gamiton. Imong makat-onan ang paghigot sa tanang mga higot ug mga pagsumpay nga gigamit sa kamping kon ikaw kahibalo niining mosunod:

1. *Overhand loop*: I-kurus ang wala gamita nga tumoy sa pisi ibabaw sa taas nga bahin.
2. *Underhand loop*: I-kurus ang wala gamita nga tumoy sa pisi ubos sa taas nga bahin.
3. *Overhand* nga higot: Paghimo og *overhand loop* ug dayon dalha ang wala gamita nga tumoy sa pisi pasulod sa loop.

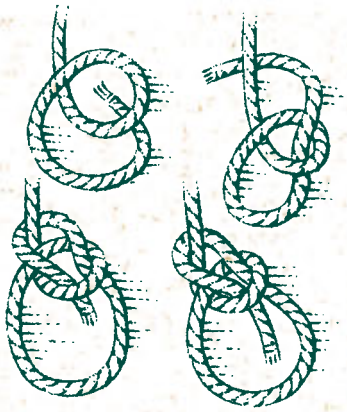


Bowline nga Higot

Gamita ang *bowline* nga higot aron sa pagporma og usa ka hinigtan nga dili mahuslo ug dali ra nga mabadbad. Kini nga higot gamit kaayo sa first aid ug pagluwas sa kinabuhi. Pananglitan,

mahimo kini nimong gamiton aron sa paghigot og usa ka pisi sa paglikus sa usa ka tawo nga kinahanglan nga ipasaka gikan sa pangpang o birahon pagawas sa tubig nga lawom. Ang *bowline* dili kaayo mohugot sa dughan sa tawo, ug kini dali ra kaayo nga badbaron kon ang tawo maluwas na.

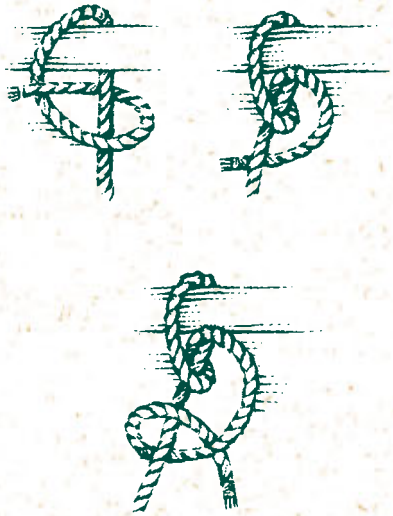
Pagporma og *overhand loop* sa pisi. Ihigot ang laing tumoy sa pisi sa imong hawak. Ihigot ang wala gamita nga tumoy sa pisi pataas isulod ngadto sa may lungag, sa likod ug ituyok sa nagbarog nga bahin, ug ibalik paubos isulod ngadto sa lungag. Hugti ang higot pinaagi sa kusog nga pagbira sa isig ka tumoy sa pisi. Kon imo na kining nahimo, praktisa ang paghigot sa pisi ngadto sa hawak sa ubang tawo.



Half Hitch

Ang *half hitch* nagporma og usa ka higot nga mahimong mohugot inig bira. Paggamit og duha ka mga *half hitch* aron sa paghigot og pisi ngadto sa tukon, *ring*, o susama nga butang, sama pananglit, kon ikaw magkinahanglan og hayhayan.

Iagi ang katapusang bahin sa pisi gikan sa atubangan og ituyok ngadto sa usa ka tukon o ubang butang. Dad-a ang tumoy sa ibabaw ug ubos sa nagbarug nga bahin sa pisi ug dayon ilusot ngadto sa lungag sa higot nga bag-o ra nimong nahimo. Sa paghigot og doble nga *half hitch*, kuhaa ang tumoy og ituyok ngadto sa nagbarog nga bahin sa duha ka beses, ug paghimo og laing *half hitch* atubangan sa nauna nga usa.



Doble nga *Half Hitch*

Sheet Bend

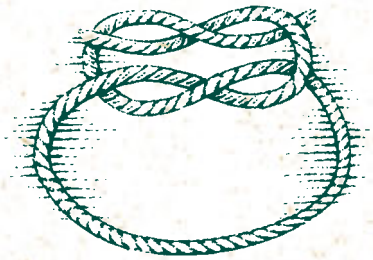
Gamita ang *sheet bend* aron sa pagsumpay sa duha ka mga pisi o mga panghigot nga lain lain og gibag-on. Kini nga higot mokupot nga dili madailos o mahuslo ug kini magamit sa pagsumpay sa naylon ug taga kon mangisda.

Pik-a ang libreng tumoy nga bahin sa pisi hangtud nga kini mobuyon sa nagbarug nga bahin. Dad-a ang tumoy nga bahin sa gamay nga pisi pataas sulod sa lungag; dayon ipaagi og balik sa ubos nga bahin sa lungag. Dad-a ang tumoy sa atubangan sa lungag ug ubos mismo niini sama sa gipakita. Biraha ang duha ka tumoy aron sa paghugot sa higot.

Square Knot

Gamita ang *square knot* aron sa pagsumpay sa mga pisi nga parehas og gibag-on. Kini gamit kaayo sa *first aid* tungod kay kini hugot nga mokupot apan sayon ra ihigot ug badbaron.

Isapid ang katapusang bahin sa pisi diha sa walang kamot sa ibabaw, sa ubos, ug ibabaw sa pisi nga naa sa tuo nga kamot. Usab isapid ang mao gihapon nga tumoy—karon diha sa tuo—sa ibabaw, sa ubos ug ibabaw sa lain nga pisi. Paghunahuna og "Wala ibabaw sa tuo; tuo ibabaw sa wala."



Kinaiyahan

Tun-i ang impormasyon niini nga manwal uban sa laing materyal kabahin sa kinaiyanhon nga kalibutan diha sa inyong lugar. Ang lokal nga mga librarya ug ahensya sa gobyerno mga maayong kapanguhaan alang sa mas detalyadong impormasyon.

Mga Hayop

Kon kita maghunahuna kabahin sa mga hayop, kita kanunay maghunahuna sa mga hayop nga mammal. Ang *mammal* usa ka hayop nga sa kasagaran upat og tiil, mopasuso sa iyang mga anak og gatas nga giagos gikan sa iyang lawas, ug adunay buhok nga mitabon sa iyang tibuok lawas. Tungod kay ang bag-ong matawo nga mga *mammal* magsalig sa ilang mga inahan alang sa pagkaon, sila nakakat-on gikan sa ilang mga ginikanan, ug mopalambo sa ilang sosyal nga pakigrelasyon ug pagpahayag sa uban nga susama kanila.

Ang mga *mammal* init og dugo. Kini nagpasabut nga ang temperatura sa ilang lawas parehas ra bisan ang panahon tugnaw o init. Ikaw daghan na siguro og nakit-an nga mga *mammal* panahon sa imong pagbisita. Ayaw lang sila og hilabti, tan-awa kon ikaw makadiskobre ba kon unsa ang ilang gikaon, unsaon nila nga sila mipahiangay sa ilang gipuy-an, ug unsaon nila pag-amuma sa ilang mga anak.

Pagbantay sa mga nihit nga mga hayop sa inyong lugar. Ayaw hilabti ang ilang gipuy-an, ug sunda ang bisan unsang balaod nga imong mabuhat alang sa pagpreserbar kanila.

Mga Langgam

Daghang mga tawo ang malingaw og tan-aw sa mga langgam. Kat-uni ang pag-ila sa klase-klaseng mga langgam pinaagi sa pagtan-aw ug pinaagi sa ilang mga tingog ug gipuy-an. Ang libro kabahin sa pag-ila sa mga langgam makatabang kanimo sa pagbuhat niini. Mga sayo sa buntag og mga ulahi sa hapon maoy mga maayong panahon alang sa pagpanan-aw og mga langgam tungod kay kadaghanan sa mga langgam magpakaon niining orasa ug sila aktibo ug manganta.

Kon magpaduol ngadto sa mga langgam aron sa pag-obserbar kanila, paghinayhinay ug hilom lang. Ang mga teleskopyo makatabang kanimo aron makakita og mga interesadong detalye. Bantayi unsaon sa gidak-on, kolor, ug linihokan sa langgam makatabang nila sa pagpahiangay sa ilang palibot. Mahimo nimong i-rekord sa notebook ang mga pangalan sa langgam nga imong mailhan sa kamping, asa nimo sila nakit-an, ug unsa ang ilang gipangbuhat samtang ikaw nag-obserbar kanila.

Mga Panganod

Ang mga panganod nahimo gikan sa mga tulu sa tubig nga natibug-ok gikan sa inalisngaw nga tubig padulong sa hangin. Adunay daghang mga klase sa panganod. Kon ikaw adunay nakat-unan nga butang kabahin sa mga porma sa panganod, mas makasabot ka sa kondisyon sa panahon samtang ikaw anaa sa kamping.

Ang *cumulus nga mga panganod* balhiboon tan-awon, puti nga mga panganod. Kasagaran sila makit-an sa nindot mainit nga mga adlaw ug kanunay nagpasabot sa padayong maayo nga panahon.

Ang *cirrus nga mga panganod* mga nipis, balhiboon tan-awon, puti nga mga panganod nga adunay asul nga langit nga makita sa tunga-tunga niini. Sila kanunay nagpasabut nga adunay ulan o snow sa umaabot nga mga adlaw. Sila magporma sa may pinakataas nga bahin sa langit kay sa laing mga panganod.

Ang *cirrocumulus nga mga panganod* mga gagmay, puti nga mga panganod nga sa kasagaran nahan-ay nga nagpundok o naglinya. Sila usab nagpasabut nga may umaabot nga ulan o snow.

Ang *stratus nga mga panganod* mga nipis, ubos ra, may pagkaabuhon og puti nga mga panganod. Sila motabon sa tibuok langit ug sa kasagaran magdala og ginagmayng ulan.

Ang *nimbus nga panganod* mga panganod nga makit-an panahon sa ting-ulan o ting-*snow*. Sila mga baga ug itom nga pagkaabuhon ug sa kasagaran motabon sa langit. Ang mas gagmayng bungkag nga mga tipik niini nga panganod nga gipalid sa hangin sa mas ubos nga bahin gitawag og "*scud*".

Ang *cumulonimbus nga mga panganod* mao ang nagdala og dalogdog nga mga panganod. Kini sa kasagaran sapya ang ubos nga bahin, ug kini tan-awon nga taas ug habog. Kini modagtom hapit kanunay magdala og mga kusog nga ulan ug dalogdog.

Ang *tornadoes* mga panganod nga nagporma og imbudo nga nagdala og kusog, nagtuyok nga hangin. Kini

delikado kaayo ug sa kasagaran maka-mugna og kadaut. Siyetenta y-singko porsyento sa buhawi sa kalibutan nahitabo sa Estados Unidos.

Mga Isda ug Tanang may Kinabuhi diha sa Baybayon

Ang isda nagpuyo sa tab-ang ug parat nga tubig, apan sila dili mabuhi sa tubig nga puno sa hugaw o taas og asido. Ang isda mabuhi sa tubig pina-agi sa pagsuyop og oxygen ngadto sa mga nipis nga tabon sa ilang hasang. Adunay sobra sa 30,000 ka nagkalain-laing mga klase sa isda.

Kadaghanan sa mga klase sa isda adunay lima ka mga balatian [*senses*]. Sila makabatyag, makatilaw, makakita, makadungog, ug makasimhot. Aduna usab silay mga linya diha sa ilang mga kilid nga magsilbing ilang ikaunom nga balatian. Pinaagi sa usa ka sistema sa ilang mga lungag-lungag ug ugat diha niana nga linya, sila makabati nga adu-nay kausaban ug pagkurog sa tubig. Bisan tuod ang isda dili makakita nimo samtang maglakaw ka diha sa baybay o magbugsay sa tubig, sila mobati sa pag-kurog sa tubig ug paspas dayong mola-ngoy palayo. Obserbahi kon asa nagpuyo ang isda, unsaon nga ang ilang mga kolor makatabang kanila, ug unsaon sa ilang mga baba ug ngipon motugot kanila sa pagkaon sa nagkala-inlaing klase sa pagkaon.

Mga linaw, mga lim-aw, mga suba, ug mga baybayon sa dagat adunay daghan kaayong nagkalainlaing klase sa isda, hayop, ug tanom nga mahimong obser-baran. Kat-uni kon unsaon sa mga butang nga adunay kinabuhi nga nagpuyo diha sa tubig pag-depende sa usag-usa.

Mga Insekto

Kon walay mga insekto, kita dili mahi-mong mabuhi. Pananglitan, ang mga insekto mag-apud-apud sa mga gag-mayng liso gikan sa usa ka bulak ngadto sa lain. Adunay dul-an sa 15,000 ka mga klase sa mga tanom nga giatiman ug gipasagdaan sa tibuok kalibutan nga nag-depende sa mga buyog aron sa pag-sanay. Kon walay mga buyog, kadagha-nan niining mga tanoma mangamatay.

Ang mga insekto adunay tulo ka paris nga mga tiil ug tulo ka labing mahi-nungdanon nga mga bahin sa ilang lawas. Sila adunay ulo, nga nagdala sa antena ug mga parte sa baba; ang dug-han, nga anaa ang mga pako ug mga tiil, ug ang tiyan. Ang mga kaka, mga buk-bok, mga garapata, ug mga tanga [scor-pion] gi-grupo isip mga *arachnids* ug dili mga insekto. Sila adunay upat ka paris nga tiil, duha ka labing mahinungdanon nga mga bahin sa lawas, ug walay antena.

Ang mga insekto gi-grupo ngadto sa baynte-kwatro o sobra ka mga matang, kini naglakip sa mga bakukang, alibang-bang, hulmigas, dugho, langaw ug mga apan-apan. Sila ang pinakadako nga grupo sa buhi nga mga butang sa kali-butan. Sa mga anunugba ug mga ali-bangbang lang daan aduna nay kapin sa 110,000 ka mga klase. Gikan sa pinaka-gamay ngadto sa pinakadako, ang matag insekto gisangkapan og espesyal nga mga pamaagi aron sa pagbuhat sa ilang bahin sa kinaiyahan.

Obserbahi ang mga nagkalainlaing klase sa mga insekto sa inyong lugar. Sulayi sa pag-hukom kon unsa ang gipangbuhat sa mga insekto ug giunsa nila pagpahiangay ngadto sa natural nga palibut.

Mga Tanom ug mga Bulak

Ang mga tanom ug mga bulak nagpa-nindot sa atong kalibutan ug nagsang-kap og daghang mga butang nga atong magamit sa atong pang-adlaw-adlaw nga kinabuhi. Ang mga medisina, mga tina, mga adorno, mga kagamitan sa balay, mga panapton, mga harina, mga lana, mga tambal, mga lamas, vanilla, patubo, ug daghan pa nga mga butang nga gikan sa mga bulak ug mga tanom. Daghang mga tanom ang mahimong kaonon. Kat-uni ang pag-ila sa mga tanom sa inyong lugar nga mahimong kaonon.

Adunay daghang mga nagklase-klaseng ihalas nga mga bulak sa tibuok kalibutan, apan daghan ang nangawala tungod kay ang mga tawo dili mabinan-tayon. Pagkat-on kabahin sa mga ihalas nga mga bulak diha sa imong dapit ug paghunahuna unsaon nimo sa pagpre-serba kanila sa natural nga paagi.

Pipila ka mga tanom nga makahilo mahimong anaa sa inyong dapit. Kat-uni ang pag-ila niini ug unsa ang buhaton kon adunay mogunit niini. Kinahanglan ka nga makaila sa tubli nga makahilo ,

tugas nga makahilo, ug *sumac* nga makahilo pinaagi sa pagtan-aw lamang. Bisan tuod ang matag usa niini nga tanom adunay iyang kaugalingong mga hitsura, ang mosunod nga bersikulo maghatag og maayo nga sumbanan: "Tulo ba ang dahon? Pasagda-i. Kon puti nga berry? Palay-i!"

Ang matag parte niini nga mga tanom nga makahilo adunay hilo—gikan sa mga gamot hangtud sa iyang dahon ug bunga. Ang hilo dugay mawala ug makahilo gihapon bisan ang tanom namatay na, busa ayaw hikapa ang laya nga mga dahon o patay nga mga tanom. Ang mga gwantes, sapatos, o laing mga sinina nga gigamit sa paghikap sa tanom mahimong magdala sa hilo sulod sa pipila ka mga bulan. Tungod kay ang hilo moalisngaw kon ang mga tanom sunogon, mahimo kang magrabehan og kahilo pinaagi lamang sa pagsimhot sa aso gikan sa pagsunog niini nga mga tanom. Siguroha nga makaila ka sa matag usa niining mga tanoma aron makalikay ka sa paghikap niini. (Alang sa impormasyon sa first-aid, tan-awa sa p. 36).

Tubli nga makahilo. Ang tubli motubo sa daghang mga nasud nga sama sa nagkatkat nga mga bagon o mga gagmayng tanom o nagporma og nagtindog nga mora og kahoy nga tanom. Ang punoan sa mga bagon sama sa samok nga pisi. Ang mga dahon sa tubli nga makahilo kanunayng nagtubo nga tagtulo. Ang kilid sa dahon mga hamis o hakhakon. Ang mga dahon niini berde panahon sa tingpamulak ug ting-init, apan kini mausab sa panahon sa sayo sa tinglagas ngadto sa kolor nga mora og luto nga pula [scarlet], orange, ug lagumon nga pula [russet].

Ang mga bulak sa tubli mga gagmay ug puti ug manubo nga naglumpong. Ang bunga sa kasagaran pilit [waxlike], hinoon mahimo usab nga lumoy kini tan-awon. Kini susama gayud sa gamay nga pinanitan nga orange.

Tubli nga Makahilo

Makahilo nga Tugas. Ang tugas nga makahilo motubo sa tibuok kalibutan sa mga mainit og klima. Kini sa kasagaran motubo nga usa ka tul-id nga gagmayng tanom og adunay punoang kahoy nga nagtubo gikan sa yuta, apan kini mahimong motubo sa dakong luna nga dinagkong hugpong bisan asa. Sa lasang, kini magtubo sama sa bagon, usahay sa gitas-on nga bayente-singko o trayenta ka pye.

Ang mga dahon kanunayng nagtubo nga tagtulo. Ang tunga nga dahon parehas og mga kilid ug sigurado nga ang hitsura niini sama sa dahon sa tugas. Ang mga kilid sa dahon sa kasagaran magkalain-lain ang porma nga hamis o dili tupong ang mga kilid ug sa kasagaran mora og panit ug sinawon.

Ang mga bulak niini mga unom ka mililmitro ang iyang diyametro, may pagkaberde nga pution, ug puparehas niadtong kasagaran nga mga tubli nga makahilo. Ang bunga niini sinawon o may pagkaberde nga pution ug ang gitas-on mga 5 ngadto sa 6 ka milimetro ang diyametro. Kini susama sa pinanitan nga orange, nga makita nga gibahin-bahin kini pinaagi sa mga linya.

Tugas nga Makahilo

Makahilo nga Sumac. Ang makahilo nga *sumac* motubo sa tubigon nga mga dapit kon asa ang klima init ug umogon. Kini motubo nga gamay nga kahoy o gansangon nga gamay nga kahoy. Ang mga dahon motubo nga magparis uban sa tukog nga naa sa tunga-tunga og adunay usa ka dahon sa tumoy. Mahimong adunay pito hangtud sa trese ka mga dahon sa matag tukog. Ang mga dahon humok ug hamis. Kini siga nga orange panahon sa tingpamulak, berde kaayo nga adunay tukog nga lutong pula [scarlet] sa ting-init, ug may pagkapula nga orange ug lagumon nga pula [russet] sa sayo sa tinglarag.

May pagka-dalag nga berde ang mga bulak nga nagkumbitay nga naglumpong

gikan sa mga punoan. Ang bunga sa makahilo nga *sumac* susama sa ubang makahilo nga mga prutas—*ivory* nga puti o berde. Kini nagkumbitay nga dili hugot nga naglumpong sa napulo hangtud sa dose ka pye ang gitas-on.

Ang dili makahilo nga *sumac* susama gayud og hitsura sa makahilo nga *sumac*, apan kini adunay pula nga bunga ug liso nga naglumpong sa tumoy sa mga sanga. Hinumdumi, kon ang prutas pula, ikaw luwas ra!

Makahilo nga *Sumac*

Mga Bato

Ikaw ba nakadula na sa mga bonbon diha sa dagat o sa ngilit sa suba? Ikaw ba nakakita og mga litrato sa *lava* nga nag-agas gikan sa usa ka bulkan? Ikaw ba nakadayeg sa usa ka nindot nga bato diha sa usa ka kwentas o singsing? Sa atong palibut, ang kalibutan naghatag og talagsaong pagpakita sa mga bato ug mga mineral sa daghang mga klase, mga porma, ug mga kolor. Ang mga bato mahimong sama ka dako sa usa ka bukid o sama ka gamay sa grano sa bonbon, kini mahimong usa ka likido sama sa *lava*, o kini mahimong gipasinawan ug giporma sa tawo o sa kinaiyahan ug gisul-ob isip alahas.

Ang yuta gihimo sa tulo ka nag-una nga matang sa bato: bato nga sanag [*igneous*], linugdang [*sedimentary*], ug mausab-usab nga porma [*metamorphic*].

Ang *igneous* (nagpasabot nga sanag) nga bato nahimo isip resulta sa grabeng kainit, pananglitan, ang bato nga *lava* gikan sa usa ka bulkan. Ang *basalt* ug *granite* mga *igneous* nga mga bato usab.

Ang linugdang nga nahimong bato naporma pinaagi sa klima ug sa gibug-aton. Ang hangin, mga balud, *ice*, agos sa tubig, ug ang gibug-aton mihinayhinay og kutkut sa mga bukid ug yuta, magdala og mga gagmayng tipik ngadto sa dagat. Kining mga tipik maunlod aron maporma og baga nga mga linugdang, nga tungod sa sobrang gibug-aton nahimo nga bato. Ang linugdang nga nahimong bato miangkon sa duha sa tulo ka bahin sa taklap sa yuta [earth's crust] ug apil niini ang karbon, bato-bato, ug anapog. Ang mga paglihok sa yuta mahimong moalsa ug mobuak sa bato. Ang mga timailhan sa karaang mga hayop ug tanom nalubong diha sa mga linugdang nga nahimong mga bato.

Ang mausab-usab nga porma nga mga bato sa sinugdanan mga linugdang o sanag apan kini nausab aron mahimong mas dasok ug kristalon. Kini nga mga kausaban mahimong tungod sa gibug-aton, kainit, o aksyon sa tubig ug mga kemikals. Ang panigingnan niining *metamorphic* nga bato mao ang mga *limestone* nga nausab ngadto sa marmol ug anapog nga nausab ngadto sa pagkadiyamante.

Makapaikag nga mga bato naglibut kanato. Bantayi ang kolor, kahayag, porma, kagahion, kristalon og dagway, o mga timailhan. Samtang anaa ka sa kamping ug *hiking*, sulayi sa pag-ila sa pipila ka mga bato nga imong makita.

Mga Bitoon

Ang tawo nagtuon na sa mga bitoon sukad pa sa karaang mga panahon. Ang mga bitoon maghatag og kahayag, mopakita sa dagan sa panahon, ug mogiya kanato sa gabii.

Kon ikaw layo gikan sa mga suga sa siyudad ug mohangad ngadto sa langit, ikaw makakita og liboan ka mga bitoon. Ang mga tawo sa una kinsa nag-obserbar sa langit migrupo sa mga bitoon ngadto sa mga hulagway o sumbanan nga gitawag og hugpong sa mga bitoon [*constellation*]. Sila naghatag og mga pangalan sa hugpong sa mga bitoon nga gigamit hangtud karon. Ang duha ka hugpong sa mga bitoon nga kanunayng gigamit aron sa pag-ila og lugar o direksyon mao ang *Big Dipper* sa Amihanang Bahin sa Kalibutan ug ang *Southern Cross* sa Habagatang Bahin sa Kalibutan. Sa paggamit og usa ka tsart sa hugpong sa mga bitoon kon asa ka nga bahin sa kalibutan, pangitaa ang pipila ka mga inila nga hugpong sa mga bitoon sa langit inig kagabii.

Ikaw kinahanglang makamao sa pagpangita sa mga planetang Mercury, Venus, Mars, Jupiter, ug Saturn. Uban sa tabang sa mga teleskopyo, ikaw mahimong makakita sa mga lungag sa buwan,

gabunon nga kawanangan [*nebula*], o bisan gani ang mga *ring* sa Saturn.

Mga Kahoy

Ang mga kahoy mao ang usa sa karaan na kaayo nga buhi nga mga butang. Daghang mga tugas ug mga *elm* nga mabuhi sobra sa 300 ka tuig. Ang pipila ka mga *pine* ug mga *juniper* mabuhi sa 500 ka mga tuig, ang pipila ka mga sipres ug mga *redwood* mabuhi sa 3,000 ka mga tuig o sobra pa. Adunay daghang mga klase sa maanindot nga mga kahoy dinhi sa yuta. Sa pamilya lang sa palmera aduna nay sobra sa 1,000 ka mga matang niini.

Adunay duha ka kinatibuk-ang kategoriya sa mga kahoy kini ang mga *conifers* ug kahoy nga may takda ang iyang pagpanglarag matag tuig [*deciduous*]. Kadaghanan sa mga *conifers* mao ang mga kanunay-lunhaw [*evergreens*]. Kini kanunay nga gipasabut isip mga humok nga mga kahoy tungod kay ang ilang kahoy dali ra putlon ug pormahon. Ang mga daub sa kamping nga gigamitan og humok nga mga kahoy dali ra nga masunog.

Kadaghanan sa mga *deciduous* nga mga kahoy adunay mga sanga nga mihatag kanila og lingin nga porma, ug ang ilang mga dahon mangatagak sa yuta matag tuig. Ang kahoy niini gitawag og gahi nga mga kahoy ug sa kanunay gamiton alang sa paghimo og mga kagamitan sa balay o bilding. Ang mga daub sa kamping nga gisugnuran gahi nga mga kahoy hinay nga masunog ug makahimo og uling nga dugay maupos.

Ang mga kahoy kinahanglanon sa himsog nga palibut. Kini mopuno og oxygen ngadto sa hangin. Ang dagko nga mga lasang sa yuta mitabang alang sa paglimpyo sa atong hangin ug mosangkap og oxygen nga gikinahanglan sa pagsuporta og kinabuhi.

Kat-uni ang mas daghan pa kabahin sa mga kahoy diha sa inyong dapit. Ikaw mahimong magtanom og kahoy ug bantayan kini nga motubo. Hibaloi ngano nga ang mga dahon sa *deciduous* nga mga kahoy malain-lain og mga kolor panahon sa tinglarag ug mangahulog gikan sa ilang mga sanga. Ikaw mahimong magkat-on kabahin sa mga parte sa kahoy ug kabahin kon unsaon sa kahoy paggamit ang enerhiya gikan sa sanag sa adlaw ngadto sa pagtubo niini.

Pagpakabana sa Kinaiyahan nga mga Kalihokan

Microhike

Ang katuyoan sa *microhike* mao ang pagtabang sa mga partisipante sa pagbantay sa gagmayng mga butang sa kinaiyahan nga sa kasagaran mataligaman lang. Nagkinahanglan ka og hilo alang sa tagsa-tagsa ka tawo nga moapil. Sunda kini nga mga instruksyon:

1. Pag-*hike* ngadto sa lugar nga giandam na.
2. Papilia ang matag usa og usa ka gamay nga dapit diha sa may sagbot o yuta o diha sa may kahoy, bato, o uban pang mga butang.
3. Awhaga ang matag usa sa pagkamang diha sa dapit nga iyang gipili. Ipapangita kaniya ang mga gagmayng butang nga dili niya kasagarang mabantayan, sama sa nagkalainlaing porma sa mga gagmayng bato, pako gikan sa usa ka insekto, lungag sa usa ka dahon, o usa ka agub-ub [*fungus*]. Pamarkahi niya ang matag butang pinaagi sa tukog nga itugsok sa yuta duol sa butang, ibugkos ang hilo sa tukog, ug magpadayon, nga magbilin og subay sa hilo gikan sa usa ka butang ngadto sa laing butang.
4. Kon ang mga batan-ong babaye makakompleto na sa iyang pag-obserbar, ingna sila sa pagsubay sa hilo nga hinimo sa uban ug i-rekord kon unsa ang gipangmarka, o himoa nga ang matag usa modala sa grupo ngadto sa iyang *microhike*.

Liyok alang sa Kinaiyahan

Palingkura ang mga batan-ong babaye nga magporma og usa ka liyok. Ang usa ka magdudula mosugod sa aksyon pinaagi sa pag-ingon, "Gikan sa akong gilingkuran, makita nako ang usa ka langgam" (o bisan unsa nga butang sa kinaiyahan nga ilang makit-an). Ang ikaduhang magdudula mosumpay, "Gikan sa akong gilingkuran, akong makita ang usa ka langgam ug usa ka kahoy nga aguho [*pine tree*]." Ang matag magdudula kinahanglang mosulti pag-usab sa mga butang nga gipangsulti na ug modugang og bag-o niini. Sa bisan asa nga bahin ang usa ka magdudula mahimong hagiton ni bisan kinsa nga magdudula sa pagtudlo gayud sa mga butang. Kon ang magdudula dili makahimo niini o dili makapangalan sa tanang gipangsulti

nang daan nga mga butang, siya mobalhin ngadto sa katapusan sa lingin, ug ang aksyon mag-sugod pag-usab.

Paglitrato sa Kinaiyahan

Ipasabut sa grupo nga sila makakat-on sa pagtan-aw sa nindot nga mga butang nga naglibot kanila sa bag-ong paagi. Hangyoa ang matag usa sa pagpangita og ilang kaparis. Ang usa magpakaron-ingnon nga maghuhulagway, ug ang kauban magpakaron-ingon nga kamera. Ang kaparis nga nagdala isip maoy kamera mopiyong sa iyang mga mata, ug ang maghuhulagway mabinantayong mogiya kaniya ngadto sa bisan unsang nindot nga butang ug modala kaniya sa atubangan niini. Ang maghuhulagway mahimong mosugyot nga kining litrato pagatan-awon nga duol kaayo, isip maayo tan-awon, o pinaagi sa telephoto nga mga lente. Aron sa pagkuha og litrato, iyang pikpikon ang abaga aron moabli ang mga lente (ang kamera kinahanglang moabli sa iyang mga mata sulod sa upat ka segundo), dayon pikpikon og usab aron masirado ang mga lente (ang kamera mopiyong sa iyang mga mata). Ang kamera kinahanglang mohinumdom kon unsa ang iyang nakit-an.

Human makuha ang pipila ka mga litrato diha sa imahinasyon lamang, ang kamera ug ang maghuhulagway magpuli sa ilang dapit ug magkuha og dugang nga mga litrato. Hatagi og kinse hangtud sa bayente ka minutos alang sa kinatibuk-ang pagkuha og litrato.

Mahimo ninyong humanon kini nga kalihokan sa daghang mga paagi:

1. Ipakigbahin sa mga batan-ong babaye ang ilang pinakanindot nga mga litrato diha sa grupo. Sila mosulti gayud kon unsa ang ilang nakita samtang sila ang kamera ug nganong sila nahimuot niana nga litrato.
2. Padrowinga ang matag batan-ong babaye sa ilang paboritong litrato ug ihatag kini ngadto sa ilang paris, ipasabut nganong kini ang iyang gipili. O ang matag batan-ong babaye mohulagway sa iyang paboritong litrato ngadto sa iyang paris ug mopakigbahin sa iyang mga pagbati kabahin niini.
3. Ang usa ka kinaiyahan nga hilisgutan mahimong *i-assign* nang daan sa matag paris, sama sa ihalas nga mga bulak, mga panganod, mga kahoy, mga tanom nga makaon, mga langgam, mga kinhason o mga tanom ug hayop nga anaa sa dapit. Ang mga batan-on mahimong modibuho sa mga litrato nga ilang gikuha ug mosulat og gamay nga paghulagway sa matag usa niini. Mahimo dayon nila nga ipakigbahin ang ilang mga dibuho diha sa ilang grupo. O isugilon lang nila ang kabahin sa ilang mga litrato.

Kalihokan kabahin sa Kinaiyahan uban sa mga Kasulatan

Pagpili og mga kasulatan nga naghisgot kabahin sa kinaiyahan o mga kasulatan nga motabang sa mga batan-ong babaye sa paghunahuna kabahin sa Langitnong Amahan ug sa Manluluwas. Isulat ang matag kasulatan sa gamay nga kard kon ang mga batan-ong babaye wala magdala sa ilang mga kasulatan. Kon sila adunay kasulatan, isulat lang ang matag pakisayran sa usa ka gamay nga papel. Ang matag kard sa kasulatan o ang gamay nga papel kinahanglan usab nga adunay instruksyon o pangutana nga motabang alang sa paggiya sa mga hunahuna sa batan-ong babaye samtang magbasa siya sa kasulatan.

Ipasabut sa mga batan-ong babaye nga ila karong masinati ang mga kasulatan kabahin sa kinaiyahan. Hangyoa ang matag batan-ong babaye sa pagpili og kard ug dili kini ihisgot ngadto ni bisan kinsa. Kinahanglang mangita siya og hilum nga lugar nga naa sa duol kon asa siya mahimong mag-inusara ug mamalandong sa mga kasulatan nga iyang napilian.

Human sa napulo o kinse ka minutos, tawaga ang tanang mga batan-ong babaye ug palingkura sila nga magliyok samtang ang matag usa mopakigbahin sa iyang kasulatan ug sa iyang mga hunahuna o mga panan-aw kabahin niini.

Ang pipila ka mga kasulatan nga mahimong gamiton niining kalihokan mao ang Mga Salmo 19:1; Isaias 40:31; Mateo 14:23; Mga Taga-Filipos 4:13; Alma 30:44; Alma 32:41; D&P 76:22–24; D&P 88:63; D&P 104:13–14; Moises 3:5; Abraham 3:21. Alang sa ubang mga kasulatan, tan-awa sa Topical Guide sa LDS nga edisyon sa King James Bible ubos sa mga uluhan sama sa "Astronomy," "Creation, Create," ug "Nature, Earth."

Siguradoa sa pagsulat ang mga pangutana o instruksyon sa matag kasulatan. Pananglitan, alang sa Doktrina ug mga Pakigsaad 88:63, mahimo nimong isulat: "Hunahunaa ang mga panahon nga imong gibati nga ikaw duol sa imong Langitnong Amahan. Unsa ang pipila ka mga butang nga imong mahimo aron magpabiling duol Kaniya ug mobati sa Iyang gugma alang kanimo?"

Pagpangayam sa Kinaiyahan nga Dula [Nature Scavenger Hunt]

Pagdula og usa ka *nature scavenger hunt*. Markahi ang usa ka dapit sa nataran, mga usa ka yarda alang sa matag batan-ong babaye o sa grupo. Hangyoa ang matag usa o mga grupo sa pagpangita og mga butang sama niining mosunod nga anaa sa gimarkahan nga dapit: Usa ka timailhan nga adunay tawo, timailhan sa hayop, sa tanom nga ilang nailhan, usa ka timailhan sa insekto, ug usa ka timailhan sa langgam. Magdepende sa dapit, mahimo nimong padak-an kini nga dula sa mas lapad nga lugar. Ug usab limitahi ang pagpangita sa usa ka piho nga kategoriya sama sa timailhan sa usa ka *mammal* (parte sa usa ka kahoy nga giusab na, mga buhok o balhibo, usa ka lungib [burrow], punoan sa kahoy nga nakawrasan sa kuko sa mananap, inampingan nga liso, mga tunub); mga timailhan sa langgam (mga pugaran, mga bayanan sa itlog, mga balahibo, mga hinakhakan, mga lungag sa kahoy); o mga timailhan sa insekto (mga itlog nga naa sa tanom, mga lungag sa dahon).

Pagsinati [Orienteering]

Pahibalo: Tungod sa nagkalahi-lahi nga pagbasa sa kompas sa tibuok kalibutan, ang mosunod nga mga impormasyon mahimong kinahanglanon alang sa pagpahiangay sa inyong lugar. Tanawa ang lokal nga mga kapanguhaan.

Ang pagsinati mao ang pagpangita sa imong agianan sa dili kaayo sinati nga lugar pinaagi sa paggamit og usa ka kompas ug mga mapa. Kini nga seksyon mohatag kanimo sa sukaranang impormasyon kabahin sa paggamit og kompas ug mga mapa.

Kompas

Ang kompas naglangkob og usa ka guhit nga hinimo sa puthaw nga gigamitan og magnet, kini gitawag og dagum, nga gibalanse diha sa usa ka tuyokan ug kini mahimong magtuyoktuyok sa bisan asa nga direksyon. Ang dagum gibutang sa usa ka lingin nga sudlanan nga gitawag og bayanan sa kompas, nga gimarkahan og 360 degrees. Kon ang dagum pasagdaan lang, adto kini sa katapusan mohunong nga magtudlo sa amihanang *gi-magnet*. Ang katapusang bahin sa dagum nga nagtudlo sa amihan dunay klaro nga marka. Kini pinintalan og itom o pula, gipatikan og letrang *N*, o ang porma niini sama sa tumoy sa pana.

Pagbasa sa Kompas

Ang kompas, sama sa usa ka lingin, gitunga ngadto sa 360 degrees. Ang dagway sa kompas susama sa dagway sa usa ka orasan, nga ang matag minuto sa orasan morepresentar og unom ka degrees sa kompas. Kon ang alas dose morepresentar sa amihan, dayon ang silangan mao ang alas tres (o 90 degrees), ang habagatan mao ang alas sayis (o 180 degrees), ug ang kasadpan mao ang alas nuybe (o 270 degrees). Kini mao ang upat sa walo ka mga importanting mga guhit diha sa kompas.

Ang nahabiling importanting upat ka mga guhit—amihanang silangan, habagatang silangan, habagatang kasadpan, ug amihanang kasadpan—makit-an sa tunga-tungang bahin sa mga direksyon nga mao ang ilang mga pangalan. Pananglitan, ang amihanang silangan anaa sa tunga-tungang bahin sa amihan (0 degrees) ug silangan (90 degrees), diha sa may 45 degrees. Aron sa pagbansay, tinoa ang mga *degree reading* alang sa habagatang silangan, habagatang kasadpan, ug amihanang kasadpan.

Pagpahimutang sa Kompas

Matag higayon nga ikaw mogamit og kompas, ipahimutang kini sama sa mosunod:

1. Ipahimutang ang kompas sa usa ka patag nga dapit o kupti kini nga dili malihok, tupong sa may hawak ug nebilado, hangtud nga ang dagum mohunong sa paglihok.
2. Ituyok ang kompas hangtud ang dagum motudlo ngadto sa N diha sa kompas.
3. Uban sa dagum nga nagtudlo diretso sa amihan, ikaw andam na sa pagbasa og direksyon sa kompas.

Pagkuha og Direksyon sa Kompas

Aron sa pagkuha og direksyon sa kompas, himoa ang mosunod:

1. Atubanga ang timailhan nga dapit o butang kansang direksyon gusto ninyong mahibaloan. Dayon ipahimutang ang kompas sama sa gipasabut sa ibabaw.
2. Kon ang dagum sa kompas motudlo sa amihan, pagbutang og usa ka timailhan sama sa toothpick, lapis, o *straw* ibabaw sa tuyokan nga anaa sa tunga sa kompas ug itumong kini ngadto sa timailhan nga dapit o butang.
3. Ang numero ubos sa dagum mao ang direksyon sa kompas.

Pagbansay unsaon sa paggamit ang Kompas

Hinumdumi nga ang guhit sa dagum sa kompas kinahanglang magtudlo sa *N* sa dili pa kuhaon ang matag direksyon aron ang matag direksyon tukma gayud.

Sulayi ang imong kaugalingon pinaagi sa pagsulay niining mosunod:

1. Pagbutang og marka sa yuta kon asa ka nagbarog. Ipahimutang ang imong kompas sa direksyon nga ubos sa 120 ka degrees gikan sa marka—96 ka degrees, pananglitan. (Ang imong unang direksyon kinahanglan ubos sa 120 ka degrees aron nga ang sumada sa tulo ka mga direksyon nga imong basahon mahimong ubos sa 360 ka degrees diha sa kompas.)
2. Lakaw og singkwenta ka mga lakang nga magsubay niining direksyon ug hunong. Pun-i og 120 ka degrees sa imong orihinal nga 96 ka degrees ug ipahimutang pag-usab ang imong kompas dinhi niining bag-o nga direksyon (216 ka degrees).
3. Lakaw og singkwenta ka mga lakang nga magsubay niining bag-ong direksyon ug hunong. Usab pun-i og 120 ka degrees ngadto sa imong direksyon, karon kini mosumada na og 336 degrees.
4. Isibog balik ang kompas ngadto sa 336 ka degrees ug lakaw nianang direksyon og singkwenta ka mga lakang.
5. Hunong. Ang marka kinahanglang naa sa imong tiilan.

Matag higayon nga mogamit ka og kompas, kanunaya ang pagsulat sa mga direksyon nga imong gisunod ug bisan ang ihap sa mga lakang (kon magbiyahe sa mubo nga distansya) o ang oras sa minuto nga pagbiyahe niana nga direksyon. Matag higayon nga ang imong direksyon mausab, kinahanglang imong ipahimutang ang bag-ong direksyon ug isulat kini.

Pagsubay sa usa ka Agianan

Siguro, sa paglakaw paingon sa imong tumong dili gayud nimo hingpit nga masubay ang imong direksyon. Mas maayo nga himoon ang imong direksyon; magpili og tino nga dapit nga timailhan, sama sa tag-as nga kahoy, pangpang, o bungtod subay sa imong direksyon, ug maglakaw paingon niana nga timailhan. Kon ikaw moabot na sa dapit, pagpili og dapit nga timailhan subay sa imong direksyon ug lakaw padulong niini.

Usahay ikaw moabot sa mga linaw, mga lamakan, o lawum nga mga bungaw og ikaw mapugos sa pag-usab sa imong agianan. Kon ikaw layo pa sa imong orihinal nga direksyon, kinahanglang magbag-o ka og direksyon.

Uban sa pagbansay, ikaw sa umaabot makapalambo ra og pagbati sa kalampusan ug kasiguroan nga makabiyahe pinaagi sa paggamit og kompas.

Mga Mapa

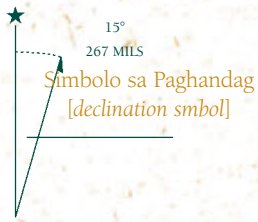
Ang imong ekipo sa kamping ug hiking kinahanglang maglakip og usa ka mapa sa lugar nga kampinganan. Kon ang imong mapa mas detalyado, mas maayo kini. Daghang mga mapa nga dili gyud ingon ana ka detalyado alang sa mga nagkamping ug sa mga nag-*hiking*. Ang pinakamaayong mapa alang sa mga nagkamping ug nag-*hiking* mao ang mga *topographical, aeronautical,* ug *geological survey* nga mga mapa.

Hinumdumi ang petsa kanus-a ang mapa gihatag. Mahimong wala pa maapil niini ang mga kauswagan nga gihimo sa mga tawo human ang mapa gihimo. Hinumdumi usab ang sukod sa mapa. Sa kadaghanang gigamit nga *geological survey* nga mga mapa, ang usa ka pye sa sukud kaparehas sa usa ka milya sa tinuod nga yuta.

Bisan kon ikaw nakahibalo sa sukod nga gigamit sa mapa, ang pagbanabana sa distansya kanunay lisud tungod kay ang mga dalan, mga sapa, ug mga gagmayng dalan wala magsubay og tul-id nga linya. Ikaw mahimong mopalit og gamit nga mosukod og mapa, nga mosukod dayon sa pila ka kilometro kon kini imong palihokon subay sa

imong gihunahuna nga rota ibabaw sa mapa.

Ang paghandag mao ang kalahian tali sa direksyon sa tinuod nga amihan ug sa amihan nga gi-*magnet*. Kinahanglan kini nimong hunahunaon kon ikaw maghimo og rota sa usa lugar nga walay gagmay nga dalan. Ang kada mapa adunay porma sa V isip simbolo sa paghandag. Ang usa ka guhit diha sa V motudlo ngadto sa tinuod nga amihan sa mapa ug ang laing guhit ngadto sa amihan nga *gi-magnet*. Ang ubang mga mapa mopakita sa kalahian sa sukod tali sa duha alang sa imong lugar. Alang sa dugang nga impormasyon, tan-awa ang lokal nga mga kapanguhaan.



Pagsulbad og mga Problema nga mga Kalihokan

Maglakaw nga Tinaptapan ang Mata

Kini nga kalihokan gihimo alang sa pagtabang sa mga batan-ong babaye sa mabinantayon nga pagpaminaw kon anaa sa gawas.

Mga butang nga kinahanglanon:

1. Duha ka mga adult leader
2. Usa ka taas nga pisi mga kwarenta ka pye ang gitas-on
3. Usa ka pangtaptap sa mata o bandana para sa matag batan-ong babaye. (Mahimo nimong padalhon og usa ang matag batan-ong babaye.)

Mga Instruksyon:

1. Ipasabut sa mga batan-ong babaye nga sila maglakaw nga gitaptapan ang mata. Ayaw sila hatagi og mga detalye kabahin niini.
2. Ipataod nila ang ilang mga pangtaptap sa mata, ug pasaara sila nga sila dili molili gawas sa ilang mga taptap. Ang mga lider dili taptapan ang mata. Sultihi ang mga batan-ong babaye nga sila dili mahimong magsultihanay, maghinunghungay, o maghimo og bisan unsa nga kasaba. Kon ang taptap sa mata sa usa ka tawo magsugod og katangtang, kinahanglan nga iyang ipataas ang iyang kamot ug imo kining ayohon para sa iyaha.
3. Papormaha og usa ka linya ang mga batan-ong babaye ug ang matag usa pakupta og taas nga pisi, nga giinat gikan sa usa ngadto sa sunod. Sila kinahanglang ipalayo sa usag-usa mga upat ka pye para sayon silang makalakaw.
4. Kupti ang usa sa tumoy nga bahin sa pisi ug giyahi ang mga batan-ong babaye ngadto sa usa ka hapsay nga lugar hangtud nga sila komportable sa imong paggiya.
5. Kuhaa ang pisi sa ilaha. Ingna sila nga ikaw maghimo og tunog pinaagi sa pagpakang og duha ka mga stick o bato. Kini nga tunog hinay apan klaro nga madunggan sa matag tawo. Ang mga batan-ong babaye kinahanglang maminaw pag-ayo ug mosunod sa tunog. Giyahi sila paglibot sa dapit pinaagi sa gihimo nga tunog. Pagbantay aron masiguro nga walay si bisan kinsa ang mabutang sa delikado nga sitwasyon.
6. Human sila makaangkon og pagsalig sa pagsunod sa hinay nga tunog, lain nga lider nga naa sa mga baynte ka pye ang gilay-on ang maghimo og laing kusog nga tunog. Ang unang lider kinahanglang magpadayon sa paghimo og hinay nga tunog. Ang ikaduha nga lider kinahanglang mohunong og kadiyot sa pipila ka mga segundo aron ang hinay nga tunog madungog ug dayon mosal-ot ang kusog nga tunog. Siguro pipila sa mga batan-ong babaye mosunod sa mas kusog nga tunog.
7. Ang ikaduha nga lider kinahanglang modala sa mga batan-ong babaye kinsa misunod kaniya ngadto sa mas batoon nga dapit, siguro ibangga sila ngadto sa usa ka gamay nga kahoy. Iya dayon kining giyahan pinaagi sa pagkupot nila ug dad-on balik sa ubang grupo.
8. Ang hinay nga tunog kinahanglang ipadayon. Human sa pipila ka minuto, balika ang ika-6 nga lakang aron sa pagsiguro kon aduna pay batan-ong babaye nga masaag. Kon anaa, balika ang ika-7 nga lakang. Padayon sa pagbuhat niini hangtud nga wala nay mosunod sa kusog nga tunog.
9. Ipatangtang sa mga batan-ong babaye ang ilang mga pangtaptap ug palingkura sa yuta nga magliyok. Hisguti kini nga kasinatian. Mahimo nimo kining ikumpara sa pagpaminaw sa ligdong, hinagawhaw nga tingog sa Espiritu Santo. Mahimo nimong hangyoon ang mga batan-ong babaye sa pagpadayag sa ilang mga hunahuna ug nakat-onan kabahin niini nga kasinatian.

Tawo nga Hagdanan

Mga butang nga kinahanglanon: Usa ka bungbong, bato, o laing mga butang nga mga kinse ka pye ang gitas-on.

Mga Instruksyon:

1. Ipasabut og maayo nga ang mga batan-ong babaye kinahanglan nga

mag-amping panahon sa tibuok kalihokan aron sa pagsiguro nga walay si bisan kinsa ang masakitan.

2. Bahina ang grupo ngadto sa pipila ka mga *team* nga adunay mga upat ka miyembro matag *team*.

3. Ipasabut nga ang katuyoan niini nga kalihokan mao pagpalabang sa ilang upat ka mga miyembro lapas sa mga babag. Walay pisi, kahoy, o laing mga butang nga mahimong gamiton sa pagtabang sa mga tawo sa pagpalatas kanila. Ang mga grupo mahimong magdungan og sulay, o ang matag grupo magtagsa-tagsa og sulay, depende sa mga sirkumstansya.

4. Ikaw makahimo sa kalihokan nga mas mahagiton pinaagi sa pagbutang og limit sa oras o pinaagi sa dili pagsugot nga mag-istoryahanay.

5. Pagkahuman sa kalihokan, hisguti ang mga pangutana sama sa mga mosunod: Unsa ang mga butang sa kinabuhi nga ikakumpara nimo niini nga bongbong? Unsa ang mga butang sa kinabuhi nga ikakumpara nimo sa mga lagda niini nga kalihokan? Unsa ang imong nakat-onan kabahin sa pagpakigtambayayong sa uban?

Uma nga Minahan [Mine Field]

Mga butang nga kinahanglanon:

1. Usa ka daku lapad nga lugar

2. Usa ka beka o bato alang sa matag batan-ong babaye, ug usa ka ekstra nga bato para sa kada *team*.

Mga Instruksyon:

1. Markahi og linya asa magsugod ug usa ka linya alang sa daugan diha sa lapad nga lugar.

2. Bahina ang grupo ngadto sa mga *team* ug palinyaha ang matag *team* sa linya asa sila magsugod.

3. Hatagi og tagsa ka beka o bato ang matag sakop sa *team* ug usa pa ka ekstra nga beka o bato para sa kada *team*. Ipasabut nga ang matag sakop sa *team* kinahanglang motungtong sa beka o bato. Kinahanglan nga ilang ipasa ang ekstra nga beka o bato ngadto sa sakop nga naa sa atubangan, kinsa mobutang niini sa iyang atubangan diha sa yuta. Ang tibuok *team* kinahanglang moabante og usa ka beka ug dayon balik-balikon kini nga proseso. Ang mga sakop sa *team* dili mahimong motunob sa yuta, sila kinahanglang motunob lamang sa mga beka o bato.

4. Maglumba ang mga *team* kon kinsa ang unang moabut sa katapusang linya.

5. Pagkahuman niini nga kalihokan, ang grupo mahimong maghisgot kon unsa ang ilang nakat-onan nga makatabang nila sa pagtambayayong uban sa grupo.

Pagtabok sa Sapa pinaagi sa Pisi

Mga butang nga kinahanglanon:

1. Singkwenta ka pye nga pisi nga hinimo sa hilo nga adunay usa ka pulgada ang iyang diyametro

2. Usa ka gamay nga suba, sapa, o linaw

3. Duha ka kahoy nga nag-atbang sa isig ka kilid sa suba, sapa, o linaw. Ang mga kahoy kinahanglang buhi ug kinahanglang napulo ka pulgada ang diyametro.

Mga Instruksyon:

1. Ipasabut og maayo nga ang mga batan-ong babaye kinahanglang mag-amping panahon sa tibuok nga kalihokan aron sa pagsiguro nga walay si bisan kinsa ang masakitan.

2. Pag-assign og duha ka tawo nga mahimong aron sa pagbantay sa makuyaw nga mga sitwasyon.

3. Pinaagi sa paggamit og *two half hitches* nga mga higot, ihigot ang usa sa tumoy sa pisi ngadto sa usa ka kahoy nga may walo ka pye ang distansya ibabaw sa tubig. Biraha ang pisi tabok sa tubig ug ihigot kini sa laing kahoy. Siguradoha nga ang pisi nibilado ug hugot. Mahimo nimo kining hugton og usab panahon sa kalihokan.

4. Pataboka ang mga batan-ong babaye sa tubig nga maggunit sa pisi nga magtagsa-tagsa.

5. Pagkahuman sa kalihokan, hisguti ang mga mosunod nga mga pangutana: Unsa ang inyong gibati sa dihang kamo mitabok pinaagi sa pisi? Sa unsang paagi nga kini susama sa uban ninyong mga kasinatian sa inyong kinabuhi? Unsaon man ninyo sa paggamit sa inyong nakat-onan niini nga kasinatian diha sa inyong kinabuhi?

Pagdakup-dakop sa Team [Team Tag]

Mga Instruksyon:

1. Bahina ang grupo ngadto sa pipila ka *team* nga adunay mga walo ka sakop matag *team*.

2. Papormaha ang *team* og usa ka linya. Ang matag sakop sa *team* kinahanglang mobutang sa ilang mga kamot diha sa abaga sa tawo atubangan nila. Ang nag-una sa linya mao ang lider sa *team*.

3. Sa paghatag og sinyas, ang lider sa kada *team* maningkamot sa pagdakop ni bisan kinsa nga anaa sa pikas *team* gawas sa lider. Si bisan kinsa nga madakpan kinahanglang moapil sa *team* nga nakadakop kaniya. Ang mga sakop sa *team* kinahanglang mosunod sa lider bisan asa siya paingon.

4. Human sa lima ka minuto nga pag-dula, ipha ang mga sakop sa kada *team*. Ang *team* nga adunay pinaka-daghan og sakop mao ang modaug.

Tore sa Babel

Mga Instruksyon:

1. Bahina ang grupo ngadto sa pipila ka *team* nga adunay mga upat ka sakop ang matag *team*.
2. Hagita ang matag *team* sa pagtukod og usa ka tore nga maagamit lamang sa mga materyales nga anaa diha sa 100 ka metros nga gilay-on sa ilang palibut. Ang *team* nga adunay pina-kataas nga tore mao ang modaug.
3. Hatagi ang *team* og duha ka minuto sa pagplano ug lima usab ka minuto sa pagtukod sa ilang mga tore.
4. Pagkahuman sa kalihokan, hisguti ang mosunod nga mga pangutana: Unsa ang mga problema nga inyong nasugatan sa pagtukod sa tore? Kon inyo kining tukuron pag-usab, unsa ang inyong buhaton nga lahi kaysa kaganina? Unsay ikatampo sa inyong nakat-onan niini nga kalihokan nga makatabang sa inyong kinabuhi?

Duha ka Tawo sa Obstacle Course

Mga butang nga kinahanglanon:

1. Ubay ubay nga mga piraso sa pisi nga lima ka pye ang gitas-on
2. Usa ka lugar kon asa makahimo sa *obstacle course*
3. Usa ka relo

Mga Instruksyon:

1. Paghimo og duha ka tawo sa *obstacle course* nga ang mga ali kinahanglang mohimo kanila sa pagtuyok, pagtikang, pagsuong, ug paglabang-labang.
2. Bahina ang grupo ngadto sa mga *team* nga adunay mga duha ka sakop matag *team*. Ihigot ang wala nga paa sa usa ka sakop sa *team* ngadto sa tuo nga paa sa laing sakop sa *team*.
3. Padagana ang matag *team* ngadto sa gialihan nga agianan. Ang [obstacle course] nga makakompleto sa pina-kamubo nga oras mao ang modaug.
4. Mahimo nimong usabon ang mga balaod aron sa paghimo sa kaliho-kan nga mas mahagiton: taptapan ang mga mata sa usa o sa duha ka mga sakop sa *team*; dili sila mahi-mong mag-istoryahanay; lumpu-ngon ang ilang mga tiil aron ang usa ka moabante ug ang usa moatras.
5. Pagkahuman sa kalihokan, hisguti ang mosunod nga mga pangutana: Unsa ang inyong mga gibati samtang nagbuhat sa kalihokan? Unsa ang inyong gibati ngadto sa inyong kau-ban? Unsa ang inyong nakat-onan nga makatabang kaninyo sa inyong kinabuhi?

Kasiguroan

Pagsiguro nga luwas ang Kampinganan

Himoa kining mosunod nga mga butang aron sa pagtabang kanimo nga ikaw makasiguro nga luwas ang imong kampinganan:

1. Ayaw pagkamping sa taas, hanginon nga mga bukid. Ayaw pagkamping sa usa ka pangpang o sa kilid sa naughan nga sapa kini posible nga mabahaan kon mokusog ang ulan.
2. Kon magkamping palayo sa mga dagkong kahoy nga inusarang nag-barog kay kini posibleng maigo sa kilat. Mas maayo ang kakahoyan nga makahatag og proteksyon gikan sa hangin.
3. Kon magkamping palayo sa kilid sa tubig aron sa paglikay nga kini mahugawan ug malikayan ang pas-pas nga pagsaka sa tubig, pagtaob, o mga balud nga dala sa hangin.
4. Kon magkamping palayo sa mga balay sa hulmigas ug mga tanom nga makahilo.
5. Kon magkamping palayo sa dili lig-on nga mga bungtod o lugar nga ang yuta dangog.
6. Kon magkamping palayo sa ubos nga lugar o kalapukan nga mga dapit aron makalikay sa mga lamok ug maprotektahan ang mga gamit sa kamping sa pagkaumog-umog.
7. Kon adunay mga natural nga mga peligro sama sa bung-aw, kalapu-kan, dagkung lungag sa mina, o patay nga mga kahoy, butangi kini og mga pahimangno sa dili pagduol.
8. Ipasabut og maayo ang kasiguroan nga luwas sa mga *hiking* ug uban pang mga kalihokan gawas sa kam-pinganan.
9. Ipapangutana sa mga lokal nga awtoridad aron sa pagsiguro kon ang permiso gikinahanglan ba alang sa pagsunog. Sunda ang tanang mga lagda sa pagsunog.
10. Hinumdumi nga ang paggamit og *stove* dili makamugna og kadaut sa lugar. Pagdaub lang og panagsa ug kon aduna lang mga daghang patay nga kahoy sa yuta.
11. Ayaw itugot nga ang daling masu-nog nga mga basura magtapok ug managhan.
12. Ayaw paggamit og gas o bisan unsa nga matang nga daling mosi-laub sa paghaling og kalayo. Ang mga hamtong kinahanglang modu-mala sa paggamit sa gasolina ug kemikal nga mga pangsugnod

alang sa pagluto, pag-init, pagpasiga og suga, o sa pagpa-andar sa mga awto o mga motor. Ibutang kini nga mga pangsugnod nga adunay klaro nga marka ang sudlanan og tagoi kini sa mga lugar nga wala gamita nga layo sa lugar diin gihimo ang kalihokan ug sa katulganan.

13. Patya ang tanang mga kalayo nga nahabilin sa gawas sa dili pa mobiya. Kon adunay mga *fire hose* ug *extinguishers* diha sa camp, siguroa nga magamit kini. Siguradoa nga adunay eksaktong gidaghanon sa tubig ug gikusgon sa tubig.
14. Ayaw bubui og tubig ang nagkayo nga grasa. Labayi og asin o bikarbonatong soda [*baking soda*] sa kalayo, o tabuni kini og mga lid sa metal.
15. Pag-amping gayud pag-ayo kon mogamit og lampara sa mga katulganan tungod sa kakuyaw sa kalayo ug mahilo sa *carbon monoxide*. Mas maayo nga mogamit lang og flashlight.
16. Kon mogamit og mga *space heater*, mga sunoganan sa uling, o sa susamang gamit diha sa mga tolda o mga bilding, kinahanglang adunay eksaktong agianan sa hangin aron makalikay sa pagkahilo sa *carbon monoxide*. Ang mga hamtong kinahanglang magbantay sa paggamit niini nga mga kahimanan.

Mga Plano kon adunay mga Katalagman

Pakisayud sa mga lokal nga awtoridad ug sinatia kon unsay maayong himoon ingkaso adunay mga natural nga katalagman nga sagad mahitabo diha sa inyong lugar sama sa mga linog, sunog, baha, unus, o mga buhawi. Planoha nang daan ang pagdumala niini nga mga emerhensya. Pagplano og mga rota sa pag-eskapo gikan sa mga bilding o sa kampinganan. Pagpili og dapit nga sentro kon asa magkita ang mga nagkamping ingkaso adunay emerhensya. I-establisar ang mga responsibilidad sa mga lider panahon sa emerhensya, ug pagtino og usa ka pamaagi sa pag-atiman sa mga nagkamping.

Ingkaso adunay kusog nga liti, sunda kining mosunod nga mga pasidaan:

1. Pangita og kasilongan sa baga nga kakahoyan, (likayi ang nag-inusara nga tag-as nga kahoy), langub, ubos nga yuta, lawum nga walog o bungaw, o sa tiilan sa tungason nga pangpang. Likayi ang mga lugar nga mahimong delikado panahon sa kusog nga baha.
2. Lingkud o higda, ilabi na kon naa ka sa usa ka bungtod o taas nga lugar.
3. Lakaw ilawom sa metal nga taytayan, apan ayaw hikapa ang metal o paglingkod sa umog-umog nga yuta.
4. Sulod ngadto sa usa ka sakyanan, kini usa sa pinakaluwas nga lugar nga mahimo nimong adtoan panahon sa kusog nga liti.
5. Kon ikaw adunay kapilian sa mga bilding para kasilongan, pilia sa ingon niini nga mosunod:
   - Mga bilding nga may lapad nga metal o metal ang gitukod niini. (Ayaw tugoti nga ang imong lawas modapat sa mga bongbong o mga parte nga adunay metal.)
   - Mga bilding nga adunay proteksyon sa kilat.
   - Mga bilding nga lapad nga walay proteksyon.
   - Mga bilding nga gagmay nga walay proteksyon.
6. Likayi ang ibabaw sa mga bungtod, mga lungag kilid sa pangpang, mga batoon, mga payag, ug mga lugar nga dili sirado.
7. Palayo gikan sa mga koral nga hinimo sa wire, mga linya sa telepono, ug mga himan nga hinimo sa metal.
8. Palayo gikan sa mga kabayo ug uban pang mga hayop.
9. Kon ikaw naglangoy o nagsakay og baroto, adto gyud dayon sa daplin sa mama.

Kalimpyo

Gamita kining mosunod nga mga sumbanan aron sa pagtabang nimo nga ang kampinganan limpyo sa kanunay:

1. Planoha ang pagkontrolar sa mga insekto, mga mananap nga mangungutkut, ug mga tanom nga makahilo. Likayi ang pagkamping duol sa mga lugar kon asa manganak ang mga mananap nga makadaot, sama sa mga patayng linaw, mga lamakan, wala na gamita nga mga kasilyas o mga payag, ug mga basurahan.
2. Pagbutang og tubig, usa ka planggana, sabon, ug mga tualya para sa paghugas sa mga kamot diha sa lugar kon asa mangaon, duol sa kasilyas, ug duol sa matag tolda. Paghimo og gamay nga agianan sa tubig o pagbutang og graba ubos niini aron dili maglapok ang yuta.
3. Atimana ang mga basura sa kampinganan kada adlaw pinaagi sa usa niining tulo ka mga pamaagi: sunoga kini, ilubong kini, o ilabay kini. Usahay kining tulo ka mga pamaagi gikinahanglan. Sa ubang mga lugar, ang balaod sa kampinganan modumili sa pagsunog sa mga basura. Siguradoha nga kamo mosunod sa mga balaod diha sa inyong lugar.

Himoa nga magamit og balik [*recycle*] ang daghang mga butang kutob sa mahimo.

4. Himoa nga ang mga lugar nga nagliyok sa basurahan sa tibuok lugar limpyo ug uga. Pagbutang og mga butanganan sa basurahan o bisan unsa nga patunganan para dili madiretso og butang ang basurahan sa yuta. Ang basura nga dalhon paggawas sa kampinganan kinahanglang ibutang sa saktong mga sudlanan. Ang mga usik nga pagkaon kinahanglang dili magpasad-pasad sa yuta.

5. Limpyohi ang kasilyas nga naa sa gawas kada adlaw.

6. Sa usa ka layo, walay nagpuyo nga lugar, kon ang lokal nga balaod motugot, kamo kinahanglang maghimo og mga kasilyas. Kinahangalan nga distansya kini gikan sa pinakaduol nga lugar nga kampingangan nga tupong o mas ubos sa pinakaduol nga kuhaan og tubig. Kini kinahanglang dili moubos sa 200 ka pye ang gilay-on gikan sa kuhaan og tubig.

   Pagkawt og lungag nga gibanabana sa 2 ka pye ang giladmon, 1 ka pye ang gilapdon, ug 4 ka pye ang gitas-on o ensakto lang ka taas nga igo alang sa mga nagkamping. (Kon posible, usa ka lingkuranan sa kasilyas sa matag napulo nga mga nagkamping.) Ang kinawot nga yuta kinahanglang anaa lang sa kilid sa kinawotan aron palahon lamang kada human og gamit. Pagbilin og gamay nga pala alang niini nga katuyoan. Ang mga daang habol o mga tabla [canvas] mahimong gamiton aron sa pagtabil sa lugar para dili madisturbo. Paghimo og piho nga lugar kon asa manghugas sa kamot.

   Ang mga linungagan para kasilyas kinahanglang kanunay nga limpyo. Ang kinupog nga anapog mao ang pinakamaayong igpamatay og kagaw alang niini nga kasilyas. Taboni og kompleto ang linungag sa kasilyas kon dili na gamiton ug ang yuta kinahanglang mougdo og usa ka pye ang gitas-on. Siguradohang mamarkahan ang gitabunan nga kasilyas aron ang magkamping sa sunod makapili og laing luna.

7. Samtang ikaw nag-*hiking* o layo sa mga kasilyas, sunda kining simpleng pamaagi sa pagkawt para sa hugaw sa tawo. Siguradohang ikaw 200 ka pye ang gilay-on sa bisan asang kuhaanan og tubig o sa kampinganan. Gamita ang imong kiting o gamay nga kahoy sa pagkawot og mabaw lang nga lungag. Human og gamit niini, tabuni ang lungag ug tabuni og balik ang lungag sa mga natural lang nga yuta.

Pag-alagad

Ang pagpangalagad sa uban kinahanglang himoon nga usa ka bahin sa tanang gibuhat diha sa kamping, dili lang para sa usa ka kasinatian. Panahon sa kamping, ang mga batan-ong babaye kinahanglang magkat-on sa paghatag og pag-alagad sama sa mga buhat sa pagkamabination, sinserong mga pagdayeg, pag-awhag, ug pagpakigbahin sa mga talento. Ang mga kinahanglanong buhaton sa certification nag-awhag og pag-alagad, ingon man daghang mga kalihokan niini sa seksyon sa "Kapanguhaan".

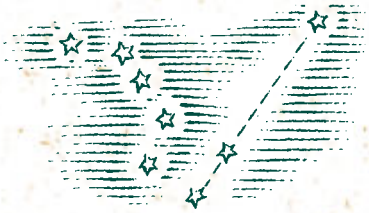
Pagpakabuhi [Survival]

Pagtino sa Direksyon bisan og walay Kompas

Bisan kon ikaw walay kompas, mahimo nimong gamiton ang adlaw ug mga bitoon sa pagtino og direksyon ug paghimo og agianan.

Bitoon sa Amihan

Sa Amihanang Bahin sa Kalibutan, mahimo nimong ipahimutang ang imong kaugalingon sa Bitoon sa Amihanan. Dili gayud mosobra sa usa ka degree ang gilay-on niini sa tinuod nga amihan. Pangitaa ang Big Dipper, ug paghunahuna og usa ka linya tunga-tunga sa duha ka mga bitoon nga nagporma atubangan sa kuptanan sa kabo. Ipadayon kini nga linya mga lima ka beses ang distansya sa tunga sa duha ka mga bitoon aron sa pagtultul sa Bitoon sa Amihanan.



Southern Cross

Sa Habagatang Bahin sa Kalibutan, mahimo nimong ipahimutang ang imong kaugalingon pinaagi sa *Southern Cross* ug ang duha ka mga *pointer* nga mga bitoon diha sa wala niini. Pagdrowing og linya nga naa sa hunahuna lamang ngadto sa duha ka mga bitoon nga moporma sa *axis* sa krus. Dayon, pagdrowing og linya sa hunahuna lamang nga pinatindog laray ngadto sa linya nga nagkupot sa duha ka mga *pointer* nga mga bitoon. Kon imong tan-awon ang lugar kon asa kining duha ka mga linya nga sa hunahuna lamang mag-abot, ikaw nagtan-aw sa habagatan.

Ang Adlaw

Sa pagpangita og direksyon gamit ang adlaw, pagtugsok og usa ka gamay nga kahoy nga tulo ka pye ang gitas-on o mas taas pa diha sa yuta. Markahi ang tumoy nga bahin sa anino, pagpaabot og mga napulo hangtud kinse ka minutos, ug dayon markahi ang tumoy nga bahin sa anino pag-usab. Pagdrowing og usa ka tul-id nga linya sa tunga sa duha ka mga marka. Kini nga linya kanunayng nagsubay sa silangan ug kasadpan, ang ikaduhang marka nga gihimo kanunayng nagsubay padulong sa silangan. Ang linya nga nagporma og *right angle* ngadto sa imong gidrowing nagsubay sa amihan ug habagatan. Kini nga pamaagi mahimo sa bisan unsa nga oras sa adlaw basta lang adunay igong kahayag sa adlaw nga makahimo og anino. Kon dili ka makakita og taas-taas nga gamayng kahoy o kon ang yuta lisud kaayo ugsokan, gamita ang anino sa gagmay nga kahoy, o bisan unsa nga butang nga dili moubos sa tulo ka pye ang gitas-on.

Ang Buwan

Ang buwan mosubang gikan sa silangan ug mosalop ngadto sa kasadpan, sama sa adlaw. Ang inugsok nga tukog ug anino nga pamaagi nga gihimo alang sa adlaw mahimo usab nga magamit kon ang buwan adunay igong kahayag sa paghimo og anino.

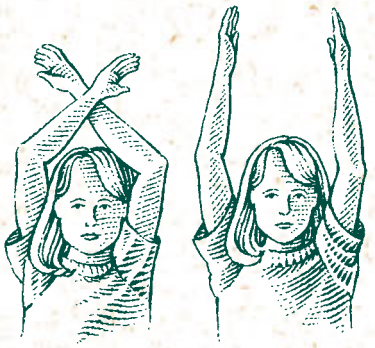
Unsay Buhaton Kon Masaag

Ang kalibog, dili mahimutang, ug kalisang mga natural nga reaksyon kon masaag, apan ang imong kasiguroan ug bisan ang imong kinabuhi magdepende kon ikaw dili magpadala niini nga mga pagbati. Hunahunaa una sa dili ka pa mobuhat. Gamita kining mga sumbanan:

- Ayaw og kalisang. Pag-ampo aron makabaton og kalinaw sa hunahuna.
- Ipahimutang ang imong kaugalingon kon mahimo. Paggamit og mapa sa pagtino sa imong direksyon ug pamilyar nga mga timailhan nga dapit.
- Ayaw og biya sa lugar. Ang posibilidad nga makit-an mas dako kon imo kining buhaton.
- Sutaa ang lugar alang sa maayong ka kampingan. Paghimo og gamay nga ka kampingan.
- Signal sa pagpangayo og Tabang.

Ang buluhaton sa mga moluwas mahimong mas sayon kon ikaw mogamit og signal nga makapahingawa sa pagkuha sa ilang atensyon. Aron makakita ang mga moluwas, ang signal kinahanglan nga maghatag og disturbo kay sa kasagaran nga sitwasyon o kasaba sa mao nga dapit. Sulayi ang mga mosunod:

- Pagsab-it og hayag kaayo og kolor nga flag, bag katulganan, o habol diha sa usa ka kahoy.
- Gamita ang makapahingawa nga signal nga gigamit sa tanan, ang bisan unsa nga matang sa signal nga katulo balik-balikon: tulo ka syagit, tulo ka bulhot sa pito, tulo ka buto sa pusil, tulo ka bungdo [column] sa aso.
- Ipaaninag ang kahayag ngadto sa langit gamit ang samin o kilid sa lata. Ang usa ka piloto sa eroplano mahimong makakita sa aninag sa kahayag sa adlaw bisan kon ang adlaw may pagka dulom.
- Kon ikaw makakita og tawo nga naa sa layo, ipadala sa *SOS distress call* sa *Morse code*—tulo ka mubo nga signal, tulo ka taas nga signal, tulo ka mubo nga signal. Ipaabot ang *code* gamit ang usa ka flag, sinina sa tukon, flashlight, parol, samin, budyong, taghoy, o radyo nga matawagan og balik.
- Usa ka lapad nga SOS nga tunub diha sa balas o snow mahimong makit-an sa mga tigpangita nga anaa sa ibababaw sa bukid o naa sa hangin.
- Ang mga tigsaka og bukid [mountain climbers] mosignal nga sila anaa sa kabalaka pinaagi sa pag-isa sa ilang duha ka mga bukton ug i-kurus kini. Kon ang duha ka mga bukton tul-id kini nagsinyas nga ikaw OK.

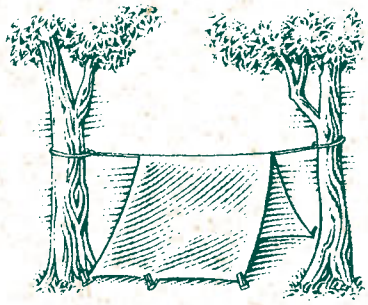


Mga Silonganan panahon sa Emerhensya

Kon ikaw walay tolda, ang usa ka trapal, o baga nga piraso sa materyal nga dili malapsan sa tubig magamit isip silonganan. Ang mosunod nga mga silonganan maayong gamiton panahon sa emerhensya:

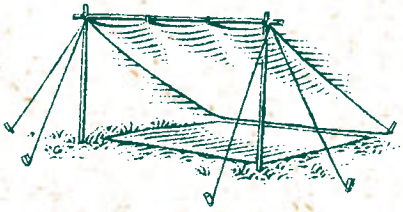
A-og porma nga Tolda [A-frame Tent]

Sa paghimo og usa ka A-og porma nga tulda, pil-a ang trapal o plastik og katunga nga buyon sa kataas , ug ipa-subay ang pinil-an ibabaw sa usa ka tukon o sa pisi nga gihigot diha sa duha ka mga kahoy. Ipugong ang tra-pal ngadto sa yuta gamit ang mga bato.



Barungbarong

Sa paghimo og barungbarong, ihigot ang trapal ngadto sa usa ka tukon nga gibugkos sa duha nga nagtindog nga mga stick o tukon. Paggamit og mga pisi ug mga ugsokanan aron mapug-ngan ang naa sa ibabaw nga magbarug sa saktong lugar. Ipugong ang trapal ngadto sa yuta gamit ang mga bato.



Ikaw makahimo usab og barungba-rong pinaagi sa paghigot sa duha ka kilid sa trapal ngadto sa mga sanga sa duha ka kahoy. Paggamit og mga ugso-kanan o mga bato alang sa pagpalig-on sa laing mga isig kakilid sa trapal ngadto sa yuta.

Kon walay trapal nga magamit para sa paghimo og barungbarong, mga sanga o mga langkay ang mahimong ihigot sa tukon o sa kahoy.

Ubang mga Kapasilongan

Ang usa ka *snow cave* nga adunay sapaw ug dili malapsan sa tubig o sa batoon nga nga puno sa tagak nga mga dahon ug mga sanga ang mahimong gamiton isip kapasilongan panahon sa emerhensya.

Mga Tolda

Ang mga tolda mao ang maayong klase nga mga kapasilongan sa kami-ngawan. Tan-awa sa inyong lokal nga mga tindahan nga naninda og mga gamit sa sports alang sa mga tolda nga angayan sa inyong lugar. Ang klase sa tolda nga imong gikinahanglan magde-pende sa gidaghanon sa mga tawo ug mga kagamitan nga isulod niini, sa klima, ug sa matang sa kamping. Ang mga tolda alang sa kamping nga dali ra nga mahuman kinahanglang mas gaan ug gamay kay sa mga tolda alang sa kamping nga mas dugay mahuman.

Mga Kasinatian nga Makapalig-on sa Pagpamatuod

Pagbasa sa mga Kasulatan

Ang matag hamtong ug batan-on nga nagkamping kinahanglang magdala sa iyang kaugalingong mga kasulatan sa kampinganan o mag-andam og mga kopya para kanila. Pagplano og hilum nga oras sa matag adlaw diin kadtong naa sa kamping makabasa ug makapa-malandong sa mga kasulatan sa binagsa nga pamaagi o sa ginagmay nga grupo. Ang pagbasa sa mga kasulatan mao ang usa sa gikinahanglan para sa *certification* sa matag batan-ong babaye kada tuig.

Hatagi og panahon ang pagpamalan-dong sa mga pulong nga makit-an diha sa kasulatan sa Doktrina ug mga Pakigsaad 128:23 ug uban pang mga kasulatan nga may kalabutan sa natural nga kalibutan.

Mga Mithi sa mga Young Women diha sa Kamping

Ang katuyoan sa mga programa sa mga Young Women mao ang pagta-bang sa matag batan-ong babaye nga motubo sa espirituhanong paagi ug

mosunod sa mga baruganan sa ebanghelyo nga gipadayag diha sa mga Mithi sa mga Young Women. Ang tanang kalihokan ug mga hitabo sa Mga Young Women, apil ang kamping, kinahanglang motabang sa pagkab-ot niining mga katuyoan.

Samtang ikaw mogahin og panahon sa kamping, ikaw adunay daghang mga oportunidad sa pagdungan niini nga Mithi sa mga Young Women sa imong kinabuhi ug sa pagtabang sa uban sa pagbuhat og sama nga butang. Mahimo kang magplano og mga pamaagi aron makakuha og atensyon alang sa usa ka piho nga Mithi panahon sa debosyonal, panahon sa pagpakigbahin, panahon sa pagbasa sa mga kasulatan, o programa sa campfire sa kamping. Mahimo kang mohimo og kalihokan sa kamping nga gibase diha sa mga Mithi, sama sa espesyal nga *hike* nga usahay mohunong og mga dapit sa mga agianan diin ang mga batan-ong babaye ug mga lider mopakigbahin og usa ka istorya, kasulatan, o kanta nga may kalabutan sa usa ka Mithi. Ang mga kolor sa Mithi mahimo usab nga gamiton sa pag-ila sa mga grupo sa kamping o mahimong ipakita panahon sa campfire o mga programa sa gabii. Obserbahi ang mga kolor sa Mithi diha sa kinaiyahan.

Kon angayan, ipakigbahin ang imong kasinatian ug pagpamatuod kabahin sa baruganan sa ebanghelyo nga gipahayag diha sa Mithi, Motto ug Tema sa mga Mga Young Women. Samtang moapil ka sa mga kalihokan diha sa camp, ikaw makatabang sa uban sa pag-ila kon unsa ang ilang gipangbuhat, nakita, ug gibati nga nakatabang kanila sa pagsabut sa mga baruganan sa ebanghelyo. Ang kamping mahimong usa ka panahon sa pagbaton og bag-ong panabut sa ebanghelyo ug pagpatubo og gugma alang sa atong Langitnong Amahan.

Mga Miting sa Pagpamatuod

Ang mga miting sa pagpamatuod mahimong buhaton sa usa ka ward o stake bisan kanus-a diha sa kamping, apan sa kasagaran kini epektibo kaayo inig hapit na mahuman ang kamping human nga ang mga batan-ong babaye ug mga lider magkapundok na niining higayona. Kini maghatag og oportunidad sa mga batan-ong babaye nga makahatag sa ilang mga pagpamatuod kabahin sa ebanghelyo ni Jesukristo ingon nga sa Espiritu Santo.

Mga Debosyonal

Mubo nga mga debosyonal mahimong himoon panahon sa flag ceremony, mga pag-ampo sa buntag o gabii, o bisan unsang higayon. Kini maglakip og usa ka *inspirational thought*, usa ka kasulatan, ug usa ka kanta. Ang mga debosyonal mahimong himoon alang sa tibuok nga kamping, o sa ginagmay nga mga grupo sa mga batan-ong babaye ug sa ilang mga lider.

Kasiguroan sa Tubig [Water Safety]

Ang mga dula diha sa tubig kinahanglang pagabuhaton sa luwas nga dapit, ug ang mga disiplina kinahanglan nga maanaa sa kanunay. Ang mga kalihokan kinahanglang organisado kaayo ug binantayan. Ang tinud-anay nga mga balaod sa kasiguroan kinahanglang pagahimoon ug ipasabut ngadto sa tanang mga nagkamping. Ang mosunod nga mga sumbanan makatabang kanimo sa pagsiguro nga luwas panahon sa mga dula diha sa tubig:

1. Ang usa ka hamtong nga nabansay sa kasiguroan diha sa tubig kinahanglang anaa ug mao ang tigbantay panahon sa bisan unsang mga kalihokan diha sa tubig.
2. Ikonsulta ang porma sa Pagtugot sa Ginikanan o Tigbantay ug Porma alang sa Medikal Release (tan-awa sa p. [89]) sa pagtino kon kinsa ang mga batan-ong babaye nga adunay kondisyon nga nagdili kanila sa pag-apil sa mga kalihokan diha sa tubig.
3. Hibaloi gayud ang kaladmon sa tubig ug bisan unsang posibleng mga kakuyaw. Pagplano og mga kalihokan nga luwas ra.
4. Siguradoa nga ang tanang mga partisipante sa mga kalihokan sa tubig migamit sa pamaagi nga panag-paris. Kini nagpasabut nga sila iparis ngadto sa lain nga may susamang abilidad sa paglangoy sa duol ug makabantay.
5. Siguradoa nga ang tanang mga batan-ong babaye dali ra nga mabantayan panahon sa ilang mga kalihokan. Usa o daghan pang mga tigluwas sa malumos kinahanglang naa sa nagtambong, ug ang gamit sa pagluwas

kinahanglang anaa sa baybayon. (Tan-awa sa "Pagkalumos", ["Drowning,"] p. 48).

6. Ipapilit ang mga balaod sa paglikay sa peligro alang sa paglangoy ug pagsakay sa mga bangka diha sa dunggoanan nga mga dapit.

Suplay sa Tubig

Ang abundang suplay sa limpyo nga tubig kinahanglanon para sa kahimsog ug kakomportable alang sa matag nagkamping (tan-awa sa "Pagkaon ug Nutrisyon," p. 50). Magplano sa mabinantayong paagi aron adunay igong gidaghanon sa tubig nga mainom, pangluto, ug pang limpyo sa kamping. Kon ang gikampingan adunay gamit sa pagpatubig, susiha sa pagsiguro nga ang tubig limpyo. Sa mas mga lagyo nga mga kamping, ang mga nagkamping kinahanglan nga mohimo sa tubig nga limpyo imnon.

Paglabay

Siguradoa nga imong gitarung paglabay ang hinugas nga tubig. Ang mga hinugas nga tubig nga gikan sa pagluto o paghugas sa mga kinan-an kinahanglan tarungon og labay nga magsubay sa mga balaod sa kampinganan. Kon walay agianan sa mga hinugas nga tubig, kuhaa ang mga pagkaon nga nahabilin sa hinugas nga tubig ug ibutang kini diha sa basurahan. Dayon ilabay ang tubig sa dili mokubos sa 200 ka pye kalayo gikan sa suplay sa tubig pinaagi sa pagsablig niini ngadto sa yuta nga lapad ang erya.

Likayi nga magkahugaw ang suplay sa tubig kon maligo o manglaba. Girekomendar nga kining mga kalihokan pagahimoon sa dili mokubos sa 200 ka pye kalayo gikan sa suplay sa tubig.

Paghimo nga Limpyo sa Tubig

Kon kinahanglan nimong gamiton ang mga sapa ug mga linaw isip kapanguhaan og tubig, siguradoha nga mahimong limpyo ang imong tubig sa dili pa kini imnon o gamiton sa pag-andam og mga pagkaon. Usa sa pinakaseryosong mga sakit nga makuha pinaagi sa hugaw nga tubig mao ang *giardiasis*, gidala sa mga gagmay kaayong mga mikrobyong *Giardia lamblia*. Ang mga timailhan niining sakita naglakip sa mobati og kaluud [*nausea*], suol sa tiyan [*abdominal cramps*], dili normal nga pagkatulogon [*lethargy*], kalibang, ug pag-ubos sa timbang. Ang timailhan dili mamatngunan hangtud sa unom ngadto sa kinse ka adlaw human nimo mainom ang hugaw nga tubig. Ang sakit sa kasagaran gidala pinaagi sa mga hugaw sa masakiton nga mga hayop nga maoy mohugaw sa gigikanan sa tubig.

Gamita kining mosunod nga mga pamaagi sa paghimo nga limpyo sa tubig:

Chlorine Bleach

Ang tubig dali ra nga masigurong limpyo pinaagi sa pagdugang og *chlorine bleach* niini. Sa paghimong limpyo sa usa ka litro nga tubig, sunda kining mosunod:

1. Pagkuha og usa ka dako, limpyo nga butanganan, ug markahi kini og "Tubig Imnonon."
2. Butangi kini og usa ka litro nga tubig. Patuloi og upat ka tulo sa *chlorine bleach*. Ang *bleach* nga gamiton alang niini nga katuyoan kinahanglang adunay 4 hangtud 6 ka porsyento sa *sodium hypochlorite*. Kon ikaw makapalit lang og *bleach* nga adunay 1 ka porsyento sa *sodium hypochlorite*, kinahanglan imo kining pun-an og baynte ka tulo sa *bleach* sa usa ka litro nga tubig.
3. Tabuni ang butanganan sa usa ka limpyo nga tabon o panapton. Pasagdai ang tubig sulod sa traynta ka minutos.
4. Tilawi ang tubig ug bantayi nga pait kini tungod sa chlorine. Kon walay pait, pun-i og duha pa ka tulo sa *bleach*. Kon ang pait sa chlorine isug ra kaayo, ibalikbalik og bubo ang tubig gikan sa usa ka limpyo nga butangan og sa lain para mas moayo ang lami.

Pagpabukal

Ang tubig malimpyo pinaagi sa pagpabukal niini. Pabukali ang tubig hangtud kini mobukal og maayo, ug ipadayon kining magbukal sa tulo hangtud sa pito ka minuto.

Iodine

Mahimo kang mopalit og mga tabletas nga iodine o laing panglimpyo nga mga kemikal aron sa paglimpyo sa gamayng gidaghanon sa tubig alang sa *hiking* o mubo nga panahon sa pagkamping [*backpacking*]. Pagmabinantayon sa pagsunod sa mga instruksyon nga anaa sa iyang sudlanan, ug siguradoa nga

ang mga tabletas dili daan na kaayo nga kini dili na makapalimpyo.

Mga Salaan

Ang mga tigsangkap sa kamping mobaligya og mga salaan para sa paghimong limpyo sa ginagmay nga gidaghanon sa tubig. Pagmabinantayon sa pagsunod sa mga instruksyon nga anaa kauban sa salaan.

Kon limpyo na ang ubang tubig, siguradoa nga walay kagaw o mga itlog sa parasite ang makasulod niini sa dili pa nimo kini gamiton. Hipusa kini sa usa ka limpyo nga butanganan nga tinabunan. Gamita ang limpyo nga tubig kon mag-andam og pagkaon. Dili nimo mapatay ang mga kagaw pinaagi sa pagbutang og *chlorine bleach* ngadto sa imnonon nga hinimo sa prutas kon nahuman na paghimo niini. Ang mga sabaw ug mga imnonon nga pinabukalan nalimpyo pinaagi sa pagpabukal.

Musika

Paggamit sa mga Kanta

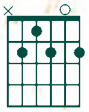
Ang mga kanta sa mosunod nga mga pahina gamiton alang sa kamping sa Mga Young Women, apan kini mahimo usab nga magamit alang sa ubang mga kalihokan sa Mga Young Women ingon man usab sa kinatibuk-ang simbahan ug sa panimalay.

Pagtapi [Chording]

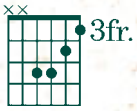
Ang mga simbolo sa tapi [*chord*] nga anaa sa ibabaw sa teksto mahimong gamiton sa mga instrumento sama sa gitara, yukulele, o alpa, ingon man usab sa de kuryente nga organ o piyano. Sa kasagaran ang magduduyog makatukar sa susamang tapi hangtud laing simbolo sa tapi ang ihatag. Kon ang simbolo sa tapi makit-an diha sa parentesis, ang pag-usab sa *chord* mahimong sundon o dili.

Mga Diagram alang sa Pagtapi sa Gitara

Ang mga diagram alang sa tapi sa gitara makit-an diha sa ubos sa matag pahina sa mga kanta.



Sa matag diagram, ang nagbarog nga mga linya nagrepresentar sa mga kwerdas, ug ang naghigda nga linya nagrepresentar sa mga tapianan [*fret*]. Ang mga tuldok nagpasabut kon asa ibutang ang mga tudlo sa wala nga kamot. Ang pagbutang sa mga tudlo ngadto sa pinakaduol nga tapianan apan wala motandog niini makapagawas og pinakamaayo nga tingog.



Ang numero sa tuo nga bahin sa diagram mipakita sa tapianan kon asa ang posisyon sa tapi magsugod. Niini nga sanglitanan, ang tudlo kinahanglang ibutang sa ikatulo nga tapianan gikan sa ibabaw.

Ang *x* ibabaw sa kwerdas nagpasabut nga ang gitarista kinahanglang dili moapil og patingog niini nga kwerdas samtang nagpatukar sa tapi. Ang *o* ibabaw sa kwerdas nagpasabut nga ang gitarista kinahanglang mopatingog niini nga kwerdas apan dili niya ibutang ang iyang tudlo sa kwerdas.

Usa ka marka nga nagkonekta sa duha ka mga tuldok nagpasabut nga ang usa ka tudlo ra ang kinahanglang motapi og sobra sa usa ka kwerdas.

Capo

Ang *capo* usa ka gamit sa gitara nga mohimo sa gitarista sa pagpatukar sa kanta nga mas taas ang tuno samtang mogamit sa mga tapi diha sa mga *chord* nga gipakita alang niana nga kanta. Ang pagbutang o pagpiit sa *capo* diha sa unang tapianan mopataas sa nota og laing katunga. Matag sunod nga tapianan mopataas sa nota og laing katunga. Pananglitan, kon ikaw motukar sa C nga tapi inubanan sa usa ka *capo* nga giipiit diha sa ikaduhang tapianan [*fret*], imong gipatukar ang D nga *chord*.

Mga Katungod sa Pagkopya

Ang tanang kanta niini nga libro mahimong kopyahon para sa dili pang-negosyo nga paggamit sa simbahan, panimalay, o sa kamping nga walay pagtugot sa mga tag-iya sa katungod.

Ang Tanang mga Butang Nindot ug Matahum

Mga pulong pinaagi ni Cecil Frances Alexander
Musika: Karaan nga tuno sa Ingles

Mapasalamaton

Koro

D Em E7 A7 Em A7 D

Ang ta - nang ma - nga bu - tang, Nin - dot ug ma - ta - hum,

Em E7 A7 Em A7 D *Fine*

Ang ta - nan may ka - a - lam, Gi - no - o ang nag - la - lang.

D G

1. Ma - tag bu - lak mi - buk - had, Ma -
2. Bu - kid nga ma - bu - lu - kon, Sa -
3. Ang ha - ngin sa ting - tug - naw, Ang
4. Ka - hoy sa ka - la - sa - ngan, Ang

A7 D

tag gag - may'ng lang - gam, I - lang ko - lor ug
pa'ng nag - da - gay - day, Pag - sa - lop ug ang
i - nit nga ad - law, Ang pru - tas sa ta -
ka - ba - li - li - han, Ta - nom sa ka - tu -

Em D A7 D *D.C. al fine*

pa ko; Si - ya nag - hi - mo:
bun tag Sa la - ngit nag - dan - ag:
na man, Dios nag - hi - mo ta - nan:
bi gan Nga ka - pa - ngu ha - an:

Ang pagduyog sa organ ug mga chord sa mas taas nga tuno sa (G) niini nga awit makita sa *Children's Songbook* p. 231.

D Em E7 A7 G

Sultihi Ko Ngano

Kinasingkasing

Mga pulong ug musika: Wala mailhi

A7 D G D A7

1. Nga - nong mo - sa - nag ang bi - to - on, Nga - nong mo -
2. Dios ang mi - mug - na sa bi - to - on, Dios ang mi -

D E7 A7 D

li - kos ang ma - nga ba - gon, Nga - nong pa - nga - nod pag -
mug - na sa ma - nga ba - gon, Dios sa pa - nga - nod ang

G F♯ B7 E7 A7 D

ka - bug - haw, Nga - nong gi - hi - gug - ma ko man i - kaw?
nag - hi - mo, La - kip i - kaw nga gi - hi - gug - ma ko.

A7 D G E7 F♯ B7

Mopauli nga Magkanta

Madasigon

Mga pulong ug musika: Tradisyonal

D A7

Mo - pa - u - li nga mag - kan - ta - kan - ta.

D

Ang ka - gu - ol ni - mo ma - wa - la na. Mo - pa - hi -

D7 G

yum, kay bi - san a - sa ka Da - lan ma - ha - ya -

B7 Em A7 D

gan, Gi - pas - an mo - ga - an Kon mag - kan - ta - kan - ta.

Ang pagduyog sa organ niini nga awit makita sa *Songbook sa mga Bata*, p. 114.

D A7 (D7) G B7 Em

Ang Kalibutan Iyaha

May kumpas

Mga pulong ug musika: Aprikano-Amerikano nga espiritwal

A

1. Ang ka - li - bu - tan I - ya - ha. Ang ka -
2. Ang ha - ngin ug ang u - lan I - ya - ha. Ang ha - ngin
3. Ang ga - may ka - a - yo nga ba - ta I - ya - ha. Ang ga - may
4. I - kaw ug a - ko sis - ter, I - ya - ha. I - kaw
5. Ang ta - na'ng ka - taw - han I - ya - ha. Ang ta - na'ng

E7 A

li - bu - tan I - ya - ha. Ang ka - li - bu - tan
ug ang u - lan I - ya - ha. Ang ha - ngin ug ang u - lan
ka - a - yo nga ba - ta I - ya - ha. Ang ga - may ka - a - yo nga ba - ta
ug a - ko sis - ter, I - ya - ha. I - kaw ug a - ko sis - ter,
ka - taw - han I - ya - ha. Ang ta na'ng ka - taw - han

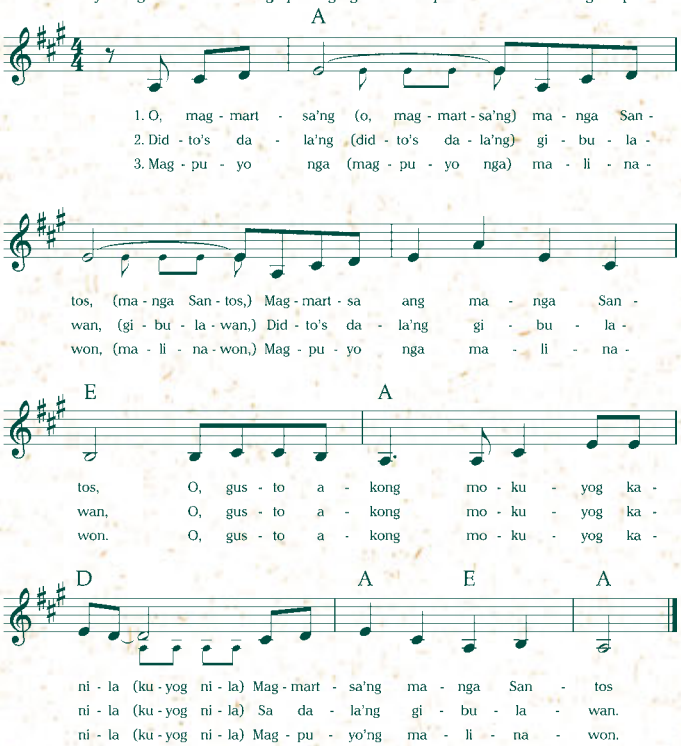
E7 A

I - ya - ha. Ang ka - li - bu - tan I - ya - ha.

A E7

Kon Magmartsa ang mga Santos

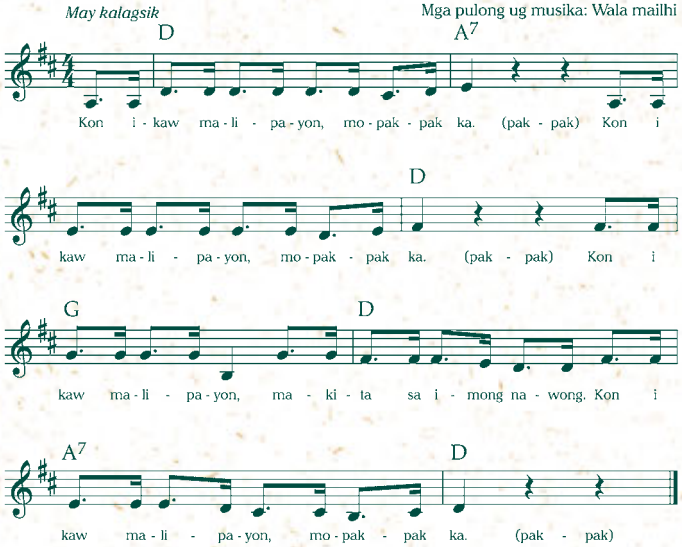
May kalagsik Mga pulong ug musika: Aprikano-Amerikano nga espiritwal



Kini nga awit mahimong kantahon sa mas taas nga tuno (C) pinaagi sa paggamit og mga chord sa gitara C, G, ug F o pinaagi sa paggamit og capo.

Kon Ikaw Malipayon

May kalagsik Mga pulong ug musika: Wala mailhi

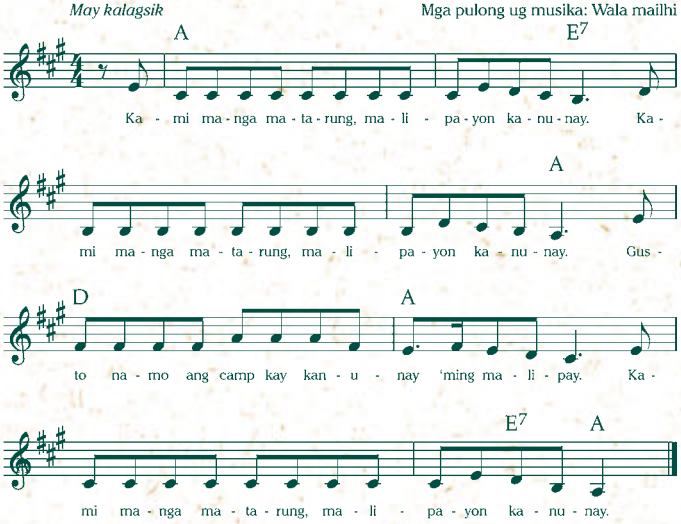


Kantahi og dugang nga mga bersikulo nga gamitan ug mga pulong sama sa "motindak ka," "kipat-kipat," o "mokadlit ka." Human madugang ang bag-ong mga pulong, balika ang matag pulong nga magsugod sa ulahi.

Ang pagduyog sa organ niini nga awit makita sa *Songbook sa mga Bata,* p. 125.

Kanunay Matarung

May kalagsik Mga pulong ug musika: Wala mailhi

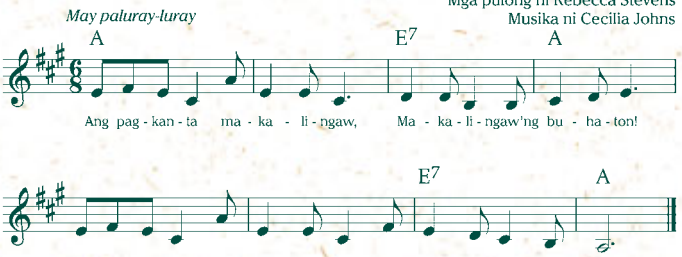


Sigiha og balik-balik pagkanta, nga mag-anam og kapaspas matag balik.

Makalingaw nga Buhaton

Mga pulong ni Rebecca Stevens
Musika ni Cecilia Johns

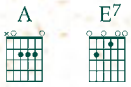
May paluray-luray



© 1963 D. C. Heath and Company. Giimprinta nga may pagtugot. Ang tanang mga katungod gigahin.

Kantaha nga ipuno ang dugang nga mga pulong sama sa "ang pagtolda," "Ang pagbungkag," "ang pagluto," "ang pag-hiking," o "ang higala." Paghimo og kaugalingon ninyong mga pulong. Hunahunaa ang paghimo og mga aksyon sigun sa gisugyot sa mga pulong.

Ang pagduyog sa organ niini nga awit makita sa *Songbook sa mga Bata,* p. 129.



Maayong Buntag

Liyok*

Mga pulong: Wala mailhi
Musika: Banikanhong tuno nga Aleman

Masanagon

A D E7 A
①Ma - a - yo nga bun - tag, a - mong pag - tim - ba - ya.

A D E7 A
②A - pil na, pag - li - pay. Gi - ki - na - hang - lan ka,

A D E7 A
③Kay ad - law, kay ad - law, sa la - ngit ta - as na.

A D E7

Bukas ang Among Pultahan

Liyok*

Mga pulong: Wala mailhi
Musika: Banikanhong tuno nga Pranses

Malipayon

C G7 C G7 C
①Bu - kas a - mong pul - ta - han ②Sa 'mong ka - hi - ga - la - an. ③Hi - ga -

G7 C G7 C
la ka - mi mo - a - bi - a - bi Kon sa a - mo s'ya mo - a - gi.

Ang pagduyog sa organ niini nga awit makita sa *Children's Songbook*, p. 254.

C G7

Mag-awit

Liyok*

Mga pulong ug musika: Ingrid Sawatzki Gordon

Malipayon

D A7 D
①Mag - a - wit; ②Mag - a - wit.

A7 D
③A - ko gus - to nga mo - a - wit.

© 1989 IRI. Tanang mga katungod gigahin.

Ang pagduyog sa organ niini nga awit makita sa *Children's Songbook*, p. 253.

* Sa pagkanta niini nga magliyok, pasugda og kanta ang matag grupo diha sa adunay gilinginan nga numero.

D A7

Puting Bulak nga Kampana

Liyok*

Mga pulong ug musika: Wala mailhi

Pinagaan

G (C) G D7 G
①1. Pu - ting bu - lak Sa - ma sa kam - pa - na,
2. Gus - to ka ba Nga bag - ting ma - dung - gan?

D7 G D7 G
②Lir - yo'ng ka - bu - la - kan da - lan gi - luk - pan.
Ma - hi - mo lang kon ang - hel mag - kan - ta - han.

G (C) D7

Gusto ko og Bukid

Liyok*

Mga pulong ug musika: Wala mailhi

May kumpas

C Am Dm G7 C Am
①Gus - to ko'g bu - kid; Gus - to ko ang bung - tod; ②Gus - to ko'g bu - lak;

Dm G7 C Am Dm G7
Gus - to ko'g da - ffo - dils; Gus - to ko og da - ub. Kon du - nay ka - ngi - ub.

C Am Dm G7
Boom - dee - ah - da, boom - dee - ah - da, boom - dee - ah - da, boom - dee - ah - da.

Kon duyugan og gitara sa mas taas nga tuno, paggamit og capo.

*Sa pagkanta niini nga magliyok, pasugda og kanta ang matag grupo diha sa adunay gilinginan nga numero.

C Am Dm G7

Ako Naglakaw Subay sa Pagtuo

May konbiksyon

Mga pulong ug musika ni Janice Kapp Perry

G C
A - ko ma - ngan - dam pag - hi - mo og pa - kig - sa - ad, Nga gras - ya'ng

G C
gi - kan sa pag - ka - pa - ri ma - ang - kon, Mag - ta -

(Cmaj7) Bm Cm
rung ni'ng ki - na - bu - hi - a a - ron ma - kab - ot, Ang

Am7 D7 G
ki - na - bu - hi'ng way ka - ta - pu - san. Na - ga - la - kaw a - ko su - bay

Am7 D7 *cresc.* *dim.*
sa pag - tu - o. I - sip a - nak sa gi - ni - ka - na'ng

cresc. *dim.*

© 1985 IRI. Tanang mga katungod gigahin.

Alang sa pagduyog gamit ang gitara sa key diin ang awit gisulat sa (B♭), gamit og capo sa ikatulo nga fret.

G C (Cmaj7) Bm Cm Am7 D7

3fr.

G C D
la - ngit - non. Ug mi - hung - hong ang es - pi - ri - tu ba

Bm Em C Bm
hin sa mis - yon ko, Bi - lil - hon nga ka - sa - yu - ran ang

Am7 D7 Em (Em7)
gi - pa - ngi - ta ko. Ka - hu - lu - gan sa tu - lu - ba - gon

C A7 Em (Em7)
cresc. *f* *mf*
a - kong na - sab - tan; Ka - tung - da - nan ko'ng pag - pi - li sa ma

cresc. *f* *mf*

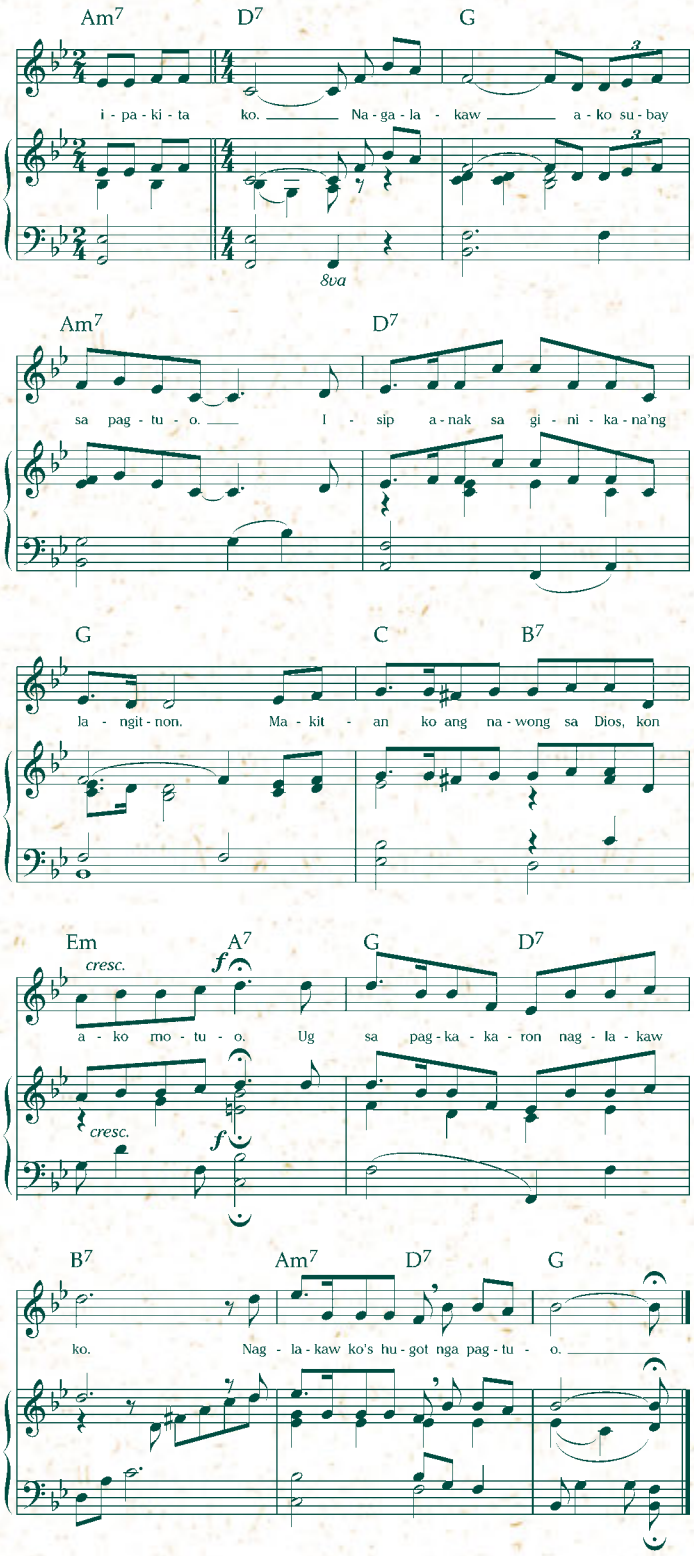
Am7 D7 Em
rit.
a - yo'g da - u - tan. Ma - a - yong bi - nu - ha - tan ya

rit.

Em7 A7 G A7
rit.
we's ging - ha - ri - an. Pag - bu - hat sa ma - ta - rung ma - oy

rit.

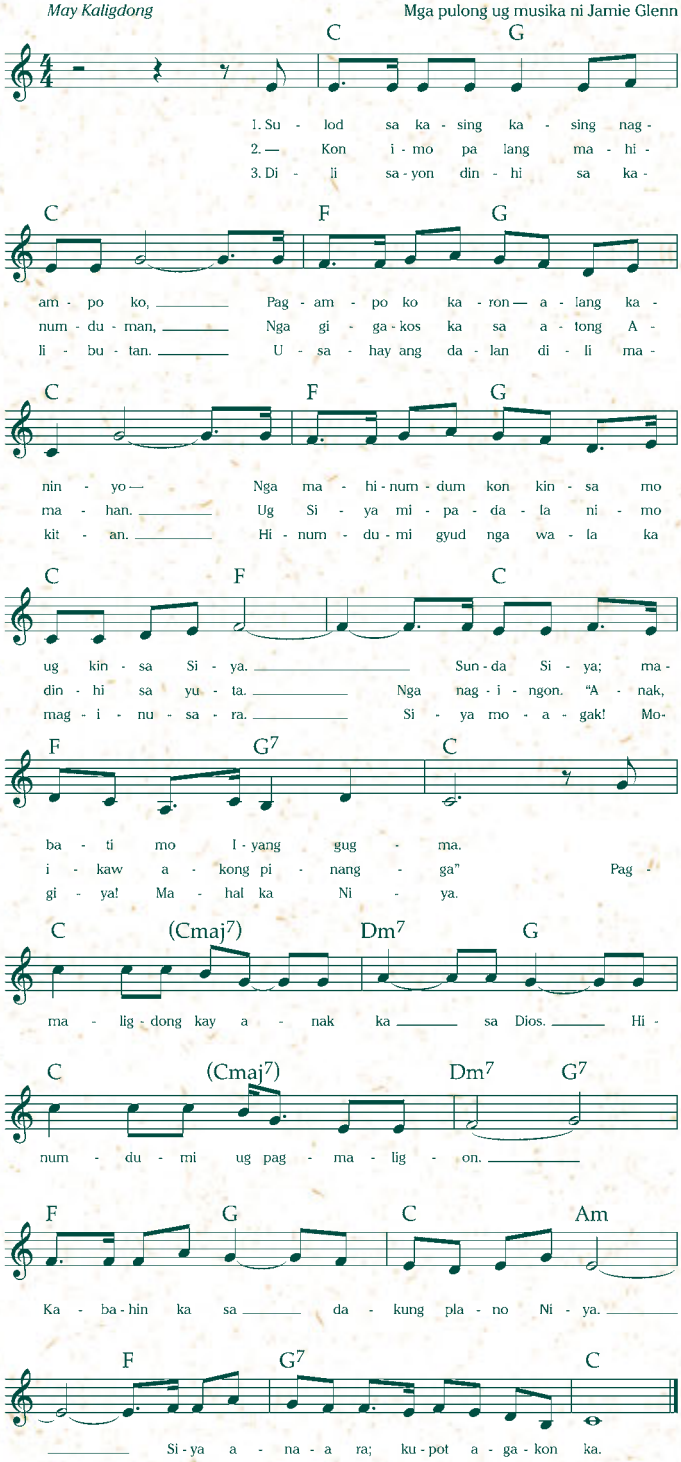
D Em Em7 A7



Pagmaligdong kay Anak ka Sa Dios

May Kaligdong

Mga pulong ug musika ni Jamie Glenn

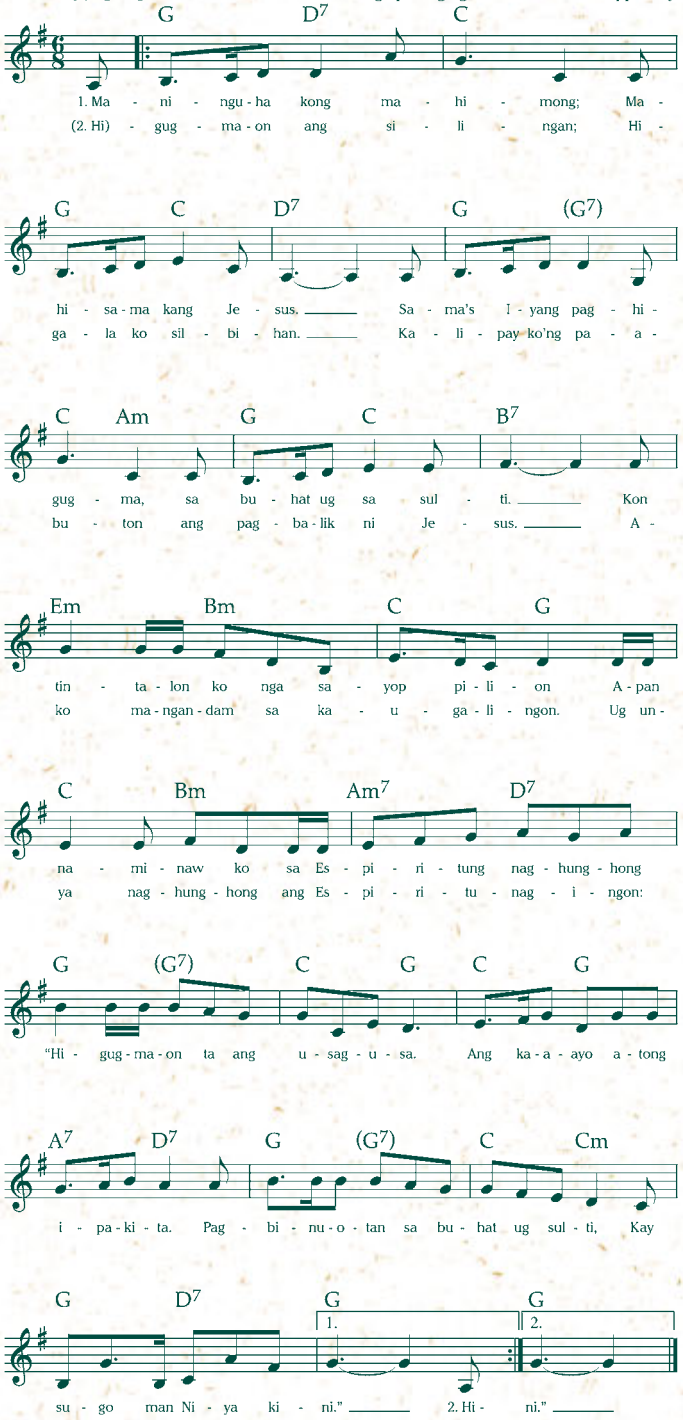


© 1983 sa Jackman Music Corporation, Orem, Utah. Gigamit nga may pagtugot.
Tanang mga katungod gigahin.

Maninguha Kong Mahimong Mahisama Kang Jesus

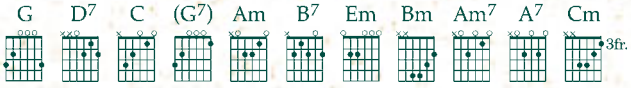
May pagsalig

Mga pulong ug musika ni Janice Kapp Perry



© 1980 ni Janice Kapp Perry. Tanang mga katungod gigahin.

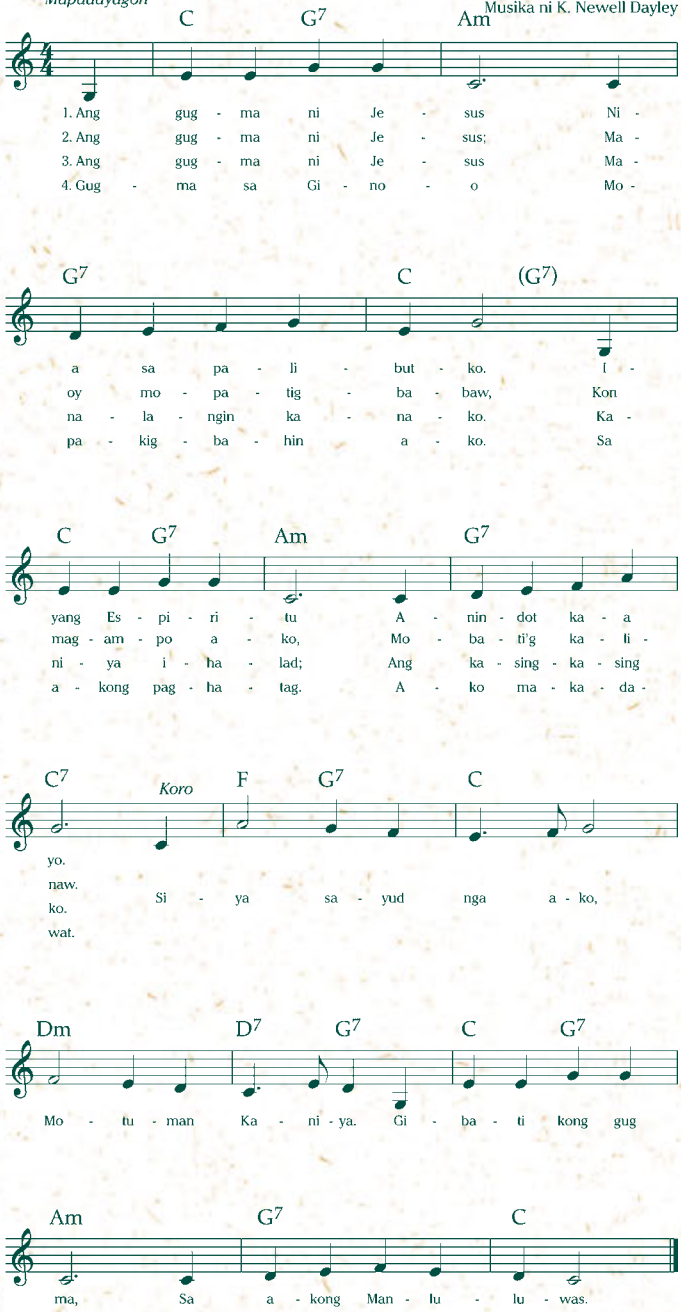
Ang pagduyog sa organ niini nga awit makita sa *Sa Mga Bata*, mp. 40–41.



Gibati Ko ang Gugma sa Akong Manluluwas

Mapadayagon

Mga pulong ni Ralph Rodgers, Jr.
Musika ni K. Newell Dayley



© 1978, 1979 sa K. Newell Dayley.
Gigamit nga may pagtugot. Tanang mga katungod gigahin.

Ang pagduyog sa organ niini nga awit makita sa *Sa Mga Bata*, mp. 42–43.

Ako Anak sa Dios

Mainiton

Mga pulong ni Naomi W. Randall
Musika ni Mildred T. Pettit

G D7 G C G
1. A-ko a-nak sa Dios, Gi-pa-da-la din-hi,
E7 Am A7 D7
Pa-ni-ma-lay gi-ni-ka-nan A-ko gi-ha-ta-gan.

Koro

G D7 G
A-ga-ka ko, tud-lo-i ko, Un-say bu-ha-ton.
G G7 C (Am) D7 G
Nga ma-ka-ba-lik ko sa A-ma-ha'ng La-ngit-non.

2. A-ko a-nak sa Dios, Dag-ha'ng ki-na-hang-lan;
Pu-long N'ya a-ko pa-sab-ta Nga sam-tang sa-yo pa.

Koro

3. A-ko a-nak sa Dios. Pa-na-la-ngin an-dam;
Kon mo-tu-man sa 'Yang su-go, Dios ang i-ka-u-ban.

Koro

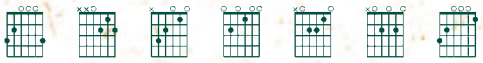
4. A-ko a-nak sa Dios. Ti-nu-od sa-ad N'ya;
Ce-les-tial ma-ang-kon na-ko Kon mo-la-hu-tay ko.

Koro

© 1957 IRI. Ang tanang mga katungod gigahin.

Ang pagduyog sa organ niini nga awit ug sa tuno nga mas taas sa chord nga (C) makita sa *Sa Mga Bata,* p. 2.

Chord nga G: G D7 C E7 Am A7 (G7)



Maghigugmaay

Matinahuron

Mga pulong ug musika ni Luacine Clark Fox

D Bm Em
Sa-ma sa gug-ma, Ko di-ha ni-mo.
A7 D
Mag-hi-gug-ma-ay: Mo'y a-kong su-go.
B7 Em (Gm)
A-ron ma-say-ran Sa ma-nga ka-taw-han,
D E A7 D
Ka-mong ta-nan A-kong ti-nun-an.

© 1961 ni Luacine C. Fox. Ang katungod sa pagkopya gibag-o 1989.
Ang tanang mga katungod gigahin.

Ang pagduyog ug paggamit og chord sa mas taas nga tuno sa chord nga (F) makita sa *Sa Mga Bata,* p. 74.

Key of D: D Bm Em A7 B7 (Gm) E

Tudloi Ko Paglakaw sa Hayag

Mainampoon

Teksto ug musika ni Clara W. McMaster

C G7
1. Tud-lo-i ko pag-la-kaw sa ha-yag;
C
Tud-lo-i ko's pag-am-po's A-ma-han;
Am C F C
Tud-lo-i ko sa bu-tang ma-ta-rung;
F C G7 C
Tud-lo-i ko di-ha's ka-ha-yag.

2. Da-li, a-kong a-nak a-tong tun-an
I-yang su-go nga ki-ta ma-but-an
A-ron ki-ta ma-hi-ba-lik Ni-ya
Mag-la-kaw sa I-yang ka-ha-yag.

3. A-mong A-ma-han dag-hang sa-la-mat
Pag-a-gak ka-na-mo nga nag-la-kat.
A-mo kang day-gon bi-san sa a-wit!
Ki-ta mag-la-kaw sa ka-hing-pit.

© 1958 IRI. Katungod sa pagkopya gibag-o 1986. Tanang mga katungod gigahin.

Ang pagduyog ug paggamit og chord sa mas taas nga tuno sa chord nga (D) makita sa *Sa Mga Bata,* p. 70.

C G7 Am F

Salamat, O Dios sa Propeta

Madasigon

Mga pulong ni William Fowler
Musika ni Caroline Sheridan Norton

C G7
1. Ka-mi nag-pa-sa-la-mat ka-ni-mo, Dios sa u-sa ka pro-pe-ta.
C F C G7 C
Sa-la-mat ka-ni-mo sa e-bang-hel-yo Ki-ni nag-ban-wag ug nag-gi-ya.
F C G7
Sa-la-mat sa pa-na-la-ngin Nga ang i-mong ka-mot nag-bi-lin.
C F C G7 C
Ka-mi mo-a-la-gad Ka-ni-mo, Ug mo-su-nod sa su-go mo.

2. Kon ang ka-gul-a-nan mo-pa-tig-ba-baw Ug mo-hul-ga sa 'mong ka-li-naw,
Ka-na-mo ang pag-la-um mo-pa-hi-yom, Kay ka-lu-wa-san na ma-hak-gum.
Pag-du-da ka-ni-mo Dios wa-la. Gug-ma ug ka-lo-oy na-ki-ta.
Si-ya nga mo-ba-tok sa Zi-on Sa ti-nu-od pa-ga-ham-pa-kon.

3. A-tong a-wi-ton i-yang ka-lo-oy. Ad-law'g ga-bi-i si-ya day-gon,
Pag-ma-ya sa i-yang e-bang-hel-yo, I-sang-yaw sa ka-li-bu-tan n'yo.
Ka-hang-tu-ran nga ka-hing-pi-tan Pa-dul-ngan ki-ni sa bu-o-tan,
Sa ma-si-nu-pa-kon sa Zi-on, Ang ka-li-pay di-li ma-ang-kon.

Ang pagduyog ug paggamit og organ niini nga himno makita sa *Hymns,* nu. 19.

Chord nga C: C G7 F

Ang Unang Pag-ampo ni Joseph

May katakus

Mga pulong ni George Manwaring
Musika ni Sylvanus Billings Pond

G D D^7 G
1. Ka-ta-hum sa ka-bun-ta-gon! Ad-law sa ta-as mi-dan-ag.
D A^7 D
Bu-yog, lang-gam na-nag-a-wit, Mi-pu-no's ka-ka-ho-yan,
D^7 G D^7 G
Sa ka-ka-ho-yan si Jo-seph Na-ngi-ta'g gug-ma sa Dios,
C G D^7 G
Sa ka-ka-ho-yan si Jo-seph Na-ngi-ta sa gug-ma sa Dios.

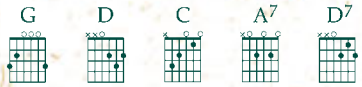
2. Nag-lu-hod na-nga-li-yu-po— Ang pag-am-po na-hi-mo—
Ga-hum sa sa-la mi-has-mag Ang pag-la-um na-wa-la;
Wa-lay ka-had-lok kay mi-sa-lig Sa La-ngit-nong A-ma-han,
Wa-lay ka-had-lok kay mi-sa-lig Sa La-ngit-nong A-ma-han.

1. Ka-ta-hum sa ka-bun-ta-gon! Ad-law sa ta-as mi-dan-ag.
Bu-yog, lang-gam na-nag-a-wit, Mi-pu-no's ka-ka-ho-yan,
Sa ka-ka-ho-yan si Jo-seph Na-ngi-ta'g gug-ma sa Dios,
Sa ka-ka-ho-yan si Jo-seph Na-ngi-ta sa gug-ma sa Dios.

4. "Jo-seph, ki-ni ang a-kong; Hi-ni-gug-ma! pa-mi-naw n'ya."
Gi-tu-bag i-yang pag-am-po, S'ya na-ma-ti sa Gi-no-o.
Na-pu-no sa tu-mang ka-li-pay, Kay na-kita'ng bu-hi'ng Dios;
Na-pu-no sa tu-mang ka-li-pay, Kay na-ki-ta'ng bu-hi'ng Dios.

Ang pagduyog ug paggamit og organ niini nga himno makita sa *Hymns,* nu. 26.

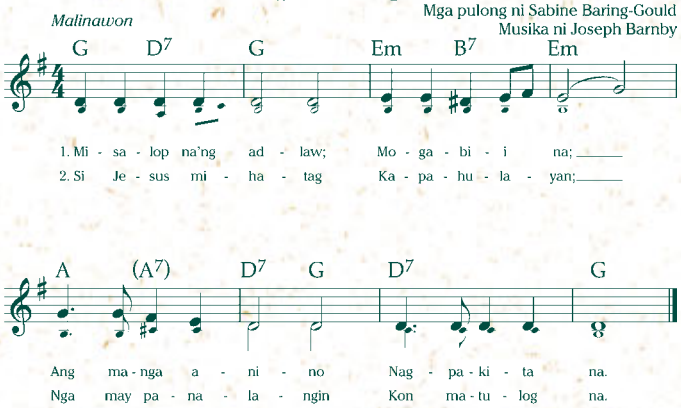
Key of G: G D C A^7 D^7



Misalop na ang Adlaw

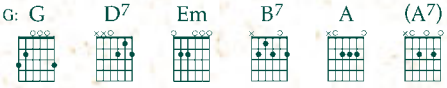
Malinawon

Mga pulong ni Sabine Baring-Gould
Musika ni Joseph Barnby



Ang pagduyog ug paggamit og organ niini nga himno makita sa *Hymns,* nu. 159.

Chord nga G: G D^7 Em B^7 A (A^7)



Ang Espiritu sa Dios

Malipayon

Mga pulong ni William W. Phelps
Musika: Wala mailhi

G(D^7) G C G
1. Ang Es-pi-ri-tu sa Dios sa-ma's ka-la-yo!
D C D^7 G
Ad-law sa hi-ma-ya di-li na la-yo;
G (D^7) G C G
Gi-ba-lik pa-na-la-ngin ug pa-nan-a-won,
D C D^7 G
Ug sa dag-hang ang-hel ki-ta du-a-won.

Koro

G A^7 D^7
A-wit, sing-git u-ban sa ka-sun-da-lo-han,
G C D^7 G D^7
Sa la-ngit, ho-sa-na Dios ug Kor-de-ro!
G C A^7 D^7
Hi-ma-ya sa ka-hi-tas-an i-pa-am-bit,
G C G D^7 G
Ka-na-mo sa hing-pit, A-men ug a-men!

2. Ang Gi-no-o nag-ha-tag og sa-la-bu-tan,
Mag-hu-hu-kom gi-pahi-u-li'ng ta-nan.
Ka-hi-ba-lo, ga-hum sa Dios nag-ka-du-gang;
Ta-bil sa yu-ta ha-pit na ab-li-han.

Koro

3. Lig-dong pun-dok sa es-pi-ri-tu taw-gon,
Nga sa ging-ha-ri-an pa-pa-ha-ya-gon,
Sa hu-got nga pag-tu-o ki-ta ma-ka-ang-kon
Dios-no'ng pa-na-la-ngin ug pa-nan-a-won.

Koro

4. Bu-la-han ang ad-law nga le-on ug kar-ne-ro
Mag-du-log nga si-la di-li mag-bug-no,
Ug sa Zi-on si Eph-ra-im ko-ro-na-han,
Dios ma-na-og nga ma-kit-an sa ta-nan!

Koro

Ang pagduyog ug paggamit og organ niini nga himno makita sa *Hymns,* nu. 2.

Key of G: G D^7 C D A^7

NGADTO SA MGA LIDER SA YOUNG WOMEN

Diha ibabaw sa matag kontinente nga naglibut sa Arctic Ocean makita ang tundra, usa ka halapad nga patag nga walay kahoy. Dinhi ang ting-init mubo ra, apan ang taas nga oras sa kahayag sa adlaw mohimo sa tundra ngadto sa usa ka maanindot nga bato nga hardin nga adunay lichen, lumot, poppies, monkshood, lupine, ug mga berry. Ang caribou mohimo sa tundra nga ilang panimalay panahon sa ting-init. Ang caribou usa ka Indian nga pulong og kini nagpasabut nga "usa ka laagan," ug kini mihaum gayud ngadto sa usa ka sakop sa pamilya sa mga usa [deer]. Ang caribou mopuyo sa mga lasang panahon sa tingtugnaw apan mobalhin ngadto sa tundra matag tigpamulak, usahay sa panon nga mga 100 ingon man usab sa mas dako nga panon nga sobra sa 100,000!

NGADTO SA MGA LIDER SA YOUNG WOMEN

Sa kamping sa mga Young Women, ang mga batan-ong babaye nga nag-edad og dose hangtud sa dise otso maghimo niinig kalibutan sa kinaiyahan isip ilang lawak klasehanan. Sila makasinati sa mga katingalahang mga minugna sa Dios ug magkat-on og mga kahanas nga makatabang kanila nga mahimong mas mapaningkamuton sa kaugalingon ug mahimong magpuyo nga komportable sa gawas. Ang kamping usab maghatag og panahon sa mga batan-ong babaye ug sa ilang mga lider sa pagpatubo og mahangturong panaghigalaay samtang sila mag-uban sa trabaho ug dula. Pinaagi giambitan nga mga kasinatian, sila mahimong mas duol sa ilang Langitnong Amahan ug makalig-on sa matag-usa sa pagsunod sa ebanghelyo.

Isip mga lider sa kamping sa Young Women, mga kabatan-onan ug hamtong, ang mga kasinatian nga makapahinam nagpa-abot kaninyo samtang kamo magplano ug magbuhat og usa ka kamping sa Young Women. Kamong tanan makadiskobre og bag-ong mga butang kabahin sa atong nindot nga kalibutan, ug ang inyong kadasig kabahin sa kinaiyahan makatabang sa pagmugna og usa ka pagbati sa katingala ug sa kadasig tali sa mga batan-ong babaye.

Ang makapahagit nga mga kasinatian maoy kasagaran nga bahin diha sa kamping. Isip usa ka lider, ang imong ehemplo sa pag-atubang sa lisud nga mga sitwasyon ug paghimo sa mahinungdanon nga mga pagpahiangay mosangkap og importanting makapakat-on nga mga kasinatian alang sa mga batan-ong babaye. Ang imong pasensya ug paghigugma mahimong gamhanan nga impluwensiya sa ilang mga kinabuhi.

Ang pagpangandam usa ka importante nga bahin sa kasinatian sa kamping. Ang imong kaugalingong espiritwal nga pagpangandam importante sa imong kalampusan sa pagkab-ot sa mga tumong sa kamping. Kon ang usa ka lider nga andam sa espirituhanong paagi malakip na sa kinabuhi sa usa ka batan-ong babaye, usa ka maamumahong relasyon ang motubo ug ang mga pagtulun-an sa ebanghelyo mahimong itudlo. Alang sa dugang nga impormasyon kon unsaon sa pagtudlo, tan-awa ang mga pahina 387–392 diha sa "Pagtudlo sa Ebanghelyo ug Pangpangulo" seksyon sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan*, *Basahon 2* (35903 0 35209).

Tun-i og maayo ang materyal niining manwal. Hunahunaa ang espesyal nga mga panginahanglan ug mga kalig-on sa mga batan-ong babaye nga mouban kaninyo sa kamping sa Young Women. Tinguhaa ang direksyon sa Espiritu samtang kamo magplano ug buhaton ang inyong kamping. Gamita kini nga oportunidad sa paglig-on sa mga kababayen-an ug ambiti ang kalipay sa mga minugna sa Dios.

Pagpangulo sa Kabatan-onan

Ang mga batan-ong babaye kinahanglang maapil sa pagpangulo sa matag kamping sa Young Women. Ang programa sa kamping makahatag og mga oportunidad ug mga kasinatian sa pagpangulo sa matag batan-ong babaye kada tuig sa iyang pag-apil. Ang mga batan-ong babaye nga nag-edad og dise sayis ug dise syete moalagad isip mga Lider sa kamping sa Young Women (tan-awa sa p. 95). Ubos sa direksyon sa mga adult leader sila makadawat og pagbansay sa pagpangulo. Sila motabang sa pagplano sa mga kasinatian sa kamping ug pagtuman sa mga tumong sa kamping.

Tema sa Kamping

Ang tema sa kamping maghatag sa labing mahinungdanong katuyoan sa kamping og motabang sa pagmugna og pagbati sa pagkahiusa sa mga miapil. Ang tema sa kamping mahimo gikan sa usa ka kasulatan, o usa ka pangalan sa kamping, o usa ka slogan o hugpong sa mga pulong nga nagsuporta sa mga baruganan sa ebanghelyo, ang mga Mithi sa mga Young Women, o ang mga tumong sa kamping.

Mga Kalihokan sa Kamping

Ang mga batan-ong babaye ug ang ilang lokal nga mga lider mopili ug moplano og mga kalihokan nga mohaum sa lokal nga mga sirkumstanya ug panginahanglan. Ang mga kalihokan kinahanglang motabang sa pagkab-ot sa mga katuyoan sa mga programa sa mga Young Women ug sa mga tumong sa programa sa kamping. Ang mosunod nga mga lista mopakita sa mga tumong sa kamping sa mga Young Women. Kini usab mopakita sa pipila ka mga kalihokan diha sa "Kapanguhaan" nga seksyon niini nga manwal nga mahimong makatabang sa pagkab-ot sa matag tumong.

- Mas maduol ngadto sa Dios. (Tan-awa sa "Mga Kasinatian nga Makapalig-on sa Pagpamatuod.")
- Motamud ug mobati og balaan nga pagtahud alang sa kinaiyahan. (Tan-awa sa "Mga Kalihokan nga Hilabihan ka Kulba Hinam," "Kinaiyahan," "Mga Kalihokan nga may Pagpakabana sa Kinaiyahan.")
- Mahimong mas mapaningkamuton sa kaugalingon. (Tan-awa sa "Kamping nga Dali ra nga Mahuman [Backpacking]," "Katulganan nga Malukot ug mga Bag nga Katulganan," "Mga Kalayo," "First Aid," "Pagkaon ug Nutrisyon," "Mga Kalihokan nga Hilabihan ang ka Kulbahinam," "Mga Kutsilyo," "Mga Higot," "Pagsinati [Orienteering]," "Kasiguroan," "Kalimpyo," "Pagpakabuhi," "Kasiguroan diha sa Tubig [Water Safety]," "Suplay sa Tubig.")
- Pagpalambo og mga kahanas sa pagpangulo. (Tan-awa sa "Mga Kalihokan sa Panaghigalaay," "Mga Kalihokan alang sa Pagsulbad og mga Problema.")
- Pagrespetar ug pagprotektar sa mga palibot. (Tan-awa sa "Pagpakabana sa Palibot.")
- Moalagad sa uban. Daghang mga kalihokan sa kamping kinahanglang moawhag sa mga batan-ong babaye sa paghatag og pag-alagad.
- Panaghigalaay. (Tan-awa sa "Panghigala nga mga Kalihokan," "Mga Dula.")
- Pagtagamtam ug paglingaw diha sa kamping. (Tan-awa sa "Mga Kalayo sa Kamping o Panggabii nga mga Programa," "Dramatisasyon ug Skits," "Mga Dula," "*Hiking*.")

Ang kalihokan sa kamping para sa certification, nga gihulagway diha sa mga pahina [8–25] niini nga manwal, makatabang sa mga batan-ong babaye sa pagkab-ot sa tanang mga tumong sa kamping.

Ang musika kinahanglan usab nga himoong usa ka bahin sa mga kalihokan sa kamping. Planoha ang paglakip og mga makalingaw nga kanta, mga awit nga banikanhon [*folk songs*], orihinal nga musika, mga himno, o uban pang mga musika. Ang mga yano nga instrumento sama sa mga yukelele, mga gitara, o mga harmonika mahimong makapanindot sa musika.

Mga Panahon sa Pagpakigbahin

Ang tanang mga kalihokan sa kamping mas bililhon kon ang mga batan-ong babaye adunay oportunidad sa paghisgot kabahin sa ilang mga kasinatian nga may kalabutan sa ilang mga kinabuhi ug mga baruganan sa ebanghelyo. Ang mga panahon sa pagpakigbahin maghatag niining oportunidad. Ang mga panahon sa pagpakigbahin mahimong himoon diha-diha dayon pagkahuman sa usa ka kalihokan o sa sunod nga panahon. Pinaagi sa pagpakigbahin sa ilang mga pagbati, ang mga batan-ong babaye makakat-on sa pag-ila sa impluwensya sa Espiritu Santo diha sa ilang mga kinabuhi.

Ang mga panahon sa pagpakigbahin kinahanglan nga maglangkob sa pagpaapil sa matag batan-ong babaye niini nga kasinatian. Hunahunaa kining mosunod nga mga sugyot:

1. Punduka ang tanang grupo.
2. Tugoti nga adunay igong panahon alang sa matag batan-ong babaye sa pagpakigbahin kon unsa ang iyang gihunahuna.
3. Tabangi ang mga batan-ong babaye sa paglantaw sa ilang mga kasinatian sa positibo ug makapabayaw nga paagi.

Dasiga ang matag batan-ong babaye sa pagpakigbahin sa iyang hunahuna pinaagi sa pagpangutana og dili lang matubag og oo o dili, sama pananglit:

- Sa unsang paagi nga kining kasinatian nakatabang kanimo nga mas makasabut sa usa ka baruganan sa ebanghelyo?
- Unsa ang imong gibati kabahin niini nga kasinatian? • Ngano man nga mibati ka niini?
- Sa imong hunahuna unsa kaha ang gibati sa uban?
- Unsa ang imong nakat-onan gikan niini nga kasinatian?
- Unsaon man nimo sa paggamit kining imong nakat-onan?

Alang sa dugang nga impormasyon kon unsaon sa pagtudlo, tan-awa ang mga pahina 391–392 diha sa "Pagtudlo sa Ebanghelyo ug Pangpangulo" seksyon sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2* (35903 o 35209).

Mga Journal

Dasiga ang matag batan-ong babaye sa pagsulat kabahin sa ilang mga kasinatian sa kamping sa ilang journal o sa mga pahina nga gitagana niini nga manwal. Ang paghupot og journal mahimong makatabang kaniya sa pagkahibalo sa iyang espiritwal nga mga pagbati, makita niya ang iyang personal nga paglambo, ug makahinumdom sa pagkahigalaay nga iyang nahimo ug sa pagkahimong lig-on.

Pag-ila sa Nagkamping

Usa ka Tsapa alang sa mga Young Women nga Nagkamping (34681) ang anaa para sa matag batan-ong babaye ug hamtong nga moapil sa kamping. Makita niini ang sulo sa mga Young Women, nga magpahinumdom sa mga batan-ong babaye sa pagkupot og taas sa kahayag ni Kristo ug mobarug alang sa kamatuoran ug sa pagkamatarung.

Ang mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp mahimong magsul-ob niini nga Tsapa alang sa mga Lider sa Young Women nga Nagkamping (34682) human nila makompleto ang pagbansay sa pagpangulo sa kamping (tan-awa sa p. 97).

Certification alang sa Kamping

Ang programa sa certification alang sa kamping sa Young Women mao ang molatid sa mga kasinatian diha sa kamping. Kini usab ang mohatag og pahalipay sa mga paningkamot sa mga batan-ong babaye.

Ang mga kalihokan alang sa matag usa sa upat ka mga level sa certification magkaanam og kalisud, ug ang pipila ka mga nakat-onan nga mga kahanas sa mas una nga ang-ang pagaribyuhon. Hinoon, ang mga batan-ong babaye dili kinahanglang makakompleto sa mas una nga level aron magtrabaho sa ulahing mga level. Ang tanang mga batan-ong babaye mahimong magtrabaho sa susamang level sa certification uban sa ilang kaparehas og edad.

Kon si kinsa kadtong gusto nga mopamatuod sa nangaging level ug modawat sa pahalipay mahimong mobuhat pinaagi sa pagkompleto sa tanang mga kinahanglanong buhaton niana nga level gawas lamang sa pag-*hiking*. Ang usa ka batan-ong babaye nga mitrabaho sa nangaging level mahimong magtrabaho og sobra sa usa ka level sa certification sa dungan nga panahon. Ang mga batan-ong babaye dili mahimong tugotan ngadto sa bag-ong level hangtud sila anaa sa ensaktong edad para niana nga level.

Sa edad nga dise sayis, ang mga batan-ong babaye mahimo nga mga Lider sa Youth Camp. Kon wala pa nila makakompleto sa ilang mga kinahanglanong buhaton para sa sertipiko, mahimo kini nilang buhaton samtang sila mag-alagad isip mga Lider sa Youth Camp.

Ang matag batan-ong babaye kinahanglan adunay kopya niini nga manwal ug maghupot og rekord sa iyang kaugalingong sertipiko. Ang mga lider sa ward o stake kinahanglan nga maghupot usab og rekord sa mga kinahanglanong buhaton nga nakompleto sa indibidwal nga nagkamping.

Pag-aprubar sa Sertipiko

Ang mga adult leader giawhag sa pagkompleto sa ilang sertipiko sa kamping sa Young Women ug modawat sa

Young Women Certified Camper Award (34684). Aron mahimong posible ang paghimo og kamping sa mga lugar nga wala pay certified nga mga nagkamping, dili na kinahanglanon sa mga adult leader ang pagkompleto sa proseso sa sertipiko una maghimo og kamping sa Young Women o sa pagpakompleto sa sertipiko sa ubang mga nagkamping. Hinoon, ang mga lider kinahanglang pamilyar g'yud kaayo sa mga kinahanglanong buhaton para sa sertipiko ug kinahanglang kahibalo sa mga kahanas sa mga batan-ong babaye nga angayang ipalambo. Ang mga Lider sa Youth Camp nga nakadawat sa *Young Women Certified Camper award* mahimong mao usab ang mohatag sa pagtugot sa mga kinahanglanong buhaton para sa sertipiko alang sa ubang mga nagkamping.

Kon ang mga lider sa mga Young Women maghimo og kamping sa ilang lugar sa unang higayon ug wala makadawat sa sertipiko, sila ug ang mga batan-ong babaye nga mahimong mga Lider sa Youth Camp magkita-kita sa dili pa ang kamping aron sa pagkat-on og dungan ug mopamatuod sa usag-usa isip kabahin sa ilang pagbansay sa pagpangulo sa kamping (tan-awa sa p. 97).

Una ang mga lider mohatag sa pagtugot sa mga kinahanglanong buhaton para sa sertipiko alang sa mga batan-ong babaye, sila kinahanglang motino kon ang mga batan-ong babaye nakasabot ba sa mga kinahanglanong buhaton ug nasayud ba kon unsaon ug kanus-a ang ensaktong paggamit sa mga kahanas o kahibalo.

Pagrekognisar sa Sertipiko

Importante alang sa mga batan-ong babaye nga makadawat og pahalipay sa mga nahimo. Ang mga sertipiko ug ganti nga ilang makuha sa kamping kinahanglang ipresentar sa kamping o sa bisan unsang higayon nga anaa ang mga miyembro sa pamilya.

Usa ka Pahalipay sa Kamping sa Young Women [*Young Women Camp Recognition Certificate*] (34683) mahimong iganti sa matag nagkamping kinsa nakakompleto sa usa ka level sa certification. Ang mga Lider sa Youth Camp usab makadawat og Pahalipay sa Kamping sa Young Women sa matag tuig sa pag-alagad. Ang mao gihapon nga sertipiko ang gamiton sa upat ka mga level sa certification, ang programa sa Lider sa Youth Camp, ug ang certification sa adult leader. Ang mga lider

sa mga Young Women kinahanglang mosulat sa sertipiko kon unsa ang nakab-ot niana nga indibidwal, panang-litan, "1 nga Level" o "Usa ka tuig nga pag-alagad isip Lider sa Youth Camp."

Kon ang usa ka nagkamping maka-kompleto na sa tanang upat ka mga level, siya usab mahimong makadawat og ganti sa *Young Women Certified Camper award* (34684).

Pagkab-ot sa mga Tumong sa Kamping

Ang pagplano nga inubanan sa katuyoan mahimong makatabang sa pagkab-ot sa mga tumong sa kamping ug mahimong makatabang nga ang mga Mithi sa mga Young Women malangkub sa kinabuhi sa mga batan-ong babaye.

Pagplano nga adunay Katuyoan

Ika-1 nga Lakang Mga Mithi sa mga Young Women diha sa Kamping	**Ika-2 nga lakang** Mga Tumong sa Kamping sa Young Women	**Ika-3 nga lakang** Paghimo sa Plano	**Ika-4 nga lakang** Buhata ang Plano	**Ika-5 nga lakang** Pagtimbang-timbang [Evaluate]
Hugot nga Pagtuo	Mas maduol ngadto sa Dios.			
Diosnong Kinaiya	Magtamud ug mobati sa balaan nga pagtahud alang sa kinaiyahan.			
Tagsatagsa nga Bili	Magmahimong mas mapaningkamuton sa kaugalingon.			
Kahibalo	Pagpalambo og mga kahanas sa pagpangulo.			
Pagpili ug Pagkamaytulubagon	Pagrespeto ug pagprotektar sa mga palibut.			
Maayong mga Buhat	Moalagad sa uban.			
Kaligdong	Panaghigalaay.			
	Maglingaw ug magli-pay diha sa kamping.			

Ang mga Mithi sa Young Women ug ang mga tumong sa kamping sa Young Women gipakita na sa ika-1 ug ika-2 nga mga lakang diha sa tsart. Inyo kini nga responsibilidad isip mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp sa paghimo og plano para sa kamping, nga mao ang ika-3 nga lakang. Inyo kini nga mahimo pinaagi sa pagpili ug pag-eskedyul sa mga kasinatian ug mga kalihokan para sa pagkab-ot sa mga tumong sa kamping ug pagtabang sa mga nagkamping nga madugang ang mga Mithi sa mga Young Women sa ilang mga kinabuhi. Sa pagtuman sa ika-4 nga lakang, inyong buhaton ang giplano.

Inyong matuman ang ika-5 nga lakang kon inyong timbang-timbangon ang mga kalihokan ug mga kasinatian sa kamping. Pag-eskedyul og regular nga oras para sa pagtimbang-timbang kada adlaw samtang naa sa kamping. Dayon mahimo kamong makabuhat og mga kausaban o mga pagpahiangay sa pagplano kon kinahanglanon. Ang mga adult leader mahimong makatabang usab sa mga Lider sa Youth Camp nga mohatag og pahalipay sa ilang mga kalampusan ug mga kalamboan. Panahon sa pagtimbang-timbang, mahimo kamong mangutana niining mosunod nga mga pangutana:

1. Kita ba naghimo og kalamboan sa pagkab-ot sa atong mga tumong sa kamping ug mitabang sa mga batan-ong babaye sa pagdugang niini nga mga Mithi sa mga Young Women ug ubang mga baruganan sa ebanghelyo diha sa ilang mga kinabuhi?
2. Unsa nga mga kasinatian ang epektibo kaayo? Ngano?
3. Aduna bay mga kasinatian nga dili kaayo epektibo? Unsay atong buhaton para sa pagpalambo niini?
4. Ang mga kasinatian ba nakatabang sa mga batan-ong babaye aron malig-on ang maamumahon nga relasyon para sa usag-usa?
5. Ang tanan ba nga mga batan-ong babaye naapil sa mga kasinatian?
6. Asa sa mga kasinatian ang nakatabang sa mga batan-ong babaye nga motubo sa espirituhanong paagi?

Sa paghuman sa kada pagtimbang-timbang, hisguti og balik ang mga plano para sa sunod nga adlaw.

Human sa kamping, timbang-timbanga ang tibuok kasinatian ug itandi ang mga resulta sa mga tumong sa kamping. Paghimo og mga plano alang sa umaabut nga mga kasinatian sa kamping.

Pag-eskedyul sa mga Kalihokan sa Kamping

Adunay daghang mga paagi sa pag-eskedyul og mga kalihokan sa kamping, depende sa oras nga anaa, ang lugar, ug ang mga panginahanglanon sa mga batan-ong babaye. Ang unang adlaw sa kamping kinahanglang maglakip niining mosunod:

1. Pagbiyahe padulong sa kampinganan
2. Pagpahiluna sa kampinganan
3. Pagsinati sa kampinganan [*Orientation*], nga mahimong maglakip sa pipila o ang tanan niining mosunod:
   a. Mga drama-drama o pakigpulong
   b. Mga kanta sa kamping o mga himno
   c. Flag ceremony
   d. Pag-ampo
   e. Pagsulti og balik sa Tema sa Young Women ug Motto
   f. Paghatag sa tema sa kamping
   g. Pagpaila-ila sa mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp
   h. Mga instruksyon ug mga balaod alang sa mga kalihokan sa kamping

Ang posible nga inadlaw nga eskedyul sa kamping mahimong maglakip sa mga mosunod:

1. Tawag alang sa pagpangmata
2. Pamahaw ug paglimpyo
3. Debosyonal sa buntag og flag ceremony
   a. Pag-abi-abi [Welcome]
   b. Kada adlaw nga mga anunsyo ug mga buluhaton
   c. Mga hunahuna kabahin sa tema sa kamping, mga Mithi sa Young Women, usa sa mga tumong sa kamping, mga talento sa mga batan-ong babaye, o uban pang mga hilisgutan
   d. Mga kanta sa kamping o mga himno
   e. Pag-ampo
   f. Pagsulti og balik sa Tema sa Young Women ug Motto
4. Certification ug uban pang mga kalihokan
5. Oras sa pagpangaon ug pagpanglimpyo
6. Hilum nga oras para sa mga kalihokan sama sa pagsulat og personal nga journal, pagbasa og mga kasulatan, o paghinigalaay
7. Certification ug uban pang mga kalihokan
8. Oras sa pagpangaon ug pagpanglimpyo
9. Pangpanglimpyo sa gikampingan
10. Panggabii nga programa
    a. Mga drama-drama o pakigpulong
    b. Mga kanta sa kamping o mga himno
    c. Pagpaubos sa flag
    d. Grupo nga pagtuon sa kasulatan
    e. Espiritwal nga panapos (mahimong maglakip sa miting sa pagpamatuod)
11. Mga pag-ampo kada gabii
12. Oras sa pagkatulog

Kinahanglang i-eskedyul sa bisan unsang oras sa adlaw diha sa kamping ang usa ka mubo nga pagtimbang-timbang sa mga kalihokan kada adlaw nga pagahimoon sa mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp.

Ang mga ginikanan ug mga lider sa priesthood mahimong imbitaron sa pagbisita ug pagsalmot sa kamping. Ang ingon niini nga imbitasyon makahimo sa mga ginikanan ug mga lider sa priesthood sa pagtukod og relasyon sa mga batan-ong babaye ug suportahan sila sa ilang mga kalihokan.

Usa ka kalihokan ang mahimong planohon pagkahuman sa kamping aron ang mga batan-ong babaye mopakigbahin ngadto sa ilang mga pamilya kon unsa ang ilang nakat-onan ug nasinati sa kamping. Ang mga Pahalipay sa Kamping sa Young Women mahimong iganti niining panahona.

Mga Sumbanan sa Pagpa-apil og mga Nagkamping nga may Kakulangan [Disabilities]

Ang mga batan-ong babaye nga may kakulangan kinahanglang mobati nga labut gayud. Kinahanglang aduna silay oportunidad sa pagkat-on, sa pag-apil nga magmalampuson, ug sa pagpangalagad sa uban. Ang mga lider kinahanglan nga maghunahuna gayud sa mosunod nga mga sumbanan samtang sila magtrabaho uban sa mga nagkamping nga may kakulangan sa panabot, pandungog, panan-aw, panulti, pisikal, kultural (apil ang pinulongan), emosyonal, sosyal, o kakulangan sa pagkat-on:

1. Sama sa tanang mga batan-ong babaye, kadtong adunay kakulangan mobati nga sila labut gayud kon sila makadawat og paghigugma, pagsabut, ug pagrespeto gikan sa ilang mga kauban ug mga lider.
2. Sila mahimong makakat-on kon ang mga babag nga nagpugong kanila sa pag-apil mapagamyan pinaagi sa paggamit og mga materyal, mga pamaagi, ug mga pasilidad. Ang ubang mga butang mahimong dili makadaut sa uban apan mahimong peligro sa tawo nga may kakulangan. Pagplano sa kasiguroan sa matag nagkamping.
3. Sila makaapil nga magmalampuson kon ang mga lider ug ubang mga batan-ong babaye motabang kanila sa ilang pagpangandam, respetohan ang ilang pagka-independente, pagdasig kanila samtang sila miapil, ug mopasidungog sa ilang mga kalampusan.
4. Sila makapangalagad sa uban kon sila adunay oportunidad sa pag-alagad, pagtudlo, ug pagpangulo. Ang mga lider kinahanglang mangita og paagi sa pagpaapil kanila pinaagi sa mga callings ug mga assignments nga kaya sa ilang sitwasyon.

Ang mga kalihokan sa kamping ug certification mahimong ipahiangay sa pagtubag sa mga panginahanglan sa matag batan-ong babaye nga may kakulangan. Ang lokal nga mga lider mahimong mokuha og mga impormasyon gikan sa mga miyembro sa pamilya ug espesyalista sa komunidad kabahin sa mga panginahanglan sa mga batan-ong babaye ug mga pamaagi sa pagtubag niini.

Alang sa dugang nga impormasyon sa pagtabang sa mga batan-ong babaye nga may kakulangan, tan-awa sa pahina 288 diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2,* mga pahina 400-401 diha sa "Pagtudlo sa Ebanghelyo ug Pagpangulo" seksyon sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2,* (35903 or 35209); ug *Teaching the Handicapped* (31108).

Mga Responsibilidad sa mga Lider

Mga Lider sa Priesthood

Ang mga lider makigtambag kauban sa mga sa presidency sa Young Women samtang ang kamping giplano ug aprobahan ang mga plano. Ang mga lider sa priesthood motawag ug mo-set apart ug mga batan-ong babaye nga molagad isip camp director ug assistant camp director. Mahimo usab silang motawag og camp specialist kon gikinahanglan. Kon ang Lider sa Youth Camp o ang specialist nga wala ma-set apart magtinguha sa mga panalangin sa priesthood, siya mahimong mohangyo niini sa angayan nga mga lider sa priesthood.

Kinahanglang adunay ensaktong gidaghanon sa mga adult leader sa priesthood ang anaa sa kamping kanunay para motabang sa pagpanalipod.

Ang Presidency sa Young Women ug mga Adviser

Ang presidency sa Young Women sa ward o stake, ubos sa direksyon sa lokal nga mga lider sa priesthood, motino kon kanus-a pagahimoon ang kamping, hangtud kanus-a ang kamping, ug unsa ang mga tumong sa kamping nga angayang pagakab-uton. Sila ang modesisyon kon ang pagahimoon usa ba ka kamping sa ward o usa ba ka mas dako nga kamping sa stake. Sila ang morekomendar sa pangalan sa usa ka angayan ug takus nga babaye nga angayang pagahimoon isip camp director. Kon ang camp director gitawag na, ang presidency

mopahibalo kaniya sa programa sa mga Young Women og hatagan siya og Manwal sa Kamping sa Young Women ug sa seksyon sa "Young Women" (35704), seksyon sa "Mga Kalihokan" (35710), ug sa seksyon sa "Pagtudlo sa Ebanghelyo ug Pangpangulo" (35903) diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2* (35209).

Ang presidency magtrabaho kauban sa camp director, asisstant camp director, mga camp specialist, ug ang mga Lider sa Youth Camp aron sa paghimo og mga plano ug magbuhat sa mga tumong para sa kamping. Ang presidency makigtambayayong sa camp director aron sa paghimo og pagbansay sa pagpangulo sa kamping alang sa mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp (tan-awa sa p. 97).

Ang mga panghitabo sa kamping maghatag og labing maayo nga mga oportunidad sa mga presidency sa Young Women ug mga adviser sa pagpalambo og maamumahon nga relasyon uban sa mga batan-ong babaye. Kini nga mga lider kinahanglang motambong sa kamping ug pagbansay sa pagpangulo sa kamping kon mahimo ug moapil sa mga kasinatian sa mga Young Women diha sa kamping.

Secretary sa Young Women

Ang secretary sa Young Women moabag sa mga presidency ug mohupot og mga rekord niadtong miapil sa kamping ug mga kinahanglanong buluhaton sa certification nga ilang makompleto. Siya usab ang mohupot sa ilang mga porma sa Pagtugot sa Ginikanan o Tigbantay ug Medikal Release (tan-awa sa p. 89). Kini nga mga rekord kinahanglang dali ra nga makit-an kon kinahanglanon sa mga lider sa kamping sa dili pa og sa panahon sa kamping.

Camp Director

Usa ka hingkud sa espirituhanong paagi nga babaye ang tawagon ug i-set apart pinaagi sa angay lider sa priesthood ang moalagad isip camp director. Ubos sa direksyon sa presidency sa Young Women, siya mo-organisar ug mobuhat sa mga programa sa kamping. Ang camp director—

1. Mosabut sa mga katuyoan sa programa sa mga Young Women, sa mga baruganan sa pagpangulo sa Young Women ug sa mga tumong sa kamping sa Young Women.
2. Morekomendar og asisstant camp director ug mga camp specialist nga moabag kaniya kon gikinahanglan.
3. Mopaapil sa mga Lider sa Youth Camp sa pagplano ug pagbuhat sa mga programa sa kamping.
4. Moplano sa mga kasinatian sa kamping nga makatabang sa pagkab-ot sa mga tumong sa kamping uban sa tabang sa mga asisstant camp director, mga camp specialist, ug ang mga Lider sa Youth Camp.
5. Magkat-on ug mga kahanas sa pagsuporta sa kinabuhi, first-aid, ug pagpakabuhi gawas sa panimalay panahon sa emerhensya.
6. Makigtagbo sa mga presidency sa Young Women aron sa paghisgot ug sa pagdawat og pagtugot sa mga plano sa kamping.
7. Makigtambayayong sa presidency sa Young Women aron paghimo og pagbansay sa pagpangulo alang sa mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp (tan-awa sa p. 97).
8. Maghimo og pagsinati [*orientation*] sa dili pa ang kamping uban sa tabang sa mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp (tan-awa sa p. 97).
9. Uban sa pagtugot sa lider sa priesthood, motawag sa mga activity committee sa ward o sa stake aron sa pagtabang og pahimutang sa mga ekipo, sakyanan, ug sa uban pang mga gikinahanglan nga tabang.
10. Moasumir sa responsibilidad alang sa kada adlaw nga miting sa pagtimbang-timbang diha sa kamping uban sa mga adult leader, mga Lider sa Youth Camp, ug mga camp specialist.
11. Sa pagtapos sa kamping, moandam og mubo nga sinulat nga report ug pagtimbang-timbang para sa mga presidency sa Young Women.

Assistant Camp Director

Ang camp director mahimong morekomendar og usa ka babaye nga moalagad isip camp asisstant director . Siya tawagon ug i-set apart sa mga angay nga lider sa priesthood. Siya motrabaho ubos sa direksyon sa camp director. Siya mahimong i-assign sa—

1. Pag-organisar ug pagdirekta sa mga buluhaton sa mga Lider sa Youth Camp pinaagi sa pagbuhat niining mosunod:
   a. Moabag sa pagbansay sa pagpangulo sa kamping alang sa mga adult leader ug Mga Lider sa Youth Camp.

b. Mokoordinar sa mga buluhaton sa mga Lider sa Youth Camp uban sa camp director ug sa mga camp specialist.

c. Motrabaho isip usa ka magtatambag sa mga Lider sa Youth Camp panahon sa kamping.

d. Motabang sa mga lider sa kamping sa pagtimbang-timbang sa mga kasinatian sa kamping.

2. Moabag sa camp director kon kinahanglanon.

3. Motambong ug moabag sa orientation sa dili pa ang kamping kon kinahanglanon.

Mga Camp Specialist

Ang camp director mahimong morekomendar og mga tawo nga moalagad isip mga camp specialist. Mga nurse, mga tawo kinsa nakahibalo kabahin sa paggamit sa mga natural nga kapanguhaan, ug uban pa nga adunay piho nga kahanas gikan sa ward, stake, o sa komunidad mahimong imbitaron aron moalagad isip mga camp specialist. Mga Lider sa Youth Camp nga adunay piho nga mga kahanas ug mga abilidad mahimo usab nga moalagad isip mga camp specialists.

Ang mga specialist gitawag sa angay nga lider sa priesthood para sa usa ka piho nga buluhaton ug i-release ra usab inigkahuman sa ilang buluhaton. Ang mga specialist sa kamping kinahanglang pamilyar sa mga programa sa mga Young Women. Sila mahimong magtrabaho uban sa mga Lider sa Youth Camp diha sa mga dapit sama sa mga kahanas ug mga kalihokan sa kamping, musika, mga flag ceremony, mga debosyonal, grupo nga magtuon sa kasulatan, mga ginama sa kamot [craft], pagbansay sa pagpangulo, sakyanan, mga kinahanglanong medikal, pagplano ug pagpalit og pagkaon, ug mga ekipo.

Mga Lider sa Youth Camp

Ang mga batan-ong babaye nga nagedad og dise sayis ug dise syete moalagad isip mga Lider sa Youth Camp. Ang ilang mga responsibilidad determinahon sa camp director. Sila mahimong moalagd sa indibidwal nga mga ward o sa stake, mag-agad sa mga panginahanglanon sa tagsa-tagsa nga yunit. Ang mga responsibilidad sa mga Lider sa Youth Camp kinahanglan nga makahuluganon ug angayan sa ilang kasinatian, kahanas, ug pagbansay. Kon sila magtinguha og panalangin sa priesthood aron sa pag-abag kanila sa ilang mga responsibilidad sa kamping, sila mahimong mangayo niini sa angayan nga lider sa priesthood.

Ang mga Lider sa Youth Camp kinahanglan nga—

1. Makadawat og pagbansay sa pagpangulo.

2. Moalagad isip mga magtutudlo ug mga magbabansay [trainer].

3. Mohimo og usa ka positibong ehemplo para sa mas bata nga mga nagkamping.

4. Motabang sa pagplano og mga kalihokan ug pagkab-ot sa mga katuyoan sa kamping.

5. Mobuhat og mga responsibilidad sa pagpangulo ingon sa gitino sa mga adult leader sa kamping.

6. Motambong ug moabag sa orientation sa dili pa ang magkamping kon gikinahanglan.

7. Motabang sa pagtimbang-timbang sa mga kasinatian sa kamping ug mohimo og mga rekomendasyon alang sa umaabot nga mga kamping sa Young Women.

Kon ang mga Lider sa Youth Camp walay mga responsibilidad sa pagpangulo, sila gisaligan nga mosuporta ug moapil sa mga kalihokan sa kamping.

Mga Ideya alang sa mga Buluhaton sa mga Lider sa Youth Camp.

Ang mosunod nga mga ideya alang sa mga buluhaton sa Lider sa Youth Camp mahimong pun-an o paninduton ingon sa gitinguha:

- Motabang sa pagplano, pagpahigayon, ug pagtimbang-timbang sa mga kasinatian sa kamping para sa ward o stake.
- Motabang sa pagbansay sa pagpangulo alang sa mga adult leader ug Mga Lider sa Youth Camp.
- Magplano ug mao ang mohimo sa *orientation* sa dili pa ang kamping.
- Mopahibalo sa mga nagkamping kabahin sa mga miting ug uban pang mga kinahanglanon nga impormasyon.
- Mangolekta sa mga bayronon sa kamping ug mokolekta og pundo para sa kamping kon kinahanglanon (tan-awa sa "Mga Sumbanan sa Badyet alang sa Kamping sa Young Women," ["Budget Guidelines for Young Women Camp"]p. 100).
- Moplano sa mga menu, mopalit sa mga pagkaon, ug moimpaki sa mga kagamitan para sa kamping.

- Mopahiluna sa kampinganan.
- Mohimo sa mga eskedyul sa pagpangluto, pagpanglimpyo, ug pagdaub.
- Moabag sa mga panginahanglan sa ward o stake maningkamot sa pagkab-ot niini panahon sa kamping.
- Motabang sa pagpili og tema sa kamping para sa tuig, ug mobuhat og mga kalihokan nga may kalabutan sa tema.
- Moplano ug mobuhat og mga buluhaton sa kamping, sama sa debosyonal, mga flag ceremony, mga pasundayag sa tema sa kamping, mga campfire, mga miting sa pagpamatuod, mga kalingawan o sa sports, mga kalihokan nga kulbahinam, mga craft, musika, mga kalihokan nga moprotekta sa palibut, pag-alagad ug hiking.
- Moalagad isip camp specialist sa kahanas nga siya maayo gayud.
- Moplano og oras alang sa grupo nga pagtuon sa kasulatan.
- Mobanabana sa mga panginahanglanon sa mga batan-ong babaye sa ilang certification.
- Motudlo ug moaprubar sa mga kinahanglanong buhaton sa certification.
- Moplano ug mobuhat sa indibidwal nga mga programa aron matabangan ang mga batan-ong babaye nga may kakulangan para makompleto ang mga kinahanglang buhaton sa certification.
- Morekord sa mga kalampusan sa certification.
- Motagad sa mga gagmayng problema sa first-aid, ug magkat-on unsaon sa pagpangayo og tabang kon gikinahanglan.
- Moplano og mga pamaagi sa pagtabang sa mga batan-ong nagkamping nga mobati og pagsalig ug malingaw sa kasinatian sa kamping.
- Mopahigayon o moabag sa panahon sa pagpakigbahin. Motabang sa mga batan-ong babaye aron makasabut unsay kalabutan sa ilang mga kasinatian sa kamping ngadto sa mga tumong sa kamping.
- Modumala sa mga miting sa pagpakigbahin panahon sa kamping.
- Makigtagbo sa mga lider sa kamping ug sa mga lider sa mga Young Women sa usa ka miting sa pagtimbang-timbang [evaluation meeting] pagka-human sa kamping.
- Moplano og mga pamaagi sa pagtabang sa piho nga mga batan-ong babaye nga mahimong mas mapaningkamuton sa kaugalingon pinaagi sa pagtabang kanila nga makakab-ot sa ilang mga panginahanglan. Mahimo kining buhaton pinaagi sa—

  Pagpakigsuod kanila sa dili pa ang kamping.

  Pagpakisayud sa ilang mga panginahanglan.

  Pagplano og mga paagi sa paghulip niini nga panginahanglan sa dili pa, panahon sa, ug inig ka human sa kamping.

  Bantayi ang maayo nga mga oportunidad sa pagtudlo.

Pagbansay sa Pagpangulo sa Kamping

Ubos sa direksyon sa presidency sa Young Women, ang camp director mohatag og pagbansay alang sa mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp sa dili pa magsugod ang kamping. Ang gidugayon sa pagbansay gitino sa lokal nga pamaagi. Ang asisstant camp director, mga camp specialist, ug sinati nga mga Lider sa Youth Camp mahimong moabag.

Ang pagbansay mahimong pagabuhaton sa kada ward o sa stake. Kini mahimong maglakip sa pagbansay kabahin sa pagplano sa kamping, mga kahanas sa pagpangulo, mga kahanas sa kamping, mga kalihokan sa kamping, musika, ug mga kinahanglang buluhaton sa certification. Ang mga adult leader ug mga Lider sa Youth Camp mahimong magsul-ob sa tsapa sa Lider sa Youth Camp kon ila nang nakompleto ang pagbansay.

Ang seksyon nga giulohan og "Alang mga Young Women nga mga Nagkamping" ug "Mga Kapanguhaan" naglakip sa mga impormasyon kabahin sa mga kahanas sa kamping, mga kalihokan, ug mga kinahanglang buluhaton sa certification. Piho nga mga impormasyon nga may kalabutan sa inyong lugar kinahanglan nga makuha sa lokal nga pamaagi.

Gamita ang seksyon sa "Young Women" (35704) ug ang seksyon sa "Pagtudlo sa Ebanghelyo ug Pagpangulo" (35903) diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahaon, Basahon 2* (35209) isip usa ka basihan sa pagtudlo sa kahanas sa pagpangulo. Ikonsiderar unsaon nga kining impormasyon mahimong magamit sa pagbansay sa mga lider alang sa kasinatian sa kamping.

Ang mga adult leader kinsa magtrabaho uban sa mga Lider sa Youth Camp kinahanglang anaa samtang ang kabatan-onan modawat sa ilang pagbansay sa

ilang pagpangulo ug usab samtang sila mobuhat sa ilang mga responsibilidad sa pagpangulo sa kamping. Ang adult leader kinahanglang mohatag og mga kahigayonan sa mga batan-on sa paggamit sa mga kahanas nga ilang nakatonan ug kinahanglang modasig kanila sa ilang mga paningkamot.

Orientation sa dili pa ang Kamping

Ubos sa direksyon sa presidency sa Young Women, ang camp director mohan-ay og usa ka orientation sa dili pa ang kamping. Diha sa miting, ang mga batan-ong babaye modawat og mga impormasyon ug mga instruksyon sa dili pa sila moadto sa kamping. Ang mga ginikanan kinahanglang imbitaron niini nga miting ug gilauman nga moapil. Ang mga impormasyon kinahanglang maglakip niining mosunod:

- Mga tumong sa kamping
- Ribyu sa mga petsa og gasto sa kamping.
- Mga lagda sa kamping
- Eskedyul sa kamping
- Mga butang nga kinahanglang dalhon sa mga batan-ong babaye, sama sa mga kasulatan, angayan nga mga sinina, higdaanan, flashlight, pocketknife, pang-abog sa insekto, o lotion nga makaprotektar sa kainit.
- Mga butang nga dili gayud dalhon sa mga batan-ong babaye sama sa radyo, cassette ug mga compact disc player o mga baraha.

Usa ka ighahatag nga basahon [handout] o sulat naglangkob niining sama nga impormasyon kinahanglang ihatag sa matag nagkamping ug sa iyang (mga) ginikanan o (mga) tigbantay [*guardian*] sa dili pa ang kamping.

Ang ginikanan o tigbantay kinahanglang mopirma ug mohatag pagbalik niini nga porma sa Pagtugot sa Ginikanan o Tigbantay ug Medikal Release alang sa matag batan-ong babaye sa dili pa siya moapil sa kamping. Usa ka bag-o nga porma ang kinahanglan nga pirmahan matag tuig.

Ang mga lider mahimong makapakopya sa mosunod nga porma o magandam og usa ka porma nga adunay sama nga mga impormasyon.

ANG SIMBAHAN NI
JESUKRISTO
SA MGA SANTOS
SA ULAHING MGA ADLAW

Pagtugot sa Ginikanan o Tigbantay ug Medikal Release

Kalihokan		Petsa
Ward	Stake	

Partisipante	Petsa sa natawhan	Numero sa telepono sa balay
Ginikanan o tigbantay sa partisipante		Numero sa telepono sa gitrabahoan
Address	Siyudad	Estado/Probinsiya

Impormasyon kabahin sa Medikal

Ang partisipante aduna ba sa bisan unsa niining mosunod:

☐ Espesyal nga diyeta ☐ Pagka-allergic ☐ Tambal nga tumarunon ☐ Dugay na/Magbalikbalik nga mga sakit ☐ Operasyon o seryoso nga mga sakit sa miaging tuig ☐ Pisikal nga mga kondisyon nga mopugong sa kalihokan

Kon anaa, ipasabut sa ubos. Gamita ang likod kon kulangan pa ang atubangan.

Ako mihatag sa akong pagtugot alang sa akong anak sa pag-apil sa kalihokan nga gilista sa ibabaw ug gitugutan ang mga adult leader nga modumala niining kalihokan sa pag-atiman panahon sa emerhensya sa pangalan sa partisipante nga makita sa ibabaw para sa bisan unsang aksidente o sakit ug molihok puli kanako sa pagtugot sa kinahanglanong medikal nga pag-atiman. Kini nga pagtugot naglakip niini nga kalihokan ug sa pagbiyahe padulong ug pagbalik gikan niini nga kalihokan.

Pirma sa ginikanan o tigbantay sa partisipante	Petsa

Mga Materyal nga Mosuporta sa Kamping

Manwal sa kamping sa Young Women

Tsapa sa mga Nagkamping nga mga Young Women [Young Women Camper Badge] (34681)

Tsapa sa Nagkamping nga mga Lider sa mga Young Women [Young Women Camper Leader Badge] (34682)

Pahalipay sa Kamping sa Young Women (34683)

Ganti sa Sertipikadong mga Nagkamping nga mga Young Women [Young Women Certified Camper Award] (34684)

Seksyon sa "Young Women" (35704) diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2*

Pagbansay sa Pagpangulo sa Young Women (videocasette, 53015)

Seksyon sa "Mga Kalihokan" (35710) diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2*

Seksyon sa "Pagtudlo sa Ebanghelyo ug Pagpangulo" (35903) diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2*

Alang sa Kalig-on sa mga Kabatan-onan (36550)

Mga Himno

"Come Hold Your Torches High" (kanta, 32510)

A Song of the Heart (mga tinigum nga musika, 32509; mga audiocassettes mapalit usab)

Mga Lagda

Mga Sumbanan sa Badyet alang sa Kamping sa Young Women

Ang mga miyembro dili pabayron og mga balayronon o sutaon kon may ikabayad ba alang sa pag-apil sa mga programa sa Simbahan. Hinoon, ang pagtugot gihatag alang sa mga batan-ong babaye sa pagtabang og bayad sa mga galastohan sa matag tuig nga kasinatian sa kamping. Ang mga batan-ong babaye kinsa motabang og bayad sa mga galastohan sa ilang matag tuig nga kamping giawhag sa tagsa-tagsang pagpangita sa ilang kaugalingong kwarta. Ang matag tuig nga kamping sa Young Women mahimo usab nga bayaran gikan sa badyet nga gigahin. Alang sa dugang impormasyon kabahin sa paggamit og indibidwal nga pundo, pundo sa badyet, ug mga kalihokan sa grupo nga pagpangita og pundo nga salapi aron ikabayad og kamping, tan-awa ang pahina 417 diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2* (35209).

Mga Sumbanan sa Simbahan

Ang mga sumbanan sa Simbahan kinahanglang sundon panahon sa kamping. Ang mga lider mao ang responsable sa pagsiguro nga ang mga sumbanan gisunod diha sa pagsinina, musika, ug ang mga kalihokan nahiuyon kon unsa ang gusto sa Manluluwas nga ipabuhat sa iyang mga tawo. (*Tan-awa ang Alang sa Kalig-on sa mga Kabatan-onan* [36550].

Edad sa mga Moapil

Ang mga batan-ong babaye nga nagedad og dose hangtud sa dise syete kinahanglang dasigon sa pag-apil sa programa nga kamping sa Young Women. Ang mga lider kinahanglang motino kinsa sa mga batan-ong babaye ang mopadulong og dose sa dili pa ang adlaw sa kamping ug imbitaron sila sa pag-apil. Ang bisan unsa nga mga eksepsyon niini nga sumbanan kinahanglang determinahon sa lokal nga pamaagi uban sa pagkonsulta sa mga ginikanan ug mga lider sa priesthood.

Pag-apil sa Dili mga Miyembro

Ang mga batan-ong babaye nga dili miyembro sa Simbahan gihangop sa pag-apil sa kamping sa Young Women. Kinsa kadtong ganahan nga moapil kinahanglang makigkita sa usa ka sakop sa Young Women presidency, kinsa makapasabut kanila sa mga sumbanan sa kamping ug mohatag sa mga kinahanglanon nga impormasyon.

Pagtuman sa Adlaw nga Igpapahulay

Ang mga kamping nga pagahimoon og Dominggo gidili. Hinoon, kon ang pag-eskedyul sa kamping sa Dominggo kinahanglanon, ang tanan nga mga kalihokan ug sininaan kinahanglang mosubay gayud sa diwa sa Adlaw nga Igpapahulay (tan-awa ang *Alang sa Kalig-on sa mga Kabatan-onan* [36550], pp. 32–33).

Pagpakuyog og Makabantay

"Kon matulog sa mga tolda, ang mga batan-on kinahanglang dili matulog sa tolda sa usa ka hamtong nga pangulo gawas kon ang pangulo iyang ginikanan o tigbantay." (*Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2,* p. 357).Kon ang mga lider sa mga batan-ong babaye ug ang mga batan-ong babaye magbahin og gamit sa mga kagamitan alang sa tibuok gabii, sama sa cabin, kinahanglan nga adunay dili mokubos sa duha ka hamtong nga mga babaye ang mouban diha sa pasilidad.

Dugang pa sa mga lider sa Young Women, kinahanglan nga adunay eksaktong gidaghanon sa mga lider sa priesthood kanunay para sa tibuok gabii nga mga kalihokan aron sa paghatag og suporta ug proteksyon. Sa ingon niini nga mga kalihokan, ang mga lider sa priesthood kinahanglang lahi ug katulganan sa mga batan-ong babaye.

Pagbiyahe

Tan-awa ang mga pahina 358 seksyon sa "Mga Kalihokan" (35710) diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2* (35209).

Paniguro

Tan-awa ang mga pahina 355–56 seksyon sa "Mga Kalihokan" (35710) diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2* (35209).

Pag-abang og Dili sa Simbahan nga mga Pasilidad

Tan-awa ang pahina 357 seksyon sa "Mga Kalihokan" (35710) diha sa *Tamdanan nga Basahon sa mga Panudlo sa Simbahan, Basahon 2* (35209).

Kahimsog ug Kasiguroan

Tungod kay ang mga aksidente ug mga sakit mahimong mahitabo diha sa kamping, ang mga pagpangandam kinahanglan nga buhaton alang sa pagatiman sa kahimsog panahon sa emerhensya. Ang mga Lider sa Kamping kinahanglan nga mobuhat sa mga mosunod:

1. Mosiguro nga ang lugar nga kampinganan ug tanang mga kalihokan sa kamping layo sa peligro kutob sa mahimo.
2. Mosiguro nga adunay usa ka nurse, doktor, o tawo nga maalamon ug sinati sa first aid ang anaa sa kamping sa tibuok panahon. Sa dili pa moadto sa kamping, pangitaa ang pinakaduol nga adunay mga kagamitan nga pang-medikal ug kuhaa ang kinahanglanong mga numero sa telepono ug mga address.
3. Kinahanglan nga adunay sakyanan kanunay ingkaso adunay emerhensya. Kon mahimo, ang kampinganan adunay magamit nga telepono.
4. Pangandam kanunay sa paghatag og first-aid kon kinahanglanon. Ang usa ka tinuig nga ribyu sa mga kahanas sa pagsuporta og kinabuhi ug mga baruganan sa first-aid mahimong makatabang sa pagpangandam alang sa emerhensya nga mga sitwasyon.
5. Pagpakisayud kon si kinsa ang young women o mga lider nga miapil sa kamping nga nagkinahanglan og espesyal nga mga tambal o pang-atensyong medikal (tan-awa ang "Secretary sa Young Women," p. 96, ug usa ka sampol sa porma sa Pagtugot sa Ginikanan o Tigbantay ug Medikal Release, p. 99).

ANG SIMBAHAN NI
JESUKRISTO
SA MGA SANTOS
SA ULAHING MGA ADLAW

CEBUANO
4 02345 73853 0
34573 853