

U N G E K V I N N E R S

LEIRHÅNDBOK





U N G E K V I N N E R S
LEIRHÅNDBOK



Utgitt av
Jesu Kristi Kirke av Siste Dagers Hellige
Salt Lake City, Utah

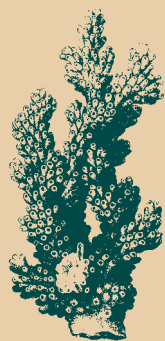
© 1992, 2002 Intellectual Reserve, Inc.
Ettertrykk forbudt
Printed in the United States of America
Engelsk original godkjent: 1/02 1/02
Godkjent for oversettelse: 1/02 1/02
Oversettelse av *Young Women Camp Manual*
Norwegian 34573 170

INNHALDSFORTEGNELSE

Forord	1	Mat og ernæring	47	Leirsertifisering	83
Unge kvinners motto og logo	2	Vennsaksaktiviteter	50	Oppfyllelse av leirmål	84
Unge kvinners tema	3	Leker	50	Tidfestelse av leiraktiviteter	85
Mål	3	Spennende aktiviteter	52	Retningslinjer for å involvere funksjonshemmede leirdeltakere	85
Unge kvinners verdinormer	4	Fotturer	52	Ledernes ansvarsoppgaver	86
Til Unge kvinners leirdeltakere	5	Kniver	54	Prestedømsledere	86
Krav til sertifisering i 1. grad	8	Knuter	55	Unge kvinners presidentskap og veiledere	86
Krav til sertifisering i 2. grad	11	Naturen	56	Unge kvinners sekretær	86
Krav til sertifisering i 3. grad	14	Naturobservasjoner	60	Leirsjef	86
Krav til sertifisering i 4. grad	17	Orientering	61	Assisterende leirsjef	87
Første års krav for ungdoms-leirledere	20	Problemløsningsaktiviteter	63	Leirspesialister	87
Annet års krav for ungdoms-leirledere	23	Sikkerhet	64	Unge leirledere	87
Ressurser	27	Hygiene	65	Idéer til oppdrag for unge leirledere	88
Fottur med oppakning	29	Tjeneste	66	Opplæring av leirledere	88
Tepperuller og soveposer	30	Overlevelse	66	Forhåndsorientering	89
Leirbål eller kveldsaktiviteter	30	Telt	68	Nyttig leirmateriell	90
Forskjellige typer leir	31	Erfaringer som bygger opp vitnesbyrd	68	Retningslinjer	90
Leirtradisjoner	31	Sikkerhet i vannet	69		
Kompass	31	Vannforsyning	69		
Andakter	31	Musikk	70		
Dramatisering og sketsjer	31	Til Unge kvinners ledere	79		
Miljøbevissthet	31	Unge leirledere	81		
Båltyper	32	Leirtema	81		
Førstehjelp	34	Leiraktiviteter	81		
		Leiridentifikasjon	82		



I havet finnes bitte små bløtdyr som kalles polypper. De er noen av verdens dyktigste bygmestere. Hvert polyppdyr er mindre enn en ert. Celler i polyppdyret opptar kalk fra sjøvannet som så brukes til å bygge korallhus. Etter hvert som generasjoner av polypp-dyr bygger sine hus og dør, dannes massive korallkonstruksjoner. Noen danner ytterkanten av en øy, andre blir til korallrev langs kysten. Utenfor Australia ligger Store barriererev som er nærmere 210 mil langt – et resultat av ertestore arkitekters arbeide!



Uansett hvor du bor, har naturen
overraskelser i vente for den som
skyver de daglige distraksjoner og
bekymringer til side og åpner for
omgivelsenes skjønnhet, lyder og
lukter. Overraskelsen kan være et
uventet regnvær som får deg til å løpe
i skjul. Det kan være spenningen ved
å smyge seg innpå et dyr for å se på
at det dier, eller stå stille og lytte etter
en fugls vingslag. Det kan være synet
av millioner av stjerner en klar kveld.
Et eller annet sted i naturen vil du
oppleve en overraskelse, og den vil
oppløfte deg og inspirere deg i dagevis.



INNLEDNING

Denne boken er beregnet både på unge kvinner og Unge kvinners leirledere.

Del 1, «Til Unge kvinners leirdeltakere», skal brukes av unge kvinner på leir. Den forklarer sertifiseringskravene og inneholder instruksjoner for unge leirledere. Del 1 inneholder også noen dagboksider som de unge kan bruke til å skrive ned sine leirerfaringer.

Del 2, «Ressursen», forklarer hvordan man planlegger og gjennomfører leiraktiviteter for Unge kvinner.

Del 3, «Til ledere i Unge kvinner», forteller hvordan lederne skal planlegge og gjennomføre en Unge kvinners leir.

Etter hvert som Kirkens unge kvinner bestreber seg på å få et nærere forhold til Gud, vil økt oppmerksomhet på hans skaperverk kunne styrke deres vitnesbyrd og vitne for dem om Skaperen av alle ting. Følgende ord av profeten Joseph Smith beskriver hvilket grunnlag i Skriftene Unge kvinners leir er fundert på:

«La fjellene juble av glede og alle dere daler rope høyt og alt hav og alt tørt land fortelle om undere av deres evige Konge! Og dere elver og bekker, store som små, renn nedover med glede. La skogen og alle markens trær lovprise Herren og det faste fjell gråte av glede! Og la solen, månen og morgenstjernene synges sammen... Og la det evige skaperverk forkynne hans navn evindelighet og alltid!» (L&P 128:23).

Dette skriftstedet uttrykker den glede som hele Guds skaperverk følte da evangeliet ble gjengitt med sine velsignelser og løfter til ethvert av Guds barn. Den erfaring som en leir er, kan bidra til at unge kvinner blir mer oppmerksom på Guds skaperverk og hvilke velsignelser evangeliet tilfører deres liv. Ute i naturen kan de oppleve glede som vil styrke deres kjærlighet til hverandre og til evangeliet, og styrke deres beslutning om å stå sammen som «vitner til alle tider og i alle ting og på alle steder» (Mosiah 18:9).

Leirer er også ideelle omgivelser for å underbygge de av evangeliets prinsipper som er oppført i Unge kvinners program.

Ildfluer eller sankthansormer er ikke virkelige fluer, men bløtbiller som produserer et dempet lys. Vi kan se deres muntre lys i sommerkvelden.

En syd-amerikansk ildflue kalles jernbaneorm fordi den har grønne lys langs magen og rød hodelykt. I Sydøst-Asia samler ildfluene seg i tusenvis i trær og busker og blinker unisont. I Syd-Amerika og på De vestindiske øyer hvor disse insektene blir opptil 2,5 cm lange, samler de innfødte dem i perforerte gresskar som de henger opp under taket til belysning i hyttene sine!



Unge kvinners motto og logo

Unge kvinners motto er: «Stå frem for sannhet og rettferdighet». Fakkelen i logoen representerer Kristi lys, som innbyr alle til å «komme til Kristus» (L&p 20:59). Logoen innbyr alle unge kvinner til å holde Kristi lys høyt ved å etterleve hans bud.



Fuglene kvitrer, ulvene uler,
hvalene synger og biene danser for å
kommunisere med andre av sin art.
Når en arbeidsbi finner blomster som
inneholder nektar, flyr den tilbake til
kuben og danser på vokskaken. Bien
fremfører gjerne en runddans med
små sirkler mot venstre eller høyre,
eller en innviklet rytmisk bevegelse
som kalles vaggedans. Av dansens
mønster, hurtighet og lengde får de
andre biene vite hvilken retning og
distanse de må fly. Hvis du sitter helt
rolig ute i naturen, kan du observere
insekter, fugler eller dyr som
«snakker» med hverandre.



Unge kvinners tema

Vi er døtre av en himmelsk Fader som elsker oss, og vi elsker ham. Vi vil «stå som vitner for Gud til alle tider og i alle ting og på alle steder» (Mosiah 18:9), idet vi streber etter å etterleve Unge kvinners verdinormer, som er:

Tro
Guddommelige egenskaper
Egenverd
Kunnskap
Valg og ansvarsbevissthet
Gode gjeminger og
Integritet

Vi tror at vi, når vi godtar og handler etter disse verdinormene, vil bli forberedt til å styrke hjem og familie, inngå og holde hellige pakter, motta templets ordinanser og få del i opphøyelsens velsignelser. (Se Mosiah 18:9.)

Mål

Bikubepiker

En bikubepike blir en Sannhetens ung kvinne når hun følger Den hellige ånds tilskyndelser, søker sannhet og streber etter å etterleve og dele den med andre.



En ung kvinne søker å kjenne sannheten gjennom bønn.

Ungpiker

En ungpике blir en Løftets ung kvinne når hun holder i ære sin dåpspakt om å etterleve Guds bud, motta hans velsignelser og ha hans Ånd med seg mens hun utvikler et kjærlig forhold til sin himmelske Fader og mennesker hun omgås.



En åpen bok med hellig skrift symboliserer Guds ord.

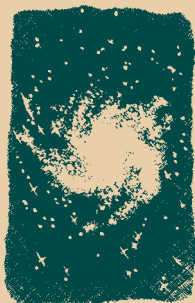
Laurbærpiker

En laurbærpике blir en Troens ung kvinne når hun mer fullt ut opplever Frelserens kjærlighet og forbereder seg til å motta templets ordinanser ved å etterleve, undervise i evangeliet og dele det med andre.



Templets spir minner oss om hellige ordinanser og pakter som leder til opphøyelse.

Når du en klar kveld ser opp mot
himmelen, kan du se et tåkebelte av
stjerner og lys som kalles Melkeveien.
Beltet vi ser er den galaksen, sett fra
siden, som vår sol og vårt solsystem
tilhører. Hvis vi kunne se galaksen
ovenfra, ville vi se ned på en roterende
stjernespiral som er mange millioner
kilometer i diameter. Vårt hjem på
jorden befinner seg vel 2/3 av denne
avstanden utenfor galaksens sentrum.
Vi bor i en forstad til en enorm
stjerneby!



Unge kvinners verdinormer

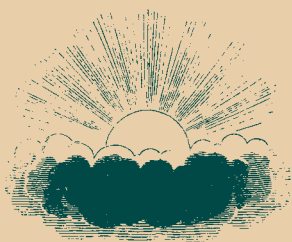
Verdi	Skriftstedhenvisning	Farge
Tro	Jeg er datter av en himmelsk Fader som elsker meg. Jeg har tro på hans evige plan, der Jesus Kristus, min Frelser, står sentralt. (Se Alma 32:21.)	Hvit
Guddommelige egenskaper	Jeg har arvet guddommelige egenskaper som jeg vil strebe etter å utvikle. (Se 2. Peters brev 1:4-7.)	Blå
Egenverd	Jeg har uendelig verdi, og jeg har min egen guddommelige misjon som jeg vil strebe etter å oppfylle. (Se L&P 18:10.)	Rød
Kunnskap	Jeg vil stadig søke etter anledninger til å lære og utvikle meg. (Se L&P 88:118.)	Grønn
Valg og ansvarsbevissthet	Jeg vil velge det gode fremfor det onde og vil ta ansvar for mine valg. (Se Josva 24:15.)	Orange
Gode gjerninger	Jeg vil hjelpe andre og bygge opp riket gjennom rettferdig tjeneste. (Se 3. Nephi 12:16.)	Gul
Integritet	Jeg vil ha moralsk mot til å handle i overensstemmelse med min kunnskap om rett og galt. (Se Job 27:5.)	Lilla



TIL UNGE KVINNERS LEIRDELTAKERE



Solen forårsaker noe av det vakreste vi
kan se i naturen. Når den skinner
gjennom vanndråper – enten den
titter frem mens det regner eller den
skinner på et fossefall – brytes
strålene i vakre striper av fiolett,
indigo, blått, grønt, gult, oransje og
rødt lys. Når solen er i ferd med å gå
ned om kvelden, skinner strålene
gjennom en lang strekning av jordens
atmosfære. Da filtreres mer av de blå
og gule strålene bort, og de røde
kommer tydeligst frem. Skyer og støv i
atmosfæren reflekterer de røde
strålene, og vi ser en vakker
solnedgang.



TIL UNGE KVINNERS LEIRDELTAKERE

Velkommen til Unge kvinners leir! Med naturen som klasserom kan du oppleve Guds underfulle skaperverk og lære ferdigheter som vil gjøre deg mer selvhjulpent og bedre istand til å leve komfortabelt utendørs. På leir vil du finne nye venner og utvikle varig vennskap med dine ledere samtidig som dere arbeider og har det moro sammen. Gjennom deres felles erfaringer kan du oppnå større nærhet til din himmelske Fader og gjøre andre sterkere i evangeliet.

Målsetningen med Unge kvinners leir er å hjelpe deg til å:

- Komme nærmere Gud.
- Sette pris på naturen og føle ærbødighet for den.
- Bli mer selvhjulpent.
- Utvikle lederskapsferdigheter.
- Vise respekt for og beskytte miljøet.
- Tjene andre.
- Få venner.
- Glede deg over leirlivet og ha det gøy.

Som en hjelp til å nå disse målene vil du delta i leirsertifiserings-programmet. Det har fire grader som tilsvarer dine fire første år i Unge kvinner:

1. grad – 12 år
2. grad – 13 år
3. grad – 14 år
4. grad – 15 år

I løpet av de siste to årene i Unge kvinners program, da du er 16 og 17 år, kan du bli ungdoms-leirleder og dele det du har lært med andre. Dette er en spennende del av din egen opplæring. De yngre pikene vil se opp til deg, og du vil kunne få stor betydning for deres liv.

Tenk på hvor morsomt du vil få det på leir. Forestill deg hvordan det vil bli å se opp mot den stjernesådde himmelen hver kveld før du sovner, og våkne til fuglekvisper hver morgen! Du vil komme til å ordne med og tilberede måltider sammen med nye og gamle venner. Du vil arbeide side om side med dem i prosjekter til beskyttelse av miljøet. Spennende og dristige utfordringer kan være fysisk krevende, og de vil bidra til at du føler et spesielt fellesskap med dem du da er sammen med.

Tenk på hvor morsomt det vil bli at ledere og unge kvinner bor sammen – spiser sammen, deltar sammen i samlingsstunder og fremførelser, leirbål-aktiviteter, overraskelser, kulturelle aktiviteter og sertifiserings-opplæring. Det vil bli latter, sang, bønn – og kanskje en og annen tåre etter hvert som dagene og nettene går i leiren.



Forestill deg hvordan det blir å komme hjem og vite hvordan du skal gjøre saker og ting som du aldri har gjort tidligere, føle gløden ved nye og gamle vennskap og vite med deg selv at du er nærmere vår himmelske Fader. Alt dette venter deg på leir!



Krav til sertifisering i 1. grad

Gjennomfør hvert av punktene nedenfor:

- Hver dag så lenge leiren varer, finner du et rolig sted og leser i Skriftene i minst femten minutter. I det du leser skal du også ha med Skapelsesberetningen som står i Moses 2:1-31 eller 1. Mosebok 1:1-31. Da Herren hadde skapt jorden, betraktet han sitt verk og så at det var meget godt. Del dine tanker om Guds skaperverk med en leder eller en venninne.
- Lær de grunnleggende prinsipper for god hygiene i leiren. Lær hvordan man på riktig måte kvitter seg med avfall når man er ute i naturen. Lær hvordan man kvitter seg med avfall i leiren og etterlater leirstedet renere enn da dere kom dit. Følg disse prinsippene så lenge leiren varer.
- Lær deg brannforskriftene som gjelder for leirområdet. Lær hvordan man går frem for å slukke ild på riktig måte.
- Hjelp til med å planlegge og vær med på en 5 km fottur. Lær hva du skal gjøre hvis du går deg vill.
- Tilbered minst to ting på bål eller leirovn.
- Forklar formålet med førstehjelp, og lær de fire første trinnene i behandling av ulykkesofre.
- Demonstrer hvordan Heimlich-metoden brukes for å hjelpe en som holder på å bli kvalt.
- Demonstrer hvordan man gir førstehjelp ved sterk blødning og forgiftning.
- Lær hvordan man bretter en trekantbandasje. Demonstrer bruken av den.
- Lær hva et enkelt førstehjelpssett skal inneholde, og forklar hvordan hver ting brukes.
- Lær grunnprinsippene for oppbevaring og tilberedning av mat utendørs.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift av en voksen leder
på stavs- eller menighetsplan eller
av en godkjent ungdoms-leirleder.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift av en voksen leder
på stavs- eller menighetsplan eller
av en godkjent ungdoms-leirleder.

- Finn anledning til å yte tjeneste for en annen leirdeltaker eller leder. Hjelp til med noe du ikke har fått i oppgave å gjøre. Du kan for eksempel hjelpe til med leirplikter som å rydde på leirplassen eller tilberede et måltid og rydde opp etterpå.
- Hjelp til med å planlegge og fremføre en sang eller en sketsj over et emne – for eksempel leirmottoet, Unge kvinners verdinormer, motto eller logo, eller historier fra Skriftene.

Gjennomfør to eller flere av punktene nedenfor:

- Tilbring minst tredve minutter ute i naturen med å observere vår himmelske Faders skaperverk som du kan se, høre, lukte eller berøre. Takk vår himmelske Fader for skjønnheten som omgir deg. Del dine tanker om naturen med en leder eller en venninne.
- Sorter brukt glass, plast og aluminiumsbokser, og påse at det blir avlevert til gjenvinning etter leiren.
- Lær å identifisere seks plantearter og tre dyrearter, fuglearter eller fiskearter i området. Observer interessante detaljer ved hver av dem.
- Lær hvordan man knytter båtsmannsknute, to halvstikk og et pålestikk. Vit når man bruker de enkelte knutene.

Valgfritt sertifiseringskrav:

Du kan velge å erstatte ett av sertifiseringskravene med ett som du selv fastsetter. Men kravet du selv fastsetter må være godkjent av leirsjefen før du begynner å arbeide på det. Skriv ned kravet på linjene nedenfor.

Godkjent _____
Leirsjef

Jeg har oppfylt alle kravene til 1. grads leirsertifisering for Unge kvinner.

_____ Ditt navn

_____ Dato

Godkjent _____

Menighetens/stavens leirsjef

Menighetens/stavens leder for Unge kvinner



Krav til sertifisering i 2. grad

Gjennomfør hvert av punktene nedenfor:

- Hver dag så lenge leiren varer, finne et rolig sted og lese i Skriftene i minst femten minutter. I denne tiden skal du også lese Joseph Smith – Historie 1:1-20, som er beretningen om Joseph Smiths bønn i Den hellige lund. Skriv ned eller del dine tanker om Joseph Smiths syn med noen.
- Lær om ulike skyformasjoner. Identifiser om mulig tre forskjellige formasjoner i løpet av leirperioden.
- Demonstrer to metoder for rensing av drikkevann.
- Lær hvordan man signaliserer etter hjelp ute i terrenget. Angi lokale myndigheter som vil kunne yte hjelp, for eksempel lensmann, lokal legevakt, skipatrolje og letemannskaper. Lær hvordan hver av disse kontaktes.
- Hjelp til med å planlegge og vær med på en 8 km fottur. Planlegg og bær med deg et næringsrikt måltid til turen.
- Demonstrer hvordan man finner retningen ved hjelp av solen og stjernene.
- Demonstrer hvordan man behandler en som har besvimt eller er i sjokk.
- Demonstrer hvordan man yter førstehjelp ved overoppheting og heteslag eller ved nedkjøling og forfrysning, avhengig av de lokale omstendigheter.
- Demonstrer metoder for kunstig åndedrett.
- Lær grunnprinsippene for riktig ernæring. Planlegg og tilbered ett måltid i løpet av leirperioden.
- Hjelp til med å planlegge og være med på en flaggheisings-seremoni eller andakt.
- Finn anledning til å yte tjeneste for en annen leirdeltaker eller leder. Hjelp til med noe du ikke har fått i oppgave å gjøre. Du kan for eksempel hjelpe til med leirplikter som å rydde på leirplassen eller tilberede et måltid og rydde opp etterpå.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift av en voksen leder på stavs- eller menighetsplan eller av en godkjent ungdoms-leirleder.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift av en voksen leder
på stavs- eller menighetsplan eller
av en godkjent ungdoms-leirleder.

- Hjelp til med å planlegge og fremføre en sang eller en sketsj over et emne – for eksempel leirmottoet, Unge kvinners verdinormer, motto eller logo, eller historier fra Skriftene.

Gjennomfør to eller flere av punktene nedenfor:

- Tilbring minst tredve minutter ute i naturen med å observere vår himmelske Faders skaperverk som du kan se, høre, lukte eller berøre. Takk vår himmelske Fader for skjønnheten som omgir deg. Skriv ned hva du har sett og hva du føler for det. Del dine tanker med andre.
- Lær å bygge to typer bål. Hvis det er tillatt å gjøre opp ild, skal bålene tennes og ilden slukkes på forsvarlig måte etterpå.
- Identifiser 3-5 giftige og 3-5 spiselige planter i området.
- Demonstrer hvordan man sliper, bruker og behandler en kniv på forsvarlig måte.

Valgfritt sertifiseringskrav:

Du kan velge å erstatte ett av sertifiseringskravene med ett som du selv fastsetter. Men kravet du selv fastsetter må være godkjent av leirsjefen før du begynner å arbeide på det. Skriv ned kravet på linjene nedenfor.

Godkjent _____
Leirsjef

Jeg har oppfylt alle kravene til 2. grads leirsertifisering for Unge kvinner.

Ditt navn

Dato

Godkjent

Menighetens/stavens leirsjef

Menighetens/stavens leder for Unge kvinner



Krav til sertifisering i 3. grad

Gjennomfør hvert av punktene nedenfor:

- Hver dag så lenge leiren varer, finne et rolig sted og lese i Skriftene i minst femten minutter. I denne tiden skal du også lese Mosiah 18:1-17. Gjennomgå de pakter folket i Mormons bok inngikk da de ble døpt, og hva de følte. Skriv ned hva du føler for din egen dåp.
- Bruk tid på å observere noe som skjer i naturen. Det kan være en soloppgang eller en solnedgang, skyenes bevegelse eller en regnbue. Gi uttrykk for dine tanker gjennom kunst, poesi, sang, dans eller skriftlig. Du kan gjerne dele dine tanker med andre.
- Lær en metode for å bidra til å bevare miljøet. Bruk det du har lært til å forbedre dette miljøet.
- Demonstrer fremgangsmåtene for å slukke brannpilløp, som for eksempel hvis det tar fyr i fett under matlaging, hvis det tar fyr i klær eller hvis vinden blåser gnister inn i tørr vegetasjon.
- Lær to metoder for å tenne ild uten å bruke fyrstikker. Lær hvordan man sikrer fyrstikker mot fuktighet.
- Lær å bruke kompass for å bestemme retningen. Vær med på en orienteringsaktivitet.
- Vis hvordan man yter førstehjelp ved insektbitt eller -stikk, brannsår og vannblommer, og ormebitt hvis det er orm i området.
- Demonstrer hvordan man gir hjertemassasje.
- Lær hva du skal gjøre hvis vannet i leiren er utrygt å drikke. Beskriv hvordan du vil rense det. Hvis det er en bekk eller et vann i nærheten av leiren, eller dere befinner dere ved sjøen, undersøker du området og melder fra om eventuelle forurensningskilder. Rett opp forholdene i den grad dette er mulig.
- Vær med på en organisert fottur.
- Fullfør en oppgave du har fått av stavens eller menighetens leirsjef.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift av en voksen leder
på stavs- eller menighetsplan eller
av en godkjent ungdoms-leirleder.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift av en voksen leder
på stavs- eller menighetsplan eller
av en godkjent ungdoms-leirleder.

- Finn ut hvem av leirdeltakerne som har et behov, og hjelp så til med å dekke behovet.
- Lær en gruppe en lek eller en sang.

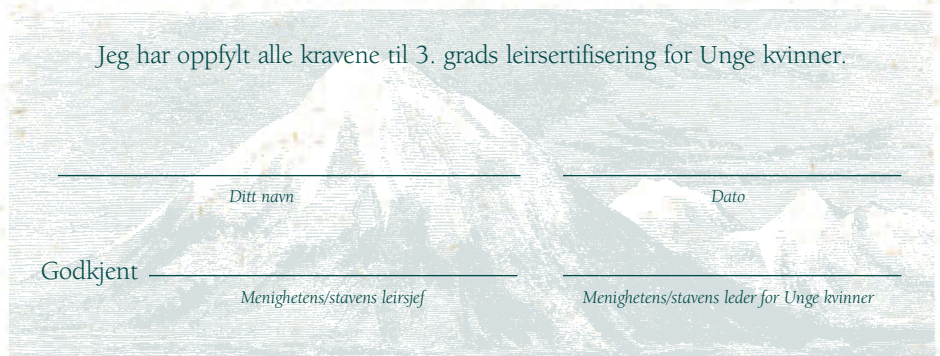
Gjennomfør to eller flere av punktene nedenfor:

- Lær sikkerhetsbestemmelsene som gjelder under fotturer eller vannsport. Undervis en gruppe i bestemmelsene.
- Lær å sette opp tre typer nødly, inkludert ly av presenning eller annet vanntett materiale.
- Prøv ut to metoder for utendørs matlaging som du ikke tidligere har forsøkt, for eksempel i en grop i bakken, uten kasserolle eller panne, eller med reflektorovn eller en beholder som graves ned i glørne.
- Tilby deg å hjelpe en ung leirdeltaker eller en funksjonshemmet med å gjennomføre et sertifiseringskrav.

Valgfritt sertifiseringskrav:

Du kan velge å erstatte ett av sertifiseringskravene med ett som du selv fastsetter. Men kravet du selv fastsetter må være godkjent av leirsjefen før du begynner å arbeide på det. Skriv ned kravet på linjene nedenfor.

Godkjent _____
Leirsjef





Krav til sertifisering i 4. grad

Gjennomfør hvert av punktene nedenfor:

- Hver dag så lenge leiren varer, finne et rolig sted og lese i Skriftene i minst femten minutter. I denne tiden skal du også lese Matteus 26:36-46, en beretning om det som skjedde i Getsemane have. Skriv ned hva du føler for det Kristus gjorde for deg.
- Bruk tid på å observere kveldshimmelen. Identifiser to eller flere stjernekonstellasjoner. Deretter leser du Lære og pakter 88:42-44, Moses 1:37-39 og Lære og pakter 67:2. Del dine tanker om det du har observert og hva du leste i disse skriftstedene, med en leder eller en gruppe.
- Demonstrer eller undervis i måter å beskytte miljøet i området. Gjennomfør et prosjekt som bidrar til å bevare eller gjenopprette miljøet i området.
- Lær sikkerhetsprosedyrer ved forhold som forårsakes av kraftig uvær i området, for eksempel tordenvær, orkan, skred eller flom.
- Tilbered et måltid ved to forskjellige tilberedningsmåter.
- Hjelp til med planlegging av en aktivitet for hele leiren eller din egen gruppe som vil gjøre leirdeltakerne bedre kjent med hverandre. Få alle med på det.
- Drøft et behov i leiren med leirsjefen, og med hjelp av ungdoms-leirlederen utarbeid en plan for å dekke behovet.
- Hjelp til med å organisere, og vær med på en vandring eller fottur i naturen for yngre leirdeltakere.
- Beskriv symptomer på benbrudd. Demonstrer førstehjelpsprosedyrer for behandling av brudd.
- Lær og demonstrer fire metoder for transport av skadede personer.
- Repeter førstehjelpsferdighetene i de tre første sertifiseringsgradene. Demonstrer Heimlich-metoden, kunstig åndedrett og hjertemassasje.
- Hjelp til med å planlegge og fremføre en sang eller en sketsj over et emne – for eksempel leirmottoet, Unge kvinners verdinormer, motto eller logo, eller historier fra Skriftene.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift av en voksen leder på stavs- eller menighetsplan eller av en godkjent ungdoms-leirleder.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

*Underskrift av en voksen leder
på stavs- eller menighetsplan eller
av en godkjent ungdoms-leirleder.*

Gjennomfør to eller flere av punktene nedenfor:

- Lær noe nytt om naturen – sammen med en annen leirdeltaker eller alene – og undervis gruppen din i det.
- Utarbeid et prosjekt for å hjelpe funksjonshemmede leirdeltakere. Det kan for eksempel være en natursti eller en naturopplevelse for blinde eller rullestolbrukere, eller for deltakere som har andre spesielle behov.
- Demonstrer hvordan man kan lage et sammenrullbart underlag av syntetisk materiale.
- Planlegg og vær med på en overnattingstur eller annen utflukt.

Valgfritt sertifiseringskrav:

Du kan velge å erstatte ett av sertifiseringskravene med ett som du selv fastsetter. Men kravet du selv fastsetter, må være godkjent av leirsjefen før du begynner å arbeide på det. Skriv ned kravet på linjene nedenfor.

Godkjent _____
Leirsjef

Jeg har oppfylt alle kravene til 4. grads leirsertifisering for Unge kvinner.

Ditt navn

Dato

Godkjent _____
Menighetens/stavens leirsjef

Menighetens/stavens leder for Unge kvinner



Første års krav for ungdoms-leirledere

I løpet av de siste to årene i Unge kvinners program, da du er 16 og 17 år, kan du bli ungdoms-leirleder og dele det du har lært, med andre. Dette er en spennende del av din egen opplæring. De yngre pikene vil se opp til deg, og du vil kunne få stor betydning for deres liv.

Gjennomfør hvert av punktene nedenfor:

1. Velg et skriftsted som illustrerer en egenskap ved Kristus-lignende lederskap som du ønsker å tilegne deg. Sett deg et konkret mål for å utvikle denne egenskapen.

Skriftstedhenvisning og mål: _____

2. Velg et emne eller en ferdighet med tilknytning til leirliv som du gjerne vil lære mer om. Drøft det med din leirsjef, og lær så alt du kan om det. Forbered deg på å undervise andre i emnet eller ferdigheten mens dere er på leir.

Emne: _____

Vurdert: _____

Leirsjef

3. Påta deg og utfør tildelt lederansvar før og under leirperioden. Skriv ned oppgavene på neste side. Leirsjefen kan be deg om å gjøre noe av det følgende:

- Planlegge menyer, kjøpe inn matvarer og pakke leirutstyr.
- Rигge til leirplassen.
- Sette opp en tumusordning for matlaging, rydding og bålbygging.
- Hjelpe til med å velge leirtema for året og gjennomføre aktiviteter knyttet til temaet.
- Planlegge og utføre oppdrag i leiren, som for eksempel andakter, flaggheising-seremonier, fremførelser på grunnlag av temaet for leiren, leirbål, vitnesbyrds møter, fritidsaktiviteter eller sportsarrangementer, utflukter, håndverk, musikk, miljøbeskyttende aktiviteter, tjenesteprojekter og fotturer.
- Fungere som leirspesialist innenfor et kompetanseområde.
- Undervise i og godkjenne sertifiseringskrav.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift av en voksen leder på stavs- eller menighetsplan eller av en godkjent ungdoms-leirleder.

Lederskapsoppdrag

Eksempel Planlegge
gruppestudium
av Skriftene.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Trinnvis gjennomføring av oppdragene

1. Velg to unge kvinner. 2. Be hver av dem om å finne et favorittskriftsted og være beredt til å snakke om det. 3. Innby leirdeltakerne til å ta med seg standardverkene til et angitt sted.



Annet års krav for ungdoms-leirledere

I løpet av de siste to årene i Unge kvinners program, da du er 16 og 17 år, kan du bli ungdoms-leirleder og dele det du har lært, med andre. Dette er en spennende del av din egen opplæring. De yngre pikene vil se opp til deg, og du vil kunne få stor betydning for deres liv.

Gjennomfør hvert av punktene nedenfor:

1. Velg et skriftsted som illustrerer en egenskap ved Kristus-lignende lederskap som du ønsker å tilegne deg. Sett deg et konkret mål for å utvikle denne egenskapen.

Skriftstedhenvisning og mål: _____

2. Velg et emne eller en ferdighet med tilknytning til leirliv som du gjerne vil lære mer om. Drøft det med din leirsjef, og lær så alt du kan om det. Forbered deg på å undervise andre i emnet eller ferdigheten mens dere er på leir.

Emne: _____

Vurdert: _____

Leirsjef

3. Påta deg og utfør tildelt lederansvar før og under leirperioden. Skriv ned oppgavene på neste side. Leirsjefen kan be deg om å gjøre noe av det følgende:

- Planlegge menyer, kjøpe inn matvarer og pakke leirutstyr.
- Rigge til leirplassen.
- Sette opp en turnusordning for matlaging, rydding og bålbygging.
- Hjelp til med å velge leirtema for året og gjennomføre aktiviteter knyttet til temaet.
- Planlegge og utføre oppdrag i leiren, som for eksempel andakter, flaggheising-seremonier, fremførelser på grunnlag av temaet for leiren, leirbål, vitnesbyrds møter, fritidsaktiviteter eller sportsarrangementer, utflukter, håndverk, musikk, miljøbeskyttende aktiviteter, tjenesteprojekter og fotturer.
- Fungere som leirspesialist innenfor et kompetanseområde.
- Undervise i og godkjenne sertifiseringskrav.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift av en voksen leder på stavs- eller menighetsplan eller av en godkjent ungdoms-leirleder.

Lederskapsoppdrag

Eksempel Undervise i
behandling av sjokk.

1. _____

2. _____

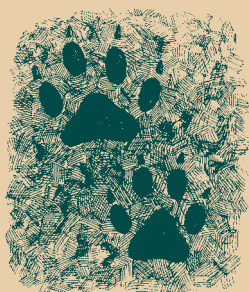
3. _____

4. _____

Trinnvis gjennomføring av oppdragene

1. Lære hvordan man behandler sjokk (se s. 37). 2. Øve på å undervise en annen leirdeltaker i det jeg har lært. 3. Undervise andre unge kvinner i leiren når jeg blir bedt om det. 4. Underteagne leirdeltakernes sertifiseringspapirer.

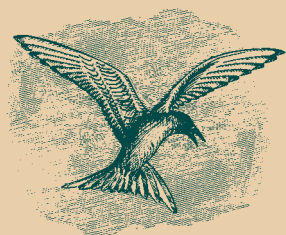
Hvem har gnaget barken av dette
treet? Hvem har trampet ned
gresset på enga? Hva slags fotspor
er etterlatt i gjørmen ved vannhullet?
Å lære å gjenkjenne spor og tegn
etter ville dyr er rene detektivarbeidet.
Avspist løverk, dyrekskrementer,
markeringer i sand eller sne og
sporenes størrelse, fasjon, dybde
og retning – alt forteller en historie
som du kan lære noe av.



RESSURSER



Hvis det skulle deles ut en gullmedalje
for langdistanseflyvning for fugler, ville
den antagelig gå til rødnebbternen.
Sjøfuglen med den sorte hetten, det
gilde røde nebbet og den kløftede
halestjerten hekker i sommermånedene
i arktiske strøk, hvor den har sollys 24
timer i døgnet. Når ungene blir
flyvedyktige, flyr de hele veien til
Patagonias og Antarktis' kyster. Fra
de arktiske strøk til Antarktis og
tilbake flyr disse fuglene en strekning
på over 35 000 km pr. år!



RESSURSER

Denne delen inneholder informasjon om og idéer til aktiviteter. Den vil være til hjelp for voksne ledere og ungdoms-leirledere ved planlegging av leiraktiviteter, og i arbeidet med leirdeltakere som skal oppfylle sertifiseringskravene.

En del informasjon som er spesiell for deres område, vil måtte innhentes lokalt, som for eksempel opplysninger om brannforskrifter, turløyper, beskyttelse av lokalmiljøet, stjerner og stjernekonstellasjoner, planter og dyr som hører hjemme i området, tilberedelse og oppbevaring av mat, og overlevels- og nødprosedyrer. Ta kontakt med skoler, biblioteker og offentlige instanser for å få slike opplysninger. De som underviser om slike ting, behøver ikke være eksperter, men de bør være kunnskapsrike nok til å være trygge på sin undervisning. Det kan også kalles spesialister til assistanse. Når det skal planlegges og velges aktiviteter som passer deres tidsplan og behov, så vurder også nye ideer fra ungdoms-leirlederne så vel som de voksne lederne.

Fottur med oppakning

Å gå med oppakning krever fysisk utholdenhet. Unge kvinner bør ikke foreta slike turer før de har gått en del lette løyper og lært oppakningsteknikker. Hver deltaker skulle verne om naturens skjønnhet og ikke etterlate seg noe som bærer preg av deres besøk i området.

Gå i grupper på 4-6, og gå stillferdig. Hold dere til de oppmerkede stiene når dere går i et område hvor slike finnes. Hvis dere velger en rute uten merkede stier, bør dere gå med en viss spredning for å verne om bunnvegetasjonen. Plukk opp eventuelt søppel som dere finner langs veien. La stener, blomster og trevirke ligge i sitt naturlige miljø slik at andre kan glede seg

over det. En god regel å huske er at man skal forlate området slik en fant det, eller i enda bedre stand,

Kontakt de lokale myndigheter angående egnede leirområder, og planlegg deretter turen slik at dere unngår områder som trenger å gjenvinne sin naturlige vegetasjon etter å ha vært belastet i for stor grad.

Forslag til utrustning

Ta med telt eller presenning til ly, sovepose, underlag (valgfritt), et lett kokeapparat og brensel, lett bestikk, en liten lommelykt med reservebatterier og -pære, kompass, kniv, fyrstikker i vannrett beholder, såpe (biologisk nedbrytbar), førstehjelpsskrin, solkrem, myggstift, håndklær, feltflaske

eller annen vannflaske, og poser til å frakte ubrennbart avfall.

Når du skal bestemme vekten på opppakningen, tar du utgangspunkt i en femtedel eller en firedel av kroppsvekten din. Ta i betraktning din fysiske kondisjon, erfaring og terrenget dere skal gå i.

Klær

Velg klær som er komfortable å bevege seg i og som beskytter mot elementene. Ta med et ekstra klesskift og vær forberedt på varierende værforhold. Ved å ha på deg flere lag tøy kan du lettere tilpasse deg værforandringer. Du kan få bruk for regntøy for å holde deg tørr og et hodeplagg til beskyttelse mot solen.

Velg fottøy som er behagelig å gå i og som er egnet for det terrenget dere skal ferdes i. Fottøyet skal beskytte foten og gi støtte.

Hvordan skal ryggsekken pakkes?

Det er om å gjøre å utnytte plassen best mulig. Ordne innholdet slik:

- Ting du får bruk for sist, legges på bunnen av sekken og de tyngste tingene øverst.
- Beredskapspakker legges lett tilgjengelig.
- Myke ting legges innerst mot ryggen.
- Brensel legges adskilt fra klær og mat.

Hvis dere skal ferdes på vann, må du regne med å bli våt og ta det i betraktning når du pakker.

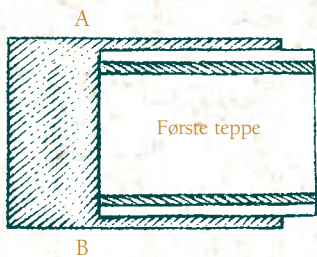
En velpakket sekk ser ordentlig ut og har god balanse – den er tyngst på toppen. Den passer godt over skuldrene, du kan stå helt oppreist og gå uten besvær.

Tepperuller og soveposer

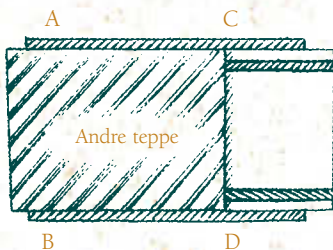
Tepperull

Du trenger ikke å ha sovepose for å ligge ute. Mange turgåere foretrekker å lage sin egen tepperull. Til dette trenger du et stort vanntett underlag, så mange tepper som du ønsker, og laken eller lakenpose. Følg instruksjonene nedenfor for å lage en tepperull.

1. Legg det vanntette underlaget flatt utover bakken. Legg det første teppet oppå slik at det dekker 2/3 av underlaget (A-B).



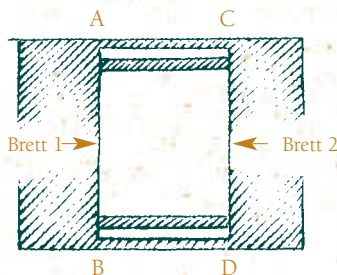
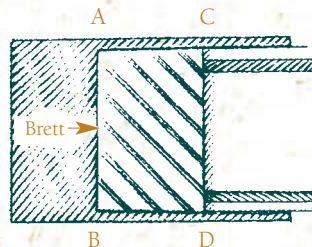
2. Legg teppe nr. to halvveis oppå det første teppet (C-D).



3. Legg de øvrige teppene på etter samme mønster til alle er plassert. Brett lakenet eller lakenposen i to og legg det midt på tepperullen (A-B-C-D).



4. Begynn med det siste teppet du la ned, og brett teppene ett om gangen over lakenet/lakenposen (A-B-C-D).



5. Brett det vanntette underlaget over teppene. Kryp ned i tepperullen fra hodeenden. Du skal ligge inni det sammenbrettede lakenet/lakenposen.
6. Når du pakker, legger du nattøyet og toalettartiklene inni tepperullen og ruller den sammen fra benenden.



7. Knytt snorer rundt tepperullen.



Soveposer

Du vil sette større pris på leirlivet hvis du ligger godt når du sover, så det er viktig å velge riktig type sovepose. Det viktigste med en sovepose er at den skal beskytte kroppen din mot kulde. Soveposer lages av forskjellige materialer. Velg den typen som best dekker dine behov.

Når du har valgt en sovepose, bør du stelle godt med den. Legg den aldri bort fuktig eller skitten. Du kan holde den lenger ren ved å brette et gammelt laken i to og stikke det ned i soveposen. Hvis soveposen blir skitten, følger du renseforskriftene fra fabrikanten for å få den ren igjen.

Legg et eller annet underlag under soveposen for å beskytte den. Du kan grave grunne fordypninger til hofter og skuldre slik at du ligger bedre.

Leirbål eller kveldsaktiviteter

Planlegg leirbål eller kveldsaktiviteter ut fra et formål eller tema. Velg leirplass med omhu, og ha et velbygget leirbål – dersom brannforskriftene tillater bål. (Se «Båltyper», s. 32.) Engasjer alle leirdeltakerne i for eksempel allsang eller en gruppelek. Gi om mulig alle leirdeltakere anledning til å delta individuelt eller sammen med en liten gruppe.

Leirbål eller kveldsprogrammer er en god anledning til å utdype temaet for leiren, underbygge Unge kvinners verdinormer og hjelpe pikene til å utvikle talenter som for eksempel å spille på musikkinstrumenter, fortelle historier, syng, dramatisere eller danse.

Forskjellige typer leir

Unge kvinners leir

Vanligvis vil en Unge kvinners leir strekke seg over tre til seks dager, avhengig av tilgjengelige leirplasser, kostnader og andre lokale forhold. Leirtype kan variere fra primitiv leir og telting til leir på ordnede leirplasser med hytter og lignende. Med omhyggelig planlegging kan formålene med Unge kvinners leir og leirsertifisering oppnås hvor som helst og over en hvilken som helst tidsperiode man har til rådighet.

Dagsleir

I områder hvor overnattingsleir ikke er tillatt, eller når andre forhold ikke tillater overnatting, kan effektiv bruk av dagsleir gjøre nytten.

Aktivitetene på en dagsleir kan være de samme som på andre typer leir, bortsett fra at leirdeltakerne reiser hjem hver kveld. En dagsleir avholdes vanligvis på et friluftsområde i nærheten av de unge kvinnes hjem – en park, et friområde eller til og med i en hage. Formålene med Unge kvinners

leir og leirsertifisering kan oppnås i løpet av en serie med dagsleirer.

Overnattingsleir

Ved overnattingsleir kommer deltakerne til leirstedet en dag, tilbringer natten der og reiser hjem neste dag. Aktivitetene er de samme som for andre typer leir.

Primitiv leir

På primitiv leir bruker deltakerne sine ferdigheter og sin oppfinnsomhet til å lage et passende og komfortabelt leirsted. Før man planlegger en primitiv leir, må man gjøre seg kjent med de offentlige bestemmelser som gjelder denne type leir i området.

Vinterleir

Ved å arrangere vinterleir kan deltakerne få mulighet til å lære de nødvendige ferdigheter til å møte utfordringer i sne og kulde. Denne type leir må planlegges og forberedes omhyggelig så deltakerne vil ha trygge forhold. Følg lokale bestemmelser. Forviss dere om at leirdeltakerne har klær, soveposer og telt som er egnet til å holde dem varme.

Familieleir

Ved at unge kvinner reiser på leir sammen med sin familie, kan samholdet mellom de enkelte familiemedlemmer styrkes, og familien kan sammen oppleve åndelige erfaringer. Innholdet i denne boken kan like gjerne brukes på familieleir som på Unge kvinners leir.

Leirtradisjoner

Leirtradisjoner kan bidra til at unge kvinner føler at de står sammen, at de føler egenverd og får større hengivenhet til evangeliet. Aktiviteter, sanger, skriftstudium, sedvaner eller idéer som gjentas hvert år på leir, kan bli en tradisjon. Vurder leirens tradisjoner for å forsikre deg om at de bidrar til å styrke de unge kvinnes vitnesbyrd.

Kompass

(Se «Orientering», s. 61.)

Andakter

(Se «Erfaringer som bygger opp vitnesbyrd», s. 67-68.)

Dramatisering og sketsjer

Dramatiseringer og sketsjer kan være fornøydlig som leirbålaktiviteter eller som en del av tema-turer. Historier og lignelser fra Skriftene, scener fra Kirkens historie, beretninger fra Kirkens lokale historie, Unge kvinners verdinormer eller temaet for leiren kan gi stoff til dramatiseringer. Påse at alle dramatiseringer og sketsjer velges med omtanke, at de innøves godt, er opplyttende og passende.

Miljøbevissthet

Ethvert område hvor Unge kvinner arrangerer leir, skulle brukes med respekt, enten det er i fjellet, ved kysten, i innlandet, i snelandskap eller i et byområde. Enhver leirdeltaker har ansvar for å hjelpe til med å bevare

miljøet. Skaff deg kjennskap til området hvor leiren skal avholdes, før dere reiser dit. Lokale myndigheter vil kunne gi opplysninger om vegetasjon, vilt, vannkilder og gjeldende brann- og sikkerhetsbestemmelser. Tren på og gjennomfør leir- og fritidsrutiner som vil bevare området. Sørg for at leirområdet er i samme stand ved avreise som da dere kom.

Følgende ting vil bidra til at leirdeltakerne lærer å vise respekt for miljøet:

- Lære mer om jordens skjønnhet, skapelsen og Skaperen.
- Forstå at vi har et ansvar for å ta hånd om Herrens skaperverk (se L&P 104:13).
- Påta seg individuelt ansvar for å beskytte miljøet mot forurensning og misbruk.
- Undervise andre ved eksempel i hvordan man ivaretar miljøet.

Å gjøre følgende ting vil hjelpe leirdeltakerne å beskytte og gjenopprette miljøet:

- Hjelp til med å bevare truede planter og dyr.
- Sørg for forsvarlig avhending av avfall.
- Gjenopprette eller merke en tursti.
- Hjelp til med å holde vannet rent i en bekk, dam eller innsjø.
- Reparere leirfasiliteter.
- Plante trær.
- Forebygge erosjon.
- Være med på et prosjekt innen miljøforskning.
- Lage en natursti.

- Sørg for sikkerhetsmerking av en båthavn, sjøsida eller et strandområde.
- Gjennomføre arbeidsprosjekter i en bypark, botanisk hage eller dyrehage.

Ta alltid kontakt med lokale myndigheter og aktuelle foreninger og samarbeid med dem. Slike foreninger kan foreslå høyst presserende behov og instruere og støtte de unge kvinnene.

Båltyper

Brannsikkerhet

Det er viktig å vite hvordan man skal bygge, tenne og slukke bål på betryggende måte. Ta kontakt med den aktuelle instans eller grunneier for å få de gjeldende bestemmelser om å gjøre opp ild i området hvor dere skal ha leiren. Disse instanser vil kanskje være villige til å møte de unge kvinnene for å lære dem trygg omgang med ild. Nedenfor følger noen retningslinjer for trygg omgang med ild:

1. Gjør aldri opp ild noe sted uten tillatelse fra grunneieren. Hvis området er offentlig eiendom, for eksempel parker, reservater og skoger, følges de bestemmelser som gjelder for området.
2. Lær å bekjempe ild før du reiser på leir.
3. Finn ut hvor brannslukningsutstyr er plassert, straks du kommer til leirplassen. Sørg for å vite hvordan det skal brukes.
4. Der bestemmelsene tillater at man gjør opp ild, bygges bålet på en åpen plass med jord-, sten- eller sandbunn minst 2 meter fra trær,

busker eller nedfalne trestammer. Bygg aldri et bål inntil et nedfallent tre, en tømmerstokk eller en stubbe med røtter som går ned i bakken.

5. Rydd grunnen i en omkrets av 2 meter fra bålet ved å skrape bort tørt løv og gress, kvist eller barnåler. Legg dette tilbake når bålet er fullstendig slukket. Grav en fordypning i bakken midt i feltet. Stener leder varme og kan legges rundt fordypningen. Unngå stener som inneholder kalksten, skifer eller fuktighet, for de kan eksplodere når de blir opphetet. Hvis bålområdet ligger på en gresslette, spas torven opp og legges på et fuktig, skyggefullt sted. Når bålet er slukket, legges torven tilbake og vannes, slik at den vil fortsette å vokse.
6. Bygg ikke større bål enn dere trenger til formålet. Kokebål bør være akkurat store nok til matlagingen. Store bål er sløsing med brensel, de er vanskelige å holde kontroll med og vanskelige å arbeide over.
7. Hold ilden under kontroll. Brannslukningsutstyr som vann, sand og spader skal stå lett tilgjengelig.
8. Hold deg i nærheten av bålet og hold øye med det. Gå aldri fra et bål og la det være ubevoktet, og legg deg aldri til å sove før ilden er helt slukket,
9. Slukk bålet helt før dere forlater området. (Se instruksjonene på s. 33.)

Samle brensel

Samle knusk, opptenningsved og brensel før du begynner å bygge bålet. Legg vedhaugen tilstrekkelig nær bålet til at det er lett å hente brensel,

men likevel så langt unna at det ikke er fare for at det oppstår brann i den.

Knusk er småkvist eller vegetasjon som er litt lengre, men ikke tykkere enn en fyrstikk. Småkvister, kvaser fra busketopper og ugress, barnåler, tynne barkbiter og tørt løv og gress er fin knusk.

Opptenningsved er tørre pinner og kvister i ca. 15-30 cm lengde, og ikke tykkere enn en tommelfinger. Grovere ved kan kløves til opptenningsved.

Den skulle være så tørr at den knekker med et smell. Trevirke som kan bøyes uten at det knekker med et smell, er trolig for ferskt og vanskelig å brenne.

Brensel er hard ved som er lengre enn opptenningsveden, og også ganske store kubber – alt etter hva bålet skal brukes til.

Båltyper

Båltypen er avhengig av hva du skal bruke bålet til.

Pyramidebål

Pyramidebålet brukes som grunnlag for alle andre båltyper. Det er fint til steking med reflektorovn fordi det gir høy flamme.

Til pyramidebål legger du en god håndfull knusk midt i bålet. Still opptenningsveden opp rundt knusken slik at pinnene berører hverandre øverst som stengene i et sametelt. Legg grovere ved i pyramide omkring opptenningsveden. La det være en liten åpning på den siden som vender mot vindretningen, slik at det kommer luft inn mot midten

av bålet. Stikk en fyrstikk inn i åpningen og tenn på knusken. Flammen vil bre seg til opptenningsveden og deretter til selve brenset. Legg mer ved på etter behov. Hold bålet vedlike, hele tiden ved at hver vedpinne berører andre.



Pagodebål

Pagodebålet velges når du trenger mye trekull for å steke i glør, i aluminiumsfolie eller grille pølser. Fordi dette bålet brenner lenge, er det også fint til leirbålprogrammer. Når du skal bygge et pagodebål, begynner du først med et lite pyramidebål mellom to store vedkubber. Bruk kubbene som støtte og legg flere lag ved på kryss og tvers over pyramidebålet. Tenn på pyramiden. Veden som er plassert på kryss og tvers over den vil oppvarmes og ta fyr.



Stjernebål

Stjernebålet kalles ofte «latmannsbål» fordi veden ganske enkelt skyves innover i varmen etter hvert som den brenner opp. Begynn med å bygge et pyramidebål. Så snart det brenner, legges ved i stjerneform rundt bålet. Skyv

veden innover i ilden etter hvert som det blir nødvendig. Denne typen brukes når man trenger et bål som brenner langsomt under en kjele eller dampkoker.



Slukking av ild

Bål

Vanlige bål slukkes ved å strø på jord eller dynke med vann.

Ved slukking med jord gjør du følgende:

1. La bålet brenne ned.
2. Spre de glødende restene, men hold dem i bålet.
3. Strø jord over de varme kullene og asken for å kvele ilden. Fortsett å rote rundt i kullene og asken inntil alt er helt slukket.
4. Forsikre deg om at bålet er helt slukket ved å holde hendene over asken uten at du kjenner noen varme. Ha på mer jord om nødvendig.
5. Når bålet er kaldt, dekkes det til med jord. Legg tilbake eventuelle torvstykker som du fjernet. Få området til å se ut som om ingen har vært der.

Når du skal slukke bål med vann, gjør du følgende:

1. Vann området rundt bålet.
2. Dusj vann på ilden. Tøm ikke vannet på, da kan du brenne deg på dampen.

3. Spre kullene med en pinne.
4. Dusj mer vann på kullene. Snu halvbrente trestykker og vèt dem på alle sider.
5. Hell vann på bålet og rot rundt til alle bålrester er gjennomvåte.
6. Forsikre deg om at bålet er helt slukket ved å holde hendene over asken uten at du kjenner noen varme. Hell på mer vann om nødvendig.
7. Når bålet er kaldt, dekkes det til med jord. Legg tilbake eventuelle torvstykker som du fjernet. Få området til å se ut som om ingen har vært der.

Brann

Hvis det ved et uhell oppstår brann, gjør du følgende:

1. Send en avgårde for å melde fra om brannen til det lokale brannvesen.
2. Bruk brannslukningsutstyret umiddelbart.
3. Hvis det tar fyr i et telt, river man teltstengene ned. Ild i et telt som ligger på bakken, kan slukkes ved å trampe på det eller pøse vann på det, men et telt som står oppreist vil raskt brenne opp.
4. Følg lederens instruksjoner.

Hvis det tar fyr i klærne dine, så rull deg rundt på bakken, pakk deg inn i et teppe, en sovepose eller et håndkle, eller kast deg i vannet. Ikke løp. Da brenner ilden raskere.

Hvis det tar fyr i fett mens du lager mat, så tøm salt, bakepulver, mel eller sand på. Tøm ikke vann på brennende fett. Hvis mulig, kvel ilden med et metallokk, eller bruk et pulver-brannslukningsapparat.

Hvordan tenne ild uten fyrstikker

Flint og stål

Mange campingturister har med seg flint og stål som en del av utrustningen. Du kan få kjøpt det i en sportsforretning, eller du kan finne flint i området. Flint er en svært hard sten med skarpe kanter som man ofte kan finne blant grus som man bruker på veier. Andre typer hard stein kan også fremkalle gnister. Prøv dem mot stål, for eksempel baksiden av et sammenfoldet knivblad eller et stålverktøy.

For å gjøre opp ild med flint og stål lager du et rede av fin stålull eller lo fra en tørketrommel. Dette er gnistfanget. Legg på litt fin knusk og skjerm det mot vinden. Slå flintet mot stålet til gnister antenner gnistfanget. Blås på gnistene for å få det til å brenne. Legg på mer knusk og opptenningsved etter hvert.



Forstørrelsesglass

Et forstørrelsesglass eller briller med tykke glass kan også brukes til å tenne ild hvis det er klart solskinn. Hold glasset slik at det samles en sterk solstråle mot knusken eller gnistfanget. Det skulle ta fyr i løpet av noen sek-

under. Blås forsiktig på flammen og legg gradvis på mer knusk,

Vanntett oppbevaring av fyrstikker

Oppbevar fyrstikkene i vanntette beholdere. Plasser dem på forskjellige steder i tilfelle regn eller uhell.

Førstehjelp

Førstehjelpsinformasjonen i denne boken er ikke beregnet på å dekke alle typer førstehjelpsbehov. Ta kontakt med lokale kilder for å få ytterligere informasjon etter behov, og for informasjon av nyere dato.

Førstehjelp inngår som en nødvendig del av din selvhjulpenhet. Ved å kunne førstehjelpsteknikker vil du være beredt i forhold til ulykker hvor de enn oppstår, ikke bare på leir, men også hjemme, på skolen og i kirken.

Førstehjelp er den første hjelpen som gis et ulykkesoffer. Det er tre formål med å gi førstehjelp:

- Stanse livstruende situasjoner.
- Hindre at offeret får ytterligere skade.
- Få tak i kyndig legehjelp.

Et ulykkessted kan virke skremmende. En skadet person gråter kanskje, eller skriker. Synet av blod kan virke skremmende på deg. Det aller viktigste er at du forholder deg rolig. Konsentrer deg om å skape trygghet. Opptre med selvtillit, gjør bruk av de førstehjelpsteknikker du kjenner.

De følgende er fire absolutt nødvendige trinn ved behandling av ulykkesofre. Utfør dem i den rekkefølge som er oppgitt.

1. Ta umiddelbart hånd om det livstruende. Det alvorligste er opphør av åndedrett eller hjerteslag, alvorlig blødning, kvelning og inntak av giftig stoff.
2. Send noen for å ringe etter eller hente hjelp. Gi eventuelt medisinsk personell fullstendige opplysninger om sted og omfang av skader.
3. Behandle ethvert ulykkesoffer for sjokk.
4. Undersøk om vedkommende har andre skader som krever førstehjelp. Disse trinnene utdypes mer nedenfor.

1. Livstruende situasjoner

De fleste ulykker du møter vil være av mindre omfang. Du vil ha rikelig tid til å gi førstehjelpsbehandling. Men følgende fem situasjoner er livstruende. Du må yte rask førstehjelp, ellers kan offeret dø.

Opphør av åndedrett

Ved mange ulykker kan en person slutte å puste. Det kan skje ved drukning, ved at man blir innestengt i en brennende bygning, truffet av lyn eller kommer i berøring med en strømførende ledning. Du må sette i gang med førstehjelp øyeblikkelig når en person har sluttet å puste. Hjernen kan klare seg i bare ca. fire minutter uten oksygen før det oppstår alvorlig hjerneskade. Ved normal temperatur

kan et menneske ikke klare seg uten luft i mer enn ti-tolv minutter.

Hvis du kommer over en skadet, må du alltid undersøke om vedkommende puster. Hever og senker brystet seg? Kan du høre eller føle utånding når du legger øret mot vedkommendes nese eller munn? Hvis ikke, må du øyeblikkelig begynne med kunstig åndedrett på denne måten:

Trinn 1. Åpne luftveiene. Dette gjøres ved å legge pasienten på ryggen. Bøy hodet bakover slik at haken løftes. Løft haken med en hånd og press pannen nedover med den andre samtidig som du klemmer neseborene sammen med tommel og pekefinger.

Trinn 2. Trekk pusten dypt. Åpne munnen høyt og plasser den over pasientens munn. Blås inn gjennom pasientens munn for å fylle lungene. Se etter om brystet hever seg. Hvis pasienten er et barn, plasserer du munnen din over både munn og nese og blåser lett.

Trinn 3. Ta munnen din vekk og trekk pusten dypt igjen. Følg med om pasientens bryst senker seg.

Gjenta trinn 2 og 3 med fem sekunders mellomrom hvis pasienten er eldre enn ni år, og med 3 sekunders mellomrom hvis det er et barn som er 9 år eller yngre.

Hvis pasientens bryst ikke hever og senker seg, kommer det ikke luft i lungene. Prøv å presse hodet enda lenger bak så tungen ikke blokkerer luftveien. Hvis det virker som om et fremmedlegeme blokkerer luftveien, utfører du en

Heimlich manøver (se s. 36). Gjenoppta deretter raskt trinn 2 og 3.

Gi ikke opp. Fortsett med kunstig åndedrett inntil en person med medisinsk erfaring sier at du kan stoppe, eller til det blir umulig å fortsette.

Hjertestans

Ulykker som forårsaker at en person slutter å puste, kan også føre til hjertestans. Ved hjelp av utvendig hjertekompresjon kan du få hjertet i gang igjen. Utvendig hjertekompresjon må bare foretas av personer som har full opplæring i selve teknikken. Du trenger å mestre denne ferdigheten før du prøver å bruke den.

Pasienten legges først på ryggen, med hodet i samme høyde som hjertet. Åpne luftveiene som forklart under munn-til-munn-metoden, og gi to innblåsninger.

Legg to eller tre fingre mot pasientens hals i fordypningen mellom strupehodet og halsmuskelen og føl etter puls. Hvis du ikke kjenner noen puls, finner du nedre del av pasientens brystben. Legg håndroten til den ene hånden mot pasientens brystben to fingerbredder fra nederste kant. Plasser den andre hånden oppå den første.

Knel over pasienten med skuldrene over hendene dine og strake, låste albuer. Press lett og rytmisk og pass på å holde fingrene vekk fra pasientens ribben. Press hardt nok til at brystbenet skyves inn 2,5 til 5 cm. Press ned omtrent 80 til 100 ganger pr. minutt.

Tell høyt for å få en rytme: «en-og-to-og-tre-og-fire». Etter hver 15. kompresjon gir du pasienten 2 munn-til-munn-innblåsninger.

Når du har foretatt fire sykluser med 15 kompresjoner og 2 munn-til-munn-innblåsninger, kontrollerer du om pasientens puls og åndedrett har kommet tilbake. Hvis det fremdeles ikke er noen puls, gir du 2 munn-til-munn-innblåsninger og gjenopptar hjertekompresjonen. Fortsett i noen minutter før du kontrollerer pulsen på nytt. Hvis du da kjenner puls, men ikke åndedrett, gir du munn-til-munn-innblåsning.

En person kan trenge utvendig hjertemassasje som følge av et hjerteanfall. Det følgende er symptomer på at en person har hjerteanfall:

- Ubehagelig trykk, klemming, stinnhet eller smerter midt i brystet bak brystbenet. Følelsen kan spre seg til skuldrene, armene, halsen, kjeven og ryggen. Den kan vare et par minutter eller lenger, og den kan komme og gå. Det trenger ikke være alvorlig. Skarpe, stikkende smerter er vanligvis ikke symptomer på hjerteanfall.
- Unormal svetting – at man for eksempel svetter selv om det er kjølig i rommet.
- Kvalme og trang til å kaste opp.
- Kortpustethet.
- Slapphet.

Hvis en person har noen av disse symptomene, få vedkommende til å sitte eller legge seg ned – det som føles mest komfortabelt for vedkommende

selv. Få vedkommende under legebehandling snarest mulig, følg trinnene på side 37 for å hente hjelp. Hold øye med vedkommende. Hvis hjertet stanser, gis utvendig hjertemassasje.

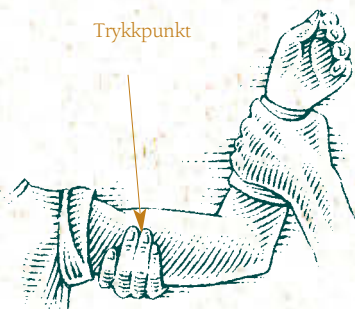
Alvorlig blødning

Hvis en person har alvorlig blødning, må den stanses snarest mulig. Hvis blodet kommer støtvis, er en arterie (pulsåre) skadet.

Hvis skaden gjelder en arm eller et ben, kan en arterieblødning holdes under kontroll ved å presse arterien mot benet på ett av fire tryktpunkter. Hvis blødningen kommer fra et ben, presser du på arterien ved å trykke håndroten mot bekkenbenet på det punktet som illustrasjonen viser.



Hvis blødningen kommer fra en arm, presser du med fingrene arterien mot overarmsbenet på det punktet som illustrasjonen viser.



Hvis blodet ikke kommer støtvis, eller hvis du ikke klarer å bruke et tryktpunkt, dekker du såret med en kompress – et skjerf, en skjorte eller et annet tøystykke. Trykk hardt for å stanse blødningen. Ved å løfte armen eller benet som er skadet høyere enn kroppen, avtar blødningen. Selv om kompressen blir gjennomtrukket av blod, skal den ikke fjernes. Legg en annen kompress over og fortsett å øve press. Når du har stanset blødningen, fester du kompressen godt med et eller annet som du har for hånden. Skaff legehjelp.

Kvelning

En matbit som sitter fast i halsen, er som en kork i en plastflaske. Ingenting kan komme inn, men hvis du klemmer riktig på flasken, vil korken sprette ut.

Du kan ved hjelp av Heimlich-metoden hjelpe en som holder på å bli kvalt. Still deg bak vedkommende og plasser armene rundt livet på henne. Hold hendene fast over hverandre med tommelfingerknoken like over navlen hennes. Klem fort og hardt til med et oppadgående trykk slik at hendene dine føres opp under brystkassen hennes. Matbiten skulle da løsne. Hvis den ikke gjør det, gjentar du manøveren flere ganger.

Hvis vedkommende er svært stor eller gravid eller har mistet bevisstheten, kan det være mer effektivt å øve press mot brystet. Sett deg skrevs over vedkommende på gulvet. Legg den ene hånden

over den andre mot mellomgulvet like under brystkassen. Press håndroten hardt ned med et raskt, oppadgående trykk åtte ganger. Stikk en krøket finger inn i vedkommendes munn. Fjern det som måtte hindre fri luftpassasje, og gjør klar til å begynne kunstig åndedrett.

Hvis du selv skulle få noe i halsen og ikke får puste, så grip tak om halsen din med en hånd. Dette er et universelt tegn på at man ikke får puste, og det kan få noen til å komme deg til unnsetning. Du kan utføre Heimlich-metoden på deg selv ved å presse knyttnevene hardt opp mot øvre del av mellomgulvet. Eller du kan lene deg over en stolrygg og presse den hardt mot mellomgulvet.



Forgiftning

Enkelte substanser i hjemmet og i leiren er giftige. Enkelte sopparter, bærslag og løv er giftige hvis man svelger dem. Spis aldri ville vekster hvis du ikke er helt sikker på at de er spiselige.

Hvis en person har blitt forgiftet, må du få tak i en telefon snarest mulig, ta med deg beholderen eller gjenstanden som har forårsaket forgiftningen. Ring

Giftinformasjonssentralen, legevakt eller lege og følg de instruksjoner du får. Behandle pasienten for sjokk og kontroller at hun puster jevnt. La ikke pasienten få noe å drikke eller spise med mindre du har fått råd om det fra helsepersonell.

Ta vare på eventuelle beholdere og oppkast. Det vil hjelpe legen å få identifisert giftstoffet og gi riktig behandling.

2. Send bud etter hjelp

Når en ulykke inntreffer, så kom deg til en telefon raskest mulig. De fleste byer har politisentral eller lensmannskontor, redningskorps, brannvesen og ambulansetjeneste. I Norge kan du nå disse ved å ringe 110 (brann), 112 (politi) eller 113 (ambulans). I de fleste land kan du få hjelp ved å ringe opplysningen.

Lag en liste til eget bruk med nødtelefonnummere som du kan ringe i ditt område. Den kan for eksempel inneholde telefonnummer til:

- Politi
- Brannvesen
- Ambulans
- Familiens lege
- Giftinformasjonssentralen
- Slektning eller nabo
- Legevakt eller redningssentral

Ledere skulle ha med seg til leirstedet en liste over nødtelefonnummer til nærmeste by.

Når du melder fra om nødsituasjoner, må du snakke langsomt og tydelig.

Oppgi navnet ditt og gi en kortfattet beskrivelse av det som har skjedd og omfanget av skadene eller problemet. Gi fullstendig opplysning om hvor du befinner deg. Vent på eventuelle spørsmål eller instruksjoner.

Hvis det ikke finnes telefon i nærheten og du ikke kan få tilkalt hjelp, undersøker du om den skadede kan gå selv eller med litt støtte til en vei. Hvis skaden er alvorlig, signaliserer du etter hjelp (se s. 66), eller send to personer for å hente hjelp, dersom det er mulig. Se til at en person blir hos den skadede.

3. Behandling for sjokk (sirkulasjonssvikt)

En person kan komme i sjokk etter en ulykke. Sjokk er et plutselig styrketap forårsaket av smerter, frykt og noen ganger blodtap. Symptomer på sjokk er for eksempel at vedkommende virker omtåket, har svært rask eller langsom pust, svært høy eller lav puls, er slapp i armer og ben, huden er kald og klam, hud, lepper og negler har blek eller blålig farge, og pupillene er forstørret.

Behandle ethvert ulykkesoffer for sjokk. Skader forårsaker alltid en viss grad av sjokk, men den tilskadekomne behøver ikke føle virkningene med det samme. Rask førstehjelp kan forebygge alvorlig sjokk.

Legg den skadede ned. Hvis du ikke har mistanke om hode- eller nakkeskader eller benbrudd, legger du vedkommende på ryggen og løfter bena ca. 30

cm opp. Hvis vedkommende kaster opp, legger du henne på siden. Hvis hun har vanskeligheter med å puste, legger du henne på ryggen med hode og skuldre litt opp.

Oppretthold normal kroppstemperatur. Sørg for skygge hvis et er varmt. Hvis det er kaldt, legger du tepper eller soveposer under så vel som over henne. Hvis den skadede er ved bevissthet, kan hun få noen små slurker med vann.

La aldri et ulykkesoffer være alene. Redsel og usikkerhet kan forverre sjokktilstanden. Snakk rolig til henne. Selv en skadet som virker bevisstløs, kan være istand til å høre deg.

Hvis en skadet besvimer, skal hun ligge ned inntil hun kommer til bevissthet. Løsne på klær som strammer rundt halsen, og legg føttene høyt. Hvis hun ikke kommer til bevissthet straks, må legehjelp tilkalles.

Hvis du noen gang føler at du holder på å besvime selv, så sett deg ned og legg hodet mellom knærne. Du kan også legge deg ned og løfte bena opp.

4. Behandling av andre skader

Bitt av dyr

Hvis et bitt av en hund, katt, rotte eller et hvilket som helst varmblods villdyr trenger gjennom huden, er det ikke et vanlig sår. Dyret kan ha rabies, en dødelig sykdom som smitter via spyttsekresjon. Den eneste måten å avgjøre hvorvidt et dyr har rabies på,

er å fange det og holde det under observasjon. Hvis en person blir bitt av et dyr, skal du gi førstehjelp, få tak i legehjelp og deretter melde fra til politiet eller andre instanser slik at de kan sørge for å få dyret fanget.

Førstehjelpen består i at du renser bittet med rikelig vann og såpe for å fjerne spyttet. Dekk såret med en steril bandasje og få vedkommende til lege.

Blemmer

Blemmer på føttene forårsakes som oftest av sko som ikke sitter godt på foten eller som er nye og stive. Hvis man jobber uten hansker, kan man få blemmer på hendene. Gå inn skoene eller støvlene dine hjemme før du bruker dem på tur. Et par tynne sokker under de tykkere kan redusere gnisingen mot føttene.

Hvis du kjenner at det begynner å svi eller føles ømt noe sted på føttene når du går, bør du straks stoppe og behandle punktet før det oppstår en blemme der. Et varmt punkt eller en blemme vaskes med såpe og vann. Klipp til en ring (i fasong som en smultring) av hudbeskyttende materiale eller tynn og ekstra myk skumgummi, og legg den på foten med hullet over blemmen. Klipp til flere ringer og legg dem oppå. Du kan klippe av et hjørne på et liggeunderlag av skumgummi og forme det som en smultring. Hold det på plass over blemmen med tape. Når du begynner å gå igjen, vil bandasjen

hindre trykk på blemmen og sannsynligvis hindre at det går hull på den.

Hvis du tror det vil gå hull på en blemme, kan du sterilisere en nål over en fyrstikkflamme. Stikk hull i utkannten av blemmen og press ut væsken. Beskytt såret mot trykk ved hjelp av en «smultring»-bandasje, og hold det rent med en steril bandasje over.

Brannså

Hvis brannsåret er stort, vil den skadede vanligvis få sirkulasjonssvikt (gå inn i sjokktilstand). Gi førstehjelp for sjokk og for brannskaden.

Førstegradsforbrenning. Ved mindre brannskader og solbrenthet blir huden rød. Hold det forbrente området under kaldt vann, eller tøm vann over inntil smerten gir seg eller blir helt borte. Legg deretter på en fuktig bandasje og en løstsittende forbindelse. Hvis man ikke har vann, kan man legge på en ren, tørr bandasje.

Annegradsforbrenning. Hvis det danner seg blemmer, er det snakk om en alvorligere brannskade. Stikk ikke hull på blemmene. Det vil bare gjøre skaden verre fordi det blir åpne sår. Hvis det ikke har gått hull på blemmene, legges det forbrente området under kaldt vann inntil smertene avtar. Legg deretter på en fuktig bandasje og en løstsittende forbindelse. Bruk aldri kremer, brannsalve eller spray.

Tredjegradsforbrenning. Ved de mest alvorlige former for brannskader kan huden bli avsvidd. Litt av kjøttet kan

bli forkullet. Hvis mange nervetråder skades, kan det medføre en del smerte. Forsøk ikke å fjerne klær, de sitter kanskje fast i kjøttet. Bruk aldri kremer, brannsalve eller spray. Legg et rent laken rundt den skadede, og dekk henne til med tepper dersom det er kaldt. Få henne raskest mulig til sykehus, for hun er livstruende skadet.

Kuldeskader

Forfrysning. Hvis dere befinner dere utendørs i kulde, så vær på utkikk etter tegn på forfrysning. En persons ører, nese, fingre eller føtter vil kjennes numne. Hvite eller grågule flekker kan vise seg på vedkommendes ører, nese eller kinn.

Hvis det skjer, må vedkommende flyttes inn i et oppvarmet telt eller innendørs og få varmet opp den forfrosne legemsdelen. Hvis vedkommende har forfrosset et øre eller en ansiktsdel, kan vedkommende ta av seg en vott og dekke den skadede delen med den varme hånden. Hvis det er en frostskaadet hånd, kan du få henne til å stikke den inn i armhulen – helt inn på huden. Hvis tærne er forfrosne, ber du henne stikke de nakne føttene inn mot mageskinnet ditt eller inn i armhulen din. Ikke gni eller massér forfrosset hud.

Du kan også varme opp en forfrosset kroppsdelen ved å holde den under lunkent, ikke varmt vann, eller pakke den inn i et varmt teppe. Når det forfrosne området begynner å bli varmt, ber du

vedkommende bevege de skadede fingrene eller tærne. Få henne til lege.

Nedkjøling. Hvis du hører at en person er død som følge av kulde eller har froset i hjel, kan vedkommende faktisk ha dødd av nedkjøling. Nedkjøling (hypothermia) skjer når kroppen mister mer varme enn den kan produsere.

Et offer for nedkjøling begynner å fryse, blir trett og irriterbar. Hvis hun ikke får hjelp, begynner hun å skjelve. Snart blir skjelvingen voldsom. Hun kan ikke tenke klart nok til å ta hånd om seg selv. Hun kan snuble og falle. Hvis hun fortsetter å nedkjøles, vil skjelvingen opphøre og hun vil være døden nær.

Nedkjøling vil være en trussel for enhver som ikke er varmt nok kledd i kulden. Vind, regn og utmattelse øker faren. Det behøver ikke være kuldegrader. En tynnkledd turgåer som kommer ut for kald vind og regnvær, er i stor fare for å bli nedkjølt.

Forebygg nedkjøling ved å ha på deg tilstrekkelig med klær til å holde deg varm og tørr. Hvis du blir overrasket av uvær i villmarken, så slå opp teltet og kryp ned i soveposen. Spis mye mat og drikk rikelig med væske. Hold øye med andre i gruppen for om mulig å oppdage tegn på at de fryser, er sultne eller irriterbar.

Hvis noen viser noe som helst tegn på nedkjøling, må du handle øyeblikkelig. Få vedkommende innendørs eller sett opp et telt. Ta av henne våte klær og legg henne i en tørr sovepose. Hvis

nedkjølingen er langt fremskreden, vil ikke vedkommende være istand til å varme seg opp selv. Redningspersonen må også kle av seg til undertøyet og krype ned i soveposen slik at kroppskontakten langsamt kan varme opp den nedkjølte. Ikke ha noe i munnen på en bevisstløs person. Få en nedkjølt person til legebehandling.

Merk: Kroppstemperaturen til en svømmer faller gradvis i vann som er kaldere enn henne selv. Skjelvingen som følge av det er tegn på begynnende nedkjøling. Hvis du begynner å skjelve, så gå opp av vannet og dekk deg til. Beveg deg for å få varmen opp.

Kutt og skrammer

Kutt og skrammer er åpninger i huden, og selv den minste må renses for å fjerne bakterier som kan forårsake infeksjon.

Ved småkutt og skrammer kan såret renses med vann og såpe. Hjemme bruker du rikelig med vann rett fra kranen. På tur eller i leiren bruker du vann fra feltflasken eller en bekk med klart vann. La såret tørke og sett deretter på et plaster.

Ved større kutt vaskes såret med rikelig vann og såpe. La det tørke og hold det rent ved å dekke det til med en steril gaskompress. Denne holdes på plass med tape eller trekantbandasje, et tørkle eller et skjerf som brettes til bandasje (se s. 43). Hvis du ikke har gaskompress, bretter du et rent tøyestykke til en kompress.

Bruddskader

Et *lukket* eller *enkelt* brudd, er et benbrudd som ikke har forårsaket et åpent sår. Den skadede vil klage over smerter rundt skadestedet. Hun vil ikke kunne bevege skadeområdet. En brukket arm eller et brukket ben kan se bøyd eller kortere ut. Det kan oppstå hevelse, og den skadede kan være i sjokktilstand.

Et *åpent* eller *komplisert* brudd har de samme symptomene, men i tillegg har de skarpe kantene på det brukne benet trengt gjennom kjøttet og huden.

Den største faren ved å behandle bruddskader er at uriktig behandling kan føre til at et lukket brudd blir til et åpent brudd, eller at et åpent brudd forverres. Alvorlige bruddskader kan gjøre et menneske invalid eller til og med sette vedkommendes liv i fare.

Det er viktig at du gjør de riktige tingene og enda viktigere at du ikke gjør de gale tingene.

Det nedenstående er ting du *bør* gjøre og *ikke* må gjøre når du gir førstehjelp for bruddskader:

- La den tilskadekomne ligge der du fant henne, og beveg henne så lite som mulig. Gjør det komfortabelt for henne ved å legge tepper, soveposer eller klær under og over henne.
- Behandle livstruende situasjoner som stans av åndedrett og hjerteslag eller alvorlig blødning. Hvis blodet kommer støtvis fra et sår, stanser du blødningen ved å presse mot et trykkpunkt (se s. 36) fremfor å øve direkte press over et brukket ben.
- Behandle for sjokk.

- Ring øyeblikkelig lege, legevakt eller ambulanse.
- Legg *ikke* den skadede i en bil for å kjøre henne i hast til sykehuset. Ved å gjøre det kan et lukket brudd resultere i et åpent brudd.
- Gjør ikke forsøk på å sette benet sammen – det er legens jobb.

I ytterste nødsfall kan du være nødt til å flytte den skadede før legehjelp kommer. I en slik situasjon kan den brukne lemsdelen gjøres ubevegelig i en godt polstret skinne. Legg skinnen eller spjelkingen på før du flytter henne! Flytt ikke på den skadede før spjelkingen er helt ferdig, med mindre hun ligger slik til at hun selv eller redningsfolkene er i fare.

Du finner forklaring på hvordan du lager bandasjer, fatler og spjelker på s. 43.

Brudd i krageben eller skulder: Det er ikke nødvendig med spjelking. Plasser underarmen i en fatle med hånden ca. 7-8 cm. høyere enn albuen. Bind overarmen fast inntil siden med sammenbrettet tørkle. Pass på at bandasjen ikke er så stram at den stanser blodsirkulasjonen i armen.

Brudd i underarm eller håndledd: Bruk spjelker som er lange nok til å holde håndleddet, underarmen og albuen ubevegelig. Legg den spjelkede armen i en fatle med tommelen opp og hånden litt høyere enn albuen. Bruk et sammenbrettet tørkle til å binde overarmen inntil siden av kroppen. Da vil kroppen selv tjene som spjelke.



Brudd i overarm: Bind en spjelke fast til yttersiden av overarmen. Legg underarmen i en fatle og benytt et sammenbrettet tørkle til å binde overarmen inntil kroppen.



Brudd i nedre del av leggen: Bruk to spjelker som hver er lange nok til å rekke fra midt på hoften til like nedenfor hælen. Plasser spjelkene på hver side av det skadede benet og bind dem sammen på fire eller flere steder.



Hoftebrudd: Benytt en spjelke på utsiden av benet – den skal rekke fra hælen til armhulen, og en på innsiden av benet fra hælen til skrittet. Bind spjelkene sammen. Bruk fire eller flere forbindinger rundt spjelkene og benet og

tre forbindinger rundt øvre del av den utvendige spjelken og kroppen. Lårmusklene er sterke nok til å trekke bruddenden av hoftebenet inn i kjøttet. Derfor skulle denne fremgangsmåten bare brukes i nødsfall inntil man kan få tak i legehjelp. Pasienten skulle ikke flyttes i særlig grad uten strekkskinne. Ambulanser er utstyrt med slike skinner, og de kan lages av folk som har viderekommende førstehjelpsopplæring.



Overoppheting

Når kroppen utsettes for varme, arbeider den for å holde seg avkjølt. Noen ganger blir kroppens kjølesystem overbelastet, og det resulterer i solstikk. Eller det bryter fullstendig sammen og forårsaker heteslag. Du kan beskytte deg mot varmeplager ved å bruke sunn fornuft. Drikk rikelig. Hvil deg i skyggen når du føler deg for varm. Hvis det er svært varmt, bør du utføre mindre fysisk arbeid og lek.

Utmattelse på grunn av varme kan inntreffe både utendørs og innendørs i et overopphetet rom. Symptomene er:

- Blek ansiktsfarge, kaldsvette på pannen. Hele kroppen kan føles kald og klam av svette.
- Kortpustethet.
- Kvalme og oppkast.
- Forstørrede pupiller.
- Hodepine og svimmelhet.

Flytt pasienten til et kjølig, skyggefyllt sted. Plasser henne på ryggen og løft bena opp. Løsne på klærne. Vift henne så hun får kald luft, og legg kalde omslag på henne. Gi henne små slurker med vann.

Heteslag. Heteslag forårsakes vanligvis av at man utsettes for sterk sol, og situasjonen er livstruende. Pasientens kroppstemperatur stiger raskt. Skaff legehjelp straks. Symptomene er:

- Rødt, svært varmt ansikt. Huden føles ofte tørr, men hvis vedkommende har anstrengt seg i særlig grad, kan hun også være svett.
- Svært små pupiller.
- Langsamt og skurrende åndedrett.
- Hurtig, kraftig puls.
- Kan medføre bevisstløshet.

Få pasienten raskt til et kjølig, skyggefyllt sted. Plasser henne på ryggen med hevet hode og skuldre. Kle øyeblikkelig av henne til undertøyet.

Dekk henne til, spesielt hodet, med dryppende våte håndklær, skjorter eller annet tøy. Hold omslagene kalde ved å dusje dem med vann eller vri dem opp i kaldt vann. Vær klar til på et øyeblikk å gi kunstig åndedrett.

Insektbitt- og stikk

Ufarlige bitt og stikk. Bitt og stikk av visse edderkopper, jordmidd, blodmidd (flått) og andre insekter kan være smertefulle. Noen kan forårsake infeksjon.

Smerter forårsaket av slike stikk eller bitt lindres ved hjelp av isvann eller et kaldt omslag på det berørte området.

Hvis brodden av en veps eller en bi fremdeles sitter i huden, kan du fjerne den med neglen din eller eggen på en kniv.

Blodmidd eller flått er små, harde insekter som borer de små hodene inn under huden. Hold dem på avstand ved alltid å bruke langbukser og langermet skjorte når du ferdes i skog og mark hvor det finnes flått. Knapp igjen skjorten i halsen og stikk buksene ned i støvleskaftene eller sokkene. Undersøk klærne dine og kroppen hver dag, spesielt de hårbevokste delene av kroppen. Fjern eventuelle flått som du måtte oppdage. En flått trenger en time eller mer på å feste seg til et menneske. Hvis den først har satt seg fast, griper du tak i den med en pinsett og trekker den forsiktig bort fra huden. Hvis du vrir og napper i den, vil hodet kunne brette av og bli sittende i huden din. Når flåten er fjernet, vasker du området med såpe og vann. Et middel mot kløe vil lindre.

Jordmidd er små insekter som borer seg ned i huden og forårsaker kløe og hissige utslett. Forsøk å la være å klø på middbitt. Du kan lindre kløen ved å smøre på et middel mot kløe eller klar neglelakk.

Giftige bitt og stikk. Noen mennesker er svært allergiske mot insektsstikk og edderkoppbitt. Hvis de blir bitt eller stukket, kan det oppstå en farlig tilstand som kalles anafylaktisk sjokk. Tilstanden forårsaker at halsvevet hovner opp og blokkerer luftveiene, og vedkommende

kan få store pustevanskeligheter. Mennesker som vet at de er allergiske mot stikk og bitt, skulle bære med seg den medisinen de må ta hvis de blir stukket eller bitt.

Hvis en person ikke har med seg den nødvendige medisinen, eller hvis noen er blitt bitt av en sort enke eller brun eneboer, gjør du følgende.

- Send noen for å hente legehjelp.
- Pass på at vedkommende fortsetter å puste. Gi om nødvendig kunstig åndedrett.
- Hvis vedkommende er bitt i en arm eller et ben, knytt straks en stram bandasje ovenfor bittet. Bruk en tøystrimmel, et tørkle eller skjerf som er brettet sammen til en bandasje (se s. 43). Stram den bare tilstrekkelig til å stanse blodet i selve huden. Du må kunne få en finger inn under bandasjen. Hvis armen/benet hovner opp av bittet, løsner du bandasjen.
- Hold armen/benet lavere enn kroppen.
- Legg på en kald kompress eller is pakket inn i et håndkle, over bittet.
- Behandle for sjokk.
- Få vedkommende til legebehandling snarest.

Brennmaneter

Noen maneter har tusenvis av nesle-celler på fangarmene sine. Når man kommer i berøring med disse, utløses en gift som forårsaker en brennende smerte.

Hvis noen blir brent av en brennmanet, vaskes det berørte området med

fortynnet ammoniakk eller et alkoholholdig rensesvann. Få vedkommende raskt under legebehandling. Mennesker som er allergiske overfor manetgift, kan uten varsel gå inn i dyp sjokktilstand.

Neseblødning

En neseblødning ser ille ut, men er vanligvis ikke så alvorlig. De fleste neseblødninger stanser av seg selv etter noen få minutter. Få vedkommende til å sitte opp og lene seg lett forover for å hindre at blodet renner ned i halsen. Klem over neseboret som det blør fra. Legg et kaldt, vått omslag over nesen og ansiktet.

Stikksår

Stikksår kan forårsakes av nåler, fliser, spiker, fiskekroker eller av kniv. Alle slike sår kan bli infisert av tetanusbakterier som det er vanskelig å rense bort.

Førstehjelpen består i å fjerne eventuelt fremmedlegeme og deretter klemme lett rundt såret. Vask såret med såpe og vann. Sett på en steril bandasje og få vedkommende til lege. Det kan være nødvendig å sette en sprøyte for å forebygge tetanus (stivkrampe).

Hvis en fiskekrok hefter seg fast, kutter du snøret og lar en medisinsk kyndig person fjerne kroken. På leir må du kanskje gjøre denne jobben selv. Skyv først mothaken ut gjennom huden og klipp den av med en avbitertang. Du kan også bruke en negleklipper. Trekk deretter den glatte delen av kroken ut av såret.

Forgiftninger i huden forårsaket av hudirriterende planter.

Det finnes en del hudirriterende planter både i Norge og i andre land. Hvis man kommer i berøring med slike, kan det forårsake rød, hissig hud og kløe. Senere kan det oppstå blemmer.

Plantesaften fra giftige planter trenger ca. 20 minutter på å feste seg til huden. Hvis du tror du har vært i berøring med en giftig plante, bør du straks rengjøre huden med såpe og vann, eller bare vann hvis du ikke har såpe for hånden. Et middel mot kløe kan lindre. Prøv å la være å klø på stedet. Fjern eventuell gjenværende plantesaft ved å vaske klær som har vært i berøring med giftige planter. (Mer informasjon om giftige planter på s. 58.)

Ormebitt

Både harmløse og giftige ormer kan hugge hvis de føler seg truet. Bitt fra en ufarlig orm krever bare vanlig førstehjelp som for små sår. Ormer er ikke varmblodige dyr, så de kan ikke ha rabies.

Førstehjelp for bitt av giftormer er mer komplisert og må gis umiddelbart:

- Få vedkommende til å legge seg ned og holde legemsdelen med bittet i ro og lavere enn resten av kroppen. Hold henne rolig og stille.
- Knytt et stramt bånd 5-10 cm ovenfor bittet for å forsinke spredningen av giften. Båndet skal bare være stramt nok til at du så vidt kan stikke fingrene mellom det og huden. Hvis området hovner opp, løsner du båndet.

- Behandle vedkommende for sjokk.
- Få tak i lege umiddelbart. Hvis området hovner opp, løsner du båndet. Hvis du vet hva slags orm som bet vedkommende, forteller du legen det.

Rusk i øyet

Hvis noen får et eller annet i øyet, får du henne til å blunke med øynene slik at tårene kan skylle ut fremmedlegemet. Hvis det ikke hjelper, trekker du øvre øyelokk ned over det nedre. De nedre vippene kan børste ut fremmedlegemet. Eller, hvis fremmedlegemet sitter under nedre øyelokk, kan du plassere tommelfingeren din på huden like under øyelokket og trekke det forsiktig ned. Ta ut rusket med hjørnet på en steril gaskompress eller et rent lommetørkle. Hvis ikke det nytter, dekker du øyet til med en gaskompress og får vedkommende til lege.

Forstuet ankel

Hvis man vrikker foten, kan sener og leddbånd i ankelen forstrekkes og resultere i en forstuet ankel.

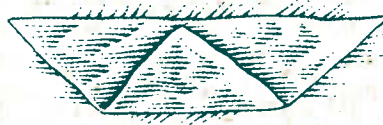
Ta ikke skoen av når du skal behandle en ankelforstuing. Den vil gi støtte til ankelen. For å beskytte den ytterligere kan du feste en ankelbandasje under skoen og opp rundt ankelen. Hvis du ikke har sko på, legger du deg ned. Løft benet og legg kalde, våte håndklær rundt ankelen for å redusere hevelsen. Søk lege.



Bandasjer, fatler og spjelker

Tørklebandasje

En tørklebandasje brukes til å holde en kompress eller en spjelke på plass. Den lages ved å brette en trekantbandasje, et tørkle eller et skjerf. Du kan også bruke et annet tøyestykke som brettes i trekant. Legg spissen opp mot langsiden. Brett deretter to ganger nedenfra mot øverste kant.



Fatle

Du lager en fatle av en stor trekantbandasje, et tørkle eller skjerf, eller et tøyestykke som brettes i trekant. Fatlen brukes til å støtte opp en skadet hånd, arm eller skulder. Du kan knytte et halvstikk i den lengste siden av trekanten som ekstra støtte til armen.

Plasser fatlet over brystet med halvstikket ved albuen på den skadede armen, og en ende over motsatt skulderen. Før den andre enden opp til skulderen. Knytt de to endene sammen i

nakken slik at hånden ligger litt høyere enn albuen.



Spjelke

En spjelke kan lages av et hvilket som helst stivt materiale som kan binde til en brukket kroppsdelt for å hindre at det brukne benet beveges og gjør skade på vevet. Spjelken skal være lenger enn det benet som er brukket. Polstre spjelken med et mykt materiale.

Bruk hva som helst du kan finne i nærheten. Til spjelken bruker du plankebord, teltstenger, grener, vandrestaver, skistaver, spadeskaft, tykk kartong, sammenrullede aviser eller blader.

Til polstring kan du bruke klær, tepper, puter eller sammenkrøllet papir. Ved å polstre spjelken vil den sitte bedre etter og lindre pasientens smerter.

Bind spjelken sammen med trekantbandasje, tørklebandasje, skjerf, tøystrimler eller belter.

Se deg omkring. Finn ut hva du har innen rekkevidde som kan brukes til spjelker, polstring og sammenbinding.

Transport av skadede personer

Man må vise stor forsiktighet når man skal flytte en skadet person. En alvorlig

skadet person bør ikke flyttes av den som yter førstehjelp, annet enn i ytterste nødsfall – og da først etter at førstehjelp er gitt og eventuelt brudd er spjelket. Et ulykkesoffer som man har mistanke om har skadet nakke, rygg eller hode, skulle bare flyttes under veiledning av helsepersonell. Benytt følgende metoder ved flytting av skadede personer.

Gå-hjelp

En som har vært utsatt for et mindre uhell og føler seg svak, kan hjelpes til å gå selv. Legg den ene armen hennes over skulderen din og hold henne om håndleddet. Legg den ledige armen din rundt livet hennes.



Enmanns-løft

Dette gjøres enklest ved å bære vedkommende på ryggen. Knel foran henne med ryggen mot hennes mage. Plasser armene dine under knehasene hennes for å hjelpe henne opp. Hold ryggen rett når du reiser deg, og legg løftetyngden på bena. Trekk hendene hennes frem over skuldrene dine og hold dem foran på brystet.



Tomanns-løft

Dette løftet benyttes når man skal bære en bevisstløs pasient. To bærere kneler ned på hver sin side av pasienten. Begge fører en arm bak pasientens rygg og den andre inn under hoftene. Bærerne griper om hverandres håndledd med den ene hånden og om hverandres skulder med den andre, og reiser seg fra bakken med pasienten støttet mellom seg.



Gullstol

To personer kan bære en bevisstløs pasient med dette grepet. Hver av dem griper om sitt høyre håndledd med

venstre hånd. Bærerne griper så om hverandres håndledd med den frie hånden, som vist på illustrasjonen. Pasienten sitter på hendene deres med armene rundt skuldrene deres.



Teppe

Hvis det blir nødvendig å flytte en person fra et røykfylt rom, plasser henne da på et teppe og dra henne ut mens du kryper på hender og føtter. Hvis det er to om redningsarbeidet, skulle den ene bli igjen utenfor og rope på hjelp. Hvis ikke sikten er rimelig god, må du aldri gå inn i et røykfylt rom. Hold deg utenfor og rop om hjelp.

Bårer

Hvis en pasient må flyttes over en lengre strekning, eller hvis hun har alvorlige skader, bør hun fraktes på bære. Til provisorisk bære i et nødstilfelle kan man bruke en dør, en kort stige, en grind, en stiv finérplate eller lignende.

Begynn med to stenger som er noe lengre enn pasienten er høy. Bruk stammer av ungrær, redskapsskaft, årer eller telstenger. Knapp igjen to-tre skjorter eller jakker og stikk stengene gjennom ermene. Eller bruk tepper, en teltduk eller sovepose med åpne sømmer i enden

Redning

Førstehjelp er noe du gir etter at en ulykke har inntruffet. Men noen ganger må den tilskadekomne reddes før skadene kan behandles. Benytt følgende fremgangsmåte når du skal redde noen.

Husk at du ikke er til noen hjelp for et ulykkesoffer hvis du selv bli offer. Gjør ikke forsøk på å redde noen fra drukning, elektrisk strøm eller andre livstruende situasjoner med mindre du kan gjøre det uten å utsette deg selv for livsfare.

Brann i en bygning

Mange mennesker omkommer hvert år i branner. Du kan bidra til å hindre slike dødsfall ved å gå til aksjon i samme øyeblikk som du ser at det brenner i et hus.

Varsle først og fremst alle om å komme seg ut av huset. Rop, dundre på dørene, ring på dørklokken eller utløs brannalarmen. Gå ikke inn i et brennende hus selv. Du kan bli overmannet av røyk eller bli sperret inne av flammene.

Ring deretter til brannvesenet. Undersøk om det er mer du kan gjøre mens du venter på hjelp, for eksempel roe ned skremte offere eller dirigere trafikken.

En person i flammer

En persons klær kan antennes av et leirbål, brennende olje, parafin eller bensin. Vedkommende vil instinktivt legge på sprang, men det er det verste hun kan gjøre.

Hvis en person er blitt antent, løp da bort til vedkommende og få henne overende på bakken. Rull henne langsomt rundt mens du slår på flammene med hendene. Pass på at dine egne klær ikke tar fyr. Hvis det finnes et teppe, en sovepose eller en rye for hånden, så pakk det om vedkommende for å kvele flammene. Så snart flammene er slukket, gir du førstehjelp for sjokk og brannskader.

Elektrisk støt

Etter et voldsomt uvær kan man være uheldig og snuble over en strømførende ledning som har falt ned. En som reparerer elektrisk utstyr, kan få støt, eller en slitt ledning kan forårsake ulykke.

Hvis en person innendørs har kommet bort i en strømførende ledning, kutter du strømmen ved å slå av hovedbryteren eller gripe fatt i en del av ledningen som ikke er våt, eller som er isolert, og trekker støpslet ut av kontakten.

Hvis du ikke vet hvor hovedbryteren er og ikke kan få trukket ut støpslet, må du få ledningen bort fra offeret. Bruk et tørt laken, håndkle eller noe annet tørt tøy, og vikle det om ledningen før du trekker den bort fra offeret. Eller skyv ledningen bort med en plankebit, en trestokk eller en tresleiv.

Hvis du ikke får flyttet ledningen, bruker du kledet eller tverredskapet til å flytte offeret i stedet. Rør ikke ved offeret før hun og ledningen er adskilt!

Vær ytterst forsiktig hvis det er vann på gulvet. Det kan lede livsfarlig strøm

fra en ledning som ligger oppi det.

Hvis det er vann, skru av hovedbryteren eller tilkall politi eller brannvesen.

Etter redningen undersøker du om den skadede puster og om du hører hjerteslag. Vær beredt til å gi kunstig åndedrett eller utvendig hjertemassasje.

Hvis en person er i berøring med strømførende ledning utendørs, *må du ikke gjøre forsøk på å redde vedkommende selv*. Ring Elektrisitetsverket, politi, eller brannvesen.

Drukning

Du kan ta hånd om deg selv i vannet hvis du er en god svømmer. For å hjelpe en annen som holder på å drukne, må du lære livredning. Selv om du har trening, bør du aldri prøve på å redde noen i vannet ved å svømme ut, hvis du kan gjøre det på en annen måte. Det tryggeste er å strekke seg ut, kaste ut noe eller dra ut til offeret med støtte.

1. *Strekke deg ut.* De fleste ulykker til vanns skjer nær land. Prøv å rekke offeret med hånden eller foten, en stang, gren, padleåre, et håndkle, en strandstol eller annet som finnes i nærheten.
2. *Kaste.* Kast ut en livbøye til offeret, eller en luftmadrass, redningsvest eller badeball. Eller kast ut en taukveil som du selv holder fast i den ene enden.
3. *Dra ut med støtte.* Når vedkommende ikke kan reddes ved at man strekker seg ut eller kaster noe ut til henne, kan man forsøke å komme ut til henne med støtte. Dra ut med båt eller kano, surfebrett eller seilbåt.

4. *Svømme*. Hvis ingenting annet nytter, vil du i ytterste nødsfall måtte svømme ut for å komme en druknende til unnsetning. Gjør aldri forsøk på svømme ut for å redde noen medmindre du er en utholdende svømmer! En slik redningsaksjon er svært anstrengende. Du kan selv risikere å drukne. Svøm bare ut hvis du har praktisert livredningsteknikker. En person som bakser i vannet, kjemper for sitt liv. I redsel og panikk kan hun prøve å gripe fatt i deg og klamre seg fast. Hvis du ikke på forhånd vet hva du skal gjøre, kan hun trekke deg under.

Mange mennesker drukner etter å ha falt igjennom isen på innsjøer, elver og bekker. Handle raskt dersom du ser en slik ulykke, men hold hodet kaldt! Styr ikke ut på isen – du kan falle igjennom du også. Finn i stedet ut hvordan du på en trygg måte kan redde vedkommende.

Forsøk å nå henne fra bredden med en stang, gren, jakke eller et tau. Knytt en løkke på tauet som vedkommende kan stikke armen igjennom. Bruk pålestikk (se s. 55). Uten løkken vil hun kanskje ikke klare å holde fast i tauet. På vann hvor man går på skøyter, vil det trolig finnes en redningsstige. Skyv den utover isen inntil vedkommende kan nå den ene enden.

Hvis du må ut på isen selv, så fordel tyngden din på isflaten i den grad det er mulig. Legg deg på maven og ål deg utover til du er nær nok til å kaste et tau til vedkommende. Så snart hun har fått fast grep om det, trekker du henne langsomt opp.

Som siste utvei kan man danne en menneskekjede, hvis det er hjelpere i nærheten. Ål deg ut på isen mens en person holder fast i ankene dine og en annen holder fast i hans/hennes. Grip offeret om håndleddene og ål deg tilbake.

Så snart offeret er bragt til land, får du henne inn i varmen og gir behandling for nedkjøling (se s. 39). Hvis hun har sluttet å puste, begynner du med kunstig åndedrett.

Førstehjelpsutstyr

Enhver leir skulle ha komplett førstehjelpsutstyr. Det nedenstående er godkjent utstyr:

En førstehjelsbok

1 liten flaske vannstoffperoksid

Myk, tynn skumgummi

10 «injeksjonstørk» store antiseptiske servietter (med isopropylalkohol) eventuelt 1 flaske Pyrisept og 1 pakke rensed bomull

10 store antiseptiske servietter (som ovenfor)

2 ammoniakk-inhalatorer

25 sterile kompresser, ca. 5x5 cm

100 plastre i plast, 2x7,5 cm

2 bandasjer, ca. 12x22

1 stor flaske med øyebadevann (klembar flaske)

1 trekantbandasje, 100 cm

2 kompressbandasjer, 10x20 cm

Mikropor-tape i tre bredder, ca. 1,2; 1,6 og 2,2 cm

1 pinsett

Gasbind (3 m), 5 cm bred

1 saks

2 ispakninger

40 elastiske bandasjer, 4x7,5 cm

40 fingertuppbandasjer, ca. 4x5 cm

10 bandasjehaker, store

10 bandasjehaker, medium

20 Q-tip bomullspinner

1 flaske rensed grønnsåpe

1 engangsmaske for munn-til-munn-gjenopplivning

2 engangs gummihansker

Hver leirdeltaker skulle i tillegg ha med seg et lite førstehjelpsskrin. Det kan inneholde følgende:

Tynn, myk skumgummi til beskyttelse av vannblemmer

Noen selvklebende bandasjer

En liten rull hefteplaster

Noen sterile gaskompresser, 5x5 cm

Hver leirdeltaker skulle oppbevare en stor gaskompress på et sted hvor hun raskt kan få tak i den for å stanse en alvorlig blødning.

(Førstehjelpsopplysningene i denne boken er tilpasset fra *Boy Scout Handbook*, 1990. Brukt med tillatelse fra Amerikas guttespeiderforbund.)

Førstehjelsaktiviteter

Bandasjeskifting

Del de unge pikene inn i lag og gi hver deltaker en bestemt bandasje å legge på en som er plassert et stykke unna. De unge kvinnene kan alle få hver sin type bandasje å legge på. Den første på hvert lag løper av sted og legger ban-

dasje på sin tilskadekomne, og løper deretter tilbake til laget. Nestemann løper til offeret, fjerner bandasjen og setter på den hun har fått beskjed om å legge. Det laget som først har lagt på sine bandasjer, har vunnet.

Førstehjelp ved simulert katastrofe

Lederne skjuler seg på forskjellige steder rundt i leiren og simulerer at de er offere med ulike skader. Plasser førstehjelpsutstyr som skal brukes til skadebehandling, ved siden av hver leder. Del leirdeltakerne inn i grupper på to eller tre, og gi hver gruppe et stikkord for hvor en av de tilskadekomne er skjult. Hver gruppe må finne sitt offer, gi riktig førstehjelp og transportere henne tilbake til førstehjelpsstasjonen.

Mat og ernæring

Ernæring

Når man er på leir, har man et helt annet behov for vann og mat enn ellers. Når man er utendørs hele dagen, vil kroppen ha større behov for vann. Enten deltakerne ligger i leir eller er på tur, må man ta med i planleggingen at hver deltaker må ha minst 2 liter vann eller annen væske å drikke pr. dag. (Annen væske kan være juice eller melk.) Leirdeltakerne vil ha behov for opptil 4 liter vann pr. dag hvis de har anstrengende turer eller arbeide i stor høyde.

De fleste dagene på leir er fylt med aktivitet. Leirdeltakerne vil trenge næringsrik mat og riktig sammensatte

måltider for å opprettholde normal kroppstemperatur. Gryteretter, brødmat og pasta er god leirmat. Til turer velges lette matvarer med høyt kaloriinnhold, som for eksempel nøtter, müslistang, sjokoladeplater, frisk frukt, tørket frukt eller kjøtt, og fruktjuice. Når man planlegger leirmåltider, er det viktig å beregne noen måltider som er raske å tilberede, og andre som kan tilberedes når dere har mer tid.

Ernæringsbevissthet

Denne aktiviteten vil hjelpe de unge kvinnene å forstå hvilken velsignelse det er å ha god mat, og de vil også lære at de kan velge å spise ernæringsriktig mat. Sørg for en bit frukt og papir og blyant til hver person. Be hver enkelt om å skrive ned 10 ting av det de liker best å spise. Når de har gjort det, ber du dem gjøre følgende:

- Sett en ring rundt de tingene du lettest kunne klare deg foruten i ett år.
- Sett et + utfor hver av de tingene som har høyt næringsinnhold.
- Sett et – utfor hver av de tingene som har høyt kaloriinnhold og lite næringsinnhold.
- Sett en * utfor de tingene som har lavt kaloriinnhold.
- Sett en hake utfor de tingene som du spiser for mye av eller for ofte.
- Sett et 5-tall utfor de tingene som ikke ville ha stått på listen din for fem år siden.
- Sett en *T* utfor de tingene som er bra for tennene og en *U* utfor det som ikke er bra.

- Sett en *H* utfor de tingene som er bra for hjertet og en *N* utfor det som ikke er bra.

Deretter stiller du de unge kvinnene spørsmål som:

- Lærte du noe om ditt valg av mat ved denne øvelsen?
- Er det noen variasjon i matvarene på listen din, som f.eks. brød eller kornblanding, frukt eller grønnsaker, meieriprodukter og kjøtt eller andre matvarer som inneholder protein?
- Er kostholdet ditt balansert?
- Er det noe ved dine spisevaner som du ønsker å forandre på som følge av denne øvelsen?

Les Lære og pakter 89 sammen og drøft de tingene Herren ber oss om å unngå, og hva han ber oss om å spise. Diskuter hvordan media påvirker våre matvaner. Har denne påvirkningen vært god eller dårlig for de unge kvinnene?

Oppbevaring og tilberedning av mat

Beskytt matvarene i leiren mot dyr, insekter og bedervelse. Eventuelt kjøleutstyr skulle holde matvarene nedkjølt på minst 10 grader Celcius.

Gå frem på følgende måte for å behandle matvarene hygienisk under tilberedning:

- Vask alltid hendene før du tilbereder mat.
- La ikke personer med forkjølelse, hudinfeksjoner eller sår behandle matvarer.
- Hold tilberedningsområdet og spisområdet rent og ryddig.
- Bruk rene kjeler og kjøkkenredskaper til tilberedning og lagring av matvarer.

- Dekk til matvarene mellom måltidene for å beskytte mot støv og fluer.
- Vær påpasselig med å kjøle ned lett bederfelige matvarer, spesielt matvarer hvor bakterier formerer seg raskt – som for eksempel kremdesserter, puddinger og matvarer med dressing som inneholder egg.

Koking og steking

Det kan være morsomt å lage mat når man er på leir, spesielt når man eksperimenterer med forskjellige tilberedningsmetoder og matvarer. Du kan lære å tilberede næringsrike måltider utendørs.

Bruk i den grad det er mulig, leirovner fremfor kokebål for å beskytte miljøet. Hvis det er behov for å lage mat over bål, er det beskrevet noen metoder nedenfor.

Tilberedning i jerngryte over kull

Til dette trenges en jerngryte med flat bunn, tettsittende lokk og en stødig hank. Gryten kan brukes til frityrsteking eller koking av matvarer over kull. Gryten kan settes ned i kullene hvis man skal steke, lage en gryterett eller til og med bake. Bruk pagodebål for å få kull.

Gryteretter kan lages ved å brune kjøttet i gryten og deretter tilsette væske og grønnsaker. Gryten graves ned i en liten grop med kull under og på toppen.

Hvis du skal bake i jerngryte, kler du gryten innvendig med aluminiumsfolie. Ha det som skal bakes, oppi folien. Kaker, epler, paier og bakepulver-scones kan stekes på denne måten. Grav gryten

ned i en liten grop med kull under og på toppen. Beregn samme steketid som du ville brukt i en vanlig ovn.



Koking under jorden

Fjærkre, skinke, stek, poteter og maiskolber eller andre grønnsaker kan pakkes inn i folie eller legges i en jerngryte, og deretter kokes i en grop. Gropen bør være 2-3 ganger så stor som jerngryten eller foliepakkningene til sammen. Kle gropen med flate stener. Bygg et pyramidebål på stenene. Når det brenner godt, bygger du et pagodebål over. Hold bålet vedlike inntil stenene rundt gropen er hvitglødende. Det tar omtrent en time.

Fjern kullene med en spade og plasser kjelen eller den innpakkede maten på stenene. Hvis du har noen små pakker med mat, kan de legges på toppen med 5-7 cm kull mellom lagene. Pakkene bør ikke komme i berøring med hverandre. Dekk til gropen med 10-15 cm jord.

Kjøttstykker på størrelse med en kylling vil trenge 3 til 3 1/2 timers tilberedning. Større kjøttstykker, som for eksempel en stek, bør kuttes opp i mindre stykker for å redusere tilbered-

ningstiden. Tiden vil variere etter hvilken tresort du bruker og hvor tykt kull-laget er. Når du bruker folie, må du passe på at endene slutter godt inntil slik at saften ikke fordamper.



Reflektorovn

En reflektorovn er en av de få kokemetoder hvor man benytter flammer til tilberedning av mat fremfor kull.

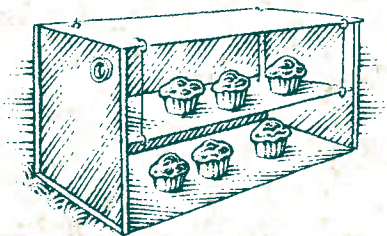
Heten fra flammene reflekteres fra de blanke sidene på ovnen og steker mat som plasseres på en rist inne i ovnen. En reflektorovn kan brukes foran et ildsted eller et bål. Ovnstemperaturen kan reguleres ved å flytte ovnen nærmere eller lenger fra ilden. Gryteretter, småkaker, pizza og rundstykker kan tilberedes i en slik ovn. Reflektorovner kan kjøpes eller lages av store spann.

For å lage en reflektorovn trenger du:

1. Et 20 liters spann/metallbeholder eller større
2. En rist, stekeplate eller lignende materiale til hylle
3. Blikksaks
4. Ståltråd

Klipp ut den ene siden av spannet med blikksaks. Monter hyllen forsvarlig midt i spannet ved hjelp av ståltråd.

Når du skal tilberede mat, plasserer du den på hyllen.



Grue

Til en grue bruker du to flate stener til å sette en kjele eller panne på over ilden. Denne metoden er fin når man skal steke egg, bacon eller pannekaker. Ved å sette maten på stenene vil den holde seg varm mens du lager noe annet. For å få større kokeplass eller for å få kokekaret til å stå stødigere, kan du legge en jernrist over de flate stenene.



Jegerbål

Jegerbålet er fint til mange ting, og den beste båltypen til gryte eller panne. Plasser to kubber parallelt på bakken. Legg en liten pinne under kubben som ligger i vindretningen, slik at du får trekk til bålet. Bygg så et lite bål mellom kubbene for hvert kokekar. Hvis du vil lage en grill over bålet, kan du lage hakk i kubbene og legge tynnere stokker på tvers av dem.

Hvis du ønsker lavere varme, skyver du kubbene sammen i den ene enden.



Steking på stativ og spidd

Du kan bruke stativ og spidd til steking av fugl, fisk og andre typer kjøtt eller kebab. Plasser en stokk med hakk på hver side av et stjernebål eller lavt pyramidebål. Lag et spidd av ferskt tre. Stikk det gjennom kjøttet og plasser det i hakkene på stokkene. Drypp kjøttet ofte mens du vender det over varmen. Hvis du setter støtte under spiddet, kan du henge en kjele på det til tilberedning av annen mat.



Koking uten kokekar

Man kan tilberede mye mat uten kokekar ved å bruke kull fremfor åpen flamme. Kull av hard-ved setter ikke smak på maten. Kull av bløt-ved setter en liten smak på maten.

Du kan steke brød uten utstyr på denne måten:

1. **Kull.** Lag en tykk kake- eller brød-deig. Legg deigen på en seng av hard-ved kull. Dekk over med mer kull og la den steke i 10 minutter. Børst av asken og spis.
2. **Pinne.** Lag en tykk bolle- eller rundstykkedeig. Flekk barken av enden på en fersk trepinne som er ca. 2,5 cm tykk. Fest deigen rundt pinnen. Stek den over glødende kull mens du stadig snur den så den ikke blir brent.
3. **Sten.** Bruk en stor flat sten som reflektorovn. Legg stenen på skrå ca. 15 cm fra flammene. Legg rundstykkkeemnene oppå stenen og stek dem. Benytt følgende metode til steking av kjøtt eller fisk uten kokeutstyr:
 1. **Pinne.** Skjær kjøttet i små stykker. Stikk en fersk pinne gjennom stykkene. Hold kjøttet over bålet til det er stekt. (Ha både kjøtt og grønnsakbiter på spiddet og lag en deilig kebab.)
 2. **Kull.** Forbered en seng av hard-ved-kull. Legg en biff direkte på kullene. Vær påpasselig med at det ikke kommer luft til under biffen, den vil bli svidd der det kommer luft til. Når biffen er stekt på den ene siden, snur du den og steker den andre siden.

Bruk følgende metode for å tilberede grønnsaker uten utstyr:

 1. **Leire.** Grønnsaker som for eksempel poteter og gulrøtter, kan pakkes inn i leire og kokes nedgravd i kull. Poteter trenger 30-40 minutter. Sjekk grønnsakene for å se om de er ferdige ved å stikke en pinne inn i dem. Fjern leiren og spis.

2. **Kull.** Løk kan graves ned i varmt kull. Når de er ferdige, fjerner du det ytterste laget og spiser dem. Du kan også steke maiskolber på kull. Åpne skallet og fjern stilken. Lukk skallet og dypp kolbene i vann. Legg kolbene på kullene og stek dem i ca. 8 minutter mens du stadig vender dem.
3. **Pinne.** Kutt grønnsaker i små stykker. Stikk en fersk pinne gjennom stykkene. Hold dem over varmen og stek dem.

Vennskapsaktiviteter

Gode ord

Sett papir på et staffeli og legg frem en tusj penn. La de unge kvinnene sitte i halvsirkel slik at de kan se staffeliet. Velg en ung kvinne til å skrive. Be henne skrive navnet på en av de unge kvinnene øverst på arket. Be hver av de andre i sirkelen angi et «godt ord» som beskriver vedkommende, som f.eks. *snill*, *glad* eller *vennlig*. Skriveren fører opp ordene på arket. Når alle har svart, leverer hun arket til den unge kvinnen. Gjenta dette for hver ung kvinne i gruppen. Denne aktiviteten kan gjøre dem alle mer oppmerksom på andres positive trekk, som er egenskaper ved deres guddommelige natur.

Hender

Alle deltakerne stiller seg i en sirkel, skulder ved skulder, og med hendene inn mot midten. Hver person griper en annens hånd i hver av sine. Skift tak inntil ingen lenger holder begge hendene til en og samme person.

Formålet med aktiviteten er å løse opp knuten uten at deltakerne slipper de hendene de holder i. Deltakerne kan forsøke å frigjøre seg selv, eller en person kan utpekes til å dirigere frigjøringen. Når knuten omsider er oppløst, vil deltakerne befinne seg i en stor sirkel eller to små som henger sammen. Noen vil stå med ansiktet mot midten av sirkelen, og andre motsatt vei.

Identifikasjon

Plasser de unge kvinnene i en sirkel og gi hver av dem en lik gjenstand, for eksempel en potet eller en appelsin. Fortell at de har 15 sekunder på seg til å undersøke gjenstanden og gjøre seg så kjent med den som mulig. Når tiden er omme, ber du dem holde gjenstanden bak ryggen og sende den videre til sidemannen, og deretter fortsette å sende videre gjenstander inntil de får beskjed om å stoppe. Be hver av pikene legge gjenstanden hun har i hånden, i midten av sirkelen. Be deretter hver enkelt om å finne igjen den hun opprinnelig fikk utlevert.

Når alle de unge kvinnene har plukket opp hver sin gjenstand, ber du dem sette seg i en sirkel på bakken. La hver av dem få anledning til å forklare hvilke karakteristikk hun brukte for å identifisere sin gjenstand. Forklar at på samme måte som gjenstandene stort sett er like, men har forskjellige egenskaper, har også hver enkelt ung kvinne egenskaper som gjør henne unik og

–verdifull. Innby de unge kvinnene til å drøfte noen av disse egenskapene.

Leker

Prøve på leirferdigheter

Du kan benytte prøver for å gjennomgå og praktisere ferdigheter som pikene har lært på leir, som for eksempel bålbygging, knuter og førstehjelpsteknikker. Bestem hvilke øvelser du vil ha med i prøven og hvordan bedømmelsen av hver av dem skal foretas.

Luktelek

Du trenger et bind for øynene til hver deltaker og gjenstander som finnes utendørs, og som har en særpregt lukt, for eksempel ferske grankongler, mynteblad, epler, plommer, brent tre, bark, løv og blomster. Du trenger også en beholder til hver ting og papir og blyant til hver av deltakerne. La deltakerne få bind for øynene og be dem etter tur om å lukte på hver gjenstand. Legg gjenstandene ute av syne, ta bindet bort fra øynene og be deltakerne skrive ned navn på så mange av gjenstandene som de klarte å identifisere. Påskjønn den deltakeren som svarte riktig på flest.

Lyd-lek

Hver deltaker vil trenge papir og blyant. Denne aktiviteten kan brukes av grupper eller enkeltpersoner på tur, rundt leirbålet eller når man sitter i mørket utendørs. Lagene eller den enkelte sitter stille i 5-10 minutter og skriver ned de lydene de hører i løpet

av denne tiden. Lydene de hører kan for eksempel være rennende vann, regn, frosker, fugler, gresshopper eller vind som beveger bladene på tærne. Den person eller det lag som har klart flest riktige lyder, vinner.

Ha øynene med deg

Gi hver deltaker blyant og papir. En deltaker kommer inn i gruppen med så mange ting på seg eller i hendene som mulig, i tillegg til sitt vanlige antrekk. Hun kan ha på seg eller bære ting som kompass, kikkert, vandrestav, solbriller og poncho.

Be resten av gruppen om å studere henne nøye og merke seg det hun gjør. Hun skulle bruke fantasien for å gjøre ting som distraherer gruppen, og deretter forsvinne.

Be gruppen om å skrive ned alle de tingene hun hadde på seg eller i hendene. Deltakeren med lengst liste vinner, og det gis et straffepoeng for hver gal ting på listen.

Regnværleker

Regnværsdager mens man er på leir, er en utfordring. En dag er ikke så vanskelig å takle, men flere våte dager på rad legger en demper på humøret og gir hjemlengsel. Det er viktig å være forberedt på dårlig vær. Forbered to-tre regnværsprogrammer før dere drar på leir.

Terrengløp

Finn fire-fem gjenstander til hvert lag. Gjenstandene bør lett finnes på leirområdet og være noenlunde like for hvert

lag, selv om de kan være av forskjellig størrelse og fasong. Del gruppen inn i lag og velg en kaptein for hvert. Be lagene stille seg opp i rekker med kapteinen foran. Uten å se bakover sender kapteinen den første gjenstanden over hodet og til nestemann bak seg. Vedkommende sender den mellom bena nedover til nestemann bak seg. Tredjemann sender den over hodet, og nestemann mellom bena osv. Dette gjentas inntil sistemann får gjenstanden og løper frem foran rekken. Hun legger fra seg den første gjenstanden, velger en ny og begynner forfra. Dette fortsetter inntil kapteinen igjen står først i rekken. Det laget som blir først ferdig, har vunnet. En gjenstand kan om nødvendig gå mer enn en gang gjennom rekken.

Innendørs komi-sport

Del gruppen i minst tre lag. Velg en kaptein for hvert av dem. Kapteinen velger dem som skal gå inn i løpet før løpet annonseres. Det gis poeng etter følgende skala: Førsteplass – 5 poeng, annenplass – 3 poeng, tredjeplass – 1 poeng.

50 meter'n. Sett en strek på gulvet ved start og ankomst. Deltakerne skal skyve en 50-øring hver bortover gulvet med en tannpirker. De kan ikke vippe mynten med tannpirkeren, og tannpirkeren skal hele tiden berøre mynten.

100 meter'n. Gi to deltakere fra hvert lag et 5 meter langt papir. Den ene deltakeren holder i den ene enden av papiret mens den andre klipper det i

to langsetter med den minste saksen som kan oppdrives i leiren.

400 meter'n. En person gir en annen et halvt glass vann med teskje.

Høydehopp. Hver person skal spise en stor kjeks og deretter plystre.

Spydkast. Hver person kaster en fjær, et sugerør eller et strå av en kost så langt som mulig.

Lave hinder. Plasser forskjellige gjenstander på rekke og la deltakerne gå over dem for å finne ut hvor de ligger.

La deltakerne få bind for øynene. Fjern deretter hindrene og be deltakerne om å gå nedover rekken og unngå hindrene.

Høye hinder. Deltakerne går langs en hvit strek eller snor mens de ser gjennom den gale enden av en kikkert, eller de kan prøve å løpe baklengs langs streken uten å trå utenfor.

1 km stafettløp. Hver person skreller et eple og mater en partner med det.

200 meter'n. Heng opp en klessnor eller en tykk strikk, og marker en startstrek et stykke bortenfor. Gi hver deltaker seks papirservietter og seks nåler uten hode. Deltakerne må ta med seg én serviett av gangen fra startstrekken og feste den med nål til snoren eller strikken.

Kulestøt. Hver deltaker står på en stol og prøver å slippe ti peanøtter ned i en krukke eller ti klesklyper ned i en melkekartong. En annen variasjon er å la deltakerne kaste et lommeterørkle eller en ballong lengst mulig.

Bakvendt-dag

Få leirdeltakerne til å ta på seg klær som ikke passer sammen, vrangt eller bak frem. Ha frokost til aftens og middag til frokost. Server drikk på skåler og mat i kopper. Spis med umake kniver, gaffler og skjær. I leker og spill gis tapeme premie.

Spennende aktiviteter

Spennende aktiviteter kan inngå som en del av leiraktivitetene, eller de kan legges til et annet tidspunkt. Det kan for eksempel være lange fotturer, kanopadling, seiling, sykling, langrenn, rappelling og fjellklatring. Slike aktiviteter må planlegges grundig og ha betryggende tilsyn. Av sikkerhetsmessige grunner er det absolutt nødvendig med teknisk kunnskap og kyndighet. Det kan være nødvendig med grundig instruksjon før denne type aktiviteter.

Fysisk krevende aktiviteter av denne typen kan hjelpe unge kvinner å utvikle selvtillit og glede seg over personlige prestasjoner samtidig som de etablerer vennskapsforhold. Aktivitetsvalget vil avhenge av lokale forhold og kan omfatte unge i alle aldre.

Fotturer

Retningslinjer for fotturer

Følgende regler kan bidra til vellykkede fotturer og vandring:

1. Forlat aldri leiren alene. Et tilstrekkelig antall voksne ledere som vet hvordan de skal komme trygt frem

til bestemmelsesstedet, må til enhver tid følge med turgruppen.

2. Lederne skulle være kjent med veien og være beredt til å vise deltakerne interessante steder og eventuelle farer. De skulle være forberedt på det uventede og ha en alternativ plan klar.
3. Hver turdeltaker skulle ha en kamerat og holde seg sammen med henne under hele turen. Bli enige om et kallesignal i tilfelle noen kommer bort fra gruppen.
4. Ha riktig påkledning. Kle deg slik at du ikke blir solbrent. Et hodeplagg vil hindre solstikk, solbrenthet og hodepine. Bruk komfortable tursko som også vil beskytte føttene.
5. Ha med nødvendige ting som førstehjelpsskrin, mat, vann, kompass og lommekniv. Bær dem med deg i en taske eller i ryggsekken, eller oppbevar dem i et skjerf eller et stort tørkle som du fester til beltet. Hold hendene og armene fri.
6. Spis ikke et stort måltid for du legger ut på turen. Ta i stedet med deg tørket frukt, friske grønnsaker, rosiner eller sjokoladeplater som du kan spise underveis.
7. Gå ikke fortere enn den mest langsomme deltageren.
8. Unngå farer som løse stener, jord-skredområder, stup, myrer og farlige planter og dyr. Hold dere på oppgatte stier i den grad slike finnes.
9. Respekter annen manns eiendom. Respekter «Adgang forbudt»-skilt.
10. Planlegg turer utenfor sterkt trafikkerte veier. Men hvis dere likevel må gå på en trafikkert vei, så hold dere samlet, gå enkeltvis etter hverandre, hold dere unna veibanen og

gå på venstre side – mot møtende trafikk. Fordi det er spesielt farlig å gå på en sterkt trafikkert vei etter mørkets frembrudd, må dette skje bare i nødsfall. Bruk hvite klær hvis det er mulig.

11. Planlegg hvilepauser under turen. Kos dere med sang, historier eller sketsjer, eller med å observere gjenstander.
12. Hvis du er over-opphetet når dere når bestemmelsesstedet, så drikk vann bare i små slurker av gangen.
13. Hvis det er mye flått i området, så ta forholdsregler som beskrevet på s. 41.
14. Hvis det er sannsynlighet for tordenvær, så utsett turen eller juster planene for å unngå uværsfaren.

Planlegg en tur eller en vandring med et formål, som for eksempel at leirdeltakerne skal:

1. Sette pris på og lære mer om naturens verden.
2. Tilegne seg lederskapsferdigheter gjennom planlegging, organisering og ledelse av aktiviteter under turen.
3. Ha det moro og slappe av.
4. Lære om et spesielt emne, som for eksempel fjellformasjoner eller bevaring av naturressurser.
5. Styrke vennskapsforhold.

Typer turer

Opplevelsestur

Del deltakerne i grupper og la gruppene gå forskjellige løyper, på utkikk etter spennende ting. Når de kommer tilbake, ber du dem fortelle historier om alt det spennende de har funnet. Gi

påskjønnelse for beste historie. Disse historiene kan kombineres med sanger til et leirbål- eller innendørsprogram.

Fuglevandring

Gå ut tidlig på morgenvisten til et rolig, avsidesliggende sted og bare sitt der og se og lytt. Prøv å identifisere så mange forskjellige fugler som du kan.

Samarbeidstur

En turgruppe legger ut på en kort tur. De tegner et kart over ruten de går. Dette inneholder kjennemerker og kompassretninger, og de legger igjen kjeks eller småkaker ved endepunktet. Deretter legger en annen gruppe ut på samme turen ved hjelp av kartet, og finner kakene. Skriftlige beskjeder langs ruten gjør det ekstra morsomt. Pass på å ha kakene eller kjeksen i en boks så ikke dyr får tak i dem.

Utforskningstur

Ta en tur i ukjent terreng. Turen kan gå i et område uten oppgatte stier eller langs avsidesliggende veier, lite brukte stier, bekker eller kanaler, eller andre uvanlige ruter. Lederne skulle være kjent i området. Denne typen turer avdekker ofte uventet skjønnhet eller interessante ting.

Historisk vandring

Ta en tur til et sted av historisk interesse, og planlegg et program som fokuserer på den historiske begivenheten, eller dramatiser den.

Naturopplevelse

Ta en tur for å lære mer om skjønnheten i naturen i leiområdet. Ta med en som har kunnskap om de vanligste forekommende trær, planter, blomster og stensorter. En slik tur kan varieres på flere måter:

1. Merk små kort med bokstaver, og gi hver leirdeltaker eller gruppe ett kort. Be dem om å finne så mange gjenstander i naturen som de kan, som begynner på bokstaven som står på deres kort, og merke seg noe interessant ved hver gjenstand.
2. Etter hvert som ekspertene identifiserer en sten eller en blomst eller lignende, ber du hver gruppe finne en annen som er lik den.
3. Stans med jevne mellomrom langs ruten for å markere en sirkel på omtrent 3 meter i diameter. Gi hver gruppe 5 minutter til å skrive ned alt de finner av interesse innenfor sirkelen. Gi poeng for den mest komplette listen.
4. Hvis dere skal på langtur, planlegger du å ha et måltid underveis. Etter måltidet kan dere ha et program med sang, historier og leker om naturen.

Planlegg varierte aktiviteter under turen, og bestreb dere på å beskytte naturens skjønnhet og ikke etterlate søppel langs stien.

Kveldstur

Begynn kveldsturen i skumringen. Før dere går, leser du Moses 2:1-31 og snakker kort om jordens og himmelens skapelse. Be turdeltakerne om å ta med seg et håndkle eller et teppe hver til å sitte på, og en lommelykt. Be dem om

å observere ting og lyder i mørket mens de går. Etter hvert som det mørkner, skulle lederne gi hver deltaker et nummer og holde opptelling ofte for å forsikre seg om at alle er med. Pass på at deltakerne holder sammen og at de beveger seg langsomt og forsiktig.

Gå en lang tur til en åpen slette. La alle sette seg ned. Hjelp de unge kvinnene til å identifisere noen av stjernekonstellasjonene. Ha en stille stund hvor de kan tenke over skjønnheten i Guds skaperverk og sine vitnesbyrd. Innby dem til å dele sine tanker med hverandre etterpå. Be dem skrive ned sine følelser i dagbøkene når de kommer tilbake til leiren.

Regnværstur

Ta en tur i eller like etter regnvær for å se hvordan regnet fremhever skjønnheten i blomster, blad eller spindelvev. Kjenn lukten av regn. Studer søledammer og himmelen, og observer hva dyr gjør når det regner.

Tur ved soloppgang eller solnedgang

Dra ut til et vakkert sted og hold en kort inspirerende andakt idet solen kommer opp eller går ned. Dette kan bli noe av det mest minneverdige ved leiren.

Prøve-og-feile-tur

En slik tur kan være en god oppfølging til naturopplevelsesturen. Legg opp ruten på forhånd og gjør klar direktiver for hver gruppe. Skriv direktivene slik at

gruppene må gi riktig identifikasjon av ting i naturen før de kan finne ut hvor de skal gå videre. Hvis for eksempel løypa begynner ved et tre, kan instruksjonene lyde: «Hvis dette er et seljetre, gå ni skritt rett frem. Men hvis det er en alm, går du to skritt mot en mosegrodd stubbe. Ved å gå i riktig retning vil du komme til et sted med sopp. Hvis det er giftig fluesopp, som brukes til fremstilling av et middel mot fluer, fortsetter du ti skritt rett frem. Hvis det er mor-kler, går du femten skritt til venstre.»

Alternativer til turgåing

Det kan være at lokale omstendigheter umuliggjør turgåing. Leiområdet ligger kanskje i et område hvor alminnelig ferdsel i skog og mark ikke er tillatt, eller funksjonshemmelser blant de unge kvinnene kan hindre turgåing. Men det er viktig at de unge kvinnene blir oppmerksomme på sine omgivelser uansett hvor de er på leir. Det er skjønnhet overalt.

Du kan planlegge en tur i byen eller nabolaget for å hjelpe de unge kvinnene til å lære om skjønnheten som finnes i omgivelsene, og om sitt ansvar for å beskytte miljøet. Dere kan ha turer for å besøke historiske steder i området, observere forandringer som har skjedd i nabolaget i løpet av noen år, og lære hvordan man kan forskjønne lokalmiljøet.

Kniver

Behandling

Gå frem på følgende måte for å behandle kniven din riktig:

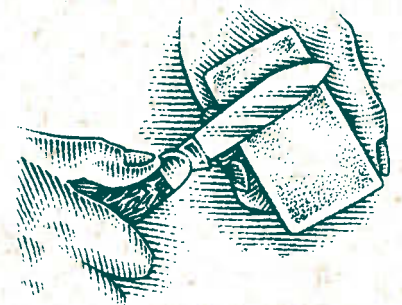
1. Hold kniven ren, tørr og fri for rust.
2. Påfør av og til noen dråper tynn maskinolje i sammenføyningene og på bladene.
3. Skjær ikke i materiale som vil ødelegge eggen, for eksempel metall, sten og lignende harde flater. Før du begynner å spikke i trevirke, må du se etter at det ikke er spiker og lignende i det.
4. Legg ikke press mot bredsiden av bladet eller bruk det som brekkstang. Bladet kan brette.
5. Hold kniven unna varmen. Heten vil redusere herdingen i stålet og gjøre det bløtt og vanskelig å slippe.
6. Hold kniven din skarp og klar til bruk.

Sliping

Til sliping trenger du et bryne – en spesiell sten med ru overflate til å kvesse bladet med og en finere side til å slippe det med. Du kvesser bladet på denne måten:

1. Begynn med å dryppe et par dråper tynn maskinolje på den grove siden av brynet. Ved hjelp av oljen vil løse metallpartikler fra knivbladet flyte opp og ikke tilstoppe stenflaten.
2. Hold knivbladet flatt mot brynet, løft det litt i bakkant og stryk hele eggen over brynet. Bevegelsen skal være omtrent som du skjærer en tynn skive av stenen. Med litt øvelse kan du slippe med en jevn roterende bevegelse.

3. Snu bladet og slip den andre siden på samme måte.
4. Fortsett inntil eggen er skarp. Bruk den fine siden av brynet til å finslipe eggen med. Prøv eggen på en tørr kvist eller en liten gren. Hvis knivbladet bare trenger litt sliping, brukes bare den fine siden av brynet.



Trygg håndtering

Gå frem på følgende måte for å være sikker på at du håndterer kniven din på trygge måte:

1. Gi ikke fra deg en lommekniv med åpent blad.
2. Gi en slirekniv fra deg med skaftet først.
3. Skjær alltid i retning fra deg, slik at du ikke skjærer deg hvis bladet glipper.
4. Legg aldri fra deg kniven på bakken.
5. Lukk kniven når den ikke er i bruk, eller stikk den i sliren. La aldri kniven ligge innenfor småbarns rekkevidde.

Knuter

Bruk tau fremfor snor eller hyssing til å trene på de knutene som er vist her. Knytt hver av knutene i den situasjon de vil bli brukt, så langt dette er mulig. Du kan lære å knytte alle knuter og stikk som brukes på leir, hvis du kjenner følgende uttrykk:

1. Overhåndsløkke: Legg den løse tauenden over den faste.
2. Underhåndsløkke: Legg den løse tauenden under den faste.
3. Halvstikk: Lag en overhåndsløkke og stikk deretter den løse tauenden gjennom løkken.



1.



2.



3.

Pålestikk

Pålesticket bruker du til å lage en løkke som ikke glir og som lett kan løses opp. Denne knuten er svært nyttig til førstehjelp og livredning. Du kan for eksempel bruke den til å knytte et tau rundt en person som må heises oppover en bergvegg eller trekkes opp av vannet. Lina vil da ikke bli for stram rundt brystet, og den kan raskt løses så snart vedkommende har kommet i sikkerhet.

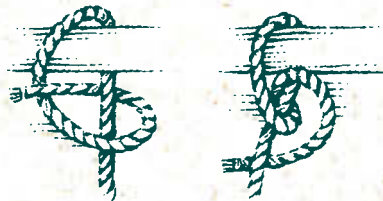
Lag en overhåndsløkke på tauet. Før den andre tauenden rundt livet på deg selv. Stikk den løse tauenden inn i overhåndsløkken, bak og rundt den faste enden, og tilbake ned gjennom løkken. Stram knuten til ved å trekke hardt i begge tauendene. Når du har gjort dette, kan du øve på å knytte tauet rundt livet på en annen person.



Halvstikk

Et halvstikk er en løkke som kan strammes til. Du bruker to halvstikk for å gjøre fast et tau til en stang, ring eller lignende når du trenger for eksempel en klessnor.

Før en tauende rundt stangen. Før enden over og under den faste delen og deretter opp gjennom løkken som du nettopp laget. For å få et dobbelt halvstikk fører du tauenden rundt stangen en gang til og lager et nytt halvstikk foran det første.



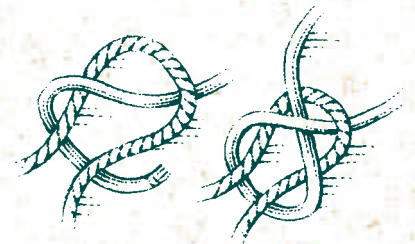
Dobbelt halvstikk

Flaggstikk

Flaggstikk bruker du når du skal knytte sammen to tau eller snorer av

forskjellig tykkelse. Denne knuten vil ikke gli opp eller løsne, og er nyttig til å feste sene og krok når man skal fiske.

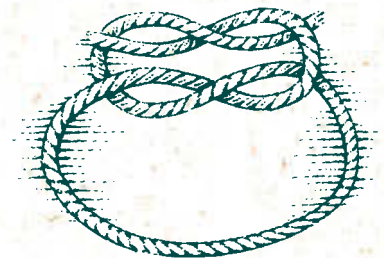
Bøy den løse tauenden slik at den ligger parallelt med den faste delen. Før enden på det tynnere tauet opp gjennom løkken, deretter tilbake under hele løkken. Før enden foran løkken og inn under seg selv som vist på illustrasjonen. Trekk i begge endene på begge tauene for å stramme knuten.



Båtsmannsknute

Båtsmannsknuten brukes til å skjote tau av samme tykkelse. Den er svært nyttig i førstehjelp fordi den sitter fast, samtidig som den er lett å knytte og løsne.

Vri venstre tauende over, under og over høyre tauende. Vri den samme tauenden – som nå er på høyre side – over, under og over det andre tauet. Tenk «venstre over høyre, høyre over venstre».



Naturen

Studér opplysningene i denne boken i tillegg til annet materiale om naturen i deres område. Lokale biblioteker og turistkontorer er gode kilder for mer detaljerte opplysninger.

Dyr

Når vi tenker på dyr, tenker vi ofte på pattedyr. De fleste pattedyr er firføtte, gir ungene sine die og er helt eller delvis dekket av hår. Siden nyfødte pattedyr er avhengige av føde fra sine mødre, lærer de av sine foreldre og de utvikler sosiale forhold til og kommunikasjon med andre av sin egen art.

Pattedyr er varmblodige. Det vil si at kroppstemperaturen holder seg stabil enten det er varmt eller kaldt i været. Du vil sikkert se flere pattedyrarter under oppholdet. Se om du kan finne ut, uten å forstyrre dem, hva de spiser, hvordan de er tilpasset tilholdsstedet og hvordan de tar hånd om ungene sine.

Vær oppmerksom på eventuelle truede arter i området. Forstyrr ikke deres tilholdssted, og følg de regler du kan for å hjelpe til med å bevare dem.

Fugler

Mange liker å iakttå fugler. Lær å gjenkjenne forskjellige fugler på utseende, kvitring og vaner. En bok om fugler vil være nyttig til dette formålet. Den beste tiden å iakttå fugler er tidlig om morgenen og sent på ettermiddag-

gen, fordi de fleste fugler spiser, synger og er i aktivitet på disse tidspunktene.

Når du skal bevege deg innpå fugler for å observere dem, må du bevege deg langsomt og stille. Du vil se interessante detaljer hvis du bruker kikker. Legg merke til hvordan fuglens størrelse, farge og bevegelser hjelper den å tilpasse seg omgivelsene. Skriv gjerne ned i en notatbok navn på de fuglene du identifiserer på leir, hvor du så dem og hva de gjorde da du observerte dem.

Skyer

Skyer består av vandrdåper som er kondensert fra vanddamp i luften. Det finnes mange typer skyer. Hvis du kan lære litt om skyformasjoner, vil du bli bedre i stand til å forstå værforhold når du er på leir.

Cumulus skyer er luftige, hvite skyer. Vi ser dem oftest på klare solskinnsdager, og de er et tegn på fortsatt godvær.

Cirrus- eller *fjærskyer* er tynne, lette, hvite skyer som man ser blå himmel imellom. De er vanligvis tegn på at det vil bli regn eller sne i løpet av de nærmeste dagene. De dannes i et høyere luftlag enn andre skyer.

Cirrocumulus- eller *makrellskyer* er små, luftige skyer som vanligvis formes i grupper eller linjer. De er også tegn på at det er regn eller sne i vente.

Stratus skyer er tynne, lave, gråhvite skyer. De dekker hele himmelen og fører vanligvis med seg lett regn.

Nimbus skyer er de skyene vi ser på dager med regn eller sne. De er tykke og mørk grå og dekker vanligvis hele himmelen. Mindre og forrevne flak som blåser av sted i lavere luftlag, kalles drivskyer.

Cumulonimbus er *tordenskyer*. De er vanligvis flate i bunnen og de virker høye og tårnende. De blir mørk grå og gir nesten alltid tordenskurer. *Cumulus* er det latinske ordet for «oppbopning» og *nimbus* betyr «regn», så *cumulonimbus* betyr bokstavelig talt «regnopphopning»!

Virvelstormer er traktformede skyer av sterk virvelvind. De er farlige og medfører ofte store ødeleggelse. Tre firede-ler av de tornadoer som oppstår i verden, inntreffer i De forente stater.

Fisk og liv i strandkanten

Fisk lever i ferskvann og saltvann, men kan ikke leve i vann som er forurenset eller alkalisk. Fisken kan leve i vann ved at den opptar oksygen gjennom membranet i gjellene. Det finnes mer enn 30.000 fiskearter.

De fleste fiskearter har fem sanser. De kan føle, smake, se, høre og lukte. De har også en linje langs siden som tjener som en sjette sans. Gjennom et system med porer og nerver langs denne linjen føler den forandringer og vibrasjoner i vannet. Selv om fisken ikke kan se deg når du går langs bredden eller beveger en åre i vannet, kan den føle vibrasjonen og stikke av. Observer fiskeplasser, hvordan fiskenes farger er til nytte for dem

og hvordan munn og tenner er formet slik at de kan spise forskjellig føde.

Tjern, sjøer, elver og hav vrimler av fiskearter, dyrearter og planteliv som vi kan observere. Lær om hvordan alt levende i vannet avhenger av hverandre.

Insekter

Uten insekter kunne vi ikke eksistere. Insektene fører for eksempel med seg pollen fra blomst til blomst. Rundt regnet 15 000 dyrkede og ville plantearter over hele verden er avhengige av bier for å bli bestøvet. Uten bier ville de fleste av disse plantene dø ut.

Insekter har tre par ben, og kroppen består av tre hoveddeler. Det er hodet med antennene og munnen, en brystdel som vinger og ben er festet til, og en bakkropp. Edderkopper, midd, flått og skorpioner er klassifisert som edderkoppdyr og er ikke insekter. Disse har fire par ben, kroppen består av to hoveddeler, og de har ikke antenner.

Insekter er klassifisert i 25 eller flere ordener, som omfatter biller, sommerfugler, maur, billelignende insekter, fluer og gresshopper. De utgjør den største gruppen levende skapninger i verden. Det finnes mer enn 110 000 arter bare av mygg og sommerfugler. Fra de aller minste til de største er hvert insekt utstyrt på en spesiell måte for sin rolle i naturen.

Observer de forskjellige insektarter i lokalmiljøet. Prøv å finne ut hva insektene gjør og hvordan de passer inn i de naturlige omgivelsene.

Planter og blomster

Planter og blomster forskjønner verden omkring oss og frembringer mangt og mye som vi bruker i det daglige liv. Medisiner, fargestoffer, pyntegjenstander, møbler, klær, mel, oljer, urter krydder, vanilje, gjær og mange andre ting kommer fra blomster og planter. Mange planter er spiselige. Lær deg hvilke planter i området som kan spises.

Det finnes utallige markblomster rundt om i verden, men mange er i ferd med å dø ut på grunn av folks skjodesløshet. Lær om markblomster som vokser i området, og finn ut hva du kan gjøre for å bevare dem i deres naturlige vekstmiljø.

Det kan også finnes en del giftige planter i ditt område. Lær å identifisere disse og hva som skal gjøres hvis man kommer i berøring med dem. Du bør kjenne tiggersoleie, strandkvann og giftkjeks, som alle vokser i Norge. I sydligere strøk finnes også giftig eføy, giftig eik og giftig sumak, også disse bør du kjenne av utseende. Selv om disse plantene har sine egne karakteristiske kjennetegn, kan kanskje følgende vers være en god retningslinje: «Tre småblad? Ikke ta. Hvite bær? La dem vær'!»

Alle deler av disse plantene inneholder gift – helt fra roten til blader og frukt. Giften er langtidsvirkende og fremdeles aktiv selv etter at planten er død, så rør ikke ved tørre blad eller døde planter. På hansker, sko eller annen bekledning som har vært i berøring med plantene, kan giften være aktiv i flere måneder. Siden giften fordamper når plantene brennes, kan du bli alvorlig forgiftet bare ved å inhalere røken fra et bål hvor disse plantene brennes. Forsikre deg om at du kan gjenkjenne hver av disse plantene slik at du kan unngå å komme i berøring med dem. (Opplysninger om førstehjelp, se s. 42.)

Tiggersoleie kan bli 10-30 cm. Vokser opprett, er gulgrønn og nesten glatt. Blomstene blir knapt 1 cm brede. Frukstanden er et høyt og smalt hode. Planten er meget giftig. Den vokser på våte steder helt opp til Nordland.



Tiggersoleie

Strandkvann lukter sterkt. Stengelen er grov og glatt. Bladstilkene er rund eller har en smal, grunn renne. Skjermene er sterkt hvelvet. Strandkvannen blir sjelden 1 m høy. Den vokser på havstrender.



Giftkjeks eller skarntyde blir ca. 0,5-2 m høy. Vond lukt. Stengelen er rund, glatt og rødflekket nederst. Den har mange blomster i storsvøpet og få i småsvøpet. Frukten er 3-4 mm lange og eggformete. Planten er meget giftig. Den vokser på avfallsplasser og i veikanter helt opp til Trondheim.



Giftig eføy. Giftig eføy vokser i mange land som slyngplanter eller busker eller som rettvoksende, tre-lignende planter. Stilken på slyngplanten ser ut som et flosset tau. Bladene på giftig eføy står alltid sammen tre og tre. Bladkantene

kan være forholdsvis glatte eller taggete. Bladene er grønne om våren og sommeren, men blir røde, oransje eller rødbrune om høsten.

Blomstene på giftig eføy er små og hvite og vokser i klaser. Frukten er vanligvis glinsende, selv om den kan være litt lodden. Den ligner ganske mye på en liten skrelt appelsin.



Giftig eik. Giftig eik vokser over hele verden i varmt klima. Vanligvis vokser den som en rettstående busk hvor hver stamme vokser opp av jorden, men den kan også forekomme i åpent terreng i store klynger som brer seg utover. I skogen vokser den som slyngplante, den kan bli 7-10 meter lang.

Bladene vokser alltid i grupper på tre. Det midterste bladet er likt på begge sider og ser definitivt ut som eikeløv. Sidebladene har ofte uregelmessig fasong med glatte eller ujevne kanter og har alltid et læraktig, glinsende utseende.

Blomstene er ca. 6 mm i diameter, grønlig hvite og ligner blomstene på vanlig giftig eføy. Frukten er kremfarget eller grønlig hvit og er omtrent på

størrelse med små rips. Den minner om en liten skrelt appelsin med tydelige «båter».



Giftig sumak. Giftig sumak vokser i områder hvor klimaet er varmt og fuktig. Den forekommer som små trær eller kraftige busker, aldri som slyngplante. Bladene sitter to og to langs en midtstilk med ett enkelt blad i enden. Det kan være fra 7 til 13 blader på hver stilk. Bladene er glatte og fløyelsaktige. De er sterkt oransje om våren, mørk grønne med røde stilker om sommeren og rød-oransje og rødbrune tidlig på høsten.

Gulgrønne blomster henger i lange klaser fra stilkene. Frukten til giftig sumak ligner frukten til andre giftige planter – elfenbensfarget eller grønn. Den henger i løse klaser som er 25-30 cm lange.

Den ufarlige sumaken er svært lik den giftige, men har røde frukt- og frøklaser i enden av grenene. Husk at hvis frukten er rød, kan du føle deg trygg!



Giftig sumak

Stener

Har du lekt med sand på stranden eller ved elvebredden? Har du sett bilder av lava som strømmer ut av en vulkan? Har du beundret en vakker sten i et smykke eller en ring? Rundt omkring oss på alle kanter oppviser naturen et vakkert skue av stener og mineraler av mange slag, fasonger og farger. Stener kan være så store som fjell eller så små som sandkorn. De kan være flytende som lava, eller de kan være glattpolerte og formet av mennesker eller naturen selv og brukes som smykker.

Jorden består av tre hovedbergarter: vulkanske, sedimentære og metamorfe.

Vulkanske (som betyr brennende) eller *eruptive bergarter* oppstår som følge av intens hete, som f.eks. lavasten fra en vulkan. Basalt og granitt er også vulkanske eller eruptive bergarter.

Sedimentære bergarter dannes ved slitasje og press. Vind, bølger, is, havstrømmer og tyngdekraft nedbryter gradvis fjell og landmasse og fører med seg små partikler ut i havet. Partiklene

synker til bunns og danner tykke sedimenter eller avleiringer, som under stort trykk omdannes til sten. To tredeler av jordskorpen består av sedimentære bergarter og innbefatter kull, sandsten og kalksten. Bevegelser i jorden kan heve og folde sammen stenlaget. Det finnes fossiler i sedimentære bergarter.

Metamorfe bergarter har opprinnelig vært sedimentære eller eruptive, men er omdannet til mer kompakt og krystallisk sten. Disse forandringene kan være oppstått av trykk, hete eller påvirkning av vann og kjemikalier. Eksempler på metamorf sten er kalksten som er omdannet til marmor, og kull som er omdannet til diamant.

Vi kan finne interessante stener overalt omkring oss. Legg merke til farge, skinn, fasong, hardhet, krystallisk struktur eller markeringer. Prøv å identifisere noen av de stenarter du finner mens du er på leir eller fotturer.

Stjerner

Mennesket har studert stjernene siden oldtiden. Stjerner gir lys, viser tidsforløp og angir retning om natten.

Når du befinner deg utenfor byens lys og ser opp mot himmelen, vil du se tusenvis av stjerner. Mennesker som studerte himmelen i oldtiden, grupperte stjernene i bilder eller mønstre som kalles konstellasjoner. De ga konstellasjonene navn som vi bruker ennå i dag. De to konstellasjonene vi oftest

braker for å bestemme sted eller retning, er Karlvognen på den nordlige halvkule og Sydkorset på den sørlige halvkule. Finn noen av de mest fremtredende stjernebildene på kveldshimmelen på vår halvkule ved hjelp av et stjemekart.

Du skulle kunne lokalisere planetene Merkur, Venus, Mars, Jupiter og Saturn. Ved hjelp av kikkert eller et lite teleskop kan du muligens se kratrene på månen, en stjernetåke eller til og med ringene rundt Saturn.

Trær

Trær hører med til det lengstlevende i skaperverket. Mange eiketrær og almetrær har levd i 300 år. Enkelte furutrær og einer har levd i 500 år, og noen sypresser og redwoodtrær har levd i 3000 år eller mer. Det finnes mange vakre trearter på jorden. Det finnes over 1000 arter bare innen palmefamilien.

To hovedkategorier trær er *nåletrær* og *løvtrær*. De fleste nåletrær er eviggrønne. De omtales ofte som bløtved fordi treet er lett å kutte eller skjære til. Bål av bløtved brenner raskt ned.

De fleste løvtrær har grener som gir dem en avrundet form, og bladene faller til marken hvert år. Trevirket fra disse trærne kalles hardved fordi det ofte brukes til møbelproduksjon eller husbygging. Bål av hardved brenner langsomt og gir lang kullvarme.

Trær er en nødvendighet for et sunt miljø. De tilfører luften oksygen. De

store skogene på jorden bidrar til å rense luften vår og produsere det oksygenet som alt levende må ha for å leve.

Lær mer om trærne i området.

Kanskje du har lyst til å plante et tre og se det vokse? Se hvordan bladene på løvtrærne skifter til forskjellige farger om høsten og faller av grenene. Lær gjerne om treets forskjellige deler og om hvordan et tre bruker lysenergi til å vokse.

Naturobservasjoner

Mikrotur

Formålet med en mikrotur er å få deltakerne til å legge merke til små ting i naturen som de vanligvis overser. Du vil trenge hyssing til hver deltaker. Følg disse instruksjonene:

1. Gå til et forhåndsbestemt sted.
2. Be hver deltaker om å velge seg et lite område i gresset, på jordbunnen eller på et tre, en sten eller noe annet.
3. Oppfordre hver enkelt til å legge seg på hender og føtter på det området hun har valgt. Be henne se etter små ting som hun vanligvis ikke ville legge merke til, slik som stener med merkelige fasonger, en vinge fra et insekt, et hull i et blad eller en bit med sopp. Be henne merke hvert objekt med en pinne, knytte hyssingen rundt pinnen og fortsette videre og etterlate seg en sti av hyssing fra objekt til objekt.
4. Når de unge kvinnene er ferdige med sine observasjoner, ber du dem følge en annens sti og se hva hun har markert, eller du kan la hver deltaker lede hele gruppen langs sin mikrosti.

Natursirkel

Få de unge kvinnene til å sette seg i en sirkel. En deltaker begynner ved å si: «Herfra kan jeg se en rødstrupe» (eller noe annet i naturen som hun ser). Nummer to fortsetter: «Herfra kan jeg se en rødstrupe og et furutre.» Hver deltaker må gjenta de tidligere nevnte tingene og tilføye en ny. På et hvilket som helst punkt kan en deltaker bli utfordret ved at en annen ber henne peke ut det hun oppgir. Hvis deltageren ikke kan det, eller hun ikke kan oppgi alle de før nevnte tingene, flytter hun seg til enden av sirkelen, og det hele begynner på nytt.

Naturfotografering

Forklar gruppen at de skal lære å se det vakre omkring seg på en ny måte. Be hver deltaker finne en partner. Den ene partneren forestiller fotograf, og den andre forestiller kameraet.

«Kameraet» lukker øynene, og fotografen leder henne forsiktig til noe vakkert og stiller henne foran det. Fotografen kan si at hun vil ha et nærbilde, et vidvinkelbilde eller et bilde sett gjennom telelinse. Når hun skal ta bildet, slår hun kameraet lett på skulderen for å åpne linsen (kameraet åpner øynene i ca 4 sekunder), og slår lett på nytt for å lukke linsen (kameraet lukker øynene). Kameraet må huske hva hun så.

Etter at det er tatt noen få innbilte bilder, bytter kamera og fotograf roller

og tar flere bilder. Gi dem 15-20 minutter totalt.

Denne aktiviteten kan avsluttes på forskjellige måter:

1. La de unge kvinnene dele sine vakreste bilder med resten av gruppen. De skulle fortelle hva de så da de var kamera, og hvorfor bildet gjorde inntrykk på dem.
2. La hver av de unge kvinnene tegne sitt favorittbilde og gi det til partneren, samtidig som hun forklarer hvorfor hun valgte det bildet. Eller hver pike kan beskrive sitt favorittbilde for partneren og fortelle hva hun føler for det.
3. Det kan oppgis et naturemne til hver part på forhånd, f.eks. markblomster, skyer, trær, spiselige planter, fugler, skjell eller livet i strandkanten. De unge kvinnene kan tegne de fotografiene de tar, og skrive en kort beskrivelse av hvert. Deretter kan de la gruppen få del i dem. Eller de kan rett og slett snakke om fotografiene sine.

Naturaktivitet med Skriftene

Velg skriftsteder med tilknytning til naturen eller skriftsteder som vil få de unge kvinnene til å tenke på vår himmelske Fader og Frelseren. Skriv hvert av skriftstedene på et lite kort hvis de unge ikke har med seg Skriftene. Hvis de har dem med, kan du bare skrive henvisningene på en lapp. Hvert skriftstedkort eller hver lapp må også inneholde en instruksjon eller et spørsmål som vil lede den unge kvinnens tanker når hun leser i Skriftene.

Forklar at de skal få en erfaring med Skriftene i naturen. Be hver enkelt ung kvinne velge et kort og ikke drøfte det med noen annen. Hun skulle finne seg et stille sted i nærheten hvor hun kan være alene og reflektere over skriftstedet hun har valgt.

Etter 10-15 minutter kaller du de unge kvinnene sammen og ber dem sette seg i en sirkel mens hver av dem deler skriftsted, tanker og innsikt med resten av gruppen.

Noen skriftsteder som kan benyttes til denne aktiviteten, er Salme 19:2, Jesaja 40:31, Matteus 14:23, Filipperne 4:13, Alma 30:44, Alma 32:41, L&P 76:22-24, L&P 88:63, L&P 104:13-14, Moses 3:5, Abraham 3:21. Du kan finne andre skriftsteder ved hjelp av emneregistrene under f.eks. «Astronomi», «Skapelsen», «Naturen» og «Jorden».

Glem ikke å skrive et spørsmål eller en instruksjon for hvert skriftsted. For L&P 88:63 kan du f.eks. skrive: «Tenk på en situasjon da du har følt deg nær din himmelske Fader. Hva kan du selv gjøre for å holde deg nær ham og føle hans kjærlighet til deg?»

På jakt etter naturavfall

Gå på jakt etter naturavfall. Marker et område på bakken, ca. 1x1 meter, til hver ung kvinne eller gruppe. Be hver enkelt eller hver gruppe om å lete etter følgende ting innenfor det avmerkede

området: spor etter menneske, spor etter dyr, en plante du kan identifisere, spor etter et insekt og spor etter fugl. Avhengig av terrenget kan du utvide jakten til et større område. Prøv også å begrense observasjonene til en spesiell kategori, som f.eks. spor etter pattedyr (avspiste kongler, hår- eller pelsavfall, et hi, kloremarker i barken, lagrede frø, dyrespor), spor etter fugler (reder, eggeskall, fjær, fuglespor, hull i et tre) eller spor etter insekter (egg på planter, hull i blader).

Orientering

Merk: Siden kompasset avleses på ulike måter rundt om i verden, må kanskje opplysningene nedenfor tilpasses til området dere bor i. Ta kontakt med lokale kilder.

Orientering vil si å finne frem i ukjent terreng ved hjelp av kart og kompass. Dette avsnittet vil gi deg grunnleggende innføring i bruk av kart og kompass.

Kompass

Et kompass består av en tynn magnetisk stålviser som kalles magnetnål. Denne hviler på en tapp og kan svinge fritt i alle retninger. Nålen er plassert i en rund beholder som vi kaller kompasshus, og som er inndelt i 360 eller 400 grader. Når nålen får svinge fritt, vil den til slutt falle til ro i en bestemt posisjon – den peker mot magnetisk nordpol. Den enden av nålen som

peker mot nord, er tydelig merket. Den er malt enten sort eller rød og merket med bokstaven *N*, eller den er formet som en pilespiss.

Kompasslesning

Et kompass som er inndelt i 360 grader, er akkurat som en sirkel. Hvis du sammenligner kompass-skiven med en klokke, vil hvert minutt på tallskiven tilsvare 6 grader på kompass-skiven. Hvis klokken 12 tilsvare nord, da vil øst tilsvare klokken 3 (eller 90 grader), syd vil være klokken 6 (eller 180 grader) og vest klokken 9 (eller 270 grader). Dette er fire av de åtte viktigste punktene på kompasset.

De øvrige fire punktene – nordøst, sydøst, sydvest og nordvest – finner du midt i mellom de angivelsene som navnet antyder. Nordøst ligger f.eks. midt i mellom nord (0 grader) og øst (90 grader), altså ved 45 grader. Tren på å bestemme gradetallene for sydøst, sydvest og nordvest.

Innstilling av et kompass

Hver gang du skal bruke et kompass, stiller du det slik:

1. Plasser kompasset på et flatt sted eller hold det helt stille i midjehøyde inntil nålen står stille.
2. Drei kompasshuset inntil nålen peker mot *N* på kompasset.
3. Nå peker nålen rett mot nord, og du er klar til å peile deg inn.

Retningsbestemmelse

Når du skal bestemme retningen, gjør du følgende:

1. Stå vendt mot landemerket eller punktet som du vil bestemme retningen på. Still deretter kompasset som forklart ovenfor.
2. Når kompassnålen peker mot nord, legger du en tannpirker, en blyant eller et strå over tappen som kompassnålen hviler på, og sikter dette inn mot landemerket eller punktet.
3. Tallet under strået angir posisjonen.

Kompasstrening

Husk at spissen på kompassnålen må peke mot N før hver kompassretning bestemmes, slik at posisjonen blir så nøyaktig som mulig.

Test deg selv ved å prøve følgende:

1. Legg en markør på bakken der du står. Still kompasset i en retning mindre enn 120 grader fra markøren – for eksempel 96 grader. (Din første posisjon må være mindre enn 120 grader slik at de tre posisjonsavlesningene du skal foreta, til sammen vil bli mindre enn de 360 gradene på kompasset.)
2. Gå femti skritt i denne retningen og stans. Pluss på 120 grader til de opprinnelige 96 og still kompasset på den nye posisjonen (216 grader).
3. Gå femti skritt i den nye retningen og stans. Pluss på ytterligere 120 grader, denne gang til 336 grader.
4. Still kompasset inn på 336 grader og gå femti skritt i den retningen.
5. Stopp. Markøren skulle nå befinne seg ved føttene dine.

Når du bruker kompass, bør du alltid skrive ned den posisjonen du følger og antall skritt (hvis det er korte avstander), eller hvor mange minutter du har beveget deg i den retningen. Hver gang du skifter retning, må du foreta en ny peiling og skrive den ned.

Følg en kurs

Du vil trolig ikke greie å gå mot målet og samtidig følge kompasspeilingen nøyaktig. Det er bedre å bestemme retningen, peile deg inn på et bestemt landemerke, som f.eks. et høyt tre, en knaus eller en åsrygg i kompassretningen, og gå dit. Når du kommer dit, peiler du deg inn på et nytt landemerke i kompassretningen og går mot det.

Nå og da vil du komme til et tjern, en myr eller dype dalsøkk som tvinger deg til å forandre kurs. Hvis du må avvike mye fra den opprinnelige kompassretningen, vil du måtte peile deg inn på nytt.

Med litt øvelse vil du snart føle deg sikker og fortrolig med bruk av kompass.

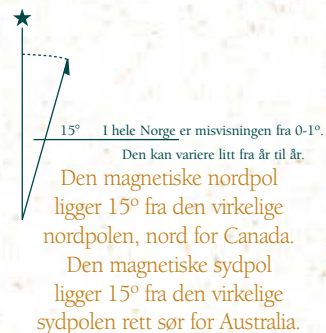
Kart

Leir- og turutstyret ditt bør inneholde et kart over leiområdet. Jo mer detaljert kartet er, dess bedre er det. Mange kart er ikke detaljerte nok for leirdeltakere og turgåere. De beste kartene til dette bruk er topografiske, flyfotografiske og geologiske oversiktskart.

Undersøk utgivelsesdatoen. Kartet vil trolig ikke ha avmerket bygg- eller anleggskonstruksjoner som er oppført etter at kartet ble tegnet. Se også på målestokken. På de mest brukte geologiske oversiktskartene vil 1 mm på kartet tilsvare 200 m i terrenget (1:200 000).

Selv med målestokk angitt på kartet kan det være vanskelig å anslå avstander fordi veier, elver og stier ikke følger en rett linje. Du kan kjøpe et kartmålingsinstrument som automatisk måler avstanden når du fører det langs den påtenkte ruten på kartet.

Misvisning er den reelle forskjellen mellom den geografiske og den magnetiske nordpol. Dette er det viktig å ta med i betraktning når man fastsetter en rute i et område uten oppgatte stier. Alle kart er påført et V-formet misvisningstegn. Den ene armen peker mot den geografiske nordpol og den andre mot den magnetiske. Enkelte kart viser avviket i grader mellom de to i deres område. Du vil få mer informasjon om dette ved å kontakte lokale kilder.



Problemløsningsaktiviteter

Blind-vandring

Denne aktiviteten tar sikte på å hjelpe de unge kvinnene til å ha ørene med seg når de ferdes utendørs.

Du trenger:

1. To voksne ledere
2. En 12 meter lang hyssing eller snor
3. Et bind til å ha for øynene til hver av de unge kvinnene. (Du kan gjerne be hver av dem ta med ett.)

Instruksjoner:

1. Forklar de unge kvinnene at de nå skal ut og gå i blinde. Ikke gi dem noen detaljer.
2. Be dem sette bindet for øynene og gi sitt æresord på at de ikke skal kikke. Lederne skal ikke ha bind for øynene. Si til de unge at de ikke kan snakke, hviske eller lage noen støy. Hvis bindet løsner for en av dem, skal hun løfte hånden, og du knytter det fast for henne.
3. La pikene stå på rekke og rad og holde i snoren som strekkes ut fra deltager til deltager. La det være ca. 1 meters avstand mellom pikene, slik at de kan gå uhindret.
4. Grip tak i en ende av snoren og led de unge kvinnene rundt på et flatt område inntil de føler seg fortrolige med din ledelse.
5. Ta bort snoren. Fortell at du vil lage en rytmisk lyd ved å slå to pinner eller stener mot hverandre. Lyden skal være lav, men tydelig nok til at alle kan høre den. Pikene skulle lytte omhyggelig og følge lyden. Led dem rundt området mens du lager lyden. Se etter at ingen kommer opp i en farlig situasjon.

6. Når de er blitt fortrolige med å følge den lave lyden, lager den andre lederen en eller annen høy lyd. Hun står 5-6 meter unna. Den første lederen fortsetter å lage den lave lyden. Leder nr. to holder opp noen sekunder slik at den lave lyden kan høres, deretter begynner hun å gjenta den høye lyden. Noen av de unge kvinnene vil antagelig følge den høyere lyden.

7. Leder nr. to fører dem som følger henne, over mer ujevnt terreng og lar dem eventuelt skubbe borti en busk. Deretter tar hun dem ved hånden og leder dem tilbake til gruppen.

8. Den lave lyden skal fortsatt høres. Etter en stund gjentas punkt 6 for å se om noen av pikene kan bli ført på avveier. I så fall gjentas punkt 7. Fortsett inntil ingen av dem følger den høye lyden.

9. La pikene ta bindet bort fra øynene og sette seg på bakken i en sirkel. Snakk om det som skjedde. Du kan trekke en parallell til det å lytte til Den hellige ånds stille, lave hvisken. Du kan også be pikene om å gi uttrykk for hva de mente om og lærte av erfaringen.

Menneskestige

Du trenger: En vegg, sten eller annen høy gjenstand som er ca. 5 meter høy.

Instruksjoner:

1. Legg vekt på at de unge kvinnene må vise forsiktighet gjennom hele denne aktiviteten så ingen kommer til skade.
2. Del gruppen inn i lag på fire medlemmer hver.
3. Forklar at formålet med aktiviteten er at hver gruppe skal få alle sine

fire medlemmer over hinderet. Det er ikke tillatt å bruke tau, stokker eller andre ting for å hjelpe noen over. Gruppene kan prøve samtidig eller hver gruppe kan prøve hver for seg, avhengig av omstendighetene.

4. Du kan gjøre aktiviteten mer utfordrende ved å sette en tidsgrense eller ved å forby dem å snakke sammen.

5. Etter aktiviteten drøfter dere spørsmål som: Hva kan sammenlignes med veggene i det virkelige liv? Hva kan reglene for denne aktiviteten sammenlignes med i det virkelige liv? Hva lærte du om det å samarbeide med andre mennesker?

Minefelt

Du trenger:

1. En stor åpen slette
2. En mursten eller annen sten til hver pike, pluss en ekstra til hvert lag

Instruksjoner:

1. Marker en startstrek og en målstrek på sletten.
2. Del gruppen inn i lag og be hvert lag stille seg opp ved målstreken.
3. Gi lagene en mursten for hvert lagmedlem og en ekstra sten pr. lag. Forklar at lagmedlemmene skal stå på hver sin mursten. Ekstrastenen sendes fremover til førstemann, som legger den på bakken foran seg. Hele laget flytter seg en sten fremover, og deretter gjentas prosessen. Lagmedlemmene skal ikke trå ned på bakken, bare på stenene.
4. Lagene skal kappes om å nå målstreken.
5. Når aktiviteten er ferdig, kan gruppen drøfte hva de lærte som de kan ha nytte av når de arbeider gruppevis.

Kryss elven ved hjelp av ett tau

Du trenger:

1. Et 15 meter langt bomullstau som er 2,5 cm tykt
2. En liten bekk, elv eller dam
3. Ett tre på hver side av vannet, rett overfor hverandre. Det bør være friske trær, og de må være minst 25 cm i diameter.

Instruksjoner:

1. Legg vekt på at de unge kvinnene må vise forsiktighet gjennom hele denne aktiviteten så ingen kommer til skade.
2. Utpek to vakter som skal holde utkikk med tanke på farlige situasjoner.
3. Bind tauet til ett av trærne med to halvstikk, ca. 2,5 meter over vannet. Strekk tauet over vannet og bind det fast til det andre treet. Påse at tauet henger rett og stramt. Det kan hende du må stramme det i løpet av aktiviteten.
4. Få pikene til å krysse vannet ved hjelp av tauet, en av gangen.
5. Etter aktiviteten drøfter dere følgende spørsmål: Hva følte du da du var på vei over i tauet? Ligner dette på andre erfaringer du har hatt i livet? Hvordan kan du ellers i livet nyttiggjøre deg det du lærte under aktiviteten?

Lag-sisten

Instruksjoner:

1. Del gruppen inn i lag på åtte deltakere hver.
2. Hvert lag danner en rekke. Hver deltaker legger en hånd på skulderen

til piken foran. Førstemann i rekken er lagleder.

3. På et gitt signal forsøker lederen på hvert lag å ta på en deltaker på et annet lag, unntatt på lederen. Alle som blir tatt på, må slutte seg til det laget som tok på henne. Alle lagmedlemmene må følge lederen uansett hvor hun går.
4. Etter fem minutter telles deltakerne på hvert lag. Laget med flest deltakere vinner.

Babels tårn

Instruksjoner:

1. Del gruppen inn i lag på fire deltakere hver.
2. Gi lagene i utfordring å bygge et tårn bare ved hjelp av materialer de finner innenfor en radius av 100 meter rundt seg. Laget med det høyeste tårnet vinner.
3. Gi lagene to minutter til planlegging og fem minutter til byggingen.
4. Etter aktiviteten drøfter dere spørsmål i likhet med disse: Hvilke problemer hadde dere med å bygge tårnet? Hva ville dere gjøre annerledes hvis dere skulle bygge tårnet på nytt? På hvilken måte kan det dere lærte av aktiviteten, hjelpe dere senere i livet?

Hinderløp parvis

Du trenger:

1. Noen taulengder, ca. 1,5 meter lange
2. Et område hvor det kan lages en hinderløype
3. En stoppeklokke

Instruksjoner:

1. Lag en hinderløype med hinder som man skal gå rundt, over, under og tvers over.
2. Del gruppen inn i lag på to. Bind den ene deltagerens venstre ben sammen med den andre deltagerens høyre.
3. La hvert lag løpe gjennom hinderløypa. Det laget som fullfører på kortest tid, har vunnet.
4. Du kan variere reglene for å gjøre aktiviteten mer utfordrende: Sett bind for øynene til den ene eller begge deltakerne, forby dem å snakke sammen, bind bena sammen slik at den ene går forlengs og den andre baklengs.
5. Etter aktiviteten drøfter dere spørsmål som: Hva følte dere mens det sto på? Hva følte du for partneren din? Hva lærte du som du vil ha nytte av i ditt eget liv?

Sikkerhet

Sikkerhet på leirområdet

Gjør følgende for å trygge forholdene på leirområdet:

1. Slå ikke leir på høytliggende, vindfulle steder. Slå ikke leir i raviner eller tørre bekkedar som kan bli vannførende ved kraftig regnvær.
2. Slå ikke leir i nærheten av høye trær som står alene, hvor lynet kan slå ned. Et skogholt som gir beskyttelse mot vind, er å foretrekke.
3. Legg leiren et stykke unna vannkanten for ikke å forurense vannet og for å unngå raskt stigende vann, flo sjø eller bølger som slår innover land.
4. Slå ikke leir i nærheten av en maurtue eller giftige planter.

5. Slå ikke leir ved ustabile bakkeskråninger eller jordrasområder.
6. Unngå å slå leir i lavtliggende terreng eller i nærheten av myrer for å unngå mygg og for å beskytte turutstyret mot fuktighet.
7. Hvis det finnes naturlige risikomomenter rundt om i terrenget, som for eksempel fjellskråninger, myrer, gruvesjakter eller døde trær, så forby all ferdsel på slike steder.
8. Understrek sikkerheten i forbindelse med turer og andre aktiviteter utenfor leiren.
9. Ta kontakt med lokale myndigheter for å få vite om det er tillatt å gjøre opp ild. Følg alle bestemmelser om å gjøre opp ild.
10. Husk at en ovn ikke etterlater spor. Vær sparsom med bruk av leirbål, tenn leirbål bare når det er rikelig med tørr ved på leirområdet.
11. La ikke brennbart avfall hope seg opp.
12. Bruk aldri parafin eller annen brannfarlig væske til opptenning. Voksne må alltid overvåke bruk av bensin og kjemisk brennstoff til koking, oppvarming, belysning, biler eller motorer. Oppbevar slikt brennstoff i tydelig merkede kanner og lagre dem på et ubeferdet sted langt unna sovesteder og steder hvor programmet skal foregå.
13. Slukk all utendørs ild før dere forlater den. Hvis det finnes brannslanger og brannslukningsutstyr i leiren, så hold dette i god stand. Påse at vannforsyning og trykk er tilstrekkelig.
14. Tøm ikke vann på brennende fett. Kast salt eller bakepulver på flam-

men, eller dekk over med et metallokk.

15. Vær ytterst forsiktig når det brukes parafinlamper etc. i sovekvarterene, på grunn av brannfaren og faren for kullforgiftning. Lommelykter er å foretrekke.
16. Hvis det brukes parafinovner, kullbrennere eller lignende i telt eller bygninger, må det sørges for tilstrekkelig ventilasjon for å unngå kullforgiftning. Voksne bør overvåke bruk av slikt utstyr.

Katastrofeplaner

Ta kontakt med lokale myndigheter for å gjøre deg kjent med hva som skal gjøres hvis det inntreffer en naturkatastrofe som forekommer i deres område, som f.eks. jordskjelv, brann, flom, orkan eller virvelstormer. Ha planene klare før katastrofen inntreffer. Planlegg fluktruter fra bygninger eller leirområdet. Fastsett et sentralt sted hvor leirdeltakerne kan møtes hvis det oppstår en nødsituasjon. Fastsett ledernes ansvarsoppgaver hvis en nødsituasjon oppstår, og bestem en fremgangsmåte for å holde rede på alle leirdeltakerne.

1. Søk ly i tett skog, et skogholt (unngå enkeltstående høye trær), en hule, fordypning i bakken, et dalsøkk eller ved foten av en bratt bergvegg. Unngå steder som kan bli farlige under en plutselig flom.
2. Sitt eller legg deg ned, spesielt hvis du befinner deg på en åsrygg eller et høytliggende sted.
3. Sett deg under en stålbro, men kom ikke i berøring med stålet og sitt ikke på fuktig bakke.

4. Sett deg i en bil, det er ett av de tryggeste oppholdssteder i tordenvær.
5. Hvis du kan velge ly i mer enn en bygning, velger du etter følgende prioritering:
 - Store metallbygninger eller bygninger med metall rammeverk. (Kom ikke under noen omstendighet i berøring med vegger eller metalldeleler.)
 - Bygninger med lynavleder.
 - Store ubeskyttede bygninger.
 - Små ubeskyttede bygninger.
6. Unngå høydedrag, avsatter, klippefremspring, skur og ubeskyttede steder.
7. Hold deg unna ståltrådgjerder, telefonlinjer og metallredskaper.
8. Hold deg unna hester og andre dyr.
9. Hvis du svømmer eller er ute i båt, må du komme deg raskest mulig i land.

Hygiene

Følg disse retningslinjene for hygieniske forhold i leiren:

1. Ha en plan for hvordan du skal holde insekter og rotter unna og ta hånd om giftige planter. Unngå å slå leir i nærheten av yngleplasser for insekter, som f.eks. ved stillestående vann, myrer, forsømte latriner eller skur, og fyllplasser.
2. Sørg for å ha vannbeholder, balje, såpe og håndklær til håndvask ved spiseområdet, ved latriner og hvert telt. Bygg opp litt drenering eller legg grus under vaskestedet for å hindre at det blir gjørmete der.
3. Fjern alt leiravfall hver dag på en av tre måter: brenn det, grav det ned eller kjør det bort. Noen ganger vil

det være nødvendig å gjøre bruk av alt dette. Enkelte steder har man bestemmelser om at det er forbudt å grave ned leiravfall og søppel. Vær påpasselig med å følge bestemmelsene som gjelder i området. Resirkuler så mye som mulig.

4. Hold området rundt avfallsdunkene rent og tørt. Sett dunkene på en pall eller lignende så de kommer opp fra bakken. Avfall som skal bæres ut av leiren, legges i egnede dunker. Matavfall må ikke kastes på bakken.
5. Rengjør utendørs toaletter hver dag.
6. I et fjernliggende, ubebodd område vil det kanskje være nødvendig å sette opp latriner, dersom lokale bestemmelser tillater dette. De settes opp utenfor det umiddelbare leiområdet, i samme høydenivå eller lavere enn eventuelle vannkilder i nærheten. Latrinene skal ligge minst 60 meter fra nærmeste vannkilde.

Grav grøfter – 60 cm dype, 30 cm brede og 1,20 meter lange – eller lange nok til å dekke leirenhetens behov. (Det bør være ett sete pr. 10. leirdeltager, hvis dette er mulig.) Jord som graves opp, legges ved siden av grøften og brukes til å skuffe over etter hvert latrinebesøk. Sett en spade i jordhaugen til dette bruk. Gamle lakner eller seilduk kan brukes til avskjerming av stedet. Sørg for det som trengs til håndvask.

Grøftene må hele tiden holdes i hygienisk forsvarlig stand. Klorkalk er ett av de beste desinfeksjonsmidler for latriner. Dekk grøftene helt med jord når de er fylt opp til ca. 30 cm fra toppen. Sørg for å merke den tildekkede latrinen slik at andre som senere slår leir der, ikke velger nettopp dette stedet.

7. Når du er på tur eller ikke har en latrine i nærheten, følger du enkle fremgangsmåter for å grave ned ekskrementer. Pass på at du er minst 60 meter fra eventuell vannkilde eller leiområde. Grav en grunn grop med hælen eller en stokk. Etter bruk fyller du den igjen og dekker over med mose eller annet naturlig overbredsels.

Tjeneste

Det å tjene andre skulle inngå som en del av alt som gjøres i leiren og ikke bare være en engangsforeteelse. Mens de er på leir, skulle de unge kvinnene lære å yte tjeneste i form av gode gjeringer, oppriktige komplimenter, oppmuntring og ved å gi andre del i sine talenter. Sertifiseringskravene oppmuntrer til tjeneste, det samme gjør mange av de aktivitetene som er tatt med i denne «Ressurs»-delen.

Overlevelse

Hvordan bestemme

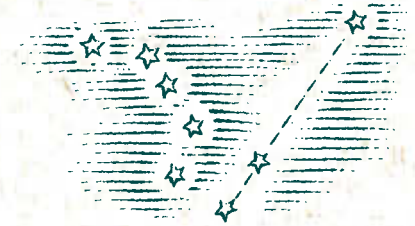
retningen uten kompass

Selv om du ikke har kompass, kan du bestemme retningen og stikke ut en kurs ved hjelp av solen eller stjernene.

Polarstjernen

På den nordlige halvkule kan du orientere deg ved hjelp av Polarstjernen. Den befinner seg aldri mer enn én grad fra den geografiske nordpol. Finn Karlsvognen og trekk en innbilt linje mellom de to stjernene som danner fronten på den hellende kanten. Forleng linjen med omtrent fem

ganger avstanden mellom de to stjernene, så finner du Polarstjernen.



Sydkorset

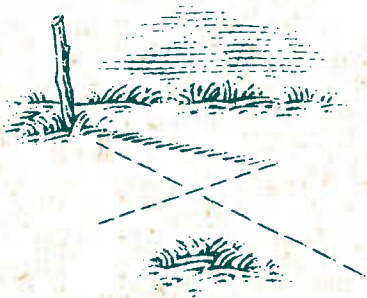
På den sydlige halvkule kan du orientere deg ved hjelp av Sydkorset, og de to små stjernene til venstre for det. Trekk en innbilt linje gjennom de to stjernene som danner korsets akse. Trekk så en innbilt linje loddrett på den linjen som vil føye sammen de to stjernene til venstre. Hvis du ser på krysningspunktet til de to innbilte linjene, da ser du sydover.



Solen

Når du skal finne retningen ved hjelp av solen, stikker du en ca. 1 meter lang kjepp ned i bakken. Merk av enden på skyggen, vent 10-15 minutter og merk av enden på skyggen igjen. Trekk en rett linje mellom de to merkene. Denne linjen går alltid øst-vest, og det

siste merket ligger alltid mot øst. En rettvisklet linje på den du trakk opp, går nord-syd. Denne metoden kan brukes på et hvilket som helst tidspunkt på dagen så lenge det er sollys nok til å kaste skygge. Hvis du ikke kan finne en kjepp som er lang nok, eller hvis bakken er for hard til å stikke ned en kjepp, kan du bruke skyggen fra en busk, et tre eller en annen gjenstand som er minst 90 cm høy.



Månen

Månen kommer opp i øst og går ned i vest, akkurat som solen. Metoden med kjeppen og skyggen fra solen kan også brukes hvis månen lyser klart nok til å kaste skygge.

Hva gjør du hvis du går deg vill?

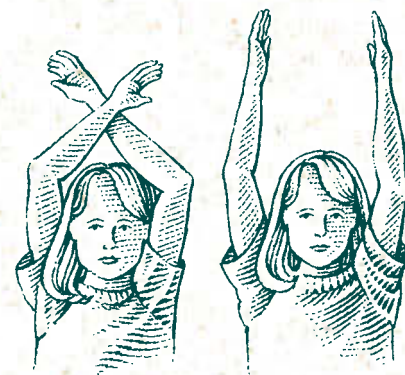
Forvirring, desorientering og panikk er naturlige reaksjoner når man har gått seg vill, men din egen sikkerhet og ditt eget liv kan avhenge av at du ikke gir deg over. Tenk før du handler. Bruk disse retningslinjene:

- Ikke få panikk. Be om å føle fred i sinnet.
- Orienter deg i den grad det er mulig. Finn retningen og kjente landemerker ved hjelp av kartet.

- Hold deg der du er. Mulighetene for å bli funnet er større hvis du gjør det.
- Ta et overblikk over stedet for å finne en plass å slå leir. Rigg til en liten leirplass.
- Signaliser etter hjelp.

Det vil være lettere for redningsmannskaper å finne deg hvis du bruker et nødssignal for å tiltrekke deres oppmerksomhet. Det må være et nødssignal som på ett eller annet vis bryter med de naturlige omgivelsene eller lydene i området. Prøv følgende:

- Heng opp et flagg med kraftig farge, soveposen din eller et teppe i et tre.
- Bruk det internasjonale nødssignalet (SOS), som kan være et hvilket som helst signal gjentatt tre ganger: Tre rop, tre blås i en fløyte, tre skudd, tre røykskyer.
- Hold opp et speil eller et blankt lokk og beveg det over horisonten. En flyver kan se solrefleksjonen selv om det skulle være disig.
- Hvis du kan se folk langt unna, kan du sende SOS-signalet i morsekode: tre korte signaler – tre lange signaler – tre korte signaler. Du kan sende koden ved hjelp av et flagg, en skjorte på en stang, lommelykt, lykt, speil, signalhorn, fløyte eller en sender-mottaker-radio.
- Et stort SOS tråkket opp i sanden eller sneen kan sees av folk høyere opp i fjellet eller i luften.
- Fjellklatrere signaliserer at de er i nød ved å løfte begge armer over hodet og krysse dem. Begge armer løftet rett opp signaliserer at du er OK.

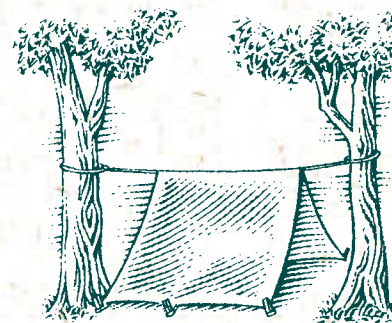


Nødly

Hvis du ikke har telt, kan en presenning eller et annet tykt, vannrett materiale gjøre nytten som ly. Følgende løsninger gjør god nytte i nødsituasjoner:

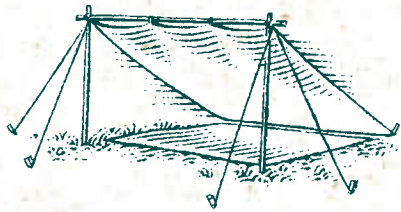
A-telt

Til et A-telt bretter du presenningen eller platen i to på langs og legger den med bretten over en stokk eller en snor som er strukket mellom to trær. Fest presenningen til bakken med stener.



Halvtak

Til halvtak fester du en presenning til en vannrett stokk som er surret fast til to loddrette stokker. Bruk tau og plugger til å holde de loddrette stokkene oppreist. Fest presenningen til bakken med stener.



Du kan også lage et halvtak ved å knytte to presenninghjørner fast til grenene på to trær. Bruk plugger eller stener til å forankre den andre siden av presenningen til bakken.

Hvis du ikke har presenning, kan du surre grener fast til stangen eller trærne.



Andre typer ly

En snehule kledd med et vanntett fôr, eller en fjellhule kledd med visst løv og grener kan også tjene som nødly.

Telt

Telt er det beste i villmarken. Spør i sportsforretningen etter et godt telt som passer for klimaet og bruksmåten. Det du trenger, vil avhenge av hvor mange som skal ligge i det og hvor mye utstyr det skal være plass til, klimaforholdene og hva slags leir du skal på. Vandretelt må være lette og mindre enn telt til lengre leiropphold.

Erfaringer som bygger opp vitnesbyrd

Skriftlesning

Hver voksen og ung leirdeltaker skulle ha med seg standardverkene til leiren, eller ha lett tilgang til et eksempel. Planlegg en stille stund hver dag da leirdeltakerne kan lese i Skriftene og grunne på den – hver for seg eller i små grupper. Skriftlesning inngår i sertifiseringskravene for alle pikene hvert år.

Ta tid til å grunne på skriftstedet i Lære og pakter 128:23 og andre skriftsteder som har tilknytning til naturen.

Unge kvinners verdinormer i leiren

Formålet med Unge kvinners program er å hjelpe hver enkelt til å vokse åndelig og etterleve evangeliets prinsipper slik de kommer til uttrykk i Unge kvinners verdinormer. Alle Unge kvinners aktiviteter og begivenheter, også leirer, skulle bidra til å oppfylle disse formålene.

Etter hvert som tiden går i leiren, vil du få mange anledninger til å gjøre Unge kvinners verdinormer til en del av ditt liv og hjelpe andre til å gjøre det samme. Du kan gjerne planlegge på forhånd hvordan en spesiell verdinorm kan vies oppmerksomhet under en andakt, en samlingsstund, skriftlesningsstund eller et leirbålprogram. Du kan lage en leiraktivitet omkring en verdinorm, som for eksempel en spesiell tur med poster langs ruten hvor unge kvinner eller ledere forteller en

historie, siterer et skriftsted eller synger en sang med tilknytning til en verdinorm. Verdinorm-fargene kan også brukes som identifikasjon på leirgrupper eller vises ved leirbål- eller kveldsprogrammer. Observer verdinorm-farger som finnes i naturen.

Fortell om egne erfaringer med og bær vitnesbyrd om de evangeliets prinsipper som uttrykkes i Unge kvinners verdinormer, motto og tema, på passende tidspunkter. Mens du deltar i leiraktivitetene, kan du hjelpe andre til å forstå hvordan det de gjør, ser og føler kan gi dem bedre forståelse av evangeliets prinsipper. En leir kan være som å åpne et vindu mot ny forståelse av evangeliet og større kjærlighet til vår himmelske Fader.

Vitnesbyrdmøter

Vitnesbyrdmøter kan avholdes på menighets- eller stavsplan når som helst i leirperioden, men de har størst virkning mot slutten av perioden etter at de unge kvinnene og lederne har tilbragt tid sammen. Vitnesbyrdmøtet er en anledning for unge kvinner til å bære vitnesbyrd om Jesu Kristi evangelium slik Den hellige ånd tilskynder dem.

Andakter

Korte andakter kan avholdes i forbindelse med flaggheising, ved morgen- eller aftenbønnen eller på et hvilket som helst annet tidspunkt. De kan bestå av en inspirerende tanke, et skriftsted og en sang. Andakten kan

avholdes for hele leiren samlet, eller i mindre grupper av unge kvinner og deres ledere.

Sikkerhet i vannet

Vannsport bør foregå innenfor et trygt område, og det må hele tiden holdes disiplin. Slike aktiviteter må være godt organisert og overvåket. Det bør settes opp realistiske sikkerhetsregler som forklares for samtlige leirdeltakere. Følgende retningslinjer vil hjelpe deg å opprettholde sikkerhet under vannsportsaktiviteter:

1. En voksen som er øvet i livredning, skal være tilstede og ha kommandoen under enhver vannsportsaktivitet.
2. Sjekk skjemaet *Foreldres samtykke og medisinske opplysninger* (s. 89) for å finne ut om noen av de unge kvinnenes fysiske tilstand er slik at den begrenser deres deltagelse i vannsportsaktiviteter.
3. Gjør deg kjent med vanndybde og eventuelle faremomenter i vannet. Planlegg trygge aktiviteter.
4. Påse at alle deltakere i vannsportsaktiviteter holder seg til kameratprinsippet. Det vil si at hver deltaker blir tildelt en person med like gode svømmeferdigheter som hun skal svømme i nærheten av og holde kontakt med.
5. Forviss deg om at alle de unge kvinnene lett kan observeres under aktiviteten. En eller flere livvakter bør være i tjeneste, og det bør være en lett tilgjengelig livline på land. (Se «Drukning», s. 45.)
6. Sett opp sikkerhetsregler for bading og båtbruk nede ved vannet.

Vannforsyning

Rikelig tilgang på uforurenset vann er en nødvendighet for enhver leirdeltakers helse og velbefinnende (se «Mat og ernæring», s. 47). Planlegg omhyggelig så dere vil ha tilstrekkelig med vann til drikke, matlagning og vasking i leiren. Hvis det finnes vannposter på leirområdet, bør det kontrolleres at vannet er rent. Under mer primitive leirforhold må deltakerne ofte rense det vannet som er tilgjengelig.

Utslagsvann

Påse at utslagsvann tømmes på et forsvarlig sted. Kokevann og oppvaskvann tømmes på fastsatte steder på leirområdet. Hvis det ikke er sørget for drenerte tømmesteder, fjernes eventuelle matrester fra utslagsvannet og legges i avfallsdunken. Deretter tømmes vannet minst 60 meter fra eventuell vannkilde ved at det spres over et større område.

Unngå å forurense vannkilden under bading eller klesvask. Det anbefales at slike ting foregår minst 60 meter fra vannkilden.

Vannrensning

Hvis man må bruke en bekk eller innsjø som vannkilde, må man passe på å rense vannet før det drikkes eller brukes til matlagning. En av de alvorligste følger av forurenset vann er giardiasis, som forårsakes av mikroorganismen *giardia lamblia*. Symptomene er kvalme,

magekramper, døsighet, diaré og vekt-tap. Symptomene opptrer ikke før 6-15 dager etter at man har drukket det forurensete vannet. Smitten overføres ofte gjennom dyreekskremer som forurenser vannkilder.

Følgende fremgangsmåter brukes for rensing av vann:

Kloring

Vann kan raskt og billig renses ved å tilsette klorin eller andre lignende klorprodukter. Ved rensing av 1 liter vann gjør du følgende:

1. Bruk en stor, ren beholder og sett på en etikett med påskriften «Drikkevann».
2. Fyll på 1 liter vann. Tilsett 4 dråper klorin. Klorblandingen man bruker til dette formålet, skulle inneholde 4-6% natriumhypokloritt. Hvis du ikke kan få tak i blekemiddel med mer enn 1% natriumhypokloritt, må du tilsette 20 dråper til 1 liter vann.
3. Tildekk beholderen med et rent lokk eller klede. La vannet stå i 30 minutter.
4. Smak på vannet og legg merke til den svake klorsmaken. Hvis du ikke kjenner klorsmak, tilsetter du ytterligere 2 dråper klor. Hvis vannet har for sterk klorsmak, tømmer du det frem og tilbake mellom to rene beholdere inntil smaken blir bedre.

Koking

Vann kan også renses ved koking. La vannet koke opp og deretter koke i 3-7 minutter.

Jodtilsetning

Du kan få kjøpt jodtabletter eller andre kjemiske rensedmidler til små mengder vann til turbruk. Følg nøye instruksjonene på etiketten og se etter at ikke datoen er utløpt.

Filtrering

Sportsforretningene fører filtre til rensing av små vannmengder. Følg nøye instruksjonene som følger med.

Når du har rensset en vannmengde, må du også påse at det ikke kommer bakterier eller parasittegg til før du skal bruke det. Oppbevar det i en ren beholder med tett lokk. Bruk det rensede vannet når du tilbereder mat. Du kan ikke drepe bakterier ved å tilsette klorin til fruktdrikker etter tilberedning. Supper og drikker som kokes, bli rensset ved kokingen.

Musikk

Sanger

Sangene på de neste sidene er beregnet til bruk under Unge kvinners leir, men de kan også med fordel brukes ved andre aktiviteter for Unge kvinner så vel som i kirken og hjemme.

Strenginstrumenter

Akkordangivelsene over teksten kan brukes for gitar, ukulele, sitar så vel som keyboard eller piano. Generelt sett kan akkompagnatøren benytte den samme akkorden inntil det angis et nytt grep. Hvis et grep angis i parentes, er grepet valgfritt.

Gitargrep

Gitargrepene er angitt under hver sang.



I hvert diagram representerer de vertikale strekene strenger, og de horisontale

bånd. Prikkene viser hvor du skal plassere venstre hånds fingre. Du vil få finest klang dersom du plasserer fingrene så nær båndene som mulig uten å berøre dem.



Et tall til høyre for diagrammet viser hvilket bånd grepet begynner i. I dette eksemplet skal pekefingeren plasseres i tredje bånd ovenfra.



En x over en streng viser at gitaristen ikke skal slå på denne strengen når hun spiller grepet. En o over en streng viser at gitaristen skal spille på strengen, men ikke holde den nede med fingeren.



En bindebue over to prikker viser at en finger skal holde nede mer enn én streng.

Capotasto

En capotasto er en metallklemme til å feste over halsen på klimpreinstrumenter for å gå opp en halv tone eller mer samtidig som man spiller de grepene som er oppgitt for sangen. Ved å plassere en capotasto over første bånd går man opp en halvtone. Hvert av de neste båndene hever tonen enda en halvtone. Hvis du for eksempel spiller et C-grep med capotasto over annet bånd, spiller du en D.

Opphavsrett

Alle sangene i denne boken kan kopieres til ikke-kommersiell bruk i kirken, hjemme eller på leir uten rettighetsinnehavers tillatelse.

Alt som skjønt og vakkert er

Takknemlig Tekst: Cecil Frances Alexander
Melodi: Gammel engelsk melodi



Alt som skjønt og vak - kert er, hvert ve - sen stort og smått,



alt som vist og her - lig er, alt Gud har skapt så godt.



1. Hver li - ten blomst som duf - ter, og
2. Og vå - re stol - te fjel - le og
3. Den kal - de vin - ter - vin - den, den
4. De sto - re trær i sko - gen, hver



al - le fug - ler små, han ga dem vak - re
hver en vann - rik foss, hver sol - ned - gang og
go - de som - mer - sol, i ha - ven al - le
eng til vårt be - hag og si - vet nær ved



far - ver, han ga dem vin - ger på.
mor - gen, som ly - ser opp for oss.
fruk - ter, Gud skap - te alt på jord.
van - net, som pluk - kes hver en dag.



Syng på din vei

Muntert Tekst og melodi: Tradisjonell



Syng når mot kveld du ditt ar - beid har gjort.



Sang på din vei dri - ver sky - e - ne bort. Smil på din



vei hvor du enn måt - te gå. Smil i alt det du



gjør, det vil let - te din bør. Da du gle - de vil få.

Keyboardakkompagnement til denne sangen finnes i *Barnas sangbok*, s. 114.



Er du veldig glad

Muntert Tekst og melodi: Ukjent



Er du vel - dig glad og vet det, ja så klapp. (*klapp, klapp*) Er du



vel - dig glad og vet det, ja så klapp. (*klapp, klapp*) Er du



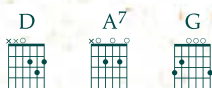
vel - dig glad og vet det, så la al - le men' - sker se det. Er du



vel - dig glad og vet det, ja så klapp. (*klapp, klapp*)

Syng flere vers og benytt uttrykk som «tramp», «blunk» eller «knips».
Etter hvert nytt uttrykk gjentas de foregående i omvendt rekkefølge.

Keyboardakkompagnement til denne sangen finnes i *Barnas sangbok*, s. 125.

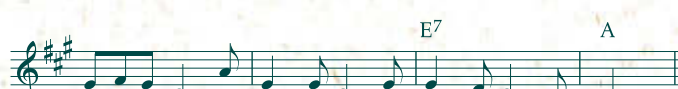


Syng en sang er moro

Lett og rytmisk Tekst: Rebecca Stevens
Melodi: Cecilia Johns



Syn - ge en sang er mo - ro det, mo - ro det, ja mo - ro det.



Syn - ge en sang er mo - ro det, tra - la - la - la - la - la.

© 1963 D. C. Heath and Company. Gjenoptrykt med tillatelse. Ettertrykk forbudt
Andre uttrykk: «sette opp telt», «ta ned vårt telt», «lage litt mat», «bli med på tur», eller
«være en venn». Lag egne uttrykk. Dere kan improvisere bevegelser som passer til ordene.

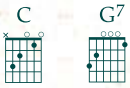
Keyboardakkompagnement til denne sangen finnes i *Barnas sangbok*, s. 129.



Vår dør står alltid åpen

Muntert Kanon* Tekst: Ukjent
Melodi: Fransk folketone

① Vår dør står all - tid å - pen ② for hver venn som går for - bi. ③ Ja, vi
si - er: «Vær vel - kom - men, vår venn», ④ når hun fer - des på den - ne sti.



I Love the Mountains

Rytmisk Kanon* Tekst og melodi: Ukjent

① I love the moun - tains; I love the roll - ing hills; ② I love the flow - ers;
I love the daf - fo - dils; I love the fire - side When all the lights are low.
Boom - dee - ah - da, boom - dee - ah - da, boom - dee - ah - da, boom - dee - ah - da.

Gjenta sangen etter ønske, eller syng den som kanon.
For gitarakkompagnement i høyere toneart, bruk capotasto.

*Når sangen synges som kanon, begynner gruppene å synges der det angis av tallene i sirkel.

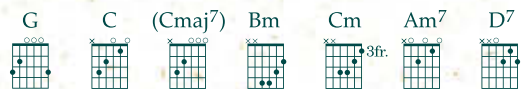


Jeg går i tro

Med overbevisning Tekst og melodi: Janice Kapp Perry

Jeg vil så gjer - ne inn - gå pak - ter og hol - de dem. Jeg sø - ker
pres - te - døm - mets kraft ved tro - fast ly - dig - het, le - ver
slik at jeg når ti - den kom - mer, blir opp - høy - et. Mitt
vit - nes - byrd blir styr - ket dag for dag. — Jeg går i tro, — en dat - ter av
him - melsk her - komst. — Ved arv har jeg fått gud - doms - gnis - ten

© 1985 IRI Ettertrykk forbudt
For gitarakkompagnement i den toneart sangen er skrevet i (B-dur),
bruk capotasto på tredje bånd.



G C D

i min sjel. Og Ån - den vit - ner om min hen - sikt, den

Bm Em C Bm

opp - ga - ve jeg har. Så jeg sø - ker iv - rig kunn - skap for

Am7 D7 Em (Em7)

ut - vik - ling og vekst. Jeg inn - ser klart be - tyd - nin - gen av

C *cresc.* A7 *f* Em *mf* (Em7)

an - svar - et jeg har. Val - get mel - lom godt og ondt det er det

Am7 *rit.* D7 Em

kun jeg selv som tar. Guds ri - ke vil jeg støt - te ved

Em7 A7 G A7 *rit.*

mitt ek - sem - pels makt. Jeg vi - ser styr - ke når jeg vel - ger

Am7 D7 G

slik som Gud har sagt. Jeg går i tro, en dat - ter av

Am7 D7

him - melsk her - komst. Ved arv har jeg fått gud - doms - gnis - ten

G C B7

i min sjel. Og en dag når Gud har prø - vet meg, vil

Em *cresc.* A7 *f* G D7

jeg få mø - te ham. Men enn så len - ge vand - rer jeg i

B7 Am7 D7 G

tro. Ja, enn så len - ge vand - rer jeg i tro.

B7



Jeg prøver å ligne Jesus

Hengivent

Tekst og melodi: Janice Kapp Perry

G D7 C

1. Jeg prø - ver å lig - ne Je - sus; jeg
2. Jeg prø - ver å els - ke and - re; jeg

G C D7 G (G7)

vand - rer på hans sti. Jeg prø - ver å le - ve
tje - ner u - venn og venn. Jeg ven - ter på gle - des -

C Am G C B7

slik som ham, og god og kjær - lig bli. I -
da - gen da Je - sus skal kom - me i - gjen. Jeg

Em Bm C G

blant blir jeg fris - tet og gjør no - e galt, men jeg
prø - ver å hus - ke hva Je - sus har sagt, og som

C Bm Am7 D7

prø - ver å gjø - re slik som Ån - den har be - falt. Det er:
Ån - den dypt i mitt hjer - te har lagt. Det er:

G (G7) C G C G

«Elsk din nes - te som Gud els - ker deg. Vær venn - lig og kjær - lig mot

A7 D7 G (G7) C Cm

alle på din vei. Vær mild og barn - hjer - tig mot li - ten og stor. Da

G D7 G G

ly - der du Her - rens ord.» 1. 2. Jeg ord.»

© 1980 Janice Kapp Perry. Ettertrykk forbudt.

Keyboardakkompagnement til denne sangen finnes i *Barnas sangbok*, s. 40-41.

G D7 C (G7) Am B7 Em Bm Am7 A7 Cm 3fr.

Min Frelasers kjærlighet

Uttrykksfullt

Tekst: Ralph Rodger jr.
Melodi: K. Newell Dayley

C G7 Am

1. Min Frel - sers kjær - lig - het jeg
2. Min Frel - sers kjær - lig - het, hans
3. Min Frel - sers kjær - lig - het vel -
4. Min Frel - sers kjær - lig - het jeg

G7 C (G7)

fø - ler rundt om - kring meg. Hans
øm - het slut - ter om meg, og
sig - nel - ser vil gi meg, Jeg
de - ler ved å tje - ne. Å

C G7 Am G7

ånd gjør sje - len varm ved alt godt på min
når jeg kne - ler ned, blir hjer - tet fylt med
gir ham hjer - tet mitt, min hydr - de vil han
tje - ne gjør meg glad, jeg mot - tar når jeg

C7 Kor F G7 C

vei.
fred.
bli. Han vet jeg vil føl - ge ham,
gir.

Dm D7 G7 C G7

gi li - vet mitt til ham. Min Frel - sers kjær - lig -

Am G7 C

het så ri - ke - lig jeg mot - tar.

© 1978, 1979 K. Newell Dayley.

Brukt med tillatelse. Ettertrykk forbudt.

Keyboardakkompagnement til denne sangen finnes i *Barnas sangbok*, s. 42-43.

C G7 Am C7 F Dm D7

Jeg er Guds kjære barn

Inderlig

Tekst: Naomi W. Randall
Melodi: Mildred T. Pettit

G D⁷ G C G
1. Jeg er Guds kjære barn som han har sendt til jord.
E⁷ Am A⁷ D⁷
Han ga til meg et jordisk hjem, en kjærlig far og mor.

Refreng:

G D⁷
Led meg, før meg, gå du med meg,
G
så jeg finner frem.
G (G⁷) C (Am)
Lær meg alt jeg gjøre må
D⁷ G
så himlen blir mitt hjem.

2. Jeg er Guds kjære barn som trenger omsorg god.
Hjelp meg så jeg forstår Hans ord og vokser i min tro.

Refreng

3. Jeg er Guds kjære barn. Min Fader er min venn.
Og er jeg trofast, får jeg bo en gang hos ham igjen.

Refreng

4. Jeg er Guds kjære barn, jeg stoler på hans ord.
Stor herlighet vil gis til meg om jeg er tro på jord.

Refreng

© 1957 IRI Ettertrykk forbudt.

Keyboardakkompagnement i en høyere toneart (D-dur) finnes i *Salmer*, nr. 187.

G-dur: G D⁷ C E⁷ Am A⁷ (G⁷)



Elsk du din neste

Ærbødig

Tekst og melodi: Luacine Clark Fox

D Bm Em
Som jeg har elsket, elsk du din neste.
A⁷ D
Jeg gir et nytt bud: Elsk du din neste.
B⁷ Em (Gm)
Derved vet alle du er min disippel,
D E A⁷ D
om du på jord elsker din neste.

© 1961 Luacine C. Fox. Copyright fornyet 1989. Ettertrykk forbudt.

Keyboardakkompagnement i en høyere toneart (G-dur) finnes i *Salmer*, nr. 190.

D-dur: D Bm Em A⁷ B⁷ (Gm) E



Lær meg å vandre i lys av Guds Sønn

Bønnfylt

Tekst og melodi: Clara W. McMaster

C G⁷
1. Lær meg å vandre i lys av Guds Sønn.

Lær meg å søke min Fader i bønn.
C

Am C F C
Lær meg å vandre på sannhetens sti.

F C G⁷ C
Led meg, led meg, stå alltid meg bi.

2. Kom, kjære barn, la oss sammen gå frem,
finne tilbake til himmelens hjem.
Der i Hans nærhet vi en gang skal bo,
evig, evig hos Faderen god.

3. Himmelske Fader, vi takker nå deg,
kjærlig du viser oss sannhetens vei.
Glade i hjertet vi synger din pris.
Glade, glade vi synger din pris.

© 1958 IRI Copyright fornyet 1986. Ettertrykk forbudt.

Keyboardakkompagnement i en høyere toneart (D-dur) finnes i *Salmer*, nr. 193.

C-dur: C G⁷ Am F



Ha takk for profeten du sendte

Klart

Tekst: William Fowler
Melodi: Caroline Sheridan Norton

C G⁷
1. Ha takk for profeten du sendte, du Herre, på denne vår dag,
C F C G⁷ C
for sannhetens baune du tente, som åpnet vårt blikk for din sak.

F C G⁷
Ha takk for hvert gode du yter ditt folk med så gavmild en hånd.
C F C G⁷ C
Med jubel og fryd vi deg lyder. Å, fyll oss med ydmykhets ånd!

2. Når trengslenes uvær oss truer med ufred, forfølgelse, død,
et lysende håp da vi skuer: Du frelse oss vil fra vår nød.
Vi stoler på deg og din nåde, vi prøver så ofte ditt ord.
De onde mot Sion nå fråde, vil snart være fjernet fra jord.

3. Din godhet som aldri oss svikter, vi priser hver dag og hver stund.
Må ei ett minutt våre plikter utslettes av hjertenes grunn.
Fullkommenhets evige kunnskap vi søker med iver og flid,
mens de som forkaster ditt budskap, vil møte en kummerfull tid.

Keyboardakkompagnement til denne salmen finnes i *Salmer*, nr. 17.

C-dur: C G⁷ F



Hvilken skjønn og yndig morgen

Med verdighet

Tekst: George Manwaring
Melodi: Sylvanus Billings Pond

G D D⁷ G
1. Hvilken skjønn og yndig morgen! Solen stråler over jord.

D A⁷ D
Fuglesangen nå om våren lyder som et englekor.

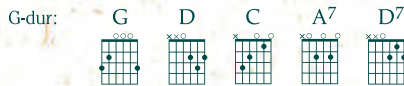
D⁷ G D⁷ G
Og i lundens svale skygge Joseph søker Herren stor,

C G D⁷ G
og i lundens svale skygge Joseph søker Herren stor.

2. Ned han kneler, ydmykt beder, guttens stemme lyder klart,
men en slu og lumsk forræder ønsker intet åpenbart.
Ufortrødent dog han vedblir å anrope Gud i lønn,
ufortrødent dog han vedblir å anrope Gud i lønn.

3. Mørket viker, lys neddaler, solens glans det overgår.
Han er fridd fra sine kvaler, to personer hos ham står.
Joseph skuer Gud, vår Fader, som med Sønnen for ham står,
Joseph skuer Gud, vår Fader, som med Sønnen for ham står.

4. «Joseph, lytt til min Enbårne, hør ham!» er vår Faders bud,
og en bønn fra hans utkårne blir besvart av himlens Gud.
Fryd og glede hjertet fyller, for han skuer Herren Gud,
fryd og glede hjertet fyller, for han skuer Herren Gud.

Keyboardakkompagnement til denne salmen finnes i *Salmer*, nr. 13.

Se, nå dagen heller

Rolig

Tekst: Sabine Baring-Gould
Melodi: Joseph Barnby

1. Se, nå da - gen hel - ler, nat - ten fal - ler på. —
2. Je - sus, gi - de tret - te hvi - le søt og god. —



Mør - ke skyg - ger dri - ver, skju - ler him - len blå.
Må vårt øy - e luk - kes fred - fullt og i ro.

Keyboardakkompagnement til denne salmen finnes i *Salmer*, nr. 74.

Guds ånd som en ild

Jublende

Tekst: William W. Phelps
Melodi: Ukjent

G (D⁷) G C G
1. Guds ånd som en ild nå begynner å lue,
D C D⁷ G
vi siste dags verket på jorden nå ser.
G (D⁷) G C G
Ja, fedrenes håp vi begynner å skue,
D C D⁷ G
og det som var uttalt, på jorden skal skje.

Refreng:

G A⁷ D⁷
Vi synger en lovsang med himmelens hære:
G C D⁷ D⁷
Hosianna, hosianna, for Gud og hans Sønn!
G A⁷ D⁷
For dem i det høye tilkommer all ære
G C G D⁷ G
fra nå og for evig! Amen, ja, amen.

2. Nå Herren har uttrakt sin hånd over jorden
og samler hver hellig tross mørkhetens makt.
Han atter har gjengitt sitt prestedøms orden,
og dette forkynner hans evige pakt.

Refreng

3. Vi iklær oss alle en åndelig styrke
så himmelens rike kan komme her ned,
og vi gjennom tro kan begynne å arve,
og Guds egen herlighet blir oss til del.

Refreng

4. Velsignet er dagen når løven og lammet
de vandre skal sammen i fred og i ro.
Og Efraim blir kronet og signet i Sion,
og Jesus skal komme fra himmelens bo.

Refreng

Keyboardakkompagnement til denne salmen finnes i *Salmer*, nr. 2.

He's Got the Whole World in His Hands

Rytmik

Tekst og melodi: Afro-amerikansk spiritual



1. He's got the whole_____ world_____ in his hands. He's got the
 2. He's got the wind_ and the rain_____ in his hands. He's got the
 3. He's got the lit - tle bit - ty ba - by_____ in his hands. He's got the
 4. He's got_ you and me_ sis - ter_____ in his hands. He's got_
 5. He's got_ ev - 'ry - bod - y_____ in his hands. He's got_



whole, wide_ world_____ in his hands. He's got the whole_____ world_____
 wind_ and the rain_____ in his hands. He's got the wind_ and the rain_____
 lit - tle bit - ty ba - by_____ in his hands. He's got the lit - tle bit - ty ba - by_____
 you and me_ sis - ter_____ in his hands. He's got_ you and me_ sis - ter_____
 ev - 'ry - bod - y_____ in his hands. He's got_ ev - 'ry - bod - y_____



_____ in his hands. He's got the whole world in his hands.



When the Saints Go Marching In

Energisk

Tekst og melodi: Afro-amerikansk spiritual



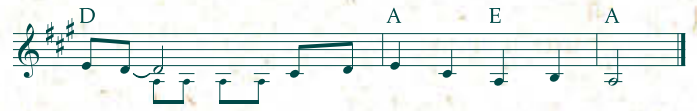
1. Oh, when the saints (oh, when the saints) go march - ing
 2. Up where the streets (up where the streets) are paved with
 3. We'll dwell in peace (we'll dwell in peace) for - ev - er -



in, (go march - ing in) Oh, when the saints go march - ing
 gold, (are paved with gold) Up where the streets are paved with
 more, (for - ev - er - more) We'll dwell in peace for - ev - er -



in,_____ Oh, yes, I want to be in that
 gold,_____ Oh, yes, I want to be in that
 more,_____ Oh, yes, I want to be in that



num - ber (in that num - ber) When the saints go march - ing in.
 num - ber (in that num - ber) Where the streets are paved with gold.
 num - ber (in that num - ber) Dwell in peace for - ev - er - more.

Denne sangen kan synges i en høyere toneart (C) ved å bruke gitar-akkordene C, G, og F eller ved å bruke capotasto.



TIL UNGE KVINNERS LEDERE



På toppen av alle kontinenter rundt
Nordishavet ligger tundraen, en treløs
bølgende vidde. Her er somrene korte,
men de lange lyse dagene forvandler
viddene til en vakker fjellhage med
lav, mose, anemoner, munkehat,ter,
fjellblomster og bær. Vidda er
villreinenes sommerhjem. Den
nordamerikanske reinsdyrarten
caribou har sin artsbetegnelse etter
et indiansk ord som betyr «den
vandrende», en betegnelse som også
passer godt for villreinen på den
norske fjellvidda. Om vinteren holder
villreinen til i skogsterreng hvor det
er lettere å finne føde, men hver vår
forflytter flokkene seg til vidda.



TIL UNGE KVINNERS LEDERE

På en Unge kvinners leir har piker i alderen tolv til atten år naturen som klasserom. De kan oppleve undrene i Guds skaperverk og tilegne seg ferdigheter som vil gjøre dem mer selvhjulpne og skikket til å leve komfortabelt i fri-luft. Leirer er også en fin anledning for de unge kvinnene og deres ledere til å etablere varige vennskapsbånd gjennom felles arbeid og lek. Gjennom felles erfaringer kan de komme nærmere sin himmelske Fader og styrke hverandre når det gjelder å etterleve evangeliet.

Som Unge kvinners leirledere, enten dere er unge eller voksne ledere, har dere spennende erfaringer i vente gjennom planlegging og gjennomføring av Unge kvinners leir. Sammen vil dere lære mange nye ting om vår vakre verden, og deres begeistring over naturen vil bidra til å skape undring og begeistring blant de unge kvinnene.

Utfordringer er ofte en del av leirlivet. Som leder vil ditt eksempel når det gjelder å takle vanskelige situasjoner og foreta de nødvendige tilpasninger, bety en viktig læree erfaring for de unge kvinnene. Din tålmodighet og kjærlighet vil ha en mektig innflytelse i deres liv.

Forberedelse er en helt nødvendig del av leirerfaringen. Din egen åndelige forberedelse vil få stor betydning for hvordan du klarer å få oppfylt formålene med leiren. Når en åndelig forberedt leder blir involvert i en ung kvinnes liv, kan det oppstå et gjensidig og omsorgsfullt forhold som skaper grobunn for evangeliets læresetninger. (Ytterligere

informasjon om hvordan du kan undervise finner du i delen «Undervisning og lederskap i evangeliet», s. 300-304 i *Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2* (35903 170 eller 35209 170).

Studér denne boken grundig. Tenk på de spesielle behovene og sterke sidene til de unge kvinnene du skal være sammen med på leir. Søk Åndens veiledning når du planlegger og gjennomfører leirprogrammet. Ta dette som en anledning til å styrke søsterfelleskapet og være sammen om å glede dere over Guds skaperverk.

Unge leirledere

Unge kvinner skulle være med på å lede hver eneste Unge kvinners leir. Leirprogrammet gir muligheter til å utøve lederskap og til erfaringer for alle unge kvinner hvert eneste år de deltar. Unge kvinner som er 16 og 17 år gamle, virker som unge leirledere (se s. 87). De får sin lederskapsopplæring under veiledning av voksne ledere. De

er med på å planlegge leiraktivitetene og oppfylle formålene med leiren.

Leirtema

Leirtemaet blir et felles samlingsmotto for leiren og bidrar til å skape felleskapsfølelse mellom deltakerne.

Leirtemaet kan være et skriftsted, navn på leiren, et slagord eller uttrykk som underbygger prinsipper i evangeliet, Unge kvinners verdinormer eller formål med leiren.

Leiraktiviteter

Unge kvinner og deres lokale ledere velger ut og planlegger aktiviteter som passer for de lokale forhold og behov. Aktivitetene skulle bidra til å oppfylle formålene med Unge kvinners program og leirprogrammet. Nedenstående oversikt viser formålene med Unge kvinners leir. Den viser også noen av de aktivitetene som er omtalt i «Ressurs»-delen av denne boken, og som kan bidra til å oppfylle hvert av målene.

- Komme nærmere Gud. (Se «Erfaringer som bygger opp vitnesbyrd».)
- Verdsette og føle ærbødighet for naturen. (Se «Spennende aktiviteter», «Naturen» og «Naturopplevelser».)
- Bli mer selvhjulpne. (Se «Fottur med oppakning», «Tepperuller og soveposer», «Bål», «Førstehjelp», «Mat og ernæring», «Spennende

opplevelser», «Kniver», «Knuter», «Orientering», «Sikkerhetstiltak», «Hygiene», «Overlevelse», «Sikkerhet i vannet», «Vannforsyning».)

- Utvikle lederskapsferdigheter. (Se «Venns-kapsaktiviteter», «Problemløsningsaktiviteter».)
- Vise respekt for og beskytte miljøet. (Se «Miljøbevissthet».)
- Tjene andre. Mange leiraktiviteter skulle oppmuntre de unge pikene til å yte tjeneste.
- Etablere venns-kapsforhold. (Se «Venns-kapsaktiviteter», «Leker».)
- Gled deg over leirlivet og ha det gøy. (Se «Leirbål og kveldsprogrammer», «Dramatiseringer og sketsjer», «Leker», «Fotturer».)

Aktiviteter forbundet med leirsertifisering som forklares på side 8-25, vil hjelpe pikene til å oppfylle alle formålene med leiren.

Musikk skulle også være en del av leiraktivitetene. Planlegg å bruke avkoblende sanger, folkesanger, originalmusikk, salmer eller annen musikk. Enkle instrumenter som ukuleler, gitarer eller munns-pill kan gi liv til sangen.

Samlingsstunder

Samtlige leiraktiviteter kan få større verdi hvis pikene får anledning til å snakke om sine erfaringer og overføre dem på sitt liv og evangeliets prinsipper. Samlingsstunder gir slike anledninger. Man kan ha samlingsstund umiddelbart etter en aktivitet eller på

et senere tidspunkt. Ved å fortelle om sine følelser kan de unge lære å gjenkjenne Den hellige ånds påvirkning.

Samlingsstunden skulle omfatte hver eneste en av de unge kvinnene som har vært med på den aktuelle erfaringen. Vurder nedenstående forslag:

1. Samle gruppen.
2. Gi hver pike tid nok til å fortelle hva hun tenker på.
3. Hjelp pikene til å se sin erfaring som noe positivt og oppløftende.

Oppmuntre hver av pikene til å dele sine tanker med dere ved å stille spørsmål som krever mer enn et ja eller nei som svar, for eksempel:

- Hvordan hjelper denne erfaringen deg til å forstå et prinsipp i evangeliet bedre?
- Hva følte du for det du opplevde? Hvorfor følte du slik?
- Hva tror du andre følte?
- Hva lærte du av denne erfaringen?
- Hvordan vil du bruke det du har lært?

(Ytterligere informasjon om å lede diskusjoner finner du på s. 303-304 i kapitlet «Undervisning og lederskap i evangeliet» i *Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2* (35903 170 eller 35209 170.)

Dagbok

Oppmuntre hver av de unge kvinnene til å skrive ned sine erfaringer på leiren i dagboken sin eller på de sidene som er avsatt i denne boken. Ved å skrive dagbok vil hun lettere bli bevisst de åndelige følelsene hun har, sin personlige vekst og huske de venner hun har fått og de venns-kapsbånd som er blitt styrket.

Leiridentifikasjon

Unge kvinners leirmerke (34681) er tilgjengelig for enhver ung kvinne og voksen som deltar på leir. Det viser Unge kvinners fakkel, som minner dem om å holde opp Kristi lys og stå frem for sannhet og rettferdighet.



Voksne ledere og unge leirledere kan bære Unge kvinners leirledermerke (34682) etter at de har fullført sin opplæring som leirledere (se s. 88).



Leirsertifisering

Unge kvinners leirsertifiseringsprogram utgjør strukturen i leirerfaringene. Det er også en anerkjennelse av de unge kvinnenens innsats.

Aktivitetene for hvert av de fire sertifiseringsnivåene har økende vanskelighetsgrad, og noen ferdigheter som man lærer på et av de lavere nivåene, repeteres. Men de unge trenger ikke å ha gjennomført tidligere grader for å arbeide på et høyere nivå. Alle de unge kvinnene kan arbeide på samme sertifiseringsnivå som sine jevnaldrende.

De som ønsker å sertifisere seg på et tidligere nivå og motta diplom, kan gjøre det ved å fullføre samtlige krav innenfor det nivået, unntatt fotturkravene. En ung kvinne som arbeider på lavere kravnivåer, kan arbeide med flere enn ett sertifiseringsnivå samtidig. De unge skulle ikke gå videre til et høyere nivå før de har nådd den aktuelle alder for dette nivået.

Som 16-åringer kan de unge kvinnene bli ungdoms-leirledere. Hvis de ikke har oppfylt sertifiseringskravene, må de gjøre det mens de er ungdoms-leirledere.

Hver av de unge kvinnene skal ha et eksemplar av denne boken og føre en opptegnelse over sin egen sertifisering. Lederne på menighets- eller stavsplan skulle også føre en oversikt over de individuelle leirdeltakernes oppfylte krav.

Sertifiseringsgodkjennelse

Voksne ledere oppfordres til å oppfylle Unge kvinners leirsertifiseringskrav og få diplom (34684.170) for å muliggjøre en leir på steder hvor det ikke er noen tidligere godkjente leirdeltakere, er det ikke nødvendig at voksne ledere gjennomgår sertifiseringsprosessen før de skal være ledere for en Unge kvinners leir eller sertifisere andre leirdeltakere. Men lederne skulle ha inngående kunnskap om sertifiseringskravene og beherske de fer-

dighetene som de unge kvinnene vil bli bedt om å tilegne seg. Unge leirledere som har mottatt Unge kvinners sertifiseringsdiplom, kan også godkjenne sertifiseringskrav for andre leirdeltakere.

Hvis Unge kvinners ledere avholder en leir i området for første gang og ikke har oppfylt sertifiseringskravene, kan de og de unge kvinnene som skal bli ungdoms-leirledere, komme sammen før leiren for å lære sammen og sertifisere hverandre som en del av sin opplæring som leirledere (se s. 88).

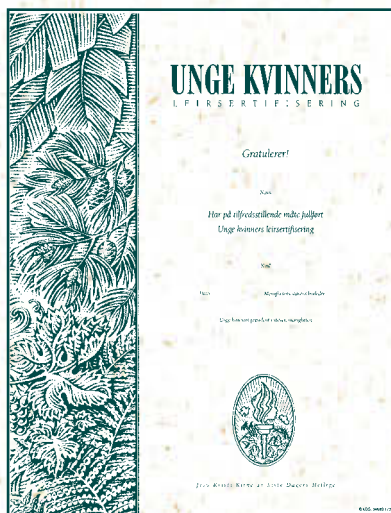
Før en leder godkjenner en ung kvinnes oppfylte sertifiseringskrav, må hun finne ut om den unge kvinnen forstår kravene og vet hvordan og når hun skal bruke ferdighetene eller kunnskapen på riktig måte.

Anerkjennelse for oppfylte sertifiseringskrav

Det er viktig for en ung kvinne å få anerkjennelse for det hun har oppnådd. Attesten og diplom hun oppnår på leiren, skulle overrekkes henne i leiren eller på et tidspunkt da hennes familie kan være tilstede.

Unge kvinners leirdiplom (34683 170) overrekkes hver leirdeltaker som fullfører et sertifiseringsnivå. Unge leirledere får også et Unge kvinners leirdiplom for hvert år hun er leder. Det samme diplom brukes for de fire ser-

tifiseringsnivåene, Unge leirlederes program og voksne leders sertifisering. Unge kvinners ledere påfører diplomet hva vedkommende har oppnådd, som for eksempel «1. nivå» eller «Ett års tjeneste som ungdoms-leirleder».



Når en leirdeltaker har oppfylt alle fire sertifiseringsnivåer, kan hun også motta Unge kvinners «Sertifisert leirdeltaker»-diplom (34684.170)



Oppfyllelse av leirmål

Ved å planlegge ut fra et formål kan man oppfylle målene med en leir og hjelpe de unge kvinnene å gjøre Unge kvinners verdinormer til en livsstil.

Planlegging med et formål

Trinn 1 Unge kvinners verdinormer	Trinn 2 Unge kvinners leirmål	Trinn 3 Legge en plan	Trinn 4 Gjennomføre planen	Trinn 5 Evaluere
Tro	Komme nærmere Gud.			
Guddommelige egenskaper	Verdsette og føle ærbødighet for naturen.			
Egenverd	Bli mer selvhjulpent.			
Kunnskap	Utvikle lederskapsferdigheter.			
Valg og ansvarsbevissthet	Vise respekt for og beskytte miljøet.			
Gode gjeminger	Tjene andre.			
Integritet	Etablere vennskapsforhold.			
	Glede seg over leirliv og ha det gøy.			

Unge kvinners verdinormer og formålene med Unge kvinners leir er angitt i trinn 1 og 2 på oversikten. Dere har som voksne ledere og unge leirledere ansvar for å planlegge leiren, som er trinn 3. Det gjøres ved at dere velger ut og tidfester erfaringer og aktiviteter som vil oppfylle formålene med leiren og hjelpe de unge kvinnene til å gjøre Unge kvinners verdinormer til en livsstil. Trinn 4 er iverksettelse og gjennomføring av planen.

Dere gjennomfører trinn 5 når dere evaluerer erfaringene og aktivitetene fra leiren. Bestem et fast tidspunkt for evalueringen hver dag i leirperioden. Da vil dere kunne gjøre forandringer i planen hvis det blir nødvendig. Voksne ledere vil også være istand til å hjelpe de unge leirlederne å se hvor de lykkes og har fremgang. Under evalueringen kan dere stille følgende spørsmål:

1. Har vi fremgang mht. å nå leirmålene og hjelpe de unge kvinnene å gjøre Unge kvinners verdinormer og andre av evangeliets prinsipper til en livsstil?
2. Hvilke erfaringer har vært mest effektive? Hvorfor?
3. Har vi hatt aktiviteter som ikke har vært så effektive? Hva kan vi gjøre for å forbedre dem?
4. Førte erfaringene til at de unge føler mer omsorg for hverandre?
5. Var alle de unge kvinnene involvert i erfaringene?
6. Hvilke erfaringer bidro til at de unge vokste åndelig?

Etter hver evaluering gjennomgår dere planene for neste dag.

Etter leiren vurderer dere erfaringen som helhet og sammenligner resultatene med leirmålene. Legg planer for fremtidige leirerfaringer.

Tidfestelse av leiraktiviteter

Det er mange måter å tidfeste leiraktiviteter på, avhengig av hvor mye tid man har til rådighet, stedet og de unges kvinnes behov. Den første leirdagen skulle innbefatte følgende:

1. Reisen til leirstedet
2. Rigging av leiren
3. Orientering, som kan innbefatte noen eller alle av følgende punkter:
 - a. Sketsjer eller taler
 - b. Leirsanger eller salmer
 - c. Flagghaising
 - d. Bønn
 - e. Repetisjon av Unge kvinners tema og motto

- f. Presentasjon av leirtemaet
- g. Presentasjon av de voksne og de unge leirlederne
- h. Instruksjoner og regler for leiraktiviteter

Et forslag til dagsprogram for leiren kan se slik ut:

1. Vekkesignal
2. Frokost og opprydding
3. Morgenandakt og flagghaising
 - a. Velkomsthilsen
 - b. Dagens bekjentgjørelser og oppdrag
 - c. Tanker omkring leirtemaet, Unge kvinners verdinormer, et av formålene med leiren, unge kvinners talenter, eller andre emner
 - b. Leirsanger eller salmer
 - e. Bønn
 - f. Repetisjon av Unge kvinners tema og motto
4. Sertifisering og andre aktiviteter
5. Måltid og opprydding
6. Rolig stund for å skrive dagbok, lese i Skriftene eller etablere vennskap
7. Sertifisering og andre aktiviteter
8. Måltid og opprydding
9. Rydding på leirområdet
10. Kveldsprogram
 - a. Sketsjer eller taler
 - b. Leirsanger eller salmer
 - c. Firing av flagget
 - d. Skriftstudium i grupper
 - e. Åndelig avslutning (kan innbefatte et vitnesbyrds møte)
11. Aftenbønn

12. Sengetid

En kort evaluering av dagens aktiviteter for voksne ledere og unge leirledere skulle legges til et bestemt tidspunkt hver dag i leirperioden.

Foreldre og prestedømsledere kan inviteres til å besøke og delta i leiren. Slike invitasjoner gjør det mulig for foreldre og prestedømsledere å skape et vennskapsforhold til de unge kvinnene og støtte dem i deres aktiviteter.

Det kan arrangeres en aktivitet etter leiren da de unge kan dele med sine familier det de har lært og erfart på leiren. Ved denne anledningen kan også Unge kvinners leirdiplom overrekkes.

Retningslinjer for å involvere funksjonshemmede leirdeltakere

Unge funksjonshemmede kvinner har behov for å føle seg akseptert. De har behov for muligheter til å lære, til å delta på en måte som de behersker, og til å tjene andre. Lederne skulle ha følgende retningslinjer i tankene når de arbeider med leirdeltakere som har en mental funksjonshemmelse, er hørsels-, syns-, eller talehemmet, har en fysisk eller kulturell (også språklig), følelsesmessig eller sosial funksjonshemmelse, eller som har lærevansker:

1. På samme måte som alle andre unge kvinner, føler funksjonshemmede seg akseptert når de møter kjærlighet, forståelse og respekt hos sine jevnaldrende og ledere.
2. De vil være istand til å lære når forholdene legges bedre til rette ved at

materiale, fremgangsmåter og fasiliteter tilpasses dem. Ting som ikke ville medføre noen risiko for andre, kan være farlige for en funksjonshemmet. Planlegg med tanke på hver eneste leirdeltakers sikkerhet.

3. De kan delta på en vellykket måte når ledere og andre unge kvinner hjelper dem med forberedelsene, respekterer deres uavhengighet, oppmuntrer dem når de deltar, og gir dem anerkjennelse for deres prestasjoner.
4. De er istand til å tjene andre når de gis muligheter til å tjene, undervise og lede. Lederne skulle se etter måter å engasjere dem i kall og oppgaver i den grad deres situasjon tillater det.

Leiraktiviteter og sertifisering kan tilpasses slik at de dekker behovene til den enkelte unge kvinne som har en funksjonshemmelse. De lokale ledere kan innhente opplysninger fra familie-medlemmer og spesialister i kommunen angående de unge kvinnenes behov og hvordan disse kan dekkes.

Ytterligere opplysninger om hvordan du kan hjelpe unge funksjonshemmede kvinner finner du på s. 310-314 i kapitlet «Undervisning og lederskap i evangeliet» i *Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2* (35903 170 eller 35209 170).

Lederes ansvarsoppgaver

Prestedømsledere

Prestedømslederne har samtaler med Unge kvinners presidentskap under planleggingen av leiroppholdet, og de godkjenner planene. Prestedømslederne kaller og beskikker kvinner som skal

virke som leirsjef og assisterende leirsjef. De kaller også leirspesialister etter behov. Hvis en ung leirleder eller en leirspesialist som ikke blir beskikket, ønsker en prestedømsvelsignelse, kan hun be den aktuelle prestedømsleder om det.

Et tilstrekkelig antall voksne prestedømsledere skulle være tilstede i leiren til enhver tid for å bistå med sikkerhetstiltak, delta i leiraktiviteter etter behov og gi prestedømsvelsignelser når det er på sin plass.

Unge kvinners presidentskap og veiledere

Unge kvinners presidentskap i staven eller menigheten avgjør, under ledelse av de lokale prestedømsledere, når en leir skal arrangeres, hvor lenge leiroppholdet skal vare og hvilke mål man skal arbeide mot under oppholdet. De avgjør hvorvidt leiren skal arrangeres på menighetsplan eller som et større stavsarrangement. De anbefaler navn på en verdig og kvalifisert kvinne som kan vurderes som leirsjef. Når leirsjefen er kalt, orienterer presidentskapet henne om Unge kvinners program og gir henne et eksemplar av *Unge kvinners leirhåndbok*, delen «Unge kvinner» (35704 170), delen «Aktiviteter» (35710 170) og «Undervisning og lederskap i evangeliet» (35903 170 i *Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2* (35209 170)).

Presidentskapet samarbeider med leirsjefen, assisterende leirsjef, leirspe-

sialister og unge leirledere når det gjelder planlegging og gjennomføring av målsetningene med leiroppholdet.

Presidentskapet samarbeider også med leirsjefen når det gjelder opplæring i leirledelse for voksne ledere og unge leirledere (se s. 88).

Leiren er en utmerket anledning for Unge kvinners presidentskap og veiledere til å utvikle et godt og omsorgsfullt forhold til de unge. Disse lederne skulle være med på leiren og opplæringen av leirledere så sant det er mulig, og delta i Unge kvinners leirerfaringer.

Unge kvinners sekretær

Unge kvinners sekretær assisterer presidentskapet og fører oversikt over hvem som er med på leiren og hvilke sertifiseringskrav de oppfyller. Hun oppbevarer også skjemaene «Foreldres eller verges samtykke med medisinske opplysninger» (se s. 89). Disse opptegelesene skulle være tilgjengelige for de voksne leirlederne før og under leiroppholdet.

Leirsjef

En åndelig moden kvinne kalles og beskikkes som leirsjef av den aktuelle prestedømsleder. Under ledelse av Unge kvinners presidentskap organiserer og gjennomfører hun leirprogrammet. Leirsjefen:

1. Er innforstått med Unge kvinners program, prinsippene for lederskap i Unge kvinner og målsetningene med Unge kvinners leir.

2. Anbefaler en assisterende leirsjef og leirspesialister til å assistere seg når det er nødvendig.
3. Involverer unge leirledere i planleggingen og gjennomføringen av leirprogrammet.
4. Planlegger, sammen med assisterende leirsjef, leirspesialister og unge leirledere, leirerfaringer som vil bidra til å oppfylle målsetningene med leiren.
5. Lærer seg livredning, førstehjelp og ferdigheter i å overleve ute i skog og mark.
6. Har møter med Unge kvinners presidentskap for å drøfte og få godtatt planer for leiroppholdet.
7. Samarbeider med Unge kvinners presidentskap om å sørge for lederskapsopplæring til voksne ledere og unge leirledere (se s. 88).
8. Gjennomfører forhåndsorienteringen med hjelp av voksne ledere og unge leirledere (se s. 88).
9. Kaller, med prestedømmets godkjennelse, på menighetens eller stavens aktivitetskomité for å få hjelp til å ordne med utstyr, transport og annen assistanse etter behov.
10. Påtar seg ansvar for det daglige evalueringsmøtet i leiren med de voksne lederne, de unge leirlederne og leirspesialistene.
11. Skriver en kort rapport og evaluering til Unge kvinners presidentskap etter leiroppholdet.

Assisterende leirsjef

Leirsjefen kan anbefale en kvinne som assisterende leirsjef. Hun kalles og besikkes av den aktuelle prestedøm-

sleder. Hun arbeider under ledelse av leirsjefen. Hun kan gis i oppgave å:

1. Organisere og lede de unge leirledernes arbeide ved å:
 - a. bistå med opplæring i leirlederskap for voksne ledere og unge leirledere.
 - b. Koordinere oppgavene til de unge leirlederne med leirsjefen og leirspesialistene.
 - c. Fungere som rådgiver for de unge leirlederne under oppholdet.
 - d. Hjelp dem med evaluering av leirerfaringene.
2. Assistere leirsjefen etter behov.
3. Være med på og assistere under forhåndsorienteringen etter behov.

Leirspesialister

Leirsjefen kan anbefale personer til leirspesialister. Sykepleiere, folk med kunnskaper om bruk av naturressurser og andre med fagkunnskap fra menigheten, staven eller samfunnet for øvrig, kan innbys til å virke som Unge kvinners leirspesialister. Unge leirledere med spesielle kunnskaper og evner kan også virke som leirspesialister.

Spesialistene kalles av en prestedømsleder til én konkret oppgave og avløses når oppdraget er avsluttet.

Leirspesialister skulle være godt kjent med Unge kvinners program. De kan samarbeide med Unge leirledere på områder som leirferdigheter og aktiviteter, musikk, flaggheising, andakter, gruppestudium av Skriftene, håndverk, lederskapsopplæring, transport, medi-

sinske behov, planlegging og innkjøp av matvarer og utstyr.

Unge leirledere

Unge kvinner som er 16 og 17 år gamle, fungerer som unge leirledere.

Deres ansvarsoppgaver avgjøres av leirsjefen. De kan betjene individuelle menigheter eller staven – avhengig av den enkelte enhets behov.

Ansvarsoppgavene til unge leirledere skulle være meningsfylte og passende for deres erfaringsnivå og opplæring. Hvis de ønsker en prestedømsvisgning til hjelp i sine ansvarsoppgaver under leiroppholdet, kan de be om å få det av den aktuelle prestedømsleder.

Unge leirledere skulle:

1. Gis lederskapsopplæring.
2. Virke som lærere og trenere.
3. Være et godt eksempel for de yngre leirdeltakerne.
4. Hjelp til med planlegging av aktiviteter og gjennomføring av målene for leiren.
5. Påta seg lederansvar i samsvar med det de voksne leirlederne bestemmer.
6. Være med på og assistere under forhåndsorienteringen etter behov.
7. Hjelp til med evaluering av leirerfaringer og gi anbefalinger med tanke på fremtidige Unge kvinners leiropphold.

Når de unge leirlederne ikke er engasjert i oppgaver som ledere, forventes de å støtte opp om og delta i leiraktivitetene.

Idéer til oppdrag for unge leirledere

De følgende idéer til oppgaver for unge leirledere kan suppleres eller justeres etter eget ønske:

- hjelpe til med planlegging, ledelse og evaluering av leirerfaringer for menigheten eller staven.
- hjelpe til med lederskapsopplæring for voksne ledere og unge leirledere.
- planlegge og være ansvarlig for forhåndsorienteringen.
- holde leirdeltakerne underrettet om møter og annen nødvendig informasjon.
- hjelpe til med å samle inn kostnadsbeløpet fra deltakerne og skaffe midler til leiroppholdet etter behov (se «Retningslinjer vedrørende budsjett for Unge kvinners leir», s. 90).
- planlegge menyer, kjøpe inn matvarer og pakke leirutstyr.
- rigge til leirplassen.
- sette opp faste rutiner for matlaging, rydding og bålbygging.
- hjelpe til med å vurdere behov som menigheten eller staven skulle prøve å dekke under leiroppholdet.
- hjelpe til med å velge leirtema for året og gjennomføre aktiviteter knyttet til temaet.
- planlegge og utføre oppdrag i leiren, som for eksempel andakter, flaggheising-seremonier, fremførelser på grunnlag av temaet for leiren, leirbål, vitnesbyrds møter, fritidsaktiviteter eller sportsarrangementer, utflukter, håndverk, musikk, miljøbeskyttende aktiviteter, tjenesteprojekter og fotturer.

- fungere som leirspesialist innenfor et kompetanseområde.
- planlegge gruppestudium av Skriftene.
- vurdere behovene som de unge kvinnene har innenfor et sertifiseringsområde.
- undervise i og godkjenne sertifiseringskrav.
- planlegge og iverksette individuelle programmer for å hjelpe funksjonshemmede unge kvinner å oppfylle sertifiseringskrav.
- føre opptegnelse over oppfylte sertifiseringskrav.
- ta hånd om mindre førstehjelpstilfeller, og lære hvordan man skal få tak i hjelp om nødvendig.
- planlegge måter å hjelpe unge leirdeltakere på til å føle selvtilit og glede seg over leirlivet.
- lede eller assistere ved samlingsstunder. hjelpe de unge til å forstå sammenhengen mellom deres leirerfaringer og målsetningene med leiren.
- ha ansvar for evalueringsmøter under leiroppholdet.
- være tilstede på et evalueringsmøte etter leiroppholdet sammen med leirledere og Unge kvinners ledere.
- planlegge måter å hjelpe enkelte unge kvinner på til å bli mer selvhjulpne ved å hjelpe dem å dekke egne behov. Det kan gjøres ved at du: Etablerer et forhold til dem før leiroppholdet. Gjør deg kjent med deres behov. Planlegger måter å dekke disse på før, under og etter leiroppholdet. Er oppmerksom på anledninger til å undervise.

Opplæring av leirledere

Under ledelse av Unge kvinners presidentskap sørger leirsjefen for opplæring av voksne ledere og unge leirledere før leiroppholdet. Det avgjøres lokalt hvilket omfang opplæringen skal ha. Assisterende leirsjef, leirspesialister og unge leirledere med erfaring kan hjelpe til med opplæringen.

Opplæringen kan foregå i den enkelte menighet eller på stavsplan. Den kan omfatte opplæring i leirplanlegging, lederskapsferdigheter, leirferdigheter, leiraktiviteter, musikk og sertifiseringskrav. Voksne ledere og unge ledere kan bære Unge kvinners leirmerke når de har gjennomgått opplæringen.

Kapitlene «Til Unge kvinners leirdeltakere» og «Ressurser» inneholder opplysninger om leirferdigheter, aktiviteter og sertifiseringskrav. Spesiell informasjon som gjelder området, må innhentes lokalt.

Bruk del 4 «Unge kvinner» (35704 170) og del 16 «Undervisning og lederskap i evangeliet» (35903 170) av *Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2* (35209 170) som grunnlag for lederskapsopplæring. Vurder hvordan dette stoffet kan brukes til å lære opp ledere til leiroppholdet.

Voksne ledere som skal samarbeide med unge leirledere, skulle være tilstede når de unge får sin lederskapsopplæring, og også når de utøver sitt lederansvar i leiren. De voksne lederne skulle sørge for anledninger for de unge

til å bruke de ferdighetene de har lært, og oppmuntre dem i deres bestrebelser.

Forhåndsorientering

Under ledelse av Unge kvinners presidentskap arrangerer leirsjefen et forhåndsorienterings-møte. Her får de unge kvinnene informasjon og instruksjoner før de reiser på leir. Deres foreldre skulle inviteres til møtet og forventes å være tilstede. Informasjonen skulle innbefatte følgende punkter:

- Målsetningene med leiren
- Repetisjon av datoer og leirkostnader
- Leirregler
- Leirrutiner
- Ting som de unge kvinnene måtte trenge å ha med seg, som for eksempel standardverkene, passende kklær, sengetøy, lommelykt, lommekniv, insektmiddel eller solskrem.
- Ting som de unge kvinnene ikke skal ha med seg, som for eksempel radio, kassett- eller CD-spiller, eller spillekort.

Et utdelingsark eller brev med de samme opplysningene skulle gis til hver deltager og hennes foreldre eller verge før leiren.

En av foreldrene eller en verge undertegner og returnerer skjemaet *Foreldres eller verges samtykke og medisinske opplysninger* for den enkelte unge kvinne før hun reiser på leir. Det må undertegnes et nytt skjema for hvert år.

Lederne kan kopiere nedenstående skjema eller lage et som inneholder de samme opplysningene.

JESU KRISTI KIRKE

AV SISTE DAGERS HELLIGE

Foreldres eller verges samtykke og medisinske opplysninger

Aktivitet		Dato
Menighet	Stav	
Deltaker	Fødselsdato	Telefon privat
Deltakers mor/far eller verge		Telefon arbeidssted
Adresse		By/sted

Medisinske opplysninger

Har deltakeren noe av følgende:

Spesiell diett Allergier Medisiner Kronisk/tilbakevendende sykdom Operasjon eller alvorlig sykdom det siste året Fysiske begrensninger mht. aktivitet

Hvis ja, forklar nedenfor. Bruk om nødvendig baksiden.

Jeg gir mitt samtykke til at mitt barn/min tenåring deltar i ovennevnte aktivitet og gir de voksne ledere som fører tilsyn med aktiviteten, fullmakt til å gi førstehjelp til ovennevnte deltaker ved

eventuell ulykke eller sykdom, og til å handle på mine vegne mht. å godkjenne nødvendig medisinsk behandling. Denne fullmakt skal gjelde for denne aktiviteten og reisen til og fra aktiviteten.

Underskrift av mor/far eller verge	Dato
------------------------------------	------

Nyttig leirmateriell

Unge kvinners leirhåndbok

Unge kvinners leirmerke (34681)

Unge kvinners leirleder-merke (34682)

Unge kvinners leirdiplom (34683 170)

Unge kvinners sertifiseringsdiplom
(34684 170)

Del 4 «Unge kvinner» (35704 170) av
Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2

Del 10 «Aktiviteter» (35710 170) av
Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2

Del 16 «Undervisning og lederskap i
evangeliet» (35903 170) av *Kirkens
instruksjonshåndbok – Bok 2*

Til styrke for ungdom (36550 170)

Salmer

«Kom, hold din fakkeltent» (i sang-
hefte 32510 170/PX YW 4769 NO)

Hjertets sang (Hefte med sanger, 32509
170)

Retningslinjer

Retningslinjer vedrørende budsjett for Unge kvinners leir

Medlemmene skulle ikke betale for eller bli pålagt å delta i Kirkens programmer. Det er imidlertid gitt godkjenning til at unge kvinner er med på å bekoste ett årlig leiropphold. Unge kvinner som er med på å betale kostnadene ved sitt årlige leiropphold, oppmuntres til å tjene disse pengene selv. Den årlige pikeleiren kan også dekkes over budsjetttildelingen. For mer informasjon om bruk av egenbetaling, budsjetttildeling og fellesaktiviteter

til inntekt for leiropphold, se side 226 og 325 i *Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2* (35209 170, del 14 og 17).

Kirkens normer

Kirkens normer skal overholdes i leiren. Lederne er ansvarlige for å påse at normene følges i påkledning og musikk, og at aktiviteter er i harmoni med hva Frelseren vil at hans folk skal gjøre. (Se *Til styrke for ungdom* [36550 170].)

Deltagernes alder

Unge kvinner i alderen tolv til og med sytten år skulle oppmuntres til å delta i Unge kvinners leirprogram. Lederne skulle finne ut hvem av pikene som fyller tolv år før leiren skal avholdes, og innby dem til å delta. Eventuelle unntak fra disse retningslinjene avgjøres lokalt i samråd med foreldre og prestedømsledere.

Ikke-medlemmer

Unge kvinner som ikke er medlemmer av Kirken, er velkomne til å delta på Unge kvinners leir. De som ønsker å delta, skulle ha en samtale med et medlem av Unge kvinners presidentskap, som vil hjelpe dem å forstå leirmønstrene og gi dem nødvendige opplysninger.

Overholdelse av sabbaten

Det frarådes å avholde leir på søndager. Hvis tidsplanen imidlertid nødvendigvis gjør leiropphold på søndag, skulle alle aktiviteter og all påkledning være i samsvar med sabbatsdagens ånd

(se *Til styrke for Ungdom* [36550 170], s. 32-33).

Anstand

«Ved overnatting i telt kan ikke ungdom overnatte i teltet til en voksen leder uten at lederen er vedkommendes far, mor eller verge.» (*Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2*, del 10 s. 278.) Hvis unge kvinners ledere og unge kvinner overnatter sammen, i for eksempel en hytte, må det være minst to voksne kvinner tilstede i hytten.

I tillegg til Unge kvinners ledere må et tilstrekkelig antall voksne prestedømsledere være tilgjengelige hele døgnet i løpet av unge kvinners overnattingsaktivitet for å kunne gi hjelp og beskyttelse. Prestedømslederne må da bo i separate enheter, ikke sammen med unge kvinner.

Reise

Se side 279-280 i Del 10 «Aktiviteter» (35710 170) av *Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2* (35209 170).

Forsikring

Se side 277-278 i Del 10 «Aktiviteter» (35710 170) av *Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2* (35209 170).

Leie av lokaliteter utenfor Kirken

Se side 278 i Del 10 «Aktiviteter» (35710 170) av *Kirkens instruksjonshåndbok – Bok 2* (35209 170).

Helse og sikkerhet

Fordi det kan inntreffe ulykker og sykdom under leiropphold, bør det treffes forebyggende tiltak. Leirledere skulle gjøre følgende:

1. Forviss deg om at leirområdet og alle leiraktiviteter er tryggest mulig.
2. Forviss deg om at det under hele leiroppholdet vil være en sykepleier, lege eller annen person med moden dømmekraft og førstehjelpserfaring tilstede. Finn ut før avreise hvor nærmeste legesenter eller akuttmotak er, og ha de nødvendige telefonnumre og adresser for hånden.
3. Ha transport klar til enhver tid i tilfelle en nødsituasjon oppstår. Leiren bør om mulig ha tilgang til en telefon.
4. Vær beredt til å yte førstehjelp om nødvendig. En årlig gjenoppfriskning av livrednings- og førstehjelpsferdigheter vil bidra til økt beredskap i nødsituasjoner.
5. Vær oppmerksom på eventuelle unge kvinner eller ledere på leiren som har behov for å ta spesielle medisiner eller få medisinsk behandling (se «Unge kvinners sekretær», s 86 og skjemaet «Foreldres eller verges samtykke og medisinske opplysninger», s. 89).

JESU KRISTI
KIRKE
AV SISTE DAGERS HELLIGE

