



U N G E P I G E R S
LEJRHÅNDBOG





U N G E P I G E R S
LEJRHÅNDBOG



Udgivet af
Jesu Kristi Kirke af Sidste Dages Hellige
Danmark

© 1992, 2002, 2004, Intellectual Reserve, Inc.
Alle rettigheder forbeholdes
Printed in Denmark

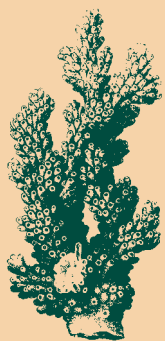
Engelsk original godkendt: 1/02
Godkendt til oversættelse: 1/02
Oversættelse af *Young Women Camp Manual*
Danish 34573 110

INDHOLD

Indledning	1	Kost og ernæring	47	Lejrprøve	83
Unge Pigers motto og logo	2	Venskabsaktiviteter	50	Opfyldelse af lejrens målsætninger	84
Unge Pigers tema	3	Lege	50	Planlægning af lejraktiviteter	85
Slogans	3	Krævende og udfordrende aktiviteter	52	Retningslinjer for deltagelse af handicappede lejrdeleger	85
Unge Pigers værdinormer	4	Vandreture	52	Ledernes ansvar	86
Til unge piger på lejr	5	Knive	54	Præstedømmeledere	86
Lejrprøvens 1. trin	8	Knob	55	Unge Pigers præsidentskab og vejledere	86
Lejrprøvens 2. trin	11	Naturen	56	Unge Pigers sekretær	86
Lejrprøvens 3. trin	14	Naturbevidsthed	59	Lejrlederen	86
Lejrprøvens 4. trin	17	Orientering	61	Assisterende lejrleder	87
Krav til 1. års ungdomsleder	20	Problemløsning	62	Lejrspecialister	87
Krav til 2. års ungdomsleder	23	Sikkerhed	64	Ungdomsledere	87
Aktiviteter og udstyr	27	Sanitære forhold	66	Forslag til opgaver til ungdomsledere	88
Rygsæk	29	Tjeneste	66	Undervisning i lejrledelse	88
Soveposer	30	Overlevelse	66	Forhåndsorientering	89
Lejrbål og aftensamlinger	30	Telte	68	Supplerende lejrmaterialer	90
Lejrtyper	31	Trosfremmende oplevelser	68	Retningslinjer	90
Lejrtraditioner	31	Sikkerhed til vands	69		
Kompas	31	Vandforsyning	69		
Andagt	31	Noder	70		
Drama og sketch	31	Til Unge Pigers ledere	79		
Miljøbevidsthed	31	Unge ledere	81		
Bål	32	Lejrtema	81		
Førstehjælp	34	Lejraktiviteter	81		
		Lejrmærke	82		



Små bløddyr i havet, der hedder
polypper, er blandt verdens bedste
bygmestre. Hver enkelt lille polyp er
knap nok på størrelse med en ært.
Cellerne i polyppen udvinder kalk
fra havvandet og bygger et hjem af
koralsten. Efterhånden som mange
generationer af polypper bygger
deres hjem og dør, dannes store
bygningsværker af koral. Nogle
danner en krans omkring en ø;
andre bliver til et rev langs kysten.
Australiens Great Barrier Reef er
2.000 km langt – skabt af nogle små
arkitekter på størrelse med en ært!



Uanset hvor du bor, har naturen
overraskelser parat til dem, som
giver slip på deres daglige
forstyrrelser og bekymringer og
åbner sig for omgivelsernes
synsindtryk, lyde og lugte.
Overraskelsen kan være en pludselig
regnbyge, hvor du må fare af sted
for at finde læ. Det kan være
betagelsen ved at nærme sig et dyr
for at se det spise eller at stå helt
stille og høre lyden af en fugls
vinger. Det kan være at se millioner
af stjerner på en klar nat. Et eller
andet sted i naturen vil du finde en
overraskelse, og den vil opløfte og
inspirere dig i dagevis.



INDLEDNING

Denne håndbog er stilet til både de unge piger og til Unge Pigers lejrledere.

Afsnit 1, »Til unge piger på lejr,« rummer oplysninger til unge piger, som er på lejr. Afsnittet omfatter kravene i lejrprøverne og instruktioner til ungdomsledere. Der findes også dagbogssider, hvor de unge piger kan nedskrive deres lejroplevelser.

Afsnit 2, »Aktiviteter og udstyr,« rummer hjælp til planlægning og afvikling af aktiviteter på Unge Pigers lejr.

Afsnit 3, »Til Unge Pigers ledere,« fortæller Unge Pigers ledere, hvordan de skal planlægge og gennemføre en lejr for Unge Piger.

Når Kirkens unge piger stræber efter at komme Gud nærmere, kan en øget opmærksomhed på hans skaberværk styrke deres vidnesbyrd og vidne om den Almægtige Skaber. Følgende citat af profeten Joseph Smith er grundlaget i skriften for Unge Pigers lejr:

»Lad hjergene juble af glæde og alle dalene råbe højt. Alle søer og det tørre land fortælle om jeres evige Konges undere. Og I floder, kilder og bække flyde med glæde. Skovene og markens træer priser Herren, og de hårde klipper græder af glæde. Solen, månen og morgenstjerne synger sammen ... De evige skabelser forkynder hans navn evindeligt« (L&P 128:23).

Dette vers er udtryk for den glæde, som alle Guds skabninger følte, da evangeliet blev gengivet med dets velsignelser og løfter til alle Guds børn. En lejroplevelse kan være med til at gøre unge piger mere bevidste om Guds skaberværk og de velsignelser, som evangeliet giver dem i deres tilværelse. De kan finde glæde i udendørs omgivelser, som styrker deres kærlighed til hinanden og til evangeliet samt deres forpligtelse til at stå sammen som »Guds vidner til alle tider, i alle ting og på alle steder« (Mosiah 18:9).

En lejr er også et ideelt sted at fremhæve de evangeliske principper, der er beskrevet i Unge Pigers program.

Ildfluer er i virkeligheden ikke fluer,
men biller med en blød krop, som
afgiver et blødt lys. Deres glade lys
kan ses på sommeraftener. En
sydamerikansk ildflue kaldes
jernbaneormen, fordi den har
grønne lys langs bagkroppen og et
rødt lys på hovedet. I Sydøstasien
samles tusinder af ildfluer i træer og
buske, hvor de blinker i takt og
skaber et betagende syn. I
Sydamerika og i Vestindien, hvor
insekterne bliver op til 2-3 cm
lange, indsamler de indfødte dem og
anbringer dem i gennemhullede
græskar, som hænges op under
loftet og giver lys i deres hytter.



Unge Pigers motto og logo

Unge Pigers motto er »Stå for sandhed og ret.« Faklen i logoet forestiller Kristi lys, som indbyder alle til at »komme til Kristus« (L&P 20:59). Logoet opfordrer alle unge piger til at løfte Kristi lys højt ved at holde hans befalinger.



Fugle kvidrer, prærieculve hylér,
hvaler synger og bier danser for at
kommunikere med deres egen art.
Når en bi finder blomster med
nektar, flyver den tilbage til bikuben
og danser på vokskagen. Bienen kan
udføre en runddans i små cirkler til
venstre eller højre, eller den kan
udføre en kompliceret vrikkende
bevægelse. Ud fra dansens mønster,
tempo og længde får de andre bier at
vide, hvilken retning og afstand de
skal flyve. Hvis du sidder meget stille
i naturen, kan du observere insekter,
fugle eller dyr, der »taler« med
hinanden.



Unge Pigers tema

Vi er vor himmelske Faders døtre. Han elsker os, og vi elsker ham. Vi vil »stå som Guds vidner til alle tider, i alle ting og på alle steder,« mens vi bestræber os på at efterleve Unge Pigers værdinormer, som er:

- Tro
- Guddommelighed
- Personlig værdi
- Kundskab
- Valg og ansvarlighed
- Gode gerninger og
- Retskaffenhed

Vi tror, at dersom vi vil acceptere disse værdinormer og handle derefter, vil vi være beredt til at styrke hjem og familie, indgå og holde hellige pagter, modtage tempelordinancerne og nyde ophøjelsens velsignelser. (Se Mosiah 18:9).

Slogans

Bikubepiger

En bikubepige bliver Sandhedens unge pige, når hun følger Helligåndens tilskyndelser, søger sandheden og bestræber sig på at efterleve den og dele den med andre.



En ung pige stræber efter at lære sandheden at kende gennem bøn.

Rosenpiger

En rosenpige bliver Forjættelsens unge pige, når hun ærer sin dåbspagt om at holde Guds bud, mens hun opbygger et kærligt forhold til sin himmelske Fader og andre omkring sig.



En åben bog med hellig skrift står for Guds ord.

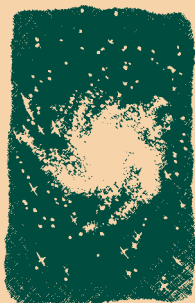
Laurbærpiger

En laurbærpige bliver Troens unge pige, når hun mere fuldt ud oplever Frelserens kærlighed og forbereder sig til at modtage templets ordinancer ved at efterleve, undervise i og dele evangeliet med andre.



Templets spir minder os om de hellige ordinancer og pagter, der fører til ophøjelse.

Hvis man en klar nat ser op på
 himmelen, kan man se et tåget
 bånd af stjerner og lys, som kaldes
 Mælkevejen. Dette bånd er den
 galakse, vores sol og solsystem
 tilhører, set fra siden. Hvis vi kunne
 se vores galakse ovenfra, ville vi se
 ned på en gigantisk fyrværkerisol
 med stjerner, der er milliarder af
 km bred. Vores hjem på jorden
 ligger omkring to tredjedele ude fra
 galaksens centrum. Vi bor i
 forstæderne til en storby af stjerner!



Unge Pigers værdinormer

Værdinorm	Skriftstedshenvisning	Farve
Tro	Jeg er datter af vor himmelske Fader, som elsker mig, og jeg vil tro på hans evige plan, som bygger på Jesus Kristus, min Forløser. (Se Alma 32:21).	Hvid
Guddommelighed	Jeg har arvet guddommelige egenskaber, som jeg vil bestræbe mig på at udvikle. (Se 2 Pet 1:4-7).	Blå
Personlig værdi	Jeg har uendelig værdi med min egen guddommelige mission, som jeg vil bestræbe mig på at udføre. (Se L&P 18:10).	Rød
Kundskab	Jeg vil hele tiden søge mulighed for at lære og udvikle mig. (Se L&P 88:118).	Grøn
Valg og ansvarlighed	Jeg vil bevare min frihed ved at vælge det gode frem for det onde, og jeg vil påtage mig ansvaret for mine valg. (Se Jos 24:15).	Orange
Gode gerninger	Jeg vil være noget for andre og opbygge riget ved at yde retfærdig hjælp. (Se 3 Nephi 12:16).	Gul
Retskaffenhed	Jeg vil have moralsk mod til at handle i overensstemmelse med min viden om, hvad der er rigtigt og forkert. (Se Job 27:5).	Lilla

TIL UNGE PIGER PÅ LEJR



Sollys skaber nogle af de smukkeste
synsindtryk i naturen. Når lyset
skinner gennem vanddråber i
regnvejr eller i et vandfald, bliver
det adskilt i smukke bånd af violet,
indigo, blåt, grønt, gult, orange og
rødt lys. Når solen går ned om
aftenen, bevæger dens stråler sig ad
en længere bane gennem jordens
atmosfære. Flere blå og gule stråler
filtreres fra, og de røde kommer
tydeligst igennem. Skyer og støv i
atmosfæren reflekterer de røde
stråler, og vi ser en storslået
solnedgang.



TIL UNGE PIGER PÅ LEJR

Velkommen til Unge Pigers lejr! Med naturen som dit klasseværelse kan du opleve Guds vidunderlige skaberværk og lære færdigheder, der vil gøre dig i stand til at klare dig selv og bo bekvemt i det fri. På lejr får du nye venner og knytter varige venskaber med dine ledere, mens I arbejder og har det sjovt sammen. Gennem fælles oplevelser kan du komme din himmelske Fader nærmere og styrke andre i efterlevelsen af evangeliet.

Målene med Unge Pigers lejr er at du skal –

- Komme Gud nærmere.
- Påskønne naturen og føle ærbødighed for den.
- Blive mere uafhængig.
- Udvikle lederegenskaber.
- Respektere og beskytte miljøet.
- Tjene andre.
- Opbygge venskaber.
- Nyde lejrlivet og have det sjovt.

Du får hjælp til at nå disse mål ved at deltage i lejrprøveprogrammet. Der er fire trin, der svarer til dine fire første år i Unge Piger:

1. trin – 12 år
2. trin – 13 år
2. trin – 14 år
4. trin – 15 år

I dine sidste to år i Unge Piger, når du er 16 og 17 år, kan du være ungdomsleder og dele det, du har lært, med andre. Dette er en spændende del af din egen udvikling. De yngre piger ser op til dig, og du får lejlighed til at betyde noget i deres tilværelse.

Tænk på al det sjov, du får på lejr. Forestil dig, at du ser op på den stjernefyldte himmel, før du lægger dig til at sove hver aften, og at du vågner til fuglesang hver morgen! Du skal planlægge og tilberede måltider sammen med dine nye og gamle venner. Du skal arbejde side om side med dem i projekter, der er med til at beskytte miljøet. Spændende aktiviteter kan være krævende og udfordrende, og de kommer til at bidrage til, at du føler et særligt fællesskab med dem, der også deltager i disse udfordringer.

Tænk på, hvor sjovt det vil være, når ledere og piger bor sammen – deltager i madlavningen, fellestid, præsentationer, firesides, kreative overraskelser,



kulturelle aktiviteter og klasser, der fører til lejrprøver. Der vil være latter, sang, bøn og måske tilmed lidt tårer igennem lejrens dage og nætter.

Forestil dig selv, når du vender hjem og kan noget, som du aldrig har kunnet før, og mærker gløden i nye og gamle venskaber og forstår, at du er kommet din himmelske Fader nærmere. Alt dette venter dig på lejr!



Lejrprøvens 1. trin

Udfør hvert af følgende punkter:

- Find hver dag, du er på lejr, et stille sted og læs i skrifterne i mindst et kvarter. Læs bl.a. beretningen om skabelsen, som står i Moses 2:1-31 eller 1 Mos 1:1-31. Da Herren havde skabt jorden, betragtede han sit værk og så, at det var godt. Del dine tanker om Guds skaberværk med en leder eller en ven.
- Lær de grundlæggende regler for gode sanitære forhold på din lejrplads. Lær den korrekte måde at skille sig af med affald på under en vandretur. Lær, hvordan man fjerner affald på en lejr og efterlader lejrpladsen renere, end da man fandt den. Følg disse principper under dit ophold i lejren.
- Lær reglerne for brug af åben ild i området ved lejren. Lær den korrekte måde at slukke et bål på.
- Hjælp med at planlægge en vandretur på 5 km, og deltag selv i den. Lær, hvad man gør, hvis man farer vild.
- Tilbered mindst to måltider ved at bruge bål eller lejrkomfur.
- Forklar formålet med førstehjælp, og lær de første fire trin, når man skal behandle en, der er kommet til skade.
- Vis hvordan man udfører Heimlichs metode for at hjælpe en person, der er ved at kvæles.
- Vis, hvordan man yder førstehjælp ved voldsomme blødninger eller forgiftninger.
- Lær at folde et tørklæde til et bind. Vis bindets anvendelsesmuligheder.
- Lær hvad et basalt førstehjælpssæt indeholder, og hvordan hver enkelt ting anvendes.
- Lær de grundlæggende principper for opbevaring og tilberedning af mad i det fri.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder

- Find en anledning til at gøre noget for en anden lejrdeleager eller leder. Hjælp til med noget, som du ikke er blevet bedt om at gøre. Det kan f.eks. være pligter i lejren som at rydde op på lejrpladsen eller at tilberede et måltid og gøre rent bagefter.
- Vær med til at planlægge og fremføre en sang eller en sketch om et emne som f.eks. lejrtemaet, Unge Pigers værdinormer, motto eller logo eller beretninger fra skriften.

Udfør to eller flere af følgende punkter:

- Tilbring mindst en halv time i naturen med at iagttage den del af vor himmelske Faders skaberværk, som du kan se, høre, lugte eller røre. Tak vor himmelske Fader for skønheden omkring dig. Del dine tanker om naturen med en leder eller ven.
- Sortér beholdere af glas, plastic og aluminium og sørg for, at de efter lejren afleveres til genbrug.
- Lær at kende forskel på seks planter og tre dyr, fugle eller fisk, der lever i dit område. Læg mærke til interessante detaljer ved hver enkelt.
- Lær at binde et råbåndsknob, et dobbelt halvstik og et pælestik. Lær, hvornår du kan bruge disse knob.

Valgfrit krav:

Du kan vælge at erstatte et af kravene med et krav, du selv finder på. Det krav, du selv finder på, skal dog godkendes af lejrlederen, før du begynder at arbejde på det. Skriv det krav, du selv finder på, på linjerne herunder.

Godkendt: _____

Lejrleder

Jeg har opfyldt alle kravene i 1. trin af Unge Pigers lejrprøve.

Dit navn

Dato

Godkendt:

Menighedens eller stavens lejrleder

Leder i menighedens eller stavens Unge Piger



Lejrprøvens 2. trin

Udfør hvert af følgende punkter:

- Find hver dag, du er på lejr, et stille sted og læs i skrifterne i mindst et kvarter. Læs bl.a. Joseph Smith – Historie 1:1-20, beretningen om Joseph Smiths bøn i den hellige lund. Nedskriv dine tanker om Joseph Smith og hans syn eller fortæl nogen om dem.
- Lær noget om de forskellige typer skyer. Udpeg, hvis det er muligt, tre forskellige typer skyer i løbet af dit lejrophold.
- Vis, hvordan man på to forskellige måder kan rense drikkevand.
- Lær, hvordan man signalerer efter hjælp i det fri. Nævn nogle lokale myndigheder, der kan yde hjælp som f.eks. skov- eller klifoged, politi, brandvæsen eller Falck. Lær, hvordan man kontakter disse myndigheder.
- Vær med til at planlægge en vandretur på 10 km, og deltag selv i den. Planlæg og medbring et nærende måltid til at spise på vandreturen.
- Vis, hvordan man finder vej ved at se på solen og stjernerne.
- Vis, hvordan man behandler en person, der er besvimet eller er i chok.
- Vis, hvordan man yder førstehjælp ved hedeslag og udmattelse eller ved hypotermi og forfrysninger afhængig af de lokale forhold.
- Vis, hvordan man giver kunstigt åndedræt.
- Lær de grundlæggende principper for sund kost. Planlæg og tilbered et måltid i lejren.
- Vær med til at planlægge og deltag i en flagceremoni eller en andagt, og deltag selv i den.
- Find en anledning til at gøre noget for en anden lejrdeltager eller leder. Hjælp til med noget, som du ikke er blevet bedt om at gøre. Det kan f.eks. være pligter i lejren som at rydde op på lejrpladsen eller at tilberede et måltid og gøre rent bagefter.
- Vær med til at planlægge og fremføre en sang eller en sketch om et emne som f.eks. lejrtemaet, Unge Pigers værdinormer, motto eller logo eller beretninger fra skriften.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder

Udfør to eller flere af følgende punkter:

- Tilbring mindst en halv time i naturen med at iagttage den del af vor himmelske Faders skaberværk, som du kan se, høre, lugte eller røre. Tak vor himmelske Fader for skønheden omkring dig. Nedskriv det, du har set, og hvad du føler i den forbindelse. Del dine tanker med andre.
- Lær, hvordan man bygger to typer bål. Tænd bålene, hvis reglerne for brug af ild tillader det, og sluk dem på rette måde.
- Find tre til fem giftige planter og tre til fem spiselige planter i dit område.
- Vis, hvordan man sliber, anvender og opbevarer en kniv korrekt.

Valgfrit krav:

Du kan vælge at erstatte et af kravene med et krav, du selv finder på. Det krav, du selv finder på, skal dog godkendes af lejrlederen, før du begynder at arbejde på det. Skriv det krav, du selv finder på, på linjerne herunder.

Godkendt: _____
Lejrleder

Jeg har opfyldt alle kravene i 2. trin af Unge Pigers lejrprøve.

_____ Dato

Godkendt: _____
Menighedens eller stavens lejrleder Leder i menighedens eller stavens Unge Piger



Lejrprøvens 3. trin

Udfør hvert af følgende punkter:

- Find hver dag, du er på lejr, et stille sted og læs i skrifterne i mindst et kvarter. Læs blandt andet Mosiah 18:1-17. Gennemgå de pagter, som folket i Mormons Bog indgik, da de blev døbt, samt deres følelser. Nedskriv dine tanker om din dåb.
- Brug noget tid på at iagttage noget i naturen. Det kan være en solopgang eller en solnedgang, skyernes bevægelser eller en regnbue. Udtryk dine tanker i et billede, et digt, en sang, en dans eller det skrevne ord. Du kan eventuelt dele dine tanker med andre.
- Lær noget, der bidrager til at beskytte og bevare naturen i dit område. Brug det, du har lært, til at forbedre noget i dit område.
- Vis, hvordan man slukker utilsigtet ild, som f.eks. skyldes fedt, der antændes under madlavning, tøj, der går ild i, eller vinden, der blæser gnister ind imellem nogle tørre planter.
- Lær to måder at tænde bål på uden brug af tændstikker. Lær, hvordan man holder tændstikker tørre.
- Lær, hvordan man finder vej ved hjælp af et kompas. Deltag i et orienteringsløb.
- Vis, hvordan man yder førstehjælp ved insektbid eller -stik, forbrændinger, vabler og hugormebid.
- Vis, hvordan man giver hjertermassage.
- Lær, hvad du skal gøre, hvis vandet i din lejr er uegnet som drikkevand. Fortæl, hvordan du vil gøre det drikkeligt. Hvis der er et vandløb, en sø eller et strand i nærheden af din lejrplads, så undersøg området og rapportér eventuelle forureningskilder. Løs disse problemer, hvis det er muligt.
- Deltag i en organiseret vandretur.
- Udfør en opgave, du har fået af din stavs eller din menigheds lejrleder.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder

- Find ud af, hvem der i lejren har et behov, og vær derpå med til at dække det behov.
- Lær en gruppe en sang eller en leg.

Udfør to eller flere af følgende punkter:

- Lær retningslinjerne for sikkerhed på en vandretur eller til vands. Undervis en gruppe i disse retningslinjer.
- Lær, hvordan man bygger tre typer bivakker, bl.a. en, hvor man bruger en presentning eller et andet vandtæt materiale.
- Prøv to former for udendørs madlavning, som du ikke har prøvet før som f.eks. ild i hul, madlavning uden kogegej eller madlavning med en grydeovn eller en reflektorovn.
- Meld dig frivilligt til at hjælpe en yngre lejrdeltager eller en handicappet deltager med at fuldføre et krav i en lejrprøve.

Valgfrit krav:

Du kan vælge at erstatte et af kravene med et krav, du selv finder på. Det krav, du selv finder på, skal dog godkendes af lejrlederen, før du begynder at arbejde på det. Skriv det krav, du selv finder på, på linjerne herunder.

Godkendt: _____
Lejrleder

Jeg har opfyldt alle kravene i 3. trin af Unge Pigers lejrprøve.

Dit navn

Dato

Godkendt:

Menighedens eller stavens lejrleder

Leder i menighedens eller stavens Unge Piger



Lejrprøvens 4. trin

Udfør hvert af følgende punkter:

- Find hver dag, du er på lejr, et stille sted og læs i skrifterne i mindst et kvarter. Læs blandt andet Matt 26:36-46, en beretning om begivenhederne i Getsemane Have. Nedskriv dine tanker om det, som Kristus gjorde for dig.
- Tilbring et stykke tid med at betragte nattehimmelen. Udpeg to eller flere stjernebilleder, du kender. Læs derefter L&P 88:42-44; Moses 1:37-39 og L&P 67:2. Del dine tanker om det, du har observeret, og det, du har læst i disse skriftsteder, med en leder eller en gruppe.
- Vis eller undervis i måder, hvorpå man kan beskytte miljøet i dit område. Gennemfør et projekt, der er med til at bevare eller genoprette naturen i området.
- Lær, hvad man gør for at være i sikkerhed i hårdt vejr i dit område som f.eks. ved lynnedslag, orkaner eller oversvømmelser.
- Tilbered et måltid ved hjælp af to forskellige madlavningsmetoder.
- Vær med til at planlægge en aktivitet for hele lejren eller for din egen gruppe, der vil få lejrdelegerne til at lære hinanden at kende. Inddrag alle.
- Drøft et behov i lejren med lejrlederen, og udarbejd med hjælp fra ungdomslederne en plan, der dækker det behov.
- Vær med til at organisere og deltag selv i en naturvandring eller en vandretur for de mindre lejrdeleger.
- Beskriv hvordan man kan konstatere brud på en knogle. Vis, hvordan man yder førstehjælp, når en knogle er brækket.
- Lær og vis fire måder at transportere en tilskadekommen på.
- Gennemgå førstehjælpskravene i lejrprøvenes første tre trin. Vis Heimlichs metode, kunstigt åndedræt og hjertemassage.
- Vær med til at planlægge og fremføre en sang eller en sketch om et emne som f.eks. lejretemaet, Unge Pigers værdinormer, motto eller logo eller beretninger fra skriften.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder

Udfør to eller flere af følgende punkter:

- Lær sammen med en anden lejrdeleger eller alene noget nyt om naturen og forklar det for din gruppe.
- Lav et projekt, der hjælper handicappede lejrdeleger. Planlæg f.eks. en naturrute eller en naturoplevelse for en, der er blind eller sidder i kørestol eller har andre særlige behov.
- Vis, hvordan man fremstiller en sovepose af tæpper eller en nødseng på jorden af materialer, der ikke er levende.
- Planlæg og deltag selv i en overnatningstur med rygsæk eller en anden krævende og udfordrende aktivitet.

Valgfrit krav:

Du kan vælge at erstatte et af kravene med et krav, du selv finder på. Det krav, du selv finder på, skal dog godkendes af lejrlederen, før du begynder at arbejde på det. Skriv det krav, du selv finder på, på linjerne herunder.

Godkendt: _____
Lejrleder

Jeg har opfyldt alle kravene i 4. trin af Unge Pigers lejrprøve.

Dit navn

Dato

Godkendt: _____

Menighedens eller stavens lejrleder

Leder i menighedens eller stavens Unge Piger



Krav til 1. års ungdomsleder

I dine sidste to år i Unge Piger, når du er 16 og 17 år, kan du være ungdomsleder og dele det, du har lært, med andre. Dette er en spændende del af din egen udvikling. De yngre piger ser op til dig, og du får lejlighed til at betyde noget i deres tilværelse.

Udfør hvert af følgende punkter:

1. Vælg et skriftsted, der illustrerer en kristuslignende lederegenskab, som du gerne vil udvikle. Sæt et konkret mål, der vil hjælpe dig med at udvikle denne egenskab.

Skriftstedshenvisning og mål: _____

2. Vælg et emne eller en færdighed med relation til lejrtilværelsen, som du gerne vil lære mere om. Drøft det med din lejrleder, og lær derefter alt det, du kan om emnet. Forbered dig på at undervise andre i emnet eller færdigheden, mens du er på lejr.

Emne: _____

Gennemgået: _____

Lejrleder

3. Acceptér og gennemfør tildelte lederopgaver før og under lejren. Nedskriv dine opgaver på næste side. Din lejrleder kan eventuelt bede dig om at gøre noget af følgende:

- Planlægge menuer, købe maden og pakke lejrudstyret.
- Etablere lejren.
- Lægge et skema for madlavning, rengøring og tilrettelæggelse af bål.
- Hjælpe til med at vælge lejrens tema for det pågældende år og udføre temarelaterede aktiviteter.
- Planlægge og gennemføre opgaver under lejren som f.eks. andagter, flaghejsninger, præsentationer vedrørende lejrtemaet, lejrål, vidnesbyrds møder, sport og lege, krævende og udfordrende aktiviteter, lejr færdigheder, musik, aktiviteter der beskytter miljøet, tjeneste og vandreture.
- Tjene som lejr specialist på et område, der kræver særlige forudsætninger.
- Undervise i og godkende kravene i lejrprøverne.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder



Krav til 2. års ungdomsleder

I dine sidste to år i Unge Piger, når du er 16 og 17 år, kan du være ungdomsleder og dele det, du har lært, med andre. Dette er en spændende del af din egen udvikling. De yngre piger ser op til dig, og du får lejlighed til at betyde noget i deres tilværelse.

Udfør hvert af følgende punkter:

1. Vælg et skriftsted, der illustrerer en kristuslignende lederegenskab, som du gerne vil udvikle. Sæt et konkret mål, der vil hjælpe dig med at udvikle denne egenskab.

Skriftstedshenvisning og mål: _____

2. Vælg et emne eller en færdighed med relation til lejlivet, som du gerne vil lære mere om. Drøft det med din lejrleder, og lær derefter alt det, du kan om emnet. Forbered dig på at undervise andre i emnet eller færdigheden, mens du er på lejr.

Emne: _____

Gennemgået: _____

Lejrleder

3. Acceptér og gennemfør tildelte lederopgaver før og under lejren. Nedskriv dine opgaver på næste side. Din lejrleder kan eventuelt bede dig om at gøre noget af følgende:

- Planlægge menuer, købe maden og pakke lejrudstyret.
- Etablere lejren.
- Lægge et skema for madlavning, rengøring og tilrettelæggelse af bål.
- Hjælpe til med at vælge lejrens tema for det pågældende år og udføre temarelaterede aktiviteter.
- Planlægge og gennemføre opgaver under lejren som f.eks. andagter, flaghejsninger, præsentationer omkring lejrtemaet, lejrball, vidnesbyrds møder, sport og lege, krævende og udfordrende aktiviteter, lejr færdigheder, musik, aktiviteter der beskytter miljøet, tjeneste og vandreture.
- Tjene som lejrspesialist på et område, der kræver særlige forudsætninger.
- Undervise i og godkende kravene i lejrprøverne.

Underskrift

Underskrift

Underskrift

Underskrift fra voksen leder fra stav eller menighed eller en eksamineret ungdomsleder

Lederopgaver

Eksempel Lær andre, hvordan man behandler chok.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Trin til gennemførelse af opgaver

1. Lær, hvordan man behandler chok (se s. 37). 2. Øve mig på at lære en anden

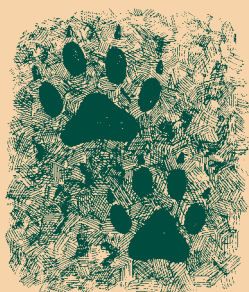
lejrdeleger det, jeg har læst. 3. Undervise pigerne i lejren, når jeg får opgaven.

4. Underskriv lejrdelegerens lejrprøver.

Hvem gnavede barken af dette træ?

*Hvem har trampet græsset ned på
denne eng? Hvem har sat fodaftryk
i mudderet ved vandhullet? At lære
at genkende spor og tegn på vilde
dyr er ligesom at blive detektiv.*

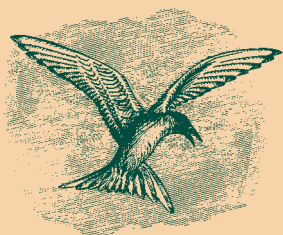
*Afgnavede kanter på blade,
dyreekskremitter, mærker i sandet
eller sneen og størrelsen, formen,
dybden og retningen af spor – det
hele fortæller en historie, som
venter på at blive læst af dig.*



AKTIVITETER OG Udstyr



Hvis man gav en guldmedalje for det
længste træk blandt fugle, ville
vinderen sikkert være havterne, som
også yngler i Danmark. Med sin
sorte hætte, klare røde næb og
kløftede hale ligger denne havfugl
på rede i den arktiske tundra om
sommeren, hvor der er sollys 24
timer i døgnet. Når ungerne er rede
til at flyve, rejser de hele vejen til
Sydafrika og Antarktis. Fra Arktis til
Antarktis og tilbage igen – disse
havterner rejser 35.000 km hvert år!



AKTIVITETER OG UDSTYR

Dette afsnit indeholder oplysninger og forslag til aktiviteter. Det er en hjælp til de voksne ledere og ungdomslederne, som skal planlægge lejraktiviteter og arbejde med lejrdelegerne, som skal opfylde krav til lejrprøver.

Visse konkrete oplysninger om jeres område skal indhentes lokalt som f.eks. regler om brug af åben ild, vandrestier, naturbeskyttelse, stjerner og stjernebilleder, hjemmehørende planter og dyr, tilberedelse og opbevaring af mad samt overlevelsesteknik og nødprocedurer. Disse oplysninger kan fås på skoler, biblioteker og hos offentlige myndigheder. De, som kan give disse oplysninger, behøver ikke være eksperter, men de bør være tilstrækkeligt informerede til, at de kan undervise med selvtillid. Der kan også indkaldes specialister til at hjælpe.

Når I planlægger og udvælger aktiviteter, der passer til jeres program og behov, så husk at overveje både de unges og de voksnes egne forslag.

Rygsæk

Det kræver fysisk udholdenhed at gå med rygsæk. Pigerne bør først deltage i overnatningsture med rygsæk, efter at de har været på flere lettere vandreture og lært at gå med rygsæk. Hver deltager bør beskytte naturens skønhed og ikke efterlade tegn på sit besøg i afsidesliggende områder.

Gå i grupper på fire til seks personer og gå stille. Bliv på afmærkede stier, når I går i et område med stier. Hvis I vælger en rute uden stier, så spred jer ud for at beskytte underskoven. Saml alle former for affald op, som I finder undervejs. Lad sten, blomster og grene blive i deres naturlige omgivelser, så

andre også kan få glæde af dem. En god huskeregel er, at man skal efterlade et område, som I fandt det eller tilmed i bedre stand.

Spørg de lokale myndigheder om passende lejrpladser; planlæg derefter jeres tur, så I undgår områder, der trænger til en pause på grund af nedslidning.

Forslag til udstyr

Medbring et telt eller en presenning til bivuak, sovepose, underlag (valgfrit), letvægtskomfur og brænde, letvægtskogegrej, lommelygte med ekstra batterier og pære, kompas, kniv, imprægnerede tændstikker, sæbe (nedbrydelig), førstehjælpskasse, solcreme, myggebalsam,

håndklæde, feltflaske og poser til affald, der ikke kan brændes.

Når man skal afgøre, hvor meget man kan bære, så gå ud fra en femtedel eller fjerdedel af kropsvægten. Tag hensyn til personens fysiske form, erfaring og det terræn, I skal gå i.

Tøj

Vælg tøj, der er behageligt og yder beskyttelse mod elementerne. Medbring et ekstra sæt tøj, og vær forberedt på forskelligt vejr. Ved at gå med flere lag tøj kan du lettere tilpasse dig forandringer i vejret. Du kan få brug for regntøj for ikke at blive våd og en hat til at beskytte dig mod solen.

Vælg fodtøj, der er behageligt og passende for det område, hvor du skal gå. Fodtøj bør beskytte og støtte dine fødder.

Pakning af rygsæk

Overvej den mest effektive anvendelse af pladsen i din rygsæk. Pak den således:

- Det, du har mindst brug for, i bunden og det tungeste øverst
- Førstehjælpsager skal være lette at få fat i
- Bløde ting skal lægges ind mod ryggen
- Brænde skal adskilles fra tøj og madvarer

Hvis du sejler, så forvent at blive våd, og pak rygsækken derefter.

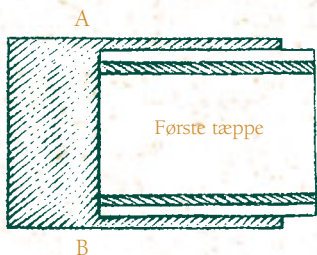
En godt pakket rygsæk ser pæn ud og er i balance. Det meste af vægten ligger foroven. Den sidder pænt på dine skuldre og giver dig mulighed for at stå oprejst og gå uden ubehag.

Soveposer

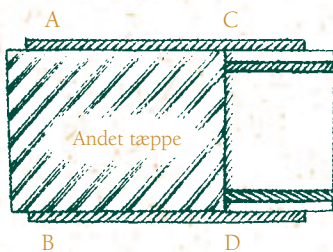
Soveposer af tæpper

Du behøver ikke at have en sovepose for at kunne ligge i lejr. Mange lejrdele-tagere foretrækker at lave deres egen sovepose af tæpper. Til en sovepose af tæpper skal du bruge et stort vandtæt underlag, så mange tæpper du ønsker samt et lagen eller lagenpose. Sådan laver du en sovepose af tæpper:

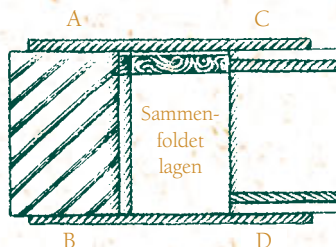
1. Læg det vandtætte underlag fladt på jorden. Læg det første tæppe, så det dækker 2/3 af det vandtætte underlag (A-B).



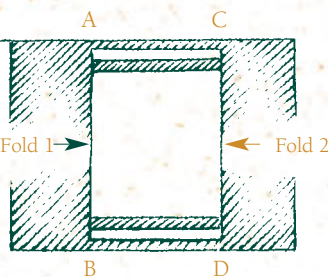
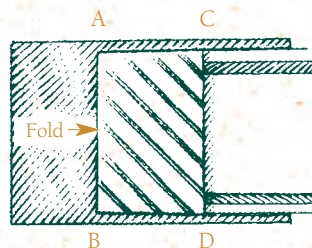
2. Læg det andet tæppe med kanten midt på det første tæppe (C-D).



3. Læg skiftevis de øvrige tæpper på samme måde, indtil de alle på plads. Fold lagenet og læg det i midten (A-B-C-D).



4. Begynder med det sidste tæppe, du lagde, og fold tæpperne ét ad gangen hen over lagenet eller lagenposen (A-B-C-D).



5. Fold det vandtætte underlag hen over tæpperne. Kravl ned i soveposen fra oven. Du skal ligge inde i det foldede lagen eller i lagenposen.
6. Når du pakker, skal du lægge dit nat-tøj og dit toiletgrej inden i soveposen og rulle den sammen fra bunden.



7. Bind snore rundt om soveposen.



Soveposer

Du nyder lejrturen mere, hvis du ligger godt, når du sover. Derfor er det vigtigt, at man vælger den rigtige sovepose. Hovedformålet med en sovepose er at beskytte dig mod kulde.

Soveposer er fremstillet af forskellige materialer. Vælg den type, der bedst svarer til dine behov.

Pas godt på din sovepose, når du har valgt én. Læg den aldrig væk, hvis den er fugtig eller snavset. Et gammelt lagen, der er foldet på midten og lagt inden i soveposen vil bidrage til at holde den ren. Blev din sovepose snavset, så følg fabrikantens vaskeinstruktioner.

Læg også et underlag under din sovepose for at beskytte den. Du kan eventuelt grave små fordybninger til skuldre og hofter for at ligge bedre.

Lejrbål og aftensamlinger

Planlæg lejrbål eller aftensamlinger over et formål eller et tema. Udvælg omhyggeligt bålpladsen og sørg for et bål, hvis der må være åben ild (se »Bål,« s. 32). Inddrag alle lejrdele-geme gennem aktiviteter som gruppe-sang eller gruppelege. Giv, hvis det er muligt, hver enkelt mulighed for at optræde alene eller som en del af en lille gruppe.

Lejrbål eller aftensamlinger er et godt tidspunkt at tale om lejrens tema, fremhæve Unge Pigers værdinormer eller hjælpe pigerne med at udvikle talenter som f.eks. at spille på et instrument, fortælle historier, synge, spille skuespil eller danse.

Lejrtyper

Unge Pigers lejr

Unge Pigers lejr foregår normalt over tre til seks dage afhængig af tilgængelige lejrpladser, pris og andre lokale omstændigheder. Lejrtyper dækker alt fra primitive lejre og teltlejre til ophold i bygninger som hytter eller huse med gode faciliteter. Med omhyggelig planlægning kan formålene med Unge Pigers lejr og lejrprøver opnås uanset forholdene eller den tid, der er til rådighed.

Daglejr

I områder, hvor det ikke er tilladt at overnatte, eller hvor andre forhold ikke tillader overnattende ophold, kan en daglejr benyttes med held.

Aktiviteterne på en daglejr svarer til dem i andre lejrtyper, bortset fra at lejrdelegerne tager hjem hver aften. Normalt foregår en daglejr i et rekreativt område i nærheden af pigernes hjem – en park, et udflugtsområde eller endog i en baghave. Unge Pigers lejrmål kan opnås og lejrprøver kan færdiggøres i løbet af en række daglejre.

Overnatningslejr

På en overnatningslejr ankommer deltagerne til lejren en dag, bliver natten over og tager hjem næste dag. Aktiviteterne er de samme som for andre lejrtyper.

Primitiv lejr

På en primitiv lejr anvender lejrdelegerne deres færdigheder og opfindsomhed til at indrette en passende og komfortabel lejrplads. Før man planlægger en primitiv lejr, bør man gøre sig bekendt med de lokale bestemmelser for sådanne lejre.

Vinterlejr

Vinterlejre giver deltagerne mulighed for at lære de nødvendige færdigheder, når de møder vintervejrets udfordringer. Sådanne lejre skal forberedes omhyggeligt, så deltagerne er sikre. Følg de lokale bestemmelser. Sørg for, at deltagerne har tøj, soveposer og telte, så de kan holde varmen.

Familielejr

Man kan styrke sammenholdet i familien og fortælle om åndelige oplevelser, når pigerne er på lejr sammen med deres familier. Informationerne i denne håndbog kan anvendes til såvel familielejr som Unge Pigers lejr.

Lejrtraditioner

Lejrtraditioner kan hjælpe pigerne med at mærke et fællesskab, udvikle en følelse af personlig værdi og øge deres vilje til at efterleve evangeliet. Aktiviteter, sange, skriftsteder, skikke eller forslag, der gentages hvert år på lejr kan blive traditioner. Sørg for, at traditionerne på jeres lejr er med til at styrke pigernes vidnesbyrd.

Kompas

(Se »Orientering«, s. 61).

Andagt

(Se »Trosfremmede oplevelser«, s. 68).

Drama og sketch

Drama og sketch kan være hyggelige som lejrbålsaktiviteter eller som en del af en vandretur, der er bygget op over et tema. Historier og lignelser fra skriften, situationer fra Kirkens historie, beretninger fra Kirkens lokale historie, Unge Pigers værdinormer eller lejrens tema kan være oplæg, der kan bruges til drama. Sørg for, at al drama og alle sketch er valgt med omtanke, grundigt indøvet, opløftende og passende.

Miljøbevidsthed

Enhver lejrplads bør benyttes med respekt, uanset om det foregår i bjerge, i en ørken, ved kysten, i sne, i en jungle eller i en by. Alle lejrdeleger har ansvaret for at passe på miljøet.

Lær noget om det område, hvor lejren skal ligge, før I ankommer. Lokale myndigheder kan give oplysninger om plante- og dyreliv, vand, ordensregler på offentlige områder samt regler for brug af åben ild. Efterlev god lejrskik og anvend metoder, der beskytter naturen. Før I forlader et område, skal lejrpladsen genetableres i sin oprindelige tilstand.

Efterlevelse af følgende forslag vil hjælpe lejrdelegerne med at respektere miljøet:

- Lær mere om jordens skønhed, dens skabelse og dens Skaber
- Forstå, at vi har et ansvar for at tage os af Herrens skaberværk (se L&P 104:13)
- Tag et personligt ansvar for at beskytte miljøet mod forurening og misbrug
- Undervis ved eksempel andre i at passe på miljøet

Efterlevelse af følgende forslag vil hjælpe lejrdelegerne med at beskytte og genetablere omgivelserne:

- Vær med til at bevare truede planter og dyr
- Sørg for at fjerne affald på passende måde
- Genopbyg eller afmærk en sti
- Vær med til at holde en bæk, en dam eller en sø ren
- Reparér lejrfaciliteter
- Plant træer
- Afværge erosion
- Deltag i et miljøforskningsprojekt

- Etablér en natursti
 - Fremstil sikkerhedsmarkeringer til en bådehavn, en havnefront eller en strand
 - Udfør et projekt i en bypark, botanisk have eller zoologisk have
- Kontakt altid lokale embedsmænd og myndigheder og samarbejd med dem. Sådanne offentlige kontorer kan foreslå de projekter, der er størst behov for, og de kan instruere og støtte pigerne.

Bål

Brandsikkerhed

Det er vigtigt at vide, hvordan man sikkert bygger, tænder og slukker et bål. Kontakt den rette myndighed for at få reglerne for brug af åben ild i det område, I skal have lejr. Repræsentanter for myndighederne kan være villige til at mødes med pigerne og lære dem om brandsikkerhed. Nedenstående er nogle retningslinjer for brandsikkerhed:

1. Tænd aldrig ild noget sted uden ejerens tilladelse. Hvis området er offentligt ejet, som f.eks. parker, reservater og skove, følg da ordensreglerne for området.
2. Lær om brandbekæmpelse, før du tager på lejr.
3. Når du ankommer til en lejr, skal du straks finde ud af, hvor der brandslukningsudstyret findes. Sørg for, at du ved, hvordan man bruger det.
4. Hvis det er tilladt at bruge åben ild, byg da bålet på et ubevokset stykke jord eller sand, der er mindst 2 m fra

træer, buske eller væltede stammer. Byg aldrig et bål op mod et væltet træ, en stor kævle eller en stub med rødder, der går ned i jorden.

5. Ryd jorden i en radius af 2 m fra bålet ved at rive tørre blade, tørt græs, kviste og grannåle væk. Læg dette tilbage, når du er færdig med dit bål. Grav et hul i midten. Sten leder varme og kan anvendes til at fore hullet. Undgå sten, der indeholder kalk, skifer eller fugt, da de kan eksplodere ved opvarmning. På græsarealer graves græstørv op med en spade og lægges et fugtigt og skyggefuldt sted. Når ilden er slukket, kan græstørven lægges tilbage. Vand den, så græsset fortsat kan vokse.
6. Byg ikke større bål, end du har brug for. Madlavningsbål skal ikke være større end man kan opvarme maden. Store bål er spild af brænde, svære at styre og vanskelige at arbejde ved.
7. Hold bålet under kontrol. Midler til brandslukning så som vand, sand og spader bør være inden for rækkevidde.
8. Bliv i nærheden af bålet, og hold omhyggeligt øje med det. Lad aldrig et bål være ubevogtet og fald aldrig i søvn, før ilden er gået helt ud.
9. Sluk bålet helt, inden I forlader pladsen. (Se instruktionerne på side 33).

Indsamling af brænde

Saml alt tønder, pindebrænde og brænde, før du begynder at bygge bålet. Hold stablen af brænde tæt nok på bålet, til at det er bekvemt, men tilstrækkelig langt væk til, at det er sikkert.

Tønder er længere stykker træ eller stængler, der ikke er tykkere end en tændstik. Tynde kviste, bundter af toppe fra buske og ukrudt, fyrretræs-stumper, tynde stykker bark, tørre blade og græs er godt tønder.

Pindebrænde kan være tørre pinde og kviste, der er 15-30 cm lange og op til en tommefingers tykkelse. Større stykker træ kan flækkes til pindebrænde. Pindebrænde bør være så tørt, at det brækker med et smæld. Pinde, der bøjer uden at brække, er sikkert grønne og har vanskeligt ved at brænde.

Brænde er faste stykker træ, der er større end pindebrænde, helt op til kævler afhængig af formålet med bålet.

Båltyper

Båltypen, du vælger, afhænger af, hvad du vil bruge bålet til.

Pyramidebål

Byg et pyramidebål som grundlag for alle andre båltyper. Det er godt at bruge ved bagning med reflektorovn, fordi det har en høj flamme.

Et pyramidebål bygges ved at lægge en stor håndfuld tønder midt i bålstedet. Læg noget pindebrænde op omkring tønderet, således at spidserne rører hinanden og danner en pyramide. Anbring større stykker brænde i en pyramideform udenpå pindebrændet. Lav en lille åbning i den side af pyramiden, der vender mod vinden, så der kan komme luft ind midt i bålet.

Stik en tændstik ind gennem åbningen og antænd tønderet. Ilden breder sig til pindebrændet og derfra til brændet. Man kan lægge mere brænde på efter behov. Hold bålet kompakt, så hvert stykke træ ligger op ad andre stykker.



Pagodebål

Et pagodebål bruges, når der er brug for et tykt underlag af trækul, som f.eks. ved madlavning i stegegryde, stegning af pølser og ved madlavning med aluminiumsfolie. Da det brænder længe, er det også godt, hvis man vil arrangere underholdning omkring bålet. Et pagodebål bygges ved først at bygge et pyramidebål mellem to store stykker brænde. Oven på de to store træstykker lægges flere lag brænde skiftevis den ene og den anden vej hen over pyramidebålet. Tænd pyramidebålet. Brændestykkerne på tværs bliver varmet op og antændt.



Stjernebål

Stjernebålet kaldes undertiden »den dovne mands bål«, fordi brændet simpelthen skubbes længere ind i ilden, efterhånden som det brænder. Begynd

med at bygge et pyramidebål. Når det brænder lægges brændet i stjerneform omkring ilden. Skub disse brændestykker ind i ilden efter behov. Brug dette bål til langsom varme f.eks. til madlavning med en gryde eller med løftestang.



Slukning af bål

Lejrbål

Sluk almindelige bål ved at tildække dem med jord eller sprøjte vand på dem.

Sådan slukker du et bål med jord:

1. Lad ilden brænde ned.
2. Spred de brændende stykker, men lad dem blive i ildstedet.
3. Kvæl ilden ved at lægge jord hen over de varme trækul og asken. Bliv ved med at blande jord, kul og aske, indtil ilden er slukket.
4. Mærk efter, om ilden er helt slukket ved at holde dine hænder hen over aksen for at se, om du mærker varme. Brug om nødvendigt mere jord.
5. Tildæk ildstedet med jord, når bålet er koldt. Læg eventuelle græstørv, som du har fjernet, tilbage. Få ildstedet til at se uberørt ud.

Sådan slukker et bål med vand:

1. Gør stedet omkring bålet vådt.
2. Sprøjt vand på bålet. Undlad at hælde vandet på, da du kan skolde dig på dampen.

3. Spred trækullene med en pind.
4. Sprøjt igen vand på trækullene. Vend ulmende pinde og gør dem våde på alle sider.
5. Hæld vand på ilden og pirk rundt, indtil der kun er drivvåd aske tilbage.
6. Mærk efter, om ilden er fuldstændig slukket ved at holde dine hænder hen over aksen for at se, om du mærker varme. Brug om nødvendigt mere vand.
7. Tildæk området med jord, når bålet er koldt. Læg eventuelle græstørv tilbage, som du har fjernet. Få stedet til at se uberørt ud.

Brand

Gør følgende, hvis en brand ved et uheld bryder ud:

1. Send nogen af sted for at melde branden til det lokale brandvæsen.
2. Brug omgående udstyret til brandslukning.
3. Hvis der går ild i et telt, eller der er ild i nærheden af et telt, trækkes teltstængerne op. Ild i et telt uden teltstænger kan kvæles ved at trampe på teltet eller kaste vand på det, men et rejst telt brænder hurtigt ud.
4. Følg dine ledes instruktioner.

Hvis der går ild i dit tøj, skal du rulle rundt på jorden, rulle dig ind i et tæppe, i en sovepose eller i et håndklæde eller hoppe i vandet. Løb ikke. Ild brænder hurtigere, hvis du løber.

Hvis der går ild i noget fedt, mens du laver mad, hæld da salt, soda, mel eller sand på. Hæld aldrig vand på brændende stegefedt eller olie. Kvæl om

muligt ilden ved at tildække den med et metallåg eller brug en ildslukker.

Slå ild uden tændstikker

Flint og stål

Mange lejrdeleger har til nødsituationer flint og stål som en del af deres udstyr. Du kan købe små sæt i en spejder- eller sportsforretning, eller du kan måske finde flint, hvor du bor.

Flint er en meget hård stenart med skarpe kanter, der sommetider kan findes i vejgrus. Andre meget hårde stenarter kan også bruges til at slå gnister med. Prøv dem ved at slå dem mod et stykke stål som f.eks. ryggen af en lukket lommekniv eller et stålredskab.

Hvis du skal slå ild med flint og stål, skal du først lave en lille rede af fint ståluld eller fnug fra en tørretumbler. Det skal du bruge som gnistfang. Læg noget meget fint tønderpå, og skærm det mod vinden. Slå på flintstykket med stålet, indtil gnisterne antænder gnistfanget. Man kan få ilden til at blusse op ved at puste til gnisterne. Læg lidt efter lidt mere tønderpå og pindebrænde på.



Forstørrelsesglas

Man kan også tænde ild med et forstørrelsesglas eller et par briller med

tykke linser, hvis solen skinner klart. Flyt glasset, så brændpunktet rammer dit tønderpå eller dit gnistfang. Det skulle begynde at ulme i løbet af et par minutter. Pust forsigtigt til flammen og læg lidt efter lidt mere tønderpå.

Impregnerede tændstikker

Læg tændstikkerne i nogle vandtætte beholdere. Læg dem forskellige steder i tilfælde af regn eller ulykke.

Førstehjælp

Oplysningerne om førstehjælp i denne håndbog dækker ikke alle situationer. Find lokale materialer med yderligere oplysninger eller nyere teknikker.

Førstehjælp er en vigtig del af det at kunne klare sig selv. Hvis du kan yde førstehjælp, er du forberedt på ulykker, uanset hvor de sker – ikke kun på lejr, men også i hjemmet, i skolen eller i kirken.

Førstehjælp er den første hjælp en tilskadekomne får. Der er tre hovedformål med at yde førstehjælp:

- Standse livstruende situationer.
- Beskytte den tilskadekomne mod yderligere skade.
- Tilkalde kompetent lægehjælp.

Det kan være skræmmende at være vidne til en ulykke. En tilskadekomne person græder eller skriger måske. Synet af blod kan skræmme dig. Det vigtigste, du kan gøre, er at forblive rolig. Koncentrér dig om arbejdet med at sikre den tilskadekomne. Udstrål selvtillid og brug dit kendskab til førstehjælp.

Det følgende er fire meget vigtige trin ved behandling af ulykkesofre. Udfør dem i den rækkefølge, de er nævnt.

1. Stands en livstruende situation. De alvorligste tilfælde er standset åndedræt, ingen hjerteslag, kraftig blødning, kvælning og forgiftning gennem munden.
2. Send en person til en telefon eller efter hjælp. Giv redningsmandskabet alle oplysninger om sted og omfanget af skaden.
3. Behandl alle tilskadekomne for chok.
4. Undersøg den tilskadekomne for andre kvæstelser, der kan kræve førstehjælp.

Der står mere om disse trin herunder.

1. Stands livstruende situationer

De fleste ulykker, du kommer ud for, er mindre alvorlige. Du har god tid til at yde førstehjælp. Men følgende fem situationer er livstruende. Du skal hurtigt yde den korrekte førstehjælp, ellers risikerer den tilskadekomne at dø.

Ingen vejtrækning

Mange ulykker kan medføre, at en person holder op med at trække vejret. Det gælder bl.a. drukning, indespærring i en brændende bygning, lynnedslag eller berøring med en højspændingsledning. For at redde en person, der ikke trækker vejret, skal du omgående yde førstehjælp. Hjernen kan kun klare ca. 4 minutter uden ilt, før den lider alvorlig skade. Ved normale temperaturer kan en person ikke leve uden luft i mere end 10-12 minutter.

Uanset hvor du støder på en ulykke, så find ud af, om ofret trækker vejret.

Hæver og sænker brystkassen sig? Hvis du holdet øret hen til munden og næsen, kan du så høre eller mærke luft komme ud? Hvis ikke, begynd da omgående at give kunstigt åndedræt således:

1. trin. Åben ofrets luftveje. Dette gøres ved at sørge for, at personen ligger på ryggen. Bøj hendes hoved bagover, så hagen peger opad. Løft hendes hage med den ene hånd, og pres ned på hendes pande og luk næseborene med den anden hånd.

2. trin. Tag en dyb indånding. Luk din mund helt op og placér den over den tilskadekomnes mund, så den slutter helt tæt. Pust ind i hendes mund, så hendes lunger fyldes. Se efter, om hendes brystkasse hæver sig. Hvis den tilskadekomne er et barn, placér da din mund over både hendes mund og næse; pust derefter forsigtigt.

3. trin. Løft din mund og tag en ny dyb indånding. Se efter om den tilskadekomnes brystkasse sænker sig.

Gentag 2. og 3. trin hvert femte sekund for alle over ni år – hvert tredje sekund for alle, der er ni år eller yngre.

Hvis den tilskadekomnes brystkasse ikke hæver og sænker sig, kommer der ingen luft ned i hendes lunger. Prøv at bøje hovedet længere tilbage, så hendes tunge ikke blokerer luftvejen. Hvis der er noget, der synes at blokere luftvejen, anvend da Heimlichs metode

(se s. 36). Begynd derpå hurtigt at gentage 2. og 3. trin.

Giv ikke op. Fortsæt med at give kunstigt åndedræt, indtil en fagligt kompetent person beder dig standse, eller når det bliver umuligt for dig at fortsætte.

Ingen hjerteslag

Ulykker, der standser åndedrættet, kan også standse hjertet. Med hjertemassage kan du få en persons hjerte til at slå igen. Hjertemassage kræver omhyggelig instruktion af en uddannet person. Du skal beherske denne teknik, før du forsøger at bruge den.

Sørg for det første for, at personen ligger på ryggen, og at hendes hoved ikke ligger højere end hjertet. Tøm luftvejene som forklaret under kunstigt åndedræt og giv hende kunstigt åndedræt to gange.

Læg to eller tre fingre på personens hals i hullet mellem strubehovedet og musklen og find pulsen. Hvis du ikke mærker nogen puls, find da den nederste kant af hendes brystben. Læg den ene hånd på brystbenet, så håndroden ligger to fingerbredder over brystbenets nederste kant. Læg din anden hånd oven på den første.

Knæl over den tilskadekomne med dine skuldre lige over dine hænder og med udstrakte og fastlåste arme. Pres roligt og konstant ned, mens du undgår at fingrene rører ved den tilskadekomnes ribben. Tryk tilstrækkeligt til

at trykke brystbenet 2-4 cm ned. Tryk 80-100 gange i minuttet. Tæl højt for at etablere en rytme: »En-og-to-og-tre-og-fire.« Efter 15 tryk giver du personen to gange kunstigt åndedræt.

Når du har gennemført fire runder med 15 tryk og to gange åndedræt, undersøg da om personens puls og åndedræt er gået i gang. Hvis der ingen puls er, giv da to gange åndedræt og gå atter i gang med at trykke. Fortsæt i flere minutter, før du igen mærker efter puls. Hvis der er puls, men ingen vejtrækning, giv da personen kunstigt åndedræt.

En person kan behøve hjertemassage på grund af et hjerteanfald. Følgende symptomer er tegn på, at en person har fået et hjerteanfald:

- Ubehagelig trykken, knugen, fylde eller smerte midt i brystet bag brystbenet. Følelsen kan sprede sig til skuldre, arme, hals, kæbe og ryg. Den kan vare to minutter eller længere, og den kan komme og gå. Den behøver ikke at være udtalt. Skarpe, stikkende smerter er normalt ikke et tegn på hjerteanfald.
- Personen sveder usædvanligt meget, f.eks. også selv om lokalet er køligt.
- Kvalme med trang til at kaste op.
- Åndenød.
- En følelse af mathed.

Hvis en person har nogen af disse tegn, få hende da til at sidde eller ligge ned, hvad der nu er mest behageligt for hende. Få hende til læge eller skadestue hurtigst muligt ved at følge trinene for

at få hjælp på side 37. Hold øje med hende. Giv hende hjertemassage, hvis hendes hjerte holder op med at slå.

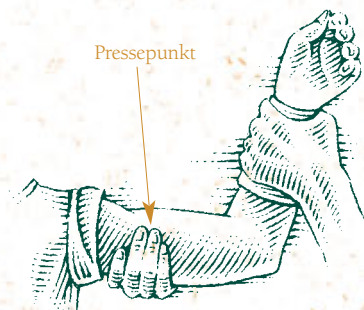
Kraftig blødning

Hvis en person bløder kraftigt, skal blødningen standses hurtigst muligt. Hvis blodet sprøjter ud, er en pulsåre revet op.

Hvis såret er på en arm eller et ben, kan blødning fra en overskåren pulsåre standses ved at presse pulsåren mod en knogle på ét af fire pressepunkter. Hvis blødningen er på benet, pres da pulsåren mod bækkenbenet med håndroden på det punkt, der er vist på tegningen.



Hvis det bløder fra en arm, presses pulsåren mod knoglen i overarmen med dine fingre på det punkt, der er vist på tegningen.



Hvis blodet ikke sprøjter ud, eller hvis du er ude at stand til at bruge et pressepunkt, dækkes såret med et kompresbind – et tørklæde, en skjorte eller et andet stykke tøj. Pres hårdt for at standse blodstrømmen. Ved at hæve den tilskadekomne legemsdel (armen eller benet), så den ligger højere end kroppen, kan man bremse blødningen. Hvis bindet bliver gennemblødt af blod, skal du ikke fjerne det. Læg et andet bind oven på det første, og fortsæt med at presse. Når du har standset blødningen, skal du binde bindet fast med hvad som helst, du kan få fat i. Søg lægehjælp.

Kvælning

Mad, der sidder fast i halsen, er som en prop i en plasticflaske. Intet kan komme ind, men hvis du trykker rigtigt på flasken, flyver proppen ud.

For at hjælpe nogen, der har fået noget galt i halsen og ikke kan trække vejret, bruger man Heimlichs metode. Stil dig bag personen og læg begge arme rundt om livet på hende. Fold hænderne således, at knoen på den ene tommelfinger er lige over hendes navle. Tryk hurtigt indad med knyt-næven ind i maven og op under ribbene. Maden skulle smutte ud. Hvis det ikke sker, gentages denne bevægelse flere gange.

Hvis personen er meget stor eller gravid eller har mistet bevidstheden, kan stød mod brystkassen være mere

effektivt. Sid overskrævs på personen på gulvet. Læg den ene hånd oven på den anden mellem navlen og ribbenene. Stød din håndrod hårdt indad og opad 8 gange på bughulen lige under brystbenet. Undersøg personens mund med en bøjet finger. Fjern ethvert fremmedlegeme og vær parat til at give kunstigt åndedræt.

Hvis du nogensinde får mad galt i halsen og ikke kan trække vejret, grib da om din hals med din hånd. Det er det universelle tegn på kvælning, og det kan måske få nogen til at hjælpe dig. Du kan også benytte Heimlichs metode på dig selv ved at trykke din knytneve ind på din øvre bughule. Eller du kan læne dig over en stoleryg og tvinge den mod din bughule.



Forgiftning gennem munden

Mange stoffer, som findes i et hjem eller på en lejr, er giftige. Nogle svampe, bær og blade er giftige, hvis de sluges. Spis ingen vilde planter, medmindre du er meget sikker på, at de er uskadelige.

Hvis en person får en forgiftning, skal du finde en telefon så hurtigt som

muligt og medbringe beholderen eller den genstand, der medførte forgiftningen. Ring til lægevagten og følg hans instruktioner. Behandl ofret for chok og undersøg ofte vejrtrækningen. Kom ikke noget i vedkommendes mund, medmindre du får besked på det af en læge eller tilsvarende.

Gem alle beholdere og alt opkast. Det kan gøre det lettere for lægen at identificere giften og give den rigtige behandling.

2. Send bud efter hjælp

Find en telefon, når der sker en ulykke, hvis det er muligt. De fleste byer har en politistation, et redningskorps, et brandvæsen og en skadestue. I Danmark er nummeret til alarmcentralen 112. I de fleste lande kan du få hjælp ved at ringe til en central.

Du bør til dit personlige brug skrive en liste med telefonnumre i dit område, som du kan bruge i nødsituationer. Den kan omfatte følgende:

- Alarmcentralen
- Den lokale politistation
- Lægevagten
- Familielægen
- Slægting eller nabo
- Det lokale redningskorps

Ledere bør på lejren medbringe en liste over vigtige telefonnumre i den by, der ligger nærmest lejren.

Tal langsomt og tydeligt, når du rapporterer en ulykke. Fortæl, hvem du

er, og giv en kort beskrivelse af, hvad der er sket og omfanget af kvæstelserne eller problemet. Fortæl udførligt om, hvor du befinder dig. Vent på spørgsmål eller instruktioner.

Hvis du ikke er i nærheden af en telefon og ikke kan ringe efter hjælp, kan du undersøge, om den tilskadekomne kan gå ved egen hjælp eller med nogen støtte til en vej. Hvis kvæstelserne er alvorlige, kan du signalere efter hjælp (se s. 67) eller om muligt sende to personer af sted efter hjælp. Sørg for, at én person bliver hos den tilskadekomne.

3. Behandling af chok

En person kan gå i chok efter enhver ulykke. Chok er en pludselig mathed forårsaget af smerte, frygt og til tider blodtab. Symptomer på chok omfatter forvirret opførsel, meget hurtig eller meget langsom vejrtrækning, meget hurtig eller meget langsom puls, svaghed i arme og ben, kold og fugtig hud, bleg eller lyseblå hud, læber eller fingernegle samt forstørrede pupiller.

Behandl alle tilskadekomne for chok. Ulykker medfører altid chok i nogen grad, men den tilskadekomne behøver ikke at være påvirket lige med det samme. Hurtig førstehjælp kan forebygge, at alvorlige chok opstår.

Få den tilskadekomne til at ligge ned. Hvis du ikke har mistanke om skader i hovedet eller på halsen eller brækkede ben, kan du lægge hende på ryggen og hæve hendes fødder 25-30

cm. Hvis hun kaster op, skal du lægge hende på siden. Hvis hun har svært ved at trække vejret, kan du lægge hende på ryggen med hoved og skuldre løftet en smule.

Bevar den normale kropstemperatur. Sørg for skygge, hvis det er varmt. Læg tæpper eller soveposer både over og under hende, hvis det er koldt. Hvis den tilskadekomne er ved bevidsthed, kan du lade hende få en tår vand.

Efterlad aldrig en tilskadekomne alene. Frygt og usikkerhed kan forøge et chok. Tal til hende med rolig stemme. Selv en tilskadekomne, der ser ud til at være besvimer, kan måske høre dig.

Hvis en tilskadekomne besvimer, lad hende da ligge ned, indtil hun kommer til sig selv igen. Du kan løsne stramt tøj omkring hendes hals og hæve hendes fødder. Hvis hun ikke hurtigt kommer til sig selv igen, skal du skaffe hjælp.

Hvis du nogensinde selv føler dig svimmel og svag, skal du sætte dig ned med hovedet mellem dine knæ. Du kan også lægge dig ned og hæve dine fødder lidt.

4. Behandling af andre læsioner

Dyrebid

Hvis en hund, kat, rotte eller et andet varmblodet vildt dyr bider dig, og biddet går gennem huden, er det ikke et almindeligt sår. Dyret kan have hundegalskab, en livsfarlig sygdom,

der overføres via dyrets spyt. Den eneste måde, hvorpå man kan finde ud af, om et dyr har hundegalskab, er at få det fanget og holdt under observation. Hvis nogen bliver bidt af et dyr, skal du yde førstehjælp, få lægehjælp og derpå tilkalde politiet eller en anden myndighed, så de kan forsøge at fange dyret.

Førstehjælp gives ved at vaske biddet med rigeligt sæbe og vand for at fjerne spytet. Dæk såret med en steril forbindelse og få den tilskadekomne til en læge.

Vabler

Vabler på fødderne skyldes for det meste sko, der ikke passer eller er nye og stive. Vabler på hænderne kan skyldes, at man arbejder uden handsker på. Gå sko eller støvler til ved at gå med dem på i dit hjem, før du bruger dem på en vandretur. Et par tynde sokker inderst under tykkere vandre-sokker begrænser gnidningen på dine fødder.

Hvis du mærker en irritation på dine fødder, mens du går, bør du omgående standse op og behandle det, før der kommer en vabel. Vask din fod eller et andet ramt område med sæbe og vand ved irritation eller vabler. Skær et ligtorneplaster i form af en vanillekrans i molskind eller andet tykt bomuldsstof og sæt det på din fod med hullet over vablen. Skær flere »vanillekranse« ud og sæt dem ovenpå den første. Hvis du ikke har molskind, kan du skære et

stykke af fra et skum-underlag og klippe det i form af en vanillekrans. Hold den fast over vablen ved brug af plaster. Når du begynder at gå igen, fjerner vanillekrans-forbindingen presset på vablen og hindrer sandsynligvis, at vablen brister.

Hvis du tror, at vablen brister, kan du sterilisere en nål i flammen fra en tændstik. Prik i vablen nær kanten og pres væsken ud. Beskyt såret med en vanillekrans-forbinding og hold det rent med en steril forbindelse.

Forbrændinger

Når en forbrænding dækker et stort område, går personen normalt i chok. Giv førstehjælp mod chok og forbrændingen.

Førstegradsforbrændinger. Ved mindre forbrændinger og solskoldninger bliver huden rød. Anbring det forbrændte område i koldt vand eller hæld vand over det, indtil der kun er lidt eller slet ingen smerte. Tildæk derpå med noget fugtigt forbindsstof og forbind løst.

Hvor der ikke er vand, kan du bruge en ren og tør forbindelse.

Andengradsforbrændinger. Hvis der dannes vabler, er forbrændingen mere alvorlig. Punkter ikke vablerne. Det gør kun skaden værre, fordi der bliver et åbent sår. Hvis vablerne ikke er bristet, anbringes det forbrændte område i koldt vand, indtil smerten aftager.

Tildæk derpå med noget fugtigt forbindsstof og forbind løst. Kom ikke creme, salve eller spray på.

Tredjegradsforbrændinger. Ved de alvorligste forbrændinger kan huden være brændt væk. Noget kød er forkullet. Hvis mange nervespidser er beskadiget, kan det være næsten smertefrit. Forsøg ikke at fjerne noget tøj, da det kan hænge fast i kødet. Kom ikke creme, salve eller spray på. Svøb et rent lagen omkring den tilskadekomne og, hvis vejret er koldt, dæk hende til med tæpper. Få hende omgående til et hospital, for hendes liv er i fare.

Nødsituation i kulde

Forfrysninger. Hold øje med tegn på forfrysninger, hvis du er udendørs i kulde. En persons ører, næse, fingre eller fødder kan være følelsesløse. Hvide eller grågule pletter kan vise sig på hendes øre, næse eller kinder.

Hvis noget sådant sker, skal den tilskadekomne flyttes ind i et varmt telt eller varm bygning for at varme kropsdelene med forfrysninger op. Hvis et øre eller en del af ansigtet er udsat for forfrysninger, få da personen til at tage en handske af og med sin varme hånd tildække det berørte område. Få hende til at anbringe en hånd med forfrysninger i armhulen på den bare hud. Hvis hendes tæer har forfrysninger, lad hende da placere sin bare fod på den varme hud på din mave eller i din armhule. Gnid eller massér ikke frossen hud.

Du kan også opvarme en forfrossen legemsdel ved at holde den i lunkent, ikke varmt, løbende vand eller svøbe den ind i et varmt tæppe. Når det

berørte område bliver varmt, skal du få personen til at bevæge de ramte fingre eller tæer. Få hende til en læge.

Hypotermi. Når man hører, at nogen er frossen ihjel eller død af kulde, er personen ofte død af hypotermi eller nedkøling. Hypotermi finder sted, når kroppen mister mere varme, end den kan skabe.

Et offer for hypotermi begynder at fryse og føle sig træt og irriteret. Hvis hun ikke får hjælp, begynder hun at ryste. Snart bliver hendes rysten voldsom. Hun kan ikke tænke klart nok til at sørge for sig selv. Hun snubler og falder måske. Hvis hun bliver ved med at fryse, standser hendes rysten, og hun er lige ved at dø.

Hypotermi er en trussel for alle, der ikke er klædt varmt nok på i koldt vejr. Vind, regn og udmattelse forøger risikoen. Temperaturen behøver ikke være under frysepunktet. En let påklædt vandrer, der overraskes af et koldt og blæsende regnvejr, er i stor fare for at blive nedkølet.

Forebyg hypotermi ved at have tilstrækkeligt tøj på til at holde dig selv varm og tør. Hvis du bliver overrasket af dårligt vejr i det fri, så slå dit telt op og kravl ned i din sovepose. Spis rigeligt og drik meget væske. Hold øje med tegn på hypotermi, sult og irritabilitet hos andre i din gruppe.

Hvis nogen viser blot nogen tegn på hypotermi, skal du handle omgående. Få offeret indendørs eller slå et telt op.

Tag hendes våde tøj af og læg hende ned i en tør sovepose. Hvis hypotermien er langt fremskreden, er ofret ikke i stand til at opvarme sig selv. Redningsmanden må også klæde sig af og i undertøj komme ned i soveposen, så kropskontakten langsomt kan opvarme ofret. Giv ikke en bevidstløs person noget at spise eller drikke. Få et offer for hypotermi under lægebehandling.

Bemærk: Kropstemperaturen hos en svømmer falder stille og roligt, når vandet er koldere, end hun er. De kulderystelser, der opstår, er begyndelsen til hypotermi. Hvis du begynder at ryste i vandet, skal du komme op og tildække dig selv. Motionér for at få varmen.

Snitsår og hudafskrabninger

Snitsår og hudafskrabninger er åbninger i huden, og selv den mindste skal renses for at fjerne bakterier, der kan forårsage infektion.

Ved små snitsår og hudafskrabninger renses såret ved at vaske det med sæbe og vand. Hvis du er hjemme, kan du bruge rigeligt med vand direkte fra hanen. På en vandretur eller på lejr kan du bruge vand fra din feltflaske eller et klart vandløb. Lad såret tørre, og sæt derefter et plaster på.

Større sår vaskes med rigeligt sæbe og vand. Lad dem tørre, og hold derpå såret frit for snavs ved at dække det med et sterilt gazebind. Hold gazebindet på plads med plaster eller med en

trekantet forbindelse eller et tørklæde foldet til et bind (se s. 43). Hvis du ikke har gazebind, fold da et rent stykke stof til kompresbind.

Brud

Et *lukket* eller *simpelt* brud er en brækket knogle, der ikke har medført et åbent sår. Ofret klager over smerte omkring det beskadigede område. Hun har ikke lyst bevæge det tilskadekomne område. En brækket arm eller et brækket ben kan måske se bøjet eller afkortet ud. Der kan være hævelse omkring bruddet, og den tilskadekomne kan lide af chok.

Et *åbent* eller *kompliceret* brud har de samme symptomer, men derudover har de skarpe kanter af den brækkede knogle skåret sig gennem kødet og huden.

Den store fare ved at behandle brud er, at en forkert behandling kan forandre et lukket brud til et åbent eller gøre et åbent brud mere alvorligt.

Alvorlige brud kan forkrøble personen eller endda true hendes liv. Det er vigtigt, at du gør det rigtige, og endnu vigtigere, at du ikke gør det forkerte.

Det følgende er det, du bør gøre eller ikke bør gøre, når du yder førstehjælp ved brud:

- Lad den tilskadekomne ligge eller flyt hende mindst muligt fra det sted, hvor du fandt hende. Gør det bekvemt for hende ved at lægge tæpper, soveposer og tøj under og over hende.

- Stands livstruende situationer såsom ingen vejtrækning, ingen hjerteslag eller kraftige blødninger. Hvis blodet sprøjter ud fra et sår, så stands det ved at presse på et pressepunkt (se s. 36) snarere end ved direkte pres på en brækket knogle.

- Behandl for chok.
- Ring omgående efter en læge, redningsmandskab eller en ambulance.
- Kom ikke den tilskadekomne ind i en bil og far af sted til hospitalet. Dette kan medføre, at et lukket brud bliver et åbent brud.
- Forsøg ikke at sætte knoglen på plads – det er lægens job.

I ekstreme situationer kan du være nødt til at flytte den tilskadekomne, før der kommer hjælp. Støt i en sådan situation det brækkede ben ved at gøre det ubevægeligt i en velpolstret skinne. Sæt skinne på, før du flytter hende! Flyt ikke den tilskadekomne, før skinnen er færdig, medmindre hendes placering udgør en umiddelbar fare for hende eller redningsmandskabet.

Du kan på side 43 se instruktioner om forbindinger, slynger og skinner.

Brud på kraveben og skuldre: Det er ikke nødvendigt med en skinne. Læg underarmen i en slynge, således at hånden er anbragt 7-8 cm højere end albuen. Bind overarmen ind mod siden af kroppen med et tørklæde foldet til et stort bind. Sørg for, at forbindingen ikke er så stram, at den standser blodcirkulationen i armen.

Brud på underarms- eller håndleds-knogle: Anvend skinner, der er lange

nok til, at håndledet, underarmen og albuen holdes ubevægelige. Anbring armen med skinnen i en slynge med personens tommelfinger vendt opad og hånden en smule højere end albuen. Brug et tørklæde foldet som et bind til at holde overarmen fast mod siden af kroppen. Selve kroppen fungerer som skinne.



Brud på overarmsknogle: Bind en skinne på ydersiden af overarmen. Læg underarmen i en slynge; brug derpå et tørklæde foldet som et bind til at binde overarmen ind mod siden af kroppen.



Skinnebendsbrud: Anvend to skinner, der hver især er lange nok til at nå fra midt på låret og ned til lidt forbi hælen. Anbring skinnerne på hver side af det tilskadekomne ben, og bind dem sammen fire eller flere steder.



Lårbensbrud: Anvend en skinne på ydersiden af benet, der går fra hælen til amhulen, og én på indersiden af benet, der går fra hælen til skridtet. Bind skinne sammen. Brug fire eller flere sammenbindinger omkring benet og skinnen og tre sammenbindinger rundt om den øverste del af den yderste skinne og kroppen. Musklene i lårbenet er stærke nok til at trække enderne af et brækket lårben ind i kødet. Derfor skal denne fremgangsmåde kun anvendes til at klare en nødsituation, indtil benet kan komme under behandling. Patienten bør ikke flyttes over større afstande uden at benet er i stræk. Ambulancer har sådanne særlige skinner, og personer med kendskab til udvidet førstehjælp kan bygge dem.



Ophedning

Når kroppen udsættes for varme, prøver den at nedkøle sig selv. Det sker, at kroppens nedkølingssystem bliver overanstrengt, og der kan opstå overophedning. Eller systemet bryder helt sammen, og man får hedeslag. Sund fornuft vil beskytte dig mod problemer med

varmen. Drik rigeligt med væske. Hvil i skygge, når du føler dig for varm. Hvis vejret er meget varmt, så udfør mindre fysisk hårdt arbejde eller leg.

Overophedning. Overophedning kan ramme en person i det fri eller i et overopvarmet lokale. Symptomerne er følgende:

- Blegt ansigt med koldsved på panden. Hele kroppen kan føles kølig og klam af sved.
- Svagt åndedræt.
- Kvalme og opkastning.
- Udvidede pupiller.
- Hovedpine og svimmelhed.

Flyt pigen til et køligt, skyggefuldt sted. Læg hende på ryggen og hæv hendes fødder. Løsn hendes tøj. Vift luft hen omkring hende og læg køligt og vådt tøj på hende. Giv hende små slurke vand.

Hedeslag. Hedeslag skyldes normalt meget sol og er livsfarligt. Kropstemperaturen stiger hastigt. Hent omgående lægehjælp. Symptomerne er følgende:

- Varmt og opkogt ansigt. Huden er ofte tør, men hvis ofret har bevæget sig meget, kan huden være perlende af sved.
- Meget små pupiller.
- Langsom, støjende vejrtrækning.
- Hurtig og stærk puls.
- Muligvis bevidstløshed.

Få hurtigt pigen til et køligt, skyggefuldt sted. Læg hende på ryggen og hæv hoved og skuldre lidt. Tag straks

alt hendes tøj, bortset fra undertøjet, af. Dæk hende og især hovedet med dryppende våde håndklæder, nederdele eller andet tøj. Hold tøjet køligt ved at overhælde det med vand eller vride det i koldt vandt. Vær parat til når som helst at give kunstigt åndedræt.

Insektbid og -stik

Ugiftige bid og stik. Bid og stik fra visse edderkopper, sandlopper, flåter og andre insekter kan være smertefulde. Nogle kan medføre infektion.

Dulm smerten fra et insektbid eller -stik ved at hælde isvand på det ramte område eller med et koldt håndklæde. Hvis brodden fra en bi eller hveps stadig sidder i huden, kan du knipse den væk med din fingernegl eller kanten af en kniv.

Skovflåter er små insekter, der borer deres lille hoved ind i huden. Undgå dem ved altid at gå i lange bukser og langærmet bluse, når du går rundt eller slår lejr i skove eller på marker, hvor der er flåter. Knap kraven til og stop bukserne ned i dine støvler eller i strømperne. Gennemgå hver dag dit tøj og din krop, især de behårede dele af din krop. Fjern alle flåter, du finder. Det tager en skovflåt en time eller mere at sætte sig fast på et menneske. Hvis en flåt har sat sig fast på dig, tag da fat om den med en pincet og træk den forsigtigt væk fra huden. Hvis du vrider eller river i flåten, kan det få dens hoved til at brække af inde i din hud.

Når skovflåten er væk, skal du vaske rundt om biddet med sæbe og vand. Xylocainsalve kan dulme eventuel kløe.

Lopper er små insekter, der begraver sig i huden og forårsager kløe og rødmen. Forsøg at lade være med at kradse loppebid. Du kan få nogen lindring ved at dække biddene med xylocainsalve eller klar neglelak.

Giftige bid og stik. Nogle personer er meget allergiske over for insektstik og -bid. Hvis de bliver stukket, kan de udvikle en farlig tilstand, som kaldes anafylaktisk chok. Denne tilstand får vævet i halsen til at svulme op og blokere luftrøret, og personen kan have stort besvær med at trække vejret. Piger, som ved, at de er allergiske over for stik og bid, bør medbringe den medicin, som de skal indtage, hvis de bliver stukket eller bidt.

Hvis en pige ikke har den nødvendige medicin, gør da følgende:

- Send nogen efter hjælp.
- Sørg for, at den tilskadedkomne bliver ved med at trække vejret. Giv om nødvendigt kunstigt åndedræt.
- Hvis biddet er på en arm eller et ben, bindes omgående et stramt bind oven over biddet. Brug en stofstrimmel eller et tørklæde foldet som et bind (se s. 43). Stram det tilstrækkeligt til at standse blodet i hudlaget. Du skal kunne stikke din finger ind under båndet. Hvis benet eller armen svulmer op på grund af biddet, skal du løsne båndet.
- Hold armen eller benet lavere end kroppen.

- Læg et koldt kompres eller is svøbt i noget stof på biddet.
- Behandl for chok.
- Få hurtigt personen under lægebehandling.

Brandmænd

Nogle vandmænd har tusindvis af nældeceller på deres fangtråde. Når man rører disse celler, udløser de en gift, der giver en brændende smerte.

Hvis en pige bliver brændt af en brandmand, vaskes det ramte område med fortyndet salmiakspiritus eller sprit. Få hurtigt personen under lægebehandling. Personer, der er allergiske over for brandmænd, kan gå i dybt chok uden varsel.

Næseblod

Næseblod ser voldsomt ud, men er normalt ikke alvorligt. Næseblod standser for det meste af sig selv i løbet af få minutter. Få pigen til at sidde op og læne sig en smule forover for at forhindre, at blodet løber ned i halsen. Pres på det blødende næsebor. Hold et køligt og vådt stykke stof mod næse og ansigt.

Stiksår

Stiksår kan forårsages af nåle, splinter, negle, fiskekroge og knivstik. Alle disse kan give risiko for stivkrampe i sår, der er vanskelige at rense.

Førstehjælpen gives ved at du fjerner fremmedlegemet og derefter presser let omkring såret. Vask såret med sæbevand. Læg en steril forbinding og få

vedkommende til læge. Det kan være nødvendigt med en stivkrampevaccination.

Hvis en person hænger fast i en fiskekrog, skal du skære linen over og lade en uddannet sygeplejerske eller læge fjerne kroge. Er I på lejr, kan du selv blive nødt til at fjerne den. Først skubbes modhagen ud gennem huden, hvorefter den klippes af med en bidetang, trådsaks eller endog en negleklipper. Dernæst trækker du kroge baglæns ud af såret.

Udslæt fra giftige planter

Saften fra bjørneklo kan give ubehageligt udslæt. Senere kan der dannes vabler.

Saften fra giftige planter virker efter 20 minutter. Hvis du mener at have fået giftig saft på huden, skal du omgående rense stedet med sæbevand eller kun med vand, hvis der ikke er adgang til sæbe. Kløe og svie kan dulmes med xylocainsalve. Undgå helst at klø på stedet. Fjern overskydende plantesaft ved at vaske tøj, der har været i kontakt med planten. (Yderligere oplysninger om giftige planter findes på side 58).

Slangebid

Både harmløse og giftige slanger kan finde på at bide, hvis de føler sig truet. Et bid fra en ugiftig slange skal bare behandles som almindelige små sår. Da slanger ikke er varmblodige, kan de heller ikke overføre rabies.

Behandlingen af et bid fra en giftig slange er mere kompliceret og skal påbegyndes hurtigst muligt:

- Læg den tilskadekomne ned og sørg for, at stedet, der er blevet bidt, ligger lavere end resten af kroppen. Hold hende rolig og stille.
- Sæt et stramt bind 5-10 cm over bidet for at begrænse udbredelsen af giften. Bind det netop så stramt, at det er vanskeligt at stikke fingrene ind mellem huden og bindet. Hvis området hæver, skal du løsne bindet.
- Behandl offeret for chok.
- Søg straks læge. Hvis du ved, hvilken slags slangebid det drejer sig om, skal du fortælle det til lægen.

Noget i øjet

Hvis en lejrdeleger får noget i øjet, så bed hende blinke med øjnene, så tårene eventuelt vasker emnet ud. Hvis det ikke virker, trækker du det øverste øjenlåg ned over det nederste. Så kan de nederste øjenvipper måske børste emnet ud. Hvis emnet sidder under det nederste øjenlåg, sætter du din tommelfinger lige under øjenlåget og trækker forsigtigt nedad. Fjern emnet med hjørnet af et rent stykke gazebind eller et rent lommeørklæde. Hvis det ikke lykkes, dækkes øjet med gazebind og vedkommende køres til lægen eller skadestuen.

Forstuvet fod

Hvis du vrider om på foden, kan du forstrække ledbåndene i ankelen, som derved forstuves.

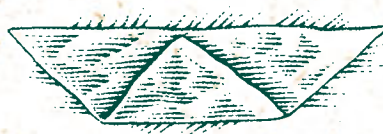
Ved en forstuvet ankel skal man ikke tage skoen af. Den støtter nemlig ankelen. Som yderligere hjælp kan man binde et ankelbind under skoen og op omkring ankelen. Hvis du ikke har sko på, så læg dig ned. Hæv benet og læg kolde, våde håndklæder om ankelen for at begrænse hævelsen. Søg læge.



Forbindinger, slynger og skinner

Tørklædeforbinding

En tørklædeforbinding bruges til at holde en bandage eller en skinne på plads. Den laves ved at folde en trekantet forbinding eller et tørklæde. Man kan også bruge et stykke stof, der foldes til en trekant. Spidsen foldes op mod den lange kant. Afslut ved at folde den nederste kant to gange op mod den øverste kant.



Slynge

Lav en slynge af et stort stykke trekantet forbinding, tørklæde eller stof. Brug det til at støtte en tilskadekom-

met hånd, arm eller skulder. Du binder en knude, hvor albuen skal ligge, så slyngen støtter armen.

Læg forbindingen over brystet på den tilskadekomne, så knuden ligger ved den tilskadekomne arms albue og den ene ende over den modsatte skulder. Før den anden ende op til skulderen. Bind enderne sammen bag nakken, således at hånden ligger lidt højere end albuen.



Skinne

En skinne består af et stift materiale, der kan bindes til et brækket lem, for at forhindre, at knoglen rykker sig og beskadiger kødet. Den skal være længere end den brækkede knogle.

Beklæd skinnen med blødt materiale.

Brug hvad du kan finde i nærheden. Til skinnen kan du bruge planker, telt-pæle, grene, vandrestave, skistave, skovl- eller kosteskafter, tykt pap, foldede aviser eller blade.

Til at beklæde skinnen kan du bruge stof, tæpper, puder eller sammenkrøllet papir. Beklædningen får skinnen til at passe bedre og mindsker smerten.

Bind skinnen med trekantede forbindinger, halstørklæder, tøjstrimler eller bæltter.

Se dig omkring. Find ud af, hvad der er for hånden, som kan bruges til en skinne, til at beklæde den og til at binde med.

Transport af tilskadekomne

Når man skal flytte en tilskadekomne, skal det ske med største forsigtighed. En alvorligt såret person må kun flyttes af en, der yder førstehjælp, og kun i yderste nødstilfælde – og selv da først når patienten har fået førstehjælp og eventuelle brud er lagt i skinne. Et ulykkesoffer med formodet brud på hals, ryg eller hoved må kun flyttes under kyndig vejledning af folk der er uddannet til det. Anvend følgende metoder til at flytte tilskadekomne.

Gangstøtte

En person, der er kommet ud for en mindre ulykke og føler sig svag, kan gå med støtte fra en anden. Læg den ene af hendes arme over din skulder og hold hende om håndledet. Læg din frie arm omkring hendes liv.



En-persons løft

Dette gøres lettest ved at bære vedkommende på ryggen. Knæl foran hende med din ryg mod hendes mave. Tag fat under hendes knæ og løft hende. Når du står op, skal du holde din ryg rank og løfte med benene. Træk hendes hænder over dine skuldre og hold dem foran dit bryst.



To-personers løft

Brug denne metode, når patienten er bevidmet. To bærere knæler ned på hver side af patienten. De stikker hver en arm ind under patientens ryg og den anden under hendes lår. Bærerne griber hinanden om håndledene og skuldrene og rejser sig med patienten imellem sig.



Fire-hånds tronstol

Med dette greb kan to mennesker bære en tilskadekomne, der er ved bevidsthed. Bærerne griber om sit eget højre håndled med venstre hånd. De griber derefter hinandens håndled med deres frie hånd, som vist. Patienten sidder på deres hænder og lægger sine arme om deres skuldre.



Tæppeløft

Hvis man skal flytte en person fra et røgfyldt værelse, lægger man hende på et tæppe og trækker hende ud, mens man selv kravler på alle fire. Hvis der er to reddere, skal den ene blive udenfor og råbe på hjælp. Gå aldrig ind i et røgfyldt lokale, hvis ikke man kan se tydeligt. Kan man ikke det, skal man blive udenfor og råbe på hjælp.

Bærer

Hvis en patient skal flyttes et stykke vej, eller hvis hun er alvorligt såret, skal hun bæres på en bære. Man kan lave en nødbære af en dør, en kort stige, en låge, et lagen, en stiv spånplade eller andre tilgængelige materialer.

En bære laves ved at man tager to stænger, der er lidt længere end den tilskadekomne. Brug kraftigt ungt træ,

redskabsskaffer, årer eller teltpæle.

Knap to eller tre skjorter eller jakker, og skub pælene gennem ærmerne.

Eller brug tæpper, teltunderlag eller en sovepose med åben bund.

Redning

Førstehjælp ydes, når der er sket en ulykke. Sommetider skal den tilskadekomne imidlertid først reddes, inden man kan yde førstehjælp. Brug følgende procedurer, når du redder folk.

Husk, at du ikke er til nogen hjælp, hvis du selv kommer til skade. Forsøg ikke at redde nogen fra at drukne, fra elektrisk stød eller andre farlige situationer, hvis du ikke kan gøre det uden selv at komme i fare.

Brændende bygning

Hvert år dør mange mennesker ved brande. Du kan hjælpe med til at begrænse dette antal ved straks at handle, når du ser en brændende bygning.

Først skal du gøre alt, hvad du kan, for at advare folk om, at de skal ud af bygningen. Råb, bank på døren, ring på klokken eller start brandalarmen. Gå ikke selv ind i en brændende bygning. Du kan blive røgforgiftet eller fanget i flammerne.

Ring derefter til alarmcentralen.

Mens du venter på, at hjælpen skal komme, skal du se efter, om der er andet, du kan gøre, som f.eks. at berolige opskræmte ofre eller at omdirigere trafikken.

Menneske i brand

Tøj kan blive antændt af et bål, af brændende olie, petroleum eller benzin. Offeret begynder instinktivt at løbe, men det er det værste, hun kan gøre. At løbe slukker ikke ilden, det puster til flammerne.

Hvis en persons tøj brænder, skal man løbe hen til vedkommende og vælte hende, hvis det er nødvendigt for at få hende lagt ned. Rul hende så langsomt rundt, mens du slår flammerne ned med hænderne. Pas på, at der ikke også går ild i dit tøj. Hvis der er et tæppe, en sovepose eller et stykke gulvtæppe i nærheden, så rul det om offeret for at kvæle flammerne. Når først ilden er slukket, ydes førstehjælp for brandsår og chok.

Elektrisk stød

Efter et uvejr kan det ske, at man snubler over en nedfalden elledning. En, der reparerer en elledning, kan få stød, og gamle ledninger kan give stød.

Hvis nogen i et hus rører ved en strømførende ledning, så afbryd strømmen på hovedafbryderen, eller grib fat om ledningen, der hvor den er fuldt isoleret og ikke våd, og træk den ud af stikkontakten.

Hvis du ikke ved, hvor hovedafbryderen er og ikke kan rive ledningen ud af stikkontakten, bliver du nødt til at fjerne ledningen fra offeret. For at gøre det, skal du finde et tørt lagen, et tørt håndklæde eller et andet tørt stykke tøj, slå det om ledningen og træk den væk fra

offeret. Eller skub den væk med et bræt eller en pind eller endog en træske.

Hvis du ikke kan flytte ledningen, skal du i stedet flytte offeret ved hjælp af et klæde eller et bræt. Rør ikke ved offeret, før hun og ledningen er helt fri af hinanden!

Vær meget forsigtig, hvis der er vand på gulvet. Det kan lede en dødbrygende strøm fra ledningen, der ligger i det. Hvis der er vand, så sluk for strømmen på hovedafbryderen eller ring til alarmcentralen.

Efter redningen skal du undersøge, om offeret trækker vejret, og om hjertet slår. Vær parat til at give kunstig åndedræt eller hjertemassage.

Hvis en person rører ved en strømførende ledning ude i det fri, må du ikke selv forsøge at redde vedkommende. Ring til elværket eller alarmcentralen.

Drukneulykker

Du kan klare dig selv i vandet, hvis du er en god svømmer. Skal man hjælpe andre, der er i fare for at drukne, skal man lære livredderteknik. Selv hvis du er trænet, må du aldrig forsøge at redde en druknende ved selv at svømme ud, hvis det kan gøres på en anden måde. Den sikreste måde er at række ud efter ofret, kaste noget ud til vedkommende eller sejle ud.

1. *Ræk ud efter ofret.* De fleste ulykker sker tæt ved stranden. Prøv at nå den druknende med din hånd eller fod, en stang, gren, åre, et håndklæde, en liggestol eller hvad der måtte være i nærheden.

2. *Kast noget ud til ofret.* Kast en redningskrans, en luftmadras, en redningsvest eller en badebold ud til den druknende. Eller kast et reb ud, hvor du selv holder fast i den anden ende.
3. *Sejl ud.* Hvis en druknende ikke kan reddes ved at kaste noget ud til vedkommende, så prøv at sejle ud til hende. Ro derud i en båd eller kano, på et surfbræt eller lignende.
4. *Svøm.* Hvis alt andet svigter, kan det under ekstreme forhold blive nødvendigt at svømme ud for at hjælpe den druknende. Forsøg aldrig at svømme ud for at redde nogen, hvis du ikke er en sikker svømmer. Et redningsforsøg er meget udmattende. Du kan selv komme i fare for at drukne. Gør det kun, hvis du har lært livredning. En person, der kæmper i vandet, kæmper for sit liv. Hendes frygt og panik kan få hende til at gribe fat i dig og klynge sig fast. Med mindre du ved, hvad du skal gøre, kan hun risikere at trække dig ned.

Mange mennesker drukner efter at været faldet igennem isen på en sø, flod eller å. Hvis du ser en sådan ulykke, skal du handle hurtigt, men tænke klart! Løb ikke ud på isen – måske falder du også igennem. Find i stedet ud af, hvordan du sikkert kan redde den forulykkede.

Prøv at nå hende fra bredden med en stav, en gren, en jakke eller et reb. Bind en løkke på rebet, som den forulykkede kan stikke sin arm igennem. Brug et pælestik (se s. 55). Uden løkken er hun måske ikke i stand til at holde fast. På søer, hvor der løbes på

skøjter, er der måske en stige. Skub den ud på isen, indtil den forulykkede kan nå den ene ende.

Hvis du bliver nødt til at gå ud på isen, skal du fordele hele din vægt så meget som muligt. Læg dig på maven og kravl ud over isen indtil du er tæt nok på den forulykkede til at kaste et reb eller nå hende med en stang eller stige. Når hun har godt fast, trækker du hende forsigtigt op.

Hvis der er hjælpere i nærheden, kan I som sidste udvej danne en menneskekæde. Kravl ud på isen, mens en anden holder om dine ankler og en tredje holder om hendes. Grib fat i den forulykkede om håndledene og kravl tilbage.

Når den forulykkede først er tilbage på bredden, skal hun hurtigt ind i et varmt læ og behandles for forfrysninger (se s. 39). Hvis hun ikke ånder, skal der gives kunstig åndedræt.

Førstehjælpsudstyr

Alle lejre skal råde over et komplet førstehjælpsudstyr. Følgende ting skal være i pakken:

- 1 førstehjælpsbog
- 1 lille flaske brintoverilte molskind
- 10 store servietter desinficeret med isopropylalkohol
- 10 store sterile servietter
- 2 flasker kamferdråber
- 25 sterile kompresser 5 x 5 cm

- 100 plastre ca. 2 x 7 cm
 - 2 forbindinger ca. 15 x 25 cm
 - En flaske øjenskyllmiddel, ca. 1 dl
 - 1 trekantsforbinding, 1 m
 - 2 kompresforbindinger, ca. 10 x 18 cm
 - 3 ruller plaster på 5 meter i forskellige bredder, 1 cm, 1,5 cm og 2 cm
 - 1 pincet
 - 1 gazebind, 5 cm x 5 m
 - 1 saks
 - 40 fingerforbindinger 4 x 5 cm
 - 10 sommerfugleklemmer, store
 - 10 sommerfugleklemmer, mellemstore
 - 20 vatpinde
 - 2 dl flydende brun sæbe
 - 1 engangsmaske til kunstig åndedræt
 - 2 par engangshandsker af gummi
- Alle lejrdeleger bør ligeledes have hver deres lille førstehjælpsudstyr. Det kan bestå af følgende:

- Molskind til vabler
 - Nogle få hæfteplastre
 - En lille rulle tape
 - Adskillige sterile gazekompresser (5 x 5 cm)
- Alle lejrdelegerne bør have et stort gazekompres liggende, hvor hun let kan få fat i det, for hurtigt at kunne standse alvorlige blødninger.

(Førstehjælpsafsnittet i denne håndbog er lavet ud fra Boy Scout Handbook, 1990. Brugt med tilladelse fra Boy Scouts of America).

Førstehjælpsaktiviteter

Forbindingsstafet

Del pigerne op i hold, og bed deltagerne om at lægge en bestemt forbindelse på en person, der befinder sig lidt derfra. Pigerne kan få til opgave at lægge hver sin forbindelse. Den første pige løber hen og lægger sin forbindelse på offeret og løber så tilbage til gruppen. Den næste løber hen til offeret, fjerner forbindingen og lægger den forbindelse, hun har fået til opgave. Det første hold, der har lagt alle sine forbindelser, har vundet.

Førstehjælpsøvelse

Lad lederne gemme sig forskellige steder rundt om i lejren og agere tilskadekomne. Læg forskelligt førstehjælpsudstyr ved siden af lederen, som kan bruges til at behandle den tilskadekomne med. Del lejrdelegerne ind i grupper af to eller tre, og giv hver gruppe antydninger om, hvor et af ofrene ligger. Hver gruppe skal finde sit offer, yde korrekt førstehjælp og transportere vedkommende tilbage til førstehjælpspladsen.

Kost og ernæring

Ernæring

Når man er på lejr, ændres ens behov for mad og drikke sig. Når man er ude i det fri hele dagen, øges kroppens behov for vand. Såvel hjemme i lejren som på vandretur skal der være mindst 2 liter

vand eller anden væske til hver om dagen. (Anden væske kan f.eks. være juice eller mælk). Lejrdelegerne kan have behov for op til 4 liter om dagen, hvis de anstrenger sig meget i tyndere luftlag.

De fleste dage i lejren er optaget af aktiviteter. Lejrdelegerne skal have nærende og afbalancerede måltider for at give dem energi til øget aktivitet og for at sætte dem i stand til at opretholde en normal legemstemperatur. Gryderetter, klapsammenmadder og pasta-etter er god lejrmat. Til vandreture skal det være kalorieholdigt mad som nødder, müsli, chokolade, frisk frugt, tørret frugt eller tørret kød, som ikke vejer så meget, samt frugtjuice. I din planlægning af måltiderne til lejren skal du huske at inkludere måltider, der kan laves hurtigt, og andre, som man kan lave, når man har bedre tid.

Aktivitet der fremmer bevidstheden om sund ernæring

Denne aktivitet vil hjælpe de unge piger med at indse, hvilken stor velsignelse god mad er, og at de kan vælge at spise sund mad. Giv deltagerne et stykke frugt og et stykke papir og en blyant. Bed dem om at skrive navnene på deres ti yndlingsspisere. Når de har gjort det, beder du dem gøre følgende:

- Sæt en ring omkring det, du lettest kan undvære i et helt år.
- Sæt et kryds ud for det, der er nærende.

- Sæt en vandret streg ud for det, der indeholder mange kalorier og kun lidt næring.
- Sæt en stjerne ud for det, der indeholder få kalorier.
- Lav et hak ud for det, du spiser for meget eller for tit.
- Skriv tallet 5 ud for det, der ikke ville have stået på din liste for 5 år siden.
- Skriv bogstavet *T* ud for det, der er godt for dine tænder, og bogstavet *D* ud for det, der er dårligt for dem.
- Skriv bogstavet *H* ud for det, der er godt for hjertet, og bogstavet *I* ud for det, der ikke er det.

Stil så de unge piger spørgsmål som de følgende:

- Har du lært noget om dit madvalg af denne øvelse?
- Er der en variation af mad på din liste, som f.eks. brød eller morgenmad, frugt eller grøntsager, mælkeprodukter og kød eller andre madvarer, der giver protein?
- Er din kost afbalanceret?
- Er der noget ved dine spisevaner som du ønsker at ændre som et resultat af denne øvelse?

Læs L&P 89 sammen og tal om det, Herren beder os om at undgå, og det, han beder os om at spise. Tal om, hvordan reklamer påvirker det, vi spiser. Har reklamer påvirket pigerne i en god eller en dårlig retning?

Opbevaring og tilberedning af mad

Beskyt maden imod dyr, insekter og fordærvelse. Køleudstyret skal kunne

holde maden på en temperatur på under 10 grader.

Træf følgende forberedelser for at holde en god hygiejne under tilberedningen:

- Vask altid hænder, inden du laver mad.
- Lad ikke folk med forkølelse, hudlidelser eller rifter røre maden.
- Hold områderne for tilberedelse og servering rene og ryddelige.
- Brug rene redskaber ved tilberedning og opbevaring af maden.
- Dæk maden til mellem måltiderne som beskyttelse mod støv og fluer.
- Sørg for at køle fordærvelig mad, især mad hvor bakterier formerer sig hurtigt, som creme- og fløderetter og retter med dressing, der indeholder æg.

Tilberedelse af mad

Det kan være sjovt at lave mad på en lejr, især hvis du eksperimenterer med de forskellige tilberedningsmetoder og forskellig fødevarer. Du kan lære at lave næringsrige måltider på forskellige måder udendørs.

Hvis der er mulighed for det, så brug gasbrændere i stedet for bål ved madlavningen for at beskytte miljøet. Hvis du er nødt til at lave mad over bål, nævnes der her en række forskellige metoder, du kan anvende.

Grydeovn

En grydeovn er en støbejernsgryde med flad bund, tætsiddende låg og et solidt håndtag. Den kan bruges til friturkestegning eller til kogning over trækul.

Gryden kan begraves i trækul, når man skal lave en steg, stuvning eller bage.

Brug et pagodebål til at lave trækullet.

Grydeovnsstuvning laves ved at brune kødet i gryden, hvorefter væske og grøntsager tilsættes. Gryden begraves i et lille hul med trækul under sig og på låget.

Skal man bage i en grydeovn, beklæder man indersiden med folie. Læg det, der skal bages, ned i gryden. Sådan kan man bage kager, æbler, tærter og småkager. Sæt gryden ned i et lille hul oven på trækul og læg trækul oven på låget. Bagetiden er omtrent den samme som i en almindelig ovn.

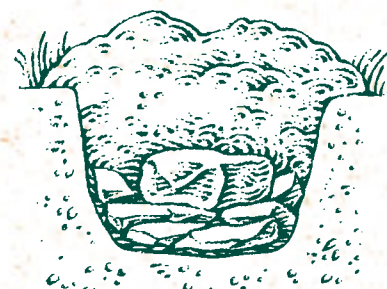


Madlavning i hul

Fjerkræ, skinke, steg, kartofler og majscolber eller andre grøntsager kan pakkes ind i folie og tilberedes i en grydeovn i et hul. Hullet skal graves to til tre gange større end grydeovnen eller end alle foliepakkerne tilsammen. Beklæd hullet med flade sten. Byg et pyramidebål på stenene. Når det brænder godt, bygger du et pagodebål ovenpå. Hold ilden ved lige, indtil stenene er hvidglødende. Det tager en times tid.

Fjern trækullet med en skovl og stil gryden eller det indpakke kød på stenene. Hvis du har mindre pakker mad, kan man lægge dem i lag, med trækul imellem. De forskellige foliepakker må ikke røre hinanden. Dæk hullet med 10-15 cm jord.

Kød på størrelse med en kylling er færdigstegt på 3-3½ time. Et større stykke kød, som f.eks. en steg, skal skæres i mindre stykker for at reducere stegetiden. Stegetiden kommer an på, hvilken slags træ der bruges, og hvor tykt et lag trækul der er. Når du bruger folie, skal du sørge for, at enderne er lukkede, så saften ikke løber fra kødet.



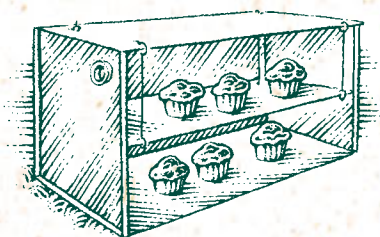
Reflektorovn

En reflekterovn er en af de få metoder, hvor man bruger åben ild til madlavning frem for gløder. Varmen fra flammerne reflekteres af ovnens skinnende sider og bager det, der står på en bageplade inde i ovnen. En reflekterovn kan bruges foran en åben pejs eller et bål. Temperaturen i ovnen kan ændres ved at flytte den længere væk eller tættere på ilden. I den slags ovn kan man lave sammenkogte retter, småkager, pizza og boller. Reflektorovne kan købes eller fremstilles af store metaldunke.

Til en reflektorovn skal man bruge:

1. En 25 eller 50 liters metaldunk.
2. En bageplade eller lignende plade til en hylde.
3. En bidetang.
4. Ståltråd.

Skær den ene side af dunken væk med bidetangen. Sæt hylde forsvarligt fast med ståltråden. Når du bager, stiller du bagepladen på hylde.



Et 2-stensbål

Når man laver et 2-stensbål, tager man 2 flade sten til at holde en gryde eller en pande over ilden. Den metode er god, når man skal lave æg, bacon eller pandekager. Stiller man maden på stenene, holder den sig varm, mens man laver resten. Læg en jernrist på de flade sten, så får du en større flade, og gryden eller panden står mere sikkert.



Jægerild

Jægerild er god til almen brug og til brug ved madlavning i gryder og stegepander. Læg to rafter parallelt med

hinanden. Læg en pind under den rafte, der vender mod vinden, så ilden får træk. Mellem rafterne bygger du så et lille bål for hvert kogegrej, du skal bruge. Hvis du vil lave en grill over ilden, skærer du hakker i rafterne og lægger pinde fra den ene rafte til den anden. Hvis du vil »skru ned« for varmen, samler du to af rafterne i den ene side.



Madlavning på spyd

Brug to Y-grene og et spyd når du skal tilberede fjerkræ, fisk eller andre former for kød eller kebab. Stil de to Y-grene på hver sin side af et stjerne- eller lille pyramidebål. Lav et spyd af en frisk gren. Sæt maden på spyddet, og læg det på de to Y-grene. Smør kødet ofte, mens du roterer det over ilden. Hvis du understøtter spyddet, kan du hænge en gryde på, hvori du kan lave gryderetter.



Madlavning uden kogegrej

Man kan lave mange slags mad uden kogegrej, hvis man bruger trækul i stedet for åben ild. Trækul af hårdt træ afgiver ikke smag til maden. Trækul fra blødt træ kan afgive en smule smag til maden.

Brug følgende fremgangsmåde, hvis du vil bage brød uden kogegrej:

1. *Trækul.* Lav en fast klump kage- eller småkagedej. Læg dejen i en hulning i trækullet. Dæk dejen med trækul, og bag den i 10 minutter. Børst asken af og spis kagen.
2. *Pind.* Lav en fast klump brøddøj. Fjern barken fra den ene ende af en frisk pind på omkring 2-3 cm i diameter. Sno dejen rundt om pinden. Bag brødet over glødende trækul, mens du hele tiden roterer spyddet for ikke at brænde brødet.

3. *Sten.* Brug en stor flad sten som reflektorovn. Stil stenen henne ved ilden, ca. 15 cm fra bålet. Læg småkagerne på stenen og bag dem. Anvend følgende metoder til at tilberede kød eller fisk uden kogegrej:

1. *Pind.* Skær kødet i små stykker. Stik en lille frisk gren gennem stykkerne. Hold kødet over ilden, så det steger. (Sæt skiftevis kød og grønsagsstykker på pinden, så får du en lækker kebab).
2. *Trækul.* Lav et dække af trækul. Læg kødet direkte på kullene. Pas på, at der ikke kommer luft ind under kødet, for så brænder det på. Når kødet er færdigstegt på den ene side, vender du det og steger det på den anden side.

Anvend følgende metoder til at tilberede grøntsager uden kogegrej:

1. *Mudder*. Grøntsager som kartofler og gulerødder kan vendes i mudder og graves ned i trækullet, hvor de bages. Bag kartoflerne i 30-40 minutter. Prøv om grøntsagerne er gennembagte ved at stikke en pind i dem. Fjern mudderet og spis dem.
2. *Trækul*. Løg kan graves direkte ned i varme trækul. Når de er færdigbagte, fjernes de yderste lag, hvorefter de kan spises. Man kan også riste majs i trækul. Luk de yderste blade op og fjern det duskformede støvfang. Svøb bladene omkring igen, og dyp majs kolben i vand. Læg kolben på trækullet, og bag den i ca. 8 minutter. Vend kolberne ofte.
3. *Pind*. Skær grøntsager i små stykker. Træk dem på en lille pind. Steg dem over ilden.

Venskabsaktiviteter

Venlige ord

Sæt papir op på et staffeli og hav en filt- eller kuglepen parat. Bed pigerne om at sætte sig i en halvcirkel omkring staffeliet, så de alle kan se. Bed en af pigerne om at være skriver. Bed hende skrive navnet på en af pigerne øverst på papiret. Lad hver af pigerne i cirklen komme med et »venligt ord,« der beskriver pigen som f.eks. *sød*, *glad*, eller *venlig*. Skriveren noterer ordene på papiret. Når alle har svaret, giver du papiret til den nævnte pige. Gentag processen for alle pigerne i gruppen. Aktiviteten kan bevidstgøre alle pigerne

om de andres positive sider, som er en del af deres guddommelige natur.

Kluddermor

Alle deltagerne stiller sig i en rundkreds, skulder ved skulder, og rækker hænderne ind mod midten. Alle deltagerne tager en anden i hænderne. Skift om indtil der ikke er nogen, der holder en anden person i begge hænder.

Formålet med legen er at få løst knuden, uden at deltagerne slipper de hænder, de har fat i. Deltagerne kan forsøge at løsne knuden selv, eller der kan vælges en til dirigere processen. Når knuden til sidst er løst op, står deltagerne i en stor rundkreds eller i to forbundne rundkredse. Nogle står måske med ansigtet mod midten af rundkredsen, mens andre kikker væk fra den.

Genkendelse

Bed pigerne om at stille sig i en rundkreds, og giv dem hver især en ting, som f.eks. en appelsin eller en kartoffel. Sig til dem, at de har 15 sekunder til at undersøge deres ting og gøre sig så bekendt med det, som muligt. Efter de 15 sekunder skal de tage det om på ryggen og give det videre til den, der står til højre for dem. Dette fortsætter, indtil der bliver sagt stop. Lad hver person lægge den ting hun nu står med, ind midt i rundkredsen. Bed så pigerne om at finde den, de oprindeligt fik.

Når alle pigerne har fundet deres ting, beder du dem om at sætte sig i

en rundkreds. Bed dem forklare, hvilke egenskaber de brugte til at identificere netop deres genstand. Forklar, at ligesom genstandene stort set er ens og dog har hver deres specielle egenskaber, har også hver pige sine egenskaber, som gør hende enestående og af stor værdi. Bed pigerne om at diskutere nogle af disse egenskaber.

Lege

Konkurrence i lejrferdigheder

Du kan bruge konkurrencer til at genopfriske de færdigheder, pigerne har lært i lejren, som f.eks. bål-tænding, knob og førstehjælp. Find ud af, hvilke færdigheder du vil have med i konkurrencen, og hvordan du vil afholde og bedømme de forskellige begivenheder.

Lugteleg

Alle deltagerne skal have bind for øjnene, og du skal bruge ting der er fundet i naturen, og som har en genkendelig lugt, som f.eks. friske kogler, pebermynteblade, appelsiner, citroner, brændt træ, bark, blade og blomster. Du skal bruge en beholder til hver ting og papir og blyant til hver deltager. Bind deltagerne for øjnene, og lad dem lugte til de forskellige ting. Stil så tingene væk, lad deltagerne tage bindet væk fra øjnene og skrive navnet på så mange af tingene, de kunne kende. Ros den, der har genkendt flest ting.

Lydleg

Hver deltager skal have papir og blyant. Aktiviteten kan leges af grupper eller enkeltpersoner på vandretur, rundt om lejrbålet, eller når man sidder i det fri i mørket. Holdene eller deltagerne sidder stille i fem til ti minutter og skriver de lyde ned, som de har hørt. Det kan være lyde som klukkende vand, regn, frøer, fugle, græshopper eller raslende blade. Den deltager eller det hold, der har noteret flest korrekte lyde, vinder.

Hold øjnene åbne

Giv hver af deltagerne papir og blyant. En af deltagerne skal stille sig i midten, iklædt så meget som muligt ud over hendes normale påklædning. Det kan f.eks. være kompas, kikkert, vandrestok, solbriller og regnslag.

Bed resten af gruppen om at se nøje på hende og bemærke, hvad hun gør. Hun skal bruge sin fantasi og gøre noget, der distraherer deltagerne, og så gå ud af syne.

Bed gruppen om at skrive, hvad hun havde på eller bar rundt på. Den, der kan lave den længste liste, vinder, og der trækkes et point fra for hver forkert observation.

Regnverjslege

Regnverjsdage kan være svære at komme igennem på en lejr. En enkelt dag er ikke så galt, men flere dages regn kan godt drukne det gode humør

og få pigerne til at længes hjem. Det er vigtigt at være forberedt på dårligt vejr. Før du tager til lejren, skal du planlægge to til tre regnvejsprogrammer.

Jorden rundt

Skaf fire eller fem ting til hvert hold. Tingene skal være almindelige lejrting og rimeligt ens for hvert hold, selv om de kan variere i størrelse og form. Del gruppen op i hold, og vælg en kaptajn for hvert hold. Holdene stiller sig op på række med holdkaptajnen først. Uden at se sig tilbage rækker holdkaptajnen den første ting over hovedet, til den der står bagved. Denne rækker det mellem benene til den næste i rækken. Den tredje rækker det til den bagved over hovedet og den næste mellem benene. Dette fortsætter indtil den sidste i rækken får tingen og løber op forrest i rækken. Hun lægger den første ting ned og vælger en anden, som gives videre efter samme mønster. Sådan bliver man ved, indtil holdkaptajnen igen står foran sit hold. Det hold, der bliver først færdigt, vinder. Om nødvendigt kan den samme ting bruges mere end en gang.

Atletikstævne med overraskelser

Del gruppen ind i mindst tre hold. Vælg en holdkaptajn for hvert hold. Kaptajnerne vælger dem, der skal deltage i konkurrencen, inden det offentliggøres, hvad den går ud på. Holdene får følgende points: Førsteplads – 5 point; andenplads – 3 point; tredjeplads – 1 point.

100 meter løb. Lav et mærke, hvor løbet skal begynde og ende. Lad deltagerne skubbe en mønt hen ad gulvet med en tandstikker. De må ikke slå til mønten med tandstikkeren. Den skal røre mønten hele tiden.

200 meter løb. Giv deltagerne fra hvert hold en papirstrimmel på 5 meter. En af deltagerne holder fat i den ene ende af papiret, mens den anden klipper det i to strimler på den lange led, med den mindste saks, der kan fremskaffes.

800 meter løb. En af pigerne skal made en anden med et halvt glas vand med en teske.

Højdespring. Hver deltager spiser en tør kiks eller tvebakke og fløjter derefter en sang.

Spydkast. Hver deltager kaster en fjer, et sugerør eller et børstehår fra en kost så langt som muligt.

Hækkeløb med lav hæk. Stil nogle forhindringer på en række og lad deltagerne gå over dem, for at danne sig et indtryk af, hvor de er.

Giv dem bind for øjnene. Fjern lyd-løst alle forhindringerne, og bed deltagerne om at gå turen igen, uden at ramme forhindringerne.

Hækkeløb med høj hæk. Deltagerne skal gå langs en hvid streg eller snor, mens de ser den forkerte vej gennem en kikkert, eller skal de løbe baglæns langs den, uden at træde ved siden af.

1 kilometers stafet. Hver af deltagerne skal skrælle et æble og made sin makker med det.

400 meter løb. Hæng en tørresnor eller lign. op og afmærk en startlinje et stykke væk fra den. Giv hver af deltagerne 6 papirlommetørklæder og 6 knappenåle. Deltagerne skal bære ét papirlommetørklæde ad gangen fra startlinjen og fæstne det på tørresnoeren med en knappenål.

Kuglestød. Hver af deltagerne skal stå på en stol og forsøge at kaste ti jordnødder ned i et syltetøjsglas eller ti tøjklammer ned i en juiceflaske. I en anden variant skal deltagerne kaste et lommetørklæde eller en ballon så langt som muligt.

Omvendt- dag

Bed lejrdelegerne om at klæde sig i tøj, der ikke passer sammen, med vrangen udad eller byttet om på for og bag. Lav morgenmad om aftenen og aftensmad om morgenen. Server saft- vandet i tallerkener og maden i krus. Spis med knive og gaffer og skeer, der ikke passer sammen. Lav konkurrencer, og giv præmier til taberne.

Krævende og udfordrende aktiviteter

Krævende og udfordrende aktiviteter kan indgå i lejrprogrammet eller gennemføres på et andet tidspunkt. Det er aktiviteter som f.eks. en lang vandretur, kanotur, sejltur, cykeltur, langrend på ski, nedstigning af klippe i tov (rappel- ling) og bjergbestigning. Aktiviteterne

skal planlægges omhyggeligt og gennemføres under behørig overvågning. Sikkerheden er afhængig af teknisk viden og kunnen. Det kan være nødvendigt at give grundige instruktioner før en krævende og udfordrende aktivitet.

Krævende og udfordrende aktiviteter af denne slags kan hjælpe pigerne med at udvikle selvtillid og give dem en følelse af at have opnået noget, alt imens de udvikler venskaber. Aktiviteten vælges under hensyntagen til de lokale forhold og kan afholdes for alle aldersgrupper.

Vandreture

Retningslinjer for vandretur

Følgende forslag kan hjælpe dig med at arrangere gode vandre- og gåture:

1. Forlad aldrig lejren alene. Der skal hele tiden være et passende antal voksne ledere, der ved, hvordan man kommer sikkert til bestemmelsesstedet, sammen med gruppen.
2. Lederne skal kende vejen og være parat til at vise andre de mest interessante steder og mulige farer. De skal være forberedt på det uventede og have alternative planer parat.
3. Hver deltager skal have en makker og blive sammen med hende på hele turen. Aftal et kaldesignal i tilfælde af, at nogen bliver væk fra gruppen.
4. Vær passende klædt på. Vær klædt, så I undgår at blive solskoldet. Hatte er med til at hindre solstik, solskoldning og hovedpine. Brug vandresko, der er behagelige og beskytter fødderne.

5. Medbring nødvendige materialer som f.eks. førstehjælpsudstyr, mad, vand, kompas og lommekniv. Hav det med i rygsækken eller i et tørklæde eller stort lommetørklæde, som du fæstner i bæltet. Hold hænder og arme fri.
6. Spis ikke et tungt måltid før en vandretur. Tag hellere nogle tørrede frugter, friske grøntsager, rosiner eller chokolade med til at spise på turen.
7. Gå ikke hurtigere end den langsomste af jer.
8. Undgå farer som f.eks. løse sten, jordskred, skrænter, moser og farlige planter og dyr. Bliv på etablerede stier, hvor de findes.
9. Respekter andres ejendom. Giv agt på »Adgang forbudt« skiltene.
10. Planlæg vandreture langt fra motorveje. Hvis I bliver nødt til at gå på en trafikeret landevej, så hold jer samlet, gå i enkeltkolonne, gå ikke på asfalten og gå i venstre side af vejen. Da det er meget farligt at gå på en hovedvej om natten, må dette kun ske i nødstilfælde, og hvor det er muligt, skal I være klædt i hvidt.
11. Planlæg regelmæssige hvileperioder på vandreturen. Syng sange, fortæl historier, lav sketches eller se på naturen.
12. Hvis I har det for varmt, når du når frem, så drik kun små slurke vand ad gangen.
13. Hvis der er mange myg i området, så træf de forholdsregler, der beskrives på side 41.
14. Hvis der er sandsynlighed for tordenvej, så udsæt vandreturen og tilpas dine planer, således at I undgår fare.

Planlæg vandreturene, så de har et formål, som at hjælpe lejrdelegerne med at –

1. påskønne og lære mere om naturen.
2. udvikle lederevner ved, at de planlægger, organiserer og leder aktiviteter på vandreturen.
3. have det sjovt og slappe af.
4. lære om et specifikt emne som f.eks. stenformationer eller bevarelse af naturens ressourcer.
5. styrke venskaber.

Forskellige former for vandreture

Spændingstur

Del deltagerne op i grupper, og lad hver gruppe følge hver sit spor for at finde noget spændende. Når de kommer tilbage, skal de fortælle om de spændende ting de fandt. Ros den bedste historie. Disse historier kan kombineres med sange ved et lejrbråls- eller indendørsprogram.

Fugletur

En tidlig morgen kan I gå hen til et stille, afsidesliggende sted og bare sidde, kikke og lytte. Forsøg at genkende så mange fugle, som I kan.

Samarbejdstur

En gruppe tager på en kort vandretur. De laver et kort over turen, som viser orienteringspunkter og kompaspejlinger, og de lægger småkager ved turens mål. Så bruger den næste gruppe kortet til at finde småkagerne med. Der kan lægges skriftlige beskeder på vejen for at

gøre det sjovere. Sørg for, at småkagerne er opbevaret, så de ikke bliver ædt af dyr.

Opdagelsestur

Lav en vandretur i et ukendt område. Turen kan være foregå i et område uden stier eller langs småstier, åer, kanaler eller andre usædvanlige ruter. Lederne skal være kende området. En sådan tur byder ofte på uventet skønhed eller spænding.

Historisk tur

Gå hen til et sted af historisk interesse og lav et program, der fokuserer på den historiske begivenhed eller lav den som et rollespil.

Naturvandretur

Lav en vandretur så I lærer den smukke natur i lejrområdet bedre at kende. Tag nogen med, der kender og kan fortælle om de almindeligste træer, planter, blomster og sten i området. Der kan laves mange variationer over en sådan tur:

1. Lav nogle små kort med alfabetets bogstaver på og giv et kort til hver lejrdeleger eller gruppe. Bed dem om at finde så mange ting, de kan, der begynder med bogstavet på deres kort, og at skrive noget interessant om hver ting.
2. Når natureksperten fortæller om de forskellige ting som sten eller blomster, kan du bede gruppen om at finde en tilsvarende ting.
3. Stop af og til og afmærk en cirkel på ca. 3 m i diameter. Giv hver gruppe 5

minutter til at skrive så mange interessante ting ned, som de kan finde indenfor cirklen. Der kan gives point til dem, der finder de fleste ting.

4. Hvis turen er lang, kan du planlægge at lave mad på turen. Efter måltidet kan du have et program med sange, historier og naturlege.

Læg en række forskellige aktiviteter ind i din vandretur, idet du sørger for at beskytte naturen og ikke efterlader affald langs med ruten.

Natur

Begynd naturen, når mørket falder på. Før afgang læser du Moses 2:1-31 og fortæller kort om jordens og himlens skabelse. Bed deltagerne om at tage et håndklæde eller et tæppe med til at sidde på og en lommelygte.

Under turen beder du dem om at lægge mærke til, hvad man kan se og høre om natten. Når det bliver mørkt skal lederen give hver deltager et nummer og jævnlige råbe numrene op for at sikre sig, at alle er med. Sørg for, at deltagerne bliver sammen, og at de går langsomt og forsigtigt.

Gå en lang tur til et åbent område. Bed alle om at sætte sig. Hjælp pigerne med at udpege nogle af stjernebillederne. Giv dem en stille stund, hvor de kan tænke over skønheden i Guds skaberværk og deres vidnesbyrd. Bed dem derpå om at dele deres tanker med de andre. Bed dem om at skrive deres tanker og følelser ned i deres dagbog, når de kommer tilbage til lejren.

Regnvejrstur

Gå på vandretur i regnvejrs eller lige efter og se, hvordan regnen forskønner ting som blomster, blade eller spindelvæv. Lugt til regnen. Se på vandpytterne og himlen og læg mærke til, hvad dyrene gør i regnvejret.

Solopgangs- eller solnedgangstur

Tag ud til et smukt sted og præsen-ter en åndelig tanke, mens solen går op eller ned. Det kan blive et af lejrens højdepunkter.

Rigtigt eller forkert-tur

Denne tur er god som en opfølgning til en naturvandretur. Læg turen på forhånd og lav instruktioner til hver gruppe. Gør det sådan, at grupperne skal genkende ting i naturen for at vide, hvilken vej de skal. For eksempel, hvis turen begynder ved siden af et træ, kan instruktionerne være: »Hvis dette er et egetræ, går I 9 skridt fremad; er det et elmetræ, går I 2 skridt mod en mosdækket træstub. Når I går i den rigtige retning, møder I nogle svampe. Hvis det er den giftige fluesvamp, skal I fortsætte 10 skridt ligeud. Hvis det er morkler, går I 15 skridt til venstre.«

Alternativer til vandretur

Måske tillader de lokale forhold ikke en vandretur. Måske ligger jeres lejr et sted, hvor det ikke er muligt, eller måske er der piger med fysiske handicap, der gør en vandretur umulig. Det

vigtige er dog, at pigerne bliver bekendt med deres omgivelser, når de er på lejr.

Der er skønhed i alle omgivelser.

Du kan planlægge en by- eller omegnstur for at give de unge piger indtryk af skønheden i deres omgivelser og af deres pligt til at bevare og beskytte miljøet. Man kan vandre til historiske steder i området, for at se forandringen i området i løbet af årene og for at lære, hvordan man kan forskønne et område.

Knive

Pleje

Man plejer sin kniv efter følgende anvisninger:

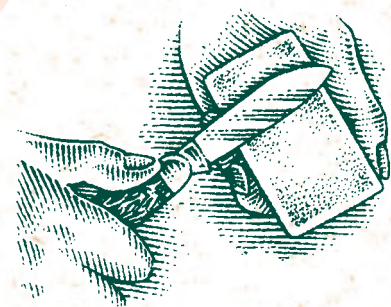
1. Hold din kniv ren, tør og fri for rust.
2. Smør den lejlighedsvis med lidt cykelolie i foldeleddet og på knivbladet.
3. Brug ikke din kniv til at skære i materialer, der ødelægger knivsæggen som f.eks. metal, mursten og lignende hårde overflader. Før du skærer i træ, skal du sikre dig, at der ikke er søm eller lignende i.
4. Læg ikke pres på den brede side af bladet og brug ikke bladet som løftestang. Bladet risikerer at brække.
5. Hold altid din kniv væk fra ild. Varmen kan trække hårdheden ud af stålet og gøre det svært at holde kniven skarp.
6. Hold din kniv skarp og klar til brug.

Slibning

Du skal bruge en slibesten til slibning – en speciel sten med en ru side til

at slibe bladet på og en glat side til at hvæsse det på. Slib bladet således:

1. Kom nogle få dråber cykelolie på den ru side af slibestenen. Olien får metalstøvet fra bladet til at flyde og forhindrer, at stenens overflade bliver glat.
2. Hold knivbladet fladt mod stenens overflade. Løft knivryggen en smule og gnid hele knivens æg hen over stenen. Brug en bevægelse, som om du skulle skære et tyndt lag af stenen. Med lidt øvelse lærer du at gøre det med en regelmæssig cirkelbevægelse.
3. Vend bladet og slib den anden side på samme måde.
4. Fortsæt indtil knivsæggen er skarp. Brug den glatte side af stenen til at hvæsse æggen. Prøv kniven på en tør kvist eller en lille gren. Hvis bladet kun skal slibes lidt, kan du nøjes med at bruge den glatte side af stenen.



Sikkerhed

Brug følgende retningslinjer for at sikre dig, at du bruger kniven sikkert:

1. Ræk aldrig en åbnet lommekniv til en anden.
2. Ræk kniven til en anden i dens skede og med håndtaget først.
3. Snit bort fra dig selv, så du ikke rammer dig selv.

4. Lad aldrig din kniv ligge på jorden.
5. Når du ikke bruger kniven, skal den foldes eller stikkes i skeden. Lad aldrig din kniv ligge, så små børn kan få fat i den.

Knob

Brug reb og ikke sejlgarn eller snor, når du øver dig på følgende knob.

Hvis det er muligt, skal du binde knobet i den situation, hvor det ville blive brugt. Du kan lære at binde alle de knob og besnøringer, der bruges i lejren, hvis du kender følgende:

1. Overhåndsløkke: Kryds den frie ende af rebet over den faste part.
2. Underhåndsløkke: Kryds den frie ende under den faste part.
3. Overhåndsknob: Lav en overhåndsløkke og før den frie ende af rebet gennem løkken.



1.



2.



3.

Pælestik

Pælestikket bruges til at lave en løkke, der ikke kan give sig men let kan bindes op. Knobet er meget anvendeligt ved førstehjælp og livredning. Du kan f.eks. bruge det til at

binde den, der skal løftes op ad en klippe eller op af vandet. Løkken strammer ikke til om personens brystkasse og kan let løsnes, når personen er i sikkerhed.

Lav en overhåndsløkke på rebet. Før den anden ende af rebet rundt om livet. Før den frie ende af rebet gennem overhåndsløkken fra bagsiden, omkring den faste part og tilbage ned igennem løkken. Stram knobet ved at trække i begge ender af rebet. Når du har gjort det, kan du øve dig på at binde rebet om livet på en anden.



Enkelt halvstik

Et halvstik danner en løkke, der kan strammes. Brug to enkelte halvstik til at binde et reb til en pæl, ring eller lignende, f.eks. når du skal bruge en tøjsnor.

Før rebet rundt om pælen. Før det over og under den faste part og dernæst igennem den løkke, du netop har lavet. For at binde to enkelte halvstik fører du den frie ende om den faste part for anden gang og laver endnu et halvstik foran det første.



To halvstik

Flagknob

Flagknobet bruges til at binde to reb af forskellig tykkelse sammen. Det holder uden at gå op eller blive slapt og er anvendeligt ved fiskeri til at binde line og krog sammen.

Lav en løkke med den frie ende af det tykke reb, så den løber parallelt med den faste part. Før enden af det mindre reb op igennem løkken og før den under hele løkken. Før enden hen over løkken og ind under sig selv, som vist. Stram knobet ved at trække i begge ender.

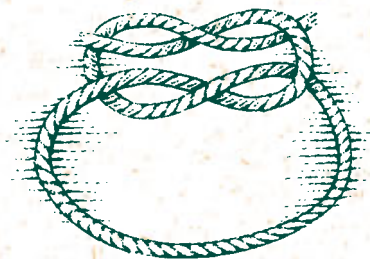


Råbåndsknob

Råbåndsknobet bruges til at binde reb af samme tykkelse sammen. Det er

meget nyttigt ved førstehjælp, fordi det ikke skrider og er let at løsne.

Før venstre hånds ende af rebet over, bagom og under højre hånds ende af rebet. Før nu samme ende af rebet, som nu er på højre side, over, under og over det andet reb. Tænk »venstre over højre; højre over venstre«.



Naturen

Studer oplysningerne i denne håndbog og andre materialer om naturen i dit område. Lokale biblioteker og turistinformationer har gode detaljerede materialer.

Dyr

Når vi tænker på dyr, tænker vi som regel på pattedyr. Et pattedyr har normalt fire ben, dier sine unger med modermælk og er helt eller delvist dækket af hår. Da nyfødte pattedyr med hensyn til mad er afhængige af deres mor, lærer de af deres forældre, og de danner som regel sociale grupper og kommunikerer med andre af deres egen slags.

Pattedyr er varmblodede. Det betyder, at deres legemstemperatur forbliver den samme uanset om det er varmt eller koldt i vejret. I ser sikkert mange forskellige slags pattedyr på jeres lejr. Undgå at forstyrre dem og se, om I kan finde ud af, hvad de spiser, hvordan de har tilpasset sig omgivelserne, og hvordan de tager sig af deres unger.

Vær opmærksom på, om der er truede dyrearter i området. Forstyr dem ikke og følg alle regler for at være med til at bevare dem.

Fugle

Mange kan lide at se på fugle. Lær at genkende de forskellige fugle på deres udseende, deres sang og deres vaner. Du kan finde hjælp i en fuglebog. Det er bedst at kikke på fugle tidligt om morgenen og sent på eftermiddagen, da de fleste fugle spiser på det tidspunkt, er aktive og synger.

Når I nærmer jer fugle for at se på dem, så bevæg jer forsigtigt og langsomt. En kikkert kan hjælpe dig til at se interessante detaljer. Læg mærke til, hvordan fuglens størrelse, farvetegninger og bevægelser hjælper den med at passe ind i omgivelserne. Du kan skrive navnene på de fugle, I ser, i en notesbog sammen med oplysninger om, hvor du så dem, og hvad de gjorde, da du observerede dem.

Skyer

Skyer er meget små vanddråber, der har samlet sig fra vanddamp i luften. Der er mange slags skyer. Hvis du lærer noget om skyformationer, kan du lære at forstå vejrforholdene bedre, mens I er på lejr.

Cumulus (klodeskyer) er luftige, hvide skyer. De ses ofte på en smuk solrig dag og betyder som regel fortsat godt vejr.

Cirrus (fjerskyer) er tynde, fjeragtige, hvide skyer, hvor den blå himmel ses imellem dem. De tyder normalt på regn eller sne inden for nogle dage. De dannes højere end nogen af de andre skyer.

Cirrocumulus (lammeskyer) er små, luftige skyer, der sædvanligvis danner grupper eller linjer. De tyder også på regn eller sne.

Stratus (tågeskyer) er tynde, lavthængende, gråhvide skyer. De dækker hele himlen og giver som regel finregn.

Nimbostratus (nedbørsskyer) er de skyer, der ses på en regnvejr- eller snevejrdsdag. De er tykke og mørkegrå og dækker normalt himlen. Mindre lasede stykker, der blæses af sted på et lavere niveau, kaldes for stormskyer.

Cumulonimbus er tordenskyer. De er sædvanligvis flade på undersiden og de tårner sig højt. De bliver mørkegrå og giver næsten altid torden og regnvejr.

På latin betyder *cumulus* en »dyng« og *nimbus* betyder »regn«, så *cumulonimbus* betyder bogstaveligt »en dyng regn«!

Skypumper er tragtformede skyer af stærke hvirvelvinde. De er farlige og ofte ødelæggende. Tre fjerdedele af verdens skypumper forekommer i USA.

Fisk og liv på stranden

Fisk lever i fersk- og saltvand, men kan ikke leve i vand, der er forurenede eller alkalisk. Fisk kan leve i vandet ved at absorbere ilt gennem membraner i deres gæller. Der findes over 30.000 fiskearter.

De fleste fiskearter har fem sanser. De kan føle, smage, se, høre og lugte. De har også en linje ned langs siden, der tjener som en sjette sans. Gennem et system af porer og nerver langs med denne linje føler de forandringerne og vibrationerne i vandet. Selv om fisk måske ikke ser dig gå ved siden af åen eller bevæge en åre i vandet, kan de føle vibrationerne og skynder sig væk. Find ud af, hvor fiskene lever, hvordan deres farver hjælper dem, og hvordan deres mund og tænder gør dem i stand til at spise forskellige slags føde.

Søer, åer og strande byder på mange forskellige slags fisk, dyr og planteliv.

Lær om, hvordan de levende organismer i vandet er afhængige af hinanden.

Insekter

Uden insekter kunne vi ikke overleve. Insekter fordeler f.eks. pollen fra en blomst til en anden. Der findes ca. 15.000 forskellige nytteplanter og vilde planter i verden der er afhængige af bierne. Uden bier ville de fleste af disse planter uddø.

Insekter har tre par ben og tre hovedinddelinger af kroppen. De har hovedet, hvor de har antenner eller følehorn og munddelene; en brystkasse, hvor vingerne og benene sidder samt en mave. Edderkopper, mider, tæger og skorpioner kaldes for spindlere, og de er ikke insekter. De har fire par ben, to hovedinddelinger af kroppen og ingen følehorn.

Insekter inddeles i 24 eller flere ordener som bl.a. biller, sommerfugle, myrer, fluer og græshopper. Det er den største gruppe levende væsener i verden. Der er over 110.000 arter af natsværmere og sommerfugle alene. Fra det mindste til det største har insekterne deres særlige måde at spille en rolle på i naturen.

Betragt de forskellige insektarter i jeres område. Forsøg at finde ud af, hvad insekterne gør, og hvordan de passer ind i miljøet.

Planter og blomster

Planter og blomster forskønner verden omkring os og giver os meget af det, vi bruger i dagligdagen. Medicin, farver, pynt, møbler, tøj, mel, olier, urter, krydderier, vanille, gær og meget mere stammer alt sammen fra blomster og planter. Mange planter er spiselige. Lær at genkende de spiselige planter i jeres område.

Der findes utallige variationer af vilde blomster rundt om i verden, men mange er ved at uddø på grund af folks ubetænksomhed. Lær om de vilde blomster i jeres område og find ud af, hvad I kan gøre for at bevare dem i deres naturlige omgivelser.

Der kan også være giftige planter i jeres område. Lær at genkende dem, og hvad man skal gøre, hvis nogen kommer i kontakt med dem. Du skal kende gifttyde, skarntyde, guldræg og bjørneklo, når du ser dem. Skønt alle disse planter har deres egne specielle kendetegn, er det godt at erindre sig følgende: Sidder bladene i klynger af tre, så lad planten stå. Er bærrerne hvide, så rør ikke planten.

Alle dele på en giftig plante indeholder gift – fra roden til blomsten og bærrerne. Giften er langsomt nedbrydelig og stadig aktiv efter at planten er død, så rør ikke døde eller visne plantedele og blade. Handsker, sko eller

andre beklædningsgenstande, der har været i berøring med en giftig plante, kan bære rundt på giften i månedsvi. Da giften slipper ud i luften, når planten brændes, kan man blive alvorligt forgiftet ved at indhalere røgen fra et bål med giftige planter. Sørg for, at du kan genkende disse planter, så I undgår at komme i kontakt med dem. (Se afsnittet om førstehjælp på side 42).

Gifttyde. Gifttyde vokser ved bredden af søer og åer. Gifttyde regnes for vores farligste giftplante. Planten er ca. 50-100 cm høj og har en hul og glat stængel. Bladene er aflange og savtakede og sidder tre og tre.

Blomsterne er hvide og sidder i skærme. Frugterne er små og kugleformede. Planten har en selleriagtig lugt, hvad der ofte har resulteret i skæbnesvangre fejltagelser.



Gifttyde

Skarntyde. Skarntyde er ret almindelig ved hegn om huse og på strandarealer, hvor der ligger gammelt tang. Planten er ca. 50-120 cm høj og vokser på en hul stængel der er blålig og fomedet

besat med blodrøde pletter. Bladene er fligede og har hvide spidser.

Blomsterne, der ligesom gifttydens vokser i skærme, er hvide. Skarntyden er ligesom gifttyden yderst giftig.



Skarntyde

Guldregn. Guldregn vokser især i haver og parker, og er en busk eller et træ med langstilkede, tre-fingrede blade, der på undersiden er silkehårede. Planten har ligeledes talrige, lange hængende blomsterklaser. Blomsterne er meget kraftigt gule. Bælgene er sammentrykte med flade og brune frø. Guldregn er en af vores meget giftige planter, især er den yderst giftig for mindre børn.



Guldregn

Bjørneklo. Bjørneklo vokser almindeligvis i skov og krat, på skrænter og på enge samt i haver og parker. Planten er ca. 150 cm høj. Bladene er store og tre-fligede. Bjørnekloen er en skærmpflante med store skærme, hvorpå der sidder hvide, rødlig-hvide og gulgrønne blomster. Planten har en ubehagelig lugt.



Bjørneklo

Sten

Har du nogensinde leget med sandet på stranden eller ved en å? Har du set et billede af lava der flyder ud af en vulkan? Har du beundret en smuk sten i en halskæde eller en ring? Overalt giver naturen os et smukt skue af sten og mineraler af mange forskellige slags, former og farver. Sten kan være så store som et bjerg eller så små som et sandkorn; de kan være flydende som lava eller polerede og formet af mennesket eller af naturen og blive brugt som smykker.

Jorden er hovedsageligt sammensat af tre slags sten: Ignøse, sedimentære og metamorfiske.

Ignøse (ildfødte) sten fremkommer som et resultat af intens varme, f.eks.

lava-sten fra en vulkan. Basalt og granit er også ignøse sten.

Sedimentære sten formes af vejret og pres. Vind, bølger, is, vandstrømme og tyngde slider på bjergene på land og fører små partikler ud i havet. Disse partikler synker ned og danner tykke sedimentter eller aflejringer, som under stort tryk bliver til sten. Sedimentære sten udgør to tredjedele af jordens skorpe og omfatter kul, sandsten og kalksten. Bevægelser kan løfte og slå folder i stenlagene. Fossiler findes i de sedimentære stenlag.

Metamorfiske sten var oprindeligt sedimentære eller ignøse, men ændredes så de blev mere kompakte og krystalagtige. Disse forandringer kan ske ved pres, varme eller en kombination af vand og kemikalier. Nogle eksempler på metamorfiske sten er kalksten, som er blevet til marmor, og kul, som er blevet til diamant.

Der findes interessante sten overalt omkring os. Læg mærke til farve, glans, form, hårdhed, krystalstrukturer eller mærker. Prøv om du kan identificere nogle af de sten, du ser, når du er på lejr eller vandretur.

Stjerner

Man har studeret stjernerne i århundreder. Stjerner giver lys, viser tidens gang og leder os om natten.

Når du er væk fra byens lys og ser op imod himlen, kan du se tusinder af stjerner. I fordums tid grupperede man stjernerne i billeder eller mønstre som kaldes konstellationer eller stjernebilleder. De gav stjernebillederne navne, som stadig bruges i dag. De to stjernebilleder, der oftest bruges til at bestemme retning efter, er Karlvognen på den nordlige halvkugle og Sydkorset på den sydlige halvkugle. Ved hjælp af et stjernekort med konstellationerne på din halvkugle kan du finde nogle af de mest fremherskende stjernebilleder på nattehimmelen.

Du bør være i stand til at finde planeterne Merkur, Venus, Mars, Jupiter og Saturn. Ved hjælp af en kikkert eller et lille teleskop kan du se kraterne på månen, en stjerneåge eller måske endda Saturns ringe.

Træer

Træerne hører til de ældste levende organismer. Mange ege- og elmetræer er 300 år gamle. Nogle fyrre- og enebærtræer er 500 år gamle, og nogle cypresser og amerikanske kæmpefyr er 3000 år gamle eller ældre. Der findes mange slags smukke træer på jorden. Over 1000 arter kan findes alene i palme-familien.

Der er to generelle kategorier træer, nemlig *nåletræer* og *løvtræer*.

Størstedelen af nåletræerne er stedsegrønne. De omtales ofte som blødt træ, fordi deres træ er let at skære i eller forme. Lejrbål lavet af blødt træ brænder hurtigt ud.

De fleste løvfældende træer har grene, der danner en rund form, og de taber deres blade hvert år. Træ fra disse træer kaldes hårdt træ og anvendes ofte til møbler eller bygninger. Lejrbål lavet af hårdt træ brænder længe og gløder længe.

Træer er livsvigtige for et sundt miljø. De ilter luften. De store skove på jorden er med til at rense luften og giver os den livsnødvendige ilt.

Lær mere om træerne der, hvor du bor. Du kan plante et træ og se det vokse til. Find ud af, hvorfor bladene på løvfældende træer skifter farve om efteråret og falder af. Du kan også lære om et træs forskellige bestanddele, og hvordan det anvender energien fra lyset til at vokse.

Naturbevidsthed

Mikrovandretur

Formålet med en mikrovandretur er at hjælpe deltagerne med at lægge mærke til detaljer i naturen, som de måske normalt ville overse. Der skal bruges et stykke sejlgarn til hver deltager. Følg disse instruktioner:

1. Gå ud til et sted, som er udvalgt på forhånd.

- Lad hver person vælge sig et lille område på græsset eller jorden eller på et træ, en sten eller en anden ting.
- Bed hver deltager om at lægge sig på hænder og knæ i det valgte område. Bed hende finde detaljer, som hun ellers ikke ville lægge mærke til, som småsten i sjove former, en insektvinge, et hul i et blad eller små svampe. Lad hende afmærke genstanden med en pind og snurre sejlgarnet omkring den. Det gør hun så for hver genstand, så der er en sti af sejlgarn fra genstand til genstand.
- Når pigerne er færdige med deres observationer, skal du bede dem om at følge en anden piges sti og lægge mærke til det, hun har afmærket, eller lad hver pige lede de andre på hendes mikrovandretur.

Naturkreds

Bed de unge piger sætte sig i en rundkreds. Den ene begynder med at sige: »Herfra kan jeg se en blåmejs« (eller hvad hun nu kan få øje på). Den næste svarer: »Herfra kan jeg se en blåmejs og et fyrretræ.« Hver af deltagerne skal gentage det, de foregående har nævnt, og så tilføje en ting. De andre deltagere kan til enhver tid kræve, at man udpeger det, man har set. Hvis deltageren ikke kan det eller ikke kan huske alle de tidligere nævnte ting, skal hun sætte sig hen i slutningen af kredsen, hvorefter legen fortsætter.

Naturfotografering

Forklar gruppens deltagere, at de skal lære at betragte de smukke ting omkring dem på en ny måde. Bed hver deltager om at finde sig en makker. En i hvert makkerpar skal forestille en fotograf, og den anden skal være kameraet. Den, der forestiller kameraet, skal lukke sine øjne, og fotografen skal forsigtigt føre hende hen til noget smukt og stille hende foran det. Fotografen kan fortælle, om det er et nærbillede, et panorama eller noget set gennem en teleskoplinse.

For at tage billedet prikker hun kameraet på skulderen for at afdække objektivet (kameraet skal så åbne sine øjne i ca. 4 sekunder), og prikker igen på skulderen for at dække for objektivet (kameraet lukker sine øjne). Kameraet skal så huske, hvad hun har set.

Efter at have taget nogle få fantasibilleder bytter kameraet og fotografen roller og tager nogle flere billeder. Der skal bruges 15-20 minutter på fotograferingen.

Du kan afslutte på mange forskellige måder:

- Lad pigerne vise hele gruppen de smukkeste af deres billeder. De skal fortælle hvad de så, da de var kameraet og hvorfor de var så imponeret af netop det billede.
- Lad hver af de unge piger tegne et billede af sit yndlingsbillede og give det til sin makker og samtidig forklare, hvorfor hun valgte netop det billede. Ellers kan hver af pigerne

beskrive sit yndlingsbillede for sin makker og fortælle, hvad hun synes om det.

- Hvert makkerpar kan i forvejen have fået et naturemne som f.eks. vilde blomster, skyer, træer, spiselige planter, fugle, muslingeskaller eller strandens planter og dyr. De unge piger kan lave en skitse af de billeder, de tager, og skrive en kort beskrivelse af hvert enkelt. De kan siden vise deres skitser til gruppen. Ellers kan de blot fortælle om deres billeder.

Naturaktiviteter med skrifterne

Vælg skriftsteder, der har med naturen at gøre, eller skriftsteder, der vil få pigerne til at tænke på vor himmelske Fader og Frelseren. Skriv disse skriftsteder på et lille kort, hvis de unge piger ikke har deres skrifter med sig. Hvis de har skrifterne med, så skriv henvisningerne på et lille stykke papir. På hvert skriftstedskort eller henvisning skal der også stå en anvisning eller et spørgsmål, der kan hjælpe pigerne med at henlede tankerne på det væsentlige, mens hun læser i skrifterne.

Forklar de unge piger, at de skal have en naturoplevelse med skrifterne. Bed hver af dem om at vælge sig et kort og ikke vise det til nogen af de andre. Hun skal finde sig et stille sted i nærheden, hvor hun kan sidde alene og tænke over det skriftsted, hun har valgt.

Efter 10-15 minutter skal du kalde pigerne sammen og bede dem om at sætte sig i en rundkreds og læse hver

deres skriftsted højt og fortælle, hvilke tanker de gjorde sig om det.

Du kan bruge nogle af de følgende skriftsteder i denne aktivitet:

Salmernes Bog 19:2; Esajas' Bog 40:31; Mattæusevangeliet 14:23; Filipperbrevet 4:13; Almas Bog 30:44; 32:41; Lære og Pagter 76:22-24; 88:63; 104:13-14; Mose Bog 3:5; Abrahams Bog 3:21.

Glem ikke at skrive spørgsmålet eller instruktionen ved hvert skriftsted. Ved Lære og Pagter 88:63 kan du f.eks. skrive: »Tænk på de gange, hvor du har følt dig nær til din himmelske Fader. Hvad kan du gøre for at forblive ham nær og føle hans kærlighed til dig?«

Ren natur-jagt

Tag på en »ren natur«-jagt. Afmærk et område på en kvadratmeter til hver af pigerne eller grupperne. Bed hver enkelt pige eller gruppe om at finde ting som det følgende i det afmærkede område: Et tegn på, at der har været et menneske eller et dyr; en plante, du kender; et tegn på, at der har været et insekt eller en fugl. Afhængigt af området kan du udvide denne jagt til at dække et større areal. Prøv også at begrænse jagten til en bestemt kategori som f.eks. tegn på pattedyr (kogler der er spist af, hår eller pels, en hule, kradsemærker på bark, forråd af frø, spor); tegn på fugle (reder, æggeskal-

ler, fjer, spor, huller i et træ); eller tegn på insekter (æg på planter, huller i blade).

Orientering

Orientering betyder at finde vej i et for dig ukendt område ved hjælp af kort og kompas. Dette afsnit giver dig generelle anvisninger i anvendelse af kort og kompas.

Kompas

Et kompas består af en magnetiseret strimmel stål, kaldet nålen, som balancerer på en spids og frit kan svinge i alle retninger. Nålen er anbragt i en cirkelrund æske, kaldet kompasset, som er afmærket med 360 grader. Når nålen ikke påvirkes af noget, peger den mod den magnetiske nordpol. Enden på nålen, der peger mod nord, er klart afmærket. Den kan være sort eller rød, påført bogstavet N, eller formet som en pilespids.

Kompaslæsning

Et kompas er, som en cirkel, delt ind i 360 grader. Kompasfladen er som en urskive, hvor hvert minut på uret repræsenterer 6 grader på et kompas. Hvis kl. 12 repræsenterer nord, ville øst ligge på kl. 3 (eller 90 grader), syd ville være på kl. 6 (eller 180 grader) og vest ville være på kl. 9 (eller 270 grader). Dette er fire af de otte hovedpunkter i et kompas.

De sidste fire punkter – nordøst, sydøst, sydvest og nordvest – findes halvejs imellem de punkter, der giver dem deres navne. Nordvest ligger f.eks. halvejs mellem nord (0 grader) og øst (90 grader) ved 45 grader. Som øvelse kan du finde ud af, hvad graderne er for sydøst, sydvest og nordvest.

Indstilling af kompas

Hver gang du bruger et kompas, skal du nulstille det på følgende måde:

1. Læg kompasset på et vandret sted eller hold det meget stille og vandret i hoftehøjde, indtil nålen ikke bevæger sig mere.
2. Rotér hele kompasset, indtil nålen peger på N på kompasset.
3. Når nålen peger direkte mod nord, er du parat til at tage en kompaspejling.

Kompaspejling

For at tage en kompaspejling skal man gøre følgende:

1. Vend dig imod det punkt eller den genstand, hvis kompasskurs du ønsker at kende. Lad marchpilen pege mod genstanden.
2. Når nålen på kompasset peger mod nord, drejer du kompasset, indtil nålen dækker den tegnede pil i kompasset.
3. Kompaspejlingen (gradtallet) kan nu aflæses ved marchpilens begyndelse.

Kompasøvelse

Husk, at spidsen af kompasnålen skal pege på nord, før du tager en

kompaspejling, så kursen bliver så nøjagtig som muligt.

Prøv dig selv med det følgende:

1. Stil en ting på jorden, hvor du står. Sæt dit kompas på en kurs, der er mindre end 120 grader fra tingen – 96 grader, f.eks. (Din første kompasskurs skal være mindre end 120 grader, så den totale måling, du foretager dig med 3 kurser, bliver mindre end kompassets 360 grader).
2. Gå 50 skridt ad den kurs og stop. Læg 120 grader til dine oprindelige 96 grader og genindstil kompasset på denne nye kurs (216 grader).
3. Gå 50 skridt langs med denne nye kurs og stop. Læg igen 120 grader til din pejling, så du denne gang kommer op på 336 grader.
4. Genindstil kompasset til 336 grader og gå 50 skridt ad den kurs.
5. Stop. Du skulle nu stå ved din ting. Når du arbejder med et kompas, skal du altid skrive din kompaspejling ned og enten antallet af skridt (hvis du kun skal et lille stykke) eller antal minutter brugt i den retning. Hver gang du ændrer retning, skal du tage en ny kompaspejling og skrive den ned.

Følg en kurs

Du er sikkert ikke i stand til at komme frem til dit mål ved at følge dine kursangivelser nøjagtigt. Det er bedre at orientere sig. Udvælg dig et orienteringspunkt som en bakke, et højt træ eller andet på din vej. Gå så

hen til det punkt. Når du når hen til punktet, skal du vælge dig et andet orienteringspunkt langs med din kurs og gå derhen.

Du vil af og til støde på søer, sumpe eller dybe kløfter, som tvinger dig til at ændre kurs. Hvis du bliver nødt til at gå langt væk fra din oprindelige kurs, må du foretage en ny kompaslæsning.

Med øvelse vil du snart føle dig sikker og kunne glæde dig over, at du er i stand til at orientere dig ved hjælp af et kompas.

Kort

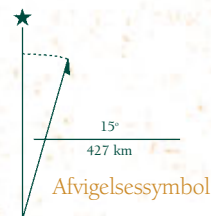
Dit lejr- og vandretursudstyr bør omfatte et kort over lejrområdet. Jo mere detaljeret kortet er, des bedre. Mange kort er ikke detaljerede nok til lejre og vandreture. De bedste kort til lejre og vandreture er topografiske og geodætiske kort.

Læg mærke til, hvornår kortet er trykt. Det viser måske ikke menneskeskabte ting, som er bygget efter at kortet blev tegnet. Vær også opmærksom på målestoksforholdet. På de topografiske kort, der oftest bruges, svarer 1 cm på kortet til 1 km i virkeligheden.

Selv når du kender målestoksforholdet på kortet kan det være svært at vurdere afstande, da veje, åer og stier ikke følger en lige linje. Du kan købe en kortmåler, som automatisk måler

kilometrene, når du kører den hen over den valgte rute på kortet.

Afvigelsen er forskellen mellem retningen mellem geografisk nord og magnetisk nord. Du skal tage det med i beregningerne, når du lægger en rute i et område, hvor der ikke findes stier. Alle kort har et V-formet afvigelsessymbol. Den ene arm viser geografisk nord, og den anden magnetisk nord. Nogle kort viser forskellen i grader i dit område. Yderligere oplysninger kan indhentes lokalt.



Problemløsning

Blindgang

Denne aktivitet skal hjælpe de unge pige med at lytte, når de går i naturen.

Nødvendige materialer:

1. To voksne ledere
2. En snor på omkring 10 meter
3. Et bind til hver pige, til at binde for øjnene. (Du kan lade pigerne tage et med selv).

Instruktioner:

1. Forklar pigerne, at de skal ud at gå blindgang. Du må ikke give dem nogen detaljer om det.
2. Bed dem tage bind for øjnene og lad dem give deres ord på, at de ikke vil smugkikke. Lederne skal ikke have bind for øjnene. Sig til de unge piger, at de ikke må tale sammen, hviske eller støje. Hvis et bind begynder at falde af, skal vedkommende række sin hånd op, så lederen kan stramme det.
3. Bed pigerne om at stille sig på række og lad hver af dem tage fat i snoren, som skal strækkes fra en person til den næste i en afstand af ca. 1 meter, så de kan gå ubesværet.
4. Tag fat i den ene ende af snoren og før de unge piger rundt i et ukompliceret område, indtil de føler sig trygge ved at følge dig.
5. Tag snoren fra dem. Fortæl dem, at du vil slå en rytme med to sten eller pinde. Denne lyd skal være stille, men tydelig nok til, at alle kan høre den. De unge piger skal lytte nøje efter og følge lyden. Led dem rundt i området ved at lave lyden. Se til, at ingen kommer noget til.
6. Når de er blevet fortrolige med at følge efter den stille lyd, skal en anden leder, der står ca. 5 meter væk, lave en eller anden høj lyd. Den første leder skal stadig lave den stille lyd. Den anden leder skal holde en pause på nogle få sekunder, så den stille lyd kan høres, og derefter lave den høje lyd igen. Det er sandsynligt, at nogle af pigerne vil følge den høje lyd.

7. Den anden leder skal lede dem, der følger hende over et mere besværligt område og måske lade dem gå ind i en busk. Hun skal så tage dem ved hånden og føre dem tilbage til den anden gruppe.
8. Den stille lyd skal fortsætte. Efter nogle få minutter gentages punkt 6, for at se om nogle af pigerne kan ledes på afveje. Hvis det er tilfældet gentages punkt 7. Fortsæt, indtil ingen følger den høje lyd.
9. Lad de unge piger tage bindet væk fra øjnene og sætte sig i en rundkreds. Tal om oplevelsen. Du kan sammenligne det med at lytte til Helligåndens stille, sagte røst. Bed pigerne give udtryk for, hvad de har lært af denne oplevelse.

En menneskelig stige

Nødvendige materialer: En væg, klippe eller andet, der er omkring 5 meter højt

Instruktioner:

1. Understreg, at de unge piger skal være forsigtige under denne aktivitet, så ingen kommer til skade.
2. Del gruppen op i hold på 4 medlemmer.
3. Forklar, at formålet med aktiviteten er, at gruppen får alle gruppens medlemmer over forhindringen. Der må ikke bruges reb, rafter eller andre hjælpemidler for at få medlemmerne over. Grupperne kan forsøge at hjælpe hinanden, eller hver gruppe kan prøve alene, afhængig af omstændighederne.

4. Du kan øge sværhedsgraden ved at sætte en tidsgrænse for aktiviteten eller ved ikke at tillade mundtlig kommunikation.
5. Efter aktiviteten kan I tale om følgende: Hvilke ting i livet kan sammenlignes med væggen? Hvilke ting i livet kan man sammenligne med reglerne i aktiviteten? Hvad har I lært om at samarbejde med andre?

Minefelt

Nødvendige materialer:

1. Et stort åbent område
 2. En mursten eller sten til hver af pigerne, samt en ekstra til hvert hold.
- Instruktioner:
1. Markér en start- og mållinje i det åbne område.
 2. Del gruppen ind i hold og få hvert hold til at stille op ved startlinjen.
 3. Giv holdene en mursten til hver pige plus en til holdet. Forklar holdene, at hvert holdmedlem skal stille sig på en mursten. Den ekstra mursten skal de give videre til den forreste, som lægger den på jorden foran sig. Hele holdet går så én mursten frem og gentager processen. Holddeltagerne må ikke røre jorden; de må kun træde på murstenene.
 4. Lad holdene kappes om at nå mållinjen.
 5. Når aktiviteten er ovre, kan gruppen diskutere, hvad de har lært om at arbejde sammen som en gruppe.

Forcer floden med kun ét reb

Nødvendige materialer:

1. Et bomuldsreb på ca. 15 meter på et par centimeters tykkelse.
2. En lille å, flod eller sø.
3. To træer over for hinanden på hver side af vandet. Træerne skal være levende og mindst 25 cm i diameter.

Instruktioner:

1. Understreg, at de unge piger skal være forsigtige under denne aktivitet, så ingen kommer til skade.
2. Sæt to til at være observatører og holde øje med farlige situationer.
3. Med to halvtik bindes den ene ende af rebet til et af træerne i ca. 2,5 meters højde over vandoverfladen. Stræk rebet over vandet og bind det til det andet træ. Sørg for, at rebet er vandret og stramt. Du kan blive nødt til at stramme det til, under aktiviteten.
4. Lad de unge piger kravle over vandet, én ad gangen.
5. Når aktiviteten er forbi, kan I tale om følgende: Hvordan havde du det, mens du kravlede over vandet? Ligner den andre oplevelser, du har haft i livet? Hvordan kan du bruge det, du har lært af denne oplevelse, i dit liv?

Kædetagfat

Instruktioner:

1. Del gruppen op i hold på ca. otte medlemmer hver.
2. Lad hvert hold danne en kæde. Pigerne skal lægge deres hænder på skuldrene af den, der står foran. Den første person er holdleder.

3. På et givet signal skal lederen for hvert hold forsøge at røre nogen fra et andet hold, med undtagelse af lederen. Den, der bliver rørt, skal slutte sig til det hold, der rørte hende. Holdene skal følge efter deres leder til enhver tid.
4. Efter fem minutter tælles antallet af medlemmer i de forskellige kæder. Den længste kæde vinder.

Babelstårnet

Instruktioner:

1. Del gruppen op i hold på 4 medlemmer.
2. Giv hver gruppe til opgave at bygge et tårn med de materialer, de kan finde i en radius af 100 meter. Holdet med det højeste tårn vinder.
3. Giv holdene to minutter til at planlægge og fem minutter til at bygge deres tårn.
4. Efter aktiviteten kan I tale om følgende: Hvilke problemer havde I med at bygge tårnet? Hvis I skulle bygge et nyt, hvad ville I så gøre anderledes? Hvordan kan I bruge det, I har lært ved denne aktivitet, i jeres eget liv?

Topersoners forhindringsløb

Nødvendige materialer:

1. Adskillige stykker tov på omkring 1,5 meter
2. Et område, hvor der kan laves en forhindringsbane
3. Et ur

Instruktioner:

1. Lav en forhindringsbane med forhindringer, som man skal uden om, over, under og igennem.
2. Del gruppen ind i hold på hver 2 deltagere. Bind den enes venstre ben til den andens højre.
3. Lad hvert hold løbe gennem banen. Holdet, der klarer forhindringsløbet på kortest tid, har vundet.
4. Du kan variere reglerne for at gøre det vanskeligere: Giv en eller begge deltagere bind for øjnene; forbyd mundtlig kommunikation; bind benene sammen sådan, at den ene går baglæns og den anden forlæns.
5. Efter aktiviteten kan I tale om følgende: Hvad tænkte du på under aktiviteten? Hvordan havde du det med din makker? Hvad har du lært, som kan hjælpe dig i din tilværelse?

Sikkerhed

Sikkerhed i lejren

Gør følgende for at gøre lejren sikker:

1. Slå ikke lejr på en høj, vindblæst bakke. Slå ikke lejr i en kløft eller en tør flodseng, som kan blive oversvømmet i regnvejr.
2. Slå ikke lejr nær store træer, der står alene og kan blive ramt af lynet. En lille lund, som kan beskytte mod vinden, er at foretrække.
3. Slå ikke lejr ved vandkanten for ikke at forurene vandet og for at undgå oversvømmelse ved tidevand eller i hård vind.
4. Slå ikke lejr nær myretuer og giftige planter.

5. Slå ikke lejr nær ustabile bakkesider eller områder med fare for jordskred.
6. Slå ikke lejr på lavtliggende eller sumpet terræn, for at undgå myg og for at beskytte lejrudyret mod fugt.
7. Hvis der er naturlige farer som klippefremspring, sumpe, mineskakker eller døde træer, skal de erklæres for forbudt område.
8. Læg vægt på sikkerheden på vandreture og andre aktiviteter uden for lejren.
9. Undersøg om der skal indhentes tilfaldelse til at lave lejrball. Følg alle brandregulativene.
10. Husk at et kogeblus ikke efterlader sig nogen spor. Brug lejrball sparsomt, og kun hvor der ligger godt med dødt træ på jorden.
11. Tillad ikke, at brændbart affald hober sig op.
12. Anvend aldrig petroleum eller anden tændvæske, når du tænder et ball. Ansvar for benzin og kemiske brændstoffer ved madlavning, opvarmning, lys eller til brug for biler og maskiner skal hvile på en voksen. Disse brændstoffer skal opbevares i tydeligt afmærkede beholdere og opbevares på et ubeskyttet sted i god afstand fra aktivitets- og soveområder.
13. Sluk alle udendørs ball, før I forlader dem. Hvis der forefindes brandslanger og -slukkere i lejren, skal de holdes i god stand. Check at vandforsyningen og -trykket er, som det skal være.

14. Hæld aldrig vand på brændende stegefedt eller olie. Smid salt eller bagepulver på flammerne eller dæk dem med et metallåg.
15. Vær yderst forsigtig, når I anvender flagermuslygter i soveområderne, da der er fare for brand og kulilteforgiftning. Det tilrådes at bruge lommelygter.
16. Hvis der anvendes varmeapparater, brændeovn eller lignende i teltene eller bygningerne, skal der være tilstrækkelig udluftning for at undgå kulilteforgiftning. Anvendelsen af sådanne ting skal altid foregå under tilsyn fra en voksen.

Vær beredt til nødsituationer

Søg oplysninger hos de lokale myndigheder og gør dig bekendt med, hvad der skal gøres i tilfælde af naturkatastrofer, der kan forekomme i området som f.eks. jordskælv, brand, oversvømmelser, orkaner eller tornadoer. Lav en plan på forhånd, så I kan klare sådanne situationer. Planlæg flugtruter fra bygningen eller lejrpladsen. Fastsæt en centralt beliggende plads, hvor lejrdelegerne kan mødes i tilfælde af en nødsituation. Fastlæg, hvilke ledere der har hvilke ansvar i tilfælde af en nødsituation, og hav en plan for, hvordan der kan holdes check på alle lejrdelegerne.

I tilfælde af lyn skal man tage følgende forholdsregler:

1. Søg ly i en tæt skov, lund (undgå fritstående træer), huler, lavninger, dybe dale eller kløfter eller ved foden af en stejl klippe. Undgå steder med fare for pludselig oversvømmelse.
2. Sæt jer eller læg jer, især hvis I befinder jer på et højdedrag.
3. Gå ind under en stålbro, men rør ikke stålet og sid ikke på fugtig jord.
4. Sæt jer ind i en bil, som er et af de sikreste steder man kan befinde sig, når det lyner.
5. Hvis I har mulighed for at vælge mellem flere bygninger, skal man vælge i følgende orden:
 - Store metal- eller metalbaserede bygninger. (Ingen kontakt med væggene eller metaldelene).
 - Bygninger med lynafledere.
 - Store ubeskyttede bygninger.
 - Små ubeskyttede bygninger.
6. Undgå højdedrag, fremspringende kanter, klippeudspring, skure og udsatte steder.
7. Hold jer borte fra trådhegn, telefonledninger og metalredskaber.
8. Hold jer borte fra heste og andre dyr.
9. Hvis I er ude at svømme eller sejle, så kom i land så hurtigt som muligt.

Sanitære forhold

Brug følgende retningslinjer som hjælp til at holde et godt hygiejnisk niveau i lejren:

1. Hav en plan for, hvordan man klarer insekter, gnavere og giftige planter. Slå ikke lejr i nærheden af ynglesteder for insekter som f.eks. indsøer, sumpet område, forladte latriner eller skure og lossepladser.
2. Hav en balje vand, sæbe og et håndklæde til rådighed i spiseområdet, i nærheden af toiletterne og i nærheden af hvert telt. Lav et dræn, grav en rende eller læg grus ud under området for at undgå mudder.
3. Skil jer af med lejrens affald hver dag på en af følgende tre måder: Brænd det, grav det ned eller fjern det. Sommetider er det nødvendigt at anvende alle tre måder. I visse områder er det ulovligt at nedgrave lejraffaldet. Følg regulativerne i jeres område. Genanvend så meget som muligt.
4. Hold området omkring affaldet rent og tørt. Brug rafter eller andet til at holde affaldsspande over jorden. Affald, der skal bæres ud af lejren, skal kommes i passende containere. Madrester må ikke smides på jorden.
5. Rengør udendørs toiletter hver dag.
6. I fjerntliggende, ubeboede områder kan det blive nødvendigt at grave latriner. De skal ligge et stykke borte fra det egentlige lejrområde på samme niveau eller lavere end den nærmeste vandforsyning. De skal ligge mindst 50 meter fra vandforsyningen.

Grav renderne omkring 1/2 meter dybe, 30 cm brede og 1,5 meter lange eller lange nok til, at der er

plads til lejrdelegerne. (Hvor det er muligt, bør der være en toiletplads for hver ti lejrdeleger). Den jord, der fjernes ved udgravningen, lægges ved siden af renderne til at skovle over efter hvert besøg. Stil en lille skovl i jorden til dette formål. Området kan afskærmes med gamle lagner eller med sejldug. Sørg for mulighed for at vaske hænder.

Renderne skal altid holdes hygiejniske. Kalk er noget af det bedste til at desinficere latriner. Dæk renden helt til, når afføring og jord når op til 30 cm fra toppen. Afmærk den tildækkede latrin, så andre brugere af lejrpladsen kan vælge et andet sted.

7. Når I er på vandretur eller væk fra latrinerne, skal I følge de enkle regler for nedgravning af afføring. I skal være 50 meter væk fra vandforsyninger eller lejrpladser. Grav et hul med hælen eller en pind. Efter brug fyldes hullet med jord og dækkes med naturligt bunddække.

Tjeneste

At tjene andre bør være en del af alt, hvad der foregår i lejren og ikke blot en engangsaktivitet. Under lejren bør pigerne lære at tjene med venlige gerninger, alvorligt mente komplimenter, opmuntring og ved at hjælpe på områder, hvor de har særlige evner. Prøvekravene inviterer til at tjene, ligesom mange af aktiviteterne i afsnittet »Aktiviteter og udstyr« gør.

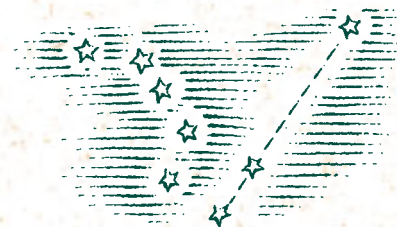
Overlevelse

Orientering uden kompas

Selv hvis I ikke har et kompas, kan I bruge solen og stjernerne til at finde vej og lægge en kurs.

Nordstjernen

På den nordlige halvkugle kan I orientere jer ved hjælp af Nordstjernen. Den er aldrig mere end 1 grad fra stik nord. Find Karlsvognen og forestil jer en linje mellem de to stjerner yderst til højre. Forlæng den opad 5 gange distancen mellem de to stjerner, så har I Nordstjernen.



Sydkorset

På den sydlige halvkugle kan I orientere jer ved hjælp af Sydkorset og de to stjerner på venstre side af den. Forestil dig, at der løber en linje gennem de to stjerner, som udgør korsets akse. Forestil dig derpå en linje gennem de to andre stjerner, der er vinkelret på den første linje. Syd er der, hvor de to tænkte linjer skærer hinanden.



Solen

For at finde vej ved hjælp af solen skal man stikke en pind på ca. 1 meter eller derover i jorden. Lav et mærke der, hvor skyggen ender. Vent 10-15 minutter og lav et nyt mærke der, hvor skyggen nu ender. Tegn en linje mellem de to mærker. Den linje løber altid øst-vest. Det andet mærke, der blev sat, er altid mod øst. En linje i ret vinkel på den, du tegnede, løber nord-syd. Denne metode virker på alle tidspunkter af dagen, så længe der er sollys nok til at kaste skygge. Hvis du ikke kan finde en lang pind, eller hvis jorden er for hård til at kunne stikke pinden i, kan du bruge skyggen af en busk, træ eller noget andet, der er over 1 meter højt.



Månen

Månen står op i øst og går ned i vest, ligesom solen. Metoden med pinden kan bruges, hvis månen lyser stærkt nok til at kaste skygge.

Hvad hvis vi er faret vild?

Forvirring, desorientering og panik er naturlige reaktioner på at være faret vild, men jeres sikkerhed og måske endog livet kan være afhængig af, at I

ikke giver efter for dem. Tænk, før I handler. Brug følgende retningslinjer:

- Undgå panik. Bed for at I må bevare roen og overblikket.
- Orienter jer, hvis det er muligt. Brug et kort til at finde retningen og eventuelle kendte orienteringspunkter.
- Bliv på det samme sted. Muligheden for at blive fundet er større på den måde.
- Undersøg området for at finde et godt sted at slå lejr. Indret en lille lejr.
- Signaler efter hjælp.

Redningsholdets arbejde bliver lettere, hvis I bruger et nødsignal til at tiltrække deres opmærksomhed. Hvis det skal tiltrække sig redningsholdets opmærksomhed, skal det på en eller anden måde bryde områdets almindelige udseende eller lyde. Prøv følgende:

- Hæng et flag i stærke farver, en sovepose eller et tæppe op i et træ.
- Brug det universelle nødsignal, hvilket vil sige et hvilket som helst signal, der gentages tre gange: Tre råb, tre stød i en fløjte, tre skud, tre røg-signaler.
- Send lyssignaler op i luften med et spejl eller låget fra en dåse. En pilot kan se reflekteret sollys selv på en diset dag.
- Hvis I kan se nogen langt væk, kan I sende SOS signal med morsekoden – tre korte signaler, tre lange signaler og tre korte signaler. Send koden ved hjælp af et flag, en skjorte på en pind, en lommelygte, lanterne, et spejl, et signalhorn eller en walkie talkie.

- Stamper man et stort SOS ud i sand eller sne, kan det måske blive set af reddere højere oppe på et bjerg eller fra luften.
- Bjergbestigere signalerer ved at strække begge hænder over hovedet. Holder du dem over kors, betyder det, at du er i nød. Strækker du dem lige op, betyder det, at alt er i orden.



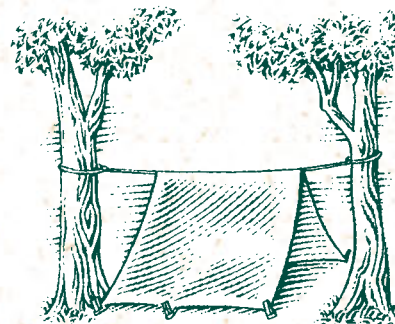
Nødly

Hvis du ikke har et telt, kan en presenning eller et tungt stykke vandtæt materiale gøre det ud for et ly.

Følgende former for ly er anvendelige i en nødsituation:

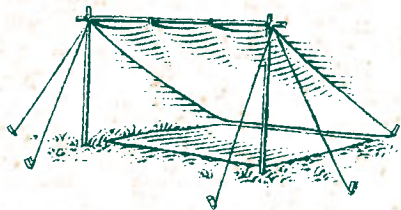
Et A-telt

Når man laver et A-telt folder man presenningen eller plasticdugen på midten og lægger folden hen over et reb, som er bundet mellem to træer. Gør presenningen fast til jorden med sten.



Bivuak

Når man laver en bivuak, binder man en presenning til en rafte, som er bundet til to opretstående pæle. Brug reb og pinde til at holde de opretstående rafter på plads. Gør presenningen fast til jorden med sten.



Du kan også lave en bivuak ved at binde to hjørner af en presenning til grene på to træer. Brug pinde eller sten til at gøre presenningen fast til jorden.

Hvis I ikke har en presenning til en bivuak, kan man binde grene og kviste til rafterne eller træerne.



Andre former for ly

En snehule beklædt med et vandtæt materiale eller et klippefremspring, hvor man lægger løv og grene, kan også anvendes som nøddy.

Telte

Telte er den bedste form for ly i vildmarken. Spørg i en lokal spejder- eller sportsforretning, hvilke telte der er

bedst til netop dit område. Hvilket telt du skal bruge kommer an på, hvor mange I bliver, hvor meget udstyr I skal have i det, klimaet og lejrens art. Telte til vandreture skal være lettere og mindre end telte til længerevarende lejre.

Trosfremmende oplevelser

Skriftlæsning

Alle voksne og unge lejrdeleger skal have deres skrifter med til lejren eller have eksemplarer tilgængelige. Planlæg at have en stille stund hver dag, hvor lejrdelegerne kan læse og grunde over skrifterne alene eller i små grupper. Skriftlæsning er et af prøvekravene for alle piger hvert år.

Tag tid til at overveje det, der står i Lære og Pagter 128:23 og andre skriftsteder om naturen.

Unge Pigers værdinormer i lejren

Formålet med Unge Pigers program er at hjælpe den enkelte unge pige med at vokse åndeligt og efterleve de evangeliske principper, der udtrykkes i Unge Pigers værdinormer. Alle aktiviteter i Unge Piger, deriblandt lejre, bør være med til at opfylde dette formål.

Når I tilbringer tid i lejren, får I mange muligheder for at flette Unge Pigers værdinormer ind i jeres eget liv og hjælpe andre med at gøre det samme. I kan eventuelt planlægge, at der bliver lagt særlig vægt på en af værdinormerne ved en af jeres andagter, fællestider, under studiet af skrifterne

eller lignende. I kan lave en lejraktivitet omkring værdinormerne som f.eks. en speciel vandretur med poster, hvor de unge piger eller ledere fortæller en historie, citerer et skriftsted eller en sang, der har med en bestemt værdinorm at gøre. Værdinormernes farver kan også bruges som kendemærker for forskellige lejrgrupper, eller de kan anvendes ved lejrålbålene eller aftensamlingerne. Læg mærke til værdinormernes farver i naturen.

Ved passende lejligheder kan du bære vidnesbyrd om de evangeliske principper, der udtrykkes i Unge Pigers værdinormer, motto og tema. Når du deltager i lejraktiviteterne, kan du hjælpe andre med at se, hvordan det, de foretager sig, kan hjælpe dem med at forstå et evangelisk princip. Lejren kan virke som et vindue til en ny forståelse af evangeliet og en øget kærlighed til vor himmelske Fader.

Vidnesbyrds møder

Der kan holdes vidnesbyrds møde for en menighed eller en stav på et hvilket som helst tidspunkt under en lejr, men de er mest effektive ved slutningen af lejren, når de unge piger og ledere har tilbragt nogen tid sammen. Det giver de unge piger mulighed for at bære deres vidnesbyrd om Jesu Kristi evangelium, som de føler sig tilskyndet til det.

Andagt

I forbindelse med flaghejsning, ved morgen- eller aftenbønnen eller på et hvilket som andet tidspunkt kan man samles til andagt. Det kan være en åndelig tanke, et skriftsted eller en sang. En andagt kan være for hele lejren eller for mindre grupper af unge piger og deres ledere.

Sikkerhed til vands

Vandsport skal afholdes på et sikkert sted, og der skal være god disciplin til alle tider. Aktiviteter af den art skal være velorganiserede og ske under opsyn. Der skal formuleres realistiske sikkerhedsregler, som forklares til alle lejrdelegerede. Følgende retningslinjer kan hjælpe dig med at bevare sikkerheden under de forskellige former for vandsport:

1. Aktiviteten skal ledes af en voksen, der er trænet i sikkerhed ved vandsport.
2. Se på forældre tilladelserne (se s. 89) om nogen af pigerne har fysiske lidelser, der begrænser deres deltagelse i aktiviteter i vandet.
3. Gør dig bekendt med vandets dybde og mulige farer. Planlæg aktiviteter, der er sikre.
4. Sørg for, at alle deltagerne anvender »venne-systemet«. Det betyder, at de får tildelt en ven, der svømmer på samme niveau som dem selv, som de skal holde sig nær ved og holde øje med.
5. Sørg for, at alle unge piger kan ses under hele aktiviteten. Der skal være

en eller flere livreddere på vagt, og der skal være en livline på stranden. (Se »Drukneulykker,« s. 45).

6. Sæt sikkerhedsreglerne for svømning og sejlsport op ved strandkanten.

Vandforsyning

Af hensyn til helbred og velbefindende for den enkelte lejrdelegerede skal der være et rigeligt lager af rent vand (se »Kost og ernæring« s. 47). Planlæg det nøje, så der er vand nok til at drikke, lave mad og gøre rent i lejren. Hvis lejren har egen vandforsyning, skal du sikre dig, at vandet er rent. I mere primitive lejre må lejrdelegerede ofte rense det vand, der er til rådighed.

Fjernelse af vand

Sørg for, at I skaffer jer af med det brugte vand på den rigtige måde. Vand fra madlavning eller opvask skal bortkastes på den måde, der er foreskrevet i lejren. Hvis der ikke er kloak på lejren, skal madrester fjernes fra vandet og kastes i skraldespanden. Derefter skiller man sig af med vandet, mindst 50 meter fra vandforsyningen, ved at sprede det ud over et stort område.

Undgå at forurene vandforsyningen, når I bader eller vasker tøj. Det tilrådes, at disse aktiviteter finder sted mindst 50 meter fra vandforsyningen.

Vandrensning

Hvis du bruger kilder og søer som vandforsyning, skal du sørge for at

rense vandet, før det bruges til drikkevand eller i madlavningen.

Mikroorganismer i forurenede vand kan forårsage alvorlige sygdomme, f.eks. giardia lamblia-infektion. Symptomerne er kvalme, mavekrampe, sløvhed, diarre og vægttab. Symptomerne udvikler sig ikke før 6-15 dage efter indtagelsen af det forurenede vand. Sygdommen overføres ofte gennem syge dyrs afføring, som forurener vandet.

Rens vandet på følgende måde:

Klor

Vand kan renses hurtigt og billigt med et klorholdigt middel som f.eks. klorin. 1 liter vand renses på følgende måde:

1. Skaf en stor, ren beholder og afmærk den »Drikkevand«.
2. Hæld 1 liter vand op i beholderen. Kom fire dråber klorin i. Klor, der anvendes til dette formål, skal indeholde 4-6 procent natriumhypoklorit. Kan du kun få klorin med 1 procent natriumhypoklorit, skal du komme 20 dråber i 1 liter vand.
3. Dæk beholderen med et rent låg eller stykke stof. Lad vandet stå i 30 minutter.
4. Smag vandet og bemærk den svage klorsmag. Hvis der ikke er nogen klorsmag, skal du komme yderligere 2 dråber klorin i. Hvis klorsmagen er for fremherskende, hælder du vandet frem og tilbage fra én ren beholder til en anden. Det forbedrer smagen.

Kogning

Vand kan også renses ved kogning. Når vandet spilkoger, skal det koge i 3-7 minutter.

Jod

Måske kan du købe jod-tabletter eller andre kemiske rensedepiller til mindre portioner vand, som kan bruges på vandreture. Følg instruktionerne nøje og sørg for, at pillerne ikke er blevet for gamle.

Filtre

I butikker, der handler med lejrudstyr, kan man købe filtre til at rense mindre portioner vand med. Følg de medfølgende instruktionerne nøje.

Når du har rensset noget vand, skal du sikre dig, at der ikke kan komme bakterier eller insektæg i det, før du anvender det. Opbevar det i en ren beholder med låg. Brug det rensede vand i madlavningen. Du kan ikke dræbe bakterier ved at komme klor i frugtsaft, når først det er blandet op med vand. Supper og drikke, der koges, bliver rensset ved kogningen.

Noder

Anvendelse af sangene

Sangene på de følgende sider kan anvendes på pigelejr, men de kan også anvendes ved andre aktiviteter i Unge Piger, i kirken generelt eller derhjemme.

Akkorder

Akkordsymbolerne over teksten kan bruges af instrumenter såsom guitar, ukulele, keyboard og klaver. Den angivne akkord spilles almindeligvis, indtil der angives en ny. Står akkorden i parentes er den valgfri. (Et akkordskema findes i *Børnenes sangbog*, s. 151).

Diagrammer med guitarakkorder

Nederst på siderne med sange er der tegnet diagrammer med guitarakkorder.



De lodrette streger er strengene, og de vandrette er båndene.

Prikkerne viser, hvor venstre hånds fingre skal placeres. Sæt fingrene så tæt på båndet som muligt uden at røre dem, så får du den bedste lyd.



Et tal ud for diagrammet viser det bånd, hvor akkorden begynder. I det viste eksempel skal pegefingern sættes i tredje bånd fra oven.



Et x over en streng viser, at strengen ikke skal spilles med i akkorden. Et o over strengen viser, at strengen skal spilles med, men der skal ikke trykkes på den.



To prikker forbundet med en bue viser, at de forbundne strenge skal trykkes ned med samme finger.

Capo

En capo er et guitar tilbehør, der giver guitaristen mulighed for at hæve sangens tonart uden at skulle ændre sin fingersætning til akkorderne. Sætter man capoen i første bånd, hæves tonarten med 1/2 tone. Hvert efterfølgende bånd hæver tonarten med endnu 1/2 tone. Hvis du f.eks. spiller en C-akkord med capoen i 2 bånd, spiller du i virkeligheden en D-akkord.

Ophavsret

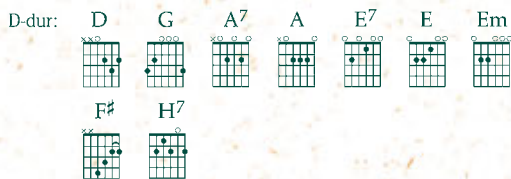
Alle sangene må kopieres til ikke-kommercielt brug i kirken, hjemme eller på lejre uden yderligere tilladelse fra ophavsrettens indehaver.

Der er et yndigt land

Værdigt

Tekst: Adam Oehlenschläger
Musik: H.E. Krøyer

D G
Der er et yndigt land,
G D
det står med brede bøge
A7 D A D
nær salten Østerstrand,
E7 A D A E A
nær salten Østerstrand;
A7 D
det bugter sig i bakke, dal,
G Em F#
det hedder gamle Danmark,
H7 E A7 D G
og det er Frejas sal,
D A7 D
og det er Frejas sal.



Alt, hvad der er kønt og godt

Med taknemlighed

Tekst: Cecil Frances Alexander
Musik: Gammel engelsk melodi



Gå hjem med en sang

Muntert

Tekst og musik: Folkesang



Klaverakkompagnement til denne sang står i *Børnenes sangbog*, s. 114.



He's Got the Whole World in His Hands

Rytmisk

Tekst og musik: 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



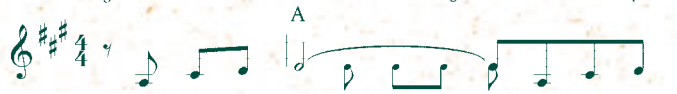
whole, wide world in his hands. He's got the whole world
wind and the rain in his hands. He's got the wind and the rain
lit - tle bit - ty ba - by in his hands. He's got the lit - tle bit - ty ba - by
you and me sis - ter in his hands. He's got you and me sis - ter
ev - 'ry - bod - y in his hands. He's got ev - 'ry - bod - y



When the Saints Go Marching In

Energisk

Tekst og musik: 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 sang kan synges i en højere toneart (C) ved at bruge guitarakkorderne C, G og F eller ved at bruge capo.



Hvis du er i godt humør

Muntert

Tekst og musik: Anon.



Du skal klap - pe, hvis du er i godt hu - mør. (klap klap) Du skal



klap - pe, hvis du er i godt hu - mør. (klap klap) Du skal



klap - pe he - le da - gen, så det hø - res helt til Ska - gen, Du skal



klap - pe, hvis du er i godt hu - mør. (klap klap)

Nye vers kan tilføjes f.eks. »blinke«, »knipse« og »fløjte«. Efter hver ny sætning gentages de tidligere sætninger i omvendt rækkefølge.

Klaverakkompagnement til denne sang står i *Børnenes sangbog*, s. 125.



Alverden kalder det væmmeligt

Friskt

Tekst og musik: Andreas Nielsen



1. Al - ver - den kal - der det væm - me - ligt, når
 2. Ja, hvor - for gå og se gna - ven ud, om
 3. Lad an - dre sidde bag hus og tag og sam -
 4. Ja, alt be - svær er der me - ning i, og



no - get går dem på tværs. Vi går og mo - rer os
 ve - jen fal - der lidt lang? Vi hol - der nok til lidt
 le skim - mel og støv, vi føl - ger blot stor - men i
 selv det fæ - le - ste job, det er der kræf - ter og



hem - me - ligt og syn - ger om det på vers.
 tra - ven ud, når blot vi hit - ter en sang. For
 sus og jag til skovs blandt hvir - len - de løv.
 træ - ning i, for den, der al - drig gi'r op!



er vi spej - de - re el - ler ej? Muk - ker vi, når det



gæl - der? Nej! Gi' op, når mod - gan - gen mel - der sig, er



ik - ke no - get for os.



Jeg gik mig ud om kvælden

1. Jeg gik mig ud om kvælden,
 der skoven stod så smuk,

og gøgen sad i ellen
 og kukked' sit kukkuk.
 |: Kukkuk, kukkuk

kukkuk, kukkuk, kukkuk :|

2. Jeg spurgte den, hvor mange,
 hvor mange år endnu,

den svarede med lange
 sørgmodige kukkuk.
 |: Kukkuk, kukkuk

kukkuk, kukkuk, kukkuk :|

Nu er jord og himmel stille

Roligt G D7 G Tekst: Marinus Børup
Musik: C.M. Bellmann

1. Nu er jord og himmel stille, vin - den
2. Men når san - gen er for - stum - met, vil vi
3. Tak for da - gen, som er om - me, for en

D7 G D7
hol - der tyst sit vejr, og der ly - der in - gen
hø - re end en klang lys og klar fra him - mel -
lang og dej - lig dag, tak for da - ge, som skal

G C D7 G
tril - le fra de hø - je stil - le træ'r. Kun de
rum - met, det er lær - kens af - ten - sang. Fra i
kom - me, og for dem, der lig - ger bag. I det

E7 Am D7
fjer - ne frø - ers kvæk - ken, kø - ers kal - den o - ver
rør - ges in - den gry - et har den jub - let glæ - den
hø - je, ly - se fjer - ne mø - des san - gen mild og

G D7 G G7
vang og et dæm - pet spil af bæk - ken til vor
ud og sin him - mel - flugt for - ny - et med end -
klar med den før - ste af - ten - stjer - ne som et

C D7 G
e - gen stil - le sang.
nu en tak til Gud.
kær - ligt smil til svar.

G D7 E7 Am G7 C

Ro, ro, ro

C
Ro, ro, ro din båd,
tag din åre fat;
vuggende, vuggende, vuggende, vuggende

(G7)C
over Kattegat.

I Love the Mountains

Rytisk Kanon* C Am Dm G7 C Am Tekst og musik: Anon.

① I love the moun - tains; I love the roll - ing hills; ② I love the flow - ers;

Dm G7 C Am Dm G7
I love the daf - fo - dils; I love the fire - side When all the lights are low.

C Am Dm G7
Bum - di - a - da, bum - di - a - da, bum - di - a - da, bum - di - a - da.

Gentag sangen eller syng den som kanon.

Ved guitarakkompagnement i en højere toneart bruges en capo.

*Ved kanonsang begynder forskellige grupper at synge, hvor tallene med cirkel omkring angiver det.

C Am Dm G7

Vi er børn af sol og sommer

Rytisk G D7 G Tekst og musik: Anon.

1. Vi er børn af sol og som - mer, men i
2. Der er me - get, som kan væk - ke små - ligt
3. Vi er un - ge sind, hvis tan - ker hi - ger
4. Vi har lært at el - ske Dan - mark, hver en

A7 D D7
slægt med blæst og regn. Vi er født, hvor bø - gen
kævl og us - selt kiv. Der er in - tet, som kan
højt mod him - le blå, men vi ved, at kun ved
dyr og om - stridt plet, vi vil vog - te fød - res

G A7 D
grøn - nes og i ly af hæk og hegn. Der er
lig - nes med en lejr's fri - e liv; un - der
ar - bejd kan vi sik - kert må - let nå. Vi skal
min - de, vi vil vær - ne om vor ret. Vi har

D7 G D7
sang i spro - gets to - ner, der er sang i min - dets
regn af gyl - ne gni - ster, sad vi rundt om lej - rens
ham - re, vi skal dyr - ke, trod - se regn og stri - den
valgt den stør - ste Her - re og står fast som væb - ner -

G C
røst, Der er sang, når ha - vets bøl - ger rul - ler
bål, dér har dren - gen drømt sin frem - tid og den
blæst, vi skal byg - ge Dan - marks frem - tid, ska - be
vagt, vi går frem med hæk - vet pan - de og med

G D7 G
ind mod klit og kyst.
un - ge sat sit mål.
hver - ge dag om til -
li - vets Gud ti fest!
pagt!

G D7 A7 D C

Jeg går i tro

Bestuvsomt

Tekst og musik: Janice Kapp Perry

gen - nem arv. Og ån - den hvi - sker om mit kald her, ja,

Jeg pag - ter gør, jeg er pa - rat til at hol - de dem, og ly - digt

sø - ge de vel - sig - nel - ser, der lo - ves mig. Le - ve

og få del i glæ - den ved op - hø - jel - sen. Og mit

vid - nes - byrd, det vok - ser dag for dag. Jeg går i tro - en dat - ter af

Gud i Him - len. Gud - dom - me - lig na - tur jeg fik i -

gen - nem arv. Og ån - den hvi - sker om mit kald her, ja,

om mit e - get værd, så jeg sø - ger ef - ter kund - skab for

lær - dom og for vækst. Og jeg for - står alt, hvad der me - nes

med an - svar - lig - hed, at hvert et valg om godt og ondt, det

er mit an - svar nu. Jeg vil op - byg - ge ri - get og

gø - re det med flid. Og gør jeg det, jeg ved er ret, mit

© 1985 IRI. Alle rettigheder forbeholdes.
Brug capo på tredje bånd ved guitarledsagelse i den toneart (B) sangen er skrevet i.

G C (Cmaj7) Hm Cm Am7 D7

D Em Em7 A7

Gå modigt, du datter af Gud

Værdigt

Tekst og musik: Jamie Glenn

Am7 D7 G

liv ret - fær - digt er. Jeg går i tro - en dat - ter af

8va

Am7 D7

Gud i Him - len. Gud - dom - me - lig na - tur jeg fik i -

G C H7

gen - nem arv. Og den dag, når Gud har god - kendt mig, jeg

Em *cresc.* A7 G D7

vil hans å - syn set! Men ba - re her og nu, jeg går i

H7 Am7 D7 G

tro. Men ba - re her og nu, jeg går i tro.

H7

C G

1. Jeg bæ - rer dybt i hjer - tet en
2. For læn - ge, læn - ge si - den, før du
3. Vi vid - ste godt, det ik - ke vil - le

C F G

sær - lig bøn. En bøn, jeg dag - ligt sen - der til vor
korn til jord, da var du hos en kæ - lig Fa - der,
bli - ve let at le - ve her og al - tid gø - re,

C F G

Gud i løn. Jeg be - der, at du føl - ger ham og
hvor han bor. Han sag - de, da han send - te dig her -
hvad er ret; men du er ej a - le - ne, han vil

C F C

hu - sker, hvem du er. Det er mit stør - ste
ned: »Jeg el - sker dig, glem ej du er af
le - de ve - jen frem. Han glæ - der sig, til

F G7 C

øn - ske for en - hver af jer.
stor vær - di, mit barn, for mig.« Gå
du en - gang i - gen kom - mer hjem.

C (Cmaj7) Dm7 G

mo - digt, du dat - ter og barn af Gud. Vær

C (Cmaj7) Dm7 G7

stærk og husk al - tid, hvem du er.

F G C Am

Her - ren er dig nær, i - mens du van - drer her,

F G7 C

hvis du ræk - ker hån - den frem, så er han der.

© 1983 Jackman Music Corporation, Orem, Utah.
Trykt med tilladelse. Alle rettigheder forbeholdes.

C

G

F

G7

(Cmaj7)

Dm7

Am

Jeg prøver at bli' som Jesus

Bestemt

Tekst og musik: Janice Kapp Perry

1. Jeg prø - ver at bli' som Je - sus, og
2. Min næ - ste jeg al - tid el - sker, jeg

van - dre den vej, han gik. Hans kær - lig - hed er det
tje - ner ham som min ven. Jeg læn - ges med fryd mod

møn - ster, jeg gen - nem hans ger - ning fik. Men
da - gen, når Je - sus er her i - gen. Jeg

så, når jeg fri - stes og væl - ger for - kert, må jeg
prø - ver at hu - ske de lek - tier, han gav, mi - ne

hø - re ef - ter, når den stil - le røst hvi - sker:
tan - ker fyl - des af den Hel - lig - ånds hvi - sken:

»El - sker hver - an - dre, som Je - sus har sagt. Prøv at vær ven - lig i

alt, hvad du gør, vær kær - lig i tan - ke, i hand - ling og ord, som

Je - sus os lær - te på jord.« Min jord.

© 1980 Janice Kapp Perry. Alle rettigheder forbeholdes.

Klaverakkompagnement til denne sang står i *Børnenes sangbog*, s. 40-41.

G D7 C (G7) Am H7 Em Hm Am7 A7 Cm 3fr.

Så kom den tid, vi længtes mod

Roligt

Tekst: Gustav Biering

1. Så kom den tid, vi læng - tes mod, om
2. Der kom - mer de - res pil - grims - tog fra
3. Vi ser i il - dens tryl - le - skær alt
4. Ja, lad da båd - lets go - de ånd os

båd - lets stil - le glø - der, og her i il - den
sin - dets dyb til - ba - ge. Der ta - ler de - res
det, som glem - slen hyl - der. Det svund - ne sy - nes
al - le så be - ta - ge. Vi gi'r hin - an - den

for vor fod vi svund - ne da - ge rno - der. Som
tav - se sprog om gam - le glem - te da - ge. Om
gan - ske nær og os med ve - mod fyl - der. All,
bro - der - hånd og går mod ny - e da - ge. Og

blin - de fug - le - ska - rers hær de dra - ges hid af
glæ - der, sor - ger, som vi fandt, og som med da - ges
hvad en - gang med fryd vi så, vi ser for os i
tro - skab e - vigt skal be - stå med gians af det, som

il - dens skær ved båd - let, ja, ved båd - let, en
skif - ten svandt ved båd - let, ja, ved båd - let, en
il - den stå ved båd - let, ja, ved båd - let, en
fjernt vi så ved båd - let, ja, ved båd - let, en

som - mer - nat ved båd - let,
som - mer - nat ved båd - let,
som - mer - nat ved båd - let,
som - mer - nat ved båd - let.

C G7 F D7

Jeg er Guds kære barn

Indertigt

Tekst: Naomi W. Randall

Musik: Mildred T. Pettit

1. Jeg er Guds kære barn, og han har sendt mig her,
har givet mig et jordisk hjem, med far og mor så kær.

Kor:

G D7 G
Led mig, før mig, gå du med mig, hjælp mig finde vej,
G (G7) C (Am) D7 G
lær mig hvad jeg gøre må, for hjem til Gud at nå.

2. Jeg er Guds kære barn med ønsket stærkt og rent:
At jeg en dag forstår hans ord, og før det er for sent.

Kor

3. Jeg er Guds kære barn, velsignelser jeg får,
hvis jeg hans vilje gør hver dag, til ham engang jeg når.

Kor

4. Jeg er Guds kære barn. Jeg løfter får af Gud:
En himmelsk herlighed jeg når, hvis blot jeg holder ud.

Kor

© 1957 IRI. Alle rettigheder forbeholdes.

Klaverledsagelse og becifring i en højere toneart (C) findes i *Børnenes sangbog*, s. 2-3.

G-dur: G D7 C E7 Am A7 (G7)

Elsker hverandre

Andægtigt

Tekst og musik: Luacine Clark Fox

D Hm Em
Som jeg har elsket, elsker hverandre;
A7 D
lyd min befaling: Elsker hverandre!
H7 Em (Gm)
Derpå skal kendes, om I vil mig følge:
D E A7 D
At I vil elske hverandre!

© 1961 Luacine C. Fox. Ophavsret fornyet i 1989. Alle rettigheder forbeholdes.
Klaverledsagelse og becifring i en højere toneart (F) findes i *Børnenes sangbog*, s. 74.



Sæt dig et mål

Roligt

Tekst: Mads Nielsen
Musik: Kaj Jørgensen

1. Sæt dig et mål, der har e - vig - heds værd, lad
2. Sæt dig et mål, der kan fyl - de dig helt og
3. Sæt dig et mål med det bed - ste i pagt - en
4. Sæt dig et mål, Lad det sig - nes af Gud, og
5. Stort skal du ken - de, hvor kræf - ter - ne gro, og



dybt i din tan - ke det bræn - des og
hol - de be - gej - strin - gen vå - gen helt
stjer - ne, der sty - rer din fær - den, kan
giv det hver ev - ne i fæ - ste, som
livs - mo - det jub - len - de fø - des; I den



ly - se dig gen - nem de hin - drin - gers hær, der
sam - le alt det, der er split - tel og dell, og
fyl - der din sjæl med sin mæg - ti - ge magt og
kam - pen skal ev - ner - ne fol - de sig ud og
ran - ker din vil - je, den ild - ner din tro den



rundt om din vil - je vil spæn - des.
ly - se dig frem gen - nem tå - gen.
dra - ger dig frelst gen - nem ver - den.
bæ - re dig frem blandt de bed - ste.
mod - stand, hvor af du må mø - des.



Lær mig at leve i lyset

Andægtigt

Tekst og musik: Clara W. McMaster

C G7
1. Lær mig at leve i lyset af ham.
Ham, som tog på sig vor synd og vor skam.
Am C F C
Lær mig at kende vor Herre og Gud.
F C G7 C
Lær mig, lær mig at følge hans bud.

2. Kom lille ven, lad os lære hvordan
livet bør leves, så vi engang kan,
komme tilbage til Herren vor Gud.
Altid, altid at følge hans bud.

3. Fader i Himmelen tak for i dag,
tak for al hjælp, når vi fører din sag.
Glade vi priser dig, Herre og Gud.
Sammen, sammen vi følger hans bud.

© 1958 IRI. Ophavsret fornyet i 1986. Alle rettigheder forbeholdes.
Klaverledsagelse og becifring i en højere toneart (D) findes i *Børnenes sangbog*, s. 70-71.



Joseph Smiths første bøn

Værdigt

Tekst: George Manwaring
Musik: Sylvanus Billings Pond

G D D7 G
1. Hvilken smuk og yndig morgen, solen farver smukt vor jord,
D A7 D
bier summe fugle syngende som et lifligt englekor;
D7 G D7 G
og i lundens svale skygge Joseph søger Herren stor.
C G D7 G
Og i lundens svale skygge Joseph søger Herren stor.

2. Ned han knæler, sagte beder, det er drengens første bøn,
mørkets magter ned i støvet knuger denne jordens søn;
uforsagt han dog vedbliver at anråbe Gud i løn.
Uforsagt han dog vedbliver at anråbe Gud i løn.

3. Mørket viger, lys neddaler, solens lys det overgår;
glorieglansen på ham falder, skovens træ'r ildstøtten når.
Joseph skuer Gud vor Fader, som med Sønnen for ham står.
Joseph skuer Gud vor Fader, som med Sønnen for ham står.

4. »Joseph, denne er min Elskte, hør ham!« lød vor Faders bud.
Josephs simple ord bøn høretes, henrykt hører han sin Gud;
fryd og glæde hjertet fylder, thi som seer han kåres ud.
Fryd og glæde hjertet fylder, thi som seer han kåres ud.

Klaverledsagelse til denne salme findes i *Salmer og sange*, nr. 18.



Nu er dagen gået

Roligt

Tekst: Sabine Baring-Gould
Musik: Joseph Barnby

1. Nu er da - gen gå - et, nat - ten kom - mer nær.
2. Je - sus giv de træet - te af din stil - le fred.

Af - ten - him - lens sky - er dæk - ker so - lens skær.
Når vort ø - je luk - kes, nå - digt se her - ned.

Klaverledsagelse til denne salme findes i *Salmer og sange*, nr. 99.

G-dur: G D7 Em H7 A (A7)

Guds Ånd som en ild

Jublande

Tekst: William W. Phelps
Musik: Anon.

1. Guds Ånd som en ild nu begynder at lue,
vi sidstedagsværket på jorden nu se,
ja, fædrenes håb vi begynder at skue,
og det, som blev talet på jorden skal ske.

Kor:

- G A7 D7
Vi synge og juble med himmelens hære:
G C D7 D7
Hosianna, hosianna for Gud og hans Søn!
G A7 D7
Thi dem i det høje tilkommer al ære
G C G D7 G
fra nu og for evigt! Amen, ja, amen!

2. Vor Gud nu har udtrakt sin hånd over jorden,
at samle hver hellig trods mørke og magt,
og dertil gengivet sit præstedoms orden
og ladet forkynde sin evige pagt.

Kor

3. Nu sønner og døtre i pagten sig fryde;
de råbe, at verden fra synd bort skal gå
og modtage frelse og budskabet lyde,
at gøre sig rede til Zion at gå.

Kor

4. Med vandet vi tvættes, og Ånden Gud giver
de sjæle, som ydmygt i pagten indgå;
de lidende salves med olie og bliver
velsignet af Herren og karske opstå.

Kor

Klaverledsagelse til denne salme findes i *Salmer og sange*, nr. 2.

G-dur: G D7 C D A7

Hav tak for profeten, du sendte

Livligt

Tekst: William Fowler
Musik: Caroline Sheridan Norton

- C G7
1. Hav tak for profeten, du sendte, o Herre, på denne vor dag,
C F C G7 C
for sandhedens bavne, du tændte, der åbnede vort blik for din sag;
F C G7
hav tak for hvert gode, du yder dit folk med så gavmild en hånd,
C F C G7 C
med jubel og fryd vi dig lyder, o fyld os med ydmygheds ånd!
2. Når trængslernes uvejre os true med ufred, forfølgelse, død,
et smilende håb da vi skue, du frier os snart af vor nød.
Vi stoler på Gud og hans nåde. Vi prøved' så hyppigt hans ord;
de onde på sørgelig måde, snart vælden berøves på jord.
3. Hans godhed, som aldrig os svigter, vi priser hver dag og hver stund,
opfyldte vi vil vore pligter med glæde af hjerternes grund.
Fuldkommenheds evige kundskab vi søger med iver og flid,
mens de, som forkaster hans budskab, vil møde en kummerfuld tid.

Klaverledsagelse til denne salme findes i *Salmer og sange*, nr. 13.

C-dur: C G7 F

TIL UNGE PIGERS LEDERE



Længst mod nord i hver af de kontinenter, der omringer Ishavet, ligger tundraen, en træløs, flad steppe. Somrene er korte her, men de mange timers dagslys gør tundraen til en smuk stensat have med lav, mos, valmuer, stormhatte, lupin og bær. Rensdyr (caribou i Nordamerika) holder til på tundraen om sommeren. Caribou er et indiansk ord, der betyder »den omvandrende« og det passer udmærket til dette medlem af rensdyrfamilien. Rensdyrene tilbringer deres vintre i skovene, men hvert forår vandrer de til tundraen i flokke, der somme tider tæller 100 dyr og til andre tider over 100.000!



TIL UNGE PIGERS LEDERE

På Unge Pigers lejr har piger i alderen fra 12-18 naturen som deres klasseværelse. Der kan de opleve Guds vidunderlige skaberværk og lære færdigheder, der vil sætte dem i stand til at klare sig selv og leve komfortabelt i det fri. På lejr får de unge piger og deres ledere lejlighed til at udvikle varige venskaber, samtidig med at de arbejder og har det sjovt sammen. Gennem fælles oplevelser kan de komme deres himmelske Fader nærmere og styrke hinanden i efterlevelsen af evangeliet.

Som ledere af Unge Pigers lejr, ung som voksen, venter der dig spændende oplevelser, når du planlægger og deltager i en Unge Pigers lejr. Sammen gør I mange nye opdagelser om vores smukke verden, og din begejstring for naturen bidrager til, at de unge piger oplever dens spændende undere.

Lejrlivet byder ofte på udfordrende oplevelser. Som leder kan din måde at takle de svære situationer på og den måde, du laver de nødvendige tilpasninger på, tjene som et vigtigt eksempel. Din tålmodighed og kærlighed kommer til at gøre et dybt indtryk på dem.

Forberedelsen er en væsentlig del af lejroplevelsen. Din egen åndelige forberedelse er en af nøglerne til at nå dine mål for lejren. Når en åndeligt forberedt leder involverer sig i en unges liv, kan der udvikle sig et positivt forhold og opstå gode indlæringsmuligheder. Yderligere oplysninger om,

hvordan man underviser, findes på side 300–304 i afsnittet »Evangelisk undervisning og ledelse« i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* (35903 110 eller 35209 110).

Læs dette afsnit af håndbogen nøje igennem. Tænk over, hvilke særlige behov og stærke sider du finder hos de unge piger, du skal være sammen med på lejren. Søg Åndens vejledning, når du planlægger og afholder i lejren. Brug lejligheden til at styrke søsterfællesskabet og til sammen at glæde jer over Guds skaberværk.

Unge ledere

Unge piger bør involveres i lejrledelsen ved alle Unge Pigers lejre.

Lejrprogrammet giver den enkelte pige muligheder for at være leder og giver hende dermed erfaringer hvert år, hun deltager. Unge piger i alderen 16 og 17 år kan tjene som ungdomsledere

(se s. 87). De bliver oplært under de voksne lederes ledelse. De er med til at planlægge lejraktiviteter og at nå lejrens mål.

Lejrtema

Et lejrtema giver et centralt fokuseringspunkt for lejren og hjælper med til at skabe en fællesskabsfølelse blandt deltagerne. Lejrtemaet kan være et skriftsted, et lejrnavn, et slogan eller en sætning, der beskriver et evangelisk princip, Unge Pigers værdinormer eller lejrens målsætninger.

Lejraktiviteter

Unge piger og deres lokale ledere vælger og planlægger aktiviteter, der passer til deres lokale omstændigheder og behov. Aktiviteterne bør være med til at opfylde formålet med Unge Pigers program og målene med lejrprogrammet. Følgende liste viser målsætningerne for Unge Pigers lejr. Den viser også nogle af aktiviteterne i afsnittet »Aktiviteter og udstyr« i denne håndbog, som kan gøre det lettere at nå de forskellige målsætninger.

- Kom Gud nærmere. (Se »Trosfremmende oplevelser«).
- Påskøn naturen og vis den respekt. (Se »Krævende og udfordrende aktiviteter,« »Naturen,« »Naturbevidsthed«).

- Bliv mere selvhjulpnen. (Se »Soveposer«, »Bål«, »Førstehjælp«, »Kost og ernæring«, »Krævende og udfordrende aktiviteter«, »Knive«, »Knob«, »Orientering«, »Sikkerhed«, »Sanitære forhold«, »Overlevelse«, »Sikkerhed til vands«, »Vandforsyning«).
- Udvikl lederegenskaber. (Se »Venskabsaktiviteter« og »Problemløsning«).
- Respekter og beskyt miljøet. (Se »Miljøbevidsthed«).
- Tjen andre. Mange af lejraktiviteterne skal lære de unge piger at tjene.
- Opbyg venskaber. (Se »Venskabsaktiviteter« og »Lege«).
- Nyd lejr livet og hav det sjovt. (Se »Lejrbål og aftensamlinger«, »Drama og sketch«, »Lege«, »Vandreture«).

Aktiviteterne til lejrprøverne, som beskrives på side 8-25 i denne håndbog, hjælper de unge piger til at nå alle lejrens mål.

Lejraktiviteterne bør også omfatte musik. Planlæg at synge sjove sange, folkesange, musik skrevet til lejligheden, salmer eller anden musik. Enkle instrumenter som en ukulele, guitar eller harmonika kan med fordel benyttes.

Fellestid

Alle lejrens aktiviteter får større værdi, hvis de unge piger får mulighed for at tale om deres oplevelser og sætte dem i relation til deres liv og evangeliets principper. Den mulighed giver

fællestiden dem. Fællestid kan afholdes umiddelbart efter en aktivitet eller senere. Ved at fortælle hinanden om deres følelser lærer de unge piger at genkende Helligåndens påvirkning i deres liv.

Fællestid bør involvere alle de unge piger, der deltog i aktiviteten. Overvej følgende forslag:

1. Kald gruppen sammen.
2. Hav tid nok til, at hver enkelt unge pige kan give udtryk for det, hun tænker.
3. Hjælp de unge piger til at se deres oplevelser i et positivt og opløftende lys.

Inviter hver pige til at dele sine tanker med de andre ved at stille spørgsmål, der skal besvares med mere end et ja eller et nej som f.eks.:

- Hvordan hjælper denne oplevelse dig til bedre at forstå et af evangeliets principper?
- Hvad er dine tanker om denne oplevelse? Hvorfor føler du sådan?
- Hvad tror du, de andre føler?
- Hvad har du lært af denne oplevelse?
- Hvordan vil du anvende det, du har lært?

Oplysninger om, hvordan man er ordstyrer, findes på side 303-304 i afsnittet »Evangelisk undervisning og ledelse« i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* (35903 110 eller 35209 110).

Dagbøger

Bed hver enkelt unge pige om at skrive om sine oplevelser på lejren i sin dagbog eller på de tomme sider i denne manual. Ved at føre dagbog kan hun blive opmærksom på sine åndelige følelser, se sin personlige vækst og huske de venskaber, hun har knyttet og styrket.

Lejrmærke

Unge Pigers lejrmærke (34681) kan skaffes til de unge piger og voksne, der deltager i lejren. Det viser de unge pigers fakkelt, som minder de unge piger om, at de skal holde Kristi lys højt og stå for sandhed og ret.



Voksne ledere og ungdomsledere må bære Unge Pigers lejrledermærke (34682) efter endt lejrlederoplæring (se s. 88).



Lejrprøve

Lejrprøveprogrammet for Unge Pigers lejr strukturerer lejroplevelsen. Det fungerer også som en anerkendelse af de unge pigers arbejde.

Aktiviteterne i hver af de fire prøveniveauer bliver gradvist vanskeligere, og visse af de færdigheder, der opnås i foregående niveauer, repeteres. De unge piger behøver dog ikke at have fuldført de foregående niveauer for at arbejde på et højere niveau. Alle unge piger kan arbejde på samme prøveniveau som deres jævnaldrende.

De, der ønsker at bestå et tidligere niveau og få belønningen, kan gøre det ved at opfylde alle kravene med undtagelse af kravene i forbindelse med vandreturen. En ung pige, der arbejder med tidligere niveauer, må gerne arbejde på mere end et prøveniveau ad gangen. De unge piger må ikke gå videre til et højere niveau, før de har nået den påkrævede alder.

Når de unge piger fylder seksten år, bliver de ungdomsledere. Hvis de ikke har fuldført deres lejrprøve, kan de gøre det, mens de tjener som ungdomsledere.

Alle unge piger skal have et eksemplar af denne håndbog og føre optegnelse over sine egne prøver. Menigheds- eller stavsledere skal også føre optegnelse over den enkelte lejr-deltagers beståede prøver.

Godkendelse af prøven

Voksne ledere opfordres til at opfylde Unge Pigers lejrprøvekrav og modtage Unge Pigers lejrdiplom (34684). For at gøre det muligt at afholde lejre i områder, hvor der ikke findes søstre, der allerede har modtaget Unge Piger lejrdiplom, er det ikke nødvendigt for voksne ledere at bestå alle lejrprøver, før de leder en Unge Pigers lejr eller godkender andres lejrprøve. Lederne skal dog have et godt kendskab til prøvens krav og være bekendt med de

færdigheder, de unge piger bliver bedt om at udvikle. Ungdomsledere, som har modtaget Unge Pigers lejrdiplom, kan også godkende andre lejr-deltageres prøvekrav.

Hvis Unge Pigers ledere holder lejr i deres område for første gang og ikke har bestået lejrprøven, kan de og de unge piger, der skal være ungdomsledere, mødes inden lejren for at lære sammen og eksaminere hinanden som en del af deres lejrlederskabstræning. (se s. 88).

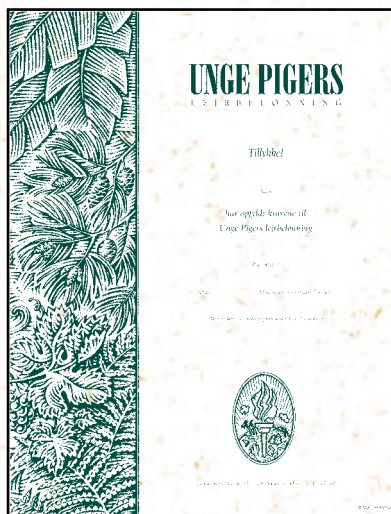
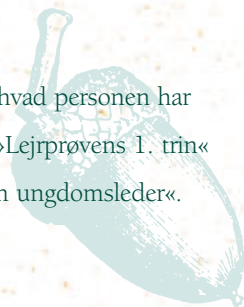
Før ledere godkender de unge pigers prøve, skal de sikre sig, at de unge piger forstår kravene og ved, hvordan og hvornår de skal anvende færdighederne eller deres viden.

Belønningsbevis for prøve

Det er væsentligt for unge piger at modtage anerkendelse for deres indsats. Certifikaterne og belønningerne, de gør sig fortjent til, skal uddeles på lejren eller på et tidspunkt, hvor deres familie kan være til stede.

Alle lejr-deltagere, der fuldfører et prøveniveau, får Unge Pigers lejrbelønning (34683 110). Ungdomsledere får også Unge Pigers lejrbelønning for hvert år de tjener. Den samme belønning anvendes til de fire prøveniveauer, ungdomsledernes program samt voksne ledere, der aflægger prøven. På certifikatet skal Unge Pigers

ledere notere, hvad personen har opnået, f.eks. »Lejrprøvens 1. trin« eller »Et år som ungdomsleder«.



Når en lejrdeleager har fuldført alle fire trin, kan hun også modtage Unge Pigers lejrdiplom (34684).



Opfyldelse af lejrens målsætninger

At planlægge med et formål vil hjælpe med til at opfylde målsætningerne for lejren og hjælpe de unge piger med at tilegne sig Unge Pigers værdinormer.

Planlæg med et formål

Punkt 1 Unge Pigers værdinormer	Punkt 2 Unge Pigers lejrsmål	Punkt 3 Læg en plan	Punkt 4 Udfør planen	Punkt 5 Evaluer
Tro	Kom Gud nærmere.			
Guddommelighed	Påskøn naturen og vis den respekt.			
Personlig værdi	Bliv mere selvhjulpen.			
Kundskab	Udvikl lederegenskaber.			
Valg og ansvarlighed	Respekter og beskyt miljøet.			
Gode gerninger	Tjen andre.			
Retskaffenhed	Opbyg venskaber. Nyd lejr livet og hav det sjovt.			

Unge Pigers værdinormer og mål for Unge Pigers lejr bliver slået fast i punkt 1 og 2 i skemaet. Det er dit ansvar som voksen leder eller som ungdomsleder at planlægge lejren, hvilket er punkt 3. Det kan du gøre ved at vælge og programsætte oplevelser og aktiviteter, der opfylder lejr målene og hjælpe lejrdeleagerne med at tilegne sig Unge Pigers værdinormer. Punkt 4 fuldføres, når du gennemfører din plan.

Punkt 5 fuldføres, når du evaluerer lejrens aktiviteter og oplevelser. Under en lejr bør du afsætte et bestemt tidspunkt på dagen til at evaluere. Så kan du foretage justeringer i planlægningen, hvis det viser sig at være nødvendigt. Voksne ledere skal også hjælpe ungdomslederne med at erkende succes og fremgang. Når I evaluerer, kan du stille følgende spørgsmål:

1. Er vi på vej mod at opfylde vore lejr-mål og hjælpe de unge piger med at tilegne sig Unge Pigers værdinormer og andre evangeliske principper?
2. Hvilke aktiviteter har været mest effektive? Hvorfor?
3. Har der været nogle mindre effektive aktiviteter? Hvad kan vi gøre for at forbedre dem?
4. Har oplevelserne hjulpet de unge piger med at styrke deres forhold til hinanden?
5. Deltog alle pigerne i aktiviteten?
6. Hvilke aktiviteter hjalp de unge piger med at vokse åndeligt?

Efter hver evaluering skal I gennemgå planerne for den følgende dag. Efter lejren skal hele oplevelsen evalueres og resultaterne sammenholdes med lejrmaalene. Læg planer for fremtidige lejraktiviteter.

Planlægning af lejraktiviteter

Der er mange måder at planlægge en lejrs aktiviteter på, afhængig af den tid, der er til rådighed, beliggenheden og de unge pigers behov. Lejrens første dag bør bestå af følgende:

1. Rejsen til lejrpladsen.
2. Indretning af lejren.
3. Orientering, som helt eller delvist bør omfatte følgende:
 - a. Sketch eller taler
 - b. Lejrsange eller salmer
 - c. Flaghejsning
 - d. Bøn
 - e. Fremsigelse af Unge Pigers tema og motto

- f. Præsentation af lejrtemaet
 - g. Præsentation af voksne ledere og ungdomsledere
 - h. Præsentation af og regler for lejraktiviteter
- En dagsplan på en lejr kan eventuelt indeholde følgende:
1. Vækning
 2. Morgenmad og morgentoilette
 3. Morgensamling og flaghejsning
 - a. Velkomst
 - b. Dagens bekendtgørelser og opgavefordeling
 - c. Tanker om lejrtemaet, Unge Pigers værdinormer, et af lejrens mål, de unge pigers talenter eller andre emner
 - d. Lejrsange eller salmer
 - e. Bøn
 - f. Fremsigelse af Unge Pigers tema og motto
 4. Aflæggelse af prøver og andre aktiviteter
 5. Spisning og opvask
 6. Afslapning med dagbogsskrivning, studium eller opbyggelse af venskaber
 7. Aflæggelse af prøver og andre aktiviteter
 8. Spisning og opvask
 9. Oprydning i lejren
 10. Aftenprogram
 - a. Sketch eller taler
 - b. Lejrsange eller salmer
 - c. Flaget stryges
 - d. Gruppestudium af skriften

- e. Åndelig afslutning (kan evt. være vidnesbyrds møde)

11. Aftenbøn

12. Sengetid

De voksne ledere og ungdomslederne bør afsætte en kort stund hver dag til at evaluere dagens aktiviteter.

Forældre og præstedømmeledere kan inviteres til at besøge eller deltage i lejren. Sådanne invitationer giver forældre og præstedømmeledere mulighed for at styrke deres forhold til de unge piger og til at støtte dem i deres aktiviteter.

Efter lejren kan der planlægges en aktivitet, hvor de unge piger kan vise deres familier det, de har lært og oplevet på lejren. Her kunne så beviserne for de beståede prøver blive uddelt.

Retningslinjer for deltagelse af handicappede lejrdeleger

Unge piger med et handicap har behov for at føle sig accepteret. De har behov for at lære, deltage positivt og tjene andre. Ledere bør have følgende retningslinjer for øje, når de arbejder med lejrdeleger, der er fysisk eller psykisk handicappede bl.a. på områder som hørelse, syn, tale, kultur (inklusive sproget), eller som har følelsesmæssige, sociale eller indlæringsmæssige vanskeligheder:

1. Som alle unge piger føler piger med handicap sig accepteret, når de bliver elsket, forstået og respekteret af deres jævnaldrende og ledere.

2. De er i stand til at lære, når de barrierer, der forhindrer deres deltagelse, bliver reduceret ved at tilpasse materialerne, procedurerne og faciliteterne. Visse ting, der ikke ville være farlige for andre, kan være yderst farlige for handicappede. Drag omhyggelig omsorg for hver enkelt lejrdeletagers sikkerhed.

3. De kan deltage med succes, når lederne og andre unge piger hjælper dem i deres forberedelse, respekterer deres uafhængighed, opmuntrer dem, mens de deltager og viser dem anerkendelse for det de opnår.

4. De er i stand til at tjene andre, når de får mulighed for at undervise og lede. Ledere bør altid søge muligheder for at involvere dem i kaldelser og opgaver, hvor det er muligt.

Lejraktiviteterne og prøverne kan tilpasses, så de passer til den enkelte handicappede unge pige. Hos familiedømmede og myndighedernes eksperter på området kan de lokale ledere få oplysninger om den unge piges behov, og hvorledes de bedst kan dækkes.

Yderligere oplysninger om, hvordan man hjælper unge handicappede piger findes på side 227 i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* og på side 310-314 i afsnittet »Evangelisk undervisning og ledelse« i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* (35903 110 eller 35209 110).

Ledernes ansvar

Præstedømmeledere

Præstedømmelederne taler med Unge Pigers præsidentskab under

planlægningen af lejren og godkender lejrplanerne. Præstedømmelederne kalder og indsætter kvinder til at tjene som lejrleder og assisterende lejrleder. De kalder også lejrspecialister, hvor det er nødvendigt. Hvis en ungdomsleder eller specialist, som ikke bliver indsat, ønsker at få en præstedømmevelsignelse, kan hun bede om at få en sådan af den tilknyttede præstedømmeleder.

Der skal være et tilstrækkeligt antal voksne ledere med præstedømmet i lejren til alle tider for at hjælpe med sikkerheden, deltage i lejraktiviteter, hvor det er nødvendigt, og give velsignelser, når det er påkrævet.

Unge Pigers præsidentskab og vejledere

Stavens eller menighedens præsidentskab for Unge Piger bestemmer under ledelse af de lokale præstedømmeledere hvornår der skal være lejr, hvor længe den skal vare, og hvilke mål lejren vil arbejde på at nå. De beslutter, hvorvidt der skal holdes en menighedslejr eller en større stavslejr. De anbefaler en værdig og kvalificeret kvinde som mulig leder for lejren. Når en lejrleder er blevet kaldet, orienterer præsidentskabet hende om Unge Pigers program og giver hende et eksemplar af *Unge Pigers Lejrhandbog* og afsnittet »Unge Piger« (35704 110), afsnittet »Aktiviteter« (35710 110) og afsnittet »Evangelisk undervisning og

ledelse« (35903 110) i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* (35209 110).

Præsidentskabet arbejder sammen med lejrlederen, den assisterende lejrleder, lejrspecialister og ungdomsledere for at lægge planer og føre lejrmaalene ud i livet. Præsidentskabet samarbejder også med lejrlederen i oplæringen af såvel de voksne ledere som ungdomslederne (se s. 88).

Selve lejren giver medlemmerne af Unge Pigers præsidentskab en god mulighed for at udvikle et positivt forhold til de unge piger. Disse ledere bør deltage i lejren og lejrlederskabets oplæringsmøder, når det er muligt, og deltage i Unge Pigers lejre.

Unge Pigers sekretær

Unge Pigers sekretær assisterer præsidentskabet og fører optegnelse over lejrdeletagere og hvilke prøver, de består. Hun opbevarer også formularerne med forældres eller værges tilladelse og oplysning om påkrævet medicin (se s. 89). Disse formularer skal være tilgængelige for voksne ledere før og under selve lejren.

Lejrlederen

De behørigt præstedømmeledere skal kalde og indsætte en åndeligt moden kvinde som lejrleder. Under Unge Pigers præsidentskabs ledelse skal hun organisere og gennemføre lejrprogrammet. Lejrlederen –

1. forstår formålene med Unge Pigers program, principperne for ledelse af

Unge Piger samt målene for Unge Pigers lejr.

- foreslår en assisterende lejrleder og lejrspecialister, der kan hjælpe hende efter behov.
- inddrager ungdomslederne i planlægningen og gennemførelsen af lejrens program.
- planlægger sammen med den assisterende lejrleder, lejrspecialisterne og ungdomslederne lejraktiviteter, der er medvirkende til at lejrens mål opfyldes.
- lærer førstehjælp og om overlevelsesteknik i det fri.
- mødes med Unge Pigers præsidentskab og drøfter og indhenter godkendelse af planerne for lejren.
- arbejder sammen med Unge Pigers præsidentskab og tilbyder lederoplysning af voksne ledere og ungdomsledere (se s. 88)
- afholder en forhåndsorientering sammen med de voksne ledere og ungdomsledere (se s. 89).
- anmoder med præstedømmets godkendelse menighedens eller staves aktivitetskomite om hjælp til at sørge for udstyr, transport og anden nødvendig hjælp.
- leder lejrens daglige evalueringsmøde med de voksne ledere, ungdomslederne og lejrspecialisterne.
- skriver efter lejren en kort skriftlig rapport og evaluering til Unge Pigers præsidentskab.

Assisterende lejrleder

Lejrlederen kan foreslå en kvinde, der kan tjene som assisterende lejrleder. Hun kaldes og indsættes af den

relevante præstedømmeleder. Hun arbejder under lejrlederens ledelse.

Hun kan få ansvaret for at –

- organisere og lede ungdomsledernes arbejde på følgende måde:
 - hjælpe med oplæringen i lejrledelse for de voksne ledere og ungdomslederne.
 - samordne ungdomsledernes opgaver med lejrlederens og lejrspecialisternes opgaver.
 - fungere som rådgiver for ungdomslederne under selve lejren.
 - hjælpe dem med at evaluere deres lejroplevelser.
- Assistere lejrlederen efter anvisning.
- deltage i og hjælpe med ved forhåndsorienteringen efter anvisning.

Lejrspecialister

Lejrlederen kan foreslå personer, der kan tjene som lejrspecialister.

Sygeplejersker, folk med særlig kendskab til anvendelse af naturens materialer, og andre fra menigheden, staven eller lokalsamfundet med særlige evner kan blive inviteret til at være lejrspecialister på Unge Pigers lejr. De af ungdomslederne, der har særlige evner, kan også tjene som lejrspecialister.

Specialisterne skal kaldes af en præstedømmeleder til en bestemt opgave og bliver afløst, når opgaven er fuldført. Lejrspecialisterne bør være bekendt med Unge Pigers program. De kan arbejde sammen med ungdomslederne på områder som lejrferdigheder

og -aktiviteter, musik, flaghejsning, fire-sides, gruppestudium, lederskabsoplysning, transport, påkrævet medicin, planlægning og indkøb af mad og udstyr.

Ungdomsledere

Piger i alderen 16-17 virker som ungdomsledere. Deres ansvar bestemmes af lejrlederen. De kan betjene enkelte menigheder eller hele staven, afhængig af den enkelte enheds behov. Ungdomsledernes opgaver skal være meningsfyldte og afstemt efter deres erfaring, evner og oplæring. Hvis de gerne vil have en præstedømmevelsignelse, kan de få den fra den relevante præstedømmeleder.

Ungdomsledere bør –

- oplæres.
- tjene som lærere og trænere.
- være et positivt eksempel for de yngre lejrdeleger.
- hjælpe til med at planlægge aktiviteter og gennemføre lejrens mål.
- påtage sig lederopgaver efter anvisning fra de voksne ledere.
- deltage i og hjælpe med ved forhåndsorienteringen efter anvisning.
- hjælpe med til at evaluere lejraktiviteterne og komme med forslag til kommende pigelejr.

Når ungdomsledere ikke har lederopgaver, forventes det, at de støtter og deltager i lejraktiviteterne.

Forslag til opgaver til ungdomsledere

Følgende forslag til opgaver til ungdomsledere kan suppleres eller tilpasses efter ønske:

- Hjælpe til med at planlægge, lede og evaluere lejropholdet for enten menighed eller stav.
- Hjælpe til med lederoplæringen af de voksne ledere og ungdomslederne.
- Planlægge og stå for forhåndsorienteringen.
- Holde lejrdeleger informeret om møder og andre nødvendige oplysninger.
- Hjælpe til med at opkræve betaling og skaffe midler til lejren efter behov (se »Retningslinjer for budget til Unge Pigers lejr«, side 90).
- Lægge madplaner, købe maden og pakke lejrudstyret.
- Etablere lejren.
- Lave tidsplanen for madlavning, oprydning og bålænding.
- Hjælpe med til at vurdere de behov, som menighed og stav bør forsøge at dække under lejren.
- Hjælpe til med at vælge lejrens tema for det år og gennemføre temarelaterede aktiviteter.
- Planlægge og udføre opgaver under lejren som f.eks. andagter, flaghejsninger, præsentationer omkring lejrtemaet, lejrball, vidnesbyrds møder, sport og lege, krævende og udfordrende aktiviteter, lejrferdigheder, musik, aktiviteter der beskytter miljøet, tjeneste og vandreture.
- Tjene som lejrspesialist på områder, hvor de har særlige forudsætninger.
- Planlægge gruppestudium.

- Vurdere de behov, som unge piger har i forhold til prøverne.
- Undervise i og godkende prøvemateriale.
- Planlægge og gennemføre tilpassede programmer for at hjælpe handicappede piger med at fuldføre prøven.
- Føre optegnelse over prøveresultaterne.
- Tage sig af mindre førstehjælpsproblemer og lære, hvordan man skaffer hjælp, når det er nødvendigt.
- Planlægge, hvordan hun vil få unge lejrdeleger til at føle sig godt tilpas og nyde lejrlevet.
- Forestå eller hjælpe til ved fællestiden. Hjælpe unge piger til at forstå, hvordan deres lejroplevelser relaterer til lejrens målsætning.
- Forestå evalueringsmøder under lejren.
- Deltage i et evalueringsmøde efter lejren sammen med lejrlederne og lederne for Unge Piger.
- Forberede, hvordan de kan hjælpe bestemte unge piger til at blive mere selvstændige ved at hjælpe dem med at opfylde deres behov. Det kan gøres ved at – opbygge et godt forhold til dem før lejren.
lære deres behov at kende.
finde ud af, hvordan disse behov kan opfyldes før, under og efter lejren.
gribe chancen for at undervise, når den byder sig.

Undervisning i lejrledelse

Under Unge Pigers præsidentskabs ledelse skal lejrlederen sørge for

undervisning af de voksne ledere og ungdomslederne, før lejren begynder. Hvor omfattende denne undervisning skal være, bestemmes lokalt. Den assisterende lejrleder, lejrspesialister og erfarne ungdomsledere kan assistere.

Undervisningen kan foregå i de enkelte menigheder eller på stavsbasis. Den kan omfatte undervisning i, hvordan man planlægger en lejr, lederskabsfærdigheder, lejrferdigheder, lejraktiviteter, musik og prøvekrav. Voksne ledere og ungdomsledere har lov til at bære Unge Pigers lejrledermærke, når de har fuldført undervisningen.

Afsnittene »Til unge piger på lejr« og »Aktiviteter og understyr« indeholder oplysninger om lejrferdigheder, aktiviteter og prøvekrav. Specifikke oplysninger om jeres område må du selv indhentes lokalt.

Grundlaget for undervisning i lederfærdigheder findes i afsnittet »Unge Piger« (35704 110) og afsnittet »Evangelisk undervisning og ledelse« (35903 110) i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* (35209 110). Tænk over, hvordan disse oplysninger kan bruges til at forberede lederne til deres lejroplevelse.

Voksne ledere, der kommer til at arbejde med ungdomsledere, bør være til stede, når de unge får deres lederoplæring, og når de udfører deres lederansvar i lejren. De voksne ledere bør skabe muligheder for de unge, så de

kan bruge det, de har lært, og give dem opmuntring og støtte.

Forhåndsorientering

Under ledelse af Unge Pigers præsidentskab organiserer lejrlederen en forhåndsorientering. Ved mødet får de unge piger oplysninger og instruktioner, før de tager af sted til lejren.

Forældrene bør inviteres med til dette møde, og det forventes, at de deltager. Oplysningerne kan omfatte følgende:

- Målene for lejren
- Gennemgang af datoer og prisen for lejren
- Lejrregler
- Lejrkalenderen
- Hvad de unge piger skal have med som f.eks. skrifterne, passende tøj, sengetøj, lommelygte, lommekniv, myggespray og solcreme.
- Hvad de unge piger ikke skal have med som f.eks. radio, kassettebåndoptager og CD-spillere eller spillekort.

Inden lejren bør der uddeles et brev til hver lejrdeltager og dennes forældre eller værge med disse oplysninger.

En af forældrene eller værgerne skal underskrive og aflevere en »Tilladelse fra forældre eller værge og oplysning om påkrævet medicin« for hver af pigerne, før de tager på lejr. Formularen skal udfyldes hvert år.

Lederne kan kopiere denne formular eller lave en, der indeholder de samme oplysninger.

JESU KRISTI KIRKE

AF SIDSTE DAGES HELLIGE

Tilladelse fra forældre eller værge og oplysning om påkrævet medicin.

Aktivitet		Dato
Menighed	Stav	
Deltager	Fødselsdato	Telefonnr. hjemme
Deltagers forældre eller værge		Telefonnr. arbejde
Adresse	Postnummer og by	Land

Helbredsoplysninger

Skal der tages hensyn til noget af det følgende:

Særlig kost
 Allergi
 Medicin
 Kronisk/tilbagevendende sygdom
 Operation eller alvorlig sygdom inden for det sidste år
 Fysisk tilstand, der forhindrer visse aktiviteter

Hvis ja, forklar herunder. Brug bagsiden om nødvendigt.

Jeg giver tilladelse til, at mit barn deltager i den ovenstående aktivitet, og bemyndiger de voksne ledere, der leder denne aktivitet, til at give førstehjælp til ovennævnte deltager i tilfælde af ulykke eller sygdom og til på mine vegne at træffe afgørelse om iværksættelse af nødvendig lægebehandling. Denne bemyndigelse gælder kun for denne aktivitet samt for rejsen til og fra aktiviteten.

Forældres eller værges underskrift.	Dato
-------------------------------------	------

Supplerende lejrmaterialer

Unge Pigers Lejrhåndbog

Unge Pigers lejrmærke (34681)

Unge Pigers lejrledermærke (34682)

Unge Pigers lejrbelønning (34683)

Unge Pigers lejrdiplom (34684)

»Unge Piger« (35704 110) i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2*

Ledertræning for Unge Piger (videobånd, 56015 110)

»Aktiviteter« (35710 110) i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2*

»Evangelisk undervisning og ledelse« (35903 110) i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2*

Til styrke for de unge (36550 110)

Salmer og sange

Retningslinjer

Retningslinjer for budget til Unge Pigers lejr

Medlemmerne skal ikke betale for at deltage i Kirkens programmer. Der er imidlertid givet tilladelse til, at unge piger må bidrage til omkostningerne i forbindelse med en årlig lejr. Unge piger, der bidrager til lejrromkostningerne, bør opfordres til at tjene penge selv. Den årlige pigelejr kan også betales af budgettildelingen. Yderligere oplysninger om anvendelse af egne midler, budgetmidler og om, hvordan man som gruppe rejser penge til lejr, findes på side 226 og 324 i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* (35209 110).

Kirkens standarder

Kirkens standarder skal overholdes på lejren. Lederne er ansvarlige for at tilse, at standarderne for påklædning, musik og aktiviteter er i overensstemmelse med det, Frelseren forventer af sit folk. (Se *Til styrke for de unge* [36550 110]).

Deltagernes alder

Unge piger i alderen 12-17 skal inviteres til at deltage i Unge Pigers lejrprogram. Lederne må finde ud af, hvilke unge piger der fylder 12 år inden lejrens begyndelse, og invitere dem til at deltage. Undtagelser fra denne retningslinje skal afgøres lokalt i samråd med forældre og præstedømmeledere.

Deltagelse af ikke-medlemmer

Unge piger, som ikke er medlemmer af Kirken, er velkomne til at deltage i pigelejren. De, der ønsker at deltage, skal tale med et medlem af Unge Pigers præsidentskab, som skal hjælpe dem med at forstå lejrens standarder og give de nødvendige oplysninger.

Helligholdelse af sabbatten

Det frarådes, at der holdes lejr på en søndag. Hvis det imidlertid ikke kan undgås, skal alle aktiviteter og påklædning være i overensstemmelse med sabbatsdagens ånd (se *Til styrke for de unge* [36550 110], s. 32-33).

Chaperoner

»Ved overnatning i telt må unge ikke sove i en voksen leders telt, medmindre lederen er vedkommendes forælder eller værge« (*Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2*, s. 278). Hvis unge pigers ledere og unge piger overnatter sammen, f.eks. i en hytte, skal der være mindst to voksne kvinder i hytten.

Ud over Unge Pigers ledere må et tilstrækkeligt antal voksne præstedømmeledere til enhver tid stå til rådighed i forbindelse med ture med overnatning og yde støtte og beskyttelse. Ved sådanne aktiviteter skal præstedømmeledere bo adskilt fra de unge piger.

Transport

Se side 279-280 i afsnittet »Aktiviteter« (35710 110) i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* (35209 110).

Forsikring

Se side 277-278 i afsnittet »Aktiviteter« (35710 110) i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* (35209 110).

Leje af faciliteter, der ikke er kirkeejede

Se side 279 i afsnittet »Aktiviteter« (35710 110) i *Kirkens instruktionshåndbog, Bog 2* (35209 110).

Helbred og sikkerhed

Da der kan forekomme ulykker og sygdom på en lejr, skal der tages højde for førstehjælpsmuligheder.

Lejrlederne skal gøre følgende:

1. Sikre sig, at lejrområdet og alle lejraktiviteterne er så sikre som mulige.
2. Sikre sig, at en sygeplejerske, læge eller person med modent overblik og førstehjælps erfaring er til stede under hele lejren. Før afrejsen til lejren lokaliseres den nærmeste skadestue eller læge, og alle nødvendige telefonnumre og adresser skal være ved hånden.
3. Hav til enhver tid transportmulighed i tilfælde af ulykke. Der bør om muligt være en telefon i lejren.
4. Vær forberedt på at yde førstehjælp, hvis det bliver nødvendigt. Et årligt opfriskningskursus i livredning og førstehjælp bidrager til, at man er forberedt på nødsituationer.
5. Vær opmærksom på, om der er piger eller ledere, der skal have særlig medicin eller behandling (se »Unge Pigers sekretær«, s. 86, og det viste eksempel på Tilladelse fra forældre eller værge og oplysning om påkrævet medicin, s. 89).

JESU KRISTI
KIRKE
AF SIDSTE DAGES HELLIGE

DANISH



4 02345 73110 4
34573 110