

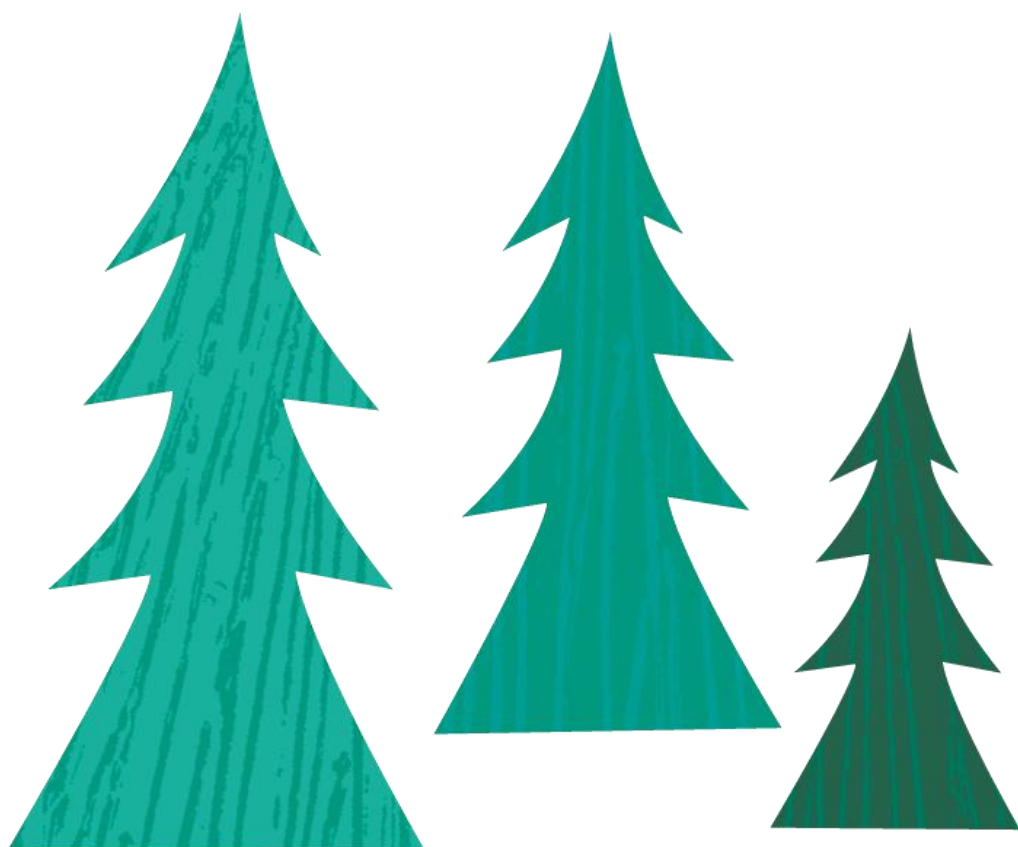


SKOG OCH UNGDOM



FRILUFTSLIV FÖR FLER

Materialet för dig som vill ut i skogen



Projektet friluftsliv för fler genomfördes 2022 med medel från Svenskt friluftsliv. Målet var att fler människor ska komma i kontakt med friluftslivet. Det här materialet skrevs under projektiden för att underlätta för personer att komma ut i naturen. Det innehåller information om hur du startar en förening, förslag på aktiviteter, information om första hjälpen och annat smått och gott som kan vara bra att ha med sig när man ska ut i skog och mark. Vi hoppas att fler ska våga ta steget en bit längre ut i skogen och upptäcka allt spännande som finns där.

Förbundet Skog och Ungdom

Är en ideell, demokratisk, barn- och ungdomsorganisation
som är religiöst och partipolitiskt obunden.

Vi verkar för att bedriva barn och ungdomsverksamhet
kring natur och miljö samt i övrigt stimulera en allmänskulturell verksamhet.
Vi jobbar med att utveckla självförtroende, kunnighet och ledarförmåga bland
våra medlemmar genom att samla dem i demokratisk och föreningsmässig
verksamhet.

Som organisation värnar vi om skogens alla värden:

Sociala

Kulturella

Historiska

Ekonomiska

Innehåll

Introduktion	2
Starta en förening	4
Om något händer	9
Krisplan	9
Om ett barn går vilse	9
Aktiviteter	10
Vår	10
Allemansrätten	10
Hitta Vilse, genomgång för yngre barn	11
Orientering	11
Ätbara blommor	12
Djur och natur på våren	12
Kort vandring med övernattning	12
Sommar	13
Djur och natur på Sommaren	13
Paddla Kanot	13
Läger	13
Höst	14
Djur och natur på hösten	14
Viltvård och jakt	14
Gissa bajset	14
Vinter	15
Djur och natur på vintern	15
Djurspår	15
Tändkottar	15
Ledarskap	16
Att leda grupp ute	16
Tips och Trix	17
1a hjälpen	18
Sårvård	18

Starta en förening

Om det inte finns en Skog och ungdom avdelning i ert område så kan ni starta en. Ni behöver vara minst tre personer som kan starta upp avdelningen. Så här gör ni steg för steg:

1. Ni har ett uppstartsmöte där ni skapar föreningen
2. Ni skickar in kopia på underskrivet protokoll till förbundet
3. Ni ansöker om ett organisationsnummer hos Skatteverket, skicka in kopia på underskrivet protokoll och stadgar i ansökan.
Blankett för ansökan om organisationsnummer för ideella föreningar heter "SKV 8400"

Förslag på dagordning för uppstartsmöte

1. Mötet öppnas
2. Fastställande av dagordning
Bestäm hur dagordningen ska se ut, som förslaget här, eller med andra punkter.
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet
Bestäm vem som ska leda mötet och vem som ska skriva vad som sagts.
4. Val av justeringspersoner
Välj 2 personer som ska kolla att sekreteraren skrivit rätt saker i protokollet.
5. Redogörelse av Skog och Ungdoms verksamhet
Beskriv Skog och ungdom så att alla vet vad Skog och Ungdom är för organisation.
6. Beslut om avdelningens stadgar
Bestäm vilka stadgar (regler) ni ska ha. På förbundets hemsida finns förslag på stadgar för föreningen.
7. Bildande av lokalavdelning
Bestäm vad föreningen ska heta.
8. Val av styrelse
Välj vilka som sitter i styrelsen fram till första årsmötet. Bestäm vilka roller de har, till exempel ordförande, sekreterare och kassör.
9. Val av revisorer
Välj vilka som ska vara föreningens revisorer fram till första årsmötet
10. Val av firmatecknare
En firmatecknare har rätt att gå till banken och öppna ett bankkonto i föreningens namn. Dom kan även ingå andra avtal åt föreningen. Smidigast är att besluta att dom får teckna firma "var för sig" det betyder att dom inte behöver vara där samtidigt. Ofta är det minst 2 firmatecknare. Skriv även deras personnummer i protokollet, det underlättar för banken.
11. Beslut om avdelningens program
Bestäm vad ni vill att föreningen ska göra.
12. Beslut om medlemsavgift
Bestäm vad det kostar att vara medlem i föreningen.
13. Beslut om nästa möte med avdelningens styrelse
Bestäm tid och plats för nästa möte
14. Avslutande
Ordföranden avslutar mötet

STADGAR FÖR AVDELNING ANSLUTEN TILL FÖRBUNDET SKOG OCH UNGDOM (reviderade 2021)

§ 1. Firma/Verksamhetsområde

Avdelningens namn ärSkog och Ungdom- avdelning.

Avdelningens verksamhetsområde (ort) är

§ 2. Uppgift

Avdelningens uppgift är att bedriva barn och ungdomsverksamhet inom Förbundet Skog och Ungdoms organisation.

Avdelningen är ansluten till Förbundet Skog och Ungdom och det distrikt vars verksamhetsområde avdelningen har sitt säte i.

Avdelningens uppgift är att arbeta enligt de stadgar och arbetsprogram som förbundet och distriktet fastställt.

Avdelningen ska årligen redovisa sin verksamhet samt resultat och balansräkning till förbundet.

Avdelningen ska rätta sig efter förbundets beslut, förbundsstyrelsen har dock inte rätt att ändra skrivningar i motioner eller val av ombud och förtroendevalda.

§ 3. Säte

Avdelningen har sitt säte i

§ 4. Medlem

Till medlem i avdelningen antas alla, som godkänner avdelningens stadgar.

Avslutande av medlemskap sker skriftligen till avdelningens styrelse eller genom att inte förnya medlemskapet under nästa kalenderår.

§ 5. Årsavgift

Medlem ska senast den 15 februari eller vid inträdet till avdelningen betala medlemsavgift.

Medlemsavgiften gäller per kalenderår.

Medlemsavgiften bör vara av sådan storlek, att den innefattar även den del av medlemsavgiften som ska tillföras förbunds- respektive distriktsorganisationen.

§ 6. Uteslutning

Om en medlem bryter mot stadgarna eller skadar sin avdelning genom att motarbeta dess intressen eller ändamål, har styrelsen rätt att utesluta medlemmen ur avdelningen.

Det kan endast göras efter att medlemmen fått möjligheten att rätta sig efter en skriftlig varning från styrelsen.

Beslut om uteslutning kan bestridas på nästa ordinarie årsmöte.

§ 7. Avdelningsgren

Minst 3 medlemmar i en Skog och Ungdom- avdelning kan besluta om att skapa en avdelningsgren. Om avdelningsgrenen inte längre har några medlemmar så kan avdelningens årsmöte besluta om nedläggning av grenen. Det kan endast genomföras om det gått mer än ett år sedan grenen har haft möte, verksamhet eller medlemmar (se stadgar för avdelningsgren)

§ 8. Organ

Avdelningens organ är:

Årsmötet

Styrelsen

Revisionen

§ 9. Styrelse

Avdelningens styrelse ska bestå av:

En av årsmötet vald ordförande

Minst två av årsmötet valda ledamöter

Utöver detta kan ytterligare styrelseledamöter och suppleanter att väljas in.

Samtliga styrelsemedlemmar väljs för en mandatperiod på ett eller max två år.

Styrelsen utser inom sig på det konstituerande mötet, kassör och sekreterare samt övriga roller såvida inte årsmötet har valt att besluta annorlunda.

En större avdelning ska sträva efter att ha 7 personer i styrelsen inklusive ordförande.

§ 10. Styrelsens uppdrag

När årsmötet inte är samlat är styrelsen avdelningens beslutande organ och ansvarar för avdelningens intressen.

Styrelsen ska inom ramen för dessa stadgar svara för avdelningens verksamhet enligt fastställd planering samt arbeta för medlemmarnas intressen.

Styrelsen ska även se till

att avdelningen följer gällande lagar och regler

att verkställa av årsmötet fattade beslut

att planera, leda och fördela arbetet inom avdelningen

att ansvara för och förvalta avdelningens medel

att ge revisorerna relevanta dokument, räkenskaper etc.

att förbereda årsmötet

§ 11 Kallelse, beslutsförmåga och omröstning

Styrelsen sammanträder efter kallelse av ordföranden, eller då minst halva antalet ledamöter har begärt det.

Styrelsen är beslutsförmågig när samtliga ledamöter kallas och då minst halva antalet ledamöter är närvarande.

För alla beslut krävs att minst hälften av styrelsens samtliga ledamöter är ense om beslutet. Vid lika röstetal har ordföranden utslagsröst. Röstning får inte ske genom ombud.

I brådskande fall får ordföranden besluta att ärende skall avgöras genom skriftlig omröstning eller vid telefonsammanträde. Om särskilt protokoll inte upprättas ska sådant beslut anmälas vid det närmast därefter följande sammanträdet.

Vid sammanträde ska protokoll föras. Protokoll justeras av sekreterare och av mötet utsedd person.

§ 12. Firmateckning

Avdelningens firma tecknas av den eller de som styrelsen utser.

§ 13. Räkenskapsår

Avdelningens räkenskapsår omfattar tiden 1 januari – 31 december.

§ 14. Revisorer

För granskning av avdelningens räkenskaper och förvaltning utses av årsmötet för ett år i sänder en revisor/revisorer jämte eventuell suppleant/suppleanter. Distriktsstyrelsen samt förbundsstyrelsen kan kräva revision i avdelningen.

För större avdelningar bör även personliga suppleanter att väljas jämte revisorerna.

§ 15 Årsmötet

Årsmötet ska hållas senast den 1 mars varje år på tid och plats som styrelsen bestämmer.

Kallelsen till årsmötet ska gå ut till medlemmarna genom avdelningens etablerade informationskanaler senast 14 dagar innan mötet.

På årsmötet får endast beslut i frågor som har skrivits med i kallelsen behandlas om inte minst $\frac{3}{4}$ av närvarande medlemmar beslutar att en ny fråga ska behandlas och beslutas om.

Beslut avgörs med enkel röstövertikt, med undantag av §§ 21 och 22.

Skulle lika antal röster uppstå i frågor som avgörs med enkel röstövertikt avgörs frågan genom lottning.

Varje medlem har rätt till en röst på årsmötet.

Rösträtt kan inte överlåtas på eller utövas genom annan person.

Extrainskallat årsmöte kan kallas av revisorerna eller styrelsen ifall detta anses nödvändigt.

För extrainskallat årsmöte gäller samma regler som för ordinarie årsmöte med regeln att endast frågor som står med i kallelsen får behandlas.

§ 16. Dagordning årsmöte

1. Mötet öppnas
2. Val av årsmötesordförande och sekreterare
3. Val av två protokolljusterare
4. Fastställande av röstlängd
5. Fråga om årsmötets behöriga utlysande
6. Antagande av förbundsstadgar
7. Genomgång och fastställande av styrelsens verksamhetsberättelse samt resultat och balansräkning för föregående år (innefattar även avdelningens ev. grenar)
8. Revisorernas berättelse
9. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsens ledamöter
10. Behandling och beslut av styrelsens förslag samt inkomna motioner
11. Genomgång av och fastställande av verksamhetsplan (innefattar även avdelningens ev. grenar)
12. Behandling och beslut om medlemsavgift
13. Genomgång och fastställande av budget för kommande verksamhetsår
14. Styrelseval
15. Val av revisorer
16. Val av valberedning
17. Val av ombud till distriktsstämman
18. Övriga personval
till exempel nämnder och funktionärer
19. Mötet avslutas

§ 17. Motioner

Ärenden som enskild Skog och Ungdom- medlem önskar ta upp på avdelningens årsmöte ska anmälas till avdelningsstyrelsen senast tio dagar före årsmötet. Beträffande förslag om stadgeändring eller avdelningens upplösning gäller dock vad som föreskrivs i §§19 och 20 nedan.

§ 18. Överklagande

Medlem och organ inom avdelningen har rätt att överklaga avdelningsmötets eller avdelningsstyrelsens beslut till distriktet. Vad distriktet sen beslutar i ärendet ska gälla. Om medlem, styrelse eller organ inte accepterar distriktets beslut, kan detta överklagas till förbundsstyrelsen. Vad förbundsstyrelsen beslutar i ärendet gäller.

§ 19. Stadgeändring

Ändringar av avdelningens stadgar ska, för att de ska bli giltiga, antas med två tredjedelars majoritet vid två årsmöten med minst tre månaders mellanrum, varav ett är ordinarie årsmöte. En beslutad stadgeändring måste godkännas av förbundsstyrelsen för att träda i kraft.

Om förbundsstämman beslutat om stadgeändringar så appliceras dessa per automatik i avdelningen.

§ 20. Upplösning

Förslag om avdelningens upplösning får framläggas endast på årsmöte och ska skriftligen ges till styrelsen senast tre månader före årsmötet.

Avdelningen kan dock inte upplösas, så länge minst 3 medlemmar vägrar godkänna upplösning av avdelningen.

Beslut om upplösning måste, för att vinna giltighet, bekräftas av ett ytterligare möte som ska hållas inom tidigast tre månader och senast sex månader, räknat från dagen för årsmötet.

Beslutar årsmötet slutgiltigt om avdelningens upplösning ska avdelningens tillgångar överlämnas till distriktet eller om sådant inte finns till förbundet.

Om en avdelning årligen inte redovisar minst 5 medlemmar under en period av 3 år får distriktsstyrelsen eller, om sådan inte finns, förbundsstyrelsen rätt att upplösa avdelningen och besluta om att förvalta ev. tillgångar.

Om en avdelning vill läggas vilande förvaltas tillgångarna av distrikt eller förbund i max 3 år. Efter detta tillfaller tillgångarna distriktet eller, i frånvaro av det, förbundet.

Om något händer

Om något oväntat skulle hända, en olycka eller annat, som påverkar verksamheten och deltagarna är det bra att vara förberedd. Gör en krisplan att ha med på träffarna. I den finns instruktioner på vad ni kan göra om något hänt samt nummer till deltagare och deras förälder/målsman/anhörig.

VIKTIGA TELEFONNUMMER

112 nödnummer vid fara för liv, egendom och miljön

114 14 polisens nummer vid icke-akuta händelser

1177 sjukvårdsrådgivning

113 13 informationsnummer vid olyckor och kriser

Ansvarig från Skog och Ungdom - _____

Kansli Skog och Ungdom - 0150-503 95 (Endast kontorstid)

KRISPLAN

På Skog och Ungdoms hemsida finns det mall för krisplan att använda er av i verksamheterna. Se till att alltid ha med en uppdaterad krisplan på era aktiviteter.

Längst bak i det här materialet hittar du första hjälpen vid vanliga skador

OM ETT BARN GÅR VILSE

Larma 112

Om du anar att ett barn gått vilse och är försvunnet, larma GENAST polisen! Det är viktigt att en sökning kan börja omedelbart. 112 kommer att ställa ett antal frågor om händelsen och om barnet. Efter samtalet med SOS är det bra om du är tillgänglig på telefon om SOS behöver ringa upp och ställa fler frågor.

Stanna på platsen

Se till att någon vuxen stannar på platsen där barnet försvann. Om barnet återvänder dit är det viktigt att någon finns där.

I aktivitetsdelen i det här materialet tar vi upp hur du kan förbereda barnen ifall någon av dem skulle gå vilse. Lär dig mer om barn som går vilse på Civilförsvarsförbundets hemsida.

Här kommer några förslag på aktiviteter som ni kan göra under året. Det är olika aktiviteter beroende på årstid. Fler aktiviteter hittar ni på hemsidan www.skogochungdom.se.

VÅR

ALLEMANSRÄTTEN

+ Det här får du göra:

- Gå, cykla och rida och vara nästan överallt i naturen. Men inte för nära boningshus (tomtmark intill småhus). Om du öppnar en grind måste du stänga den bakom dig.
- Gå, cykla och rida på privata vägar.
- Tälta en natt. Vill du tälta längre tid ska du fråga den som äger marken.
- Bada, åka båt och gå iland, men inte på tomtmark intill småhus.
- Plocka blommor, bär och svamp.
- Fiska med metspo och kastspo utmed kusten och i de fem största sjöarna (Mälaren, Vänern, Vättern, Hjälmaren och Storsjön i Jämtland).
- Du får göra upp en liten eld om du är försiktig. Elda inte direkt på en berghäll, den går sönder. Det är bäst att elda där det finns en särskild plats för eldning. På sommaren är det ibland förbjudet att elda. Kolla vad som gäller i kommunen.

- Det här får du inte göra

- Du får inte passera över tomter, trädgårdar, känsliga skogsplanteringar eller odlad mark, till exempel åkrar med gröda.
- Du får inte köra bil, motorcykel eller moped i naturen. Du får heller inte köra på stigar, parkvägar eller i motionsspår.
- Du får inte elda om det är mycket torrt väder eller blåser hårt. Då kan elden sprida sig.
- Du får inte ta eller skada träd och buskar.
- Du får inte ta frukt, bär, grönsaker eller något annat som växer i trädgårdar, planteringar eller på åkrar.
- Lämna inte kvar eller kasta något skräp. Burkar, glas, plast och annat skräp kan skada djur och människor.
- Du får inte jaga, störa eller skada djur. Det är också förbjudet att ta fågelägg eller röra djurens bon eller ungar.
- Du får inte fiska utan tillstånd i sjöar eller vattendrag. Du behöver inte tillstånd för att fiska med metspo eller kastspo vid kusten och i fem stora sjöar.
- Hundar får inte vara lösa i naturen under tiden 1 mars – 20 augusti. Då har djuren ungar. En lös hund kan skrämma och skada djuren. Det är bäst att alltid ha hunden kopplad i naturen.

Tips på aktivitet för 8-12 år

- Tipspromenad
- Leta skräp, antingen att en ledare lägger ut lite saker som inte hör hemma i naturen eller allmän skräpplockning om det är mycket i området.
- Iscensätt ett skadat gosedjur
Kanske en ekorre med bandage på svansen, en mus med ett plåster på tassens. Prata om hur djuren påverkas av nedskräpning.

Tips på aktivitet för 13-16 år

- Genomför en skräpplockardag och prata om hur djur och växter kan skadas av plast, glas, fimpas och annat skräp ni hittat. Plocka med er skräpet hem och släng på rätt ställe.
- Prata om hur djur påverkas av skräpet, kor kan till exempel bli sjuka och dö om dom råkar äta en läskburk.
- Diskutera gärna extra kring olika delar av allemansrätten

HITTA VILSE, GENOMGÅNG FÖR YNGRE BARN

Att lära barnen, om de skulle gå vilse:

- Krama ett träd
- Håll värmen
- Syns och hörs

Ta på dig en extra tröja om du har med en så att du inte fryser.

Lägg tre stenar, pinnar eller kottar efter varandra på vägen där du står eller på närmaste stig så att det syns att du varit där.

Hitta ett träd som du kan se från stigen och "krama det" och gör det till DITT träd, gärna en gran med grenar som skyddar mot vind och regn.

Dekorera trädet så att det syns att det är DITT träd, häng upp färgglada saker, skräp, blommor så det sticker ut från andra träd.

Ropa inte så att du tappar rösten, ha gärna med dig en visselpipa och ropa bara om du tror att du hör någon i närheten.

Låt gärna barnen bära sin egen ryggsäck med tex, vatten, fika, en varm tröja så att dom är förberedda om dom skulle försvinna från gruppen. Ge alla deltagare till exempel en visselpipa efter att ni genomfört träffen.

Mer om hur du som ledare hanterar att ett barn försvinner hittar du under "Krisplan".

Tips!

Kontakta Civilförsvarsförbundet och be dom komma ut och hålla i en "Hitta Vilse" genomgång eller gå en kurs som ledare så att du kan hålla i den kursen själv.

ORIENTERING

Kom ihåg:

Näsan mot NORR och ryggen mot SÖDER så har du VÄSTER på vänstra sidan och ÖSTER på din högra sida.

Mossor och lavar finns mer rikligt på norrsidan av träden

Visa deltagarna hur dom använder karta och kompass.

Nu behöver:

- Ordentliga kartor över området ni är på
- Kompasser till deltagarna.

Gå igenom alla kompassens delar och hur en terrängkarta fungerar innan deltagarna själva får gå en bana men hjälp av karta och kompassen, kanske har ni gömt en fikakorg där?

Steg för steg hur du använder kompassen

- Lägg en av kompassens långsidor, eller någon av hjälplinjerna, över start- och målpunkterna på kartan. Kurspilen (inte kompassnålen) ska peka mot målet.
- Vrid kompasshuset tills linjerna i kompasshuset blir parallella med kartans meridianer (nord-sydlinjer). Kompasshusets N-märke (N=nord) ska peka mot kartans norr.
- Ta kompassen i handen. Vänd dig runt tills dess den röda delen av kompassnålen ligger i kompasshusets pil. Kompassnålens pil ska peka mot kompasshusets N-märke, dvs kompassnålen ska täcka kompasshusets pil. När du sedan följer kompassens kurspil (alltså inte kompassnålen) så kommer du till det tänkta målet.
- För att hålla samma riktning under en längre tid tar du sikte på något föremål som ligger exakt i färdriktningen enligt kompassen. När du kommer fram till föremålet tar du sikte på ett nytt föremål längre bort i färdriktningen. Det är helt avgörande att du använder kompassen varje gång du väljer föremål, eftersom minst lilla avvikelse ökas på successivt vilket kan göra att du bommar målet helt.

Lär dig mer om hur du använder karta och kompass online. **Tips på fortsättning!** Lär er använda GPS genom att prova på Geocashing

ÄTBARA BLOMMOR

Lär er några saker som är ätbart ute i naturen, på våren kan det vara nässlor, vårlök och maskrosor. Plocka gärna om ni hittar och prova laga mat med det. Maskrosor kan ni göra både saft och sallad av, eller varför inte pesto?

Maskrossaft

• 1 liter maskrosblommor, utan skaft • 1,6 liter vatten • 9 dl strösocker • 2 ekologiska citroner, saften men du kan även använda zest/skalet om du vill, smaka dig fram.	Skölj blommorna (kronbladen) noga och lägg dem i kastrullen, se till att allt grönt är borttaget från blommorna. Koka försiktigt under lock i ca 1 timme. Rör ner citronsaft och sila bort blommorna. Smaka av och se om det behövs tillsättas mer citronsaft. Häll saften på rena flaskor som hettats upp till 100 grader. Späd saften med vatten vid servering.
---	--

DJUR OCH NATUR PÅ VÅREN

Titta och prata om vilka blommor och djur man kan se på våren, vilka är de första blommorna man ser? Vilka fåglar kommer tillbaka efter att ha övervintrat i ett annat land? Många djur får ungar på våren och därför är det extra viktigt att hunden är kopplad.

Tips!

Gå en regelbundet en liten runda i området där ni brukar vara och jämför hur det ser ut under olika årstider, ta gärna bilder och jämför. Ni kan göra ett lövbingo och jämföra hur det ser ut olika tider på året.

Använd alla sinnen! Hur luktar det här? Är det tort, vått? Hur låter det på promenaden?

KORT VANDLING MED ÖVERNATTNING

På våren är det perfekt att prova utrustningen på en kortare tur med de äldre deltagarna. Låt dom fundera på vad dom behöver ha med sig, vad dom vill äta och annat dom vill göra. Passa på att inför hajken smörja in kängor, kolla att alla delarna av stormköket finns och fördela ansvarsområden. Gå en bit och var uppmärksam på var fötterna ömmar och det finns risk att det blir skavsår, tejpa förebyggande för att slippa skavsår om det är nya skor, när man gått in dom brukar risken för skavsår minska då dom format sig lite efter fötterna.

DJUR OCH NATUR PÅ SOMMAREN

Vad händer i naturen nu? Vilka blommor har kommit som inte fanns på våren? Kan man äta någon av dom? Kan man använda dom till något annat? Plocka 7 sorters blommor (Kolla så att de inte är fridlysta) och prata om midsommartraditioner. Finns det några bär att plocka än? Varför är det ljusare ute på sommaren än på vintern? Vilka djur finns ute nu? Vilka ser man bäst på morgonen? Vilka hör man på natten? Lyssna extra om ni övernattar!

Fläderblom, tusensköna och rödklöver är exempel på blommor som går att äta. Gör fläderblomssaft, dekorera en somrig tårta med tusenskönans eller rulla chokladbollar i tusenskönans blad istället för kokos.

Gå eran naturslinga och se vad mer som börjat växa där sedan ni var där på våren! Luktas det annorlunda? Ser ni några nya djur?

Tips!

Torka blommor är ett roligt pyssel. Plocka fina blommor och blad (kolla så att de inte är fridlysta) pressa mellan smörgåspapper i en bok som får ligga under tryck en vecka. Vänd bladen och lägg i nytt papper och lägg under press 2 veckor till. Då kan ni passa på att prata om vilka blommor som är fridlysta i er region.

PADDLA KANOT

Prova på att paddla kanot! På svenska kanotförbundets hemsida kan man lära sig om paddelpasset, det är olika utbildningar, för att bli en trygg och säker paddlare. Några grunder att gå igenom första gångerna man paddlar är:

Teknik

- Lyfta, bära och lägga i kanoten
- och urstigning
- Balans

Säkerhet

Kanotisten bär flytväst i rätt storlek och på rätt sätt. Vidare ska kanotisten, själv eller med hjälp, ta hand om kanot, paddel och eventuell annan utrustning.

Paddling

- Progression – att prova på
- Paddla baklänges
- Ställa in utrustningen

Miljö och uppförande

Kanotisten respekterar alltid naturen, lämnar platsen utan spår samt förstår betydelsen av att paddla flera tillsammans.

Se till att alla har en flytväst som passar och att ledarna har möjlighet att med egen kanot eller motorbåt kunna hämta tillbaka deltagare som börjar glida för långt bort. Kolla även simkunnighet bland deltagarna innan ni leker i vattnet.

LÄGER

Planera en lägervecka! Yngre barn kanske hellre vill ha dagläger så de får sova hemma eller bara övernatta någon natt medan äldre deltagare kan övernatta hela veckan. På lägerveckan kan ni fortsätta öva och använda kunskaperna ni lärt er under året. Fundera tillsammans med deltagarna under våren vad ni skulle vilja att lägerveckan innehåller.

DJUR OCH NATUR PÅ HÖSTEN

Ny promenad på naturstigen! Vad händer nu? Finns det bär och svampar? Kan man plocka några och göra en paj? Vilka svampar kan man äta? Vilka är giftiga? Hur luktar det nu? Några nya djur som syns eller hörs? Har höstvindarna tagit till så att man hör hur den viner i träden så att löven lossnar och faller ner?

Gör ett nytt lövbingo, hur ser löven ut nu?

Många fåglar förbereder sig för flytt, kan man se hur dom börjar flockas och flyger tillsammans? Vilka flyttar och vilka stannar kvar?

VILTVÅRD OCH JAKT

Nu rör sig mycket jägare i skog och mark. Vilka djur jagas och varför?

Markägare och jägare bedriver jakt och viltvård för att förbättra livet för en eller flera arter i naturen. Det kan vara att ge vissa djur bättre skydd genom att se till att det finns mycket buskar att gömma sig i eller att man ger vilda djur extra mat på vintern eller extra vatten en torr sommar. Ibland jagas rovdjur för att fler andra djur ska få överleva.

Viltvården gynnar både djur och växter. Viltvårdens syfte är också att skapa förutsättningar för en varierande natur med en stor biologisk mångfald. Samtidigt minskar risken för olyckor och skador orsakade av vilt.

Jakten på olika djur anpassas efter hur många djur som finns i området, är det redan lite älgar så skjuter man inte så många det året.

GISSA BAJSET

Ett sätt att räkna ut hur många det finns av ett djur i ett område är att räkna antalet bajshögar. För att kunna göra det behöver man kunna skilja olika sorters bajs åt. Skriv ut några bilder på olika sorters djurbajs och se om ni kan hitta några högar i naturen.

DJUR OCH NATUR PÅ VINTERN

Djur som går i dvala

Några djur har gått i ide nu, vad innebär det?

Små djur sover djupare i vinterdvalan för att spara energi, större djur vaknar flera gånger och kan titta sig omkring eller sträcka på benen en stund.

Björnen, igelkotten, fladdermusen och hasselmusen sover eller vilar sig igenom vintrarna.

Lek

Björnen sover inte på vintern, den vilar bara!

"Björnen vilar, björnen vilar i sitt lugna bo. Han är inte farlig bara man är varlig, men man kan dock men man kan dock honom aldrig tro"

Djur som byter päls

Andra djur byter päls för att inte synas så bra i snön. Skogsharen, räven och hermelinen är några som byter päls.

DJURSPÅR

Är det snö eller lerigt ute så är det lätt att se var det har rört sig olika djur. Gå eran naturstig och se om ni hittar några djurspår. Vilka djur har gått där? Åt vilket håll gick dom? Finns det några löv kvar på träden?

TÄNDKOTTAR

Ett roligt pyssel att ägna sig åt är att göra tändkottar. Passa på att samla på er tallkottar när ni är ute under året och se till att dom är torra innan ni börjar. Ni behöver:

- Kottar
- Resterna/stumparna som blivit över från brända ljus
- Gammal konservburk att smälta stearinet i
- Kastrull med kokande vatten

Lägg ljusstumparna i konservburken.

Ställ burken i vattenbad på spisen. Låt smälta på medelvärme, rör då och då med en pinne. När allt har smält fiskar ni upp eventuella veckor som finns kvar.

Sen tar ni bort burken från vattenbadet, låt svalna några minuter.

Provdoppa en kotte, stearinet ska fästa på kotten, då är det lagom varmt. Doppa kotten en gång, låt torka ca 10 minuter på en bakplåtspappersklädd plåt. Doppa sedan ännu en gång totalt 3 gånger är lagom.

Förvara kottarna torrt till dom ska användas för att starta en eld.

Tips!

Färga stearinet med kritor! Skär av små bitar av kritan, lägg i burken med ljusen ha i mer krita om ni vill ha mer färg. Ni kan göra flera färger om ni har flera burkar.

ATT LEDA GRUPP UTE

ATT VÄLJA OMRÅDE

Hitta ett område som ger en bra utomhusvistelse, finns skydd för regn, tillgång till toalett. Kan ni flytta på er vartefter ni byter aktivitet för att variera?

VARIERA PROGRAMMET

Växla mellan olika typer av aktiviteter för att deltagarnas olika styrkor kan komma fram och för att variera inläringen.

PRESENTATION AV AKTIVITET

Ställ deltagarna i en cirkel eller halvcirkel så alla ser varandra. Se till att du själv syns och hörs på ett bra sätt, du kan ställa dig på en höjd om det behövs. Se till att det är du som har solen i ögonen och inte gruppen. Undvik solglasögon för att deltagarna kan se hela ditt ansikte när du pratar. Det kan innebära att du kanske får kisa lite i solen. Prata med inlevelse.

VAR FLEXIBEL MED TIDEN

Det blir inte alltid som man tänkt sig och då är det bra att vara förberedd att kunna fika lite tidigare om deltagarna börjar tappa koncentrationen, eller att bryta av med något mer livat om det varit stilla för länge. Ibland händer något oväntat (en älg kanske passerade?) och då kanske ni hellre vill prata om det en stund i stället för att följa dagens planering.

Var dock noggrann med att behålla start och sluttiderna för dagens träff.

RESERVPLAN

Om aktiviteten ni tänkt av någon anledning inte går att genomföra är det bra att ha en reservplan. Ta även med några extra, korta, aktiviteter eller lekar i bakfickan om det är så att ni behöver dryga ut tiden.

BYT ARENA

När ni är klara med det ni gjort och ska vidare till att göra nästa sak på programmet är det bra om ni flyttar er till en annan plats än där ni precis var. Då blir det tydligare för deltagarna att vi påbörjat en ny del av programmet.

"FRI TID"

Ge deltagarna möjlighet att efter eget intresse och förmåga utforska naturen genom att ge fri tid. Vissa kanske bara vill sitta på en stubbe medan andra samlar kottar eller klättrar i träd.

ANPASSA

Utmaningar i lagom dos är utvecklande. Tänk gärna på att det ni gör ska kunna anpassas till att bli lite enklare eller svårare beroende på deltagarnas nivå. Då blir det utvecklande för alla.

REFLEKTERA

Efter varje aktivitet är det bra att stanna upp och reflektera en stund. Några frågor man kan ställa är:

Vad hände? Vad kände jag? Lärde jag mig något? Har jag upptäckt något som kan utvecklas? Hjälpte jag någon annan? Fick jag hjälp av någon? Gjorde gruppen något tillsammans som hjälpte någon?

Välj 2–4 frågor att svara på vid en reflektionsrunda.

TIPS OCH TRIX

Här kommer några små tips och trix på saker att tänka extra på när ni är ute.

DET LILLA EXTRA

Ta med ett extra sittunderlag och en varm filt eller tröja om det är så att någon deltagare har glömt sitt. Ni kan även ha med extra kex, frukt och vatten om någon börjar få slut på energi.

PRATA MED BARN PÅ DERAS NIVÅ

När du pratar med ett barn är det bra att möta dom i ögonhöjd, gå ner på knä eller sitt på en bänk när du ska prata med dom.

LEKAR I BAKFICKAN

Blir det tid över? Ta med några extra lekar att göra med barnen om dom behöver aktiveras. Har ni en aktivitet under dagen med mycket stillasittande kan det vara skönt med en lek i mitten så ni får springa lite. Har ni varrit väldigt aktiva under dagen kanske ni vill ha en lite lugnare lek.

VAR ALLTID MINST 2 LEDARE

Om något skulle hända så är det bra att vara minst 2 ledare på plats så en kan ta gruppen och en kanske hjälpa en deltagare som gjort sig illa.

1a hjälpen

Enkel första hjälpen vid olyckor är bra att kunna oavsett om det bara är små sår eller allvarigare skador. Här tar vi upp dom enklaste och vanligaste skadorna som kan dyka upp i verksamheten. Läs mer om sårvård på 1177s hemsida och kontakta sjukvårdsupplysningen om du känner dig osäker.

SÅRVÅRD

Det är bra att kunna ta hand om små sår själva på ett bra sätt för att undvika infektion. Se till att ha med en första hjälpen väska med det ni behöver. Tvätt alltid händerna innan du börjar rengöra och plåstra om sår.

SMÅ SÅR

- Tvätta såret med mild tvål och ljummet vatten.
- Låt lufttorka innan du sätter på ett plåster eller en kompress.
- Byt plåster om det blivit smutsigt eller fuktigt
- Kolla vid plåsterbyte ifall det blivit rödare än tidigare och om det blivit gult och kladdigt, det kan vara tecken på infektion.
- När såret fått en skorpa och ser fint ut behöver du inte byta plåster mer.
- Vissa sår, till exempel små skärsår kan vara bättre att tejpa ihop med sårtejp.
- Skärsår kan blöda väldigt mycket även om dom är små, då är det bra att sätta en liten kompress och hålla den skadade kroppsdelens högt tills den slutat blöda.
- Kontakta 1177 om det inte slutat blöda efter 30 minuter.

SKRUBBSÅR

- Skölj rent såret under kranvatten, gärna med en handdusch, och tvätta med mild tvål och vatten. Du kan också försöka lösa upp smuts och grus genom att doppa ner den skadade kroppsdelens i vattenbad ett tag. Ett annat alternativ är att lägga en blöt kompress över såret en halvtimme. Spola rent såret under rinnande vatten efteråt.
- Jord, smuts och grus kan du borsta bort med en ren och mjuk tandborste. Det är ofta lättare att borsta under rinnande vatten. Ett färskt skrubbsår är bedövat under ett par minuter så du kan ofta borsta på själva såret utan att det gör ont.
- Om det gör ont att borsta kan du stryka på lite bedövande salva till exempel Xylocain. Salvan behöver verka fem minuter innan du kan börja göra rent såret.
- Asfaltsrester i sår kan ge fula ärr. Det kan vara svårt att få bort asfalt i sår, men paraffinolja eller annan liknande olja kan hjälpa. Är du osäker eller tycker att det är svårt att göra rent såret kan du få hjälp på vårdcentralen.
- Låt såret lufttorka innan du sätter på ett skyddande plåster

De allra flesta som får skrubbsår behöver inte söka vård. Besvärerna brukar gå över av sig själv.

SKAVSÅR

Behandla skavsår

- Undvik att peta hål på blåsan, eftersom den skyddar den hud som håller på att bildas därunder.
- Tvätta rent såret med mild tvål och vatten. Det är lättast att använda flytande tvål.
- Använd särskilda skavsårplåster som lindrar, skyddar och underlättar läkning.
- Använd filtringar för att skydda mot tryck och nötning.
- Både skavsårplåster och filtringar finns att köpa på apotek.
- Ett lindrigt infekterat skavsår kan du göra rent extra noga, ett par gånger om dagen. Tvätta med vatten och mild tvål.

Förebygga skavsår

- För att undvika skavsår kan du göra följande:
- Håll fötterna torra och byt strumpor ofta.
- Använd bekväma och väl ingångna skor om du ska gå långa promenader.
- Använd dubbla strumpor. Sätt först på en tunn syntetstrumpa, gärna en nylonstrumpa, som inte veckar sig. Ovanpå den tar du en vanlig strumpa, helst i ull eller i blandat material. Undvik strumpor i ren bomull eftersom de lättare blir fuktiga.
- Använd särskilda skavsårplåster på utsatta hudområden, som hälar. Du kan också använda tejp eller häfta som fäster bra. Olika typer av tejp och häfta kan köpas på ett apotek. Använd inte vanliga plåster eftersom de oftast glider.
- Håll fötterna mjuka med en fet hudkräm.

NÄR SKA DU SÖKA VÅRD VID SMÅ SÅR?

- Sår som är längre än någon centimeter och skärsår som glipar.
- Bitsår från djur.
- Sticksår som är djupare än en centimeter.
- Svårare krossår som gör mycket ont, är stora eller svullna.
- Smutsiga sår som är svåra att rengöra eller om det finns asfaltsrester i såret.
- Sår som sitter på ställen där läkningen är sämre, till exempel över leder, och därför behöver sys.
- Tecken på sårinfektion där huden runt såret blir allt rödare, svullnar, bildar var, gör mer ont eller orsakar feber.
- När området runt såret känns avdomnat.
- Sår som inte slutar blöda efter en halvtimme.
- Sår på huvudet, händerna och fötterna som inte är ytliga.
- Sår i ansiktet som kan behöva sys för att du inte ska få missprydande ärr.

STORA SÅR

Ett stort sår behöver undersökas av vårdpersonal. Det kan finnas risk för att senor, muskler, blodkärl och nerver blivit skadade.

- Du ska försöka stoppa blödningen om såret blöder. Det kan du göra genom att trycka en ihoprullad kompress eller något annat rent tygstycke mot såret. Blödningen minskar också om du håller den skadade kroppsdelens högt.
- Sök hjälp direkt eftersom såret oftast måste behandlas inom 8-12 timmar på grund av infektionsrisken.
- Du ska kontakta en vårdcentral eller akutmottagning om du har fått ett stort sår, även om du kan stoppa blödningen.
- Ring 112 om du inte kan stoppa blödningen eller om det blöder kraftigt.
- Ring 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning och hjälp med var du kan söka vård.

BRÄNNSKADOR

YTLIG BRÄNNSKADA

Om du bränner dig på hett kaffe eller en lägereld så kan du i bästa fall bara få en ytlig brännskada

Det här är vanliga symtom:

- Huden blir röd.
- Huden svider och kliar.
- Det bildas blåsor på huden.
- Huden runt skadan svullnar.

Du kan dessutom få följande symtom om brännskadan är djupare:

- Huden blir vit, brun eller svart och känns hårdare än vanligt.
- Huden blir bedövad.

De flesta som får en yttlig brännskada behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv inom 14 dagar.

Behandling

- Spola den skadade huden med svalt vatten direkt efter att du har bränt dig. Det går också bra att sänka ner den skadade kroppsdelens i till exempel en hink med svalt vatten. Det gör det mindre ont och skadan går inte djupare ner i huden. Använd aldrig is eller snö för att kyla ner en brännskada, det skadar mer än det hjälper.
- Lindra smärtan genom att stryka på till exempel kylbalsam eller gel med aloe vera på huden. Även kräm eller salva med hydrokortison kan lindra.
- Stick inte hål på brännblåsorna. Håll området rent med tvål och vatten.
- Sök vård om det inte läkt inom 14 dagar. Läs mer om hur du behandlar ytliga brännsår på 1177.se

VID ALLVARLIGARE BRÄNNSKADOR

Du behöver få behandling på vårdcentral eller sjukhus om du har fått större och djupare brännskador.

Innan du åker är det bra om du lindrar in såren med torra handdukar eller annat tyg för att skydda dem.

Det är viktigt att inte använda något blött. Det är också bra att försöka hålla dig varm med filter.

Kontakta genast en vårdcentral eller jouröppen mottagning om en eller flera av följande saker stämmer:

- Brännskadan är vit, gråbrun eller svartbränd.
- Brännskadan sitter på ett känsligt ställe på kroppen, till exempel i ansiktet, på könsorgan, händer, fötter eller över stora leder, det vill säga axlar, armbågar, höfter eller knän.
- Det har bildats blåsor, samtidigt som brännskadan är större än den egna handen.
- Du har andats in brandrök, het gas eller het vattenånga.
- Brännskadan har orsakats av kemikalier eller elektricitet.

Försök hindra att brännskadan blir värre genom att göra följande saker:

- Spola snabbt bort det heta med svalt vatten om du har fått het vätska på kroppen.
- Ta inte bort fastbrända kläder. Det kan skada huden där kläderna sitter fast.
- Ta av smycken, klockor och annat som sitter i närheten av skadan.

KÖLDSKADOR

Symtom

En köldskada börjar med att huden blir vit och kall. Känslan i det förfrysta området försvinner. Du kan få en stickande eller brännande känsla när området börjar tina. Det kan göra ont. Området kan bli svullet, rött och ibland bildas blåsor.

Det kan vara svårt att märka att du själv har fått en köldskada eftersom känslan försvinner.

- Titta efter vita fläckar på kinder, näsa och öron.
- Rör på fingrar och tår för att kontrollera att du har känslan kvar.

Behandling

- Ta er inomhus eller i lä så fort som möjligt, byt till torra kläder och drick varm dryck.
- Värm upp långsamt - hud mot hud med varm hand mot kind eller fingrar och tår i armhåla.
- Fortsätt uppvärmningen tills vanlig färg och känsel har kommit tillbaka, även om det gör ont.

- Värm INTE en skada som behöver vård vid risk för ny förfrysning strax efteråt.
- Skynda inte på uppvärmningen med ett upphettat föremål, huden kan skadas.
- Massera inte det skadade området och gå inte på förfrusna fötter. Det kan göra skadan värre.

Förebygg

Undvik köldskador genom att klä dig rätt och undvika att tvätta/raka ansiktet samma dag som du ska ut i kallt klimat. Tvätt tar bort det naturliga fettlagret som skyddar huden.

Sök vård om du har blåsor eller en djup köldskada

Symtom på djup köldskada:

- Huden är hård och vitgul.
- Huden har ett blåtonat mönster som liknar marmor. Det kan vara svårare att se på mörk hud.
- Det bildas mörka blodfyllda blåsor.
- Du har svårt att röra på den skadade kroppsdel.
- Området blir rött, svullet och gör mycket ont.
- Huden får inte tillbaka sin normala färg och känsel efter 60 minuters uppvärmning.
- Kroppsdelens blir mörk eller svart och torr.

SOLBRÄND

Har du bränt dig blir huden röd, varm och svider. Det kan även bildas blåsor.

Så här kan du göra om du har bränt dig i solen:

- Undvik direkt solljus några dagar för att låta huden läka, skydda med kläder.
- Kyl med kallt vatten, kylbalsam eller en fuktgivande hudlotion.
- Använd receptfri kräm eller salva med hydrokortison om det kliar eller svider.
- Använd receptfria smärtstillande läkemedel om det gör mycket ont.

Minska risken för att bli solbränd genom att skydda huden mot solen med kläder, solskyddskrämer och att vara så mycket som möjligt i skuggan när solen är som starkast mitt på dagen.

VÄRMESLAG

Symtom

Temperaturen i kroppen stiger till över 40 grader om du har fått värmeslag. Vanligaste symptomen på värmeslag:

- svag i kroppen
- huvudvärk
- illamående och kräkningar
- synstörningar
- yrsel och förvirring
- irritation
- snabb puls
- rödflammig, torr hud.

Behandling

Ring genast 112 om du tror att någon i din närhet har värmeslag och är mycket sjuk.

- Se till att personen ligger i skuggan eller i ett svalt rum.
- Ta av kläder för att minska värmen.
- Ge något svalt att dricka om personen är kontaktbar och kan svälja.
- Sätt ut fläktar runt personen.
- Se till att hålla huden fuktig genom att spreja eller skölja med kallt vatten. Du kan också badda kroppen med en blöt handduk eller svamp. Vattnet bör vara mellan 15 och 18 grader. Vatten som är kallare än 15 grader gör att värmen stannar kvar i huden på grund av att blodkärlen drar ihop sig.

Minska risken för värmeslag

- Försök att vara i ett så kallt rum som möjligt. Tänk på att temperaturen kan variera med flera grader mellan olika rum.
- Drink mer vatten än vanligt.
- Var uppmärksam på om du kissar mindre än vanligt. Det är ett tecken på att du behöver få i dig mer vätska.
- Ha på dig täckande och löst sittande kläder om du går ut när det är mycket varmt.
- Svalka dig med en sval dusch eller lägg en blöt handduk runt nacken.
- Skydda huvudet med en hatt när du är utomhus.
- Var i skuggan så mycket som möjligt.
- Undvik att anstränga dig fysiskt under dygnets varmaste timmar.



LYCKA TILL MED ERA ÄVENTYR I SKOGEN!



Svenskt Friluftsliv