

Alltid beredt

Rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.



- 1. Vise at du kan trafikkreglene som gjelder for fotgjengere og sykkelister og vise at du vet hvordan man bør oppføre seg i akebakke og skibakke.
 - Se for deg at du skal gå over en trafikkert vei. Vis hvordan du ville krysse denne veien.
 - Vis på hvilken side du vil gå langs denne veien.
 - Hvilken side av veien sykler du?
 - Hvordan krysser du veien på sykkel?
 - Hva gjør du før du setter utfor en akebakke/ ski bakke?
 - Hva må du passe på når du går opp bakken?

Fasit

Alltid Beredt rundløype for Ulver i Fevik 1. speidergruppe.

- 1. Vise at du kan trafikkreglene som gjelder for fotgjengere og sykelister og vise at du vet hvordan man bør oppføre seg i akebakke og skibakke
 - Se for deg at du skal gå over en trafikkert vei. Vis hvordan du ville krysse denne veien:
 - Se til høye og venstre.
 - Se at det er klart.
 - Gå, rett over veien. Ikke løp, og ikke på skrå.
 - Vis på hvilken side du vil gå langs denne veien:
 - Gå på venstre side
 - Sykle på høyre.
 - Gå av sykkelen, når du krysser veien
 - Hva gjør du før du setter utfør en akebakke/ ski bakke? Roper LØYPE, og ser etter at det er klart.
 - Hva må du passe på når du går opp bakken? Pass deg for ikke å gå i veien for de som renner, og ikke ødelegg løypa.

Alltid beredt

Rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.



- 2. Vise at du vet hva som skal gjøres dersom det begynner å brenne.
 - Hvordan slokker du liten brann i gresset?
 - Kan du bruke noe annet enn vann til å slokke med? Hva?
 - Bør man bruke vann for å slokke med, visst det brenner i gryta på komfyren?
 - Hva gjør du hvis huset står i brann på loftet, du har mulighet for å komme deg ut, og foreldrene dine er i underetasjen?

Fasit

Alltid Beredt rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.

- **2. Vise at du vet hva som skal gjøres dersom det begynner å brenne.**
 - Hvordan slokker du liten brann i gresset? Tramper på det.
 - Kan du bruke noe annet enn vann til å slokke med? Hva? Teppe, sand, grytelokk, og alt annet som kveler flammen.
 - Bør man bruke vann for å slokke med, visst det brenner i gryta på komfyren? Nei. Hiv over et teppe eller lignende.
 - Hva gjør du hvis huset står i brann på loftet, du har mulighet for å komme deg ut, og foreldrene dine er i underetasjen? Lukk dørene etter deg, om du rekker. Rop BRANN!!!, til foreldre, og løp ut!

Alltid beredt

Rundløype for Ulver i Fevik 1. speidergruppe.



- 3 Vise at du kjenner nødnummerne og kan varsle om en ulykke

Fasit

Alltid Beredt rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.

- **3Vise at du kjenner nødnummerne og kan varsle om en ulykke**

- Løpe til nærmeste person eller hus, og tilkalle hjelp.
- Ringe etter hjelp.

- Du ringer da: 113 (eller 110 eller 112. Det er ikke viktig, om man glemmer, hvilken som er riktig)
- Si:
- Hvem du er.
- Hvor du er.
- Hva som har skjedd.
- (Hvem, hva hvor)



Alltid beredt

Rundløype for Ulver i Fevik 1. speidergruppe.



- 4 Finne ut hvilke ulykker og farlige situasjoner som kan oppstå hjemme hos deg. Finne ut hvordan du kan unngå at det oppstår ulykker og farlige situasjoner hjemme hos deg.

Diskuter fare for:

Brann

Forgiftning.

Elektrisk støt

Klem skader.

Fallskader.

OSV.

Fasit

Alltid Beredt rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.

- 4 Finne ut hvilke ulykker og farlige situasjoner som kan oppstå hjemme hos deg. Finne ut hvordan du kan unngå at det oppstår ulykker og farlige situasjoner hjemme hos deg.

Diskuter fare for:

Brann

Forgiftning.

Elektrisk støt

Klem skader.

Fallskader.

OSV. Her gjelder det å holde seg på et reelt nivå. Og tenke gjennom de faktiske farene.

Alltid beredt

Rundløype for Ulver i Fevik 1. speidergruppe.



- 5 Vise at du kan pakke en dagstursekk selv .

Velg hvilke ting du vil pakke på en dagstur, og pakk det i sekken

Fasit

Alltid Beredt rundløype for Ulver i Fevik 1. speidergruppe.

5:Vise at du kan pakke en dagstursekk selv

Kjekt å ha:

Regntøy, nistemat og tilbehør, drikke og kopp, lommelykt, speiderkniv, sjokolade, sitteunderlag, enkelt førstehjelps utstyr.

Ikke nødvendig:

Telt, sovepose, liggeunderlag, stormkjøkken, ekstra sko, ekstra klær.

Alltid beredt

Rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.



6

- Vise at du kan bruke kniv på en sikker måte.
- Vise at du kjenner til forsvarlig omgang med øks og sag.
- Vise at du kan lage et forsvarlig ildsted.

Lag et bål, og få fyr på det.

Dere må selv finne brennbart materiale, og heller bruke tennestål.

Men det er lov å låne lighter eller fyrstikker.

Fasit

Alltid Beredt rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.

6

- Ulvene som har knivmerket, vet hva de første punktene går ut på.
- Når bålet brenner, har dere bestått.

Alltid beredt

Rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.



7

- Vise at du kan behandle og forbinde småskader (kutt, skrubbsår, gnagsår, flis, neseblødning og mindre 1. grads forbrenning).
- Vise at du kan stanse en blødning
- Vise at du kan sørge for frie luftveier.

Fasit

Alltid Beredt rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.

7

Vise at du kan behandle og forbinde småskader (kutt, skrubbsår, gnagsår, flis, neseblødning og mindre 1. grads forbrenning).

- Sår må renses, eller vaskes før du setter på plaster.
- Press gjerne ut litt blod, fra kuttskader. Dette renser såret bedre.
- Flis kan tas ut med nål, pinsett eller også klippes ut av overhuden med negl saks. Rens!
- 1. gradsforbrenning bør kjøles ned, ganske lenge. Men ikke bruk så mye kald vann/is på, over for lang tid. Da kan du få frostsår i stedet.
 - Gnagsårplaster, kan forebygge gnagsår, og hindre forverring av allerede oppstått gnagsår.
 - Neseblod stopper man, ved å holde for nesa (klem igjen, og lukk nesen), og bøyer hoder fremover. Om ikke det stopper, må man tilkalle hjelp.

Vise at du kan stanse en blødning

Det viktigste er trykk på blødningspunktet.

Stram ev. bandasje godt, men ikke så blodtilførselen stopper til for eksempel armen.

- Vise at du kan sørge for frie luftveier.

For å gi frie luftveier bøyes pasientens hode bakover og haka løftes opp og fram, og holdes der.

Alltid beredt

Rundløype for Bevere i Fevik 1. speidergruppe.



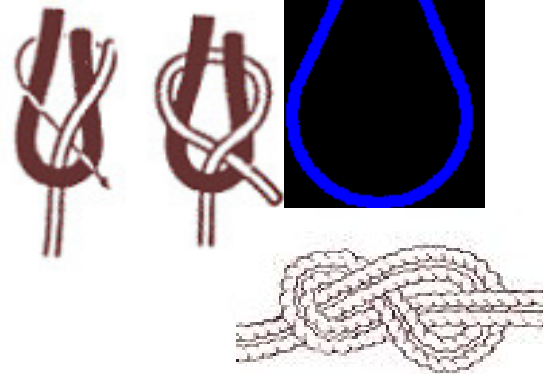
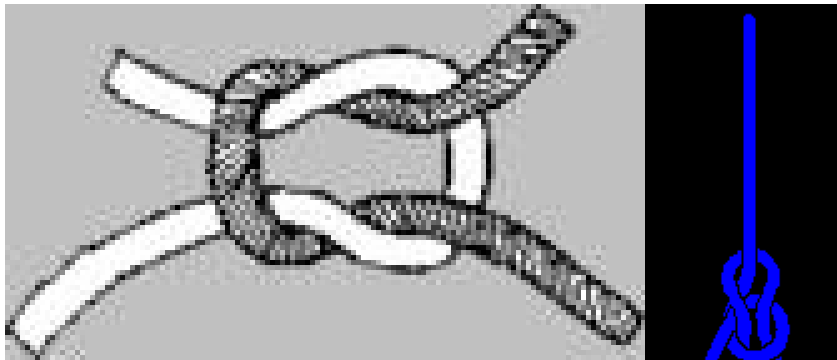
8. Vise at du kan knyte

- båtmannsknop,
- flaggstikk,
- pålestikk,
- overhåndsknop og
- åttetallsknop.

Fasit

Alltid Beredt rundløype for Bevere i Fevik 1. speidergruppe.

8. Vise at du kan knyte båtmannsknop (øverst til venstre), pålestikk (øverst i midten) overhåndknop (høyre) flaggstikk (nede til venstre) åttetallknuten (nederst)



Alltid beredt

Rundløype for Ulvene i Fevik 1. speidergruppe.



- **9. Speiderkunnskap:**
 - Hva heter din speidergruppe?
 - Hvem er gruppas gruppeleder?
 - Hva heter patruljen/enheten din?
 - Hvem er din leder?
 - Vis at du kan riktig speider hilsen, og si ordspråket.
 - Vis at du kan flaggsangen, to vers utenat.
 - Vis at du kan speiderbønnen utenat.