NORSK

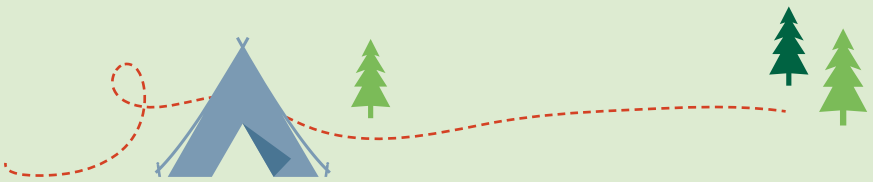
ALLTID BEREDT

Velkommen
til speideren



Innhold

Speiding er gøy! 3
Til deg som er forelder 4
Hva er speiding? 7
Speiderloven 9
Hvorfor driver vi med speiding? 10
Vær beredt! 10
Hva gjør vi? 10
Speiderprogrammet 13
Aldersinndelt aktivitet 13
Ledelse fra ung alder 14
Beredt for livet 14
Patruljen 16
Helter og forbilder for de yngre 17
Medlemskontingenten 18
Trang økonomi er ingen hindring 18
Transport til og fra speideraktivitetene 19
Forsikring 19
Fordi vi bryr oss! 20
SPEIDEREN i posten 21
Hvordan kan foreldre bidra til en god speidertid? 23
Ute i naturen 23
Learning by doing 26
Trygt i speideren 27
Kravet om politiattest 28
Bli med oss som leder 29
Hva trenger en speider av utstyr? 30
Merker 30
Nødvendig turutstyr 33



Speiding er gøy!

Speiding som fritidsaktivitet er gøy for alle som liker å oppleve friluftsliv sammen med andre, enten de er barn, ungdom eller voksne! Den som er speider, opplever og lærer nye ting hver uke. Det kan være å lage mat over bål, bygge noe morsomt av stokker og tau, å hjelpe en som har skadet seg, eller å sette opp et telt. Vi samarbeider for å få det til, og det er lov å gjøre feil og prøve igjen – helt til vi får det til.

Speidere er mye ute, for det er der de gode opplevelsene og de passe store utfordringene finnes! Vi drar på tur i sol, regn, vind og snøvær. Sammen utforsker vi naturen og blir gode til å ta vare på den og på oss selv.

Men speiding er mye mer enn friluftsliv på tur og leir. Hos oss utvikler barn og ungdom ekte engasjement for viktige temaer som klima og miljø, fred og toleranse og inkludering og fellesskap. Vi gjør verden bedre!

Speiding er spennende og gir venner for livet!

Til deg som er forelder

Enten du kjenner speideren allerede eller ikke, er det sikkert noe du lurer på. Her gir vi deg innblikk i hva speiding er, og mange nyttige tips. Lurer du fremdeles på noe etter å ha lest dette heftet, kan du kontakte speidergruppa di eller Norges speiderforbund.

Speiding er morsomt og meningsfylt for hele familien. Mange foreldre er med som speiderledere eller bidrar på andre måter. Du trenger ingen spesielle ferdigheter for å bli med hos oss. Kombiner barnas aktivitet med din egen fritid og få gode opplevelser og nye venner i speideren, du også! Ta kontakt med speidergruppa og snakk med dem om mulighetene.

Speiding er morsomt og meningsfylt for hele familien.





Foto: Alexander Vestrum

Foto: Lars Rørnaas

Hva er speiding?

Speiding er vennskap, friluftsliv, leir, samhold, glede, lek, mestring og mye, mye mer! Samtidig utvikler barn og ungdom engasjement for viktige saker hos oss, og formålet er at de skal ønske å bidra i samfunnet rundt seg.

Speideren startet i England for over 100 år siden og er i dag verdens største barne- og ungdomsbevegelse, med totalt 60 millioner medlemmer i over 200 land og territorier, på tvers av blant annet kultur, språk, livssyn, kjønn, alder, økonomi, funksjonsevne og utdanning.

Norges speiderforbund har mange tusen medlemmer fordelt på rundt 350 lokale speidergrupper over hele landet. De fleste speidergruppene har aktiviteter (speidermøte) for de ulike aldersgruppene hver uke. I tillegg kommer turer i helgene noen ganger i året og gjerne en uke på leir om sommeren.

Vi er en frivillig, livssynsåpen organisasjon som er partipolitisk uavhengig. Vi ønsker å speile mangfoldet i samfunnet vårt og jobber for å inkludere mange flere i speiderfellesskapet.

Speiding passer for de aller fleste!



Foto: Christian Sangereid

Speiderloven

Speiderloven er ikke en samling forbud, men viser hvilken vei vi skal gå som speidere, og hva som forventes av oss. Den handler om å ta ansvar for seg selv og andre, for samfunnet rundt seg og for naturen.

1. En speider søker sin tro og respekterer andres.
2. En speider kjenner ansvar for seg selv og andre.
3. En speider er hjelpsom og hensynsfull.
4. En speider er en god venn.
5. En speider er ærlig og pålitelig.
6. En speider kjenner naturen og verner om den.
7. En speider tenker og handler selvstendig og prøver å forstå andre.
8. En speider gjør sitt beste i motgang og vansker.
9. En speider er nøysom og prøver å klare seg selv.
10. En speider arbeider for fred og forståelse mellom mennesker.

Dette blir forsterket av speiderløftet, som speiderne avgir til speiderlederen sin når de blir tatt opp i en litt høytidelig seremoni:

«Jeg lover etter beste evne å søke mitt livssyn, hjelpe andre og leve etter speiderloven.»

Hvorfor driver vi med speiding?

Norges speiderforbunds formål er å utvikle mennesker til selvstendighet og til å ta aktivt ansvar i samfunnet, i samsvar med verdigrunnlaget vårt.

Vær beredt!

Verdigrunnlaget kommer til uttrykk gjennom speiderloven, speiderløftet og valgspråket «Vær beredt». Speidernes valgspråk betyr at en speider er beredt til å ta utfordringer, til å hjelpe til der det trengs, og til å stille opp når det gjelder.

Et speidermøte avsluttes ofte med at speiderlederen sier «Speidere, vær beredt!», og at speiderne svarer «Alltid beredt!» i kor, samtidig som de gjør speiderhilsen med høyre hånd til hodet, og med innsiden av hånda framover. Tre fingre minner om de tre punktene i speiderløftet. Tommel og lillefinger danner en ring som symbol på speidernes internasjonale fellesskap. Det finnes nemlig speidere i de fleste land i verden.

Å være speider er gøy!

Hva gjør vi?

Å være speider er gøy! Dessuten er det en suveren måte å lære seg samarbeid og det å ta ansvar for seg selv og andre på. Slik oppstår godt vennskap.

Sammen med andre barn og voksne får speiderne utforske naturen og lære seg ulike ferdigheter som å klare seg på tur i all slags vær, å bruke kart og kompass, lage mat over bål og samarbeide om oppgaver. I tillegg er det mye mer. I speideren er det rom for å utvikle hele mennesket!





Foto: Kristianne Marholm



Foto: Alexander Vestrum

Speider-programmet

Speidernes aktiviteter – altså hva de trenger å vite, og hvordan de lærer det – kalles speiderprogrammet. Programmet er laget for at aktivitetene og læringen skal oppleves som nyttig, spennende og interessant. Det er basert på barns utviklingsstadier og behov og på velkjente prinsipper for læring.

Aktivitetene i speiderprogrammet er delt inn i fem forskjellige temaer:

- friluftsliv
- samfunnsengasjement
- vennskap
- kreativitet
- livskvalitet

Det finnes mange forskjellige aktiviteter som kan passe inn under disse temaene, og derfor kan speiding også være mye forskjellig. Det viktige er at speiderne får morsomme og lærerike opplevelser innenfor trygge og gode rammer. Det er stadig noe nytt å utforske og erfare for den som er speider!

Aldersinndelt aktivitet

De fleste speidergruppene har møte hver uke og turer eller andre morsomme ting de gjør flere helger i året.

Om sommeren er mange speider-grupper en uke på leir, enten en de organiserer selv, eller en større leir – kanskje til og med i et annet land! Hvert fjerde år er det speiderlandsleir et sted i Norge. Der deltar flere tusen speidere fra ca. 11 år og oppover. En landsleir er en stor opplevelse som gir minner for livet! Medlemmene våre er fra seks år og oppover. Aktivitetene er organisert i enheter etter alder, og en speidergruppe består av én eller flere av disse enhetene:

- **beverkoloni**, der speiderne kalles bevere – 1.–2. klasse
- **flokk**, der speiderne kalles småspeidere – 3.–4. klasse
- **tropp**, der speiderne kalles stifinnere og vandrere – 5.–10. klasse
- **roverlag**, der speiderne kalles rovere – 16–25 år

Ledelse fra ung alder

Vi begynner å trene på ledelse i det små allerede når speiderne går i 3. og 4. klasse. I denne aldersgruppa kan det for eksempel bety å få ansvar for en oppgave eller å lære bort en lek til andre.

Aktivitetene er tilpasset alder, modenhet, ferdigheter og erfaring. Læringen bygger mye på lek, ofte med naturen som ramme, og med eldre speidere og voksne som trygge veiledere.

Beredt på livet

Når du får øve deg på å håndtere nye utfordringer, samler du erfaringer som du får god nytte av i flere andre sammenhenger. Enten det renner vann inn i teltet, bålet slukner eller du valgte feil sti på vei til leirplassen: I speideren får du garantert motstand, men du lærer å håndtere den innenfor trygge rammer.

Speideren gir barn og unge motstandsdyktighet og tillit til egne evner.

Etter hvert vet du at telt og sovepose kan tørkes, du får fyr på bålet igjen, og du finner alltids fram dit du skal. Å ha vært borti mange ulike situasjoner – og taklet dem – er en kjempefordel i arbeidslivet og i livet ellers. Du vet at problemer kan overvinnes, særlig gjennom samarbeid når alle bidrar. Speideren gir barn og unge motstandsdyktighet og tillit til egne evner.

De yngste speiderne har alltid speiderledere i nærheten som kan veilede og oppmuntre dem til de mestrer de nye ferdighetene. Steg for steg blir speiderne mer selvstendige.





Foto: Runar Sørensen



Patruljen

Som speider i troppen er du fra 10-årsalderen også medlem av en patrulje, som består av ca. 4–8 jevnaldrende mellom 10 og 16 år. Sammen planlegger og gjennomfører dere også noen turer og møter på egen hånd. Slik får dere mulighet til å prøve dere fram og lære av egne erfaringer, og – kanskje aller viktigst – dere får bestemme mye av innholdet og aktivitetene selv.



Foto: Alexander Vestrum

Helter og forbilder for de yngre

Rovere er mellom 16 og 25 år. Dermed er roverne de eldste speiderne. De er forbilder for de yngre i gruppa.

Roverne har sine egne aktiviteter i roverlaget. Sammen planlegger og gjennomfører de turer og andre aktiviteter. De kan også være med på spennende og morsomme arrangementer og leirer lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Mange rovere engasjerer seg som speiderledere for de yngre i gruppa, men det er speideraktiviteter med jevnaldrende som er kjerneaktiviteten for roverne.

Medlems-kontingenten

Alle medlemmer betaler årlig en medlemskontingent for å være med i speideren.

Sammenliknet med andre organiserte fritidsaktiviteter er speideren blant de rimeligste for barn og unge å være med på. Medlemskontingenten gjelder for kalenderåret og faktureres av Norges speiderforbund. Den dekker deltakelse på speidermøter og lokale turer. Alle som har betalt medlemskontingent, er dekket av den kollektive personskadeforsikringen vår. For speiderlederne våre har vi også en ansvarsforsikring, se litt mer om forsikring på side 19. Hvis medlemmet skal være med på leir, kommer det i tillegg til medlemskontingenten.

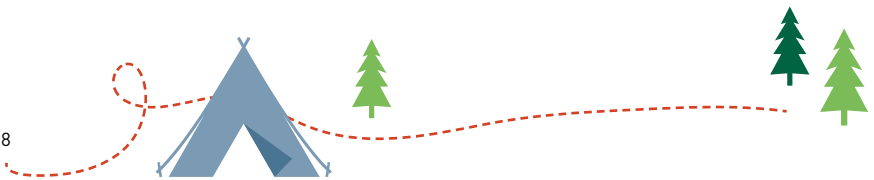
Kontingentgiroen sendes ut i posten, som e-post eller som e-faktura når du melder deg inn, og deretter én gang i året, i januar. Beløpet kan variere fra speidergruppe til speidergruppe. På giroen kan du se hva beløpet består av.

Hvis dere er tre eller flere medlemmer i samme husstand, altså at dere har samme adresse, kan dere få husstandsrabatt. Husk å melde fra til speidergruppa om dette, slik at det blir registrert i medlemssystemet vårt.

Trang økonomi er ingen hindring

Å bli med i speideren skal heller ikke bety at man må kjøpe nytt og dyrt utstyr og dyre turklær! Mye kan skaffes brukt, det er ofte like bra som nytt!

Men vi vet at noen kan synes at det likevel er vanskelig å få råd til det de trenger for å bli med på alle aktivitetene våre. Derfor har vi Speider-sport-fondet – fordi alle skal få være med på tur, uansett hvor mye penger de har. Fondet



kan dekke turutstyr som speidergruppa låner ut til dem som trenger det. Det kan også hende at gruppa allerede har noe utstyr til utlån.

Snakk også med speidergruppa om andre muligheter for hjelp – for eksempel støtte til å delta på leir eller muligheter for felles transport til møter og turer. Dialog er en god start!

Kommunen dere bor i, har også ulike ordninger hvor dere kan få økonomisk støtte eller for eksempel låne utstyr til aktiviteter.

Se mer om utstyr på side 30–34.

Transport til og fra speider-aktivitetene

Det beste er om speiderne kan gå, sykle eller reise med offentlig transport til og fra speidermøtene. Hvis det ikke er mulig, oppfordrer vi til å dele på kjøringen med andre familier. Ikke alle har bil selv, så snakk med speidergruppa om hvilke muligheter som finnes.

Forsikring

Norges speiderforbund har to ulike forsikringer for sine medlemmer: kollektiv ulykkesforsikring for speiderne og ansvarsforsikring for virksomheten.

Vi anbefaler i tillegg at hver enkelt har egen reiseforsikring som dekker tap av eller skade på personlige eiendeler, og hjemreise ved sykdom eller uforutsette hendelser.

Fordi vi bryr oss!

Speiderne engasjerer seg på mange måter i samfunnet, for eksempel ved å plukke avfall på en strand, invitere barn på flyktningmottak med på aktiviteter, spille brettspill med brukerne på et eldresenter eller delta i søk- og redningsarbeid gjennom Speidernes beredskapsgrupper.

Speideraksjonen er speidernes egen innsamlingsaksjon. I april hvert år gjør små og store speidere en skikkelig innsats for å hjelpe barn og ungdom andre steder i verden. Slik får speiderne et innblikk i andres liv, og de får lære mer om situasjonen i mottakerlandene.



Foto: Mads Ankarstrand



SPEIDEREN i posten

Alle medlemmer får medlemsbladet SPEIDEREN tilsendt fire ganger i året. Det inneholder alt fra vitser og gåter for de yngste til inspirerende artikler om fristende turmat, varierte aktiviteter, aktuelle temaer og mye mer. Både små og store, speidere og foreldre kan finne noe der som passer for akkurat dem.

Er dere flere medlemmer på samme adresse, kan dere velge at bare én skal motta bladet. Det reduserer mengden papiravfall, som er bra for miljøet!



Photo: Daniel J. Widnes

Hvordan kan foreldre bidra til en god speidertid?

Det er normalt at foreldre er litt engstelige når barna skal ferdes i skog og mark uten at de selv er med, men man trenger ikke bekymre seg når barna er med på speideraktiviteter.

I speideren jobber vi for at medlemmene våre skal bli selvstendige. Å øve på å vurdere risiko er en stor del av det å bli selvstendig, både i og utenfor speideren. Bare tenk på hvordan barn lærer å passe seg i trafikken eller være forsiktige med en saks eller varmt vann.

Dette betyr ikke at du skal overlate alt ansvar til speidergruppa. Er det noe vi bør vite om barnet ditt, er det viktig at du forteller oss om det! Er du usikker på noe, vil vi gjerne at du spør en av speiderlederne i gruppa.

Ute i naturen

I Norge er vi glade i å være ute i naturen i allslags vær. Det er sunt for kroppen å være ute og bevege seg, og friluftsliv er også bra for den psykiske helsa. Forskning viser nemlig at naturen er beroligende, gir mer energi og motvirker stress og negative tanker.

Det er lett for oss å bruke naturen i Norge. Vi har en lovregel som kalles allemannsretten. Litt forenklet sier den at alle har lov til å være ute og nyte naturen og bruke den så lenge de passer på den og ikke ødelegger.

I speideren jobber vi for at medlemmene våre skal bli selvstendige.

Når barnet ditt er på speidertur eller speiderleir, har du en viktig rolle å fylle. En fin turopplevelse er nemlig resultatet av et godt samarbeid mellom speideren, speiderledere og foresatte.

Lederen har ansvaret for at turen blir trygg, men passe utfordrende for speiderne, og for at speiderne er beredt til turen. Det siste innebærer at speiderne har både kunnskapen, ferdighetene og utstyret som er nødvendig. Lederen har også ansvar for å gi foreldrene informasjon som gjør dem trygge på at turen er forsvarlig, og at sikkerheten er godt ivaretatt. I speideren har vi lang erfaring med temaet sikkerhet på tur og leir.

Speideren har ansvar for å ha med seg utstyr og annet som speiderlederen eller patruljeføreren har gitt beskjed om, og for å møte opp som avtalt. Det er også viktig at alle som deltar, gjør sitt beste for å samarbeide med de andre speiderne og lederne, slik at alle får en god tur.

Du som foresatt har ansvar for at speideren din er forberedt til turen og har det utstyret og de turklærne som trengs, for å støtte opp om hensikten med turen og trygge speideren på at det blir en god opplevelse. Husk at speideren din godt kan pakke sekken selv, i alle fall med hjelp av en god pakkeliste.

Underveis kommer du garantert til å lure på om barnet har det bra, om det får sove i teltet, om det har hjemlengsel, eller om den ekstra ullgenseren du la fram, er varm nok. Samtidig skal du vite at så lenge du ikke hører noe, går det sannsynligvis helt fint.

Sjansene for at speideren får en god turopplevelse og opplever mestring, øker hvis de foresatte stoler på at utfordringer underveis løses på en god måte av speiderne og lederne som deltar – ikke ved at speideren ringer hjem eller avbryter turen.

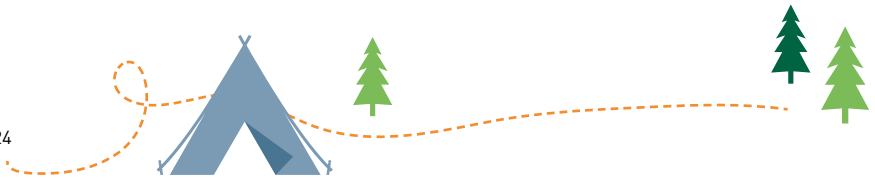




Foto: Alexander Vestrum

Learning by doing

Et viktig prinsipp i speideren er «learning by doing»: Å bli kald på hender og føtter, streve litt med å få fyr på bålet og kanskje plastre en finger er vanlige eksempler på utfordringer som speiderne vokser på, og som gjør dem bedre forberedt til neste tur. Å mestre passe store prøvelser gjør speiderne trygge på at de kan klare å håndtere uventede hendelser selv. Slik blir de mer selvstendige og i stand til å ta ansvar for seg selv og andre, som jo er det overordnede målet med speideraktivitetene.

Dette gjelder også for det ukentlige speidermøtet. Der foregår mye av det speiderne skal få prøve ut, og det de skal øve seg på før de drar på tur og leir, enten det gjelder å sette opp teltet, samarbeide om å tenne bål eller bruke kart og kompass. Husk å sjekke om speiderne skal være ute på møtet – da er det smart å være kledd og skodd for vær og vind!



Foto: Mads Ankarstrand

Trygt i speideren

Speideren skal være en trygg aktivitet for små og store! Riktignok kan et aktivt speiderliv ute i naturen føre til småskader av og til, men det er svært sjelden at det skjer noe alvorlig. Trening i å mestre ulike situasjoner, for eksempel opplæring i det å yte førstehjelp, er en viktig del av speideren. Skader du deg på en speidertur, er du i gode hender! De yngste speiderne har alltid med seg voksne speiderledere på aktivitetene. De litt eldre speiderne får lære og øve på blant annet førstehjelp før de drar på tur uten voksne.

På større nasjonale arrangementer er det alltid noen som tar seg av sikkerheten, og noen som kan førstehjelp. Vi har lang erfaring med å sørge for at aktivitetene våre er trygge for deltakerne.

Speideren kalles ofte for verdens største vennegjeng, og vi vil at alle skal få oppleve å være en del av det gode fellesskapet vi er så stolte av. Det innebærer å bygge bevissthet rundt verdier som åpenhet, inkludering, vennskap og respekt. Målet er å skape bevisste og trygge barn og ledere som har mot til å handle hvis de opplever mobbing, ekskludering, trakassering eller annen uakseptabel oppførsel, ikke bare i speidersammenheng, men også ellers i samfunnet.

Speideren kalles ofte for verdens største vennegjeng.

Enkelte speidere kan trenge noen tilpasninger for å ha det trygt og godt i speideren. Det kan for eksempel handle om fysisk tilpasning, diettbehov, kulturelle behov eller enkle grep for sosial tilrettelegging. Speidergruppene er flinke til å finne løsninger gjennom godt samarbeid med speiderens foresatte. Ta kontakt med speidergruppa, så prøver vi sammen å løse utfordringene!

Kravet om politiattest

Speideren skal være et trygt sted å være for alle. Et av flere viktige tiltak for å oppnå dette er kravet om politiattest.

Politiattest er et dokument fra politiet med opplysninger fra politiregistrene. Denne attesten samler vi inn for best mulig å sikre at vi har trygge voksne, og at de ikke har vært straffet for uønskede handlinger.

Kravet gjelder for alle frivillige og ansatte i speideren som har jevnlig kontakt med personer under 18 år, eller som har jevnlig kontakt med personer med utviklingshemming.

For disse gruppene gjelder kravet om politiattest uten unntak i alle organisasjonsledd i Norges speiderforbund.



Foto: Christian Sangereid

Bli med oss som leder

Mange foreldre er med som speiderledere eller bidrar på andre måter. Etter hvert opplever man gjerne at man trives så godt at man vil engasjere seg mer!

Det kreves ikke noen spesielle forkunnskaper – det meste kan du lære litt etter litt. Det viktigste er at du trives sammen med barn og unge, og at du liker å være ute.

Det er fint å være leder!



Foto: Thomas Markento Andresen



Foto: Katinka Rosbach

Kursene våre

Å lede andre på gode måter er en grunnleggende del av det vi øver på i speideren. Det kan for eksempel handle om å organisere en morsom lek, lære de yngste speiderne enkel førstehjelp eller sørge for at alle får en bra uke på speiderleir, også i vått og kaldt vær.

Vi arrangerer mange ulike lederkurs, både regionalt og nasjonalt. De fleste er en kombinasjon av teori og praksis, og mange gjennomføres utendørs, med naturen som ramme. Noe av opplæringen skjer også i form av e-læringskurs i korte moduler. Kursene gir deg personlig utvikling, og mange erfarer at det de lærer, kommer til god nytte også utenfor speideren.

Hva trenger en speider av utstyr?

Speiderskjerfet er over hele verden symbolet på at man er speider, men du trenger ikke løpe og kjøpe med en gang!

Det er vanlig at nye speidere først får speiderskjerfet etter en viss tid, en aspirantperiode. Skjerfet blir ofte overrakt i en liten, høytidelig seremoni når speideren blir tatt opp i gruppa. Dette foregår ofte enten i slutten av året, i starten av året eller før sommerferien. Spør gjerne hva slags tradisjon gruppa har, så finner du ut om og når dere skal kjøpe speiderskjerf.

Speiderskjorta er også en del av speiderdrakten, og ofte vil ferske speidere ha denne også, men vent gjerne med å kjøpe – det haster sannsynligvis ikke. Kanskje finner dere dessuten en pent brukt speiderskjorte til salgs?

Sjekk ut Speider-sports Facebook-gruppe for ombruk. Gruppa heter «Speidereffekter – Bytte, gi bort, kjøp og salg».

Her kan du utveksle speidereffekter, turklær og turutstyr som speideren har vokst fra eller ikke lenger bruker.

Hør også med gruppa om de har brukt utstyr som dere kan kjøpe eller låne. Vi, miljøet og lommeboka heier på gjenbruk!

Merker

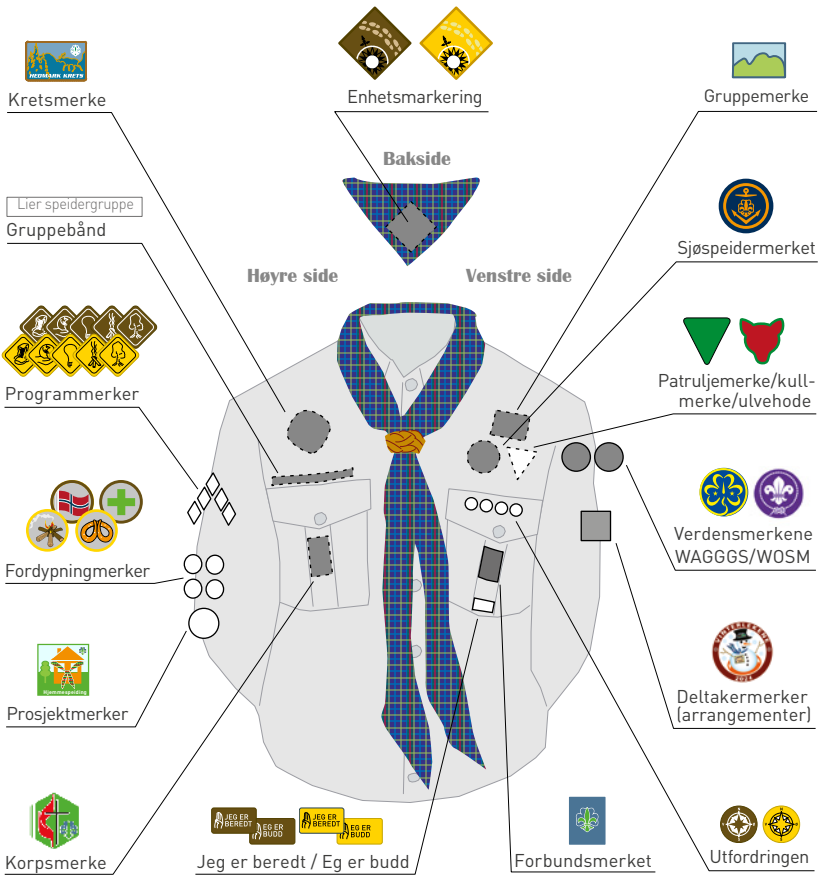
Det finnes veldig mange ulike speidermerker, og merker er populært blant speiderne! En del merker er knyttet til speiderprogrammet. For å få dem er det flere aktiviteter en speider skal gjennomføre, enten på egen hånd eller sammen med andre speidere. Mange av speidermerkene og merkekravene er tilpasset speidernes alder og ferdigheter. Noen merker er arrangements- og deltakermerker.

Enkelte merker skal plasseres på speiderskjorta, mens andre for eksempel kan festes på en leirbålskappe.

På speiderskjorta festes speidermerkene på bestemte plasser – som på illustrasjonene på de neste sidene.



Plassering av merker – flokk



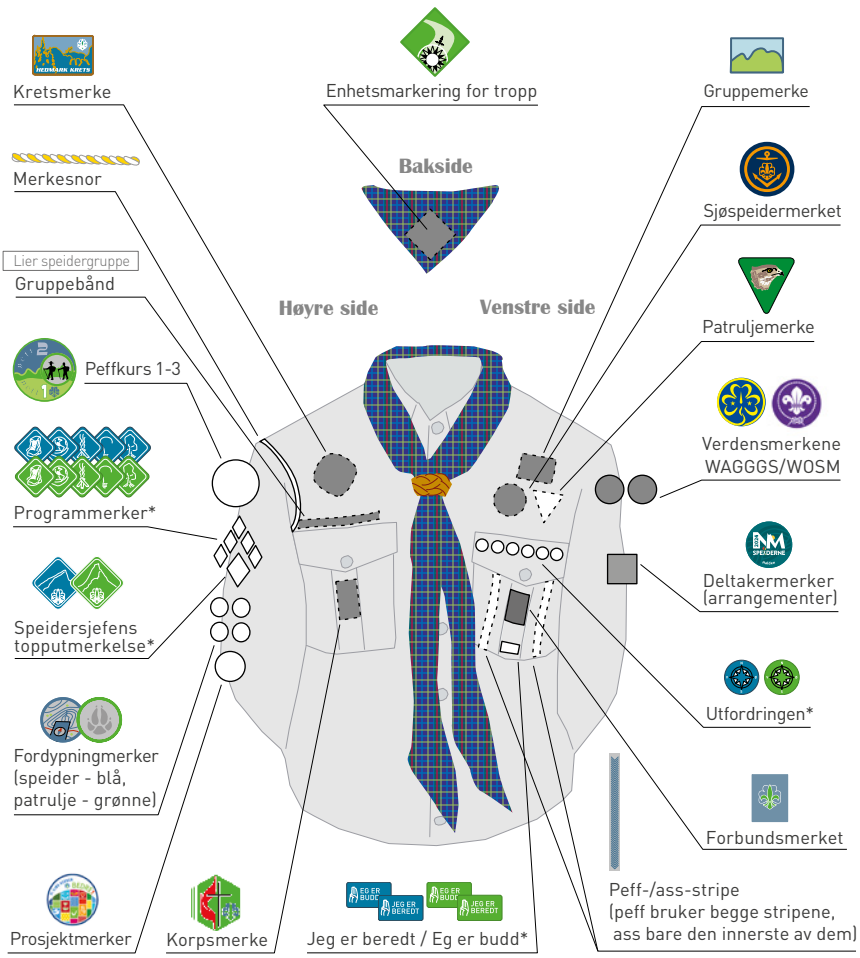
Standard/felles merker

Speiselle merker for bevere*/småspeidere

Merker som viser spesiell tilhørighet, for eksempel i en speidergruppe

* Beverspeidere bruker ofte bare bevergenser, og på den er det mest vanlig å sy på bare de merkene som speiderne har «tatt», dvs. oppnådd. Plasseringe av merker på genseren kan etterligne den på skjorta, der det er mulig.

Plassering av merker – tropp



Standard/felles merker

Merker for troppsspeidere

---- Merker som viser spesiell tilhørighet

* For disse merkene er fargen avhengig av aldersgruppe:
Stifinnere (5.–7. trinn) har blå merker, vandrere (8.–10. trinn) har grønne.

Nødvendig turutstyr

Eventyrene er der ute, og speidere drar ofte ut på tur, i nesten all slags vær. Da er det lurt å vite hvordan man best holder seg passe varm og tørr, og at utstyret går greit å bære med seg. For at opplevelsen skal bli bra og turen fin, er det noe utstyr som er godt å ha:

Sovepose

Vi anbefaler en god såkalt tresesongspose som har en komforttemperatur på –5 til –10 grader. Sover du ute om sommeren, våren eller høsten, kan temperaturen krype ned mot null grader om natten, og kanskje enda litt lavere. Da er det ekstra viktig med en god sovepose som holder deg varm. En lakenpose hjelper også godt på varmen.

Liggeunderlag

Det er forskjell på underlag, så her skal vi prøve å forklare kort det du trenger å vite: Til turer om sommeren og tidlig høst kan du stort sett bruke et enkelt skumunderlag beregnet for tur.

Også i hengekøye trenger du et liggeunderlag, for underlaget har også som oppgave å isolere mot kulde.

Hvordan velge rett underlag

Du må være sikker på at underlaget er av bra kvalitet og isolerer godt. Hvis du skal sove ute eller i telt når det er kuldegrader, bør du velge et liggeunderlag som egner seg til vinterbruk.

Bruker du et liggeunderlag fylt med luft, vær klar over at det lett kan gå hull på det. Det kan være smart med et skumunderlag under, slik at du minsker risikoen for hull på luftunderlaget.

Skumunderlaget kan du dessuten sitte på foran bålet også, bare hold det unna varmen. Det veier lite, og du kan feste det utenpå sekken.

Husk at en vanlig luftmadrass ikke egner seg som underlag på overnattingstur ute. Det blir en iskald opplevelse. En yogamatte er også altfor tynn!

Ryggsekk

En ryggsekk på rundt 50 liter er fint for å dra på tur. Da får du med sovepose, underlag og klær du trenger for en helg. Finn en sekk som sitter godt på ryggen og har flere stropper til å feste utstyr på sekken med.

Turklær

Trelagsprinsippet er lurt å kunne. Bruk ull innerst, så et mellomlag som varmer, og vind-/regnbeskyttelse ytterst. Ved bålet er det godt å ha ullgenser og bukse som ikke tar så lett fyr.

Kniv

En kniv kan være nyttig på møter og turer, men hør med speidergruppa om når det er greit å ha med kniv på aktivitetene. Speiderne skal lære å bruke kniven på en sikker måte og å ta godt vare på den.

Skal du kjøpe kniv, oppdager du nok fort at utvalget er stort. Kniven behøver ikke å være dyr. Også rimelige kniver kan gjøre en god jobb, men kniven skal passe til hånda di og ikke være for stor eller for liten. Kjøp gjerne kniv med fingerbeskyttelse for ekstra sikkerhet.

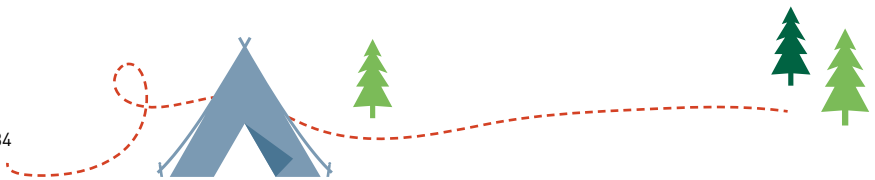
Hodelykt

Om høsten og vinteren er speiderne ofte ute etter at det har blitt mørkt. Mørketurer er spennende, men en lykt er kjekt, særlig en du ikke trenger å holde i hånda! Den trenger ikke å være veldig lyssterk. Husk å vise lysvett!

Kjøp brukt og be om tips!

Spør gruppa om hjelp og råd til å finne det riktige utstyret. Da kan du lære noe nytt, og du reduserer risikoen for å bruke mer penger enn nødvendig.

Du finner også mange gode tips om turutstyr og mye annet til turen på speidersport.no/turtips.





Speidere: Ingunn og Henning Sigmundsønn Vail / Rælingen speidergruppe • Foto: Iver Gjendem / Speider-sport

Foto forside: Martin Lundsvoll

Bli med på speidereventyr!

Lokal kontakt

Norges speiderforbund
Besøksadresse: St. Olavs gate 25, 0166 Oslo
Postadresse: Postboks 6910 St. Olavs plass, 0130 Oslo
Telefon: 22 99 22 30 • E-post: nsf@speiding.no • speiding.no