

Hemmascouting

Möte 2

Överlevnad



Nykterhetsrörelsens
Scoutförbund

Introduktion

Lynn var så glad över meddelandet från bävern Boel. Tänk att hon var bjuden på middag. "Jag visste att det här skulle bli en bra dag" tänkte Lynn och log för sig själv. Men så ångrade hon lite att hon inte bett Inez följa med henne, eller i alla fall visa åt vilket håll hon skulle gå. För hur skulle hon hitta hem till bävrarna? Hon hade bara varit hos Boel en gång förut och det var ett bra tag sen nu. Men hon mindes att hon passerat förbi myrstacken och sneda tallen på vägen. Det kunde ju inte bli så svårt tänkte hon och började gå i riktning mot myrstacken. Efter en lång stund stannade Lynn. Myrstacken hade fortfarande inte syns till och nu började hon bli osäker på om hon verkligen gått åt rätt håll. Hon såg sig omkring i skogen. Var det inte den sneda tallen som skymtade en bit bort till vänster? Hon började gå i riktning mot tallen men insåg efter en stund att hon tagit fel väg igen. Lynn började känna sig uppgiven, den här delen av skogen kände hon inte alls igen. Träden och stenarna runt henne såg inte ut som några hon stött på tidigare. Plötsligt kändes gläntan hon stannat i kall och skrämmande. Hon ville inget hellre än att lägga benen på ryggen och bara springa det snabbaste hon kunde därifrån. Men hon var både trött och hungrig och visste inte åt vilket håll hon skulle springa. Alla vägar såg lika främmande och läskiga ut. Lynn satte sig ner och kunde inte hejda tårarna som rann för att hon var ensam, rädd och helt vilse i skogen.

– Vad är det som har hänt?

Lynn såg sig omkring. Hon var helt säker på att hon hört en röst, men kunde inte se någon. Hon hade säkert bara inbillat sig för att hon så gärna önskade att någon skulle finnas där.

– Kan jag hjälpa dig på något sätt?

Där var rösten igen och nu kände hon något som nuddade hennes vänstra framtass. Hon böjde sig ner och där bredvid henne stod en liten snigel som nu lyfte på hatten och presenterade sig.

– Hej! Jag heter Samir. Jag hörde att du grät i skogen. Kan jag hjälpa dig med något?

– Jag har gått vilse, sa Lynn. Jag är på väg till bävern Boel men nu har jag helt tappat bort mig och jag vet inte vad jag ska göra. Jag hittar ju inte ens hem igen.

– Ta det lugnt! Nu är vi ju två och jag vet hur man klarar sig i skogen. Kom, jag ska visa dig!

När du går vilse

Tips!

För att hålla sig varm är det viktigt att man tänker på att klä sig rätt när man ska ge sig ut i naturen. Eftersom värmen kommer inifrån kroppen ger inte en tjock jacka eller tröja någon värme, men den hindrar din kroppsvärme från att ta sig ut och ger isolering. På samma sätt som isolering på ett hus skyddar värmen från huset att tränga ut. Luftlager värmer däremot och därför är det bra att ha flera lager med kläder så att det finns varm luft kvar mellan lagren. Då kan man också lätt reglera temperaturen genom att ta av sig något plagg om man blir för varm.

När vi går vilse eller hamnar i någon annan nödsituation är det lätt att rädsla, oro och ledsenhet tar över och gör så vi inte kan tänka klart. Vi kan då bli som fastfrusna i våra jobbiga känslor eller göra knasiga saker som vi aldrig skulle få för oss i vanliga fall.

Våra kroppar har fem grundbehov som får oss att må bra och fungera som vi ska. Dessa behov är värme, vätska sömn, mat och trygghet eller hopp. När vi hamnar i en nödsituation är det viktigt att se till att kroppen fungerar som den ska. Försök därför att först se till att du är varm, torr, mätt och otörstig, så kan du enklare hitta bra lösningar i situationen.

Värm dig som pingvinen

Ofta behöver vi kunna använda våra händer till att fixa smådetaljer, som att tända en tändsticka eller dra upp en dragkedja på jackan. Sånt som är svårt att göra med tjocka vantar. Därför blir vi lätt kalla om just händerna och med frusna händer blir det mycket svårare att klara av småpillet. Här kommer ett tips på hur du snabbt kan få upp värmen i dina händer. Stå med armarna längs sidorna. Vinkla ut händerna, så du liknar en pingvin. Lyft och släpp ner axlarna med tydliga rörelser. Gör rörelsen några gånger så känner du snart hur blodet når ut i fingrarna och värmen återvänder.

Värm en förfrusen kroppsdel

Om någon blir riktigt kall och nerkyld så värmer du bäst personen med din egen kroppsvärme. Testa hur det är att värma någon som förfrusit sig genom att fylla en hink eller tvättbalja med kallt vatten. Låt någon ha sin hand eller fot i vattnet tills den blir kall, men utan att det gör ont. Prova att värma den kalla handen eller foten mellan dina händer, i armhålan eller på magen. Prova några gånger och fundera på vilket sätt som funkar bäst.

Ätbart i naturen

Ett av kroppens fem grundbehov är ju mat. Men om du hamnar i en nödsituation i naturen och inte har någon matsäck, hur får du då i dig något som stillar hungern? Som tur är finns det en del ätbara växter att få näring från. Nu ska ni få lära känna dem bättre. Här nedanför följer en lista på ätbara växter och er uppgift är att ta reda på mer om dem. Använd en söktjänst på internet för att hitta bilder och information om varje växt. Hur ser den ut, vad på växten kan man äta, vilka näringsämnen innehåller den, behöver den tillagas, när och hur växer den? Sammanställ er egen lilla guide över ätbara växter och fyll på med fler som ni hittar. Ta gärna med guiden på nästa utflykt och se om ni kan hitta någon av växterna. Kanske vågar ni till och med provsmaka?!

- Mjölkört
- Tallbarr
- Blåbär och lingon
- Maskros
- Nypon
- Hasselnötter
- Grobladets frön
- Björkens sav
- Granskott
- Harsyra

Gör eget energigodis

Du kan också se till att packa ner energigodis i ryggsäcken när du ska på utflykt. Då har du snabb energi att stoppa i dig i ett nödläge, eller ett gott mellis om du inte gått vilse. Det är enkelt att göra eget energigodis och här kommer förslag på tre olika varianter. Välj den som passar dina förutsättningar bäst just nu och fixa din egen nödkost.

Energikakor

Ingredienser:

1 dl solrosfrön
1 dl pumpafrön
2 dl havregryn
1 dl russin (eller annan torkad frukt)
1 helt ägg
1 äggvita
1 msk flytande honung
50 gr 70%- choklad

1. Mixa alla torra ingredienser i en mixer. Allt ska få en mjölig konsistens. Lite större ”bitar” som havregryn t ex är helt ok.
2. Häll honungen i mjölblandningen och rör om.
3. Knäck i ett helt ägg.
4. Ta det andra ägget och skilj vitan ifrån gulan. Använd bara vitan på det andra ägget och blanda ner den med det övriga. Det blir en rätt stabbig ”deg” som sedan ska plattas ut.
5. Lägg bakplåtspapper i en brödform. Tryck ut smeten jämnt på botten i brödformen.
6. Grädda i ugnen på 175 grader i ca 15 minuter. Låt svalna lite.
7. Smält chokladen i vattenbad eller i micro. Häll sedan den smälta chokladen över hela ”kakan”. Ställ in kakan i kylen av så chokladen stelnar ordentligt.
8. Skär kakan i 8 bitar (bars) med en vass kniv när chokladen stelnat.
9. Linda in bitarna i plastfolie och förvara dem i kylen tills du ska ta med dem på utflykt.

Kräver tillagning i ugn och på spis

Tidsåtgång: 45-60 min

Strövargodis

4-5 portioner

Ingredienser:

50g smör

0,5 dl socker

2 dl havregryn

Smält smöret i en kastrull eller stekpanna. Häll i sockret och havregrynen. Låt sockret karamelliseras lite. Ta av kastrullen från plattan och låt strövargodiset svalna. Lägg godiset i en burk och ta med på din utflykt.

Strövargodis kan man också tillaga på stormkök och äta varmt med vaniljsås till. Testa då gärna att steka med några äppelklyftor och lite kanel.

Tidsåtgång: ca 10 min. Kräver tillagning vid spis/stormkök.

Luffarsnus**Ingredienser:**

Russin

Mandel

Choklad

Hacka mandel och choklad grovt. Blanda russin, mandel- och chokladhacket i en plastpåse.

Tidsåtgång: ca 5 min. Kräver ingen tillagning

Hitta vilse

Om du går vilse i skogen finns det några saker som kan vara bra att tänka på. Här nedanför kommer några tips. Fundera gärna nästa gång du är på utflykt i naturen på hur du skulle kunna följa tipsen om du gick vilse. Hur skulle du kunna göra dig synlig, hålla värmen eller lägga ut spårtecken med det som finns runt omkring dig? Fundera också på vilka av tipsen som skulle kunna funka om du tappar bort en vuxen i mataffären eller på stan.

- Stanna på samma plats. Det gör det lättare för andra att hitta dig.
- Om du var tillsammans med andra när du gick vilse, räkna med att de kommer att leta efter dig. Leta inte efter dem, då är risken att du tappar bort dig ännu mer.
- Gör så du syns. Sätt upp färgglada saker i träd eller buskar. Kanske har du någon plastpåse eller halsduk med dig som går att använda till det.
- Håll värmen. Rör på dig så mycket du kan, testa att krama träd, bygg en koja som skyddar mot regn och blåst.
- Banka med pinnar i träd för att väcka uppmärksamhet, istället för att skrika. Då sparar du både din röst och en massa energi som annars går när du skriker.
- Lägg ut spårtecken som gör det lättare att hitta dig. Lägg ut pilar av pinnar som pekar mot platsen du är på. Skriv SOS stort med stenar på en öppen plats som syns från helikopter.

Packa överlevnadsväska

Självklart hoppas vi få slippa gå vilse eller hamna i en nödsituation! Men om vi ändå råkar ut för något kan det göra stor skillnad om vi tänkt till innan och packat ner saker som kan vara till hjälp.

Ni ska nu fundera på vilka 10 saker som skulle vara mest värdefulla att ha med sig vid en nödsituation i skogen. Vad skulle hjälpa er att klara er länge? Skriv eller rita varsin lista över de 10 saker ni skulle ta med. Jämför sedan era listor med varandra och förklara hur ni tänkte. Titta på förslagen här nedanför och enas om vilka grejer som ska finnas i er gemensamma överlevnadsväska. Om ni vill kan ni avsluta med att packa en sådan väska på riktigt och ta den med er på nästa skogsutflykt.

En bra utgångspunkt när man ska packa en överlevnadsväska för eventuella nödsituationer är kroppens fem grundbehov.

- **Värme**

Packa saker som kan ge dig värme och hjälpa dig att hålla värmen.

Exempel: tändstål, tändstickor, sovsäck, liggunderlag.

- **Sömn**

Packa saker som du kan använda för att bygga ett skydd att sova i.

Exempel: tältduk, presenning, snöre eller rep

- **Vätska**

Vatten är ju absolut bäst, det kan du både dricka och rengöra sår med.

Exempel: vattenflaskor, petflaskor med vatten som frysts ett par dagar (funkar som kylklamp i början av turen), friluftskök för att kunna koka och rena vatten från sjöar och vattendrag

- **Näring**

Tänk på att packa matvaror som håller sig länge och sånt som inte väger alltför mycket. Det är också viktigt att ha med något som ger snabb energi när det behövs.

Exempel: energikakor, godis, pasta, konserver och friluftskök att tillaga maten på

- **Trygghet/hopp**

Ta med något som kan fungera som tidsfördriv och få dig att slappna av och tänka på något annat en stund.

Exempel: en bok eller tidning, korsord, spel

- **Övrigt**

Annat som kan vara bra att ha med för att till exempel kunna göra sig hörd eller om man skadar sig.

Exempel: Första förband, plåster, toapapper, alkohol, kniv, snöre eller rep, visselpipa, karta och kompass, powerbank eller solcellsladdare.

Bygg en koja

Ni ska nu få ge er ut i naturen och testa att bygga en koja som skyddar er och håller er torra och varma. En koja som skulle fungera som skydd vid en nödsituation. Ta gärna med

överlevnadsväskan på utflykten och använd det ni behöver ur den för att bygga kojans. Ni kan använda naturmaterial som ni hittar på platsen eller ta med presenning och surrgarn. Tänk på allemansrätten när ni bygger kojans. Det är inte tillåtet att bryta grenar från levande träd eller spika upp någonting i träden, om det inte är er egen mark förstås. Skulle ni hamna i en nödsituation är det såklart ett annat läge och att rädda livet går då före allemansrätten. Fundera medan ni bygger hur ni

ska göra så att kojan håller er varma och torra vid en eventuell övernattnig. Och hur kan ni göra kojan extra synlig om någon letar efter er?

Om ni inte har möjlighet att ge er ut i naturen så kan ni bygga kojan inomhus. Använd stolar och filter som finns hemma men tänk er gärna att det är träd och granris. Prata om vad ni skulle använda om ni var ute i skogen.

Överleva andra nödsituationer

Det är inte bara i naturen som vi kan hamna i en nödsituation. Olika saker, som exempelvis naturkatastrofer, krig eller sjukdomar kan göra så att samhället drabbas av ett krisläge och vi måste anpassa livet efter nya förutsättningar. Det kan vara bra att fundera på hur ni skulle klara er hemma utan el eller internet under en lång tid. Vad skulle ni inte kunna göra längre och hur skulle ni kunna göra det viktigaste, som att laga mat eller få värme, på andra sätt? Hur kan ni förbereda er för ett krisläge hemma? Vad behöver finnas i ett krispaket som skulle underlätta vid ändrade förutsättningar? Tänk gärna igenom det här tillsammans och packa om möjligt ett krispaket för hemmet. Mer läsning och tips kring detta finns i informationsbroschyren "Om krisen eller kriget kommer" som skickats ut till alla hushåll.