



KFUK-KFUM
SPEIDERNE



DAGSTUREN

DELTAKERHEFTE





**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

DAGSTUREN

Deltakerhefte

KFUK-KFUM-speiderne 2015

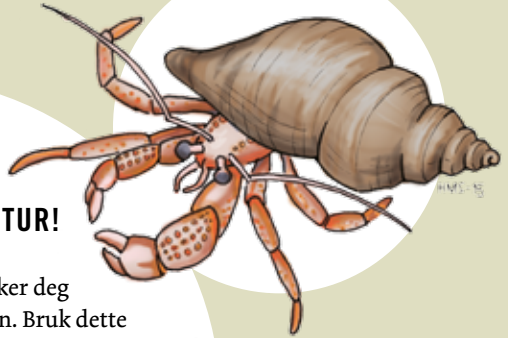
Tekst, illustrasjoner og layout:

Helene Moe Slinning/ Smileull grafisk design

Trykk: 07 AS

Opplag: 15 000

Utviklet med støtte fra Gjensidigestiftelsen.



VELKOMMEN PÅ DAGSTUR!

KFUK-KFUM-speiderne ønsker deg hjertelig velkommen på Dagsturen. Bruk dette heftet underveis på turen – her finner du planter og trær, fisker, fugler, dyrespor, stjernebilder, matoppskrifter og turtips.

Ta med heftet hjem – og bli gjerne med oss på tur igjen!

www.kmspeider.no

TURTIPS



TRELAGSPRINSIPPET

Når vi skal kle oss for tur, er det lurt å kle seg lag på lag. Det er fordi det er luften i og mellom plaggene som varmer, og med flere lag er det lettere å justere temperaturen.

Eksempelet er for en vintertur.

INNERST

- Ullundertøy eller superundertøy
- Ulltruse
- Tynne ullsokker

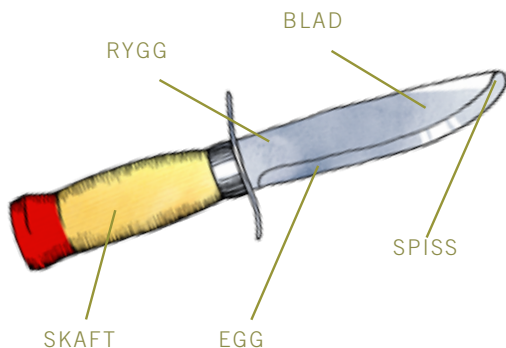
MIDTEN

- Tynn ullgenser eller fleece
- Ekstra stillongs
- Evt tykkere sokker

YTTERST

- Vindtett jakke og bukse
- Sko
- Lue, votter og hals

KNIVEN



1

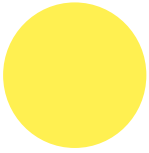
Spikk alltid fra deg, aldri mot deg.

2

Spikk aldri mot noen andre.

3

Når du ikke spikker, skal kniven alltid ligge i slira.



FJELLVETTREGLENE

1. Legg ikke ut på langtur uten trening.
2. Meld fra hvor du går.
3. Vis respekt for været og værmeldingene.
4. Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer.
Ha alltid med ryggsekk og det utstyret fjellet krever.
5. Lytt til erfarne fjellfolk.
6. Bruk kart og kompass.
7. Gå ikke alene.
8. Vend i tide – det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og grav deg inn i snøen om nødvendig.





VISSTE DU AT

1 millimeter regn
tilsvareer omtrent
1 centimeter snø?

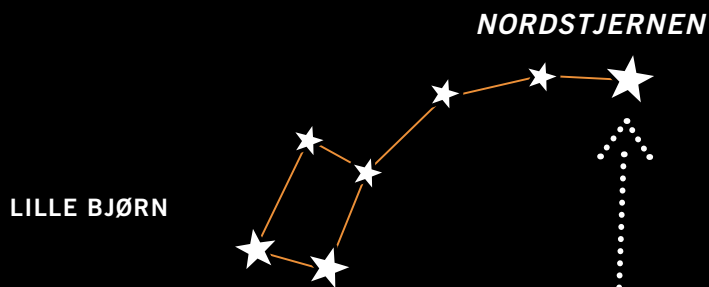


BADEVETTREGLENE

1. Lær å svømme.
2. Før du går uti, forsikre deg om at du kan komme opp igjen.
3. Bad helst sammen med andre.
4. Stup bare der det er dypt.
5. Svøm langs land.
6. Svøm ikke under brygge eller foran stupebrett.
7. Dytt ikke andre ut i vannet og dukk aldri noen under vann.
8. Hold deg på land hvis du føler deg kald eller uvel.
9. Rop på hjelp bare hvis du er i fare – aldri ellers!

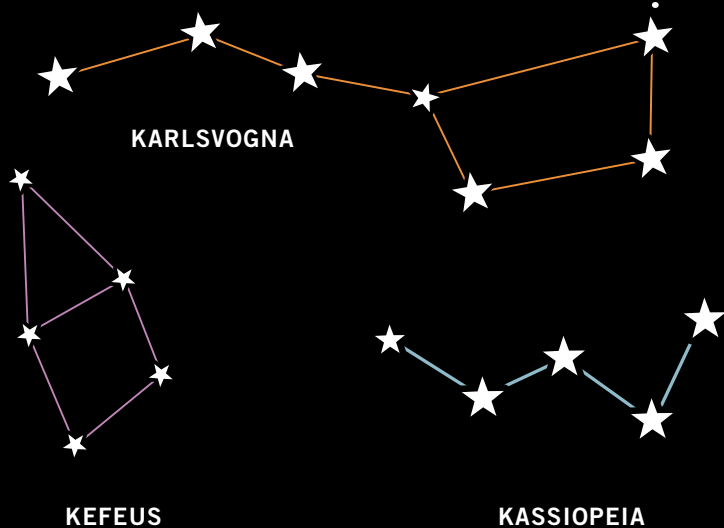


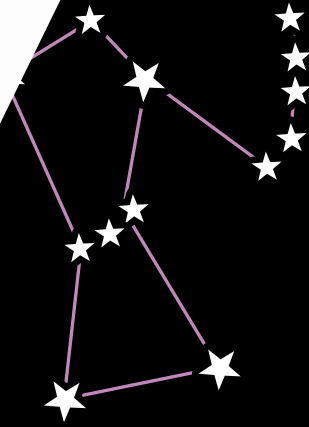
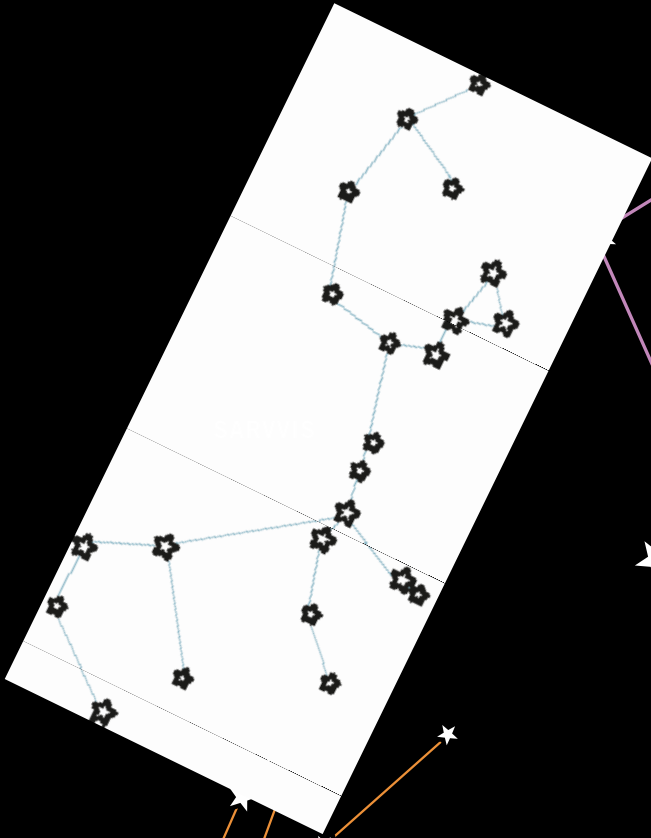
STJERNEBILDER



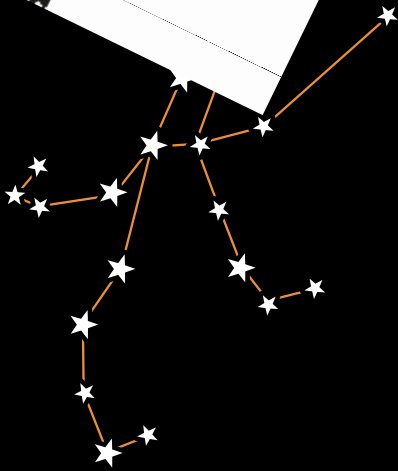
FINN NORD

Visste du at du kan bruke stjernehimmelen til å finne nord? Start med å finne Karlsvogna, også kalt Store Bjørn. Finn linjen mellom de to fremste stjernene i vogna og forleng den oppover omtrent fem ganger. Da finner du Nordstjernen, som er enden på halen til Lille Bjørn. Nå har du funnet nord!

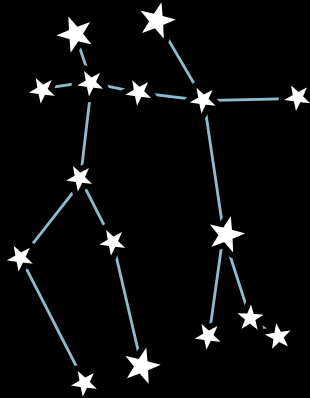




ORION



































PERSEVS



TVILLINGENE

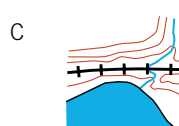
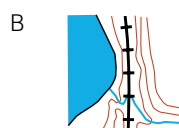
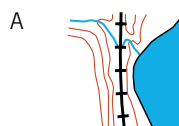
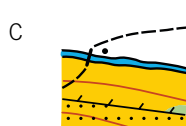
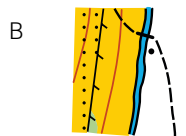
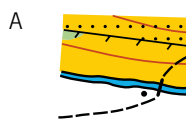
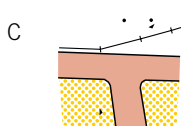
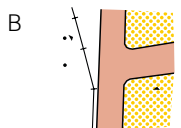
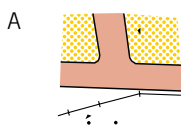
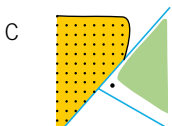
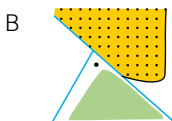
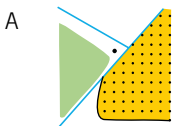
ORIENTERING

KARTEGN

	Bygninger		Stein, stor stein		Sjø/vann
	Ruin		Stup		Brønn
	Asfaltert / gruslagt plass		Skrent		Vannfylt grop, pytt
	Stor vei		Steingrunn, ur		Myr
	Liten vei		Blokkfelt		Utydelig myr
	Traktorvei		Steinklynge		Åpen myr
	Stor sti		Høydekurver		Bekk, grøft
	Liten sti		Koller		Bebyggelse
	Kraftlinje		Liten kolle (høydepunkt)		Dyrket mark
	Steingjerde		Grop		Åpent lettløpt område
	Gjerde		Liten grop, hull		Åpent område med spredte trær
	Tydelig vegetasjonsgrense		Spesielle detaljer		Skog med nedsatt løpbarhet

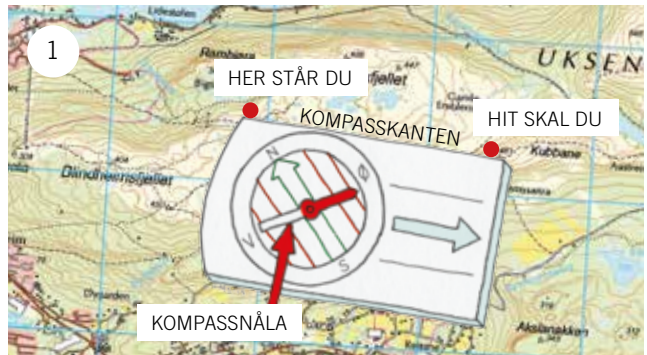
ORIENTER KARTET ETTER TERRENGET

Hvilket kartutsnitt stemmer med terrenget? Sett ring.



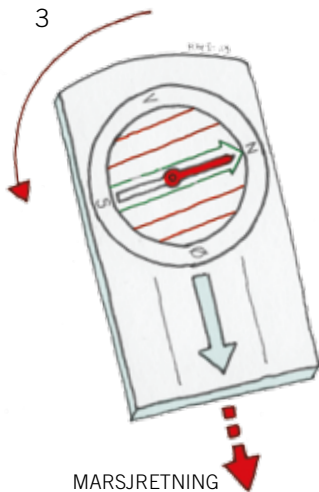
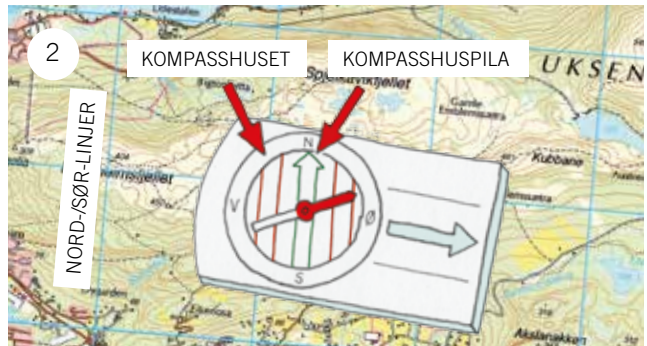
TA UT KOMPASSKURS

1: La kanten av kompasset ligge inntil den rette strekningen fra det stedet du står, til det stedet du skal. Pass på at kurspila (ikke kompassnåla!) peker i den samme retningen; fra det stedet du står, til det stedet du skal.



2: Vri kompasshuset til linjene i kompasshuset blir parallelle med kart-rutenettets nord-sør-linjer.

NB! Kompasshusets N-merke skal peke mot nord på kartet (dvs. opp på kartet). Når du er orientert kompasset i forhold til kartet.



3: Ta kompasset bort fra kartet. Hold kompasset flatt i hånden. Den røde kompassnåla vil svinge fritt og stille seg inn mot nord. Drei kompasset til kompasshuspila (N-merket) faller sammen med den røde kompassnåla.

Nå har du orientert kompasset i forhold til terrenget. Kompassets kurspil (marsjretningspil) vil da vise deg retningen du skal gå.

Husk at metallgjenstander og kraftledninger kan påvirke den magnetiske kompassnåla. Til og med klokka eller kniven din kan gi feil kurs, om de kommer nær nok kompasset.

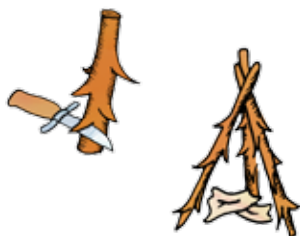
Kilde: kartverket.no. Gjengitt med tillatelse.

BÅL

Pyramidebål er båltypen man gjerne lærer først å bygge. Det har form som en pyramide, derav navnet. Mange av de andre båltypene har pyramidebålet som basis. Start med å bygge bålet innenfra, med en liten, luftig haug med lettantennelig materiale, som never, tørr mose, trefliser, barkebiter og eventuelt avispapir. Bygg videre i pyramideform, først med mindre pinner, så litt større pinner og til slutt vedkubber når bålet har tatt skikkelig fyr.

1. Lag en luftig haug av never og flis
2. Bygg en pyramide over med små pinner, spikk dem gjerne litt opp slik tegningen viser
3. Fyll på med litt større pinner
4. Tenn på
5. Når bålet har tatt fyr, legg på større vedkubber

PYRAMIDEBÅL



JGERBÅL



PAGODEBÅL



NYING



STJERNEBÅL



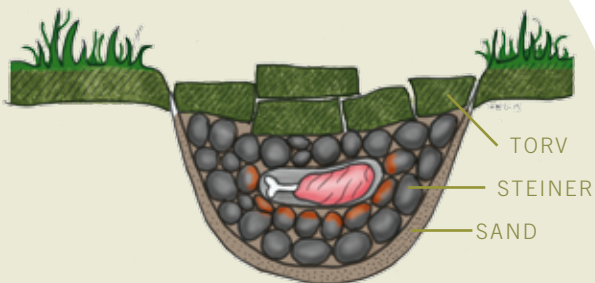
KOKEPLATEBÅL



VINTERBÅL

KOKEGROP

Å lage kokegrop er en morsom aktivitet. Det er en eldgammel kokemetode. Husk å få tillatelse fra grunneier før dere setter i gang! Kokegrop passer til å steke store kjøttstykker. (Dem må dere naturligvis ta med hjemmefra.)



Slik gjør du:

- Grav en grop. Legg gjerne et lag med sand i bunnen.
- Tenn bål i gropa og fyr godt.
- Når bålet brenner godt, legges mange runde steiner i gropa. Steinene må ligge til oppvarming i minst en time. Det går med mye ved!
- Løft steinene ut av gropa – bruk greip eller ildfaste hansker, for steinene blir enormt varme! Børst ut asken.
- Kjøttet som skal steikes, må pakkes inn i minst fire lag med sterk grillfolie.
- Legg kjøttet i gropa, dekk dem med steinene, og til slutt med torva som dere gravde ut av hullet i starten.
- Steik kjøttet en stund. Lammelår trenger for eksempel omtrent en time.
- Slokk gropa grundig etter bruk.



SJUSTEINSOVN

Denne ovnen kan i prinsippet bygges av sju steiner, derav navnet. Bygg en ovn med bunn, vegger og tak av steinheller, og en flat stein i midten til steikehelle. Pakk til med torv rundt, slik at steinene holder seg på plass. Fyr opp bål både i øvre og nedre del av ovnen, og fyr godt og lenge. Rak så ut bålet fra toppen, putt brød eller annet inni ovnen, og sett en steinhelle foran åpningen. La brødet steke. I den nederste delen kan det fremdeles være glør, så holder varmen seg lenge.

FUGLER

KJØTTMEIS



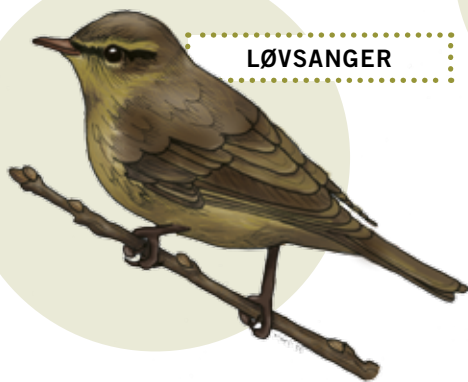
BLÅMEIS



GRANMEIS



LØVSANGER



FLAGGSPETT



BOKFINK





SVARTTROST



**SVARTHVIT
FLUESNAPPER**



SVARTSPETT



RØDSTRUPE

ANDRE ARTER	ANTALL

FISKER



KVEITE



ABBOR



SJØRØRRET

SEI



STEINBIT



ANDRE ARTER

ANTALL

RØDSPETTE



MAKRELL

TORSK

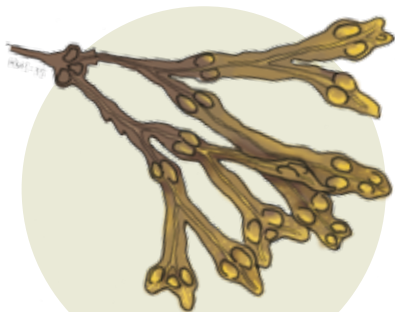


PÅ STRANDA

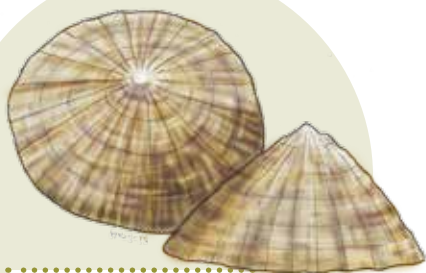
EREMITTKREPS



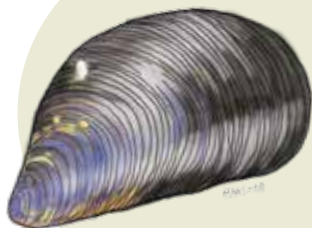
BLÆRETANG



ALBUESKJELL



BLÅSKJELL



HJERTESKJELL

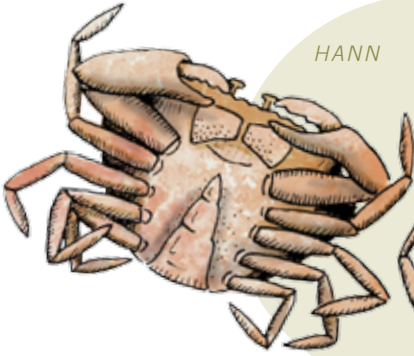


STRANDSNEGL

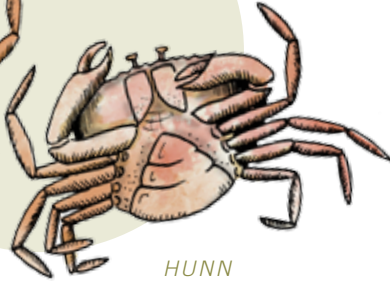


STRANDKRABBE

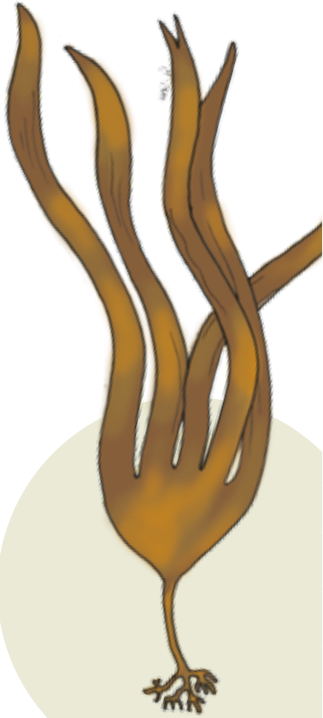
HANN



HUNN



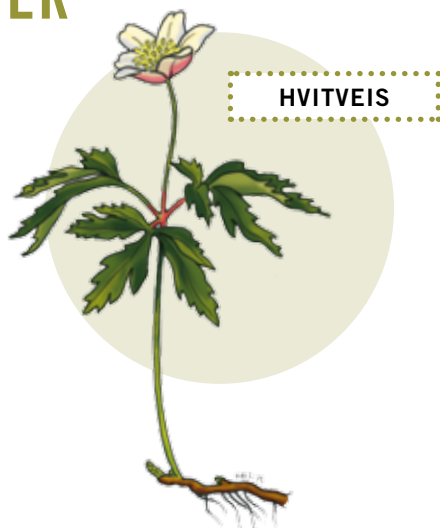
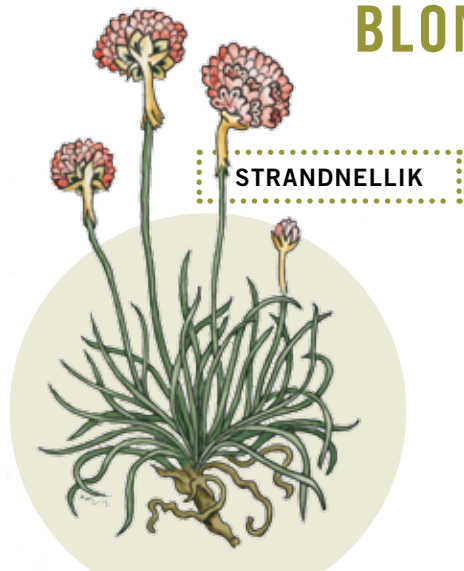
ANDRE ARTER



FINGERTARE

ANDRE ARTER	

BLOMSTER



ANDRE ARTER





MJØDURT



BLÅKLOKKE



RØDKLØVER

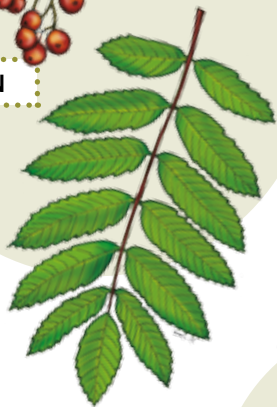


GEITRAMS

TRÆR



ROGN



OSP



EIK



BØK



SVARTOR



LØNN



FURU



ANDRE TRESLAG

BJØRK



ALM



BJØRK



SELJE

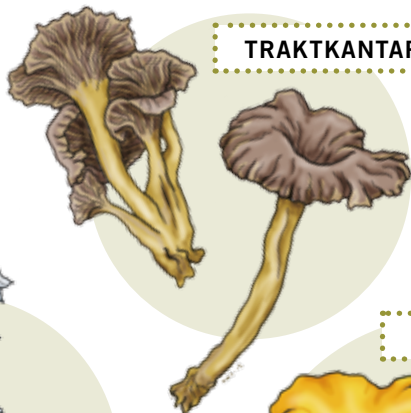


GRAN

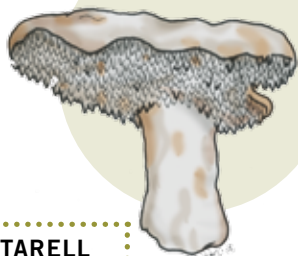


SOPP

TRAKTKANTARELL



BLEK PIGGSOPP



MATBLEKKSOPP



KANTARELL



BÆR

MOLTE



TYTTEBÆR



BLÅBÆR



BRINGEBÆR



SPISELIGE PLANTER



ENGSYRE

ANDRE SPISELIGE ARTER



HARERUG

DYRESPOR

HARE



FORFOT



BAKFOT

ROLIGE
HOPP



SPRANG



EKORN



FORFOT



BAKFOT

HOPP



RØDREV



FORFOT



BAKFOT

GANGE



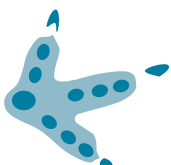
TRAV



GALOPP



RYPE



RØYSKATT



FORFOT



BAKFOT



SPRANG 1

SPRANG 2

HJORT



FORFOT



BAKFOT



GANGE

TRAV

GALOPP

ELG



GANGE

TRAV

GALOPP

RÅDYR



GANGE

TRAV

GALOPP

EKSKREMENTER OG GNAGESPOR



ELG



MUS



EKORN



HARE



MUS



REV

ANDRE EKSKREMENTER, DYRESPOR ELLER DYREMERKET MATERIALE

MATOPPSKRIFTER

PINNEBRØD

Du trenger:

- 2 kopper mel
- 1 ts bakepulver
- litt salt
- 2 ss sukker
- vann

Bland ingrediensene og spe med vann eller melk til du får en passe fast deig. Den skal ikke være klissete. Rull deigen til en pølse og tvinn den rundt en pinne. Jo tynnere pølsa er, jo jevnere stekt blir pinnebrødet. Snu pinnen over glørne slik at brødet blir jevnt stekt.

Pinnebrødet kan varieres på flere måter:

- Med skinke, basilikum og soltørket tomat i deigen
- Med gurkemeie og rosiner i deigen (lusekatter)
- Uten sukker i deigen og med grovt mel og frø
- Med syltetøy på det ferdige brødet

ELGKNERTER PÅ SPYD

Små kjøttboller kan ligne litt på det som elgen legger fra seg i skogen. ferdigstekte kjøttboller på samme spyd, med løkflak og baconbiter mellom hver kjøttbolle. Stekes på bål i noen minutter.

SJOKOLADEBANAN

En dessertklassiker! Ta en banan og skjær et snitt på langs på innsiden av bananen. Stikk inn sjokoladebiter og pakk bananen inn i folie. Stekes i noen minutter i glørne.

HJEMMELAGET POTETGULL

Kanskje ikke så mettende eller sunt, men veldig godt og morsomt å lage! Tenn opp bål, stormkjøkken eller primus. Bruk osthøvel til å høvle flak av rå poteter. Ha godt med olje i en gryte, så bunnen er dekket. Vær forsiktig, for oljen blir veldig varm! Legg potetflakene i gryta. Stek potetflakene til de blir sprø. Legg dem på tørkepapir så oljen får renne av dem. Strø på salt eller krydder.

FISKEBURGER

Stek fiskekaker på panne eller på grillspyd. Rasp gulrot og skjær opp salat. Server fiskekake, gulrot og salat i hamburgerbrød eller i et pitabrød.

NUDLER MED GRØNNSAKER

Du trenger (for to personer):

2 pakker nudler
1 boks bambusskudd eller sjampinjong
1 liten boks mais
1 gulrot i tynne skiver
Soyasaus/chilisaus
Salt og papper

Slik gjør du:

Kok nudlene. Fres grønnsakene i sausen. Tilsett nudlene og krydre med salt og pepper og chilisaus.

(turistforeningen.no)

Turmatoppskriftene som følger er henta frå bloggen www.utetid.net, ein inspirerende blogg om å vere på tur med barn. Oppskriftene er trykte med tillating frå forfattaren.

JUKSEPAVLOVA

Denne hurtigvarianten av Pavlova passar godt på tur eller i f.eks. i utebursdag. Dersom du kjøper marengs og brukar ferdig vaniljekrem, er desserten ferdig på 10 minutt.

Du treng:

- Marengs (f.eks. ein pose med pikekyss)
- Piska krem
- Vaniljekrem
- Jordbær
- Blåbær
- Ev. litt mørk sjokolade

Hakk opp marengs og jordbær på førehand, og bland saman ingrediensene i skåler når du er ute. Vips, så har du ein kjapp og god hurtigvariant av Pavlova.

Tips:

- Knus marengsen medan han framleis er i posen. Det gjer ikkje noko om bitane blir ujamne.
- Lag kremen klar heime, eller bruk krem-topping og ein boks med vaniljekrem.
- Strø gjerne litt sjokolade på toppen.

LAKS I FOLIE MED CRÈME FRAÎCHE OG MANGOCHUTNEY

Du treng:

- 1 laksefilet per person
- litt smør
- 2-3 ss crème fraîche
- 2-3 ss mangochutney (gjærne frå glass)
- grønnsaker etter ønske (f.eks. paprika)

Smør litt smør i aluminiumsfolie, og legg laksefileten oppå. Legg på nokre matskeier crème fraîche og mangochutney, og eventuelle grønnsaker. Brett saman aluminiumsfolien, og legg i glørne på bålet i omlag 15 min.

VILLMARKSKEBAB

Freistar det med noko anna enn pølser på tur? Her er oppskrift på kebab du kan lage på bål eller stormkjøkken. Tilbehøret kan tilpassast smak og behag, så denne retten passar både til barn og vaksne.

Du treng:

- biff eller lammekjøtt i strimler (ca. 100 gram per person, avhengig av tilbehør og kor svolten du er)
- 1 ss smør/margarin
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 1 ts malt spisskummen
- 2 batar finhakka kvitlauk
- 1 finhakka raud chili
- vårlauk i strimler
- 2 stk fullkorn pitabrød
- youghurt naturell eller rømmedressing til saus
- Ekstra tilbehør etter smak og behag
- sopp (f.eks. fersk kantarell)
- tomat, paprika, agurk, mais
- salat eller spinatblad

Framgangsmåte:

- Bland krydder, kvitlauk, chili og smør (oppbevar i ein boks dersom du lagar dette klart heime)
- Hakk opp grønnsaker
- Steik kjøttet i krydderblandinga
- Tilsett sopp, og steik vidare omlag eit minutt
- Bland vårlauken saman med kjøttet og server i pitabrød med eventuelle andre grønnsaker og dressing på toppen

KOTELETT I FOLIE (MED LØK OG SOPP)

- 1 kotelett per person
- løk
- sopp

Smør aluminiumsfolien med smør eller olje, legg koteletten i saman med løk og sopp i skiver, og steik på glørne i omlag ein halvtime.

TORTILLA MED SKINKE

- tortillalefser
- bogskinke
- mais, agurk, purre, paprika
- ost

Hakk opp bogskinke og grønnsaker, og legg i ei tortillalefse saman med raspa ost. Brett saman lefsa, pakk inn i aluminiumsfolie, og steik i glørne på bålet i 5 min. Denne retten er nesten like god kald som varm, så det er ikkje krise dersom nokon for eksempel skulle finne på å gløyme fyrstikker heime.

INNBAKT PIZZA (CALZONE)

- Pizzadeig (gjerne ferdigdeig)
- Valfritt fyll (f.eks. kjøttdeig, finhakka løk, 1 boks hakka tomater, riven gulrot, ost)
- Litt krydder (salt, pepper, oregano)

Steik kjøttdeigen saman med grønnsakene. Kjevle eller klapp ut deigen, og legg fyll og ost på halve deigen. Brett deigen saman slik at han blir heilt tett. Pakk pizzaen inn i 3-4 lag aluminiumsfolie, og pass på at det innerste laget er godt smurt. Steik pizzaen i varme glør i omlag 20 minutt. Snu pizzaen undervegs. Du sjekkar om pizzaen er ferdig ved å banke på aluminiumsfolien. Ferdig pizza høyrer «hul» ut.

FØRSTEHJELP

1-1-3

VARSLING

I en krisesituasjon der noen er alvorlig skadet og du trenger medisinsk hjelp, må det varsles. Ring 113, og gi beskjed om hvem, hva og hvor. Hold linja, ikke legg på før du får beskjed om det.

HVEM

Hvem er det som ringer?
Navn og eventuelt telefonnummer.

HVA

Hva har skjedd?
For eksempel: En mann på omtrent 40 år har falt om på tur og er livløs.

HVOR

Hvor er du? Stedsnavn og adresse, eventuelt kartkoordinater.

FRIE LUFTVEIER

Kommer du over en livløs person, forsøk å få kontakt, for eksempel ved å riste i personen og rope «HALLO! Er du våken?» Får du ikke kontakt, må du rope på eller ringe etter hjelp og sørge for frie luftveier.

Sørg for at ingenting strammer for pusten. Løsn på skjerf og stramme klær rundt halsen. Fjern fremmedlegemer som tyggis, matrester eller gebiss. Legg den skadde på ryggen, løft fram kjeven og bøy hodet bakover slik at tunga ikke stenger for svelget. Puster den livløse? Observer normal pust i ett minutt. Så kan pasienten legges i stabilt sideleie. Stabilt sideleie er en god posisjon fordi pasientens luftveier holdes åpne.



STENGT LUFTVEIER



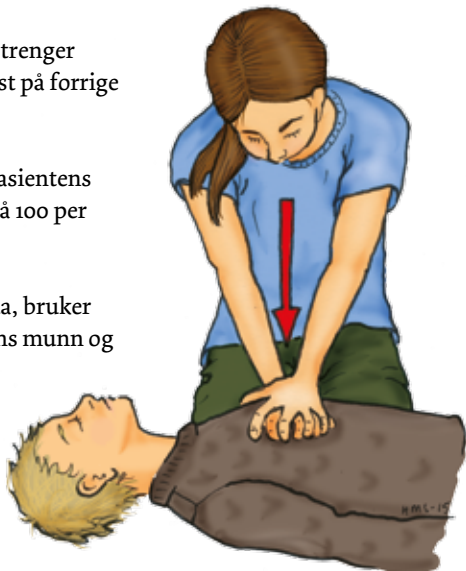
FRIE LUFTVEIER

HJERTE-LUNGE-REDNING

Pasienter som ikke viser tegn til liv, og ikke puster, trenger hjerte-lunge-redning. Sørg for frie luftveier som vist på forrige side, legg pasienten på ryggen og løsne klærne.

Legg hendene dine over hverandre, midt mellom pasientens brystvorter, og gjør 30 kompresjoner med en takt på 100 per minutt.

Så holder du for pasientens nese med den ene hånda, bruker den andre til å løfte haka, gaper høyt over pasientens munn og blåser 2 dype innblåsninger. Følg med på at brystet løfter seg, da ser du at luften kommer inn i lungene.

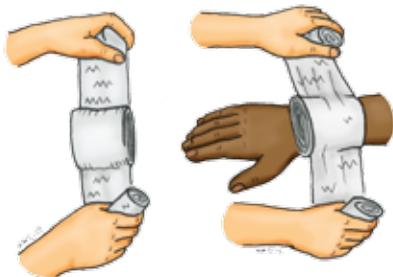


Fortsett slik til hjelpen kommer. Vær forberedt på at det er slitsomt arbeid, men ikke gi opp! Bytt gjerne på å blåse og gi kompresjoner.

STORE BLØDNINGER

Ved store blødninger i pulsåren kommer blodet pumpende i takt med pulsen, og det er viktig å få stoppet blødningen umiddelbart. Det mest effektive er å legge trykk direkte på det blødende stedet. Dersom det er hulrom i såret, fyll disse med bandasje og hold trykket med hendene mens dere legger trykkbandasje.

Har dere ikke med en spesiell trykkbandasje, bruk det dere har tilgjengelig til å legge trykk på det blødende stedet, for eksempel en stein. Først steril kompress, så bandasje, så trykk-gjenstanden, før dere fester den med en ny bandasje.





VIL DU BLI SPEIDER?

KFUK-KFUM-speiderne har 250 grupper over hele landet, med til sammen 11 000 medlemmer. Synes du det har vært gøy å være med på tur, tror vi du vil trives hos oss! Finn din nærmeste gruppe på www.kmspeider.no



**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**