**Høstleir Holmenspeiderne 2017**

Tema: Rattatouille  
Rammer: Mat  
Ankomst: Fredag kl 20.  
Avreise: Søndag kl 15  
Ledere sover i hytta eller i eget telt. Felles måltider.  
Speiderne sover i patruljetelt / lavvo.

**Ansvarsområder:**Leirsjef:  
Matorientering:  
Matsjef og juryformann i kokkekampen:  
Leirbå:l   
Inspeksjon:  
Førstehjelpsansvarlig:

**Program  
Fredag**:  
20.00: Opprigg av leir, felles kveldsmat, info om morgendagen  
22:30: Ro i leiren

**Lørdag:**08:00: Flaggheis og ord for dagen08:15: Frokost (lederne ordner)09:00: Inspeksjon09:30: Patruljeførersamling – brief om dagen, tips og triks10:00: Informasjon om kokkekamp og leirbygging11:30: Patruljene bygger12:30: Lunsj13:30: Bygging fortsetter11:30-15:00: Matorientering (hver patrulje får 30 minutter)15:00: Kokkekamp18:00: Bedømming patruljenes kokkekamp18:30: Opprydning og frilek for patruljene, ledermiddag for lederne20:00: Leirbål (patruljene har ett innslag hver)21:00: Nattkino i hytta - Rattatouille. Roverfilm etterpå. Popcorn og kakao. Bedømming av kostymer22:30: Stille i teltene

**Søndag**08:00: Flaggheis og ord for dagen  
08:15: Frokost (lederne ordner)  
09:00: Inspeksjon  
10:00: Førstehjelpsøvelse  
11:30: Lunsj  
12:30: Rydde og pakke  
14:30: Premier og oppsummering  
15:00: Avreise

**Aktivitet: Matorientering**  
I denne aktiviteten skal patruljene bruke orienteringsferdigheter til å få ingredienser til kokkekampen. Hver ingrediens har en kompasskurs som de må følge for å finne ingrediensen. Patruljene kan selv velge om de tar en og en sammen eller deler seg opp på flere.  
Ingrediensene deles inn i forskjellige vanskelighetsgrader. Eksempel:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Matvare | Vanskelighetsgrad | Kompasskurs | Avstand |
| Poteter | 1 | 132 | 10 meter |
| Løk | 1 | 230 | 12 meter |
| Kjøttdeig | 2 | 075 | 20 meter |
| Fløte | 2 | 180 | 25 meter |
| Bacon | 3 | 180 | 100 meter |

NB: La speiderne få vite hva de har å rutte med uansett, for eksempel krydder. Hjelp alle så de får  
noen ingredienser. Det skal tross alt bli middagen deres og, det viktigste er at de får prøvd seg litt.

Bedømming:

Ut fra hva patruljene har fått skal de lage en egen meny. Forslag til bedømmingskriterier:

|  |  |
| --- | --- |
| Hva | Poeng |
| Smak | 10 |
| Kreativitet | 10 |
| Vanskelighetsgrad | 10 |
| Orden og hygiene | 10 |
| Leirsted (bord og oppvaskbenk) | 10 |

**Aktivitet: ledermiddag**Mens speiderne lager maten sin lager vi en hyggelig middag til lederne. I 2018 var det langtidsstekt oksestek på menyen. Oksesteken lager seg selv i ovnen (vi satte den inn etter frokost), kokte poterer, grønnsaker og lagde saus. Dekket på bord og tente lys.Man kan også kjøre enklere menyer, poenger var å ha en hyggelig og litt god middag, og en sosial stund.

**Aktivitet: Leirbål**Lederne er leirbålsledere og setter i gang, introduserer innslag og har ett innslag selv.

* Sang: Bålets flammer
* Innslag: Patrulje 1
* Sang: Å, send meg hjem
* Innslag: Patrulje 2
* Innslag: Patrulje 3
* Sang: Yesterday
* Sanglek: En liten undulat
* Innslag: Lederne – Hentelek
* Avslutning: Tapto og speiderbønnen
* Info om nattkino

**Aktivitet: nattkino**Alle speidere og ledere inviteres til nattkino på hytta. De som har med kokkekostymer har på seg dette, og man har en konkurranse, om man vil. Lederne lager popcorn og kakao til alle mens man ser filmen.

**Aktivitet: Førstehjelpsøvelse med tre poster.**

* Post 1: Bilulykke. To biler har krasjet. En sjåfør er bevisstløs i forsetet, den andre sjåføren har kutt i ansiktet, og er hysterisk.
  + Markør 1:
    - Symptomer: Bevisstløs, blåmerke i ansiktet og mage (indre blødninger)
    - Behandling: frie luftveier, sjekke etter skader
  + Markør 2:
    - Symptomer: Bevisst, hysterisk, kutt i ansiktet
    - Behandling: Fjerne fra skadestedet, roe ned. Stoppe blødning i ansiktet. Holde varm og trygg
  + Ellers: Sikre skadested (skru av tenninger, sette opp varseltrekant). Varsle.
* Post 2: fallskade. En person har falt ned fra et tre  
  Markør 1:
  + - Symptomer: Bevisstløs, blåmerker
    - Behandling: frie luftveier, pasientundersøkelse (for å finne allergipenn/tablett), stabilt sideleie, holde varm og god. Ringe 113 OBS: Flytte minst mulig på pasienten.
* Post 3: Pågående blødning. En speider har kuttet seg med kniv / øks
  + Markør 1:
    - Symptomer: Bevisst (evnt bevisstløs om det er lettere) , stort kutt i arm, mye blod
    - Behandling: Trykk på sår, heve skadested. Bandasje. Sjekke etter andre skader Ringe 113, holde pasienten varm og god.

Tips til gjennomføring:   
Ha en evaluering på slutten av hver post før de går videre – hva skjedde, hvorfor gjorde dere det dere gjorde, hva kunne vært gjort annerledes?  
Ha en felles gjennomgang på slutten, så kan alle dele det de har lært.

**Aktivitet: Inspeksjon**Hensikten med inspeksjon er å lære speiderne til å ha orden på leirplassen og seg selv. Forslag til poenggiving:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Maks poeng | Hva sjekkes |
| Orden i teltet | 10 | Personlig utstyr i sekk, liggeunderlag pent lagt ut. Generell orden |
| Orden på leirområdet | 10 | Ligger det søppel eller flis rundt omkring?  Er utstyret samlet sammen?  Oppvasken tatt? |
| Stil og sveis | 10 | Er speiderskjerf og skjorte på? Ser det ordentlig ut?  Er hender rene og pene? |
| Det lille ekstra | 5 | Står de pent under inspeksjon? Har de pyntet området ekstra? |