



Scouterna

SÄKER SCOUT



INNEHÅLL

SÄKER SCOUT.....	3
ANSVARET	3
TRYGGA MÖTEN.....	4
VAR INTE ENSAM LEDARE!	4
FÖRSÄKRINGAR.....	4
HAJK, ÖVERNATTNING OCH UTFÄRD (KORTARE ARRANGEMANG)	6
STUGOR.....	7
SVAG IS	8
OM SCOUTERNA ÅKER PÅ HAJK UTAN LEDARE	8
SÄKERHET PÅ VANDRINGAR	8
SCOUTRESOR UTOMLANDS	9
LÄGER	10
SJUKVÅRD	14
NÖDSITUATIONER.....	15
VATTENNÄRA VERKSAMHET INOM SCOUTERNA.....	15
BÅTARS SÄKERHET	16
ÖVRIGT OM SJÖN	17
RISKBEDÖMNING OCH BEREDSKAPSPLAN	18
CHECKLISTA FÖR PERSONLIG PACKNING	20
CHECKLISTA FÖR FÖRSTA HJÄLPEN.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
LÄR DIG MER OM SÄKERHET	Fel! Bokmärket är inte definierat.

SÄKER SCOUT

Tanken med detta dokument är att samla riktlinjer och instruktioner för att förebygga olyckor och skapa en trygg verksamhet för alla! Säkerhet måste vara en naturlig del i Scouternas verksamhet och du som planerar, genomför och utvärderar har ett ansvar för allas säkerhet.

Inga säkerhetsregler i världen hjälper när olyckan redan har hänt. Därför är det viktigt att du som är ledare och ansvarig för verksamhet i Scouterna har förberett dig och din grupp väl innan ni ger er ut på äventyr.

Utfärder, läger och seglatser är vanliga aktiviteter i Scouternas verksamhet. I aktiviteterna finns flera risker som kan äventyra säkerheten för de barn och unga vi har ansvar för. Självklart får det aldrig bli farligt – men vi kan inte ta bort alla riskmoment. Istället behöver vi använda vår fantasi för att tänka till innan vi genomför olika aktiviteter.

Som scout, avdelningsledare eller funktionär ska du känna till och följa kårens, och Scouternas, regler och riktlinjer för säkerhet. Du måste våga säga ifrån när något inte känns bra, tänka om när riskerna är för stora eller ställa in när arrangemanget du planerat inte blir som det är tänkt.

ANSVARET

Kårstyrelsen

Kårstyrelsen har ansvar för kårens verksamhet och som ledamot i kårstyrelsen har du en del i ett gemensamt ansvar. Den mesta av kårens verksamhet bedrivs dock av ledare och funktionärer på uppdrag av kåren. Dessa kan utses av både kårstämma och -styrelse och uppdragen kan se väldigt olika ut. Oavsett vem som genomför verksamheten är det fortfarande kårstyrelsen som ansvarar för att verksamheten sköts på rätt sätt, exempelvis genom att löpande kontrollera att rutiner följs och ta emot rapporter från ledare. För att se till att verksamheten sköts rätt kan kårstyrelsen exempelvis ta beslut om policyer, rutiner och andra interna styrdokument, men även genom att ordna utbildningar och se till att det finns tillräcklig utrustning där så krävs.

Om kåren har egna säkerhetsregler, eller om det finns speciella regler för vissa delar av verksamheten, till exempel sjöverksamhet, så är styrelsen ytterst ansvarig för att dessa följs.

Avdelningsledaren

Avdelningsledaren är den som ansvarar för avdelningens verksamhet. Det kan vara en ledare eller flera tillsammans. Som avdelningsledare ansvarar du för att aktiviteter planeras och genomförs med hänsyn till varje enskild deltagares förmågor och behov. Exempel på det kan vara kostvariationer, behov av paus eller tid för bön. Du ser till att alla ledare har gott omdöme och att deltagarna känner sig trygga.

TRYGGA MÖTEN

Inom Scouterna är det obligatoriskt för alla ledare att gå Trygga mötenets webbkurs vart tredje år. Den som ansvarar för en kår eller för ett arrangemang ansvarar också för att se till att alla ledare genomför Trygga möten-kursen. I kåren är det ordföranden som är ansvarig för att alla kårens ledare har genomgått kursen. Alla som har någon form av ledaruppdrag, är över 15 år och återkommande träffar barn och ungdomar i Scouterna ska ha utbildning i Trygga möten. Med återkommande menas att man vid flera tillfällen deltar i exempelvis scoutmöten, övernattningar och läger eller att man träffar barn eller ungdomar i scoutlokalen om man är stugfogde eller lokalansvarig.

Några punkter som är värda att ta med digär:

- Gör en beredskapsplan. Det är viktigt att vara förberedd på hur ni ska agera om något skulle inträffa som exempelvis kränkningar, övergrepp eller om ni känner oro för ett barn. Att göra en beredskapsplan skapar en ökad känsla av trygghet i ledargruppen, minimerar negativa konsekvenser och gör det lättare för er att agera när något händer. Mer om beredskapsplan på sid.18
- Prata ihop er. Det behövs för att ni i ledargruppen ska känna er bekväma att ta upp sådant som är svårt.
- Var minst två ledare. Det gör att många risker minimeras.
- Begär in utdrag från belastningsregistret. Detta är en obligatorisk uppgift för kårordförande och det minskar risken att personer som blivit dömda för sexual- eller grova våldsbrott kommer in i verksamheten.
- Prata med andra. Om något händer och du är tveksam till vad du ska göra, ring till Scouternas journummer, 08-568 432 22. Det är alltid bemannat. Är ditt ärende inte akut ska du istället vända dig till Scouternas Trygga möten-samordnare. Telefonnummer dit är: 08-568 432 05. Du hittar kontaktinformation dit via <https://www.scouterna.se/trygga-moten/rad-och-stod/>

VAR INTE ENSAM LEDARE

Se till att du aldrig är ensam ledare med en grupp scouter. På detta sätt minimeras riskerna ur många olika perspektiv. Skulle det hända något som innebär att en scout behöver tas till sjukhus eller liknande, får de övriga scouterna inte lämnas ensamma. Att vara minst tre ledare på plats är en bra tumregel.

Tänk också på att vara tillräckligt många för att kunna hantera antalet scouter som är med på aktiviteten.

Minst en ledare till åtta-tio scouter rekommenderas. Ju äldre scouterna är desto mer självständiga blir de och det är upp till er ledare att bestämma hur många ledare som behövs för att verksamheten ska vara trygg och säker.

FÖRSÄKRINGAR

Försäkringen för medlemmar gäller så fort du deltar i någon verksamhet som anordnas av scoutkår, distrikt eller Scouterna och under resa till och från verksamheten. Försäkringen gäller för medlemmar men också för icke-medlemmar under prova på-perioden, om tre tillfällen. Det är alltid försäkringsbolagets regelverk som styr hur ersättning ges. Fullständigt och aktuellt regelverk finner du på hemsidan om du söker på *försäkringar* eller så kan du [klicka här](#). Nedan finner du exempel på vad försäkringarna från Scouterna i dagsläget omfattar.

I medlemsförsäkringen ingår:

- Olycksfallsförsäkring som gäller om du skadar dig under Scouternas verksamhet. En olycksfallsskada är en kroppsskada som sker ofrivilligt och genom en plötslig yttre händelse, till exempel att du ramlar och bryter armen. Det är viktigt att veta att överansträngning eller skada på grund av ensidig rörelse inte räknas som olycksfall.
- Självriskreducering för motorfordon och hem som gäller om du använder egen bil för kårens räkning och ersätter en del av eller hela självrisken på din bilförsäkring i händelse av en skada. Försäkringen kan även ersätta en del av eller hela din självrisk på hemförsäkringen om något händer i hemmet under tiden

du är på scoutverksamhet.

- Allriskförsäkring som gäller för skador på egendom under verksamhet anordnad av Scouterna. Du kan till exempel få ersättning om du hyr eller lånar en kamera och den åker i golvet och går sönder.
- Alla som reser tillsammans med eller på uppdrag av Scouterna, dess distrikt eller scoutkårer täcks av den omfattande tjänsterefeförsäkringen. Försäkringen ger till exempel ersättning om du skulle drabbas av olycksfall, sjukdom, förseningar eller om du blir av med personliga saker. Försäkringen gäller i hela världen med undantag för de länder/områden som Utrikesdepartementet eller Folkhälsomyndigheten helt eller delvis avråder från att resa till.

Kårens försäkring

Det finns en försäkring för kåren också, Kårförsäkring Grund, som gäller för alla kårer som är direktanslutna till Scouterna.

I Kårförsäkring Grund ingår:

- Ansvarsförsäkring som skyddar kåren om någon kräver skadestånd av er. Din kår kan till exempel få hjälp om någon kräver skadestånd för att ni råkat förstöra den personens egendom. Försäkringen ersätter både kostnader för utredning och ersättning av eventuellt skadestånd.
- Rättsskyddsförsäkring som ersätter ombuds- och rättegångskostnader vid tvist som har samband med scoutverksamheten.
- Förmögenhetsbrottsförsäkring som ersätter förlust som kåren drabbas av om en anställd eller ideellt arbetande person gjort sig skyldig till exempelvis förskingring, bedrägeri eller stöld inom verksamheten som bedrivs.
- För att försäkra kårens egendom kan din kår teckna Kårförsäkring Plus. Försäkringen är extra viktig att ha om kåren äger fastigheter.

Försäkring av båtar

Scouterna har en gemensam båtförsäkring som kårer med båtar kan teckna. Försäkringen gäller året om, oavsett om båten ligger i sjön eller på land.



HAJK, ÖVERNATTNING OCH UTFÄRD (KORTARE ARRANGEMANG)

En hajk, övernattnig eller utfärd är ett arrangemang som sker under en helg eller ett fåtal dagar. Läger är oftast lite längre. I det här kapitlet finns tips för dig som ska planera ett kortare arrangemang med kåren, oavsett om det är en hajk, övernattnig eller utfärd.

För att skapa ett säkert arrangemang behöver ni en bra planering. Innan hajken behöver du som är ledare se till att:

- alla kan delta och känna sig trygga, oavsett exempelvis språkförmåga, funktionalitet eller könstillhörighet
- alla har packat vad de behöver ha med sig och att gemensam utrustning är komplett
- föräldrar/vårdnadshavare fått god information om vart ni ska, vem som är ansvarig samt när ni kommer tillbaka igen
- information nått ut till deltagarna om hur de ska packa, vad de ska packa, om de ska gå långt, bära packningen själva eller något annat som kan vara bra att veta
- kontaktperson finns och kan nås av såväl föräldrar som ansvariga ledare (om oförutsedda händelser inträffar)
- deltagare/vårdnadshavare har getts möjlighet att uppge medicinska tillstånd och behov såsom diabetes, allergi, matpreferenser, adhd eller autism, till exempel genom en hälsodeklaration
- markägarna kontaktas om ni ska vara i skogen
- området för aktiviteten utforskas i god tid före aktiviteten
- ta reda på vilket väder det kommer att vara under arrangemanget
- det upprättas ett så kallat nödbrev med information om återsamlingsplats, kontaktuppgifter till anhöriga samt andra nödvändiga anvisningar eller uppgifter som kan behövas om aktiviteten måste avbrytas
- sjukvårdsutrustning finns med och att alla ledare ska kunna ge första hjälpen
- göra en riskanalys och beredskapsplan vid behov och se till att alla ledare, och scouter till viss del, vet vad de ska göra om något inträffar (se kapitlet på s. 19 om att skriva en beredskapsplan).

Ett förslag på packningslista för personlig packning finns i slutet av detta häfte.

Det finns mycket att tänka på i planeringsstadiet av läger och hajker. Ledaren måste kunna ändra planeringen om något oväntat händer.

Bra frågor att ställa sig när du planerar är:

- Klarar alla av hajken så som den är planerad? Om inte, kan vi ändra något så att alla kan vara med?
- Hur är det med orken och kunskaperna hos deltagarna?
- Har deltagarna fått vara med i planeringen?
- Har alla tillgång till rätt utrustning, finns det att låna?
- Vet vårdnadshavarna när vi kommer hem?
- Vilka kan vi ringa om något händer?
- Hur ser terrängen i området ut?
- Vilket väder förväntas det bli?
- Finns det nödbrev skrivna?

Den eller de som är ansvariga för hajken eller utfärden ska:

- vara minst 18 år (minst en av de ansvariga)
- ha betalt sin medlemsavgift
- ha kunskaper i första hjälpen
- ha genomgått Trygga mötens webbkurs

Medan ni är iväg på hajk, övernattning eller utfärd

Ledaren ska göra förändringar i programmet om det händer något oförutsett som gör att aktiviteten inte kan utföras på ett säkert sätt. Ett exempel kan vara att en ledare behöver lämna om någon deltagare behöver åka hem eller om det hänt något annat oförutsett. Om det inte går att säkerställa att hajken går att fortsätta på ett säkert sätt ska den avbrytas.

Se till att alla deltagare får utrymme för reflektion eller bön om deltagaren har behov av det, samt att kostbehov är tillgodosedda.

Om ni sover i tält eller stuga kan det också vara bra att tänka igenom hur ni sover. Det är inte alla som vill eller kan sova i mixade tält, med både killar och tjejer, utan som behöver få sova i tält eller rum med bara tjejer eller bara killar. Alla är inte heller bekväma att delas in i kille/tjej. Utgå från det du vet om deltagarnas behov, och prata särskilt med individen om du är osäker på vad som gör hen trygg.

Efter hajken eller utfärden

Du som är ledare måste se till att alla scouter kommer hem ordentligt. Lämna inte scouter vid sidan av vägen i tron att det kommer någon och hämtar. Scouten är ditt ansvar tills dess att hen hämtats av vårdnadshavare eller andra som ansvarar.

Efter ert arrangemang behöver ni se till att allt materiel ni tagit med ut är helt och i gott skick. På så sätt minskar risken för att kommande arrangemang får en dålig start.

STUGOR

För att ha en trygg och säker verksamhet i scoutstuga, behöver ni:

- kolla att brandsläckare finns och kan användas
- se till att brandvarnare finns och fungerar
- gå igenom med alla och öva med ledare och barn så att alla vet hur de ska bete sig om eld utbryter och hur brandkår larmas
- se till att utrymningsvägarna inte är blockerade eller låsta
- se över vilka regler som gäller för att förvara bränsle i stugan eller på platsen ni befinner er på. För att minska brandrisken kan det vara bra att stänga in gasol och fotogen i skåp som är särskilt avsedda för brandfarliga vätskor.



SVAG IS

Istäckat uppkommer aldrig på ett ögonblick, utan allt eftersom. Isens tjocklek kan variera kraftigt mellan olika delar av samma sjö. I synnerhet vårisen är oberäknelig och förrädisk. Speciellt farligt är vatten som inte fryser i åmynningar, under broar, vid undervattensgrund, vid källor i insjöar, där avloppsrör mynnar ut och ställen där vattnet strömmar. I vinterförhållanden lönar det sig att i förväg ta reda på isens tjocklek samt platser där vattnet strömmar och andra ställen med svag is.

Märk tydligt ut ett tryggt spel- och lekområde på isen där du kollat tjockleken. Avbryt och byt program, om du är osäker på ifall isen bär. Om ni måste gå ut på is vars hållfasthet ni inte är säkra på ska ni hålla tillräckligt stora säkerhetsmellanrum mellan er. Gruppen skall ha kastlinor (livlinor) med, och den som går först ska ha en piggförsedd stav, eller ispik att kolla isen med. Alla skall ha isdubbar om halsen.

Läs mer om issäkerhet på sjöräddningssällskapets hemsida genom att klicka [här](#).

OM SCOUTERNA ÅKER PÅ HAJK UTAN LEDARE

Ledare som låter patruller eller lag göra egna hajker och utfärder måste vara säkra på att de klarar sig själva. Särskild vikt bör läggas vid bedömning av patrulledarens eller utmanarlagets omdöme. Om kända medicinska behov finns i gruppen, såsom diabetes, allergi, adhd eller autism, är omdömet och förmågan att ge stöd extra viktigt.

Minst tre i gruppen ska kunna ge första hjälpen och sjukvårdsutrustning ska finnas med. Se också till att scouterna känner till säkerhetsregler som kåren satt upp och att de som ansvarar genomgått Trygga mötens webbkurs. Det är inte rekommenderat att låta barn under 15 år helt på egen hand ordna en hajk.

Du som är ledare ska:

- ta del av patrullens/lagets planering för aktiviteten
- avbryta eller lägga om programmet om något oförutsett händer som kräver detta. Se till att det finns resurser (personer/ledare) som kan hjälpa till om sådan situation uppstår och att scouterna är införstådda med detta
- besöka övernattningsplatsen innan arrangemanget
- besöka övernattningsplatsen under arrangemanget och se till att scouterna satt upp vindskydd/tält på ett bra sätt
- se till att det finns en beredskapsplan och att scouterna vet vad de ska göra i en krissituation
- kontrollera scouterna regelbundet genom telefon eller fysiskt besök på plats
- kontrollera så att alla kommit hem efter arrangemanget.

SÄKERHET PÅ VANDRINGAR

En vandring ställer höga krav på både deltagare och ledare. Se till att göra en vandringsplan innan ni ger er iväg. En bra vandringsplan innehåller en säkerhets- och räddningsplan.

Vandringsplan:

- Meddela kårstyrelsen om starttid, planerad rutt och möjliga alternativa rutter.
- Anteckna koordinaterna för de planerade övernattningsställena.
- Räkna med att låta var tredje dag vara vilodag.
- Om du inte känner till de lokala förhållandena ska du undersöka dem i förväg.
- Ta hänsyn till årstiden och väderleksförhållandena.

- Utrusta dig för det värsta.
- Välj inte för krävande vandringsmål.
- Lita inte för mycket på din egen eller din grupps prestationsförmåga.
- Ta inga onödiga risker.
- Kontrollera mobiltelefonens täckning i området.
- Tekniska hjälpmedel är många gånger bra, men lita inte på att de alltid fungerar.

Kom också ihåg att ansträngningen inte får vara för stor för någon av gruppens medlemmar. Ingen får släppas iväg ensam i terrängen och gruppen måste hålla ihop. Att inte ha respekt för vildmarken, dåligt ledarskap, dåligt väder, bristfällig utrustning, olyckshändelser eller dåliga orienteringskunskaper kan förorsaka farliga situationer under vandringen.

En farlig situation blir lätt en nödsituation om ledaren förlorar kontrollen och låter rädslan och obeslutsamheten ta över. Detta ställer stora krav på den som leder vandringen.

Ledaren måste kunna agera under omständigheter som inte går att öva på i förväg. Ledaren måste kunna handla förnuftigt även i utmattat och nedkyllt tillstånd. Ledaren kan inte sätta sin tillit till utomstående hjälp, utan ledaren bär själv ansvaret för sin grupp.

SCOUTRESOR UTOMLANDS

Såväl scoutkårer som Scouterna nationellt och distrikt ordnar olika arrangemang i andra länder, för olika åldrar. Se till att alla som åker med har betalat sin medlemsavgift. I medlemsavgiften ingår medlemsförsäkringen. Läs mer om det i stucket om Försäkringar på sidan 4.

De som åker iväg på arrangemang utomlands, både de ordnade av kåren eller sådana ordnade från annan arrangör inom Scouterna, behöver tänka på några saker:

- Ansvarig ledare ska ha betalat sin medlemsavgift.
- Ansvarig ledare bör ha fyllt minst 18 år.
- Ta reda på vilket nödnummer som gäller i landet ni ska till.
- Ansvarig ledare bör ha erfarenhet av scoutledaruppdrag eller ha deltagit på andra internationella arrangemang.
- Om barn reser utan sina vårdnadshavare kan det behövas ett intyg påskrivet av vårdnadshavaren som ledaren tar med sig. Mer info finns genom att [klicka här](#) eller på polisens hemsida där du kan söka på *Resa med barn*.
- Kårledningen eller kårstyrelsen bör godkänna personen för uppgiften som reseledare.
- Ledarna ska ha en beredskapsplan och ha gjort en grundlig riskanalys. Läs mer på sidan 18.
- Se till att försäkringen täcker landet som gruppen ska besöka och de aktiviteter som ska genomföras.
- Beställ EU-kortet för resor till EU/EES-länder. Det ger rätt till nödvändig sjukvård i dessa länder.
- Anmäl er till Svensklistan om UD eller ambassaden behöver kontakta er om en krissituation skulle inträffa.
- Meddela Scouterna vilket kan underlätta t ex kommunikation vid kris. Det finns ett formulär på scouterna.se, sök på *Läger utomlands* eller [klicka här](#).



LÄGER

Läger är större arrangemang som sträcker sig över flera dagar. Under ett läger finns speciella riktlinjer för tältuppsättning och eldning med mera. Många riktlinjer i detta kapitel kan användas generellt för övernattningar också.

Tältplatsen

I syfte att minska fara för brand ska tälten ha ett avstånd så att deras linor inte korsar varandra och att ni fritt kan gå mellan tälten.

Avstånden mellan tälten måste också anpassas efter tältstorleken: ju större tält desto större avstånd. Placera alltid tälten så att du är säker på att eld eller kraftig vind inte kan välta ett tält över ett annat. Sätt upp tälten minst åtta meter från den plats där det finns eld.

För att uppfylla kraven på dessa avstånd bör ni dela in lägerområdet i mindre delar (kallas ibland byar eller kvarter) och varje del ansvarar sedan för att tälten sätts upp på ett säkert sätt.

Inget tält bör ligga på större avstånd än 25 meter från farbar räddningsväg. Räddningsvägarna ska vara minst tre meterbreda för att möjliggöra insats från brandkår eller andra utryckningsfordon. Vägarna bör utformas så att det antingen går att mötas på vägen eller så att det går att köra in och ut från olika håll.

Kom ihåg att en ensam ledare aldrig ska sova tillsammans med en ensam deltagare i ett tält. Se till att alla som sover i tälten känner sig trygga med personerna de bor ihop med.

Se till att det alltid finns en ledare på lägerplatsen, både för att skapa en trygg miljö för scouten och för att tidigt upptäcka brand eller annan olycka och förhindra att obehöriga besöker lägerplatsen.

För att sammanfatta:

- Ni ska kunna gå fritt mellan tälten.
- Ju större tält, desto större avstånd.
- Minst 8 meter från eldstaden.
- Högst 25 meter från farbar väg.
- Dela in lägerplatsen i mindre områden.
- Körvägarna ska vara minst tre meter breda.
- Ensam ledare ska inte sova med ensam deltagare.
- Ha kvar en ledare på lägerplatsen vid aktiviteter på annan plats.

Inne i tältet

Du får inte ha någon öppen låga inne i tältet, du får alltså inte elda. Detta gäller inte för militärtält och liknande som har en kamin i mitten. Undvik fotogenlyktor inne i tältet, det finns många bra lösningar med LED-lampor istället. Ha en kniv hängande inne i tältet, så att ni kan skära hål i tältduken och ta er ut, om det skulle börja brinna (gäller speciellt för tält med fast botten).

Fotogen, gasol och andra brandfarliga vätskor ska förvaras i ordentligt märkta behållare och ska inte förvaras inne i tältet där alla personer vistas och sover, utan förvaras i exempelvis matlagningstält.

Se till att det finns en brandsläckare i närheten av tälten och att den är ordentligt utmärkt med till exempel en röd lampa nattetid och en skylt. Alla behöver veta var närmaste brandsläckare finns.

Försök se till att detta gäller för tältet ni bor i:

- Ingen eld med öppen låga.
- Inga fotogenlyktor.
- Ingen rökning.
- Ha en kniv inne i tältet (för nödutrymning genom tältduken).
- Fotogen, T-röd och gasol får inte förvaras i tält där ni sover.
- Brandsläckare finns nära och väl utmärkt.

Kamin i tältet

I tält avsett för kamin måste du vara särskilt försiktig.

Eldstadsbegränsning ska finnas för att hindra att personerna i tältet går för nära kaminen. En eldstadsbegränsning kan till exempel vara fyra stockar lagda i kvadrat runt kaminen. Begränsningens sida ska vara en meter. Veden ska vara upphuggen i lagom stora bitar för kaminen. Hink med vatten och granruska, eller hellre en brandsläckare, förvaras bredvid kaminen. Även utanför bör det finnas brandsläckare eller vatten. Det ska finnas en eldvakt under hela tiden som kaminen är tänd. Det går att byta ansvarig under natten så att ni arbetar i skift. Dennes uppgift är att sköta kaminen, observera de som sover och hjälpa kamrater som behöver gå ut så att de inte kommer i kontakt med den varma kaminen. Tältet ska vara upplyst och en kniv ska förvaras lätt greppbar vid eldstadsbegränsningen, om det börjar brinna så att ni lätt kan ta er ut genom tältduken.

Eldningsplats utomhus

Vid varje eldstad ska det finnas en hink fylld med vatten och/eller brandsläckare. Lämna aldrig en eld utan tillsyn. Ta



kontakt med kommunens räddningschef för att få veta om eldningsförbud råder och för att få information om aktuella eldningsbestämmelser i området. MSB, Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap, har en mobil-app som heter Brandrisk ute. Använd den för att se vilken brandrisk som finns där du är. Det kan också behövas eldningstillstånd, det ansöker du om hos kommunen.

För att sammanfatta:

- En hink med vatten vid varje eldstad, att släcka med och för att kyla brännskador.
- Se till att det finns mer vatten i närheten om en större brand utbryter.
- Lämna aldrig elden utan tillsyn.
- Se över vilka bestämmelser som finns för eldning.
- Kontrollera löpande brandrisken.

Stormkök

När du använder stormkök ska du alltid följa tillverkarens anvisningar för köket. Om du använder annat bränsle än det som rekommenderas kan det innebära dålig funktion och i värsta fall risk för explosion. Förvara alltid bränslet i säkerhetsflaska, tub eller på ett sådant sätt som tillverkaren föreskriver.

Om du behöver fylla på bränsle i ett stormkök, oavsett vilken sorts flytande bränsle det gäller, måste du vänta tills brännaren svalnat. En bra riktlinje är att du ska kunna ta ut själva brännaren med handen och ställa den bredvid köket. Många olyckor händer när kök fylls på, var därför väldigt försiktig!

Kårstyrelsen ansvarar för att det finns fungerande släckningsutrustning vid kårläger. Åker kåren på större läger är det en bra idé att ta med egen släckningsutrustning, såsom brandsläckare. Se till att den är väl utmärkt och att alla på plats vet var den finns och hur den används. Brandsläckare ska kontrolleras med jämna mellanrum. Se till att den kontrolleras innan lägret.

För att sammanfatta:

- Använd endast sådant bränsle som tillverkaren rekommenderar.
- Förvara bränslet i säkerhetsflaska.
- Fyll aldrig bränsle i en het brännare; du ska kunna lyfta ur brännaren med handen.
- Ha tillgång till fungerande släckningsutrustning.

Kniv

Kåren fattar beslut om vilka av deras medlemmar som får använda kniv. Kåren kan bestämma att ledarna får avgöra vem som får använda kniv. Scouternas knivbevis rekommenderas från upptäckarålder, men det är upp till kåren att avgöra vem som kan ta bevismärket och när.

För de som inte har knivbevis kan ledarna tillåta att de använder kniv under uppsikt. Då kan man exempelvis markera ut en yta där scouterna får tälja medan en ledare närvarar.

Såg och yxa

Såg och yxa ska vara försedda med eggskydd och ska ha speciell förvaringsplats på lägret. Sågbock och huggkubbe ska finnas och användas. Låt inga sågar, yxor eller knivar ligga på marken där någon kan trampa på dem. Placera sågar och yxor avskilt från all annan verksamhet så att ingen olycka händer.

Bad

Ansvarig ledare ska ha uppsikt över gruppen. Minst en ledare bör utses till badvakt, för längre läger behövs en badansvarig. Till badvakter väljs ledare som behärskar livräddning. Antalet badvakter måste stå i proportion till antalet personer som badar. En rekommendation är att ha minst en vuxen på fem scouter.

Följande säkerhetsaspekter är bra att ta hänsyn till vid bad och simning:

- Kontrollera alltid badplatsen innan deltagarna släpps i vattnet. Även en strand där ni varit tidigare ska kontrolleras efter vintern. Förvissa dig om djup, strömförhållanden och temperatur i obekant vatten och se till att alla som ska bada också känner till detta.
- Deltagarna får endast simma på badplatsen.
- Dyk aldrig med huvudet före i vattnet utan att först kontrollera botten.
- Bad och simning måste alltid övervakas. Scouterna får simma bara då badvakten är på plats, och då vakten ger lov.
- Se till att alla scouter har en badkompis, där båda håller reda på att den andra kommer tillbaka till stranden. Det här är ett bra sätt att kontrollera en större grupp simmare.
- Simma aldrig ensam och överskatta inte din egen simförmåga.
- Ni kan välja att ha samma badtid varje dag under ett läger för att förenkla.
- På badplatsen ska det finnas räddningsutrustning och en räddningsbåt.

Se till att scouterna vet om vilka regler som gäller och diskutera också med scouterna att de aldrig får doppa en kompis, knuffa ner någon i vattnet eller ropa på hjälp för att skämta. Allt detta kan skapa onödiga risksituationer och det är viktigt att scouterna förstår detta. Om de inte kan följa reglerna som ni satt upp vid bad får de inte bada. Alla som badar ska vara vaksamma. Vaksamhet i badet kan rädda människoliv.

Håll ett öga på övriga badande och slå larm om något inträffar eller om du ser att någon hamnar under ytan.

Hygien och personlig hygien

Handfat, vatten, tvål och gärna handsprit ska finnas vid varje toalett. Insynsfria skärmskydd ska finnas vid tvättplatsen för att ni ska kunna tvätta er i fred och kunna sköta er intimhygien på ett bra sätt. Som ledare är det viktigt att du pratar med scouterna om hygien och vikten av att gå på toaletten när de behöver och se till att tvätta sig noga.



Tvätta alltid händerna före allt arbete med matvaror i samband med matlagning. Se till att alla som hanterar maten tvättat händerna och se till att tvätta händerna innan det är dags att äta. Använd endast rent vatten till matlagning och se till att alla köksredskap är rena innan du börjar laga maten. Ha hellre för varmt diskvatten än för kallt, så att det blir riktigt rent.

Se till att maten förvaras på rätt sätt och att fisk och kött inte förvaras i mer än +3 graders temperatur. Koka all mat ordentligt så att det bubblar. Ljummen mat är en bra miljö för bakterier och det är först när maten överstiger +60 grader som bakterierna som orsakar matförgiftning dör.

Så här kan du undvika matförgiftning:

- Tvätta händerna ofta. Alltid efter besök på toaletten och före matlagning och måltider. På läger är det viktigt att ni ser till att också alla lägerdeltagare tvättar händerna.
- Håll köket rent: diska köksredskap och skärbräden efter varje användning och före matlagningen.
- Förvara livsmedlen i rätt temperatur.
- Värm maten ordentligt, och kyl snabbt ned den.
- Laga inte mat när du är sjuk.

Ont i magen, kräkningar och diarré är vanliga symtom på matförgiftning. Om flera personer samtidigt får ont i magen, kräks och får diarré kan det vara fråga om matförgiftning. Vanligen kommer de första symptomen på matförgiftning inom ett dygn efter måltiden och så gott som alla som ätit av maten uppvisar symptom. Vid magsjuka förlorar den sjuke vätska och salter. Därför måste ni se till vätsketillförseln genom att ge den sjuke små mängder vätska ofta.

Sopor och toaletter

Ta kontakt med kommunens renhållningsbolag i samband med lägret för att förenkla sophantering. Det är inte tillåtet att gräva ner avfall. Det finns många olika lösningar för toaletter. Se vad som passar ert läger bäst och säkerställ att det finns toaletter anpassade för personer med rullstol.

Vatten

Kontrollera att vattnet går att dricka genom att prata med kommunen. Förvara dricksvattnet i kärl med lock.

SÄKER HEMTRANSPORT

När ni planerar ett scoutarrangemang, hajk eller läger är det viktigt att ni också planerar för en säker hemtransport. Vuxna som varit med på lägret kan vara trötta och slitna och det är viktigt att alla som kör bil är pigga och har fått ordentligt med sömn. Ha alltid en passagerare som kan byta av om föraren blir trött. Speciellt om ni har långt att köra. Det är alltid föraren som är ytterst ansvarig.

Fundera på om det finns andra sätt att få hem scouterna från arrangemanget än att ledare skjutsar. Kan någon komma och hämta eller kan ni hyra in transport? Eller finns det kollektivtrafik ni kan använda?

SJUKVÅRD

En ledare som är ansvarig för en utfärd, vandring eller läger behöver ha grundläggande kunskaper i första hjälpen. Det är viktigt att öva sina kunskaper i första hjälpen så att du kommer ihåg vad du ska göra när olyckan sker.

På ett läger måste det alltid finnas en namngiven ansvarig person för första hjälpen, en sjukvårdsansvarig. Också de andra ledarna ska ha kunskaper i första hjälpen. Första hjälpen-väskans innehåll måste regelbundet kontrolleras och förnyas. Ni måste också kunna använda det som finns i väskan. Gamla mediciner ska tas med till apoteket. I slutet av detta dokument finns en lista med förslag på vad som behöver finnas i sjukvårdslådan till ert läger.



Allergi, födoämnesallergi och specialdieter

I samband med lägeranmälan bör ni fråga deltagarna om de har något särskilt som måste tas hänsyn till, som till exempel hälsotillstånd, allergier, specialdieter eller medicinering. Överkänslighet mot olika födoämnen eller specialdieter ska inte underskattas eftersom en del av de symptom som människor kan få av att äta fel mat kan vara farliga eller rentav livshotande. Läs livsmedlens innehållsdeklARATIONER noggrant. För glutenintoleranta är också små mängder gluten farligt och för en nötallergiker kan en hasselnöt förorsaka en livsfarlig sjukdomsattack. Svårt allergiska personer bör ha med sin egen adrenalinspruta för eventuella allergiska nödsituationer.

Vanliga skador eller sjukdomsfall i scoutverksamhet är:

- olika sår
- stukningar
- skavsår och brännskador

- nedkylningar och förfrysningar
- belastningsskador
- benbrott i armar och ben
- magont (på grund av till exempel mat, hygien, hemlängtan)
- huvudvärk (på grund av till exempel trötthet, rök, solsting)
- hosta, snuva, feber (på grund av till exempel kyla, väta, ovädrad sovsäck)
- se till att ni har beredskap för dessa åkommor när ni åker på läger.

NÖDSITUATIONER

Det allmänna nödnumret 112 fungerar i hela landet. Ska du åka utomlands behöver du ta reda på vilket nummer som gäller i landet du ska till. Det kostar inget att ringa till nödnumret och på mobiltelefonen slås numret utan riktnummer. Det går också att ringa nödnumret utan PIN-kod. Det är ändå farligt att lita på att mobiltelefonen alltid fungerar. I samtalet med SOS-operatören kommer du att få svara på flera frågor. SOS-operatören ställer dem för att kunna larma rätt hjälpresurser till rätt plats. Under tiden som hjälpen är på väg kan SOS-operatören behöva ställa fler frågor för att förbereda och förmedla mer information till de hjälpresurser som är på väg.

Några exempel på frågor är:

- Vad har hänt?
- Var har det hänt?
- Vilket telefonnummer ringer du från?

Tänk på att du endast ska ringa 112 när du är i en nödsituation som kräver omedelbar hjälp. Ditt samtal kan annars försena nödvändig hjälp till andra som är i akut behov av hjälp. Om ditt samtal inte är bråds-kande kan du istället ringa polisen på 114 14, sjukvårdsupplysningen på 1177 eller informationsnumret vid större olyckor eller kriser 113 13.

Att tillkalla hjälp:

- Ring nödnumret 112.
- Berätta vad som hänt.
- Berätta var olyckan skett.
- Besvara operatörens frågor.
- Handla enligt de direktiv du får.
- Lägg på luren först då du får tillåtelse.

VATTENNÄRA VERKSAMHET INOM SCOUTERNA

Sjösäkerhetsregler

De riktlinjer som nämns i det här avsnittet är Scouternas rekommendationer. Det är viktigt att varje kår som har sjöverksamhet har egna regler och bestämmelser som fungerar för kåren. Det här är ett komplement till andra regler som gäller för sjöverksamhet från Transportstyrelsen, Sjöfartsverket med mera. Kårens eget sjösäkerhetsarbete bör utgå ifrån de förhållanden som finns där kåren är och utgå från vilka båtar kåren har, var i landet kåren finns och vilka kunskapsnivåer som finns och behövs. Det är därför svårt att ge generella regler för alla kårer, utan istället är det viktigt att varje kår gör sitt eget säkerhetsarbete. Det är kårstyrelsen som ansvarar för att kåren har regler för sjöverksamhet och att de följs.

Att vara ombord på en båt

Kåren beslutar hur många som får vara ombord på båten och hur många som minst måste vara ombord, för att kunna segla. Det gäller alltså alla som är med på båten, oavsett om de aktivt seglar eller bara åker med.

Besättning

Besättningen är det minsta antal som måste finnas ombord för att kunna och få segla båten. De i besättningen ska känna till de sjövägsregler som gäller i seglingsområdet och kunna använda båtens nödvändigaste utrustning.

Skeppare

När ni ska ut med båt krävs en ansvarig skeppare. I regel ska skepparen vara ombord på båten, men vid exempelvis segling i optimistjolle kan ansvarig skeppare finnas i en följebåt med god uppsikt över båten och besättningen. Skepparen är fortfarande ytterst ansvarig för båt och besättning om något inträffar. Skepparen ska ha behörighet för båttyp och seglingsområde. Kåren beslutar vilka som är behöriga.

Behörighetskraven kan vara olika beroende på båttyper och skepparens ålder och kunskaper. Teoretiska nivåer kan vara allt från kunskap som kåren gått igenom på avdelningsmöten till skepparexamen, skärgårdsskepparexamen eller annan examen som kåren finner lämplig. De teoretiska kunskaperna kan scouten få genom till exempel utbildningar, antingen på kåren eller genom annan organisation. De praktiska kunskaperna för varje person testas för den båttyp som ska användas.

För att sammanfatta

- Det ska alltid finnas en ansvarig skeppare
- Skepparen ska vara behörig, vilket beslutas av kåren
- Skepparen är i regel ombord, men kan vara i följebåt med god uppsikt över båten och besättningen

Simkunnighet

För att följa med på någon av båtarna under en segling ska alla ombord kunna simma 200 meter. Kåren ska också verifiera simkunnigheten med prov. Detta för att se till att alla kan hålla sig flytande och simma om de ramlar i vattnet. Det gäller även för kanot/kajak och mindre båtar.

Det är viktigt att förälder/vårdnadshavare till scouten förstår kraven på simkunnighet och vikten av att scouten måste kunna simma.

Flytväst

Alla som vistas på bryggor och i alla båtar ska ha flytväst. Det gäller alla som deltar: scouter, ledare och föräldrar till scouter. Enklarest är att med färg eller tejp markera en klar gräns på bryggan som inte ska överträdas utan flytväst; ingen går ut på bryggan eller ombord på en båt utan flytväst.

Detta gäller även kanoter och mindre båtar. Det finns få undantag från detta. Det är upp till kåren att besluta om vad som gäller i den egna verksamheten, och det är skepparens ansvar att bestämma när regeln kan bortses från. Flytvästen ska vara i funktionsdugligt skick. Det betyder att knäppen, snören och dragkedjor ska vara hela och fungera. Flytvästen ska vara i en storlek som passar för scouten.



BÅTARS SÄKERHET

Ansvar

Kårstyrelsen är ansvarig för allt som rör kårens seglingar. De är ansvariga för att kårens båtar är i sjövärdigt skick för seglingar, sjösäkerhet och att det i alla lägen finns en kvalificerad ansvarig person med på kårens aktiviteter. Kåren kan välja att dela upp ansvaret för underhåll mellan olika avdelningar och funktioner i kåren, men det är kårstyrelsens ansvar att båtarna är sjödugliga, även när uppgifterna delegeras. Vid en olycka är kårstyrelsen alltid ansvarig tillsammans med ansvarig ombord. Därför gäller det att se till att ni är försäkrade, har besiktigt och godkänt båtarnas skick och känner vilka kvalifikationer personerna har som ni väljer att delegera ansvaret till.

Kårstyrelsen utser lämplig sakkunnig person att sjövärdighetsbesiktiga kårens båtar. Varje båt ska före säsongen sjövärdighetsbesiktigas. Under säsongen kan kårens båtansvariga löpande kontrollera att båtarna hålls i sjövärdigt skick. På Scouternas hemsida finns exempel på båtbesiktningsprotokoll som kåren kan använda. Den båtansvarige noterar att båten är sjöduglig och utfärdar ett bevis på att båten får användas.

Försäkring

Som ägare av båtar har scoutkåren så kallat redaransvar. Kårstyrelsen ska därför se till att samtliga båtar är ansvars- och fritidsbåtsförsäkrade. Scouterna erbjuder som komplement till medlemsförsäkringen även försäkring av kårens båtar, läs mer i kapitlet om försäkringar.

Säkerhetsutrustning

Kårstyrelsen beslutar om utrustning, och gör en förteckning över den säkerhetsutrustning som varje båt ska vara utrustad med. Förteckningen kan utformas som en checklista för varje båt och ska vara tillgänglig för alla som vill segla. Det krävs att respektive båts skeppare tar ombord nödvändig utrustning vid segling. Hen ska följa seglingsansvarig ledares rekommendationer.

Exempel på säkerhetsutrustning som kan vara bra att ha med ombord:

- flytvästar
- ankare med lina
- förtöjningsrep och extra tampar
- paddel eller åror
- sjökort aktuellt seglingsområde
- öskar eller hink
- livlina (Hansa-lina)
- förbandslåda
- kniv
- brandsläckare (om bensin finns ombord)
- lysstavar
- nödbloss
- skruvmejsel, tång, hammare
- dragg, kilar
- telefon i vattentätt fodral
- båtshake (främst fölgebåt).

För att sammanfatta

Kårstyrelsen ansvarar för:

- att kårens båtar är i sjövärdigt skick
- att det alltid finns en kvalificerad ansvarig person med på aktiviteter med båt
- att båtar är försäkrade, besiktigade och i godkänt skick
- att samtliga båtar är ansvars- och fritidsbåtsförsäkrade
- att alla båtar har en förteckning över vilken säkerhetsutrustning varje båt ska vara utrustad med.

ÖVRIGT OM SJÖN

Väderprognos

Det är viktigt att ledare/skeppare känner till innehållet i den aktuella sjöväderprognosen och tar hänsyn till den vid planering av aktiviteter. Om vädret är mycket dåligt eller om det är stiltje kan det vara en bra idé att ställa in en seglingsaktivitet. Titta gärna på väderprognosen flera gånger inför och i början av aktiviteten så att vädret inte oväntat slår om och en otrygg situation uppstår.

Seglingsområde

Kårstyrelsen ska besluta om seglingsområde för varje båttyp och skepparbehörighet. Vid läger och eskaderseglingar, alltså seglingar med flera båtar tillsammans, bör dessa regler ofta kompletteras.

Eskadersegling

Under eskaderseglingar behöver det finnas en eskaderledare som ansvarar för att hålla ihop gruppen med båtar. Alla båtar behöver segla inom synhåll från ledarbåten eller följa de direktiv som eskaderledaren ger. Det är också viktigt att det finns en plan för hur båtarna i en eskader håller kontakt med varandra och med vilka intervall de är i kontakt med kontaktpersoner i land, samt vem som gör det.

Loggbok

Vid utomskårssegling ska loggbok föras med nautiska och meteorologiska uppgifter

Seglingsjournal

För seglingar som sträcker sig längre bort än utanför hemmahamnen ska seglingsjournal föras. Seglingsjournalen förvaras i land och i den antecknas: båtens namn, namn på skepparen samt på övriga ombord och telefonnummer, seglingsrutt, avgångstid, beräknad hemkomst samt kontaktpersons namn och telefonnummer.

Position och att larma

Du behöver kunna ta reda på er position och hur ni larmar vid olycka. Idag är det enkelt så länge du har telefonen laddad och i ett vattentätt fodral, samt har platstjänster påslagna. Färs statistik visar att om du bara får iväg ett larm så är chansen mycket stor att du överlever.

Om båten kantrar men flyter, stanna då vid båten. Du är säkrare där än om du börjar simma iväg från båten.



RISKBEDÖMNING OCH BEREDSKAPSPLAN

Innan genomförandet av ett arrangemang, läger, hajk eller något annat vi gör i Scouterna är det bra att se över vilka risker som finns med det vi ska göra.

Genom att använda denna modell kommer du att kunna identifiera vilka risker som finns, och bedöma hur troliga de är och vad som skulle hända om de inträffade.

Identifiera riskerna

Börja med att lista alla de saker som kan gå fel före, under och till viss del efter arrangemanget. Inget är för stort eller för smått, fel eller osannolikt i det här steget. Skriv ner allt som ni kommer på. Efter en stund kanske ni inte kommer på mer. Då kan ni använda den här listan för att komma på fler risker som kan finnas inom dessa områden:

- fysiska/kroppsskador
- trygghet/psykiskt välbefinnande
- miljö och terräng
- material
- olika risker för deltagare och ledare
- kris i samhället
- ekonomiska risker, under och efter aktiviteten.

Bedöm och värdera riskerna

Nu ska ni värdera och sortera upp de händelser som listats i förra steget. Gradera hur troligt eller sannolikt det är att en viss sak kommer att hända och gradera därefter hur allvarligt det skulle vara om det hände.

Gradera från 0–5 där 0 är omöjligt respektive helt ofarligt och 5 är mycket sannolikt och mycket allvarligt. Ni får svaret enligt ekvationen: sannolikhet x konsekvens = risk

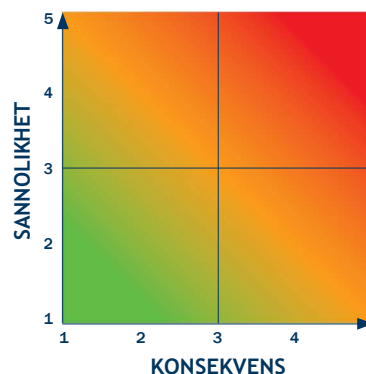
Här kommer ett par exempel:

- Vampyrer anfaller: sannolikhet 0 x konsekvens 5 = risk 0
- Askmoln blockerar flygplatser: sannolikhet 1 x konsekvens 4 = risk 4
- Allergisk reaktion: sannolikhet 4 x konsekvens 3 = risk 12

Sätt in riskerna i matrisen. Sätt nu in varje identifierad risks totala riskvärde i den färgade matrisen. Riskerna som får värde 0 hamnar utanför. Som ni ser är exempel A, med risk 0, så otrolig att den inte behöver tas med i matrisen.

Vi har nu fått fyra kategorier risker:

- Risker som inte kan hända (utanför skalan).
- Risker som kan elimineras eller minskas genom åtgärder (gröna-gula).
- Risker där ni behöver en plan som redovisas i en beredskapsplan (orange-röd),
- Risker/kriser som är för stora att hanteras av kåren/teamet (röd),



Risker/kriser som är för stora för att hanteras av kåren/teamet (röd)

Risker kan vara för stora för kåren/teamet att hantera. Ni ska inte heller upprätta en parallell organisation till den som finns i samhället, eller i Scouterna. För de risker som hamnar i den här kategorin handlar det om att ta kontakt med personer som kan stötta om det skulle hända något och undersöka hur man kan utnyttja andra resurser runt omkring sig.

Om risken är för stor för att kunna hanteras så måste aktiviteten, eller den del av aktiviteten där risken finns, ställas in.

Ni måste göra en plan för hur ni ska agera vid risk/kris som är för stor för er att hantera – vem ringer polisen, tar hand om resten av gruppen och tar andra nödvändiga kontakter.

Risker som kan elimineras eller minskas (gröna-gula)

I den här kategorin hamnar de risker som kåren/teamet, eller deltagarna, behöver mer kunskap om för att förebygga. Genom att vara medveten om risker i aktiviteter kan man med god planering förebygga risken. Välj genomtänkta aktiviteter på rätt plats, under bra förutsättningar med säkert material och tillräcklig kunskap hos både ledare och deltagare.

Risker som identifieras i denna kategori kan förhindras med hjälp av förebyggande arbete, till exempel utbildning av ledare och/eller deltagare eller inköp av material. Risker i denna kategori som inte åtgärdas ska införas i er beredskapsplan. Fundera över om det är några åtgärdade risker ur kategorin som trots allt ska inkluderas i beredskapsplanen så att regler/rutiner inte glöms bort.

Risker för vilka vi behöver en plan (orange-röd)

Nu bör det bara finnas en sorts risker kvar på er lista – risker där ni behöver en plan.

För att inte behöva göra ett stycke i beredskapsplanen för varje risk behöver ni göra ytterligare en sortering. Sortera riskerna i grupper efter vilka som är av samma slag, det vill säga konstruera så kallade ”typfall”. Ni bör få grupper såsom: dödsfall, övergrepp, brand, allvarlig sjukdom, allvarligt olämpligt beteende, ekonomiska risker etc.

Att skriva en beredskapsplan

Nu kan ni skriva er beredskapsplan! Beredskapsplanen ska vara skriven på ett sätt som gör att den går att använda av kåren eller teamet på plats. Beredskapsplanen ska vara tydlig, realistisk och väl strukturerad. Ett exempel på mall för beredskapsplan finns i dokumentbiblioteket på scouter.se

CHECKLISTA FÖR PERSONLIG PACKNING

Denna lista är grundläggande och bara ett förslag. Du kan behöva ta med andra saker beroende på vad ni ska göra på hajken eller lägret, om den är på sjön eller på land, och utifrån vilket väder det kommer att vara.

- sovsäck och liggunderlag, kudde om du får plats
- pyjamas
- underställ
- t-shirts
- varm, långärmad tröja
- oömma byxor, jeans eller friluftsbuxor till exempel
- mössa, vantar och halsduk
- underkläder och strumpor
- varma sockor
- stövlar eller vattentäta kängor
- gymaskor eller liknande
- regnkläder: jacka med luva och byxor
- diskhandduk
- badkläder och badhandduk
- tvål, schampo, balsam, deodorant, tandkräm, tandborste
- myggmedel
- solskyddskräm
- personlig medicin
- tallrik, kåsa och bestick (av plast)
- ficklampa eller pannlampa
- kniv (gäller inte de yngsta scouterna)
- scoutkläder (skjorta eller scout t-shirt)
- papper, penna
- vattenflaska
- gosedjur, bok, kortlek och annat som du vill ha på lägret

Tips!

- Det är oftast du själv som ska bära din packning. Försök packa i en rygsäck eller på annat sätt så du lätt får med dig dina saker.
- Genom att sortera dina saker i påsar blir det lättare att hitta i rygsäcken.
- Märk gärna dina saker med ditt namn.
- Packa din rygsäck själv, så att du vet var du har dina saker.
- Meddela dina ledare om du använder medicin, så att de vet om något skulle hända.

CHECKLISTA FÖR FÖRSTA HJÄLPEN

På ett veckolångt kårläger med över 50 deltagare behövs följande utrustning:

Förbandsmaterial

- snabbförband
- kirurgtejp
- suturtejp (fjärilspåster)
- självhäftande påster
- sårputsmedel och sårtvättare
- gasbinda
- skyddande förband
- första förband
- elastisk binda
- stödförband
- mitella
- fästingplockare
- nödfilt, även kallad ”rymdfilt”
- kylkompress

Läkemedel

- febernedsättande medel
- värkmedicin
- medicinskt kol
- allergimedicin
- kortisonsalva
- kortisontabletter
- vätskeersättning

Övrigt

- salvkompress
- sax
- pincett
- febertermometer
- skyddshandskar
- första hjälpen-handbok
- nödnumren
- kontaktuppgifter till jourhavande vårdcentral
- ficklampa
- papper och penna
- mensskydd.

På en vandring bör ni packa med följande första hjälpen-utrustning:

- klisterbinda
- elastisk binda
- kompress
- gasbinda
- plåster
- sporttejp
- säkerhetsnålar
- sax
- läkemedel
- febernedsättande medel
- värkmedicin
- allergimedisin
- kortisonsalva och kortisontabletter
- vätskeersättning.

LÄR DIG MER OM SÄKERHET

- [Svenska Brandskyddsföreningen](#)
- [Brandfarliga vätskor i hem- och fritidsmiljö](#), Myndigheten för samhällsskydd och beredskap
- [Scouternas försäkringar](#)
- [SOS Alarm, viktiga telefonnummer](#)
- [Issäkerhet, Sjöräddningssällskapet](#)
- [Myndighetens för samhällsskydd och beredskap](#)
- [Lära friluftsliv, bok](#)
- [Trygga möten-kurs](#)
- [Transportstyrelsens regler för sjöfart](#)
- [Kustbevakningen – säkerhet till sjöss](#)
- [Röda Korset, Första hjälpen](#)
- [Finska scouternas säkerhetsföreskrifter](#)
- [Anpassat Ledarskap, kur](#)

På **SCOUTERNA.SE/SAKER-SCOUT** kan du ladda ned broschyren som PDF med klickbara länkar.

