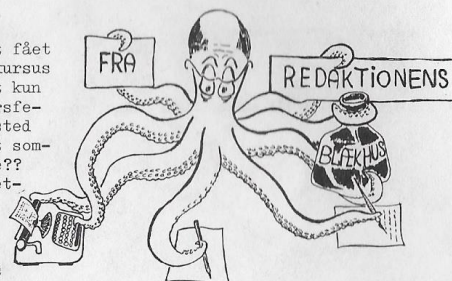


Sommeren nærmer sig.

I år har patruljelederne som noget nyt fået mulighed for at tage på patruljelederkursus i sommerferien. I de sidste år har det kun været muligt at komme afsted i efterårsferien. Men i år kan man altså komme afsted både i sommer - og efterårsferien. Et sommerkursus var jo værd at prøve!! Ikke?? Læs nærmere om dette på bagsiden af dette blad.

Netop nu hvor alt er ved at grønnes er det tiden at tage på patruljetur. Har I planlagt jeres forårstur? Ellers er det på høje tid. Husk på, at kun en velplanlagt tur bliver en god og udbytterig tur.

Vi har siden januar sendt næsten 200 sæt kikkertlenser ud. Nu glæder vi os til at høre hvordan det gik med jeres "stjerne-kiggeri!".



Næste nummer af TANDEM udkommer i september.

Med spejderhilsen
Redaktionen

INDHOLD

Side 3	Idekassen	Side 10	Sukkersyge
- 4	Korthuskestaft	- 12	Søspejd
- 5	Ædespalten	- 13	Skær en talje
- 6	Lejrvandvarmer	- 14	Patruljeliv
- 7	Kimslege	- 15	Netop nu i naturen
- 9	Primitive bålkraner		



FRA
HADSTEN TROP^s
LEJRPLADS
SPEJD '80

Ide, tekst, foto og tegning til dette TANDEM:
Niels Eisum, Kirsten Gad, Lars Aabo og Jens Matthiessen (ansv.)
Forsidefoto: "Delfinen af Ebeltoft".
Tryk: Special-Trykkeriet, Viborg A/S
© Det Danske Spejderkorps, Lundsgade 6, 2100 København Ø
Eftertryk kun tilladt med kildeangivelse



VERDENS HJØRNERNE

Spejderne står i en rundkreds som et levende kompas. En er inde i centrum. Spejderen i midten får bind for øjnene og en papirkølle i hånden, smøres et par gange rundt, får at vide hvilken retning hun/han står i, samt en retning mere. Spejderen skal nu ramme den, der står i den pågældende retning. Man bliver i midten så længe man rammer rigtigt, - eller så længe man ikke gør det.



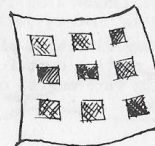
WOOD CRAFT

Udlever et ris med 10 til 20 forskellige grene fra træer og buske, men hvor alle blade er pillet af. Læg nu spejderne finde de respektive blade og sæt dem på grenene.



- OG MERE ENDNU

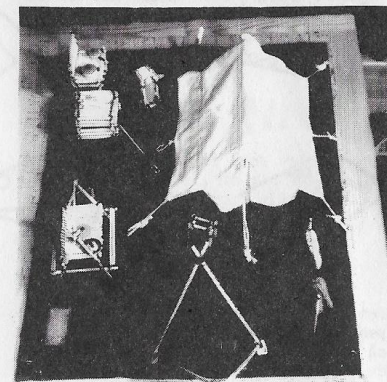
Giv patruljen et farvekort. Hvem kan på turen idag finde farver i naturen, som svarer til disse ?



KAMELER I SANDSTORM

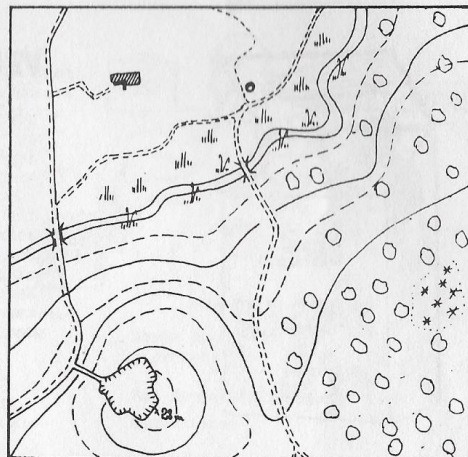
Spejderne vandrer omkring, idet de efterligner kamelers gang, indtil lederen råber f.eks.: Sandstorm fra SØ. Alle "kamelene" vender sig nu med ryggen mod sydøst. Jo hurtigere det går, jo mere forvirret kan det blive.

MINI - LEJRPLADS



KORT- HUSKE- STAFET

DENNE LEG SKÆRPER
EVNEN TIL AT HUSKE
KORTETS DETALJER,
HVLKET ER EN STOR
HJÆLP, NÅR MAN LØBER
ORIENTERINGSLØB.

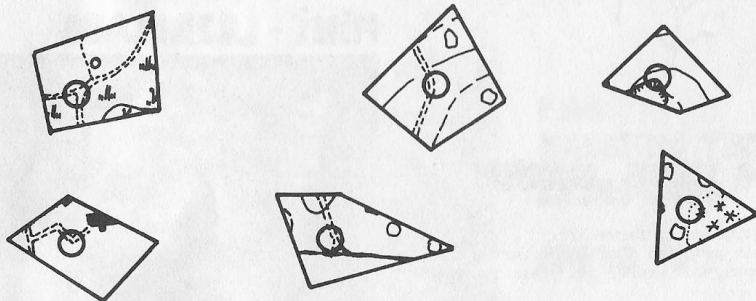


På et udklip af kortet er der afsat en postcirkel. I døen er, at spejderen nøje indprenter sig, hvordan posten ligger i forhold til omgivelserne - og går derefter hen til det rigtige kort for at indtegne postens beliggenhed.

Kort og udklipsark bør hænges op i 2 forskellige lokaler - eller i hvert fald så langt fra hinanden, at man ikke kan se begge ting samtidig.

Først når posten er indtegnet rigtigt kan den næste få lov til at gå igang.

Udklippene kan f.ex. se således ud:



Det kan gøres svarere ved at udklippene er mindre, men de må ikke være så små at det er det rene snydeheld hvis man rammer rigtigt - det lærer man intet af.

Hvis I rigtig har fået blod på tanden bør I prøve på rigtige kort i 1:25.000 Det kan sandelig være svært, men også meget spændende.

ÆDESPALTEN

Hvis det kniber med at samle hele patruljen omkring madlavningen på jeres patruljeture - så prøv at foreslå at I på næste patruljetur laver primimad.

I har sikkert før prøvet at lave primimad. Det de fleste tænker på når man nævner primimad er en foliebakke med lidt hakket kød, grønsager m.v. Men det kan godt laves lidt mere spændende.

MÅ VI FORESLÅ :

Foliestegt makrel m/ bagte kartofler

og

Bananbåd med smeltet chokolade.

Til 6 personer skal I bruge:

2 store makreller
1½ kg kartofler
et bundt persille
lidt frisk estragon
folie
salt og peber.

6 bananer
6 stykker chokolade
evt. lidt syltetej

FOLIESTEGET MAKREL

Rens makrellerne grundigt (det kan eventuelt gøres hjemmefra). Husk når I arbejder med fisk, at fisken under ingen omstændigheder må komme i forbindelse med jord. Det kan i værste fald medføre, at der udvikles nogle meget farlige bakterier.

Kom lidt persille og estragon ind i makrellerne og pak hver makrel for sig ind i 2 lag folie. Husk, at hvert lag folie skal lukkes helt før det næste lag pakkes omkring. I et godt glødebål skal makrellerne have ca. 5 minutter på hver side.



BAGTE KARTOFLER

Kartoflerne kan "bages" på 2 måder. I kan lægge dem direkte i gløderne eller I kan vælge at pakke dem ind i folie. Hvis I vælger at lægge dem direkte i gløderne, må I regne med et lidt større spild, idet kartoflerne bliver lidt "sorte" lidt længere ind end hvis I beskytter dem med et lag folie.

BANANBÅDE

Skær en revne i bananen - i den side der buer ind ad. Put chokoladen ned i revnen.

Bananen sættes herefter i gløderne. Når chokoladen er smeltet er bananbåden færdig.

Er man en rigtig slikmund siges det, at man kan komme lidt syltetej på bananen lige før man spiser den (først når den har været i gløderne - selvfølgelig!)

GLØDEBÅL !!!

En betingelse for at lave vellykket primimad er, at man har lavet et virkeligt godt glødebål. Det er kun et glødebål, der kan give den konstante og gode varme, der skal til for at få et vellykket primimåltid.

Har I adgang til tidligere numre af TANDEM kan I finde noget om BÅL OG BRANDE i 2/79 og om PRIMIMAD i 3/79.

LEJR VANDVARMER

Til al opvask skal der bruges varmt vand - det giver i hvert fald det bedste resultat. Når I har spist jeres aftensmad er bålet næsten altid gået ud - og kun jorden er varm. Hvad med at udnytte denne varme til at varme vandet med.

For at få glæde af denne varme skal I lave en LEJRVANDVARMER.

I skal bruge:

- 1 jernrør (se nærmere beskrivelse nedenfor)
- 1 ballofixhane (1/2") (=tomme)
- 3 m 10-12 mm kobberør med 1/2" gevindomløber.

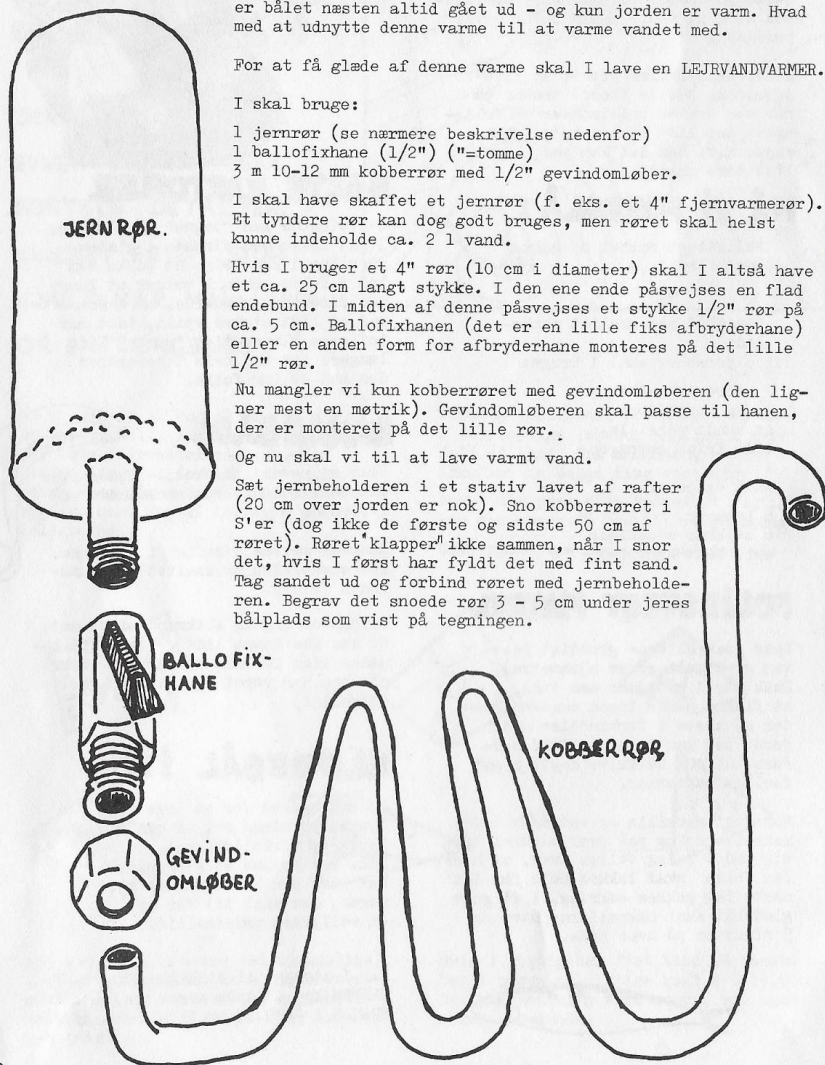
I skal have skaffet et jernrør (f. eks. et 4" fjernvarmerør). Et tyndere rør kan dog godt bruges, men røret skal helst kunne indeholde ca. 2 l vand.

Hvis I bruger et 4" rør (10 cm i diameter) skal I altså have et ca. 25 cm langt stykke. I den ene ende påsvejses en flad endebund. I midten af denne påsvejses et stykke 1/2" rør på ca. 5 cm. Ballofixhane (det er en lille fiks afbryderhane) eller en anden form for afbryderhane monteres på det lille 1/2" rør.

Nu mangler vi kun kobberøret med gevindomløberen (den ligner mest en møtrik). Gevindomløberen skal passe til hane, der er monteret på det lille rør.

Og nu skal vi til at lave varmt vand.

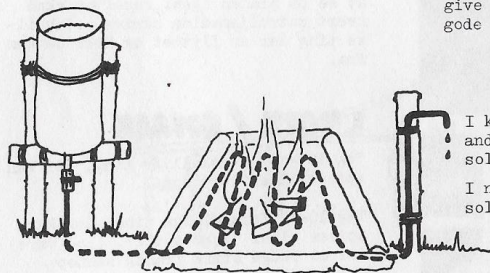
Sæt jernbeholderen i et stativ lavet af rafter (20 cm over jorden er nok). Sno kobberøret i S'er (dog ikke de første og sidste 50 cm af røret). Røret klapper ikke sammen, når I snor det, hvis I først har fyldt det med fint sand. Tag sandet ud og forbind røret med jernbeholderen. Begrav det snoede rør 3 - 5 cm under jeres bålplads som vist på tegningen.



PAS PÅ!

I må kun sætte en hane på som vist på tegningen. Hvis I sætter flere hane på - f. eks. på aftapningstuden risikerer I, at lave en dampbombe. En eksplosion i en sådan kan give helt uhyggelige kvæstelser og forbrændinger. Husk ligeledes, at der ikke må sættes et tætsluttende låg på vandbeholderen.

Vandet i varmer op på denne måde må kun bruges til opvask m.v., idet kobberør, der bliver varmet op kan afgive visse stoffer, der ikke er helt gode at få i maden eller te'en.



I kan også skaffe jer varmt vand på anden måde - nemlig ved hjælp af solen.

I nr. 1/79 er der en opskrift på en solvandvarmer til lejrbrug.

KIMSLEG

DEN ALMINDelige

Anbring 15 - 20 forskellige ting på et bord eller lignende. Lad patruljens medlemmer se på tingene i 3 minutter. Dæk herefter tingene til eller send ungerne ind i et andet lokale.

Nu skal hver især skrive så mange af tingene ned som han/hun kan huske. Med lidt træning skulle de fleste gerne kunne huske alle tingene.

På patruljemøder har I ofte brug for små lege, når I skal skifte mellem to forskellige aktiviteter.

En af de lege mange med held har brugt er KIMSLEG.

Kimsleg kan leges på utrolig mange måder - her er et par stykker:



FLYTTE KIMSLEG

På et stykke pap eller karton tegnes 3 streger vandret og 3 streger lodret, således at der bliver 16 lige store felter på pladen. Herefter anbringes 16 forskellige ting - en i hvert felt - på pladen.

Patruljen skal herefter se på de 16 forskellige ting i 3 minutter. Patruljens medlemmer sendes ud af lokalet, hvorefter der byttes rundt på f. eks. 4 ting.

Patruljen får herefter lov at se på pladen med de 16 ting i 2 minutter.

Når de to minutter er gået skal hvert medlem i patruljen skrive ned hvilke ting der er flyttet.

-OG EN VARIATION

Man kan gøre flyttekimslegen lidt sværere ved at bruge f. eks. 6 x 2 ting (altså 6 forskellige ting, men 2 af hver). De sidste 4 felter lader man blot være blanke. Når patruljens medlemmer har set på de 16 felter i 3 minutter og har forladt lokalet, byttes der rundt på tingene, således at de 4 blanke felter nu er andre steder på pladen.

Patruljen får herefter 2 minutter til at se på pladen igen. Herefter skal hvert patruljemedlem skrive ned hvilke ting der er flyttet og hvor de kom fra.

LUGTE / SMAGE

Tag 10 - 12 forskellige ting, der kan spises eller "lugtes" til.

Tag 10-12 forskellige ting, der kan spises eller "lugtes" til. (Lad være med at bruge stærk fransk sennep eller salmiakspiritus. Husk det skal også være ting du selv ville smage på eller lugte til).

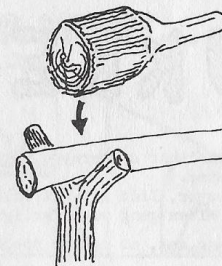
Patruljens medlemmer tager deres tørklæder for øjnene og smager på og lugter til de forskellige ting.

Herefter skriver de så så mange ting ned som de kan huske.

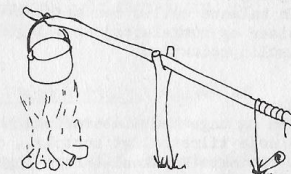
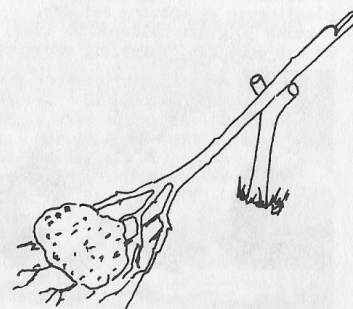
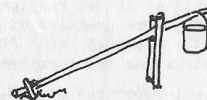
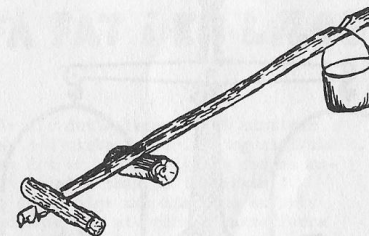
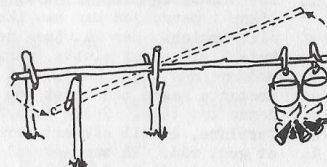
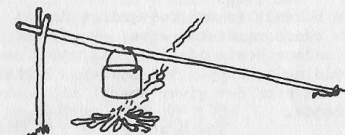


Følekimsleg foregår ligesom lugtekimsleg - blot skal man ikke lugte men føle.

PRIMITIVE BÅLKRANER



Til ture af kortere varighed eller til overnatningspladsen på hiken kan man sagtens nøjes med en bålkran i stedet for det traditionelle bålstativ.



særlig velegnet til spidslegning

SUKKERSYGE

Nogle mennesker har sukkersyge, også kaldet diabetes.

Det giver besvær, lidt i hvert fald, og kan en sjælden gang være farligt.

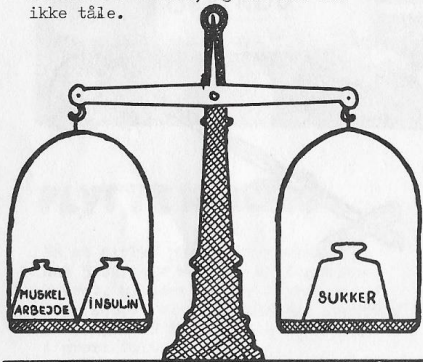
Men forhindrer det, at man er spejder?

Nej! Det handler denne artikel om.

Som bekendt er mad nødvendigt for at man overhovedet kan leve. De fleste af madens bestanddele bliver under nedbrydning i kroppen til sukker. Sukker er det stof der giver energi til muskelarbejde.

I den normale organisme dannes et hormon, Insulin, som er nødvendigt for at kroppen kan udnytte sukkerstoffet.

Mangler man insulin - og det gør man når man har sukkersyge - ophobes sukkeret i blodet, og det kan man ikke tåle.



Tegningen viser, at der skal være en fin balance mellem den mad/sukker man spiser og muskelarbejdet + legemets insulinproduktion.

Børn og unge med diabetes skal have en nøje tilrettelagt kostplan, de skal på bestemte klokkeslet have insulinindsprøjtninger, og de skal sørge for at få nok motion.

Ved ekstra anstrengelser - cykelture, o-løb og gymnastik - kan ligevægten komme ud af balance.

Derfor - hvis I skal gennemføre et krævende løb eller arbejde hårdt skal diabetikeren sørge for at spise et stykke mad eller et able før I går i gang - og have lidt sukker eller lakrids med sig.

PÅ MØDER OG TURE

Det siger sig selv, at med en diabetiker i patruljen kan man ikke lave slik-orgier. Der må vises hensyn - Hvis I plejer at slutte patruljemøderne med te og kage, må I altså erstatte kagen med noget den pågældende kan tåle. Spørg hans/hendes forældre, de vil sikkert gerne give et godt råd. På turene skal I spise sundt: Groft brød, grøntsager, magert kød, småt med sukker og begrænset fedt. Og resten af patruljen kan jo frit supplere med brød og kartofler.

De fleste diabetikere lærer at klare insulinindsprøjtningerne selv, men det kan somme tider være svært at tage sig sammen til at stikke kanylen ind. Derfor kan det være praktisk at PL kan gøre det - men sørg først for en grundig instruktion fra forældrene.

Insulinen skal opbevares køligt, og det klares meget let - også i lejre. Grav en kælder på et skyggefuldt sted, læg insulin og tilbehør i en plasticpose og anbring det dér. I kunne jo grave kælderen så stor, at den også kan bruges til madvarer.



Diabetikere har lidt mindre modstandskraft overfor betændelse, får således lidt lettere infektion i småår.

For os, der vandrer og bevæger os meget i naturen betyder det:

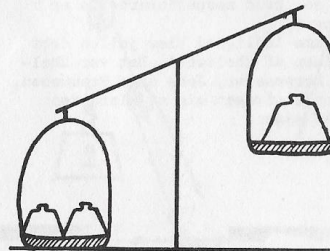
Pas på fødderne. Rene og tørre fødder - hver dag; sko og strømper skal passes og passes, så vabler og tryk undgås. Og er der hul på huden, skal det passes pænt.

Igen - disse simple levereregler kan let og med fordel efterleves af hele patruljen. Alle fødderne i patruljen vil befinde sig bedre og nyde livet ved at blive udsat for et dagligt fodbad. Fælles fodbad er ganske hyggeligt.

ILDEBEFINDENDE

Hvis en diabetiker får et ildebefindende kan der være 2 ting galt: han/hun har for lidt sukker i blodet (for lavt blodsukker) eller for meget.

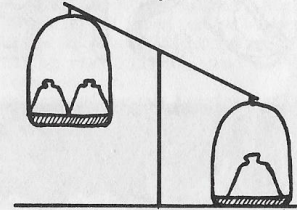
- FOR LIDT...



Alle diabetikere kender fornemmelsen af at mangle sukker, det kaldes "insulinfølelse". Det mærkes ved tendens til muskelsitren, sveden og sultfølelse. Så skal de have noget sukker, en kiks eller noget sødt at drikke. Får de ikke noget sukker kan det udvikle sig til sløvhed og omtågethed. Og det kan videre udvikle sig til "insulinchok" hvor der er bevidstløshed, måske med krampe.

Iøvrigt kan alle mennesker få for lavt blodsukker, som regel lige inden måltider. Det klares også med sukker!

-FOR MEGET..



Det modsatte - med for meget sukker og for lidt insulin - sker også, men udvikles langsommere. Det medfører utilpashed og kvalme, og det kan også gå over i bevidstløshed. Det kaldes diabetescoma.

FØRSTE HJÆLP

Det kan være svært af afgøre om det er det ene eller det andet, der er galt. Derfor skal der altid gives sukker. Er det insulinchok, kommer patienten hurtigt til sig selv, er det coma sker der ingen skade, men så er det kun ét at gøre:

FÅ FAT I EN LÆGE

Når alt dette læses på få minutter kan det virke besværligt og risikabelt. Men det er ikke farligere end så meget andet - tænk på trafikken!

En dreng/pige med diabetes er selv uddannet til at ordne paragrafferne og har lige så meget brug for at være spejder som de andre.

Disse andre skal blot vide, at for en diabetiker hører kost-restriktioner sprøjte og motion med til de daglige fornødenheder. Når de véd det og medvirker til at holde spillereglerne kan der komme et helt fint patruljeliv ud af det.

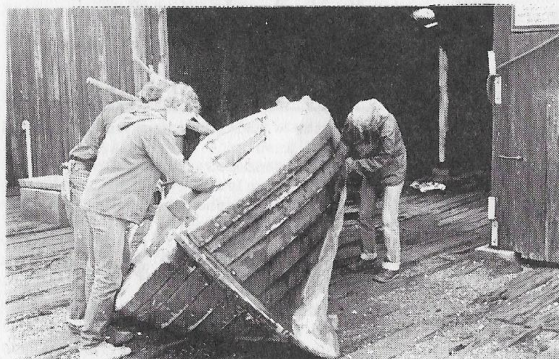
Litteratur:

sukkersyge - kort fortalt, udgivet af landsforeningen for sukkersyge

Jeg er diabetiker, af J. Rosenbeck-Hansen

Diabetes - og hvad så? af Scherstén m.fl.

SØSPEJJD



VELKOMMEN TIL 1. EBELTOFT SØTROP

I dette forår har initiativrige folk oprettet en ny søtrop i Ebeltoft. Til at starte med er der lånt en Ålborgjolle, som i marts-april er blevet klargjort af de 4 patruljeledere, som er blevet trænet i vinterens løb. For at få arbejdet til at køre godt med det samme har tropsledelsen nemlig sørget for, at der var dygtige PL'er inden portene blev åbnet for nye søspejdere.

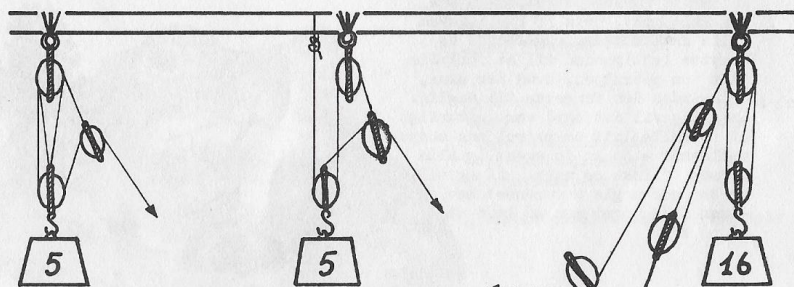
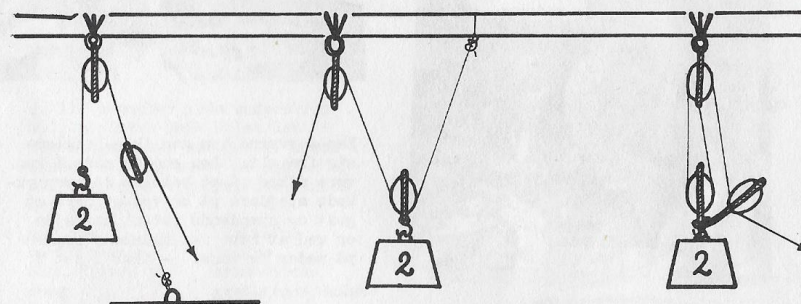
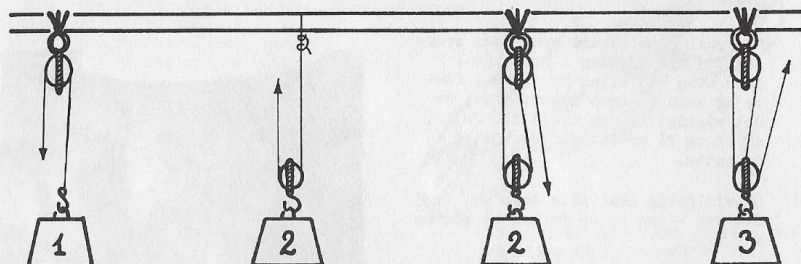
Ved et stort arrangement d. 12. april var der søspejderudstilling på fregatten Jylland, hvor alle interesserede kunne se, hvad søspejderarbejde er for noget. Ved samme lejlighed blev jollen døbt 'Delfinen af Ebeltoft'. Det var Ebeltofts borgmester, Jens Aage Rasmussen, som havde påtaget sig at klare den side af sagen.

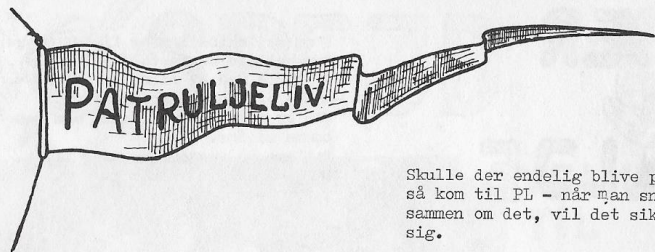
Der er lagt et omfattende program for den kommende tid. Det gælder jo om, at alle de nyindmeldte skal nå at blive fortrolige med fartøj, sikkerhedsregler og søspejderfærdigheder inden sommer-togtet i slutningen af juli.



SKÆR EN TALJE

I en sejlskibsrigning findes mange forskellige slags taljer. Nogle er enkle med en eller to blokke - andre er yderst komplicerede. Her er vist lidt af, hvad man kan komme ud for. Tallene på vægten henviser til taljens kraftudveksling. Prøv dem i praksis.





Skulle der endelig blive problemer, så kom til PL - når man snakker sammen om det, vil det sikkert løse sig.

Man skal være ekstra opmærksom overfor den nye spejder i patruljen. Især hvis han eller hun ikke i forvejen kender nogen i patruljen, er det vigtigt at den nye altid føler, at PL og PA er til for at hjælpe tilrette.

Selvfulgelig skal alle tage vel imod den nye - men PL og PA har et større ansvar.



Men desværre kan man ikke forklare sig fra alt. Den eneste måde I kan være sikre på at beholde de nyoprykkede spejdere på er ved at lave et godt og spændende patruljearbejde og ved at have det døds-kønt sammen på møder og ture. - Har I det ?

Inden det første patruljemøde vil det være godt, hvis PL kan tage en lille snak med den pågældende og benytte lejligheden til at fortælle lidt om patruljen, hvad der sker, og hvordan den fungerer til daglig. Samtidig vil det også være naturligt at fortælle lidt om patruljens andre medlemmer - de er jo egentlig alle sammen flinke og rare. Af og til er der nok nogle uoverensstemmelser - men ikke noget man må lade sig gå på af.



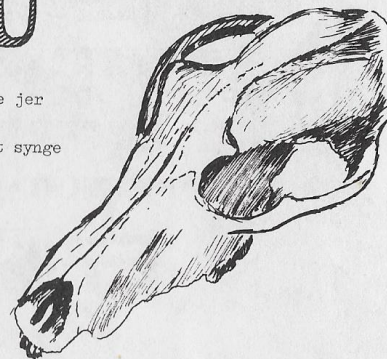
NETOP NU i NATUREN

På sommerlejren skulle I sætte jer for at løse følgende opgaver:

Hvilke fugle begynder først at synge om morgenen ?

Hvilke slutter sidst?

Hvilke synger hele natten?

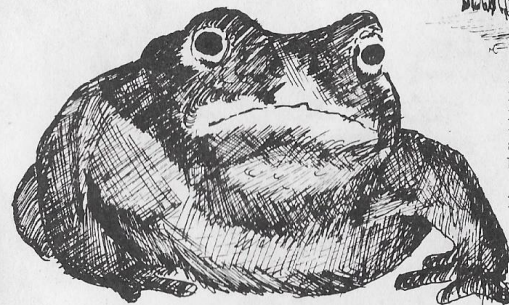


Hvis I er igang med at lave en samling af dyrekranier, kan I naturligvis koge dem rene på en halv times tid - men en fiks metode er at lægge dem i en myretue et par dage. Dog skal man huske at tøjre dem, så hverken ræve eller myrer kan fjerne dem. Kranierne bliver smukt hvide, hvis de derefter ligger 1 døgn i brintoverilte.

d. 11. november 1980 underskrev miljøminister Erik Holst den bekendtgørelse, som fra 1. marts freder alle 14 arter af padder og de 5 arter af krybdyr, der findes her i landet.

stålorm
markfirben
alm. firben
snog
hugorm
grøn frø

klokkefrø
løgfrø
strandtudse
grønbroget tudse
skrubtudse
butsnudet frø



latterfrø
løvfrø
lille vandsalamander
stor vandsalamander
bjergsalamander

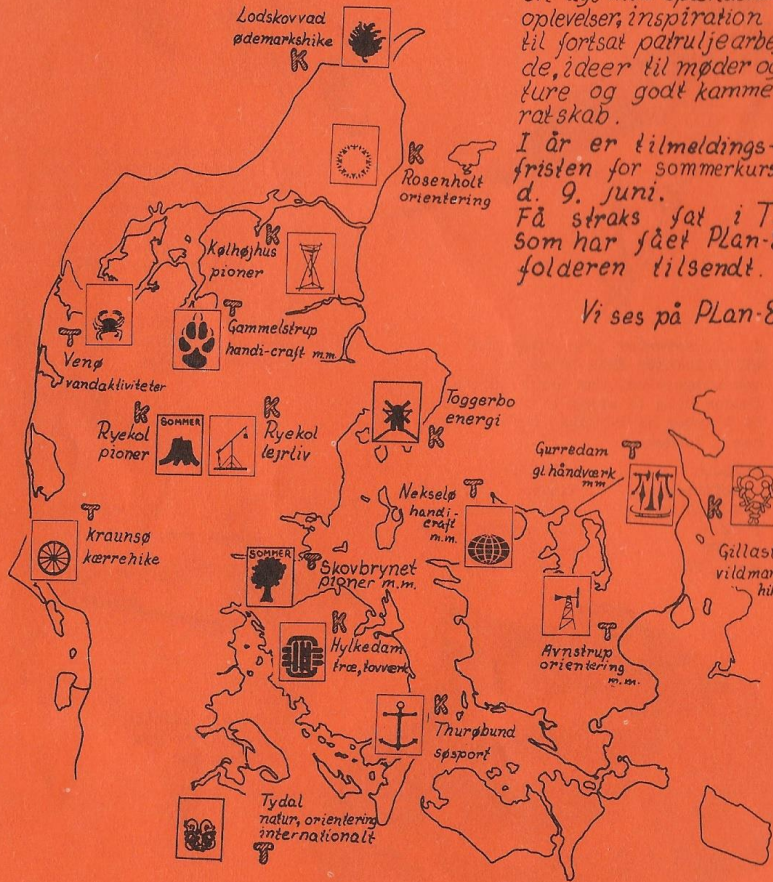
spidssnudet frø
springfrø

I hvilke områder lever disse dyr?

Plan-81

I SOMMERFERIEN
FOR 120 PL^{ER} OG
I EFTERÅRSFERIEN

FOR 900 PL^{ER} MELLEM 13-16 ÅR



Plan-81 er delt op i
Træninger og Kurser.
På træningerne arbej-
des med 3 emner -
på kurserne kun med
1 emne, som man så
virkelig går i dybden
med.

Fælles for begge kategorier
gælder det, at du vil få
en uge med spændende
oplevelser, inspiration
til fortsat patruljearbej-
de, ideer til møder og
ture og godt kamme-
ratskab.

I år er tilmeldings-
fristen for sommerkurserne
d. 9. juni.

Få straks fat i TL
som har fået Plan-81
folderen tilsendt.

Vi ses på Plan-81.

tandem



PATRULJELEDERBLAD FOR
DET DANSKE SPEJDERKORPS



NR. 2 1981