

# LEDARGUIDEN 2015



RÅD OCH TIPS FÖR DIG SOM ÄR  
LEDARE PÅ STORA KORNÖ

Copyright Stora Kornö lokalavdelning 2015

Artonde upplagan, första tusendet

Tryckt på Studieförbundet 2015

Eftertryck förbjudes

## RUNDVANDRING I HUSET

### RUMMEN

- Allergiserade - Spray, blommor och rökning.
- Lakan - ej sovsäck.
- Öppna fönster krokas - stängda när rummet lämnas.
- Utrymningsvägar, brandstege.
- Inför städningen:
  - Väskor på sängen
  - Tömma papperskorgen
- Tyst
- Småprat
- 

### TVÄTTRUM

- Pojkar och flickor
- 

### KORRIDORER

- Brandvarnare
- Brandsprutor
- Vattenslang, filt
- Brandövning
- 

### TRAPPAN OCH HALLEN

- Gå - dunder i huset
- Skor på skohyllan
- 

### RUM OCH RUM

- Ledarnas rum
- Ett på varje våning, Säkerhet
- 

### ANSLAGSTAVLAN

- Dagens tider
- Väder
- Dagens blomma,ord,alg, knop
- Rumsfördelning
- 

### PERSONALVÅNING

- Kiosk- och köks-ledare
- 

### KÖKET

- Hälsa gärna på
- Ej genomgång
- VIP-rum och telefon
- Brandsläckare, filt
- Kiosk, trappvägen
- 

### MATSAL

- Brandvarnare
- Ordning, skor och tröja
- Båtbord
- 

### KÄLLARE

- Regnställ och stövlar
- Ingång med blöta kläder
- Torkrum
  - Vrid ur
  - Stäng dörren
  - Plocka bort torrt
- Matförråd

### LEDARKAJUTA

- Planeringsrum för ledare

### SAMLINGSAL

- Brandvarnare
- Teorisal
- Ledarförråd
- Kvällsmat
- Trappan upp - gå
- Brandspruta
- 

### UTE

- Kiosk - skräp
- Fotboll på fotbollsplan
- Skrik och spring
- Vi är gäster
- 

### TOALETTER

- 

### SOPTUNNOR

- 

### TORKRUM, UTE

- 

### FÖRRÅD

- 

## INNEHÅLL

Mål med verksamheten på Stora Kornö .....	4
Att vara ledare på Stora Kornö .....	5
Vad alla ledare bör känna till .....	6
Att vara lägeransvarig.....	7
Att vara biträdande lägeransvarig .....	8
Att vara friluftsinstruktör.....	9
Att vara seglingsinstruktör .....	10
Att vara hjälpledare .....	12
Att vara husmor.....	13
Att vara köksledare .....	14
Att arbeta i kiosken.....	15
Styrelsen informerar .....	16
Lägerutvärdering.....	17
Körinstruktioner fölgebåtarna .....	18
Körinstruktioner transportbåten.....	21
Att instruera på sjön .....	23
Seglingspass .....	24
Bogsering.....	25
Vägbeskrivning .....	26
Hajken .....	28
Hajkplatser .....	30
Packningslista hajk .....	31
Packningslista hajk - Deltagare.....	32
Ledarinstruktioner till Hilleberg Savio .....	33
Ledarrollen i en grupputveckling .....	34
Att lära ut något .....	37
Vädret på Stora Kornö.....	38
Packningslista Ledare .....	39
Ansvarsområden .....	40
Lägerstart.....	41
Exempel på ett läger .....	42
Hantering av radioutrustningen .....	44
Sjukvård .....	46
Brandövning .....	47
Material i ledarkajutan.....	50
Friluftsutrustning .....	51
Allemansrätt .....	52
Trivselregler.....	53
Rundvandring i huset.....	54

## MÅL MED VERKSAMHETEN PÅ STORA KORNO

Denna ledarguide är framtagen för att inspirera, stimulera och vara som en vägvisare i ledarrollen ute på Stora Kornö.

Varje ledarteam formar sitt läger, dock inom ramen för vad denna ledarguide medger.

- Väst kustläger på Stora Kornö skall vara ett led i Friluftsförbundet övergripande målsättning "Friluftsliv åt alla".
- Vi skall ge deltagarna grundläggande kunskaper i segling, navigering och sjömanskap.
- Vi skall ge deltagarna kunskap om Bohusläns natur och ge dem möjlighet till aktivt friluftsliv i skärgårdsmiljö.
- Vi skall ge deltagarna möjlighet att skapa nya kamrat och vuxenkontakter under positiva och alkohol- och drogfria former.

*Vi önskar dig varmt välkommen som ledare på Stora Kornö.*

*Styrelsen för*

*Stora Kornö lokalavdelning*

## TRIVSELREGLER

1. Rökning är absolut förbjuden inomhus och på balkongen.
2. Fönstren får ej öppnas utan att krokas. De kan blåsa sönder.
3. Ladda inte apparater, t.ex. mobiler, Ipod på rummen. Brandfara!
4. Mässingbrandsprutorna är fyllda med vatten. De skall användas vid brand. Lek ej med dem.
5. Brandstegarna får ej användas vid lek. Varje läger genomför brandövning.
6. Pengar, värdesaker och mobiltelefoner kan lämnas till förvaring hos husmor, som låser in dem i kassaskåpet.
7. Bäddning varje morgon. Papperskorgarna tömmas i soptunnan. OBS! Ovanstående gäller även ledarrummen.
8. All egendom som tillhör öbefolkningen såsom fiskeredskap, båtar och kärror skall lämnas ifred. Det är privat egendom.
9. Använd ej toaletterna i hamnen.
10. Blockera inte lastbryggan.
11. Bär alltid flytväst i båtar och på flytbryggan.
12. Det är absolut förbjudet att bada i hamnområdet.
13. Sjökläder och stövlar förvaras i källaren. Flytvästar i sjöboden.
14. God ordning i matsalen. Kolla bordskick, tvättning av händer. Tofflor eller inneskor på fötterna, något på överkroppen och ingen huvudbonad.
15. Rumsvärden tillsammans med deltagarna hissar flaggan före frukost. (Frivilligt)
16. Noggrann tvättning med tvål vid badet varje morgon.
17. Vid fiske och bad var alltid i sällskap med ledare och bär flytväst vid fiske.
18. Dagbok och gästbok skall skrivas av varje läger. Observera inget kladd. Fina minnen.
19. Undvik att plocka växter på Kornö. Var rädd om naturen!
20. Varje läger avgör själva när kiosinköp får ske.
21. Som ledare skall du alltid föregå med gott exempel. Detta gäller till exempel: klädsel, ordning och uppträdande.
22. Visa största möjliga hänsyn.
23. Rök eller snusa inte inför gruppen.
24. All verksamhet skall vara alkohol- och drogfri.

## ALLEMANSRÄTT

I Sverige har alla sedan gammalt rätt att röra sig fritt i naturen, både på land och på vatten. Men en förutsättning är att man visar hänsyn och omdöme. Människors rätt till hemfrid måste respekteras och natur och egendom får inte skadas.

Inte störa - inte förstöra är den huvudregel som alltid skall gälla. Här är några regler:

### TOMT M.M.

Det är förbjudet att utan lov passera över eller vistas på tomt - det vill säga så nära ett hus att man stör dem som bor i huset. Inte heller får man beträda åkrar eller annan mark, som kan skadas.

### BAD OCH BÅT

Man får bada eller tillfälligt förtöja båten vid strand utom vid tomt eller där någon myndighet särskilt har förbjudit tillträde. Förtöj inte vid privata bryggor utan att fråga om lov. Kravet om hänsyn är extra stort på dig som färdas med motorbåt.

### ELDNING

Det är tillåtet att elda endast om det inte finns någon risk för brand eller annan skada. Se noga till att elden är släckt när du lämnar platsen. Elda aldrig på klipphällar. Tänk noga på att det ofta är eldningsförbud på sommaren. Att vara ovarsam med eld eller att elda under tiden med eldningsförbud är straffbart.

### FISKE

Man får fiska fritt med spö eller andra handredskap längs kusterna och i de fem stora insjöarna. I andra vatten krävs tillstånd. Ta alltid reda på vilka lokala bestämmelser som gäller.

### HUND

Under tiden 1 mars - 20 augusti skall hund hållas i koppel i naturen. Det gäller alla hundar och är till för att skydda sommarens känsliga djurliv. Även annan tid på året måste hunden hållas under sådan uppsikt att den inte kan skada eller skrämra vilda djur.

### TÄLTNING

Man får slå upp enstaka tält under ett dygn på annans mark under förutsättning att man inte stör eller skadar naturen. Men tag för vana att fråga om lov först.

### SKRÄP

Att nedskräpning inte ingår i allemansrätten är väl självklart. Ta med skräpet eller lägg det i sopmaja eller liknande som ställts i ordning för fritidsbåtstrafiken.

### SÄRSKILDA BESTÄMMELSER

I en del områden såsom naturreservat och fågelskyddsområden gäller särskilda bestämmelser som kan begränsa allemansrätten. Sådana områden är markerade på båtsportkorten.

*Visa alltid hänsyn mot människor och natur!*

## ATT VARA LEDARE PÅ STORA KORNÖ

Friluftsrådets verksamhet bygger på att ledarna:

- Driver och utvecklar aktiviteter
- Aktivt omfattas av organisationens mål och idé
- Fortbildar sig inom sin verksamhetsgren
- Har roligt
- Ledarna är lokalavdelningens ansikte utåt, i mötet med deltagarna är ledaren Friluftsrådet.

För att vara ledare på Stora Kornö behöver du kunskaper i bland annat segling, friluftsliv och ledarskap. Dessutom bör du ha god kännedom om vår verksamhet och om Stora Kornö. Detta erbjuder vi dig på våra ledarhelger och utbildningskurser.

Ledarskapet i Friluftsrådet och på Stora Kornö kommer att ge dig:

- Erfarenheter
- Kunskaper
- Upplevelser
- Problemlösningsförmåga
- Kontakter med många andra människor

### LEDAREN - VIKTIG FÖR MÅNGA.

Som ledare är du mycket viktig för den grupp du leder. Mycket beror på dig, till exempel hur stämningen är på lägret. Om ni är glada tillsammans när ni försöker eller om ni skrattar åt den som "misslyckas". Hur ni möter stora och små problem. Om ni löser dem eller lägger dem på hög! Ytterst hänger det ofta på dig som ledare om lägerdeltagarna kommer tillbaka nästa sommar.

En ledare leder aktiviteter och guidar till äventyret under säkra och trygga former. Det är ni alla i ledarteamet som skall samarbeta för att ge deltagarna en oförglömlig upplevelse. Det innebär att ni måste samarbeta och visa hänsyn, både mot varandra och mot deltagarna. Tänk på att du, tillsammans med övriga ledare, är ansvarig för deltagarnas säkerhet och att de har roligt.

Glöm aldrig att barn, ungdomar och vuxna är alla olika individer - som alla önskar att bli bemötta och uppmärksammade som just den de är! Vi är alla olika och befinner oss på olika nivåer av utveckling, kunskaper och erfarenheter. Vi lärde oss gå och tala i olika takt och på olika sätt - i livet framöver fortsätter vi i egen takt att ta till oss kunskaper, åsikter och allt annat som bjuds. Som ledare tar du alltid hänsyn till detta.

Du skall vara tydlig. Barn gör som du gör - inte alltid som du säger! Vuxna ser vad du gör - men gör ofta vad de tror att du säger! Som ledare är du alltid en förebild. Du blir för dina lägerdeltagare den synliga bilden av vad Friluftsrådet står för.

Att vara ledare är en spännande utmaning som gör att du utvecklas och mognar som människa. Detta blir en mycket värdefull erfarenhet!

## VAD ALLA LEDARE BÖR KÄNNA TILL

### ARBETSUPPGIFTER

Se respektive roll. Dock måste du vara beredd på att rycka in där det behövs. Vi är ett ledarteam där alla har gemensamt ansvar för att deltagarna ska få en positiv upplevelse.

### VAD BÖR MAN KUNNA?

Du skall känna till gällande rutiner och målen med verksamheten på Kornö.

### PRAKTIKALITETER

Du skall komma ut dagen innan deltagarna kommer. Denna dag är viktig för att kunna:

- Lära känna varandra bättre
- Planera inför lägret
- Sätta upp gemensamma och individuella mål
- Repetera moment du är osäker på
- Fixa och förbereda speciella aktiviteter
- Stämna av med föregående läger
- Mysa

Du skall också stanna kvar en dag längre än lägret varar. Denna dag är viktig då alla ledare hjälps åt att:

- Utföra materiellvård, reparera (Se listor för varje ansvarsområde)
- Utvärdera lägret
- Ha gemytlig samvaro
- Överlämna till nästa ledarteam
- Städa lägergården

## FRILUFTSUTRUSTNING

På Kornö finns det en mängd utrustning som kan användas vid olika typer av friluftaktiviteter. Denna finns huvudsakligen i friluftsförrådet men några saker finns på annat ställe. Om inget annat anges finns utrustningen i friluftsförrådet. Det exakta antalet kan variera något under säsongen.

### EXKURSIONSMATERIEL

- Bestämningsnycklar smådjur
  - stranden
  - sötvatten
  - land
- Luppar
- Vita baljor
- Småburkar med lock
- Vattenkikare
- Håvar med metallskaft
- Bottenskrapa
- Durkslag
- Durkslag med långt skaft
- Startkort

### ÖVRIG FRILUFTSUTRUSTNING

- Tält
- 1 st Allergitält (kupol) (3 man)
- 1 st Moskosel-kåta
- Liggunderlag
- Diverse tältlagningsmtr.
- Stora vindskydd
- Litet vindskydd
- Stormkök
- Murikka-stekhäll
- Stora grytor
- Kaffekittlar
- Skärbrädor
- Rengöringsborstar till stormkök
- Kompasser
- Hansalina
- 10 st Hajklådor (några finns också i utetorkrummet)

### ANNAN UTRUSTNING

- Brännbollsrack
- Fotbollar
- Fotbollspumpar
- Vollyboll
- Presenningar
- Knoprep
- Knoparbetsmaterial
- Hampgarn
- Metrevar
- Gitarr - Ledarkajutan

### I FÖRRÅDET INNANFÖR SAMLINGSALEN

- 1 st Livräddningsdocka
- Musikanläggning
- Discobelysning

### I ÖVRE HALLEN

- Ficklampor
- 5 st Kikare
- Signalställ
- 1 st GPS
- Lädermärken
- Glödritningsapparat
- Batterier
- Batteriladdare

### PÅ TOLVANS RUM

- 1 st Livräddningsdocka (HLR)
- Mikroskop
- Diaprojektor
- Filmprojektor
- OH-projektor
- Symaskin

## MATERIAL I LEDARKAJUTAN

### FAKTABÖCKER

- Sverige blir till
- Stenar i färg
- Fotofloran
- Fältflora
- Vår flora i färg
- Ätliga växter
- Svampar i skog och mark
- Fåglar i färg
- Vad jag finner på havsstranden
- Vad jag finner i sjö och å
- Vad jag finner i skogen
- Vad jag finner på åker och äng
- Barnens undervattensbok
- Längs havsstranden på västk.
- Kusthav med handledning
- Havet
- Havsfisk
- Spårboken
- Synvänder

### HANDLEDNINGAR

- Mat vid eld
- Friluftsmat
- Friluftsutrustning för barn
- Med klassen i naturen
- Friluftsliv i skolan
- Runt i naturen 1 och 2
- Natur och miljö
- Första hjälpen
- Kul med rep
- Knopar till hands
- Hugga, såga, bygga
- Tälja, hugga, såga, bygga
- Alla vinner
- Lekar och sånger
- Vår i Mulleskogen
- Sommar i Mulleskogen
- Höst i Mulleskogen
- Vinter i Mulleskogen

### ÖVRIGT MATERIAL I LEDARKAJUTANS HÖGSKÅP

- Rumsfördelning
- Översiktslista över rummen
- Sånghäften av skiftande kvalitet
- Plastfickor
- Tipspromenader
- Snitslar i klädnypor
- Växtpress
- Skattkista
- Orienteringskartor över ön
- Trivselregler
- Geologikompendium
- Allemansrätten
- Att segla är kul
- Giftboken
- Om rätt och vett på sjön
- Diverse broschyrer

### FÖR UTDELNING

- Stora Kornö - Din lägerö
- Diplom till deltagarna
- Sjövettsdiplom
- Inplastningskort
- Livräddarmärken
- Info från livräddningssällskapet
- TVM-boken
- Friluftsliv för våra ungdomar

## ATT VARA LÄGERANSVARIG

### MÅL

- Ledarteamet skall jobba så att målen för verksamheten uppfylls.
- Alla ledare skall utvecklas under lägret.
- Att lägret genomförs på ett säkert sätt.

### ARBETSUPPGIFTER

- Du har ansvar för lägret tillsammans med husmor.
- Vid olyckor ansvarar du för att övriga ledare agerar på ett säkert sätt. Ansvara för att kontakta styrelsen vid incidenter eller olyckor.
- Du skall hålla samman ledarteamet.
- Du skall tidigt skapa en positiv gruppkänsla i hela ledarteamet.
- Du ansvarar för tillsättandet av eventuellt vakanta ledarplatser efter vårens ledarhelger i samråd med verksamhetskommittén (VK) och styrelsen.
- Du bör påminna övriga ledare om att läsa igenom Ledarguiden. Det är viktigt att uppdatera sig, speciellt på de kapitel som rör säkerheten.
- Du ansvarar för att du får listor och aktivitetsstödsnärvarolistor på lägerdeltagarna på ditt läger i god tid före lägerstart från kansliet i Lysekil.
- Du skall i god tid före lägerstart skicka ut information till alla ledarna om tid och plats för samling dagen före lägerstart.
- Du skall planera ledarnas transporter till och från Stora Kornö i samband med lägrets start och slut.
- Du skall samråda med föregående och efterkommande lägers lägeransvariga.
- Du ansvarar för kassaskåpet tillsammans med husmor och den kioskansvarige.
- Du är ansvarig för att våra ordningsregler klargörs och efterföljs.
- Du är ansvarig för att utvärdering görs tillsammans med ledarna efter lägret och att dessa kommer in till VK. Du ansvarar även för att se till så att redovisningsansvarig och representant från VK kan komma ut efter lägret.
- Ansvara för att hjälpledaren har medverkat inom alla 3 områdena när lägret är slut.
- Efter lägrets slut ansvarar du för att de gröna listorna (deltagarkort för aktivitetsstöd) lämnas till respektive redovisningsansvarig, som sedan redovisar listorna till Studieförbundet
- Se till att lägerfoto ligger på datorn vid lägrets slut.

### VAD BÖR MAN KUNNA?

Du skall ha god kännedom om verksamheten på Stora Kornö.

### TIPS

- Det kan vara bra att anordna någon form av "teambuilding" för att få ihop ledarteamet. Till exempel en träff några veckor innan lägerstart.

## ATT VARA BITRÄDANDE LÄGERANSVARIG

### MÅL

- ❑ Lägret skall vara en inskolningsperiod för att du så småningom kan bli lägeransvarig.

### ARBETSUPPGIFTER

Som biträdande lägeransvarig skall du lära dig att ta en del av ansvaret för den löpande verksamheten och avlasta den lägeransvarige.

### VAD BÖR MAN KUNNA?

Du bör ha ett vaket och läraktigt sinne.

Du bör ha varit på läger på Stora Kornö innan så att du vet hur det fungerar.

Du bör ha grundläggande kunskap inom segling och friluftsliv.

Du bör kunna hantera motorbåt.

Sist men inte minst så är du inte ensam. Det betyder att just du inte behöver göra allt.

### TIPS

- ❑ Kräv att få ta ansvar. Ofta är det bekvämt att luta sig tillbaka och låta någon annan se till att något händer, men hur mycket lär man sig på det?
- ❑ Det kan vara bra att prata ihop sig med den som är lägeransvarig innan lägret. På det viset kan ni bestämma hur ni skall göra för att du skall lära dig så mycket som möjligt.

## BRANDÖVNING

### SKUMSLÄCKARE

Lämplig mot alla bränder utom elbränder. Tag bort säkringen, lös ut släckaren och sikta på eldbasen. Skumsläckare finns:

Källare                      Utanför samlingsalen

### KOLSYRESLÄCKARE

Lämplig mot bränder i gas, olja och el. Lös ut släckaren och sikta på eldbasen. Mycket lämplig mot eldsvådor i köksutrymmen (fett). Kolsyresläckare finns:

Kök                              Vid ytterdörren

### PULVERSLÄCKARE

Lämplig mot alla bränder inklusive elbrand. Lös ut släckaren och sikta på eldbasen. Pulversläckare finns:

Sjöboden                      Omedelbart innanför dörren.

Källaren                      Omedelbart innanför källaringången

Ofelia                              Styrbords sida i aktern

Milla                              Under styrpulpeten

Puma                              Vid förarplatsen

Friluftsförrådet              "Hajkbrandsläckaren"

### BRANDKÅR

Kornös brandutrustning finns vid vattenpumpen nere vid hamnen, larma byborna. Ring 112 till Lysekils brandförsvär.

Ingen lek med brandredskapen.

### BRANDÖVNING

Alla läger skall informeras om brandutrustningen och utrymningsvägarna, helst även öva utrymning. Låt deltagarna gå in på sina rum, testa brandvarnarna med testknappen och utrym snabbt och sansat. Samla upp gruppen vid lyktstolpen. Kontrollera att alla kommit ut. Gör denna övning första eller andra dagen. Demonstrera eventuellt mässingsprutan och/eller brandfilten.

Se till att ledarna också över på att räkna sig själva.

### BRANDSÄKERHETSANSVARIG

Ove Hedin är brandsäkerhetsansvarig. Tel. 0522-38968 ring om du är osäker.



## BRANDÖVNING

### UPPSAMLING

Lyktstolpen på gångvägen mot Brevik är en bra samlingsplats. Ljus finns och det är på behörigt avstånd från lägergården. Dessutom står vi inte ivägen för ev. släckningspådrag.

Kontrollera rumsvis att alla är ute ur huset. I den röda brevlådan skall det finnas en aktuell Ideltagarlista och ledarlista att pricka av deltagare och ledare på.

### SLÄCKNING

#### BRANDFILT

Släckning av person går först. Personen måste läggas ner, eventuellt knuffas. Brandfilten av ylle (=ej lättantänd) läggs på från huvudet mot fötterna. Kontrollera att elden slocknat genom att lyfta filten vid fötterna. Kyl därefter med vatten ca 20 minuter (inte för kallt). Brandfiltar är placerade:

1:a våningen I sovrumskorridoren

2:a våningen I sovrumskorridoren

På hajk skall alltid yllefilt och brandsläckare vara med och den skall finnas vid grillelden eller vid stormköken. Yllefilt och brandsläckaren hämtar du i friluftsförrådet.

Speciell brandfilt för släckning av eld vid spisen finns i köket.

Placering Köket På väggen vid ytterdörren.

#### VATTENPUMP (MÄSSING)

Till små bränder i fibrösa material till exempel trä eller textil. Sikta på eldbasen och pumpa. Brandsläckarna skall alltid vara vattenfyllda och är inga leksaker. Lek kan orsaka vattenskada i huset. Släckarna är placerade

Källare I samlingsalen

1:a våningen I källartrappen.

2:a våningen I sovrumskorridor.

#### VATTENSLANG

Till bränder i fibrösa material till exempel trä eller textil. Lyft av slangvindan, vrid på kranen vid väggen och rulla ut slangen fram till eldhärden. Vrid på slangmunstycket så kommer vatten och sikta på eldbasen. Slangen är placerad:

1:a våningen I sovrumskorridor

2:a våningen I sovrumskorridor och på personalavd.



## ATT VARA FRILUFTSINSTRUKTÖR

### MÅL

- Väcka intresse hos deltagarna för natur och friluftsliv.
- Att alla deltagare lär sig grundläggande friluftsteknik.
- Att alla deltagare lär sig allemansrätten.

### ARBETSUPPGIFTER

- Du ansvarar för friluftsförrådets innehåll och ordning under lägret.
- På friluftspassen använder vi mycket materiel. Det är viktigt att materieleet alltid är i bästa form. Det är du som ansvarar för att god ordning råder under och efter lägret och det är också du som ser till att saker som går sönder repareras omedelbart.
- Du skall lära ut friluftsteknik. Det innebär bland annat att du skall lära ut hur man använder tält och stormkök.
- Du skall se till att det finns Origonol och att denna förvaras korrekt.
- Det är du som leder rundvandringarna på ön.
- Du skall lära deltagarna om livet i havet och på land.
- Du ansvarar för matplaneringen under hajken tillsammans med husmor.
- Du ansvarar för lägerslagningen på hajken. Att du ansvarar för det betyder inte att du skall göra allt själv. Seglingsinstruktörerna vet hur man slår upp tält och vindskydd samt använder stormkök.

Sist men inte minst så är du inte ensam. Det betyder att just du inte behöver göra allt.

Det finns även en friluftsguide till hjälp.

### VAD BÖR MAN KUNNA ?

Friluftsteknik såsom att sätta upp tält, använda stormkök m.m.

Du skall kunna de vanligaste knoparna bra.

Du bör ha kunskaper om livet i havet och på land.

Allemansrättens innebörd.

Känna till Kornös geografi och natur.

Använda radioutrustningen.

Du skall kunna planera och genomföra ett meningsfullt friluftspass med deltagarna.

Du skall kunna hantera de olika situationer som kan uppkomma på ett friluftspass och hajken på ett säkert och tryggt sätt för deltagarna.

Du skall veta vad man gör vid olyckstillfällena och veta vad som finns i sjukvårdsväskorna och dem ska alltid med utanför lägergården.

## ATT VARA SEGLINGSINSTRUKTÖR

### MÅL

- Att få alla deltagare att tycka att segling är kul.
- Alla deltagare skall känna sig trygga i en segelbåt.
- Att lära alla deltagare gott sjömanskap.

### ARBETSUPPGIFTER

Din huvuduppgift är att, tillsammans med de andra seglingsinstruktörerna, lära deltagarna att segla. Det innebär att du lär ut seglingens grunder och även mera avancerad segling, till exempel spinnakersegling, beroende på typ av läger och deltagarnas färdigheter.

Du skall också lära ut sådana saker som riggning, segelvikning, väjningsregler och knopar.

Du skall lära ut gott sjömanskap. I detta ingår navigation, hänsyn på sjön och båtvet.

Att lära ut segling gör man lättast på sjön. Det innebär att du kommer att köra följbåt. Du kommer också att sitta med i segelbåtarna och instruera deltagarna direkt.

På seglingspassen använder vi mycket materiel. Det är viktigt att materieleet alltid är i bästa form. Det är du som ansvarar för att god ordning råder och det är också du som ser till att saker som går sönder repareras omedelbart.

Du skall se till att det finns bensin och att denna förvaras korrekt.

För att kunna kommunicera mellan motorbåtarna har vi radio i båtarna. Du använder dessa och du ansvarar också för att radioapparaterna mår bra.

Du skall se till att sjöboden är i gott skick och att god ordning råder under och efter lägret.

Under hajken hjälper alla till med tält och matlagning. Du får säkert också hjälpa deltagarna med deras tält.

Sist men inte minst så är du inte ensam. Det betyder att just du inte behöver göra allt.

## BRANDÖVNING

### PREVENTION

För att hindra att en eventuell brand sprider sig och att branden tar sig allt för fort skall alla dörrar hållas stängda. Det hindrar rök från att sprida sig och minskar mängden syre till elden. Dörren vid till korridoren på övervåningen och dörren vid trappan ner till samlingsalen skall hållas stängda nattetid. Utse en ansvarig "John Blund" som går runt och gör detta varje kväll.

### LARM

Brandvarnare finns monterade på alla våningar och de är sammankopplade så att alla larmar oavsett vilken som löser ut. Dessutom finns det brandvarnare, som inte är sammankopplade, på varje rum. Brandvarnarna är placerade:

Källare                    I mellankajutan

1:a våningen            I matsalen, sovrumskorridoren och i VIP-rummet

2:a våningen            På personalavdelningen och i sovrumskorridoren

Lita inte på att alla har hört larmen, utan se till att alla blir uppmärksammade.

### UTRYMNINGEN

Utrymning av lägergården skall vara väl inövad och göras raskt och sansat.

Som ledare måste du ha helt klart för dig de olika alternativen av utrymningsvägar och var de tre brandstegen är placerade. (Rum 7, 8, 11). Stegarna får inte användas som klädhängare. Lär in utrymningsplanen.

Viktigt är att lämpligaste utrymningsväg väljs beroende på var i huset branden är. Det är viktigt att inte ta trapporna, som lätt blir rökfyllda, utan söka sig ut från byggnadskroppens centrum.

Samlingsalen            Genom fönstren

Övriga källaren        Källarutgången

1:a våningen            Släpp dig ner eller hoppa från fönstren

2:a våningen            Klättra på brandstegen.

Rum 10, 11 och 12        Genom dörren ut på balkongen.

## SJUKVÅRD

Som ledare är det du som hjälper till med sjukvårdsmaterial när behov uppstår. Tänk först på att förebygga skada, men när skada uppstått tänk på följande.

- Sjukvårdsmaterial finns placerat i VIP-rummet innanför köket.
- Receptbelagda mediciner finns inlåsta i kassaskåpet
- Läkare finns mestadels tillgängliga på ön, se telefonnummer i VIP-rummet.

## SJUKVÅRDSLÅDAN

- Sårvård:
  - Kompresser
  - Koksalt eller klorhexidinlösning
  - Nät (Bactigras el. Mepitel)
  - Gasbinda
  - Häfta
  - Plåster
- Elastisk binda - Stukning eller vrickning av fot eller handled, lindas med stadga
- Solskyddsfaktor - Förebygga solsveda
- Kylbalsam - Lindrar solsveda
- Sax
- Egenvårdshäftet - I detta står många goda råd
- Ipren 200 mg (tabletter) - Kan ges var 4:e timme vid feber och smärttillstånd

## RECEPTBELAGDA MEDICINER

- Epipen. Adrenalinspruta ges vid allergisk shock.
- Betapred 0,5 mg (tabletter) - Kan ges vid svårare allergitillstånd
- Tavegyl (tabletter)

OBS! Ovanstående receptbelagda mediciner får ALDRIG ges utan läkarordination!

## TAG MED

- Stora sjukvårdslådan och midjeväska på hajken
- Den blå midjeväska när ni lämnar lägergården

## SJUKVÅRDSLÅDOR I FÖLJEBÅTARNA

I följebåtarna (Ofelia och Milla) och i Puma finns en sjukvårdslåda i blå plast med ett rött kors. Sjukvårdslådorna skall ligga i båtarna och används när någon skadat sig på sjön.

## ATT VARA SEGLINGSINSTRUKTÖR

### VAD BÖR MAN KUNNA ?

Du skall kunna segla både med och utan spinnaker. Du skall vara en duktig seglare. Du måste känna dig säker på din egen segling.

Du bör kunna navigera på dagen och du skall kunna väjningsreglerna. Det är bra om du kan navigera även på natten.

Du skall kunna köra och vårda motorbåtarna. Det räcker inte med att kunna köra rakt fram utan du skall kunna köra fram och instruera från motorbåt eller ta upp personer från en segelbåt.

Du skall kunna planera och genomföra ett meningsfullt seglingspass med deltagarna.

Du skall kunna hantera de olika situationer som kan uppkomma till sjöss på ett säkert och tryggt sätt för deltagarna.

Du skall veta vad man gör vid olyckstillfällen. Till exempel om någon kapsejsar eller om någon faller över bord.

Du skall kunna lyssna på och förstå en väderleksrapport.

Du skall kunna använda radioutrustningen.

Du skall kunna de vanligaste knoparna bra.

Du skall känna till vattnen kring Stora Kornö.

Du skall känna till gällande rutiner för vår verksamhet på Stora Kornö.

Sjövett och allemansrätt.

## ATT VARA HJÄLPLEDARE

### MÅL

- Att du utvecklas som ledare.
- Att du får möjlighet att prova på olika delar av verksamheten.
- Att du skall bli säkrare i din ledarroll.

### ARBETSUPPGIFTER

Du skall hjälpa till på sjön, på land och i köket, minst ett pass på varje ställe.

Du skall vara frågvis och aktiv.

Du skall lära dig ledarskap.

### VAD BÖR MAN KUNNA?

Du skall vilja fördjupa dina kunskaper inom segling, friluftsliv och matlagning.

Du skall vilja lära dig mer om att vara ledare.

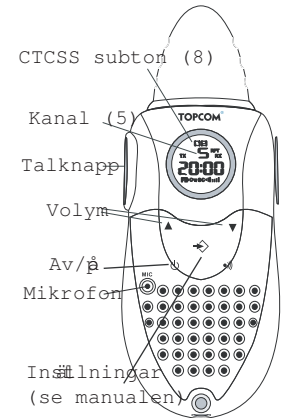
### TIPS

- Fråga, fråga, fråga. Det är bättre att fråga en gång för mycket än att göra något dumt. Man kan inte kunna allt med en gång.
- I friluftsguiden finns mycket extra material för att lära sig om tältuppsättning mm.

## HANTERING AV RADIOUTRUSTNINGEN

### ANVÄNDNING

- Handapparaterna har många funktioner, men vi använder bara ett fåtal. De vanligast använda knapparna syns här brevid.
- Batteriladdare finns i VIP-rummet. Anslut sladden till vägguttaget. Det tar 7-10 timmar att ladda helt.
- Apparaten skall vara inställd på kanal 5 med subton (CTCSS) 8. VOX (röstaktiverad sändning) skall vara av.



### ATT PRATA RADIO

När man skall anropa någon annan så är det vissa saker man bör ha med i anropet:

Först namnet på den man anropar. Använd namnet på båten eller personen som du vill anropa. Upprepa två eller tre gånger. Därefter kommer orden "här är" eller "här kallar". Slutligen skall du tala om vem du själv är.

Nu skall den andra stationen svara att de har hört dig och att de lyssnar på vad du har att säga. Detta gör de genom att säga sitt eget anrop följt av orden "...här, kom".

Nu är det din tur att säga vad du vill. Avsluta med ordet "kom". Det betyder att nu får de andra lov att prata.

När man har pratat klart så avslutar båda stationer med att säga "klart slut" följt av sitt eget anrop.

### KOM IHÅG

- Håll mikrofonen ungefär 2 cm från munnen och prata lugnt och tydligt. Det hjälper inte att skrika, det bara gör det svårare att förstå.
- Tänk på att det kan finnas andra än vi på Kornö som lyssnar på dig. Använd vårdat språk och svär inte.
- Skämta inte om olyckor. Tänk på att någon kan höra dig och ringa sjöräddningen!

### TIPS

Radioapparaterna är bra att ha på landpass också. På till exempel övandring kan man ha en längst fram och en i kön.

## HANTERING AV RADIOUTRUSTNINGEN

### BESKRIVNING AV RADIOSYSTEMET

Radiokommunikation används mellan båtarna och lägergården för att höja säkerheten och för att underlätta och effektivisera seglingsverksamheten. Vi har fyra handapparater som kan användas i följbåt eller segelbåt.

Mellan följbåtarna använder vi ett så kallat öppet nät. Det betyder att alla kan höra vad alla säger.

### NÖDTRAFIK

Vi använder en kanal där vi förhoppningsvis är ganska ensamma. Fördelen är att vi slipper störningar från andra. Nackdelen är att det inte går att använda handapparaterna för att anropa lotsar eller sjöräddning.

För att kunna få omedelbar hjälp används mobiltelefon. Se till att det alltid finns med en mobiltelefon till varje följbåt.

För att använda mobiltelefonen i en nödsituation ring 112 för att komma i kontakt med sjöräddningen.

### KONTAKTA LÄGERGÅRDEN

För att kontakta lägergården används mobiltelefon. Lägergården har nummer 0523-662100.

### OMVÅRDNAD

Våra handapparater är ganska tåliga. Men de sitter i värsta tänkbara miljö och för att de skall fungera krävs det att man tar hand om dem. Då håller de längre och de fungerar också bättre.

- Se till att handapparaterna inte blir blöta eller att det skvätter på dem. Det finns vattentäta
- påsar att stoppa in dem i VIP-rummet. Det finns extra påsar till mobiltelefoner också.
- Minska risken för att tappa apparaterna i vatten. Se till att påsen sitter fast på dig, till exempel i flytvästen, eller ha radion och påsen i en stängd ficka.
- Ta ut radioapparaterna från påsarna varje kväll och låt dem ligga och torka.

Våra handapparater är av märket TopCom Twintalker 6800 . Instruktionsbok finns i VIP-rummet eller på:

<http://www.topcom.net/downloads/userguides/Twintalker%206800%20D63.pdf>

## ATT VARA HUSMOR

### MÅL

- Att ge deltagarna god och näringsriktig mat under lägret.
- Att hålla lägergården i bästa skick.
- Att verksamheten på lägergården genomförs på ett säkert sätt.

### ARBETSUPPGIFTER, DU ANSVARAR FÖR:

- Du ansvarar för lägret tillsammans med lägeransvarige
- Husets skötsel. Tvätt och lagning av huset och inventarier. Byta lampor och tömma centraldammsugaren.
- Att utse ansvarig person ("John Blund") som släcker lampor och stänger dörrar för natten.
- Ekonomin på lägret i samråd med lägeransvarig.
- Kassaskåpet tillsammans med lägeransvarig och kioskansvarig.
- Att samråda med och överlämna till nästa lägers husmor, kontrollera att det finns råvaror hemma och i god tid inför nästa läger beställa hem det som fattas.
- Du bör grovplanera matsedeln innan lägerstart.
- Beställning av råvaror från våra olika leverantörer.
- Medicinförråd (om det inte finns någon sjukvårdskunnig med)
- Matlagning och städning tillsammans med köksledarna.
- Att byta av den kioskansvarige.
- Att delta i lägrets ledarsamling varje dag.
- Att ordna extra ledarmys ibland, det stärker gruppkänslan.
- Hålla en öppen kommunikation med alla på lägret, då minskar risken för missförstånd.
- Kolla vattenreningsanläggningen. Kontakta lägergårdskommittén vid problem.

### VAD BÖR MAN KUNNA?

Du bör ha ingående kunskap om rutiner och vad som gäller på Kornö

Du bör ha en öppen inställning och kunna kompromissa

Du bör ha kunskap om matallergier. Information finns på lägergården. Se också <http://www.astmaoallergiforbundet.se> och <http://www.allergimat.com>

Kunna näringslära och kunna laga många olika sorters mat.

### TIPS

- Förslag till hajkmatsedel samt packningsförslag finns i KÖKS-pärmen i VIP-rummet.
- Tänk igenom hajken en extra gång, om det blir konflikter i ledarteamet brukar dessa dyka upp i samband med denna

## ATT VARA KÖKSLEDARE

### MÅL

- Att vara behjälplig med allehanda göromål.
- Att lära dig mer om köket och matlagning.

### ARBETSUPPGIFTER

Matlagning: frukost-lunch-middag-kvällsfika samt disk efter måltiderna enligt arbetsschema.

Städning: normal städning i kök, VIP-rum, kylrum, förråd samt toaletterna varje dag.

Städning av deltagarnas rum, hallar, trappor och samlingsalen varje dag (eller vid behov).

Att vara behjälplig vid packning till hajk och andra utfärder.

Bakning av bröd, bullar och kakor (om intresse finns).

Att hjälpa till med tvätt av handdukar, förkläden och mattor vid behov.

Att finnas till för deltagarna om det behövs.

### EXEMPEL PÅ ARBETSSCHEMA

Skiftet börjar ungefär kl 10.30 med förberedelser för och tillagning av lunchen. Du arbetar sedan hela dagen och fortsätter med att laga frukost nästa morgon, samt avslutar skiftet med att städa. Man är sedan "ledig" fram till nästa dag då det är dags att börja med lunchen.

Detta är ett förslag som provats ganska länge och i de flesta fall bedömts som det bästa schemat att jobba efter. Men varje husmor kan tillsammans med köksledarna naturligtvis ändra på detta efter egna förslag.

### TIPS

- Om det finns tid över har du möjlighet att följa med uteledarna, i samråd med husmor och den lägeransvarige.
- Om du planerar din tid väl finns det möjlighet att umgås med deltagarna på din lediga tid.

## EXEMPEL PÅ ETT LÄGER

### DAG 7

Idag seglar vi hem till Kornö igen, det kan vara skönt att få komma hem till lägergården där köksledarna har en underbar lunch klar. På eftermiddagen vårdar vi utrustningen, packar upp och gör i ordning båtarna för nästa segling.

### DAG 8

Idag tar vi det lite lugnare. Vi vandrar på ön, kryper i grottorna eller spelar brännboll eller fotboll. De som vill kan vara med på marinbiologi vid badstranden. Har man tur så finns det tid för ett bad.

### DAG 9

Denna dag seglar vi iväg på en dagstur dit vindarna bär oss. Bad och sol om vädret tillåter. Om vi känner oss mogna så har vi en kappseglingslek. På kvällen blir det lite annorlunda aktiviteter, lite extra skoj och överraskningar...

### DAG 10

Idag är det dags att ta farväl av alla nya kompisar som man fått, byta adresser för att kunna hålla kontakten. Vi packar våra saker, sammanfattar lägret och fäller en tår innan det är dags att resa hem. Förhoppningsvis står någon och väntar på oss när båten närmar sig Lysekil. (Borta bra men hemma bäst...)

## EXEMPEL PÅ ETT LÄGER

Nedan finns ett exempel på ett tiodagarläger. Exakt hur lägret planeras och blir skiljer sig givetvis åt mellan lägren beroende på lägrets typ, längd, väder, deltagarna osv.

### DAG 1

Den första dagen träffas vi alltid på kajen i Lysekil. Här står de förhoppningsfulla ledarna med vår fina banderoll. Efter båtresan till Kornö installerar vi oss i huset och lär känna varandra ordentligt. Brandgenomgång, en simtur och test av våra flytvästar står på programmet första dagen. Om vi hinner kanske vi även går igenom hur man hissar segel.

### DAG 2

Om vädret tillåter är det dags att börja känna på båtarna. Friluftsledarna visar hur man slår upp ett tält och använder ett stormkök. Lite seglingsteori efter middagen och namnlekar på kvällen, det är ju många nya namn som man vill lära sig.

### DAG 3

Innan vi sticker ut på sjön är det teorigenomgång, idag kanske det handlar om hur man lägger till i en naturhamn. Om gårdagens segling gick bra tar vi kanske en heldag på sjön. Vi tar med oss mat och seglar till en ö där vi kan sola och bada.

### DAG 4

Denna dag seglar vi en bit på förmiddagen och vandrar på ön på eftermiddagen, det finns mycket att se. Kvällen går åt till att planera och packa för hajken, som vi brukar ge oss iväg på under varje läger.

### DAG 5

Idag ger vi oss iväg på hajken. Det är mycket att tänka på innan allt är packat och klart, varma kläder, sovsäcken och kanske nallen? Efter att vi packat båtarna sticker vi iväg. När vi seglat några timmar hittar vi vår hajkö där vi slår upp våra tält och om vädret tillåter grillar vi korv på kvällen.

### DAG 6

Om det är vackert väder bestämmer vi oss för att stanna ute ännu en natt på vår hajkö. Dagen går åt till att leka, kanske genomföra en gren i vår "Kornöolympiad", segla eller bada och sola. På kvällen sitter vi framför lägerelden med gitarren och sångboken. Om någon känner för det så går det bra att sova under bar himmel eller kanske pröva vår Moskoselkåta som ser ut som ett stort indiantält.

## ATT ARBETA I KIOSKEN

### ARBETSUPPGIFTER

Hålla kiosken öppen mellan kl. 10-13 och 17-20 varje dag.

Göra beställningar samt fylla på varor.

Ansvara för kioskkassan. Räkna och föra bok över kassan varje kväll.

Ansvara för kassaskåpet tillsammans med husmor och lägeransvarig.

Hålla rent och snyggt i kiosken och i rabatten utanför.

Tömma papperskorgarna i kiosken, på trappan, ute på gården samt de som finns utmed vägen ner till bryggan.

Åka med till Lysekil för att hämta glass och godis m.m. på ledig tid. Samordna transporter med husmor.

Lämna över till kioskansvarig på nästa läger.

Vara aktiv i lägerverksamheten under den tid kiosken är stängd.

Vara beredd att hjälpa till med att t.ex. klippa gräset.

### VAD BÖR MAN KUNNA?

Du skall känna till de rutiner som finns för kiosken.

Du skall kunna hantera våg och kassaapparat.

Du bör känna till det godis du säljer, speciellt vilket godis som är olämpligt för personer med olika typer av matallergier, till exempel gluten- eller laktosintolerans.

Du bör vara social och ta hand om kunder inte bara från lägret utan också ö-bor och båtgäster.

Du är lägergårdens ansikte utåt.

### TIPS

- Om du planerar din tid väl finns det möjlighet att umgås med deltagarna på din lediga tid.

## STYRELSEN INFORMERAR

### PRAKTISKA DETALJER

- Du skall vara medlem i Friluftsrådet, tänk på att du är försäkrad som medlem. Medlemskap kan du lösa via våran lokalavdelning eller i din lokalavdelning hemma.
- Kostnadsersättningen är lika för alla dvs. 50:-/lägerdag. Köper du något i kiosken, kan detta dras av på din kostnadsersättning.
- Fri resa t o r Kornö (billigaste färdstätt), dock ej till höstens ledarträff. Samåk om det är möjligt. Eventuella reseutlägg skall skrivas på separat blankett, finns i VIPrummet.
- Fri kost och logi.
- Vill du komma som gäst under pågående läger betalar du 50:-/dag i matkostnader, detta görs upp med husmor. (Du måste höra av dig till lägeransvarig några dagar innan).
- En representant från ekonomigruppen och en från verksamhetskommittén kommer ut till Kornö efter avslutat läger och gör upp med kostnadsersättning, reseersättning och utvärdering.
- Du skall komma dagen före lägerstart och stanna tills dagen efter lägers slut. Detta för att återställa allt materiel och övrigt som skall överlämnas till nästa läger samt göra lägerutvärdering. Tänk på att inte åka ut för tidigt, (t.ex. "dagen innan") samråd med avgående läger.

### LEDARBARN

Syftet med ledarbarn är att en person, som har vårdnadsansvar för ett barn, skall kunna vara ledare på våra läger. Barnet får då förtur till en deltagarplats. För att ytterligare stödja ledaren rabatterar lokalavdelningen lägerpriset med ca 50%. En ledare med denna förutsättning kan ha mer än ett ledarbarn, dock ger lokalavdelningen endast rabatt för 1 ledarbarn. Ledarbarnets ålder ska vara minst lägsta åldersgräns för resp läger minus 1 år, dock minst 9 år. Motivet är att ledarbarnet dels ska kunna delta i lägers alla aktiviteter, dels vara så pass självgående att ledarföräldern inte hindras i sitt arbete.

Det är en fråga om kvalitet och ansvar gentemot deltagarna, som betalar för sitt läger, men det finns även en säkerhetsaspekt i ställningstagandet. Eventuella och restriktiva avsteg från dessa regler skall i varje enskilt fall beslutas av styrelsen, efter samråd med verksamhetskommittén, i syfte att lösa svårigheter att rekrytera husmor, lägeransvarig eller biträdande lägeransvarig (nyckelpersoner).

### OM OLYCKAN ÄR FRAMME...

- Vid svårare olycksfall, allvarlig sjukdom eller om du behöver ambulans – ring 112
- Vid mindre olyckor kan du alltid ringa sjukvårdsupplysningen tel 1177. De ger råd och slussar dig vidare till rätt ställe. Hela dygnet.
- Informera styrelsen så fort som möjligt

## LÄGERSTART

### VAD SKALL GÖRAS DAGEN FÖRE LÄGERSTART

- Gå igenom rumsfördelning för ledare och deltagare.
- Bestämma rumsvärdar och besluta vilken funktion de skall ha, om man skall ha rumsvärdar.
- Gå genom policyregler.
- Dela ut ansvarsområden.
- Gå igenom materiel och stämma av med föregående läger.
- Detaljplanera första dagen samt grovplanera de följande dagarna. Första dagen skall brandgenomgång hållas.
- Diskutera ledarnas gemensamma/individuella förväntningar/mål på lägret.
- Gå igenom deltagarförteckning. Kontrollera om det finns födelsedagar, mat- eller andra allergier osv.
- Dela upp i halvgrupper.
- Planera för Kornöolympiaden (om det skall vara någon).
- Gå igenom deltagarnas båttransport.
- Skriva diplom och läderbrickor så är det klart. Hinner man kan man också förbereda gästboken. Diplom finns i kajutan och läderbrickor finns i kiosken.
- Materialutbildning för de som önskar.
- Sist men inte minst: Mysa så att vi lär känna varandra bättre.

### EXEMPEL PÅ HUR FÖRSTA DAGEN KAN SE UT.

- 9:00 Uppstigning och frukost. Morgonbad för de som vill.
- 10:00 Avfärd till Lysekil för att hämta deltagarna.
- 10:45 Avfärd med alla deltagare till Kornö  
Samling på gräsmattan, presentation och uppackning.
- 13:00 Lunch
- 14:00 Pass med halvgrupper.  
Rundvandring på ön.  
Simprov
- 17:30 Middag
- 19:00 Kvällspass med brandövning, namnlekar och kanske en olympiadgren.
- 21:00 Kvällsfika med saga.



## ANSVARSRÅDEN

På Stora Kornö brukar vi ha fasta ansvarsområden. Detta underlättar för lägeransvarige och ger varje ledare motivation och sporrar till extra satsningar. Men om du är ansvarig för någonting betyder det inte att du måste göra allt själv. Här är ett exempel på några ansvarsområden:

---

Vattenflaskor

---

Segelbåtar inklusive utrustning

---

Motorbåtar, bensin och bensinförråd

---

Radioutrustningen

---

Puma (transportbåten)

---

Sjukvårdsmateriel på sjön

---

Sjukvårdsmateriel på land

---

Sjukvårdsansvarig

---

Friluftsutrustning inkl. friluftsförrådet

---

Origonol

---

Lekar och olympiad

---

Väderprognos

---

Dagens program

---

Hissa flaggan

---

Bank

---

Bokläsning

---

Tvålpåfyllning och torkrummet

---

Diplom

---

Dagbok

---

Gästbok

---

Läderbrickor

---

"Här bor" lappar

---

Festkommitté

---

Banderoll med käppar

---

Brandinformation och deltagarlista i röda brevlådan

---

Ledarkajutan

---

Kvällsronden (stänga dörrar etc.)

---

## LÄGERUTVÄRDERING

För att kunna utveckla och förbättra lägren samt att kunna förstärka det som gjorts bra är det viktigt med lägerutvärdering efter varje läger. Innan lägrets slut görs en utvärdering där alla ledare får komma till tals. Det är lägeransvarig som ansvarar för att utvärderingen blir gjort, men varje ledare har ansvar för att föra fram sina synpunkter.

Ett exempel på hur utvärderingen kan gå till finns här, men lägeransvarig kan dock i samråd med de andra ledarna välja andra sätt, bara samma information kommer fram.

- När deltagarna har lämnat Kornö och det mesta av städningen är klar fyller varje ledare i utvärderingslappen som finns antingen i ledarkajutan eller på Kornödatorn. De frågor som besvaras är:
  1. Nämn några saker som fungerat bra under lägret.
  2. Vad skulle kunna förbättras till nästa år?
  3. Nämn några saker som du lärt dig under lägret.
  4. Vad skulle du vilja lära dig inför nästa läger du genomför?
  5. Dessa prylar har jag saknat/har ej fungerat så bra under lägret.
  6. Övriga synpunkterUtvärderingarna skickas eller lämnas till kansliet, som i sin tur vidarebefordrar till VK, som sammanställer alla utvärderingar till hösthelgen.
- På kvällen när deltagarna har åkt eller på förmiddagen innan avfärd avsätts ett par timmar för en gruppdiskussion av lägret. Det är bra att ta upp samma frågor som nämns i utvärderingen. Lägeransvarig ser till att alla får komma till tals och att diskussionen sammanfattas eller dokumenteras på något sätt. Det är önskvärt, men inte nödvändigt, att sammanfattningen skickas till verksamhetskommittén.
- Se utvärderingen som ett tillfälle att utveckla dig själv och få en insikt om vad som fungerat bra under lägret och vad som behöver förbättras till nästa läger. Dessutom får du en insikt om vad du skall förstärka till nästa läger.
- Ibland har lägeransvarig "kvartssamtal" med ledarna under lägret. Detta är positivt men kan vara svårt att hinna med under lägret.
- Glöm inte att en mycket viktig form av utvärdering är de ledarsamlingar som hålls varje dag oftast på kvällen efter att deltagarna lagt sig. Det är viktigt att alla ledare är med vid dessa samlingar och att alla får en chans att kort säga vad som fungerat bra och mindre bra under dagen.

Utvärderingar ska skickas till:

Kansliet: Stora Kornö Lokalavdelning, Badhusgtan 14, 45330 Lysekil

## KÖRINSTRUKTIONER FÖLJEBÅTARNA

Vi har tre följebåtar:

- Milla - Uttern 530, Yamaha 50 hk.
- Ofelia - Silver Hawk, Yamaha 80 hk.
- Puma - Arvor 215, Wolkswagen 100 hk.

För att få köra våra följebåtar måste du ha genomgått vår följebåtsutbildning, som ges under första ledarhelgen på våren.

### VIKTIGT!

- För Milla och Ofelia har vi en maxgräns på varvantal på 4000 varv/min, enda gången detta varvtal får överstigas är vid en nödsituation!
- För att inte störa båtarna som ligger på utsidan piren ska vi inte köra mer än 3000 varv innanför Hamnholmen och det är viktigt att släcka svallet. Detta görs genom att sänka motorns varvtal till en väldigt låg nivå. Man känner svallvågen akterifrån och därefter kan man försiktigt gasa igen.
- Samtliga båtar skall låsas fast efter användningen för att försäkringen skall gälla.
- Minst en gång per läger skall alla motorbåtar rengöras noggrant. Torka ur samtliga förvaringsutrymmen och gör alla kontroller.

*Tänk på att alltid föregå med gott exempel på sjön, vi är i blickfånget med vår verksamhet.*

## PACKNINGSLISTA LEDARE

Här är ett exempel på vad du kan ta med dig till Kornö som ledare. Observera att detta bara är ett exempel och ett stöd för minnet. Du kan naturligtvis både strunta i vissa saker och ta med dig saker som inte står på listan.

### KLÄDER

- Underkläder
- Byxor
- Skjorta
- Strumpor
- Innekläder
- Ylletröja
- Vindtät jacka
- Pyjamas
- Halsduk och mössa
- Stövlar
- Gymnastikskor
- Tofflor för inomhusbruk
- Keps eller solhatt

### TILL SÄNGEN

OBS. Sovsäck får inte användas i sängen på lägergården!

- Underlakan
- Påslakan
- Örngott

### TOALETARTIKLAR

- Handduk

### UTRUSTNING FÖR HAJK

- Plasttallrik
- Matbestick
- Mugg
- Kniv (med tvärså)
- Ficklampa
- Sovsäck

### SEGLING OCH SIMUTRUSTNING

- Badkläder
- Flytväst
- Regnkläder / Seglarställ
- Solskyddsmedel
- Solglasögon
- Cyklop (om du har)
- Handduk

### ANNAT BRA ATT HA

- Mobiltelefon och laddare
- Kamera
- CD/MP3-spelare, Ipod etc...
- Liggunderlag (finns på Kornö)
- Liten rygsäck för dagspackning

## VÄDRET PÅ STORA KORNÖ

En viktig del av seglingen är att dagligen lyssna på väderleksrapporterna. Om det ser hotfullt ut skall man absolut inte ge sig ut på sjön. Vi får aldrig göra avkall på säkerheten.

### SMHI:S SJÖVÄDERRAPPORTER

SMHI sänder sjöväderrapport direkt i Sveriges Radio P1. P1 sändaren i Kungshamn har frekvensen 88.0 MHz och Uddevalla sänder på 89.9 MHz. Rapporterna avser vind, sikt och väderförhållanden ute till havs i angivna områden. Observera att sjöväderrapporten gäller över öppet vatten ute till havs. Inne vid kusten kan vädret ibland vara annorlunda.

SMHI sänder väderrapporter hela dagen, men man behöver inte lyssna på alla. Oftast räcker det med 7.55 och 21.50.

05.55	Sjöväderrapport
06.55	Landväderrapport
07.55	Land och sjöväderrapport
12:50	Land och sjöväderrapport
15.55	Sjöväderrapport, 2-dygnsprognos
21.50	Land och sjöväderrapport med vinduppgifter, 2-dygnsprognos, 7-dygnsprognos för land.

### INTERNET / MOBILTELEFON

SMHI har en utmärkt vädertjänst på internet: <http://www.smhi.se/vadret/hav-och-kust/kust>  
Yr.no är en annan utmärkt vädertjänst på internet

Det finns än mängd olika appar till dagens mobiltelefoner: Kustväder, viva och yr.no är några av dessa.

### LITEN ORDLISTA

Kulingvarning	Medelvinden förväntas överstiga 14 m/s under prognostiden.
Stormvarning	Medelvinden förväntas överstiga 24 m/s under prognostiden
Måttlig sikt	Man kan se 4 till 10 kilometer
Disigt	Man kan se 2 till 4 kilometer
Mycket disigt	Man kan se 1 till 2 kilometer
Dimma	Mindre än en kilometers sikt.
Skagerack	Här är vi
Väderöbod och Måseskär	- Observationsplatser närmast Kornö

## KÖRINSTRUKTIONER FÖLJEBÅTARNA

### INNAN DU KÖR IVÄG

- Kontrollera att det finns tillräckligt med bensin i tanken innan motorn startas.
- Slå på huvudströmbrytaren. Den sitter i sittbrunnen i aktern på Milla och ovanför luckan på babords pulpet i Ofelia.
- Se till att motorn är i nedfällt läge. Motorerna är försedda med powertrim och fälls med hjälp av en knapp på handreglaget. Fäll upp motorn helt. På sidan av motorn sitter en spärrklaff, fäll upp den och sänk därefter motorn till önskat läge. På instrumentbrädan finns ett instrument som visar motorns vinkel. Tips: Är båten svår att få att plana, sänk ner motorn helt.
- Se till att det finns dragg, extra tampar, extra blad till propellern, åror, kniv, öskar, sjukvårdslåda, kompass och sjökort i båten samt att lanternan är med och att den fungerar.
- Sätt i startnyckeln och dödmansgreppet i gasreglaget. Vid kallstart: För upp spaken för handgas och lyft den svarta spaken ovanför startnyckeln (choke) samtidigt som du vrider på startnyckeln. När motorn startat släpp den svarta spaken. Under sommaren då båtarna går mycket räcker det att vrida på startnyckeln.
- Glöm inte att sätta fast dödmansgreppet i föraren, gäller endast om man är ensam.

### KÖRA BÅTEN

- Växelhandtaget kan föras antingen framåt eller bakåt. När reglaget står rakt upp är motorn i friläge. För att få reglaget fram eller bak måste den röda knappen på reglagehandtagets undersida vara intryckt. Detta för att undvika ofrivillig iläggning av växel. När växeln är ilagd ges gas genom att föra reglaget längre fram eller bak vid backslag. Vid backläge så kommer gaspådrag "långt" efter det att växel har lagts i.
- Vid tilläggning tänk på att inte ha för hög fart, använd backslaget om farten är för hög. Tänk på att propellern är svagare i backläge.
- Kör inte med mer än 4000 varv/minut, då har motorn en god kombination av fart och driftsekonomi.
- Tänk på faran med propellern vid "man över bord".
- Kör med omdöme och tänk på att detta inte är någon leksak.

## KÖRINSTRUKTIONER FÖLJEBÅTARNA

### EFTER TUREN

- Stäng av motorn genom att vrida nyckeln till nolläge.
- Fäll upp motorn med "powertrimen" precis så mycket att klaffen på sidan av motorn kan fällas ner. Fäll tillbaka motorn lite grand så att den vilar på klaffen. På det viset avlastas hydrauliken när motorn inte används.
- Slå av huvudströmbrytaren.
- Alla båtar låses fast, viktigt att tänka på är att låsetoch kättingen inte skall ligga i saltvatten eftersom det rostar sönder då.

### BENSIN OCH OLJA

- Kolla oljenivån en gång varje läger. Det finns en oljesticka under motorkåpan. Dessutom finns en varningslampa på instrumentpanelen. Kontrollera oljan när motorn är i nedfällt läge. Överfyll inte.
- Våra utombordsmotorer är 4-taktsmotorer och går på oblandad 95 oktanic bensin. Därför skall det alltid finnas oblandad bensin i trycktankarna och i dunkarna.
- Extra bensin finns i sjöboden i dunkarna. Bensin skall förvaras i bensinförrådet, det lilla utrymmet inne i sjöboden. Detta utrymme står emot brand extra bra. Se till att hålla dörren stängd!
- Ofelia har en inbyggd tank. I Milla finns det en lös trycktank.

### ANNAT

- Båtarna är utrustade med brandsläckare. Den finns i luckan på styrbors sida i aktern på Ofelia och under styrpulpeten i Milla.
- Det finns batteriuttag på instrumentpanelen på båtarna.
- När ett seglingspass pågår är de ledare som sitter i följebåtarna ansvariga för deltagarna och deras säkerhet. Ha för vana att ofta räkna in båtarna.
- Om något är trasigt eller saknas är det din skyldighet att rapportera det till lägeransvarig eller styrelsen. Det kan annars bli en fara senare.
- Var inte rädd för att fråga om det är något du är osäker på.

## ATT LÄRA UT NÅGOT

### VAR ALLTID FÖRBEREDD

Läs in dig på ämnet, se till att allt nödvändigt material finns på plats, och att det räcker till.

Tänk på hur du klär dig och betar dig framför deltagarna det är dessa signaler du sänder ut. Undvik snus, cigaretter, solglasögon, keps etc.

### TALA OM VAD DU TÄNKER LÄRA UT

- Hur lång tid kommer det att ta?
- När finns det plats för frågor?
- Behöver de ha med sig något (till exempel papper och penna)?

### KONTROLLERA ATT ALLA HAR FÖRSTÅTT

- Repetera och fråga!
- Sammanfatta!

### ILLUSTRERA SVÅRA MOMENT

Till exempel med hjälp av whiteboarden, planscher, sjökort, spinnakerbom. Men: överdriv inte!

### TALA TYDLIGT

Undvik ord som "va" och "liksom" (träningssak). Variera röstläget. Det behåller intresset (och väcker dem som sover...). Används också för att betona viktiga saker.

### ANVÄND GÄRNA UTVIKNINGAR

Men: de ska vara:

- Korta
- Få
- Gärna roliga
- Passande till ämnet

### TA PAUS

(Om passet är längre än 25 min.)

Ut i friska luften (gärna med ett problem att fundera över under tiden). Vädra!

### HÅLL TIDEN

Har du sagt 15 min, ska det inte ta 30 min...

Ge tips på fördjupade studier ( Det kanske finns någon som är intresserad...)

## LEDARROLLEN I EN GRUPPUTVECKLING

### SAMHÖRIGHETSFASEN

I denna fas börjar individen känna riktig gruppkänsla. Som deltagare blir man säkrare på stämningen och på de andra i gruppen. Man vågar bjuda mer på sig själv och ta egna initiativ.

Alla känner en glädje över att konflikterna är lösta. Man börjar komma in i andra andningen. Gruppen trivs tillsammans och alla är delaktiga. Gruppen börjar nu fungera självmant. Deltagarna delger varandra idéer och känslor. Man kan ge till och ta av varandra, dvs ge och ta kritik.

Den informella ledaren framträder allt mer.

Gruppen blir mer självgående då deltagarna tar egna initiativ till verksamhet till exempel planera sin egen segling. Men alla grupper når inte hit på grund av olösta konflikter i kontrollfasen.

En del grupper når ännu längre i sin utveckling. Denna del kallas ömsesidigt beroende. Gruppen arbetar ensam utan formell ledare.

Samhörighetsfasen präglas av att:

- Man lämnar roller, blir personlig.
- Gruppen blir öppen.
- Inriktning och mål i gruppen markeras bestämt.
- Gruppmedlemmarna blir ömsesidigt beroende av varandra.

För ledaren är det viktigt att tänka på detta under samhörighetsfasen:

- Vara stöd, hjälp och kompis.
- Kunna anpassa sig till situationen.
- Inte leda för mycket.
- Att vara öppen för initiativ.
- Att vara positiv till initiativen.
- Akta sig för att bli slentrianmässig.
- Att låta gruppen utveckla sig utan att man känner sig överkörd.
- Utnyttja informella ledare i olika situationer.
- Avveckla sig själv mer och mer.

Om en person lämnar gruppen eller om det kommer en ny person till gruppen börjar grupputvecklingen om igen från början, men utvecklingen går fortare denna gång.

Tänk på att om ledare kommer och går under lägret är det svårare för gruppen att utvecklas positivt eftersom den förändras hela tiden. Då krävs det ännu mer samarbete och lagkänsla för att gruppen skall bli riktigt bra.

## KÖRINSTRUKTIONER TRANSPORTBÅTEN

Vår transportbåt är en Arvor 215 med en Volkswagen dieselmotor. Motorn har ett slutet sötvattenssystem och ett öppet saltvattenssystem.

### ALLMÄNNA INSTRUKTIONER

- Kontrollera oljenivån en gång per läger. Oljestickan är orange och sitter på styrbords sida om motorn. Oljenivån skall vara mellan strecken på oljestickan. Olja fylls på via den svarta runda luckan mitt uppe på motorn. Olja skall finnas i båten och det skall finnas extra i sjöboden. Kolla så att extra olja finns i slutet av lägret.
- Körjournal skall fyllas i efter alla resor med båten.
- Kolla sötvattensfiltret då och då och töm vid behov. Filtret sitter på babords sida i motorrummet, en stor rund behållare med genomskinligt lock. Lyft upp filtret, töm och sätt tillbaka.
- Det finns tre pumpar varav två är läns-pumpar. Om det skulle komma in mycket vatten i båten går en av pumparna igång automatiskt. Då lyser en lampa på instrumentpanelen. Den andra pumpen finns i reserv och den tredje är till för "akvariet".
- Den stora röda och svarta knappen på instrumentpanelen är till för fiske (trolling) och används inte av oss. Det krävs speciella instruktioner för att använda den.
- Det finns fläkt ombord, reglaget är svart och sitter till höger om ratten. Bra vid kondens på rutorna. Se till att den inte är på om motorn inte är igång.
- I aktern på båten finns ett akvarium för levande bete. Pumpens startknapp sitter styrbord om akvariet och är märkt med "bait tank". Denna skall inte användas då pumpen går varm om ventilen inte är öppen.
- Se till att båten är utrustad på samma sätt som följebåtarna med dragg, tampar osv..

### FÖRE START

- Huvudströmbrytarna (2 st) sitter under förarsätet, vrid dem till grönt fält.
- Kontrollera bränslenivån, denna visar endast rätt då båten är helt plan. Kolla därför nivån innan start. Vid gång visar den mycket fel, det ser ut att finnas mer bränsle än vad det gör!
- Vindrutetorkaren får ej användas då rutan är torr.
- Rorkulten kan bara användas om ventilen under styrbordsluckan på akterdäck är öppen. Den fungerar inte annars. Det går att plocka ner rorkulten, se till att inte tappa bort sprinten.

## KÖRINSTRUKTIONER TRANSPORTBÅTEN

### VID START

- Vrid nyckeln och förvärm. När lampan för förvärmning slocknat, tryck in startknappen och håll inne tills motorn gått igång.
- Se till att det kommer kylvatten på styrbord sida.
- Invänta en motortemperatur på 65 C innan du kör på med höga motorvarv.
- Kör ej över 3000 varv/min. 1100 varv/min är 5 knop med tom båt. 1800 varv/min är mest ekonomiskt vid normalt lastad båt.

### UNDER GÅNG

- Ha displayen med fönstret "temperatur" framme för att ha kontroll på motorns temperatur.
- Kontrollera även laddströmmen, ska vara ca 14,2 volt.

### EFTER TUREN

- Vrid bara nyckel till nolläge, klart!
- Slå av huvudströmbrytarna.
- Lämna sjövattnenkranen i öppet läget.

### DIESEL

Puma går på diesel. Denna finns i de röda dunkarna i sjöboden märkta med "diesel". I Lysekil finns "grön" och vanlig diesel. Vi tankar den vanliga dieseln.

### ANNAT

Puma har en batteriladdare installerad i anslutning till batteriet. Den kan lossas för att användas till de andra båtarna. Kablaget har på mitten en kontaktkoppling som kan tas isär. I hytten finns det ett par polklämmor som kan kopplas på laddaren.

## LEDARROLLEN I EN GRUPPUTVECKLING

För ledaren är det viktigt att tänka på detta under tillhörfasen:

- Vara ganska styrande.
- Inte trycka ner folk.
- Låta alla deltagarna komma fram.
- Ge alla en uppgift.
- Lyssna till varje person.
- Inga förutfattade meningar.
- Inte döma efter första intrycket.

### KONTROLLFASEN

Efter tillhörfasen uppträder kontrollfasen. Denna fas präglas av att det uppstår konflikter. I en del fall kan dessa vara dolda men de finns där ändå. Konflikterna består oftast i att personerna i gruppen säger sin åsikt och att man då inte kommer överens. Men det kan också bero på att arbetsfördelningen uppfattas som orättvis. Någon gör mer än någon annan. I gruppen uppstår frågor om auktoritet, beroende, regler och planering. Oftast behandlas dessa gemensamt. Konflikter kring dessa frågor är väldigt vanliga. Om konflikterna inte löser sig riskerar gruppen att splittras.

I denna fas ställer sig deltagarna frågor som:

- Vem är ansvarig för vad?
- Vilka är arbetsreglerna?
- Vilken är rollfördelningen i gruppen?
- Vilket belöningssystem används?

Detta innebär alltså att personerna nu börjar finna sin roll, till exempel han/hon är gruppens pajas eller liknande. Deltagarna börjar nu förstå hur de belönas med rätt eller fel. Vilket innebär att man ger beröm när det är rätt och försöker hjälpas åt att rätta till fel.

Det är i denna fas som den informella ledaren träder fram. Informell ledare är när någon av deltagarna tar rollen som ledare. Detta finns i alla grupper. Men olika personer kan framträda i skilda situationer. Detta märks tydligast då gruppen står utan instruktör och någonting skall göras, till exempel att sätta upp ett tält.

För ledaren är det viktigt att tänka på detta under kontrollfasen:

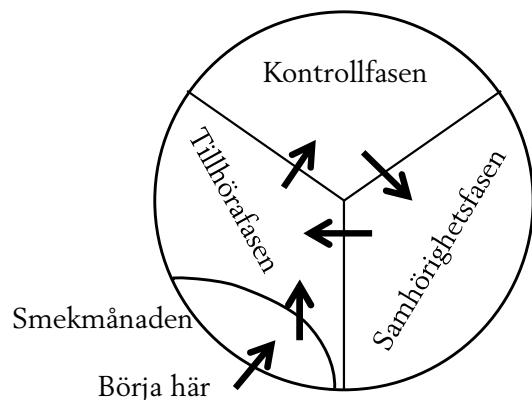
- Att vara något tillbakadragen.
- Att inte lägga sig i gruppens diskussioner.
- Att inte hämma och lägga på locket på konflikterna utan låta dem lösas.
- Att vara förstående
- Att inte ta parti för någon

## LEDARROLLEN I EN GRUPPUTVECKLING

En grupp är ett antal personer som har ett gemensamt intresse och mål. Gruppen kan bestå av allt från två personer till i princip hur många som helst. Ju färre personer som deltar i gruppen desto fler gemensamma intressen behövs, för att hålla gruppen samman.

Man kan beskriva gruppens utveckling som en cirkel.

Denna cirkel består då av olika utvecklingsfaser. Dessa faser passeras olika fort beroende på personernas mognad. För att gruppen skall kunna fortsätta in i en ny fas krävs att alla frågor är besvarade i den förra.



Det krävs att alla är med i utvecklingen för att gruppen skall gå till nästa fas. Om en förändring sker börjar allt om igen. Ju mognare individerna är desto snabbare sker gruppens utveckling.

### TILLHÖRAFASEN

Den första fasen kallas tillhöra. Denna fas inleds med smekmånaden. Smekmånaden är en kort period som karakteriseras av att gruppen tvingas till samarbete. Detta för att lösa de problem som ges t ex vilka är våra sängar, skall jag sova i över- eller i undersäng?

Under denna fas vågar man inte riktigt säga vad man tycker och känner. Istället lägger man på det stora smilet och försöker hela tiden vara glad och trevlig.

Efter smekmånaden kommer den egentliga tillhör fasen. Denna präglas av en vikänsla i gruppen. Deltagarna känner att de tillhör en grupp, som individ, vilket gör att deltagarna vågar komma med egna förslag.

Fasen domineras av frågor som:

- Varför är vi här?
- Hur ska vi få det gjort?
- Vilka är målen?
- Vad förväntas vi göra?

## ATT INSTRUERA PÅ SJÖN

Vid många tillfällen behöver du ge instruktioner till deltagare i segelbåtar. Det kanske viktigaste är att prata lugnt och i en takt som deltagarna kan uppfatta och följa med i. Det kan verka enkelt, men det finns ett par saker att tänka på.

- Gör den du skall prata med uppmärksam på att du skall prata med honom/henne till exempel genom att säga personens namn först.
- Endast en person skall prata med deltagarna i båten. Det blir mycket förvirrande för de som sitter i båten om det kommer (olika) instruktioner från flera håll.
- Ta inte för mycket åt gången. Det är bättre att ge instruktioner i flera små steg.

### INSTRUKTION I BÅTEN

Den bästa platsen att instruera på är med deltagarna i segelbåten. Då finns det oftast tid till mer än att bara ge "order". Till exempel kan du utveckla, förklara mer eller testa deltagarnas kunskaper. Desvärre är det inte alltid möjligt att instruera i segelbåten. Dels finns det inte ledare till alla båtar. Dels behöver deltagarna segla själva för att utvecklas.

- Tänk på att prata mot deltagarna. Om du vänder huvudet bort från dem kommer din röst att blåsa bort och ingen kommer att höra vad du säger.
- Tänk på att så länge du som ledare sitter i segelbåten är det du som är ansvarig för deltagarnas säkerhet.
- Var inte rädd för att låta deltagarna testa och under säkra förhållanden.

### INSTRUERA FRÅN FÖLJEBÅT

I många situationer behöver du ge instruktioner från följe båten då finns det ett antal saker att tänka på.

- Din röst följer med vinden. Försök undvika att skrika mot vinden. Skall du tala mest till dem i båten bör du placera följe båten i lovart. Placera följe båten i lä om du vill höra vad deltagarna säger.
- Motorn bullrar en del och stör. För att minska effekten av detta bör den som pratar stå i fören.
- När du börjar prata tappar deltagarna lite av koncentrationen på seglingen. Var beredd att styra undan med följe båten.
- Undvik att instruera om det redan sitter en ledare i segelbåten eftersom man undergräver den personens auktoritet. Lita på att ledaren i båten vet vad han eller hon gör.

### INSTRUERA FRÅN LAND

Ibland måste man trots god planering instruera från land. Då är det extra viktigt att prata lugnt och tydligt så att instruktionerna går fram.

- Forma händerna till en tratt framför munnen så hörs du längre.
- Undvik om möjligt att skrika

## SEGLINGSPASS

Detta är ett exempel på olika moment som kan läras ut. Det betyder bland annat att du inte behöver följa det till punkt och pricka.

- Riggning och båtens delar. Teori och praktik. Ej för många termer direkt.
- Vajningsregler.
- Tilläggningar under olika förhållanden.
- Man-över-bord-manövrar/övningar.
- Segling på samtliga bogar.
- Stagvändning och gipp.
- Spinnakersegling.

Sjövett skall in tidigt, men inte som eget pass. Det skall vara invävt i hela utbildningen. Speciellt pass kan tas om vädrets makter vill. Om vädret är kass - speciellt pass.

Visa gott omdöme genom att inte gå ut i för hårt väder.

Knopar måste in tidigt, men bara vad som absolut behövs. Dagens knop är en bra möjlighet att ta det pö om pö.

Båtvård och segelvård är viktigt redan från början. Men man bör inte ägna hela pass åt det. Lite teori när det är lämpligt - redan från första dagen och mycket praktik varje dag.

Viktigt att ledarna själva föregår med gott exempel.

Fler och fler sjötermer förs in efter hand - målet är att deltagarna skall behärska "sjöspråk" hyfsat efter avslutat läger.

Det är viktigt att alltid ha ett klart och tydligt mål med passet. Detta mål bör både deltagare och ledare känna till innan passet börjar.

## TIPS

Segla utan roder är otroligt lärorikt och passar både nybörjare och avancerade seglare. Kan med gott resultat läggas in tidigt då deltagarna genom detta lär känna båten på ett bra sätt.

Formationssegling (alla båtar håller samma avstånd till varandra) eller "följa John" är bra övningar för lära sig att kontrollera båten exakt.

Man kan använda bansegling för att öva på specifika moment. Exempel på banor är halvwindsbana, kryss-läns bana och vajningsbanor.

## LEDARINSTRUKTIONER TILL HILLEBERG SAVIO

### UPPSÄTTNING AV TÄLT

Välj en vindskyddad jämn plats som möjligt. Det är bättre om tältet står på en lite konvex plats än i en grop. Plocka upp tältet ur påsen (lägg undan påsen direkt så att den inte blåser iväg) och placera ingången från vinden, dvs i lä. Förankra tältet med markpinnar i alla hörn. Ta fram stängerna och montera ihop dem - se till att de bottenar ordentligt i hylsorna.

Bygg upp tältets ramverk genom att föra in stängerna i de korta kanalerna i hörnen. Om stängen sätts i en röd kanal ska den också fästas i en röd kanal på nästa sida. Börja med de stänger som bildar korset och sedan stängerna på sidorna som ligger utanför korset. Fäst stängerna med kopplingskrokarna - börja nedifrån. Knäpp fast krokarna jämnt på motsatt sida (förutsätter att man är två). När alla krokarna är kopplade sätter man på ventilskyddet ("takets"). Se till att hörnen på tältet är fullt utdragna och att markpinnar sitter i tältets alla hörn. Övriga markpinnar fästes i absidernas staglinor. Se till att staglinorna är i ytterläge och pinnarna placeras i metallringen. Längs tältets långsidor fäster man markpinnarna i bandöglor utan ringar.

Tänk på att det är viktigt att linorna hålls så långa som möjligt - de ska dock inte spännas så hårt att tältets form påverkas. Är vinden hård och byig kan man använda extra staglinor som vinklas åt annat håll än de ursprungliga. Hjälpa korta deltagare med de översta krokarna så att de inte ramlar över tältet. Håll koll på påsarna och ha som vana att lära deltagarna att förvara påsarna inne i tältet (ej i absiden) när tältet används för att undvika att de försvinner.

### NEDTAGNING OCH PACKNING AV TÄLT

Sopa ur innertältet, eventuella fläckar tas bort med en trasa och vatten. Har tältet stått på en sandig plats ska dragkedjorna borstas rena med t.ex tandborste för längre livstid. Stäng alla blixtlås, både i tältet och på absiderna. Koppla loss ventilskyddet så att du kommer åt kopplingskrokarna, men låt skyddet sitta kvar med två fästen. Börja lossa krokarna från toppen och fortsätt neråt. Lyft ur stängerna ut de korta kanalerna. Lägg ner bågarna i påsen. Skaka tältet för att få bort bland annat sand från botten. Kolla så att det inte är jordfläckar på tältets undersida. Lägg ner tältet igen, lägg in alla snören upp mot mitten och vik tältet så att det blir lagom smalt för att få plats i påsen. Rulla in påsarna med bågar och pinnar i tältet, rulla tältet hårt för att få ut all luft.

Tänk på att vid hajk och/eller vid tidsbrist kan tältet "knös" ner i påsen. Stänger och pinnar får absolut inte läggas ytterst i stora påsen. De skall rullas in. Blöta tält ska packas upp genast vid hemkomst till lägergården och hängas på tork, men se till att de olika lagren inte ligger mot varandra. Alternativt kan man sätta upp tälten i utetorkrummet och låta dem torka vid regn.

Skötsel, hantering och lagning av tält se friluftsguiden.



## PACKNINGSLISTA HAJK - DELTAGARE

När man skall ut på hajk så brukar man få hjälpa deltagarna att få med sig rätt saker. Det kan gå till så att ledarna gör upp en lista på ett blädderblock med saker som man behöver ha med sig. Sedan får deltagarna packa efter denna lista. Här finns ett exempel på hur en sådan lista kan se ut. Du får själv fylla i antalet av de olika sakerna.

Ett bra tips är att ledarna packar en demonstrationsväska som man går igenom gemensamt.

### KLÄDER

- \_\_\_ par Strumpor
- \_\_\_ par Underkläder
- \_\_\_ st T-shirts
- Shorts
- Jeans
- Varm tröja
- Mössa, vantar och halsduk
- Skor
- Keps eller solhatt

### SEGLINGSGREJOR

- Flytväst
- Regnställ och stövlar

### SOV OCH MATGREJOR

- Sovsäck
- Toaletsaker (glöm inte solskyddsfaktor)
- Tallrik, mugg och bestick

### ANNAT BRA ATT HA

- Solglasögon
- Handduk
- Badkläder
- Ficklampa (om de har)
- Vattenflaska

## BOGSERING

Ibland behöver vi bogsera segelbåtarna. Detta är ett riskfyllt moment så det är viktigt att göra rätt. Det stora problemet är de stora krafter som uppstår i bogserlinor och infästningar. Dels kan båtarna gå sönder och dels kan följdskadorna bli stora om båtarna driver upp på land.

- Undvik om möjligt att bogsera. Det kanske går att stanna en dag till på hajk om ni hämtar mer förnödenheter. Det kan också vara möjligt att lämna kvar segelbåtarna. Förtöj dem ordentligt och tag med deltagarna hem. Båtarna kan hämtas senare.
- För att minska påfrestningarna är det viktigt att bogsertamparna är elastiska. Det finns färdiga bogsertampar i sjöboden. Ett annat sätt att se till att få elasticitet i bogsertamparna är att använda långa linor, eventuellt med en vikt på mitten. OBS Treslagen lina är mer elastisk än flätad (skot) lina.
- Fördela krafterna. Det är bättre att dra två parallella korta släp än ett långt.
- Om du förväntar dig stora krafter använd fler än en fästpunkt i båtarna. I segelbåtarna kan du förutom fästöglorna fästa bogserlinan i toften eller i vantfästena. Använd alla knaparna i följbåtarna och i Puma.
- Ju kraftigare sjö desto större påfrestningar. De värsta rycken uppstår när vågorna kommer akterifrån eller snett akterifrån.
- Håll konstant fart för att minska ryck. Högre fart ger större belastningar. Ta det lugnt.
- Var beredd på att något kan gå fel. Undvik att bara bogsera med bara en följbåt. "Kompisåk" så kan den ena båten hjälpa den andra om något skulle gå fel. Det är också bra om ni kan ha en lös följbåt som inte bogserar. Den kan då hjälpa till om något går fel.
- Bogsera aldrig utan nödvändig säkerhetsutrustning i båten. Dragg, extra bensin och mycket lina är kanske de viktigaste. Kniv är ett måste om du snabbt måste ta loss båtar.
- Bogsera inte nära land med land i lä. Om något går snett finns det inte tid att reda upp situationen innan ni driver upp på land. Planera färdvägen innan du ger dig av.
- Bogsera helst inte med deltagare i släpet. Om något går fel kan de skada sig (driva på land eller få rapp av linor som går av), dels är de i vägen när ni skall reda upp situationen. Till sist är det en skrämmande upplevelse att bli tappad vid bogsering.
- Bogsera inte med båten full av packning eller annan bråte. Du behöver kunna röra dig smidigt i båten om något går fel. Dessutom är det svårt att komma åt draggen om den ligger i botten av en hajkpackning.

Tänk efter före och anpassa dig till den rådande vinden och vågorna. Håll uppsikt hela tiden. Knyt även en fender/boj i änden på dragglinan. Då kan du enkelt få en "fast punkt" att lämna båtarna vid om problem uppstår.

## VÄGBESKRIVNING

### NORRA GRUNDSUND (LYSE)

Norra Grundsund är den hamn som ligger närmast Kornö.

- När du kommit av färjan mellan Skår och Finnsbo, kör ca 1 km.
- Tag höger mot Munkedal.
- Efter ca 1,5 km tag vänster mot Skalhamn, Lyse k:a.
- Kör till skylten "Skalhamn 4", tag vänster.
- Håll sedan vänster, "N:a Grundsund 1".

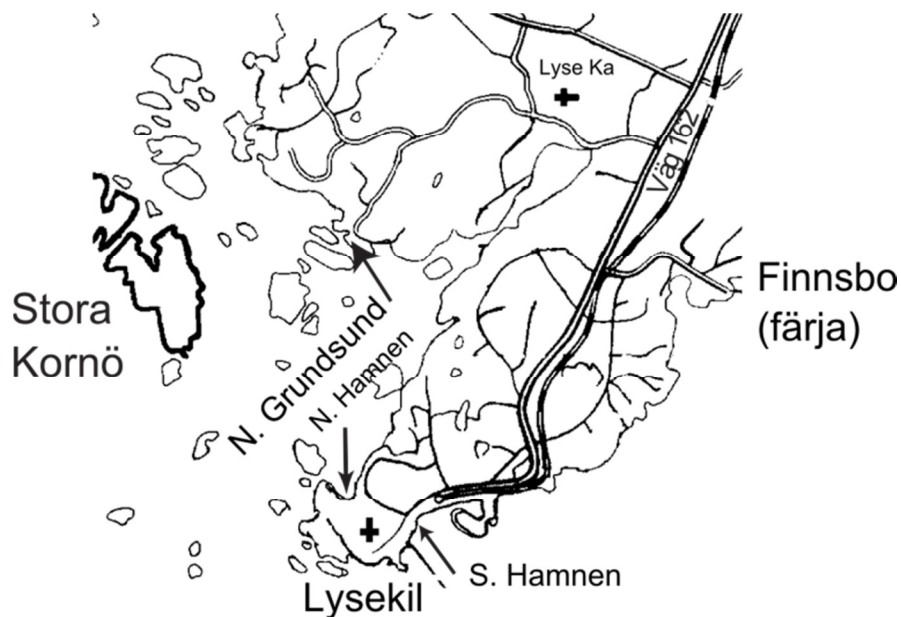
### NORRA HAMNEN (LYSEKIL)

Kör mot Lysekil, kör in i staden. Sväng höger direkt efter Hotell Lysekil. Fortsätt rakt fram, så kommer du så småningom till en hamn på vänster sida. Detta är Norra Hamnen.

Restaurang NH5 alternativt nya busshållplatsen Norra hamnen är riktpunkter.

### SÖDRA HAMNEN (LYSEKIL)

Kör mot Lysekil, kör in i staden. När du kommer fram till Hotell Lysekil och Rosvikstorg har du Södra Hamnen på vänster sida, där träffar du övriga personer som skall till Stora Kornö. Från södra hamnen avgår båten vi anlitar för transporter av lägerdeltagarna.



## PACKNINGSLISTA HAJK

När man skall ut på hajk är det en massa saker som man skall ha med sig, man klarar sig inte bara med mat. Här nedan finns exempel på vad man kan ta med sig. Men på just ditt läger finns det inget som säger att ni måste ha med allt som står på listan.

Tänk på att allt man tar med sig måste lastas i och ur båtarna och alla grejor måste bäras till och från hajkplatsen.

### MATLAGNING

- Stekhäll(Muurikka) ben & galler
- Grillgaller
- Trangiakök
- Stor gryta,kastrull + kedjan
- Trefoten
- Origonol
- Ved
- Tändstickor
- Soppåsar
- Diskmaterial(svinto,borste & medel)
- Brandsläckare & brandfilt
- Knivar, slevar, skärbrädor mm

### BOENDE

- Kåta+golv
- Förrådstält/vindskydd
- Deltagartält & allergitält
- Liggunderlag
- Presenning
- Tältlaggningsmaterial
- Extra markpinnar
- Toa och toatält
- Toapåsar + toalettpapper
- Ledigt/upptaget skylt

### SEGLING OCH BÅTAR

- Reservsegel & latorr
- Segellagningsmaterial
- Verktyg
- Sjökort
- Bergskil & hammare
- Diesel & bensin
- Extra blad till proller
- Bojar & vikter

### LEKMATERIAL

- Fotboll, frisbee, brännboll
- Marinbiologi
- Håvar
- Cyklop

### ÖVRIGT

- Mobiltelefon & laddare
- Förbandslåda & sjukvårdsväskor
- Tvål
- Gitarr & sånghäften
- Spade
- Ficklampor & kikare
- Knoprep
- Skattkista & godis

## HAJKPLATSER

Det här är en kortfattad information om olika övernattningsöar i närheten av Kornö. Allemansrätten gäller dock ej på privata öar. Samtliga personer nedan är vidtalade och vi är välkomna. Relationerna med Friluftsfrämjandet på Stora Kornö är bra.

Om du vill ha fler tips prata till exempel med någon som har varit på långseglingsläger. Dessutom finns det fler tips i ledarkajutan.

Lindholmen	Bra och nära Kornö. Perfekt för nybörjarläger. På Lindholmen finns det torrtoalett så man slipper ta med sig "babriban". Visa fåren hänsyn.
Sladholmen	Nästan lika nära som Lindholmen. Grund vik att lägga till i men väl skyddat för västanvinden. Det är ganska långt att bära packning.
Hjältön	Personerna bor på ön och förvaltar den. Ring innan besök till: Mona-Lisa Olsson 0753-444985 eller 0304-44985 eller Lars Olsson 0304-44964
Bårholmen	Bra lägerplats på stor äng.
Bassholmen	Bra brygga vid gräsplanen. Krånglig tilläggning vid Båtmuseét. Vatten vid Vandrarhemmet. Ring innan besök: 0522-651308
Jonsborg	Privat ö. Ring innan besök till: Lars Johanson 0523-21617 eller 070-7369348
Blåbergsholmen	Privat ö, ägs av Kungliga Vetenskapsakademien. Vi är välkomna.
Lindholmen (nya)	Ej så djupt men bäst att lägga till i leran. Skyddat även vid hård vind.
Vallerö	Platt och bra ö. Snygg 180-graders solnedgång. Ej så skyddat vid blåsigt väder.
Stegelholmen	Bra tilläggning. Halvbra lägerplats. Populär ö för andra fritidsbåtar, så det kan bli platsbrist.
Kalvön	Ön är naturreservat. Bra tilläggning vid brygga. Mycket bra lägerplats. Ring innan besök till: Björn Kempe 0522-652023
Keö	Tilläggning vid stenblocken. Skyddad lägerplats. Bra ö om man seglar norrut. Se upp för Linfärjan. Visa korna hänsyn.
Söö	Tilläggning på sydsidan. Lägerplats på äng med högt gräs.

## FRILUFTSPASS

### EXEMPEL PÅ OLIKA MOMENT

- Tältresning
- Stormkök
- Allemansrätten
- Geologi
- Kornöhistoria - vandring
- Marinbiologi
- "Fauna och Fåglar"
- Samarbetsövningar
- Materialvård
- Karta och kompass

Tänk på att väva in allemansrätten i alla pass. Ha gärna ett eget pass också, till exempel tipspromenad och charader.

Knopar måste in tidigt, men bara vad som absolut behövs. Dagens knop är en bra möjlighet att ta det pö om pö.

Det är viktigt att alltid ha ett klart och tydligt mål med passet. Detta mål bör både deltagare och ledare känna till innan passet börjar.

I början av lägret kan det vara bra att väva in samarbetsövningar och namnlekar i passen.

Tänk på att göra passen meningsfulla för deltagarna. Ett exempel kan vara att baka krabbelurer när man lär sig hur stormköken fungerar. Använd din fantasi och förena gärna nytta med nöje.

## HAJKEN

Under hajken är det viktigare än någonsin att ledarna jobbar i ett team. Självklart hjälper vi till där det behövs!

På nybörjarläger kan det vara lagom att stanna ute en till två nätter. På fortsättnings- och ungdomsläger kan man stanna ute längre.

### MÅL

- Att deltagarna skall praktisera sina kunskaper inom segling och friluftsliv.
- Att stärka kamratskapen.

### INFÖR HAJK

- Planera och packa inför hajken tillsammans med husmor
- Bestäm hajkplats och mat
- Planera mat
- Kolla långtidsprognosen för vädret.
- Godis till skattkistan vid skattjakten får hämtas i kiosken av ledare

### MATLAGNING

Maten lagar vi på stormkök, trefot, grillgaller eller Muurikkahällen (stekhäll). För att allt skall flyta smidigt delas alla deltagare in i matlag. Ledarna brukar oftast laga maten tillsammans. Trefoten lämpar sig för att koka någon form av gryta, gröt på morgonen etc. Med hjälp av några deltagare går det ganska enkelt att göra en gryta som räcker till hela gänget. Istället för trefot kan gallret som hör till Muurikkan användas för att placera de stora grytorna på. Fötterna kan ställas in på olika höjd vilket gör det lättare att reglera värmen (avståndet till elden) än med trefoten. Husmor planerar och packar maten till hajken tillsammans med friluftsledarna. Förslag till hajkmatsedel samt packningsförslag finns i kökspärmen i VIP-rummet. Det är rekommenderat att packa maten i de blå scan-backarna, skriv vad som finns i varje back. När vi diskar ute på hajk så är det bäddigt viktigt att vi ej håller ut matrester och diskar i havet. Detta är pga att det bidrar till övergödning.

### BOENDE

Det finns ett antal 3-manstält (se kapitlet om friluftsutrustning). Dessutom finns förrådstält, ett "allergitält" och en kåta. I kåtan ryms ett helt läger för till exempel bokläsning. Det blir en mysig atmosfär. Om vädret tillåter kan man prova på att sova under bar himmel. En oförglömlig upplevelse.

### NATUR

Visa respekt för de djur som finns på ön. Det kan finnas boskap, t.ex. betande får och vilda djur t.ex. häckande fåglar, som inte vill bli störda.

## HAJKEN

### TOALETT (BABERIBAN)

I friluftsförrådet finns en campingtoalett och ett tält som den skall stå i. Den användas på hajkplatser som inte har någon toalett.

Latrinen får inte kastas i containern. Det är inte heller bra att gräva ner den, undvik det i absolut möjligaste mån. Friluftsansvarig kan berätta hur man skall göra.

Skura toaletten efter hajken så att nästa gäng får en fräsch toalett.

Bra att ha en ledigt/upptaget skylt

### ATT REKA FÖR FÖRTRUPPEN

I förtruppen är det lämpligt att vara en seglingsinstruktör och en friluftsinstruktör.

- Plats att förtöja giggarna och följebåtarna. Är det tillräckligt djupt? Tänk på vindriktningen!
- Eldplats
- Plats för tält, kåta och matcentral
- Plats för "baberiban" dvs. toahinken.
- Ställ upp toaletten innan deltagarna kommer! Sätt upp ett förrådstält om det finns risk för regn.
- Kolla med eventuella markägare så att vi inte stöter oss med någon genom att bo på deras mark.

### TIPS

- Undvik att lägga hajk på veckosluten och helgdagar, då är det många fritidsbåtar ute

### EFTER HAJKEN

- Kontrollera att alla tält och vindsydd är hela. Städa dem och torka dem om de är blöta.
- Rengör och torka liggunderlag och presenningar.
- Stormköken skuras rena och fina och packas ihop. Brännaren skall inte rengöras inuti.
- Rengör all övrig utrustning och låt den torka innan den packas ihop.
- Instruktioner om materialvård finns i friluftsguiden.