



FRILUFTS
FRÄMJANDET

STORA KORNÖ

Ledarguiden

Tips och råd för dig som
är ledare på Stora Kornö

Innehåll

Mål med verksamheten på Stora Kornö	1
Att vara ledare på Stora Kornö	2
Vad alla ledare bör känna till	3
Att vara lägeransvarig	4
Att vara biträdande lägeransvarig	5
Att vara friluftsinstruktör	6
Att vara seglingsinstruktör	7
Att vara hjälpledare	9
Att vara husmor	10
Att vara köksledare	11
Att arbeta i kiosken	12
Styrelsen informerar	13
Olycksfall och sjukdom	14
Lägerutvärdering	15
Körinstruktioner foljebåtar	16
Körinstruktioner transportbåten	18
Att instruera på sjön	20
Seglingspass	21
Bogsering	22
Friluftspass	23
Hajken	24
Hajkplatser	26
Packningslista hajk	27
Packningslista hajk - deltagare	28
Ledarinstruktioner till Hilleberg Saivo	29
Ledarrollen i grupputveckling	30
Att lära ut något	33
Vädret på Stora Kornö	34
Packningslista ledare	35
Ansvarsområden	36
Lägerstart	37
Exempel på ett läger	38
Hantering av radioutrustningen	39
Sjukvård	41
Brand och utrymning	43
Material i ledarkajutan	47
Friluftsmaterial	48
Allemansrätt	49
Trivselregler	50
Rundvandring i huset	51
Vägbeskrivningar	52

Mål med verksamheten på Stora Kornö

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

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

- Västkustläger på Stora Kornö skall vara ett led i Friluftsförbundets övergripande målsättning "Friluftsliv för 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

Att vara ledare på Stora Kornö

Friluftsförbundets 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 Friluftsförbundet.

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

Ledarskapet i Friluftsförbundet 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 kunskande, 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 Friluftsförbundet 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.

Tänk på: "Laget före jaget" Vi är ett ledarteam där alla har gemensamt ansvar för att deltagarna ska få en positiv upplevelse.

Vad bör du 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
- Stämma 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 materielvård, reparera (Se listor för varje ansvarsområde)
- Utvärdera arbetet under lägret
- Mysa och umgås i lugn och ro
- Överlämna till nästa ledarteam
- Städa lägergården

Att fundera på/diskutera

- Ledarbarn – fundera på förhållningssätt till ditt eller andras ledarbarn?
- Ledare-deltagarförhållanden är inte tillåtet – Risker?
- Inkludering – hur får vi alla att känna sig sedda?
- Normkritik och hur vi vill att ledarna och deltagarna skall uppträda mot varandra?
- Alla ledares olikheter, hur skall vi dra nytta av alla personers ledarerfarenheter och stilar?
- Du är ledare 24h om dygnet – hur skall ledargruppen växeldra på bästa sätt?

Att vara lägeransvarig

Mål

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

Arbetsuppgifter

- Du har ansvar för lägret tillsammans med husmor och biträdande lägeransvarig.
- Du skall ge utrymme för att biträdande lägeransvarig får träna och utvecklas.
- Vid olyckor ansvarar du för att övriga ledare agerar på ett säkert sätt. Kontakta lokalavdelningens styrelse vid incidenter eller olyckor.
- Du skall hålla samman ledarteamet och använda alla individers kunskaper.
- Du skall hushålla med ledarresurserna, se till att alla mår bra.
- Du skall tidigt skapa en positiv gruppkänsla i hela ledarteamet.
- Tillsammans med Verksamhetskommitten (VK) och styrelsen ansvarar du för tillsättandet av eventuellt vakanta ledarplatser efter vårens ledarhelger. Skicka ev. förslag till VK.
- 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 på lägerdeltagarna på ditt läger i god tid före lägerstart från kansliet.
- 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 samt kommunicera planerna med nästkommande lägeransvarig..
- 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.
- Se till att lägerfotot finns på datorn

Vad bör du kunna?

Du skall ha god kännedom om verksamheten på Stora Kornö och vara en mycket erfaren ledare.

Tips

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

Att vara biträdande lägeransvarig

Mål

- Se lägeransvariges mål på föregående sida, samma gäller biträdande lägeransvarig
- Att vara lägeransvarig tillsammans med den Lägeransvarige
- Lägre 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 tillsammans med den lägeransvarige.

Vad bör du 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 du dig 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.

Att vara friluftsinstruktör

Mål

- Att 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 allt friluftsmateriell och ordningen i friluftsförhållandet, vårdar och reparerar sådant som är trasigt.
- Du skall lära ut friluftsteknik. Det innebär bland annat att du skall lära ut hur deltagarna använder tält och trängakök.
- Du skall se till att det finns gas till trängaköken och att denna förvaras korrekt.
- Om det är du som leder rundvandringarna på ön, passa på att läsa på om Stora Kornö.
- 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 vi 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 du 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.
- 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 vi gör vid olyckstillfällen och veta vad som finns i sjukvårdsväskorna och att de alltid skall vara 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 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 görs lättast på sjön. Det innebär att du kommer att köra följbåt och 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 i segel- och motorbåtar samt i sjöboden. Det är också du som ser till att saker som går sönder repareras omedelbart.
- Laga det du kan direkt, köp eventuella tillbehör på JE Lindboms i Lysekil, eller på annat ställe om det är mer kostnadseffektivt. Diskutera med båtgruppen om ni har bristande kunskaper eller av annan anledning inte kan laga något.
- Båtarna skall lämnas i samma eller bättre skick till nästkommande läger.
- Se till att det finns bränsle och att detta förvaras i bränsleförrådet, inlåst i sjöboden.
- Se till att motorbåtarna är tankade och att det finns reservbränsle i båtarna.
- Använda och underhålla komradioapparaterna
- Under hajken hjälpa till med tält och matlagning.
- Sist men inte minst så är du inte ensam. Det betyder att just du inte behöver göra allt.

Att vara seglingsinstruktör

Vad bör du kunna?

- Du skall kunna segla både med och utan spinnaker. Du skall vara en duktig seglare och 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 vi gör vid olyckstillfällen. Till exempel om någon kapsejsar eller om någon faller över bord.
- Du skall veta vad vi gör vid olyckstillfällen och veta vad som finns i sjukvårdsväskorna och att de alltid skall vara med utanför lägergården.
- Du skall kunna förstå olika typer av väderleksrapporter.
- 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.
- Du skall känna till sjövätt 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, lyhörd och aktiv.
- Du skall intresserad av att lära dig ledarskap.

Vad bör du 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. Det är inte meningen att du skall kunna allt med en gång.
- I friluftsguiden finns mycket extra material för att lära sig om tältuppsättning mm.

Att vara husmor

Mål

- Att ge deltagarna god och näringsriktig mat under lägret.
- Att övergripande hygien i kök och i övriga lokaler på lägergården hålls.
- Att hålla lägergården i bästa skick.
- Att verksamheten på lägergården genomförs på ett säkert sätt.

Arbetsuppgifter

- Du ansvarar för lägret tillsammans med lägeransvarig och biträdande lägeransvarig.
- Husets skötsel. Tvätt och lagning av huset och inventarier. Byta lampor och tömma centraldammsugaren.
- Du ansvarar för tillsyn av fettavskiljaren som är placerad under trappan till samlingssalen. Daglig tillsyn samt uppföljning enl. anslagen skötselplan.
- 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 skall grovplanera matsedeln innan lägerstart.
- Beställning av råvaror från våra olika leverantörer.
- Medicinförrådet. (om det inte finns någon sjukvårdskunnig med)
- Matlagning och städning tillsammans med köksledarna.
- Att byta av den kioskansvarige vid behov.
- 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.
- Du skall använda lägrets hjälpledare för att avlasta i köket.
- Du skall hushålla med ledarnas resurser och olikheter, delegera vila/andra aktiviteter.

Vad bör du 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

- Köksledarna bör ha ett fastställt arbetschema, men flexibilitet är viktigt.
- 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 en del av teamet som gör god och näringsrik mat samt håller huset rent och hygieniskt
- 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 samlingssalen 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 trasor, 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. Du är sedan "ledig" från ordinarie kökstjänst fram till nästa dag då det är dags att börja med lunchen. Under denna tid bör du ta tillfälle att vila lite om du inte behövs i övrig verksamhet eller får en annan uppgift av husmor eller lägeransvariga.

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, i samråd med husmor och den lägeransvarige vara med på övriga delar av verksamheten för att öka förståelsen för helheten i verksamheten.

Att arbeta i kiosken

Mål

- Att ansvara för all försäljning i kiosken.
- Att vara ansiktet utåt för gäster på ön samt öbor.
- Att vara behjälplig med allehanda göromål.

Arbetsuppgifter

- Hålla kiosken öppen mellan kl. 14-20 varje dag.
- Kontakta kioskgruppen om det behövs göra inköp av glass, godis och dricka..
- Ansvara för kioskassan. Räkna och föra bok över kassan varje kväll. Fylla i på datorn.
- Ansvara för kassaskåpet tillsammans med husmor och lägeransvarig.
- Hålla rent och snyggt i kiosken.
- Tömma papperskorgarna i kiosken, på trappan, ute på gården samt de som finns utmed vägen ner till bryggan.
- Åka med till Bastevik för att hämta glass och godis m.m. Samordna transporter med husmor och lägeransvarig.
- 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 du 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, och en viktig del i verksamheten.

Tips

- Om det finns tid över när kiosken är stängd har du möjlighet att, i samråd med husmor och den lägeransvarige vara med på övriga delar av verksamheten för att öka förståelsen för helheten i verksamheten.

Styrelsen informerar

Praktiska detaljer

- Du skall vara medlem i Friluftsrådet, detta ger dig ett bra försäkringsskydd. Medlemskap kan du lösa via vår 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.
- Hela eller delar av kostnadsersättningen kan du efterskänka till verksamheten om du inte känner att du behöver dessa pengar.
- Du får fri resa till Kornö (billigaste färdväg), dock ej till höstens ledarträff. Samåk! Eventuella reseutlägg skall skrivas på separat blankett, finns i VIPrummet.
- Du får fri kost och logi under din vistelse på läger, arbetshelger och ledarhelger.
- Undvik att hälsa på ett pågående läger men om det ändå blir aktuellt, betalar gäster 50:- per dag i matkostnader, vilket görs upp med husmor. (Du måste fråga i god tid och få okej av lägeransvarig).
- En representant från verksamhetskommittén kommer ut till Kornö efter avslutat läger för att utvärdera läget.
- Du skall komma dagen före lägerstart och stanna tills dagen efter lägrets slut. Detta för att planera, umgås och återställa allt materiel/städa/utvärdera inför överlämningen till nästa läger. Tänk på att inte åka ut för tidigt, tidigare läger bestämmer när nästa läger tidigast får komma.

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. (speciella regler på familjeläger finns) Motivet är att ledarbarnet dels ska kunna delta i lägrets 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.

Olycksfall och sjukdom

Vid akuta olycksfall eller allvarlig sjukdom, där du behöver ambulans eller sjöräddning – Ring 112!

- Vid mindre olyckor kan du alltid ringa sjukvårdsupplysningen – tel 1177. De ger råd och slussar dig vidare till rätt ställe. Hela dygnet.
- Sjøräddningssällskapet ej akut, ring 0200–29 00 90
- Undersök gärna med öbefolkningen om det finns någon läkare på ön under lägerperioden.
- Besök 1177 Vårdguiden på nätet för att se vilka vårdcentraler som finns tillgängliga.
- Informera styrelsen så fort som möjligt.

Vid allvarliga krissituationer skall även Friluftsförbundet krisledningsgrupp kontaktas. Detta görs via telefon på Friluftsförbundets krisnummer – 08–657 47 28, ange Stora Kornös larm-ID 873534.

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 gjord, 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:
 - Nämn några saker som fungerat bra under lägret.
 - Vad skulle kunna förbättras till nästa år?
 - Nämn några saker som du lärt dig under lägret.
 - Vad skulle du vilja lära dig inför nästa läger du genomför?
 - Dessa prylar har jag saknat/har ej fungerat så bra under lägret.
 - Övriga synpunkter

Utvärderingarna 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.

Utvärderingarna ska skickas till Verksamhetskommittén, lägeransvarig ansvarar för detta.

Körinstruktioner följebåtar

Vi har tre följebåtar:

- Milla - Uttern 530, Yamaha 50 hk.
- Qling- Pioner xxx, Yamaha 50 hk.
- Puma - Arvor 215, Volkswagen 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 Qling 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 svalt. Detta görs genom att sänka motorns varvtal till en väldigt låg nivå. Du känner svalt vägen akterifrån passera och dö ut, därefter kan du 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.

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. 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, kompass och sjökort i båten samt att lanternan är med och att den fungerar.
- Kontrollera att du har en sjukvårdsväska med på passet.
- 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 runt handleden på den som kör, gäller endast om du är ensam.

Körinstruktioner följebåtar

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. Använd friläget för att åka ännu långsammare än vad som är möjligt med växeln i.
- 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.

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 låset och kättingen inte skall ligga i saltvatten eftersom det rostar sönder då.
- Se till att båten är ordentligt förtöjd med alla förtöjningstampar.

Bensin och olja

- Kolla oljenivån i slutet av 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 oktanig 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!
- Tankning sker i södra hamnen hos GE Jernet via faktura

Körinstruktioner följebåtar

Övrigt

- Båtarna är utrustade med brandsläckare. Den finns i luckan på styrbors sida i aktern på Ofelia och under styrpulpeten i Milla.
- 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 båtgruppen. Det kan annars bli en fara senare.
- Var inte rädd för att fråga om det är något du är osäker på. Telefonnummer och mailadresser till båtgruppen finns uppsatt i sjöboden.
- På J E Lindbom i Södra Hamnen kan vi beställa hem reservdelar när något går sönder. Där har vi dessutom lite rabatt. De har samma sortiment som Watski. Telefonnummer 0523-611810.

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 i slutet av varje 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.
- 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.
- Mutter till roder-stag från kölen vibrerar loss, detta syns under vattnet. Dyk gärna under lägret och skruva tillbaka för att undvika permanent haveri. M8 x 30 bult med mutter.

Körinstruktioner transportbåten

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. Tips: ha för vana att bara ha rorkulten fäst i aktern när ventilen är öppen för att undvika missförstånd.

Före start

- rid nyckeln och förvärm. När lampan för förvärmning slocknat, tryck in startknappen och håll inne den 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. En gång per läger är det bra att göra ett kortare gaspådrag över 3000 varv/min för att turbon inte skall sota igen.

Under gång

- Ha displayen med fönstret "temperatur" framme för att ha kontroll på motorns temperatur.
- Kontrollera även laddspänningen, ska vara c:a 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.

Att instruera på sjön

Vid många tillfällen behöver du ge instruktioner till deltagare i segelbåtar. Det 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 dem 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 segelbåt

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. Dessvärre 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 följebåten 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 följebåten i lovart. Placera följebåten 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 följebåten.
- Undvik att instruera om det redan sitter en ledare i segelbåten eftersom du då undergräver den personens auktoritet. Lita på att ledaren i båten vet vad han eller hon gör.

Instruera från land

Ibland måste du 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.
- Väjningsregler.
- 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 läras 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 du 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.

Vi kan använda bansegling för att öva på specifika moment. Exempel på banor är halvvindsbana, kryss-läns bana och väjningsbanor.

Banor innanför hamnholmen under högsåsong bör undvikas, lägg istället banan innanför bläckhall.

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. Vid en rad, lägg en hanfot mellan två akterfästen där de bogserande båtarna fästs med en löpande ögla.
- 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 följebåtarna 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 följebåt. "Kompisåk" så kan den ena båten hjälpa den andra om något skulle gå fel. Det är också bra om ni kan ha en lös följebåt som inte bogserar. Den kan då hjälpa till vid behov.
- 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.

Friluftspass

Exempel på olika moment

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

Mer inspiration och information om friluftspass finns i ledarkajutan.

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 deltagarna lär sig hur trangiaköken fungerar. Använd din fantasi och förena gärna nytta med nöje.

Friluftsguiden – ett komplement till ledarguiden

Friluftsguiden är en hjälp för nya och gamla ledare att repetera eller lära sig något helt nytt. Här hittar du bland annat instruktioner för hur du sätter upp ett trangiakök eller hur du lagar våra tält.

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 vi 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.
- Planera aktiviteter/pass för deltagarna under hajken till exempel "Kornö-olympiad", skattjakt eller brännboll. Glöm inte materialet till dessa aktiviteter.

Matlagning

Maten lagar vi på trangiakök, 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 väldigt viktigt att vi ej håller ut matrester och diskar i havet. Detta pga att det bidrar till övergödning.

Boende

Det finns ett antal 3-personerstält (se kapitlet om friluftsutrustning). Dessutom finns förrådstält, ett "allergitält" och två kåtor (den äldre kåtan av bomull samt det nya ledartältet av lättviktsmaterial med tillhörande golv. I en kåta ryms ett helt läger för till exempel bokläsning. Det blir en mysig atmosfär. Om vädret tillåter kan ni prova på att sova under bar himmel. En oförglömlig upplevelse.

Hajken

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.

Toalett (Baberiban)

På loftet i sjöboden förvaras en campingtoalett. Den användas på hajkplatser som inte har någon toalett.

Vid användning ska påse placeras i toaletten. Det finns förmultningsbara påsar i friluftsförrådet. Vid hajk på Stora Kornö slängs "Baberibans" innehåll (utan påse) med fördel i dasset på lägergården.

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 följejåtar. Är det tillräckligt djupt? Tänk på vindriktningen och hur den kan komma att förändras!
- Eldplats
- Plats för tält, kåtor/ledartält och matcentral
- Plats för "baberiban" dvs. campingtoaletten.
- Ställ upp toaletten innan deltagarna kommer eller så fort som möjligt. 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 vindskydd är hela. Städa dem och torka dem om de är blöta.
- Rengör och torka liggunderlag och presenningar.
- Trangiaköken skuras rena och fina och packas ihop.
- Rengör all övrig utrustning och låt den torka innan den packas ihop.
- Instruktioner om materialvård finns i friluftsguiden

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 Friluftsrådet 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 vi slipper ta med sig "babriban". Visa fären 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 070-53 44 985 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. Lunch möjlig men ej tältning.
Jonsborg	Privat ö. Ring innan besök till: Lars Johanson 0523-21617 eller 070-7369348.
Blåbergsholmen	Privat ö, ägs av Kungliga Vetenskapsakademin. 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 blåsig väder.
Stegelholmen	Bra tilläggning. Halybra 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 vi seglar norrut. Se upp för Linfärjan. Visa korna hänsyn.
Saltö	Ring Ove Eliasson på 0705824131.

Packningslista hajk

När vi skall ut på hajk är det en massa saker som vi skall ha med oss, vi klarar oss inte bara med mat. Här nedan finns exempel på packning. Men på just ditt läger finns det inget som säger att ni måste ha med allt som står på listan. Tänk på att allt vi tar med oss måste lastas i och ur båtarna och bäras till och från hajkplatsen.

Matlagning

- Stekhäll (Muurikka) ben & galler
- Grillgaller
- Trangiakök och gas
- Stor gryta, kastrull + kedjan
- Trefoten
- Ved (finns inte på alla öar, ta isåfall med drivved från Stora Kornö)
- Tändstickor och tändare
- Soppåsar
- Diskmaterial (svinto, baljor, borste & diskmedel)
- Brandsläckare & brandfilt
- Knivar, slevar, skärbrädor mm

Boende

- Kåta/ledartält + golv
- Förrådstält/vindskydd
- Deltagartält & allergitält
- Liggunderlag
- Presenning
- Tältlaggningsmaterial
- Extra markpinnar
- "Baberiban" (Campingtoalett)
- Toapåsar (nedbrytbara påsar finns i friluftsförrådet + toalettpapper)
- Ledigt/upptaget skylt för toan

Segling och båtar

- Segellagningsmaterial (till exempel segeltejp)
- Verktyg
- Sjökort
- Bergskil & hammare
- Diesel & bensin
- Extra blad till propeller
- Extra fendrar, bojar & vikter
- Tillägginstampar och Fomvårdnasorce-ankare

Lekmaterial

- Fotboll, frisbee, brännboll
- Marinbiologi
- Håvar
- Cyklop
- Cliffgrip, badmattor, kilar/rep till bad

Övrigt

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

Packningslista hajk – deltagare

När vi skall ut på hajk så brukar vi 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 de 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 vi går igenom gemensamt.

Kläder

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

Sov och matgrejor

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

Övrigt

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

Seglingsgrejor

- Flytväst
- Regnställ och stövlar

Ledarinstruktioner till Hilleberg Saivo

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 stängan 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 (försätter att ni är två). När alla krokarna är kopplade sätter ni på ventilskyddet ("taketen"). 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 ni 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 ni använda extra staglinor som vinklas åt annat håll än de ursprungliga. Hjälp 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 innetältet, 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 fortsatt neråt. Lyft ur stängerna ut de korta kanalerna. Lagg 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. Lagg ner tältet igen, lagg 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 ni sätta upp tälten i utetorkrummet och låta dem torka vid regn.

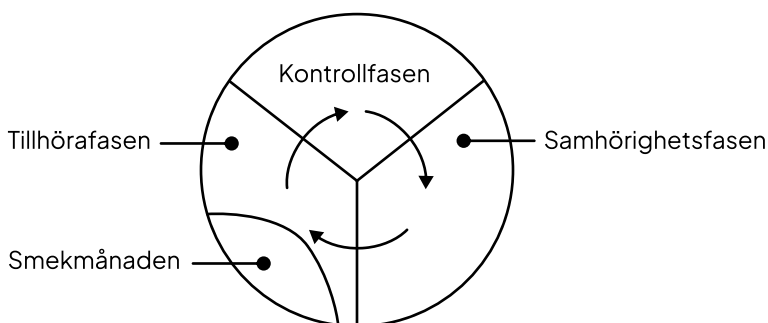
Skötsel, hantering och lagning av tält se friluftsguiden.

Ledarrollen i 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.

Gruppens utveckling kan beskrivas som en cirkel.

Denna cirkel består 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 personerna inte riktigt säga vad de tycker och känner. Istället lägger de på det stora smilet och försöker hela tiden vara glad och trevlig.

Efter smekmånaden kommer den egentliga tillhörafasen. 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? .

Ledarrollen i 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 de 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 vi 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 grupputveckling

Samhörighetsfasen

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

Alla känner en glädje över att konflikterna är lösta. De börjar komma in i andra andningen. Gruppen trivs tillsammans och alla är delaktiga. Gruppen börjar nu fungera självmant. Deltagarna delger varandra idéer och känslor. De kan ge 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:

- Individerna lämnar sina roller, blir personliga.
- 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 någon 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 lagkänla för att gruppen skall bli riktigt bra.

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 utvecklingar

Men: de ska vara:

- Korta
- Få
- Gärna roliga
- Passande till ämnet

Ta paus (om passet är längre än 25 minuter)

Ut i friska luften, gärna med ett problem att fundera över under tiden. Passa på att 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...)

Vädret på Stora Kornö

En viktig del av lägrets planering är att dagligen kontrollera väderleksrapporterna. Om det ser hotfullt ut skall vi absolut inte ge oss 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 du 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

Det finns en mängd olika väderappar på mobilen: YR, Klart, DMI, Kustväder och Viva är några av dessa. Vi kan även kika på dessa vädertjänster via dator/surfplatta på:

www.yr.no / www.klart.se / www.smhi.se / www.dmi.dk

Liten ordlista

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

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/Underställ
- Tshirts inkl ledartröjan (om du har)
- Byxor och shorts
- Långärmad tröja
- Strumpor
- Innekläder
- Varm tröja
- Vindtät jacka
- Sovkläder
- Halsduk, mössa eller buff
- Stövlar eller vattentäta kängor
- Bra och säkra promenadskor
- Tofflor för inomhusbruk
- Keps eller solhatt

Till sängen

OBS. Sovsäck får inte användas i sängen på lägergården!

- Underlakan
- Påslakan
- Örngott

Toalettartiklar

- Handduk (en badhandduk och en liten)
- Din necessär med toalettartiklar, ev medicin

Hajkutrustning

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

Segling och sim-utrustning

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

Annat bra att ha

- Denna ledarguide
- Mobiltelefon och laddare (powerbank)
- Kamera
- Liten ryggsäck för dagspackning
- Liggunderlag behövs inte, det finns på Kornö

Ansvarsområden

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:

- Segelbåtar inklusive utrustning
- Motorbåtar, bensin och bensinförråd
- Radioutrustningen
- Puma (transportbåten)
- Sjukvårdsmateriel på sjön
- Sjukvårdsmateriel på land
- Sjukvårdsansvarig
- Friluftsutrustning inkl. friluftsförrådet
- Gas till Trangiaköken
- Lekar och olympiad
- Skriva och sätta upp dagens program
- Hissa flaggan vid behov
- Bank
- Bokläsning
- Tvålpåfyllning och ordning i torkrummet
- Skriva diplom
- Dagbok
- Gästbok
- Bränna läderbrickor
- "Här bor" lappar
- Festkommitté
- Banderoll med käppar och beachflagga
- Brandinformation och deltagarlista i röda brevlådan
- Ledarkajutan (ordning och reda)
- John Blund(stänga dörrar etc.)

Lägerstart

Vad skall göras dagen före lägerstart

- Gå igenom rumsfördelning för ledare och deltagare.
- Bestämma rumsvärdar och besluta vilken funktion de skall ha, om vi skall ha rumsvärdar.
- Gå genom policyregler.
- Brandsäkerhetskontroll, kanske brandövning
- 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 deltagarna i halvgrupper.
- Planera för Kornöolympiaden (om det skall vara någon).
- Gå igenom deltagarnas båttransport.
- Skriva diplom och läderbrickor så är det klart. Hinner ni kan ni 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

08:00	Uppstigning och frukost. Morgonbad för de som vill.
10:00	Avfärd till Lysekil för att hämta deltagarna.
11:00	Avfärd med alla deltagare till Kornö. Samling på gräsmattan, presentation och uppackning
13:00	Lunch
14:00	Pass med halvgrupper Rundvandring på ön Simprow
17:30	Middag
19:00	Kvällspass med brandövning, namnlekar och kanske en olympiadgren
21:00	Kvällsfika med saga

Exempel på ett läger

Nedan finns ett exempel på ett sjudagarsläger. 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 vi hissar segel.

Dag 2

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

Dag 3

Innan vi sticker ut på sjön är det teorigenomgång, idag kanske det handlar om hur vi 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

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 5

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 6

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 7

Idag är det dags att ta farväl av alla nya kompisar som vi 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...)

Hantering av radioutrustningen

Beskrivning av radiosystemet

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

Mellan följebåtarna 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 följebåt.

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 070-593 85 33.

Omvårdnad

Våra handapparater är ganska tåliga. Men de sitter i värsta tänkbara miljö och för att de skall fungera krävs det att vi 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.

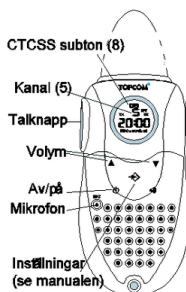
- Minska risken för att tappa apparaterna i vatten genom att fästa påsen i, till exempel, flytvästen, eller ha radion och påsen i en stängd ficka.
- Ta ut radioapparaterna från påsarna varje kväll och låt dem ligga och torka.
-

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>

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

Först namnet på den du 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 du 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 ni ha en längst fram och en i kön.

Sjukvård

Allmän information

- Vid livshotande tillstånd, ring 112!
- För icke livshotande tillstånd ringer du sjukvårdsupplysningen på 1177, eller kolla 1177.se.
- Andra bra informationskällor som rekommenderas är tex Röda korsets Första hjälpen-app eller Trygg Hansas Första hjälpen-app.
- Sjukvårdsmaterial finns placerat i VIP-rummet innanför köket och i de blå sjukvårdsväskorna, samt i lådor i följebåtarna.
- Sjukvårdsansvarig eller lägeransvarig ska gå igenom deltagarlistan för att ha koll på sjukdomar och aktuella mediciner innan lägerstart. Vid frågetecken bör detta diskuteras med deltagarens föräldrar.
- Om deltagare behöver hjälp med medicinering eller bli påmind om att ta sina mediciner bör en ledare (tex rumsvärd) få detta som ansvarsområde.
- Alla sjukvårdslådor skall gås igenom och fyllas på av sjukvårdsansvarig innan och efter varje läger. Extramaterial finns på rum 12. Om något saknas på lägergården bör man köpa in nytt material på apoteket.
- Receptbelagda mediciner finns i sjukvårdslådorna.
- Läkare finns mestadels tillgängliga på ön, se telefonnummer i VIP-rummet.

Sjukvårdslådans innehåll

- 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
- Ibuprofen (Ipren, Ibumetin, Brufen mm) 200 mg. Till barn 6-12 år ges 200 mg max tre gånger per dygn. Individer över 12 år kan ta 400 mg max tre gånger per dygn.
- Paracetamol (Alvedon, Panodil, Pamol) 500 mg. En tablett max fyra gånger per dygn till barn 7-12 år. Till barn över 12 år och vuxna kan man ge två tabletter max fyra gånger per dygn.
- Xylocain-salva och Hydrokortison-salva för insektsbett, brännmanetsutslag mm.
- Sårvård
- Kompresser
- Koksalt eller klorhexidininlösning
- Nät (Bactrigras, Mepitel)
- Gasbinda
- Häfta
- Plåster

Sjukvård

Receptbelagda mediciner

- EpiPen. Adrenalin spruta ges vid allergisk shock.
- Betapred 0,5 mg (tabletter) - Kan ges vid svårare allergitillstånd.
- Loratadin (Clarityn) 5 mg (tabletter).

OBS! Ovanstående receptbelagda mediciner får ALDRIG ges utan läkarordination!

Tag med

- Stora sjukvårdslådan och midjeväskan på hajken.
- Den mindre, bärbara sjukvårdsväskan när ni lämnar lägergården.

Sjukvårdslådor i följbåtarna

I motorbåtarna Qling, Milla och Puma finns en sjukvårdslåda i blå plast med ett rött kors. Sjukvårdslådorna skall ligga i båtarna och används när någon skadat sig på sjön.

Brand och utrymning

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 samlingssalen 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.

Utrymning

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

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

Viktigt är att lämpligaste och snabbaste utrymningsväg väljs beroende på var i huset branden är. Om trappan är rökfylld, skall man söka sig ut från byggnadskroppens centrum, dvs genom följade vägar:

Samlingssalen	Genom fönstren
Övriga källaren	Källarutgången
1:a våningen	Släpp dig ner eller hoppa från fönstren
2:a våningen	Klättra på brandstegarna.
Rum 10, 11 och 12	Genom dörren ut på balkongen.
2:a våningen	I sovrumskorridor och på personalavd.

Brand och utrymning

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 ldeltagarlista 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. Yllefiltens och brandsläckarens hämtar du i friluftsförrådet. Speciell brandfilt för släckning av eld vid spisen finns i köket.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| Placering Köket | På väggen vid ytterdörren |
|-----------------|---------------------------|

Brand och utrymning

Släckning

Vattenpump i mässing

Dessa pumpar är mest för kuriosor och är inte en egentlig del av vårt brandskydd då de inte är godkända och klassade. Så länge vi har dem kvar kan de dock användas 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 samlingssalen
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 slangmen fram till eldhärden. Vrid på slangmunstycket så kommer vatten och sikta på eldbasen. Slangen är placerad:

1:a våningen	I sovrumskorridor
--------------	-------------------

Skumsläckare

Lämplig mot alla bränder. Dra ut sprinten - Sikta mot eldbasen - Lös ut släckaren.

Skumsläckare finns:

Källare	Utanför samlingssalen
---------	-----------------------

Koldioxidsläckare

Lämplig mot bränder i olja, matfett, diesel och el. Dra ut sprinten - Sikta mot eldbasen - Lös ut släckaren. Mycket lämplig mot eldsvådor i köksutrymmen (fett).

Koldioxidsläckare finns:

Kök	Vid ytterdörren
-----	-----------------

Brand och utrymning

Släckning

Pulversläckare

Lämplig mot alla bränder inklusive elbrand. Dra ut sprinten - Sikta mot eldbasen - Lös ut släckaren. Pulversläckare finns:

Sjöboden	Omedelbart innanför dörren
Källaren	Omedelbart innanför källaringången
Milla	Under styrpulpeten
Puma	Vid förarplatsen
Friluftsförrådet	"Hajkbrandsläckaren"

Räddningstjänst

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

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 övar på att räkna sig själva.

Brandsäkerhetsansvarig

Andreas Henriksson är brandsäkerhetsansvarig. Tel. 0768-389316.

Ring om du är osäker.

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

Friluftsmaterial

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. Mer info om friluftsmaterialet och materialvård finns i friluftsguiden.

Exkursionsmateriel

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

Övrig friluftsutrustning

- Tält
- 1 st Allergitält (kupol) (3 personers)
- 1 st Moskosel-kåta (äldre av bomull)
- 1 st ledartält i lättviktsmaterial inkl golv
- Liggunderlag
- Diverse tältlagingsmtr.
- Stort vindskydd
- Litet vindskydd
- Trangiakök
- Murikka-stekhäll
- Stora grytor
- Kaffekittlar
- Skärbrädor
- Rengöringsborstar till trangiakök
- Kompasser
- Hansalina

Annan utrustning

- Brännbollsrack
- Fotbollar
- Fotbollspumpar
- Vollyboll
- Presenningar
- Knöprep (finns även i ledarkajutan)
- Knöparbetsmaterial
- Hampgarn
- Metrevar
- Gitarr - Ledarkajutan

I förrådet innanför samlingssalen

- 1 st Livräddningsdocka
- Musikanläggning
- Discobelysning

I övre hallen

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

På rum tolv

- 1 st Livräddningsdocka (HLR)
- Mikroskop
- Datorprojektor
- Symaskin

Hajklådor finns i utetorkrummet

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 du 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. Friluftsrådet har mer information om allemansrätten. 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 du stör dem som bor i huset. Inte heller får du beträda åkrar eller annan mark, som kan skadas.

Bad och båt

Du 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

Du 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 skrämma vilda djur.

Tältning

Du får slå upp enstaka tält under ett dygn på annans mark under förutsättning att du 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

En stor del av Stora Kornö är naturreservat. I en del områden såsom naturreservat och fågelskydds-områden gäller särskilda bestämmelser som kan begränsa allemansrätten. För att få reda på före-skrifterna för ett visst naturreservat kan du vända dig till kommunen eller länsstyrelsen. Länsstyrelsen kan också ge information om när du inte får besöka länets fågel- och salskyddsområden.

Visa alltid hänsyn mot människor och natur!

Trivselregler

Allmänt

1. Rökning är absolut förbjuden inomhus och på balkongen.
2. Fönstren får ej öppnas utan att säkras med spärren. 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 om det inte brinner. Varje läger genomför brandövning.
6. Pengar, värdesaker och mobiltelefoner skall lämnas till förvaring hos ledarna, som låser in dem i kassaskåpet.
7. Bäddning varje morgon. Håll golven fria för städning. Papperskorgarna tömmes 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 båtarna och på bryggorna
12. Det är absolut förbjudet att bada i hamnområdet utom vid stegen innanför vår brygga.
13. Sjökläder och stövlar förvaras i källaren. Flytvästar i sjöboden.
14. God ordning i matsalen. Tvätta händerna innan varje måltid. Tofflor eller inneskor på fötterna, något på överkroppen och ingen keps eller mössa.
15. Noggrann tvättning med tvål i havet varje morgon.
16. Vid fiske och bad var alltid i sällskap med ledare och bär flytväst vid fiske.
17. Undvik att plocka växter på Kornö. Var rädd om naturen!

Specifikt för ledare

18. Dagbok och gästbok skall skrivas av varje läger. Observera inget kladd. Fina minnen.
19. Varje läger avgör själva när kioskinköp får ske.
20. Som ledare skall du alltid föregå med gott exempel. Detta gäller till exempel: klädsel, ordning och uppträdande.
21. Visa största möjliga hänsyn.
22. Rök eller snusa inte inför gruppen.
23. Tänk på hur du använder mobilen, ej privat under pass.
24. All verksamhet skall vara alkohol- och drogfri.

Rundvandring i huset

Rummen

- Allergiserade – ej spray, blommor och rökning.
- Lakan - ej sovsäck.
- Öppna fönster spärras - stäng när rummet lämnas.
- Utrymningsvägar, brandstege.
- Inför städningen:
 - Fria golvytor
- Väskor under sängen
- Tömma papperskorgen
- Tyst
- Småprat
- Eget rum = privat

Tvätttrum

- Handduk och nessesär

Korridorer

- Brandvarnare
- Brandsprutor
- Vattenslang, filt
- Brandövning

Trappan och hallen

- Gå lugnt- lyhört
- Skor på skohyllan

Ledarrum

- Ledarnas rum
- Ett på varje våning, Säkerhet

Anslagstavlan

- Allmän info
- Dagens tider
- Väder
- Rumsfördelning

Ledarvåning

- Kiosk- och köksledare

Köket

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

Matsal

- Brandvarnare
- Ej barfota eller bar överkropp
- Båtbord
- Matro

Källare

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

Samlingsal

- Teorisal
- Ledarförråd
- Kvällsfika
- Trappan upp - gå

Ute

- Kiosk – skräp i papperskorgen
- Fotboll på fotbollsplan
- Ej skrik och spring
- Vi är gäster, visa hänsyn, ljudvolym
- Uppsamlingsplats - lyktstolpen

Toaletter

- Stängda dörrar
- Vad får hamna i mulltoan
- Pissoar

Brand och säkerhet

- Brandvarnare
- Brandslang
- Brandsläckare
- Brandfilt
- Vattenspruta

Torkrum ute

- Badkläder och handduk

Förråd

- Friluftsförråd

Vägbeskrivningar

Basteviksholmarna

Basteviksholmarna är den hamn som ligger närmast Kornö

Från färjan

- När du kommit av färjan mellan Skår och Finnsbo, kör ca 1 km.
- Tag höger mot Munkedal.
- Efter ca 1,5 km tag vänster väg 839 mot Fiskebäcksvik/Preemraff.
- Kör till skylten "Basteviksholmarna", tag där vänster.
- Följ vägen rakt fram mot Basteviksholmarna.

Från Munkedal

- Kör mot Lysekil, sväng höger in på väg 839 mot Fiskebäcksvik/Preemraff.
- Kör till skylten "Basteviksholmarna", tag vänster.
- Följ vägen rakt fram mot Basteviksholmarna.

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.



