



Zadnji KRajec

Pakiramo za tabor



GGji opremo spakirate v 2 dela:

- **nahrbtnik**, ki gre z vami na pohodni hajk,
- **taborna prtljaga**, ki jo odpeljemo na taborni prostor.

To drugo nam dostavite do taborniškega skladišča v soboto, **4. 7.** med **17.00 in 18.00**.

Pri **MČjih** prosimo, da opremo napakirate v čim manjše število kosov (idealno vse skupaj v enega).

Predlagamo, da opremo podpišete in pustite, da člani spakirajo sami po seznamu opreme na razpisu, starši pa zgolj preverijo, da kaj pomembnega ne ostane doma.



Kaj že praznujemo?

V sredo bo preteklo 60 let od ustanovitve našega rodu. Takrat smo iz Čete zlato klasje (del Odreda stražnih ognjev) postali Kokrški odred.



V soboto se vidimo na Velikem slavlju

Začnemo ob 18ih, dobimo se pod hribom na igrišču OŠ Franceta Prešerna Kranj.

Na razpis smo pozabili dodati, da vam bo prav prišel kakšen bidon/čutara.

Se vidimo!

Razpis



Oprema za na tabor

Tokrat namenjammo nekaj prostora tudi opremi, ki jo potrebujemo na taborjenju.



Pohodniški nahrbtnik je nujna oprema za GG hajk. Pri nakupu nahrbtnika bodite pozorni, da ima nastavljivo višino in dolžino naramnic ter s tem omogoča udobnejšo večurno nošnjo. Priporočamo volumen vsaj 55L (± 10 L). Pozorni bodite tudi na nepremočljivost nahrbtnika in pripadajočo palerino.

Pri nakupu **spalne vreče** je najpomembnejše temperaturno območje, kjer nam je pri spanju še udobno. Ker tudi tokrat taborimo blizu reke, kjer je lahko ponoči tudi precej hladno, priporočamo nakup bolj tople spalne vreče, z optimalno spalno temperaturo med 0 in 5 °C. Dodatna prednost je, če je spalna vreča t. i. 3-sezonska, saj bo prišla prav tudi v pomladi in jeseni.

MČji gredo med taborjenjem na krajši bivač, zato je nahrbtnik

lahko precej manjši.
Zadostovalo bo 20 - 30L.



Gozdarji so pomembni za varnost otrok na daljših pohodih, saj ščitijo gležnje pred zvinom in omogočajo varno hojo po neravnem terenu. Pomembno je, da imajo kakovosten trd in oprijemljiv podplat (npr. Vibram) in dobro vodoodporno zaščito (npr. Gote-Tex). Če ste pred taborom kupili nove, jih nujno prej uhodite - drugače bomo imeli težave z žulji.



Beseda sicer izhaja iz vojske, mi pa zares mislimo posodo, iz katere bo na taborjenju moč zjutraj jesti mleko in kosmiče, popoldne pa zrezek s prilogo. Vojaške **menažke** so prav za to uporabo precej nerodne. Zraven sodi tudi pribor in čutara/plastenka/bidon.



Svetilka omogoča neovirano taborjenje tudi, ko pade noč, na večernem programu, v šotoru, na nočnem obisku stranišča in pri umivanju zob.

Da so lahko v tem času roke proste, priporočamo naglavno svetilko, zraven pa dodajte rezervne baterije.



V zadnjem času zaradi udobja na naših taborjenjih prevladujejo **samonapihljivi armafleksi**, spimo pa tudi na tanjših (armafleks) in napihljivih podlogah (npr. Turbomaximus). Za hajk vseeno priporočamo tanjše in lažje armaflekse.



DEHIDRACIJA? ZNAŠ POMAGAT?



Junij prinese dolge sončne dni, izlete, športne aktivnosti in prave poletne temperature. Ko se zabavamo zunaj, pogosto pozabimo na nekaj zelo pomembnega, pitje tekočine. Naše telo ves čas izgublja vodo s potenjem in dihanjem, zato lahko ob vročini ali telesni aktivnosti hitro pride do dehidracije. Dobro je, da znamo prepoznati njene znake in pravočasno ukrepati.

Kako prepoznamo BLAGO

dehidracijo?

- Žeja
- Suha usta
- Glavobol
- Utrujenost
- Temnejši urin

Kako prepoznamo HUDO dehidracijo?

- Omotica
- Zmedenost
- Hitro bitje srca
- Zaspanost

+ Pri majhnih otrocih lahko opazimo tudi razdražljivost in jok brez solz.



Prva pomoč pri dehidraciji

- Osebo umaknemo v senco ali hladen prostor.
- Ponudimo vodo v manjših požirkih.
- Ohladimo telo (senca, lahka oblačila).
- Prekinemo športno ali drugo naporno aktivnost.
- Počivamo.



Kdaj k zdravniku?

- Če oseba ne more piti.
- Če bruha.
- Če je zelo omotična ali zmedena.
- Če se stanje kljub pitju ne izboljša.
- Vedno pri majhnih otrocih, če sumimo na hujšo dehidracijo



Česa nikoli ne smemo narediti

- Ne ignoriramo znakov žeje.
- Ne nadaljujemo z aktivnostjo na vročini.
- Ne čakamo predolgo s pitjem.
- Ne pijemo samo sladkih pijač namesto vode



Domača naloga - če boš pridno opravljal/a naloge, ti to lahko pomaga pri pridobivanju veščin prve pomoči

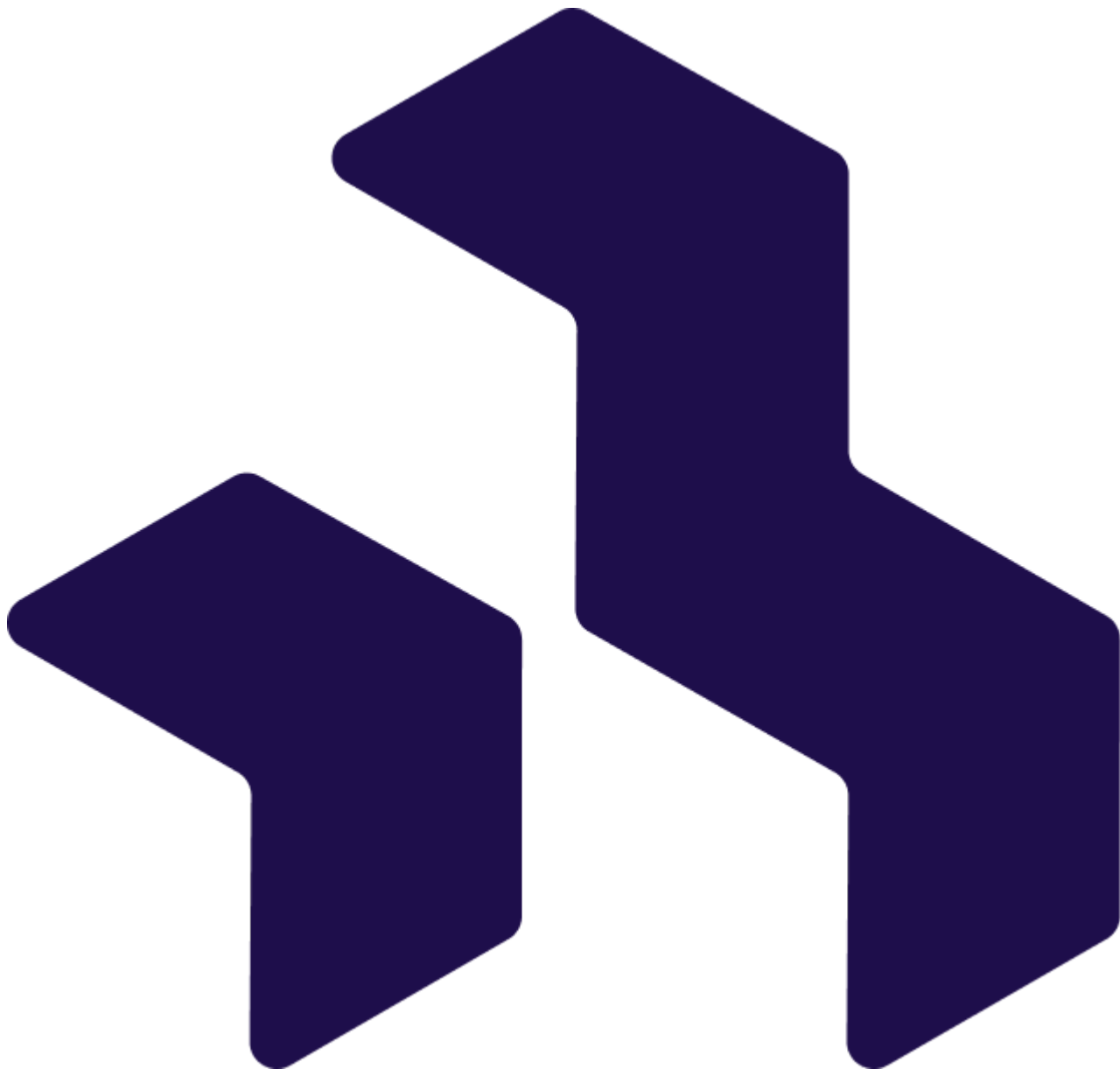
En dan spremljaj, koliko kozarcev vode popiješ.

Na list napiši:

- koliko kozarcev si spil/a,
- ali se ti zdi da si pil/a dovolj
- katera je tvoja najljubša nesladkana pijača



Ujamete nas tudi tukaj:



Designed
with
Beefree