



ALLTID BEREDT

1. Bodø speidergruppe

Kanotur og patruljehaik

Helgen 14-16. september

Oppmøte på Vatnlia leirskole fredag 14. september kl. 18.00.

Vi skal padle fra Vatnet (Bodø Naturskole har kanoene sine liggende der), og til Ospnes og første overnatting. Lørdag skal vi padle inn til Allmenningseelven. Der skal speiderne gå på haik ☺. Haik er å overnatte ute under presenning patruljevis. Haiken er det patruljefører og patruljeassistent i hver patrulje som planlegger.

Speiderne kan hentes på Vatnlia Leirskole søndag 16. september kl 16.00

Påmeldingsfrist onsdag 12. september på e-post: kling@online.no

eller send sms til 90965333

Turen er gratis, men speiderne må ha med egen mat for hele helgen. Patruljefører og assistent planlegger et varmt måltid til lørdagen.

Alle som skal være med på turen må ha redningsvest, kan du svømme 100 m holder det med flytevest. 1. Bodø har flyte- og redningsvest om du trenger å låne, gi beskjed på forhånd (de må hentes på speiderhuset).

Hilsen lederne i troppen

Karin Ljunggren, troppsleder, mobil 90 96 53 33
Torill Strand, troppsass. mobil 91 13 34 50



ALLTID BEREDT

1. Bodø speidergruppe

Veibeskrivelse fra Hopen til Vatnlia leirskole;

Få veibeskrivelser Mine steder

Hopen
Vatnlia leirskole
Legg til bestemmessted - Vis alternativer
FÅ VEIBESKRIVELSE

Foreslåtte ruter
Rute 4,7 km, 8 min

Veibeskrivelse for bil til Vatnlia leirskole og ungdomssenter

A Hopen

1. Kjør mot nordøst 4,2 km
2. Ta til venstre 350 m
3. Hold til høyre 120 m
4. Ta til høyre 16 m
Målet blir på venstre side

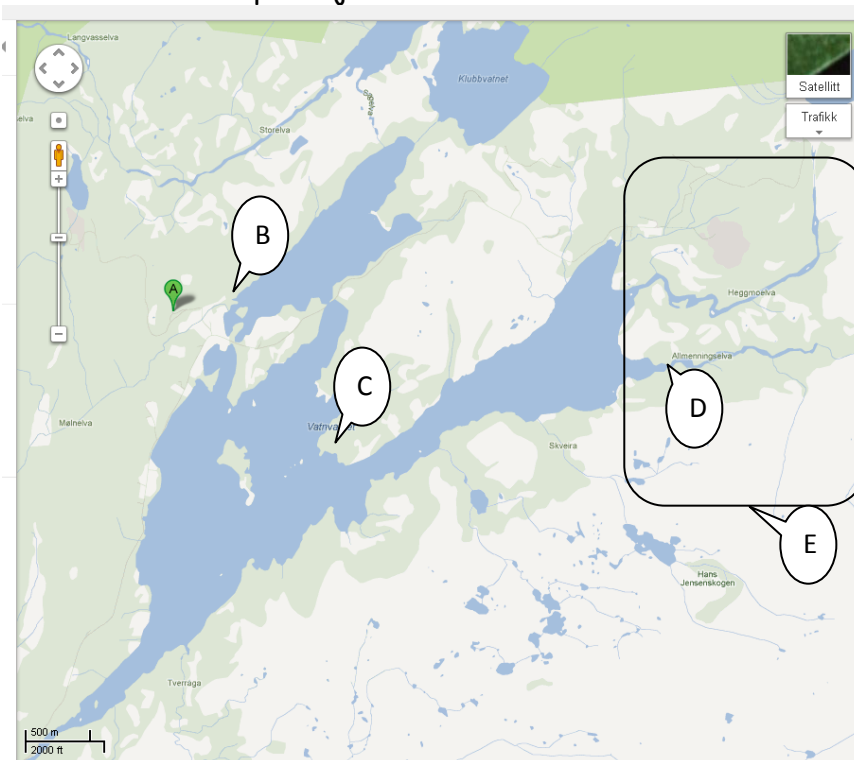
B Vatnlia leirskole og ungdomssenter
Gnr 63 Bnr 72
8050 Tverlandet

Lagre i mine kart Est. drivstoffkostnad: kr9,27

Denne veibeskrivelsen er bare for planleggingsformål. Det kan hende at anleggsarbeid, trafikk, vær eller andre faktorer gir andre forhold enn det som fremgår av kartresultatene. Planlegg ruten i henhold til dette. Du må overholde alle skilt eller varslere som gjelder for ruten.

Kartdata ©2012 Google

A:Vatnlia leirskole. B: Her ligger kanoene. C: Ospenes 1. overnatting. D: Allmenningseilva.
E: Innenfor dette område skal patruljene ha haik.





Påkledning:

- Ullundertøy og ullsokker, mengden avhenger av temperaturen. Husk at vannet ofte er kaldere enn lufta, og ull isolerer godt selv om man blir våt
- Fleecegenser
- Bukse
- Fritids- eller joggesko. Her kan også sandaler brukes, med ullsokker i om nødvendig.

I sekken:

- Fleece joggebukse
- Ekstra ullundertøy
- Ekstra ullsokker
- Kombinert vind- og vanntett tynn jakke
- Regnbukse
- Gore-tex- / fjellsko el.
- Shorts, badetøy og håndkle
- Solkrem, myggmiddel og hodelykt
- Kart og kompass
- Fiskestang med utstyr
- Telt, sovepose og liggeunderlag
- Kokeapparat, spisebestikk, kopp og drikkeflaske
- Toalettsaker og toalettpapir
- Enkelt førstehjelpsutstyr
- Fotoapparat med tomt minnekort og ekstra batteri i vanntett pose

Alt dette bør pakkes inn i plast så det ikke blir vått. Vanntett sekk er bra, men en svart søppelpose kan også fint brukes. I tillegg kan dere pakke mindre ting inn i små handleposer som legges inni den store plastsekken.

Sikkerhetsvest

Uansett om du alene eller hele gruppa skal ut på tur i kano, er det en absolutt nødvendighet å ha på seg flytevest. Det som er viktig å tenke på, er at speiderne må få en vest som er vektmessig tilpasset. Du kan kontrollere hvilken vektgruppe vesten passer for ved å se på beskrivelsen på vesten. Om det ikke finnes en vest som er tilpasset speiderens vekt, bruk da en vest som har høyere vektgruppe, ikke lavere. Samtidig er det viktig å huske på at vesten MÅ være offentlig godkjent, noe som finnes ut ved at vesten skal være merket med CE.

Typer:

- **Redningsvesten** har stor oppdrift og krage rundt hodet. Den er imidlertid litt stor, og kan være litt i veien når man padler. De som ikke kan svømme godt, må bruke redningsvest.
- **Padlevesten** finnes i flere typer, er myk, behagelig og hindrer ikke padlingen. Den har mindre oppdrift enn de andre typene.
- **Flytevesten** er litt større enn padlevesten, men fungerer godt til padling.



1. Bodø speidergruppe

KANOVETT

- 1 Du må være svømmedyktig,** og gjerne ha prøvd å svømme med klær på. Alle personer som sitter i kanoen skal alltid ha flytevest på.
- 2 Kanoen kan virke ustødig ved første gangs bruk.** Derfor anbefales det at man tar noen turer uten bagasje for å venne seg til kanoen før en legger ut på lengre turer med oppakning. Husk at jo bedre kanoen beherskes, jo sikrere blir ferden.
- 3 Legg aldri ut på tur alene,** og uansett hvor mange dere er, gi beskjed til pårørende hvor turen går og hvor lenge dere blir borte. På lengre turer (flere dager) er det fornuftig å telefonere til en kontaktperson og fortelle hvor langt dere er kommet.
- 4 Legg rutene slik at du mest mulig padler nær land.** Dette er bedre sikkerhetsmessig, men gir også mange flere opplevelser enn å padle ute på et flatt hav.
- 5 Når du velger hvilken side av vannet du vil padle på, ta hensyn til vindretning.** Velg den siden som er mest i le for vinden. Til slutt er det lurt å ha en alternativ rute, i tilfelle endring i vær og andre hindringer oppstår.
- 6 Bruk en stødig kano med god oppdrift.** Oppdriften ligger gjerne i hver stevn. Dette sørger for å rette opp kanoen slik at den flyter opp riktig vei hvis en skulle være så uheldig å kandre. Her bør man ha trent på kameratredning på forhånd. Spør lederen din.
- 7 Unngå overlasting av kanoen.** Overlasting gjør kanoen mer ustabil. Fokuser derfor på å få likevekt i kanoen med lavt tyngdepunkt.
- 8 Skal man flytte på seg i kanoen, så bør kun én av gangen gjøre det.** Dette foregår ved at den ene personen holder seg i ripa og sørger for lavt tyngdepunkt, mens makkeren tar støttetak.
- 9 Sett ikke utfør store stryk eller fosser.** Overvurder ikke egen evne til å navigere kanoen i et stryk. Vanlige åpne kanoer er innsjøfarkoster, og er ikke bygget for padling på elver med kraftig strøm og høye bølger. Har du god erfaring og behersker kanoen godt, gå langs elven og synfar først. Dersom du er i minste tvil om du kan klare turen, så bær heller kanoen rundt. Overtal heller aldri noen til å padle i et stryk de ikke har lyst til. Det er i stryk og fosser at de aller fleste kanoulykker skjer! For de av dere som ønsker å lære mer om padling og elvepadling, finnes det flere kurs i speideren du kan ta.
- 10 Bruk aldri gummistøvler i kano.** De er tunge om du faller i vannet.
- 11 Kle deg etter været.** Er det kaldt i vannet, bør du alltid kle deg i ull, slik at du bedre tåler kulden hvis du skulle være så uheldig å kandre.