

**ΚΛΑΔΟΣ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**



απόΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΩΜΟΤΙΑ

Η παρούσα Έκδοση αποτελεί ουσιαστικά αντιγραφή του εγχειριδίου «ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ ΜΕ ΚΕΦΙ» που κυκλοφόρησε το 1984, έγιναν κάποιες μετατροπές που αφορούσαν κυρίως τις αλλαγές σε κανόνες ασφαλείας και την μεθοδολογία του Κλάδου.

Επίσης έγιναν κάποιες προσθήκες από το βιβλίο «ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΒΟΥΝΟΥ» του Σ.Ε.Π.

Πιστοφίδης Ματθαίος
Πελαργός

Αρχικός Πρόλογος

Προσκοπισμός σημαίνει Ύπαιθρο

Το βιβλίο αυτό έχει σκοπό να βοηθήσει τον Ενωμοτάρχη να παίξει με την ενωμοτία του, σωστά, το προσκοπικό παιχνίδι στο ύπαιθρο.

Βέβαια τα όσα περιέχει το βιβλίο και που αφορούν όλα τα σχετικά με κάθε δράση Ύπαιθρου, εκτός από την Κατασκήνωση, μπορούν να φανούν χρήσιμα σε κάθε πρόσκοπο, σε κάθε φίλο του Ύπαιθρου.

Το βιβλίο είναι ελεύθερη απόδοση στα ελληνικά με προσθήκες του κεφαλαίου HAPPY HIKING από το OFFICIAL PATROL LEADER HANDBOOK (των BOY SCOUTS OF AMERICA).

Μην διαβάσετε το βιβλίο μια φορά, για να το εγκαταλείψετε μετά στα ράφια μιας βιβλιοθήκης.

Ξεφυλλίζετε το συχνά αι συμβουλευέστε το όποτε σχεδιάζετε μια δράση στο Ύπαιθρο.

Έτοιμοι? Φύγαμε λοιπόν για το Ύπαιθρο με κέφι.

Επιμέλεια Αρχικής Έκδοσης ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ ΜΕ ΚΕΦΙ , ΣΤΑΘΗΣ ΜΙΧΟΣ CUMULUS
ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗΝ «ΧΡΟΝΙΑ ΕΝΩΜΟΤΙΑΣ» 1984

Εκδρομές, περιπάτοι, εξερευνήσεις. Όλα αυτά ακούγονται συναρπαστικά. Και είναι.

Όπως και εσύ, έτσι και τα άλλα παιδιά της ενωμοτίας σου βρίσκουν τις δράσεις στο Ύπαιθρο μια ανεπανάληπτη εμπειρία. Ένας από τους λόγους άλλωστε που ήρθαν στον Προσκοπισμό ήταν για να βρίσκονται στο Ύπαιθρο συχνότερα.

Πάμε λοιπόν. Έξω για να εξερευνήσουμε, να εξασκήσουμε τι γνώσεις και ικανότητες Ζωής Ύπαιθρου, να βγάλουμε φωτογραφίες ή απλώς να χαρούμε την Φύση.

Ας πάμε κάπου. Το αληθινό μέρος για να κάνουμε Προσκοπισμό είναι το Ύπαιθρο.



© Dennis Cox * www.ClipartOf.com/5658

Ο ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ ΣΟΥ ΜΕΤΡΑΕΙ

Το μυστικό για μια κεφάλι δράση Υπαίθρου, είναι ένας Ενωμοτάρχης που έχει ενθουσιασμό για την δράση, που ξέρει πώς να το οργανώνει, που θέλει κι οι άλλοι να μοιράζονται την ευχαρίστηση που νιώθει.

Αν έζησες τα πρώτα Προσκοπικά σου χρόνια σε Ομάδα με γερές δράσεις Υπαίθρου, σε μια ενωμοτία που έβγαине συχνά στο ύπαιθρο, με έναν ενωμοτάρχη που ήξερε να κάνει ωραίες δράσεις Υπαίθρου, είσαι τυχερός. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις όλη αυτή την εμπειρία για να κάνεις κάθε δράση Υπαίθρου της δικής σου ενωμοτίας, μια μεγάλη επιτυχία. Αν όχι τότε ακολούθησε κατά γράμμα τις παρακάτω συμβουλές.

Ακόμη μεγάλη βοήθεια σαν Ενωμοτάρχης, θα σου προσφέρουν οι εκδρομές που θα κάνει η Πρότυπη Ενωμοτία της Ομάδος σου, ο Αρχηγός και οι Υπαρχηγοί σου, εσύ και οι φίλοι σου Ενωμοτάρχες και Υπενωμοτάρχες των άλλων ενωμοτιών της Ομάδας σου. Αυτές οι εκδρομές, θα περιμένει από τους ενωμοτάρχες να έχουν στις δράσεις Υπαίθρου των ενωμοτιών τους.

ΕΙΣΑΙ Ο ΗΓΕΤΗΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΥΠΑΙΘΡΟΥ

Η Ικανότητα σου να είσαι επικεφαλής μιας παρέας παιδιών στο ύπαιθρο, πιθανότατα θα δοκιμαστεί σε μια εκδρομή Ομάδος ή σε κάποια ολιγοήμερη ή πολυήμερη Κατασκήνωση. Σαν τμήμα του Προγράμματος, κάθε ενωμοτία ίσως να σταλεί σε μια εξερεύνηση, σε ένα κυνήγι θησαυρού, ή κάτι ανάλογο. Τότε θα φανεί τι περιμένει από σένα ο Αρχηγός σου και, βέβαια η ενωμοτία σου. Κάποια στιγμή όταν ο Αρχηγός σου πεισθεί ότι έχεις όλα τα προσόντα που σου χρειάζονται για να οδηγήσεις την ενωμοτία επιτυχημένα σε μια δράση Υπαίθρου, τότε θα σας δώσει την άδεια να οργανώσετε αυτοδύναμοι και ανεξάρτητοι μια δράση Υπαίθρου για την ενωμοτία σας! Κάθε Αρχηγός – και μαζί με τα άλλα μέλη του Αρχηγείου – κρίνει ως απαραίτητα διαφορετικά προσόντα για τους ενωμοτάρχες του, από ότι ίσως ένας άλλος αρχηγός.



Οι Αρχηγοί κρίνουν απαραίτητα προσόντα όπως μερικά από τα παρακάτω.

Na έχεις αποκτήσει Αργυρό Βέλος

Na έχεις εμπειρία δράσεων Υπαίθρου με την Ομάδα.

Na έχεις εμπειρία τριών μηνών ως ενωμοτάρχης .

Αυτά όμως δεν είναι ο κανόνας

Πριν ξεκινήσετε, ο Αρχηγός σου μπορεί να επιμένει σε μερικά πράγματα ακόμα, όπως ας πούμε.

✿ Na συζητηθεί η δράση στο Συμβούλιο Τιμής, για να βοηθήσουν με την πείρα τους κι οι άλλοι ενωμοτάρχες και βαθμοφόροι, αλλά και να παρακινηθούν και να βοηθήσουν κι οι άλλοι Ενωμοτάρχες σε δράσεις Υπαίθρου των δικών τους Ενωμοτιών.

✿ Na έχεις την γραπτή συγκατάθεση των γονέων καθενός Προσκόπου της Ενωμοτίας σου.

✿ Na γνωρίζεις αρκετά καλά το μέρος που θα κάνεις την δράση.

✿ Αν σκοπεύεις να μαγειρέψετε, να είναι σίγουρος ότι έχετε πάρει όλα τα σωστά μέτρα ασφαλείας.

Μην ξεχνάς ότι απαραίτητη προϋπόθεση για την διεξαγωγή μιας δράσης υπαίθρου είναι να σας συνοδεύει (χωρίς να συμμετέχει) ένας βαθμοφόρος, καθαρά και μόνο για λόγους Ασφαλείας.

ΟΡΓΑΝΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΩΜΟΤΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΠΑΙΘΡΟΥ

Μέχρι την ημέρα που έγινες Ενωμοτάρχης, όλες οι ενωμοτιακές δράσεις Υπαίθρου που έπαιρνες μέρος οργανωνόντουσαν από το Συμβούλιο Ενωμοτίας με την καθοδήγηση του Ενωμοτάρχη σου. Αν τα Συμβούλια που κάνατε τότε και οι δράσεις που οργανώσατε είχαν επιτυχία, τότε έχεις ένα μεγάλο πλεονέκτημα. Το μόνο που έχεις να κάνεις, είναι να συνεχίσεις έτσι την οργάνωση των ενωμοτιακών δράσεων Υπαίθρου.

Να μαστε λοιπόν στο Συμβούλιο Ενωμοτίας, έτοιμοι να σχεδιάσουμε όλοι μαζί την ενωμοτιακή μας δράση Υπαίθρου. Ας δούμε από κοντά 8 Σημεία προετοιμασίας που θα πρέπει να συζητήσετε και εσείς .

1. ΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ Η ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ; (ΤΙ ΣΤΟΧΟ ΕΧΕΙ Η ΔΡΑΣΗ ΜΑΣ;)

Το πρώτο θέμα που πρέπει να ξεκαθαρίσετε στο συμβούλιο της ενωμοτίας σας είναι ποιο είναι ο λόγος που θα κάνετε την δράση, αυτό το ονομάζουμε Στόχο.

Ίσως θέλετε να εξασκηθείτε σε κάποιες συγκεκριμένες Προσκοπικές Γνώσεις. Ίσως θέλετε να ασχοληθείτε με κάποια ερασιτεχνική ασχολία στην Ζωή Υπαίθρου. (όπως πχ Ιχνηλασία). Ίσως θέλετε να μελετήσετε την φύση ή απλώς να αναπνεύσετε λίγα καθαρό αέρα και να περπατήσετε για να ξεμουδιάσετε λιγάκι από την καθιστική ζωή της πόλης!.. Όποιος και αν είναι ο στόχος της δράσης θα πρέπει να είναι απλός και γνωστός σε όλους από πριν.

2. ΤΙ ΑΔΕΙΕΣ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ?

Το δεύτερο βήμα είναι να δείτε τι άδειες θα χρειαστείτε. Καταρχάς την Έγκριση του Αρχηγού σας. Θα πρέπει να συμπληρώσετε το Δελτίο Εκδρομής και να το υποβάλετε στον Αρχηγό Ομάδας και αυτός στον Αρχηγό Συστήματος αν είναι για ημερήσια εκδρομή, αν πρόκειται για διήμερη εκδρομή τότε θα πρέπει να πάρετε έγκριση και από τον Περιφερειακό Έφορο.

Επίσης πρέπει να πάρετε την συγκατάθεση των γονέων κάθε Προσκόπου (και των γονέων του Ενωμοτάρχη).

Και μην ξεχνάτε ότι αν πηγαίνετε σε περιοχή που ανήκει σε κάποιον, χρειάζεται και εκείνου, δηλαδή του ιδιοκτήτη.

3. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΟΠΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΥ ΜΑΣ ? ΠΩΣ ΠΑΝΕ ΕΚΕΙ?

Τις πρώτες δράσεις σας κάντε τις σε γνωστά μέρη, που εσείς έχετε ξαναπάει π.χ. με την Ομάδα ή με την πρότυπη ενωμοτία. Μετά πηγαίνετε σε μέρη που τα παιδιά της Ενωμοτίας δεν έχουν ξαναπάει. Δείτε νέα πράγματα. Ζήστε την διασκέδαση την περιπέτεια του να εξερευνείς.

Αν χρειαστείτε να μεταφερθείτε στο σημείο που θα αρχίσετε την πορεία σας στην άγρια φύση χρησιμοποιήστε την συγκοινωνία ή ζητήστε από κάποιους γονείς να σας πάνε εκεί με τα αυτοκίνητά τους. (έτσι θα πάρουν και αυτοί γεύση από την δράση σας, και θα δώσουν πρόθυμα την έγκρισή τους για να συμμετάσχουν οι Πρόσκοποι στην Δράση). Σε κάθε περίπτωση πάντως βεβαιωθείτε ότι όλοι οι γονείς ξέρουν που πρόκειται να πάτε.

4. ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΔΙΑΔΡΟΜΗ? ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΦΤΑΣΟΥΜΕ?

Η ιδέα του καθενός είναι πολύτιμη. Μην ξεχνάς ότι όλοι συμμετέχουν στο φτιάξιμο του προγράμματος. Ανάλογα με το τι στόχο βάλατε στο πρώτο βήμα ποιο πάνω αντίστοιχα πρέπει να οργανώσετε και το πρόγραμμά σας. Μπορείς πάντως να ετοιμάσεις μαζί με τον Υπενωμοτάρχη σου ένα μικρό κομμάτι της Δράσης (ένα παιχνίδι ή κάτι άλλο) που θα είναι έκπληξη!

Μερικές ιδέες για δραστηριότητες .

Εκδρομή για εκπαίδευση, με αντικείμενο, την τοπογραφία, τους κόμπους τις συνδέσεις και τις κατασκευές ανέσεων, τις πρώτες βοήθειες, κτλ

Εκδρομή Ερασιτεχνικής Ασχολίας

Ανίχνευση,

Διαβίωση στο Δάσος,

Εξερεύνηση, Κατασκήνωση, Μαγειρική στο Ύπαιθρο,

Ορειβασία, Σπηλαιολογία,

Τοπογραφία,

Χλωρίδα και Πανίδα.

Μπορείτε ακόμα να κάνετε εκδρομή με θέμα την περιπέτεια, όπως

ΦΩΤΟ ΣΑΦΑΡΙ (φωτογραφίστε ζώα ή φυτά που θα συναντήσετε στην δράση σας.

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΦΥΣΙΟΓΝΩΣΙΑΣ (βρείτε ποια είναι η χλωρίδα και η πανίδα

μιας συγκεκριμένης περιοχής)

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ (βρείτε νέες διαδρομές για να πάτε σε ένα ήδη γνωστό σας μέρος.)

ΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΓΟΝΩΝ (μια εκδρομή όπως θα ήταν πριν 100, 200, 1000 χρόνια , χωρίς ανέσεις και χωρίς σύγχρονα εφόδια.)

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΜΥΣΤΗΡΙΟΥ (ξεκινήστε μια εξερεύνηση σε άγνωστη περιοχή)

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΕΦΑΛΗ Η ΓΡΑΜΜΑΤΑ (σε κάθε διασταύρωση σε μονοπάτι ρίχτε ένα κέρμα και δείτε που θα σας βγάλει)

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΚΟΥ ΚΑΙΡΟΥ (όλα τα παραπάνω με βροχή ή γιατί όχι και χιόνι.)

ΕΚΔΡΟΜΗ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΑ. (Προσοχή σε θέματα ασφαλείας)

ΕΚΔΡΟΜΗ ΔΙΨΑΣ (Ψάξτε νερό από φυσική πηγή ή καθαρίστε εσείς)

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΑΛΥΒΑΣ

ΨΑΡΕΜΑ ΣΕ ΠΟΤΑΜΙ, ΛΙΜΝΗ, Ή ΘΑΛΑΣΣΑ.

ΒΡΑΔΙΝΗ ΠΟΡΕΙΑ.



Μερικές συμβουλές για την δράση .

Οι πρόσκοποι ταυτιζόμαστε με τη Φύση, δεν την ανταγωνιζόμαστε.

Περπάτα και κινήσου προσεκτικά, μην «προκαλείς» με την συμπεριφορά σου και να είσαι σίγουρος, ότι τίποτα δεν θα σου κάνει κακό.

Σκέψου π.χ. πώς θα αντιδρούσες, αν ένα τεράστιο ον σου πάταγε το πόδι ή το λαιμό χωρίς να το θέλει. Σκέψου τι θα έκανες, αν κάποιος σου χάλαγε το σπιτάκι που έχτισες με κόπο. Σκέψου τι θα έκανες, αν πεινασμένος μύριζες «κοψίδια» στη γειτονιά...

Έτσι λοιπόν:

1. Μην πατάς ανεξέλεγκτα σε χόρτα και θάμνους. Βάλε πρώτα το κοντάρι σου ή ένα μακρύ ξύλο. Μπορεί να είναι κρυμμένα εκεί φίδια κ.α.

2. Μην σηκώνεις μια πέτρα παρά μόνο αν την αναποδογυρίσεις πρώτα με το πόδι σου. Μπορεί να κρύβονται από κάτω σκορπιοί.

3. Να κυκλοφορείς πάντα με κλειστά παπούτσια και κάλτσες.

4. Ποτέ μην αφήνεις οποιοδήποτε φαγητό (ψωμί, φρούτο, τυρί) στο σακίδιο ή στο αντίσκηνο.

5. Ποτέ αποφάγια στον χώρο πλύσεως σκευών της Ενωμοτίας. Καθαρίζεις την караβάνα με χαρτί αδειάζοντας τα υπολείμματα στην σακούλα σκουπιδιών.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ούτε υπολείμματα γάλακτος. Τραβάει τα φίδια.

6. Αν σε δαγκώσει φίδι, μην αρχίσεις να τρέχεις, διότι το δηλητήριο θα κυκλοφορήσει γρηγορότερα. Δέσε το μέλος που σε δάγκωσε το φίδι σφιχτά με το μαντήλι σου πάνω από το σημείο που σε δάγκωσε. Φώναξε ή σφύριξε (... / --- / ...) για βοήθεια και στάσου ακίνητος.

7. Το νερό του καταυλισμού είναι ΙΕΡΟ. Πίνουν και άλλοι πιο κάτω. Μεταχειρίσου το σαν να είναι ένα τεράστιο ποτήρι που πίνεις εσύ. Μην πατάς στο ρυάκι, μην ρίχνεις ούτε ψίχουλα, ούτε σαπουνάδες, ούτε να πλένεις σε αυτό.

Αν σε πλησιάσει μέλισσα ή σφήκα στάσου ακίνητος, ακόμα και αν κάτσει πάνω σου.

Κινήσεις πανικού πανικοβάλλουν και τα ζώα, και τα κάνουν επιθετικά.

Και ότι άλλο φανταστείτε.

Αν η δράση σας περιέχει Πορεία ορίστε μερικές συμβουλές.

Προετοιμασία: Καθαρά πόδια –Foot powder ανάμεσα στα δάχτυλα – κομμένα νύχια – αφαίρεση σκληρύνσεων φτέρνας κλπ.

Ρύθμιση “κομβίου πλάτης” σακιδίου στο ύψος των δικών σου ώμων. Όχι περιττά βάρη: κάθε γραμμάριο περιττού βάρους ...πενταπλασιάζεται μετά την πρώτη ώρα πορείας.

Βασικός κανόνας: Περπατάμε αργά και με σταθερό ρυθμό. Το “αργά” στην αρχή της πορείας είναι ένα τεμπέλικο βήμα. Πρέπει να αντισταθείς στην παρόρμηση να πας πιο γρήγορα. Περπατάμε τόσο αργά, ώστε να μη χρειάζεται να αναπνέουμε από το στόμα, ιδίως το χειμώνα.

Στην αρχή της κάθε πορείας, ειδικά με φορτίο, αισθάνεται κανείς πολύ σύντομα ότι “δεν θα τα βγάλει πέρα”. Αυτό είναι και το κρίσιμο σημείο. Από εκεί και πέρα η καρδιά και γενικά ο οργανισμός έχουν προσαρμοστεί στο ρυθμό και το “θέμα” αντιμετωπίζεται ικανοποιητικά!

Γι αυτό πρέπει να αποφεύγονται οι συχνές στάσεις, ενώ όταν γίνονται δεν πρέπει να διαρκούν πολύ (5-10 λεπτά κάθε ώρα).

Γενικά, κάθε 30-45λ κάνουμε στάση 5-10λ, αλλά στεκόμαστε όρθιοι, ακουμπώντας το σακίδιο (χωρίς να το βγάλουμε) σε ένα βράχο ή δέντρο.

Αυτό που επιτείνει πολύ την κόπωση είναι οι απότομες κινήσεις, όπως απότομα ανεβάσματα. Εάν στο μονοπάτι σου είναι ένα βραχάκι σαν σκαλί, μην το ανέβεις με μια δρασκειλιά, παράκαμψέ το. Τις “κορδέλες” που κάνει το μονοπάτι ή ο δρόμος που ανεβαίνει μια πλαγιά, ακολουθήσε τις πιστά, μην “κόβεις” δρόμο ανεβαινοντας ευθεία.

Ξήρανση χειλιών: Συμβαίνει λόγω υψομέτρου αλλά και λόγω κρύου. Μπορεί να δημιουργηθούν και πληγές στα χείλια. Γι’ αυτό πρέπει να τα αλείφετε συχνά με ειδικό λιπαρό lip-stick και στην ανάγκη με βούτυρο ή λάδι φαγητού.

Όταν έχει ήλιο και ζέστη; Πρέπει απαραίτητως να προστατεύονται το κεφάλι, ο σβέρκος και η σπονδυλική στήλη, γιατί οι ηλιακές ακτίνες (ιδίως στον αυχένα (σβέρκο) προκαλούν εξάντληση πολύ περισσότερο από την ίδια τη ζέστη. ΠΟΤΕ μην περπατάς γυμνός από τη μέση κι’ απάνω. Μία βαμβακερή φανέλα σε προστατεύει από τα εγκαύματα και μαζεύει τον ιδρώτα που εξατμίζεται με το ρεύμα αέρος και σου δημιουργεί σχετική δροσιά.

Το προσκοπικό μαντήλι είναι ιδανικό για προστασία του αυχένα από τον ήλιο.

Στις στάσεις: Πιές λίγο νερό. Κατάπνε το αφού προηγουμένως έχεις διαβρέξει τη στοματική κοιλότητα και τον λάρυγγα (γαργάρα). Και στο ψύχος χρειάζεσαι νερό μολονότι δεν το αισθάνεσαι. Φόρεσε αμέσως κάτι (μπουφάν, αντιανεμικό, φλίζ), το οποίο πρέπει να στοιβάξεις εξωτερικά του σακιδίου (ή τελευταίο), ώστε να βγαίνει αμέσως.

Υπόδηση: Φοράμε πάντοτε (χειμώνα-καλοκαίρι) δύο ζεύγη κάλτσες εκ των οποίων το εσωτερικό είναι απορροφητικό. Η «μηχανική» είναι ότι η εσωτερική κινείται με το πόδι, η εξωτερική με το άρβυλο και έτσι οι τριβές μεταφέρονται ανάμεσα στις δύο κάλτσες αντί στο πέλμα (αποφυγή φλύκταινων, φουσκάλων, ερεθισμών κλπ.). Τα κορδόνια είναι **όλα δεμένα** ώστε να συγκρατείται ο αστράγαλος στα στραβοπατήματα, ιδίως στην κατάβαση. Διάστρεμμα (στραμπούλιγμα) κατά την πορεία: Μη βγάλετε την αρβύλα, γιατί υποστηρίζει την άρθρωση ενώ αν αφαιρεθεί μπορεί ο αστράγαλος να πρηστεί τόσο που να μη μπορεί να μπει πάλι η αρβύλα. Φουσκάλες: Τρυπάς με καυτηριασμένη βελόνα να αδειάσει το υγρό. Betadin και κάλυψη.

5. ΤΙ ΡΟΥΧΑ ΘΑ ΦΟΡΕΣΟΥΜΕ? ΤΙ ΑΛΛΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ.

Φυσικά την Προσκοπική Στολή σας. Αν είναι χειμώνας φορέστε ζεστά ρούχα, ισοθερμικά εσώρουχα, σίγουρα μακρύ παντελόνι, αποφύγετε το τζιν καθώς απορροφάει την υγρασία και είναι άβολο στην πορεία. Αν πάλι ο καιρός είναι υπερβολικά ζεστός αποφύγετε το πουκάμισο και προτιμήστε ένα μπλουζάκι δράσης.

Και λίγες συμβουλές για τα ρούχα .

ΤΟ ΚΑΛΛΙΤΕΡΟ ΜΟΝΩΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΕΡΑΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ

- ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΟΥ ΚΑΘΑΡΑ .

Βρώμα και λιγδές φράζουν τους χώρους του υφάσματος όπου παγιδεύεται αέρας κι ' έτσι αυτό χάνει τις θερμομονωτικές του ιδιότητες.

- ΑΠΟΦΕΥΓΕ ΤΗΝ ΥΠΕΡΘΕΡΜΑΝΣΗ.

Διάλεξε ρούχα, με τα οποία θα αισθάνεσαι άνετα, και ακόμα καλλίτερα, λίγο... δροσερά. Είναι καλλίτερα να αισθάνεσαι λίγο κρύο παρά να διακινδυνεύσεις να ιδρώσεις, οπότε τα ρούχα σου θα χάσουν τη μονωτική τους ιδιότητα. Αν αισθανθείς ότι ζεσταίνεσαι άρχισε να ξεκουμπώνεις ρούχα, ένα κάθε φορά. Αν ακόμα ζεσταίνεσαι, αφάιρσε ένα ρούχο.

- ΝΑ ΝΤΥΝΕΣΑΙ ΚΑΤΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ

Να ντύνεσαι με πολλά λεπτά ρούχα αντί με ένα χοντρό.

- ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙΣ ΣΤΕΓΝΟΣ

Έχει μεγάλη σημασία να είναι στεγνά τα ρούχα σου, τόσο απ' έξω όσο και από μέσα.

Ανάλογα με το πρόγραμμα , την εποχή και το είδος της δράσης θα επιλέξετε και τα κατάλληλα εφόδια. Παρακάτω αναφέρουμε μερικά εφόδια που ίσως είναι απαραίτητα.

Τα παρακάτω εφόδια είναι **απολύτως απαραίτητα σε κάθε εκδρομή. Δεν βγαίνουν ποτέ από το σακίδιο**, ούτε όταν το αδειάζετε στο σπίτι μετά την εκδρομή:

- **Σχοινί.**

• **Ένα γάντι εργασίας:** (Αριστερό για τους δεξιόχειρες) για φωτιά/μαγείρεμα, κοπή ξύλων, καθάρισμα κλεισμένου μονοπατιού, διάσωση με σκοινί κ.λπ.

- **Σουγιάς:** (απλός αλλά με ασφάλεια και ανοιχτήρι κονσερβών).

- **Πυξίδα**

• **Σφυρίχτρα:** Ακούγεστε καλύτερα, μακρύτερα, καθαρότερα και με λιγότερο κόπο αν σφυρίζετε παρά αν φωνάζετε.

- **Σπάγκο:** βαμβακερό (λευκό) & κανάβινο

• **Σύρμα:** 1μ ορειχάλκινο & 1μ λεπτό απλό. Έχει αμέτρητες χρήσεις (επισκευή σακιδίου, σχάρα για ψήσιμο, καλύβα κ.λ.π.)

• **Φακός:** (ακόμα και για Ημερήσια Εκδρομή) γερός, καλός, να κρεμιέται. Ο Φακός κεφαλής αφήνει ελεύθερα τα χέρια σας.

- **5 Φίλτρα καφέ** (για φιλτράρισμα νερού,)

- **Κουβέρτα υποθερμίας.**

Φαρμακείο Ενωμοτιακό : (όλα τα υγρά σε πολύ μικρά πλαστικά φιαλίδια. Τα χάπια μια «σελίδα» ή σε σακουλάκι με ετικέτα):

α. Οξυζενέ (αλλαγή κάθε μήνα γιατί χάνει τις ιδιότητές του)

β. Αποστειρ. Γάζα, Βαμβάκι, Η anzaplast

γ. mini BETADINE Surgical Scrub

δ. Αλοιφή για εγκαύματα (FISSAN ή λάδι Υπερικό) -BEPANTHEN για συγκάματα.

ε. BUSCOPAN (κωλικοί), PANADOL EXTRA (πυρετός –πονοκέφαλοι),

στ. Επίδεσμο, ελαστικό, σαν κάλτσα, για διάστρεμμα κνήμης.

ζ. Τσιμπιδάκι φρυδιών για αγκίδες.

η. Μπατονέτες για αφαίρεση ξένου σώματος από το μάτι

θ. Θερμόμετρο (π.χ. πόνος πάνω από τη δεξιά βουβωνική χώρα είναι πιθανή σκωληκοειδίτις μόνο αν έχει και πυρετό)

Πάντως, μην σπεύδτε με το παραμικρό να καταπιείτε φάρμακα! Ένας ισχυρός πονοκέφαλος, το πιθανότερο είναι να περάσει με την ξεκούραση .

Πιθανότατα θα χρειαστείτε έναν χάρτη και ένα ρολόι. Απαραίτητο επίσης θα είναι ο Ενωμοτάρχης να έχει το κινητό του καλά φορτισμένο και με χρόνο ομιλίας για

έκτακτη ανάγκη. Δώστε συμβουλές στους Προσκόπους που έρχονται για πρώτη φορά. Αλλά αφήστε τους και κάποια ελευθερία στην επιλογή των υλικών τους. Αν φέρουν υπερβολικά πολλά πράγματα θα ταλαιπωρηθούν αρκετά, ώστε την επόμενη φορά θα ξέρουν από μόνοι τους να φέρουν όσα χρειάζονται.

- Ρύθμισε τους ιμάντες και τη ζώνη έτσι, ώστε όλο το βάρος να πέφτει στο άνω μέρος της λεκάνης. Έτσι το βάρος μεταβιβάζεται κατ' ευθείαν στα πόδια αντί να περάσει από τους σπονδύλους της μέσης πρώτα.
- Μην το σηκώνεις κατ' ευθείαν από το έδαφος στην πλάτη. Κίνδυνος βλάβης στη μέση σου: Βάλτο στο γόνατο πρώτα και από 'κει το φοράς στην πλάτη
- Όταν το φορέσεις, σκύψε 45ο και τότε σφίξε τη ζώνη τόσο ώστε να μην γλιστρά κάτω από το άνω μέρος της λεκάνης.
- Στην πορεία χρειάζεται κάθε τόσο να σταματάς και να ρυθμίζεις τη θέση του.

6. ΤΙ ΦΑΓΗΤΟ ΘΑ ΠΑΡΟΥΜΕ ?

Αυτό εξαρτάται από το που θα πάτε, και πόσο μακριά είναι. Θα χρειαστείτε πάντως τουλάχιστον ένα γεύμα και ένα παγούρι με πόσιμο νερό.

Για το γεύμα, μπορείτε να πάρετε ένα συνηθισμένο σάντουιτς, ένα φρούτο, ή ένα κουτί μπισκότα. Περισσότερες ιδέες θα βρείτε στην Προσκοποτροφή.

Αν πρόκειται να μαγειρέψετε θυμηθείτε να πάρετε και τα ανάλογα τρόφιμα και μαγειρικά σκεύη.

Η διατροφή στο βουνό είναι πρωταρχικός παράγοντας ασφάλειας και γι' αυτό δεν πρέπει να την παραμελούμε. Το σωστό φαγητό θα μας δώσει τις απαραίτητες θερμίδες για να αντεπεξέλθει ο οργανισμός μας στις αυξημένες απαιτήσεις έργου που απαιτεί η ενασχόλησή μας με το βουνό. Τα είδη των τροφών που μπορούμε να πάρουμε στο βουνό είναι : Τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα, τα αφυδατωμένα και τα φρέσκα. Τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα μεταφέρονται εύκολα αλλά έχουν μεγάλο βάρος και χαμηλή θερμιδογόνα απόδοση. Τα αφυδατωμένα είναι εύκολα στη μεταφορά, ελαφρά και καταλαμβάνουν μικρό χώρο στα σακίδια. Χρειάζονται όμως νερό και κάποιο χρόνο για να γίνουν πάλι βρώσιμα. Τα φρέσκα τρόφιμα είναι καλή περίπτωση αλλά μεταφέρονται δύσκολα, δεν μένουν για πολύ φρέσκα και πολλά δεν διατηρούνται εκτός ψυγείου.

Γενικές αρχές για τα γεύματα στο βουνό:

- ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΙ ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΑ
- ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΠΕΠΤΑ
- ΝΑ ΤΑΙΡΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Πρωινό: Πρέπει να παρέχει μέτρια ποσά ενέργειας αλλά αρκετά λίπη για να αισθάνεσαι χορτασμένος. Ένα καλό πρωινό πρέπει να περιέχει:

- Ζεστά δημητριακά με μέλι ή καφέ ζάχαρη (η λευκή ζάχαρη πρέπει να είναι η τελευταία σας επιλογή)
- Ψωμί με βούτυρο-μέλι ή κέικ ή τσουρέκι
- Φρούτα, φρέσκα ή αποξηραμένα (σταφίδες, σύκα, βερίκοκα κ.λπ)
- Χυμό φρούτου (όχι νερό με άρωμα φρούτου)
- Ζεστό ρόφημα (όχι καυτό γιατί το σώμα θα ιδρώσει για να αποβάλει την περισσεύουσα θερμότητα)-κακάο, τσάι, βραστό αυγό.

Μεσημεριανό: Πρέπει να παρέχει πολλή ενέργεια από υδατάνθρακες και να απαιτεί ελάχιστη προετοιμασία:

- Κρουασάν ή παξιμάδια με βούτυρο-μέλι/μαρμελάδα ή ελαφρό σάντουιτς, μαύρο παξιμάδι και ελιές.
- Χυμό φρούτου
- Ζεστή σούπα ή άλλο ζεστό φαί (φασόλια κόκκινα μαγειρευτά σε κονσέρβα)
- Φρούτο.

Βραδινό: Πρέπει να δίνει πολλές θερμίδες και τη μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεϊνών της ημέρας. Αυτός ο συνδυασμός δίνει ζεστασιά και βοηθάει στην ανάπλαση των ιστών (από μικροτραύματα κ.λπ) κατά τη διάρκεια της νυχτερινής ανάπαυσης:

- Ζεστό κύριο πιάτο-μπορεί να είναι άμυλο (ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, πουρές, τორτελίνια), κρέας (μοσχάρι-κοτόπουλο-καλό ζαμπόν-καλά λουκάνικα-καπνιστή χοιρινή Λαχανικά (αποξηραμένα-κατεψυγμένα όπως καλαμπόκι- αρακάς ή φρέσκα)
- Ψωμί ή παξιμάδι (όχι...διαίτης)
- Χυμός φρούτου
- Ζεστό ρόφημα (κακάο-τσάϊ κ.λπ)
- Επιδόρπιο (κρέμα-κέϊκ με μαρμελάδα-εύκολο γλυκό)
- Μπορεί να προστεθεί ζεστή σούπα, τυρί, βούτυρο/μέλι/μαρμελάδα κ.λπ.

ΠΟΣΙΜΟ ΝΕΡΟ

(«Safe Scouting», ιστοσελίδα usscouts)

Σοβαρές ασθένειες μπορεί να προκύψουν από την κατάποση ακάθαρτου νερού. Προστάτευσε την υγεία σου και την υγεία των γύρω σου. Μη διακινδυνεύεις χρησιμοποιώντας νερό αμφιβόλου καθαρότητας και σιγουρέψου ότι καθένας πίνει από το ποτήρι του.

Διαδικασία καθαρισμού

Εκτός από τη δυσάρεστη μυρωδιά ή/και γεύση, το αμφιβόλου καθαρότητας νερό μπορεί να έχει μολυνθεί από μικροοργανισμούς όπως η "giardia" που προκαλούν σοβαρές ασθένειες (δυσεντερία, τυφοειδής πυρετός κ.ά). Κάθε νερό αμφιβόλου καθαρότητας θα πρέπει ΠΑΝΤΟΤΕ να καθαρίζεται.

Μη διακινδυνεύεις χρησιμοποιώντας νερό αμφιβόλου καθαρότητας.

Για να το καθαρίσεις ακολούθησε τα παρακάτω βήματα:

1. Φιλτράρισε το νερό για να απομακρύνεις το δυνατόν περισσότερα στερεά αντικείμενα από μέσα (π.χ.με φίλτρο καφέ).
2. Βραστό(πλήρη βρασμό) για ένα ολόκληρο λεπτό.
3. Άφησε να κρυώσει για τουλάχιστον 30 λεπτά.
4. Πρόσθεσε δύο σταγόνες υγρής χλωρίνης για κάθε λίτρο κρύου νερού. (Χρησιμοποίησε κοινή χλωρίνη εμπορίου, χωρίς πρόσθετο άρωμα ή σαπούνι). Το νερό θα πρέπει να είναι κρύο, αλλιώς η χλωρίνη θα διαλυθεί χωρίς να αποδώσει.
5. Άσε το νερό να μείνει ήσυχο για 30 λεπτά.
6. Εάν τώρα μυρίζει χλωρίνη, μπορείς να το χρησιμοποιήσεις. Εάν δεν μυρίζει, ρίξε άλλες δύο (ανά λίτρο νερού) σταγόνες χλωρίνης και άστο ακίνητο για άλλα 30 λεπτά. Εάν τώρα μυρίζει χλωρίνη, μπορείς να το χρησιμοποιήσεις. Αν όμως και πάλι ΔΕΝ μυρίζει, πέταξέ το και βρές άλλη πηγή.

Κατά τη διάρκεια της πορείας: Ο καθένας πρέπει να έχει ατομικά μικρή ποσότητα από σταφίδες, ξηρούς καρπούς, ξερά σύκα, που μπορεί να τρώει στις ολιγόλεπτες στάσεις. Η σοκολάτα δίνει ενέργεια αλλά «κουράζει» το πεπτικό σύστημα γιατί διασπάται μόνο στο συκώτι (όπως και το αλκοόλ). Προτιμήστε σοκολάτα με φρούτα ή καραμέλα μέσα. Ο καλλίτερος συνδυασμός είναι ξηροί καρποί με αποξηραμένα φρούτα, όπως καρύδια με σύκα ξερά κ.λπ.

ΤΑ ΕΙΔΗ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Τα τρόφιμα που θα μεταφέρουμε στο βουνό πρέπει και να τα μαγειρέψουμε. Το ζεστό φαγητό είναι απαραίτητο τόσο για την θρεπτική του αξία αλλά και γιατί βελτιώνει τη διάθεσή μας. Τα σκεύη που είναι απαραίτητα για το βουνό είναι η γκαζιέρα, ένα σκεύος με καπάκι, ένα κουτάλι, ένα κύπελλο και ο «ελβετικός» σουγιάς μας.

Η ΓΚΑΖΙΕΡΑ

Η γκαζιέρα που θα επιλέξετε στο βουνό πρέπει να πληροί ορισμένες βασικές προδιαγραφές. Να ποιες είναι αυτές:

- ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΛΑΦΡΙΑ
- ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΚΑΥΣΙΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΕΥΚΟΛΑ, ΠΑΝΤΟΥ
- ΝΑ ΑΝΑΒΕΙ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΑ
- ΝΑ ΣΥΝΤΗΡΕΙΤΑΙ ΕΥΚΟΛΑ

- ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΕΥΚΟΛΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

ΤΟ ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟ ΚΟΥΤΑΛΙ

Το κουτάλι είναι το μοναδικό πράγμα που χρειάζεστε στο βουνό για να απολαύσετε τα γεύματά σας. Εάν σκεφθείτε λίγο θα δείτε ότι όλα τα φαγητά που μπορείτε να παρασκευάσετε στο βουνό τρώγονται με το θαυματουργό αυτό κατασκεύασμα. Ακόμη και το κρέας μπορεί να κοπεί σε μικρότερα κομμάτια. Μαζί με τον «ελβετικό» σουγιά σας αποτελούν ένα δίδυμο ... φωτιά!!!

Τώρα είστε έτοιμοι να κάνετε τον δικό σας κατάλογο εφοδίων για την δική σας δράση.

7. ΠΟΤΕ ΘΑ ΦΥΓΟΥΜΕ?

Κανονίστε ακριβώς τον τόπο και την ώρα αναχώρησης. Επιμείνετε στην ακρίβεια της ώρας αναχώρησης. Όχι στο γνωστό κακό, λέμε εφτά για να φύγουμε στις οκτώ! Μάθετε στους Προσκόπους σας σε μια καλή συνήθεια που θα τους φανεί πολύ χρήσιμη όταν γίνουν ενήλικες.

8. ΠΟΤΕ ΘΑ ΓΥΡΙΣΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ?

Αν δεν μπορείτε να καθορίσετε μια απόλυτα ακριβή ώρα, μελετήστε προσεκτικά το πρόγραμμα και υπολογίστε πόση ώρα θα πάρει κάθε τι, μπορείτε να υπολογίσετε την ώρα επιστροφής. Αν βέβαια θα έχετε να μετακινηθείτε με την συγκοινωνία η ώρα επιστροφής θα είναι λίγο πολύ γνωστή, αρκεί να μην χάσετε το δρομολόγιο κατά την επιστροφή. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά και οι γονείς τους γνωρίζουν την ώρα επιστροφής σας, και βέβαια κάντε τα αδύνατα δυνατά έτσι ώστε να τηρήσετε αυτήν την ώρα. Αν το πετύχετε αυτό θα κερδίσετε την εμπιστοσύνη των γονέων και την επόμενη φορά θα δώσουν πρόθυμα την συγκατάθεση τους. Αν βέβαια κατά την διάρκεια της δράσης υπάρξει κάτι που θα σας καθυστερήσει, προσπαθήστε άμεσα να επικοινωνήσετε με τους γονείς ώστε να τους ενημερώσετε να μην ανησυχούν.

Συμβούλιο τέλος λοιπόν.

Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν σημειώσει ότι χρειάζεται, ο Ενωμοταρχης έχει γράψει το Πρόγραμμα (που θα το δείξει στον Αρχηγό), κάθε Πρόσκοπος που έχει μια αρμοδιότητα έχει αναλάβει και ένα ιδιαίτερο καθήκον για την προετοιμασία της εκδρομής (π.χ. ο Αποθηκάριος να ετοιμάσει το Υλικό), κι όλοι φεύγουμε από το συμβούλιο ενθουσιασμένοι – και ανυπομονούμε – να περάσει η εβδομάδα για να έρθει η μεγάλη στιγμή Η ώ ρ α μ η δ έ ν τ η ς ε ν ω μ ο τ ί α ς !!!

Τώρα ξεκινήστε την Δράση σας σύμφωνα με ότι κανονίσατε, και ακολουθείστε όλες τις συμβουλές που σας δώσαμε και θα σας δώσει ο Αρχηγός σας.
Χαρούμενη και πετυχημένη δράση σε σένα και την ενωμοτία σου.



ΚΑΤΙ ΠΑΡΑΞΕΝΟ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Οι πιο δύσκολες δράσεις υπαίθρου είναι αυτές που θυμάσαι καλύτερα . Θα μιλάς γι αυτές ακόμα και μετά από χρόνια. Έχε αυτό στο μυαλό σου αν νομίζεις ότι είσαι δυστυχισμένος.

Θα ανακαλύψεις επίσης ότι η ενωμοτία σου δεν κουράζεται τόσο εύκολα όσο νομίζεις. Σε μια μεγάλη πορεία, όλοι μπορεί να μοιάζουν σαν αιχμάλωτοι πολέμου στην παρέλαση μελλοθανάτων, Αλλά αμέσως μόλις φτάνετε στον τόπο εκδρομής, αντί να καταρρεύσουν, μάλλον θα σκορπίσουν εδώ και εκεί, εξερευνώντας κουφάλες δέντρων ή σπηλιές ή δεν ξέρω τι άλλο !!...



ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

__ο ΣΥΣΤΗΜΑ __ ΠΡΟΚΟΠΩΝ _____

ΔΕΛΤΙΟ ΕΚΔΡΟΜΗΣ(1)

1. Της: _____
2. Ημερομηνία: Από: _____ ως: _____
3. Ώρα Αναχώρησης: _____ 4. Ώρα Επιστροφής: _____
5. Τόπος: _____ 6. Μέσο Μεταφοράς: _____
7. Χώρος Διανυκτέρευσης(2): _____ 8. Τηλέφωνο: _____
9. Αρχηγός Εκδρομής: _____
10. Επιτελείο:

(Αν πρόκειται για ενωμοτιακή Εκδρομή ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ ένας βαθμοφόρος.)

Α/Α	Όνοματεπώνυμο	Καθήκοντα	Τηλέφωνο
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

11. Προϋπολογισμός Εκδρομής:

ΕΣΟΔΑ		ΕΞΟΔΑ	
1. Από Εκδρομείς		1. Μεταφορικά	
2. Από Επιτελείο		2. Διατροφή	
3. Από Ε.Κ.Σ.		3. Πρόγραμμα	
4. Χορηγίες, Δωρεές		4. Διανυκτέρευση	
		5. Υλικά	
		6. Απρόβλεπτα	
ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ	

Συνδρομή κατ' άτομο: _____

Δήλωσαν συμμετοχή Παιδιά: _____ Επιτελείο: _____

13. Άδεια Χρήσης Χώρου . Γραπτή _____ Τηλεφωνική _____

14. Διαιτολόγιο

	Πρωινό	Δεκατιανό	Γεύμα	Απογευματινό	Δείπνο
1η Ημέρα					
2η Ημέρα					
3η Ημέρα					
4η Ημέρα					

Ημερομηνία _____

Ο Αρχηγός Συστήματος

Ο Αρχηγός Τμήματος

ΕΓΚΡΙΝΕΤΑΙ

Ο Περιφερειακός Έφορος

(αν είναι διήμερη)

15. Οικονομικός Απολογισμός Εκδρομής

ΕΣΟΔΑ		ΕΞΟΔΑ	
1. Από Εκδρομείς		1. Μεταφορικά	
2. Από Επιτελείο		2. Διατροφή	
3. Από Ε.Κ.Σ.		3. Πρόγραμμα	
4. Χορηγίες, Δωρεές		4. Διανυκτέρευση	
		5. Υλικά	
ΣΥΝΟΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ	

Ημερομηνία _____

Ο Αρχηγός Συστήματος

Ο Αρχηγός Τμήματος

ΟΔΗΓΙΕΣ

(1) Το δελτίο συμπληρώνεται και αποστέλλετε στον εγκρίναντα δέκα ημέρες νωρίτερα.

(2) Να γραφεί το είδος το χώρου (σκηνή, καταφύγιο, σχολείο, κλπ) (3) Συνολικός αριθμός εκδρομέων.

(4) Περιγραφικά οι κινήσεις

Μετά την επιστροφή να εκτυπωθεί σε δυο αντίγραφα ο απολογισμός εκδρομής (ένα για το τμήμα και ένα για την ΕΚΣ.)