

# Retningslinjer for vandaktiviteter

Vandaktiviteter er sjove og skaber mindeværdige oplevelser for spejderne, samtidig med at man kan træne mod, samarbejde, ansvar og konkrete færdigheder.

Ideer til vandaktiviteter: byg din egen tømmerflåde, granrisbåd eller båd af mælkekartoner. Før i går i gang med en spændende vandaktivitet, så spørg jer selv om De tre huskeråd.

De tre huskeråd:

- Har vi de rette kompetencer til at udføre aktiviteten?
- Hvad kan gå galt?
- Hvad gør vi, når det går galt?

Nedenfor er beskrevet retningslinjer for badning og kanosejlads.

## Badning

Badning er en sjov og naturlig aktivitet som en del af et aktivt spejderliv. Alle aldersgrupper kan bade, hvis I finder det rette niveau og har respekt for vandet.

Retningslinjer for sikker badning:

- Undersøg om det er forsvarligt at bade pågældende sted, før I begynder badningen.
- Lad badningen foregå i et klart og afgrænset område, som er let at overskue.
- Der skal være mindst to voksne ledere tilstede. Den ene skal befinde sig på land et sted, hvor hun har overblik over alle de badende. Den anden leder er i vandet og markerer ydergrænsen for det tilladte område. Mindst en af lederne skal kunne svømme og foretage livredning.
- Tag ikke flere piger med i vandet end I kan holde øje med.
- Ved badning i forbindelse med lejre og ture bør der indhentes tilladelse fra forældrene.
- Sørg for at pigerne kun går ud til navlen og at går op når de begynder at fryse.

Husk at du ikke må bade:

- I havne, i nærheden af moler, bølgebrydere eller fiskernes bundgarnspæle.
- I moser og småsøer. Her står vandet næsten altid stille og kan være meget koldt under overfladen.
- I søer og åer med vandplanter.
- Alle steder, hvor der står badning forbudt.

Læs mere om sikkerhed ved vandet på Rådet for Større Badesikkerhed [www.badesikkerhed.dk](http://www.badesikkerhed.dk)

## Kanotur

Kanotur er en fantastisk måde at opleve naturen på, når kanoen skærer sig lydløst gennem vandet og øjet fanger det smukke landskab på søens bred. Samarbejdet er i højsædet, når man sammen med sin kanomakker skal drive kanoen fra a til b. Samtidig trænes lejr-rutiner og selvstændighed, når der hver dag skal etableres en ny lejr, laves mad og pakkes kanoer.

For Spejdere, Seniorspejdere og Rangere er kanosejls en fed aktivitet, hvis bare sikkerheden er i orden.

Her bliver du klogere på den gode forberedelse til kanoturen samt sikkerheden, når I er på tur.

### Forberedelse:

Indhent forud for turen tilladelse til at spejderne må sejle i kano fra spejdernes forældre.

Tjek at alle spejderne kan svømme. Lav en svømmeprøve med spejderne forud for, at I skal på kanotur. Det kan fx foregå ved, at I tager en tur i svømmehallen, hvor I:

- ser om spejderne kan svømme 200 meter
- laver øvelser i par, hvor spejderne bjærger hinanden og redder hinanden op af vandet.
- gennemgår reglerne for sikkerhed på kano- og kajaktur

Skal I på kano- eller kajaksommerlejr, er det vigtigt at I enten starter turen med eller forud for turen, på sikkert vand uden bagage, at øve:

- padletag
- kæntring og hvordan man kommer op i kanoen igen

Er I ikke selv helt trygge ved at instruere i padleteknik og bjærgning, kan en eller flere ledere med fordel deltage på Fjeldgruppens kursus **Kano og Vildmark**, se mere på [www.fjeldgruppen.dk](http://www.fjeldgruppen.dk). Eller I kan få en ud til at hjælpe med at afholde mødet.

### Tjekliste før afgang:

Dette skal I tjekke, før I hopper i kanoerne:

- Alle deltagere er iført funktionsduelige redningsveste (redningsveste = vest med krave).
- Kanoen er udrustet med øse, 5 meter fortøjningsline, mindst 2 padler, hvoraf den ene skal være fastgjort.
- Kanoen er i sødygtig stand og lastet forsvarligt.
- Der er minimum 2 i hver kano og maksimum 3.

### Retningslinjer for sikkerhed på kanotur:

1. Sejl som udgangspunkt kun i sommerhalvåret. Hvis vandet er koldt, er risikoen for drukning i forbindelse med kæntring væsentlig større.

2. Giv forud for turen spejdernes forældre besked om, hvilken rute I vil sejle og hvorhenne I slår lejr hvilke dage, samt hvornår du forventer at være tilbage. Derved har redningsfolk mulighed for at spore din vej. Husk i planlægningen at inkludere overliggertage. Der kan hurtigt opstå forsinkelser.
3. Sejl langs bredden. Hvis I er nødt til at krydse en sø, så gør det på det på søens smalleste sted, i stille vejr. Hold ikke ophold undervejs.
4. Vis respekt for vejret og vejrmedlingen. Vejret kan hurtigt skifte. Uanset vejrmedling skal du være rustet til vejrskift. Når du ser uvejret nærme sig så søg ind til land og slå evt. lejr for natten. Vend om i tide – det er ingen skam at sejle tilbage.
5. Vær forberedt på uheld – selv på korte ture. Du skal altid medbringe nødvendigt sikkerhedsudstyr: vær iklædt redningsvest, medbring chokolade/energibar, vind – og vandtæt tøj, varmt tøj, kort og kompas, plaster/forbinding, kniv, fløjte, nødtelefon. Pak vandtæt, fx i drybags eller kanotønder. Brug en vandtæt kortmappe, så kortet ikke bliver vådt eller flyver fra dig.
6. Sørg for, at der er mindst to voksne (gerne fire) med på tur og helst i hver sin kano. Så I kan have en kano med en voksen forrest, der sørger for at spejderne ikke sejler for langt væk og en voksen bagerst, der sikrer at alle er med.
7. Skal I ud og hjem samme vej, så start med at sejle mod strømmen. På denne måde når I ikke længere væk end I har kræfter til at sejle tilbage.
8. Sørg for at spise og drikke. Får du for lidt bliver du svag og kan miste modet. Under fysisk anstrengelse har du brug for mere væske end du tror.
9. Spar på kræfterne, og søg ly i tide. Pres ikke spejderne til det yderste. I kan hurtigt få brug for overskud, hvis uheldet er ude. Hold pauser med fast interval. Aftal fx at I holder pause hvert 30 minut, hvorefter de forreste kanoer stopper og venter på bagtroppen. Ved at aftale et tidsinterval fremfor et sted, sikres det at der holdes jævne pauser og gruppen holdes rimelig samlet. Når man tager afsted efter pausen, kan man med fordel lade de kanoer, der kom sidst sejle først afsted. Det giver overskud at være forrest.

## Forsikring

I forbindelse med vandaktiviteter dækker korpsets ulykkesforsikring personskader, der er forårsaget af ulykkestilfælde, når disse sker under spejderaktiviteter, som er arrangeret og under opsyn af De grønne pigespejdere. Læs mere om ulykkesforsikringen her:

<https://pigespejder.dk/leder/administration/forsikringer/ulykkesforsikring/>

Hvis I, i forbindelse med vandaktiviteter, låner eller lejer materiel, så dækker korpsets ansvarsforsikring skader på personer og ting, som vores medlemmer og frivillige samt børn og gæster er skyld i under udførelse af spejderaktiviteter. Dette inkluderer også skader forvoldt af selvbyggede søfartøjer (typisk tømmerflåder).

Læs mere her: <https://pigespejder.dk/leder/administration/forsikringer/1463-2/>