



PRVA POMOČ in DOBRO POČUTJE

SLOVENSKA ODPRAVA NA WSJ 2019





Dragi udeleženec!

Zagotavljanje tvoje varnosti in dobrega počutja na odpravi ZTS v Združene države Amerike je prednostna in najpomembnejša naloga vodstva odprave. Tvoja naloga in odgovornost pa je, da skozi ves čas odprave sprejemaš premišljene odločitve, saj boš le tako lahko sebi in vsem ostalim udeležencem zagotovil varno ter prijetno izkušnjo potovanja. Upamo in želimo si, da ta priročnik pripomore k pravilnemu sprejemanju teh odločitev in te pripravi, da teh 26 dni nore pustolovščine preživiš kar se da najbolje in predvsem varno.

Če imaš kakšno vprašanje ali pomislek, se lahko vedno obrneš na vodstvo odprave ali pišeš na jamboree@taborniki.si.

INTERVENTNA ŠTEVILKA V ZDA

911

Uroš Burič (vodja odprave)

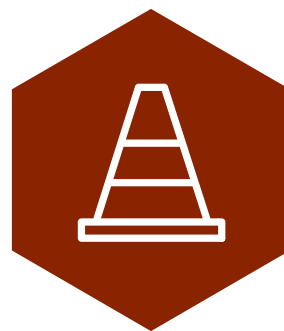
+386 41 563 321

Hana Lobnik (zdravstvena oskrba)

+386 40 419 148



OSEBNA VARNOST



Ves čas odprave, bo za vse člane (udeležence, IST in vodstvo) veljal sistem prijatelja oz. kot mu pravijo v ZDA - **BUDDY SYSTEM**. Zanj boš zagotovo večkrat slišal tudi na samem tabornem prostoru, saj je vključen tudi v uradno politiko Jamboree dogodka.

Kako deluje?

Vsakič ko zapustiš skupino, se odpraviš do stranišča ali zgolj prosto raziskuješ po muzeju, to vedno počneš še z vsaj enim članom odprave in **nikoli - v nobenem trenutku - nisi sam!**

Zakaj je nujen?

Ko se boš skozi čas odprave družil s prijateljem, se boš težje izgubil, pozabil stvari in dogovore o zbirnem času ter kraju. Prav tako, je to odličen način, da si vedno varen.

P.S. "Buddy system" je tudi odlična priložnost, da se podružiš tudi s kom iz svoje odprave, s katerim do sedaj še nisi imel stika - mogoče pa imata veliko skupnih interesov.

Nekaj pomembnih napotkov:

- ne zapuščaj skupine
- vedno povej kam greš
- drži se dogovorjenih ur (*če bo vsak član odprave zamudil samo dodatno minuto, se bomo kot skupina vsakič čakali tri ure*)
- ne hodi v temačne samotne ulice New Yorka - ni tako fino, kot v filmu :)
- skrbi za svojo lastnino
- v večjih mestih se strogo drži vodnika
- vedno upoštevaj zakone in predpise (tudi takšne, ki se ti bodo mogoče zdeli nesmiselni)

POČITEK

Skozi ves čas odprave je zelo pomembno, da izkoristiš čas za počitek in spanec, saj boš le tako lahko ostal zdrav ter poln energije za vse dogodivščine, ki te čakajo. Prav tako je dobra ideja, ko bo to program seveda dopuščal, da si pozno popoldne ali pred večerjo privoščiš kratek "power nap", ki te bo dodatno napolnil z energijo. Izkoristi tudi počitek na letalu in med vožnjo z avtobusom. Manjkajoče ure večernega spanca se bodo nabirale in sčasoma poslabšale tvojo izkušnjo, z morebitno spremembo zdravja in razpoloženja.

26 dni je veliko časa za takšno pustolovščino, zavedamo se, da si nas bo večina težko vzela čas za počitek, medtem ko nas bodo vabile vse mogoče aktivnosti ter ne bomo želeli ničesar zamuditi. **Vendar je zelo pomembno, da najprej poskrbiš zase, užiješ dovolj hrane in pijače ter si privoščiš kvaliteten spanec.** To je namreč edini način, da boš lastnemu telesu lahko zagotovil dovolj energije, da v vseh aktivnostih tudi maksimalno uživa.



HIDRACIJA



Voda je v času potovanja najpomembnejše in najbolj uporabno orodje, ki ga imaš za zagotavljanje lastnega dobrega počutja. Tako v času Jambore dogodka, kot v času našega raziskovanja, bomo soočeni s poletnimi temperaturami in veliko količino aktivnega gibanja - pomembno je, da skozi ves čas piješ dovolj vode in se s tem primerno hidriraš! **Tudi ko se ti zdi, da nisi žejen, tvoje telo potrebuje vodo, da nadomesti tekočino, ki jo je z gibanjem izgubilo.**

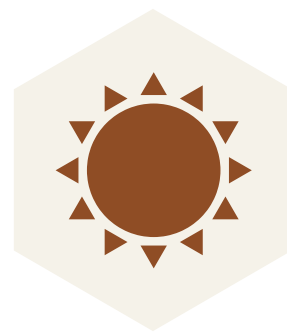
Ker voda včasih ne bo dovolj za uspešno hidracijo telesa, bomo v vodstvu odprave poskrbeli, da bodo na voljo tudi praški (nadomestek elektrolitov), ki si jih boš lahko primešal v stekleničko in s tem nadomestil izgubljene minerale.

Želimo si, da je steklenička vode s tabo vedno in povsod ter je dovolj lepa za na vsako fotografijo - v ta namen, boš na zadnjem srečanju odprave, lahko izbral barvo svoje **stekleničke odprave.**

IZBERI SVOJO!



----- VROČINA -----



V obdobju prvih pet do deset dni, aklimatizacija telesa na vsakodnevno izpostavljanje soncu in vročini pomaga zmanjšati morebitne težave ter izboljša telesno učinkovitost. Zato je pomembno, da svoje telo pred tem obdobjem pozorno spremljaš.

Nekaj nasvetov, kako se obvarovati pred vročino in se primerno zaščititi pred sončnimi žarki:

- nosi ohlapna svetla oblačila, ki omogočajo kroženje zraka in na telesu "dihajo"
- kadar je mogoče, se izogibaj neposredni sončni svetlobi
- telo pogosto hrani s hladnimi tekočinami
- za umivanje uporablaj hladno vodo
- priporočljivo je tudi pršenje obraza z vodno meglico ("misting spray")
- vedno nosi zaščitno pokrivalo
- uporablaj vodoodporno sončno kremo (faktor SPF 15 ali višje)
- uporablaj sončna očala

Pomembno je, da se vsako jutro namažeš s kremo za sončenje, saj lahko opekline povzročijo slabo počutje in trajno poškodbo kože. Ne pozabi, da bomo dnevno izpostavljeni soncu 10 ali več ur. S kremo zaščiti vsa občutljiva področja, kot so nos, ustnice, obraz, ušesa, vrat, pod kolena, roke ter tudi vsa druga območja, ki ne bodo zaščitena s tvojimi oblačili. Prav tako poskrbi za svoje prijatelje in jih opomni, da tudi oni ostanejo varni pred sončnimi žarki.

Sončno opekline lahko prepoznamo, kot rdečico na območjih, ki so bili izpostavljeni soncu. Simptomi se lahko razlikujejo vse od blage bolečine in pordelosti kože pa vse do hudih bolečin, mehurčkov ter površinskega luščenja kože. Stanje se sicer zaceli v nekaj dneh, vendar je najboljša zdravljenje preventiva!

KONDICIJA

Del dobre kondicijske pripravljenosti je tudi dobra priprava na dan. Zaradi teže, ki jo boš na svojem hrbtu nosil s seboj skozi ves dan, je pomembno, kaj vse boš spakiral v nahrbtnik za dnevno raziskovanje. Priporočamo, da se s svojim vodom dogovoriš, kdo bo spakiral kaj in s tem zmanjšaš količino svoje prtljage - sončna krema, prvo pomoč...

Kot verjetno že veš, bo hoja glavno "prevozno sredstvo" raziskovanja odprave in udeležbe na Svetovnem skavtskem Jamboree-ju (ta te bo dodatno preizkušal tudi s hribovitim in neravnim terenom).

Pomembno je, da poskrbiš za izbiro primerne obutve in veliko pozornosti nameniš svojim stopalom. Morebitne bolečine in nastanek odrgnin ter žuljev lahko lajšaš z uporabo otroškega praška ("baby powder"), ki bo tvoja stopala ohranjal suha in s tem zmanjšal morebitne težave.



LET'S GET WALKING!

HOW OFTEN?

30 MINS
a day

x 5 DAYS
a week

Get creative. Mix it up between long walks and shorter walks. Aim for 150 minutes total each week.

WHAT YOU'LL NEED

Well-fitting athletic shoes

Comfortable, weather-appropriate clothing (choose bright or reflective clothing if it is dark outside)

Sunscreen, sunglasses and a hat or scarf, depending on the temperature

Phone

Identification

PLAN FOR SUCCESS

Choose your route in advance.

Let someone know where you are going and when you plan to return.

Find a walking buddy or bring along your dog for extra motivation.

MASTER GOOD WALKING FORM

- 1 Walk slowly to warm up, then gradually increase your speed so you're walking at a brisk pace and can feel your heart rate increase slightly. You should still be able to talk and breathe comfortably.
- 2 Slow your pace and walk for a few more minutes to cool down and bring your heart rate back to its resting state.
- 3 Stretch after you've warmed up slightly or after your walk.

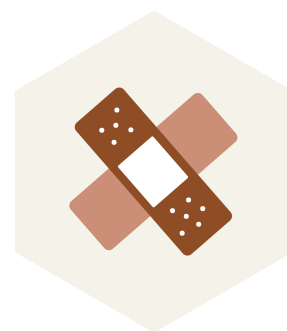
----- IZBIRA OBUTVE -----



Izbira primerne obutve je ključna za tvoje dobro razpoloženje v času odprave. **Za hojo izberi udobne čevlje, ki so uhojeni in se tvoji nogi odlično prilegajo.** V osnovi pohodniški gojzarji niso najboljša izbira, zaradi visokih dnevnih temperatur in visoke vlažnosti.

1. Izberi udobne in dobro uhojene športne čevlje (sandali in drugi odprti čevlji so na Jamboree tabornem prostoru dovoljeni samo v kopalnicah).
2. Priporočljiva je uporaba sintetičnih podložkov, ki bodo vpijali vlago ter s tem omejili trenje ob znojenju, ki povzroča nastanek žuljev.
3. Prav tako je priporočljiva uporaba nogavic, ki so mešanica volne ali sintetičnih materialov. Bombažne nogavice zaradi slabega vpijanja vlage, za vsakodnevno večurno hojo niso najbolj primerne.

----- OSKRBA ŽULJEV -----



Žulji navadno nastanejo na izpostavljenih delih kože zaradi trenja med kožo in stiskajočo se površino - na primer drgnjenje pete v čevlju.

Na prizadetem mestu se med plastmi kože nabere tekočina, ki varuje spodnje plasti pred poškodbami in jim pomaga pri celjenju.

Kaj sotriti ko nastane žulj?

Najpomembneje je, da mesto, kjer je žulj, razbremenimo - npr. zamenjamo obutev. Posebno zdravljenje ni potrebno, lahko pa žulj zaščitimo z obližem (hidrokolidni obliži lahko pospešijo celjenje). Če je žulj velik in moteč, se lahko obrneš na svojega vodnika ali zdravstveno oskrbo odprave, kjer žulj prebodemo s sterilno iglo - pred tem kožo razkužimo in nato na žulj namestimo sterilni obliž.

ŽIVALSKI PRIJATELJI



Na tabornem prostoru bo možno na daleč opaziti ali поблиže srečati kar nekaj gozdnih živali. Imeli boste priložnost opaziti sive veverice, belorepe jelene in rakune, paziti pa bo potrebno tudi na črne medvede ter leteče južne veverice, ki ob srečanju s človekom lahko reagirajo napadalno. V visoki travi je potrebno biti pozoren na dve vrsti strupenih kač, ki pa se radi zadržujejo zase. **Pomembno je, da na tabornem prostoru hodiš po uhojenih in označenih poteh ter se gibaš v območjih, kjer je to dovoljeno.** Razloga za skrb ob upoštevanju navodil ni, saj hoja v paru ali skupini, povzroča hrup, ki živali opozori, da se ne približujejo.

----- ZAŠČITA PRED ŽUŽELKAMI -----



Na tabornem prostoru bo mogoče opaziti veliko letelih prijateljev, med katere bodo sodili predvsem komarji, čebele, ose in obadi. V kolikor si nanje alergičen, se dobro pripravi in upoštevaj vse morebitne preventivne ukrepe.

- upoštevaj ure, ko je v zraku največ komarjev (mrak in zora)
- v okolici bivalnega prostora odstrani vse posode, v katerih se lahko nabira voda
- redno uporabljaj sredstva za odbijanje insektov (na izpostavljeni koži pomaga tudi olje limoninega evkaliptusa)
- ob večerih, v kolikor vreme to dopušča, nosi zaščitna oblačila (dolgi rokavi, hlače in nogavice)
- pred uporabo izprazni stoječo vodo iz veder, sodov, kanujev...

Kaj storiti ob piku čebele ali ose?

Najprej preveri, če je želo čebele še zapičeno v kožo. Če je, ga odstrani pri stiku s kožo, nikakor pa ga ne stiskaj, saj lahko tako iztisneš le še več "strup". Mesto pika sperij pod tekočo vodo z nekaj bazičnega mila, nato pa ga hladi z ledom.

Pomagaš pa si lahko tudi s tabletko aspirina, ki ga malce zmočiš z vodo in pritisneš na mesto pika za kakšno minuto. Oteklina bo manjša, izognil pa se boš tudi neprijetni srbečici - pomagajo tudi razna mazila (Fenistil).

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

Večino bližnjih srečanj s čebelami, osami in obadi lahko obvladuješ sam, vendar se le odpravi k vodniku, če te piči več žuželk naenkrat. Tudi če gre le za en pik, mesto vboda pozorno opazuj. Če se pojavijo mehurji ali večja oteklina, se raje obrni na zdravniško oskrbo. Nujno pa to poišči, če se pojavijo težave z dihanjem, povišana telesna temperatura ali huda bolečina.

----- ODSTRANJEVANJE KLOPA -----



Tabornik obvlada prvo pomoč, toda tu in tam se zatakne. Stara mama pravi eno, prijatelj drugo, v praksi narediš nekaj vmes...

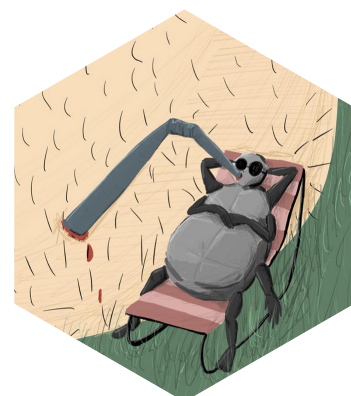
Kaj pa bi moral dejansko storiti, če na svoji koži opaziš tole majhno živalico?

Če na koži opaziš klopa, je le-tega potrebno čim prej odstraniti. To lahko storiš sam. Klopa primeš s koničasto pinceto čim bližje koži in ga z enakomernim gibom izvlečeš - pri tem ne hitiš. Če deli klopa ostanejo v koži, tudi te čim prej odstraniš. Klopov iz kože ne odstranjuješ z olji, kremami, petrolejem ali drugimi mazili. Kožo po odstranitvi umiješ z milom.

Če se po vbodu klopa pojavi rdečina, ki se širi navzven, v sredini blede in dobi obliko obroča, je potrebno obiskati zdravniško pomoč. Prav tako, če se po vbodu v nekaj tednih pojavi slabost, bruhanje, hud glavobol ali visoka vročina.

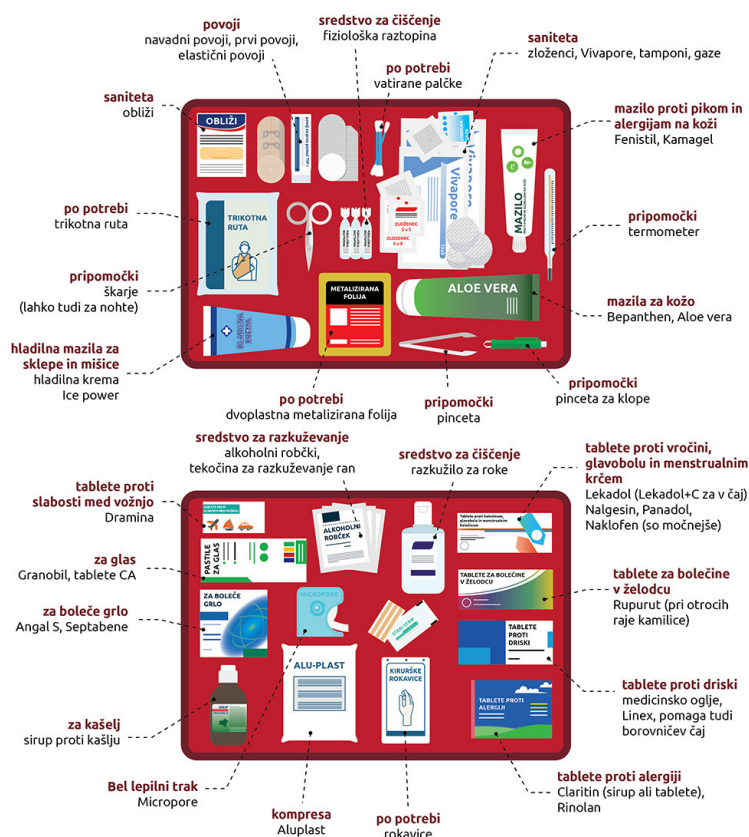
Preventiva:

- izogibaj se niskim travam in grmičevju
- vsak dan preglej obleko in izpostavljeno kožo
- pred spanjem preglej spalno vrečo
- na oblačilih uporablaj repelent za odboj insektov



Očala ali kontaktne leče: priporočamo, da vsak, ki uporablja očala ali kontaktne leče, s seboj prinese kopijo trenutnega recepta. V kolikor se očala poškodujejo ali izgubijo, bo na tak način možno poiskati ustrezno zamenjavo.

- obliži za žulje
- pinceta
- losjon aloe vere
- sončna krema
- balzam za ustnice z zaščitnim faktorjem
- razkužilo za roke
- osebna zdravila (po potrebi)



Stvari, ki sicer ne sodijo v prvo pomoč, je pa dobro, da so v kovčku
 krema za sončenje
 sredstva proti komarjem
 vitaminske (šumeče) tablete



AKTIVNOSTI

Naša pustolovščina bo polna izzivov, premikanja mej vzdržljivosti in napora. Želimo pa, da v vsem kar te čaka, neizmerno uživaš in se izzivov lotevaš premišljeno ter predvsem varno. V kolikor se skozi čas odprave ali na tabornem prostoru, za katero izmed aktivnosti ne boš počutil dovolj spreten - to vedno povej svojemu vodniku. Vse kar si kot vodstvo odprave želimo je to, da ti pričaramo **nepozabno, zdravo in varno potovanje.**

TI, ČEZ 23 DNI!



POT DO DOBREGA POČUTJA

Pred našo poletno pustolovščino se dobro pripravi. Zate smo zbrali nekaj idej in nasvetov, kako lahko že danes narediš korak bližje k dobremu počutju na Jamboree-ju.

1 ZDRAVSTVENE OMEJITVE

Zapiši vse svoje morebitne zdravstvene težave in omejitve ter jih sporoči vodstvu odprave.



2 PRVA POMOČ

Obnovi in nadgradi svoje znanje iz prve pomoči. Tako boš, v kolikor bo potrebno, lahko pomagal sebi in drugim.

3 HIDRACIJA

Ob dnevnih polnih adrenalina in aktivnosti se velikokrat zgodi, da pozabimo na hidracijo. Naj ti pride v dobro navado, da sežeš po čutari z vodo vsaj enajstkrat dnevno!



4 DOBRE MISLI

Na listek napiši 10 razlogov, zakaj se Jamboree pustolovščine sploh veseliš. Ko te bo na drugi strani Atlantika razjezil prijatelj, ožulil čevelj ali pa boš pogrešal mamino domačo hrano, boš lahko iz žepa potegnil prav ta listek in se spomnil česa vse si se veselil že oktobra 2018.



5 KONDICIJA

Ni skrivnost, da bo celotno popotovanje in vsakodnevna pot od šotora do vseh aktivnosti na samem taboru, fizično tudi kdaj naporna. Že danes lahko narediš nekaj zase in izboljšaš svojo fizično pripravljenost. Obuj gojzarje in premagaj sosednji hrib!





ZA
ZDRAVJE
MLADIH