

Skriv gärna ut sidorna! Totalt 5 sidor späckade med tips för en lyckad utevistelse:

minimundus

Tidaholm 2000-11-29

Föreläsning om Friluftssäkerhet för barn, Lennart S Zeilon

Vi på Minimundus tror att det är viktigt att vi vuxna får möjlighet att hämta kraft och energi från naturen och att vi även till våra barn förmedlar värdet av att vistas i naturen. Naturen ger oss ro och visdom och är en motvikt till vardagens stress. När jag frågat lärare och ledare för barngrupper hur de upplever sin vistelse med barnen i naturen får jag ibland med en suck kommentaren att många barn blir aggressiva då de kommer ut i skogen. Det är precis som om de skulle behöva värja sig mot något farligt. De griper tag i grenar som de fåktas med, de sparkar på kottar och svampar och man får en känsla av att de känner sig olustiga. Beror det på okunskap om naturen och på att barnen alltmer sällan får tillfälle att vistas där?

För att ge förutsättningarna, tips och råd, för en rolig och trygg utevistelse tillsammans med familjen eller i andra grupper arrangerade Minimundus i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan i Tidaholm den 16 november en föreläsning med överlevnadsexpert Lennart S Zeilon (www.survive.nu/instruktorer.html) om just Friluftssäkerhet.

Det är ett mycket brett ämne som innehåller många delar.

Denna kvällsföreläsning hade sitt fokus på barnen och vi fick lära oss många knep som kan göra utevistelsen till en rolig

och trygg samvaro och avkoppling. Det är ju dessutom bra med kunskap om vilka kläder som fungerar bäst i kyla, väta och blåst även när man vill vara med barnen t ex på lekplatsen eller i pulkabacken.



1700 barn försvinner varje år

1700 barn anmäls försvunna varje år i Sverige. Av dessa försvinner ca 700 i naturen. Som exempel på ett försvinnande med lycklig utgång fick vi se en dramadokumentär från TV3:s program "Larmet går" som berättar om hur Linn Thyberg försvann i Värmlandsskogarna i december 1991. Linn var bara tre år och inslaget skildrar de anhörigas oro och ovisshet. Vi får även följa polisen och efterforskarna i deras kamp mot tiden för att hinna hitta Linn vid liv i den -10 gradiga kylan. Hon försvann från sin farmor, som var barnvakt för tillfället, men hemmet låg bara några hundra meter därifrån. Flickan var van att gå mellan hemmet och farmor och även att vistas ensam eller tillsammans med familjens katt runt husen. Farmor var inne i köket en kort stund för att ordna med lite mat och när hon sedan ropade på Linn var hon borta. Hon hade följt efter familjens katt ut i den närliggande skogen men katten försvann och Linn blev ensam. Familjen larmade snart polisen och områdena kring husen genomsöktes av polis, militär, orienterare, jägare och andra frivilliga. Sammanlagt genomsöktes 21 km² utan att hitta flickan. Man började tro att ett brott hade begåtts. På tredje dygnet genomsöktes återigen området öster om farmors hus. Och efter 51 timmar återfanns Linn levande. Endast 1,5 km från farmors hus. Vid relativt god hälsa, dock kraftigt nedkyld. Hoppet om att återfinna henne vid liv var då ute och föräldrarna hade svårt att tro att det var sant att hon hittats levande. Denna händelse är upprinnelsen till att Sveriges Civilförsvarsförbund (www.civil.se) i samarbete med polisen 1993 kunde lansera friluftssäkerhetsutbildningen "HITTA VILSE", för barn som går vilse,

handledning för lärare, ledare och föräldrar. Detta är ett utbildningspaket på 4 timmar för personal som i sin tur utbildar barnen i vad de skall göra om de går vilse.

Vad var det då som gjorde att Linn kunde återfinnas vid liv? De främsta anledningarna var hennes starka vilja och att hon var bra klädd för att kunna klara kylan. Barn i den åldern upplever sig inte själva som försvunna utan de upplever snarare att det är de närmaste, i detta fallet mamma, pappa, farmor, storebror och katten som är försvunna. Det första hon undrade när hon återfanns var varför de varit borta så länge.

Grunderna för överlevnad

Grunderna för överlevnad i naturen är således:

- vilja
- information
- signal - att lära sig kroppens "signaler" och att signalera med hjälp av bl.a starkt färgade kläder
- psyke - att behålla sitt lugn

Därefter är det naturligtvis grundläggande behov av bl. a vatten och mat som måste tillfredsställas och för detta krävs ytterligare kunskap bl a om hur man renar vattnet och vilka växter i naturen som är ätliga. Viktiga redskap för vuxna att ha med sig ut i naturen är en packad tursäck med bl a mat, dryck, 1:a förband, kniv, tändstickor, en liten ficklampa, etc och sist men inte minst kunskap och erfarenhet att hantera en onormal situation.

Hitta Vilse - vad kan ett barn göra?

När det gäller barn som försvinner är det tre saker de skall lära sig att göra:

1. Krama ett träd, helst i närheten av en stig. Är trädet en gran är det ännu bättre för de kraftiga grenarna ger också bra skydd.
2. Hålla värmen - bygga koja. Under granen skall barnet bygga sig ett litet bo. Hur det ser ut spelar mindre roll men barnet hålls sysselsatt och därmed håller det värmen och de som letar efter barnet kan se spår efter barnets arbete.
3. Signalera. Barnet skall klä granen med färgglada saker. Då är det bra om det har starkt färgade plastpåsar, band o dyl med sig i fickorna som kan knytas upp på trädets grenar. Dessutom kan det hägna in området kring "sitt kramträd" med pinnar, kottar o dyl, dra märken med hälen och/eller lägga pinnar och kottar på stigen. Sommartid gör en orange keps på barnets huvud att det syns bättre mellan grenarna i skogen.

Barnet skall också få lära sig att inte äta något från naturen, att inte dricka vatten från naturen och att inte ta av sig och hänga upp kläder i trädet. I det sammanhanget är det bra om barnet har t ex russin eller ännu bättre, torkade aprikoser med sig som nödproviant.

"Hitta Vilse"-utbildningen, som vänder sig till dem som har hand om barn i åldern 4 - 10 år, innehåller dessutom många goda råd och tips om hur man på bästa sätt lär ut denna kunskap. Samt information om hur man som vuxen ledare kan lägga upp en skogsutflykt på bästa sätt, viktig utrustning att ha med sig samt hur man skall agera om ett barn försvinner. Förutom den utökade kursboken på 69 sidor som kom 1997 "Handledning för Hitta Vilseledare" finns även arbetsbok, stor plansch, kassettband, diplom och visselpipa (CE-märkt) för barnen och en föräldrafolder.

Ett tips är att tidigt på utflykten låta barnen äta sin medhavda fika. Nyponso ppa t ex är en mycket bra dryck i sammanhanget.

Bästa kläderna

Vad är då bästa klädseln för ett barn som skall vistas ute i kyla, väta och blåst? Det finns i sammanhanget ett antal viktiga punkter på kroppen att ta hänsyn till, de s k fryspunkterna. Det är handlederna, fotlederna, runt halsen, huvudet med öronen samt tår och fingerspetsar.

Ett enkelt sätt att tänka, som även barnen kan förstå är:

- botten
- toppen
- närmast kroppen

Vad innebär då detta?

Botten innebär fötterna. Kängor med cellgummifot och läderskaft och med löstagbar innersko är ett mycket bra exempel på bra skor för barn. De kan dessutom förstärkas med inläggssula av ullfilt. Inuti kängan/stöveln kan barnet ha en ullsocka, ev först en tunnare ullsocka (merinoull) och sedan en tjockare, typ raggsocka utanpå. Ett bra test av barnstövlar finns på DN konsumenters hemsida, www.dn.se. Välj konsument i menyn.

Toppen innebär huvudet. Tunnare ullmossa, t ex väpnarluva av merinoull och en vindtät mössa utanpå är mycket bra. Det finns mössor med båda funktionerna i samma mössa. Vid regn är sydvästen en mycket bra huvudbonad.

Närmast kroppen. Främsta uppgiften för skiktet närmast kroppen är att hålla huden torr. Kläder av mjuk merinoull håller huden både varm och torr. Kläder av merinoull är komfortplagg som dessutom kan användas flera gånger utan att tvättas. De behöver bara vädras mellan användningarna. De fräschar lätt upp sig själva i frisk luft.

Mellanlagret av t ex ull, syntet-fleece eller liknande skall hålla värmen. Bra utformade plagg i detta sammanhang har dragkedja fram för att kunna släppa ut överskottsvärme samt ull- eller syntetmudd kring handleder och vrister. Plagg av enbart bomull avråder Lennart Zeilon från eftersom de absorberar fukten och sedan kyler.

Det yttre lagret skall hålla vind och vatten ute. Det finns nu i handeln flera olika material som är både vind och vattenavvisande och som samtidigt kan ventileras ut överskottsvärme. Det bästa ytterplagget för mindre barn är overall. När det gäller overaller finns det otroligt många olika modeller. En önskeoverall enligt Lennart S Zeilon är:

- en lätt overall som också är lätt att få av och på
- avtagbart foder gör att den är ett tresäsongers plagg. Den yttre, utan foder, skyddar mot vind och vatten höst och vår och med fodret i ger den även värme under vintern.
- avtagbar huva. En huva begränsar rörelsefriheten för huvudet samt kan fastna i grenar o dyl. När barnet vrider på huvudet hamnar ansiktet lätt inuti huvan men den är samtidigt bra att kunna knyta å kring ansiktet vid blåst. OBS! Inga lösa snoddar! Kan fastna vid lek.
- overallen skall vara försedd med galonförstärkningar baktill upp till midjan och fram till en liten bit ovanför knäna. (Barn sitter ju gärna på rumpan eller kryper på knäna ute) Ev kan också ärmarna vara galonförstärkta en bit upp.

- muddarna skall vara av syntetmaterial. Det är mycket viktigt att inte muddarna är av bomull eftersom bomullen suger upp väta och kyler handleder och fotleder som ju är två av de s k "fryspunkterna".
- den skall vara försedd med reflexer. De bästa ställena för placering av reflexer enligt Lennart Zeilon är rygg och axlar för att synas uppifrån, samt armar. Reflexband över knäna blir snabbt utslitna.
- den skall helst vara färgglad. Den färg som överlägset bäst syns i skogen är orange.
- den skall ha fickor för russin eller torkade aprikoser, en färgglad plastpåse, några färgglada band e dyl.

Denna princip att klä sig kallas flerskiktprincipen. Det är inte kläderna i sig som ger den mesta värmen utan stillastående luft mellan lagren. Man märker detta lätt själv om man t ex vid kall väderlek lutar sig mot en järnstolpe e dyl. Då märker man snabbt att den isande kylan går rakt in till kroppen. Man kan lära barnen hur detta fungerar genom att förklara att de strålar ut värme. Man jämför barnets värmestrålning med värmen från ett element, och håller barnets hand framför ett element så att det kan känna strålningen från elementet. Sedan håller man jackan mellan barnets hand och elementet, och då känner barnet att värmen försvinner och stannar mellan elementet och jackan.

Att hitta bra regnkläder är inte lätt enligt Lennart S Zeilon. För att kallas regnkläder skall de verkligen vara vattentäta. De bör vara av ett kraftigt material som är rivtåligt. Ett lite drastiskt sätt att testa detta och som barnen säkert hänger med på är att ta på barnen regnstället och gummistövlarna och låta det gå in i duschen. Då märker man snabbt om det finns läckage någonstans, dvs om sömmarna inte är ordentligt svetsade eller tejpad. På huvudet är det överlägset med sydväst, och gummistövlarna bör under höst och vår förstärkas med ullfiltula och barnet bör ha ullsockor i stövlarna.

Anpassa klädseln

Det gäller att anpassa klädseln efter aktiviteten. Om man har hög aktivitet under hela sin utevistelse anpassar man klädseln efter denna, t ex genom att slopa mellanlagret. Om man däremot, som är vanligt på skogsutflykten t ex både skall sitta still och leka, måste kläderna vara konstruerade så att man kan ventilera ut överskottsvärmen - skorstensprincipen. När barn blir för varma är det vanligt att de tar av sig mössan och/eller vantarna just för att ventilera ut överskottsvärmen. Då är det viktigt för oss föräldrar att inte genast sätta på mössan eller vantarna igen med orden "Nej, du får inte ta av dig mössan - då fryser du ju" utan säga "Vad bra att du släpper ut överskottsvärmen."

Varför måste då överskottsvärmen släppas ut? Är det inte bra med lite extra värme? I all värme som kroppen avdunstar finns fukt, även om man inte direkt svettas innehåller ändå denna värme fukt. Om den inte släpps ut blir man således fuktig och denna fukt kommer så småningom att kyla ner hela kroppen. I detta sammanhang finns det ett material, enligt Lennart S Zeilon, som är överlägset alla andra. Fåren kan inte ha fel - merinoull. Den värmer samtidigt som den håller huden torr. Den absorberar mycket fukt utan att huden blir fuktig. Samtidigt som den inte torkar ut huden. Kläder av bomull blir fuktiga och kyler sedan ner kroppen. (Tittar man dessutom på hur bomull odlas på det konventionella sättet, innebär det att för varje kilo bomull som framodlas går det å 1 kg kemikalier.)

Kroppens signaler

Det är också detta sammanhang bra att lära sig kroppens signaler på att man har svårt att hålla värmen. Man småfryser, vilket innebär att kroppen koncentrerar blodflödet kring de viktigaste organen i bålen och huvudet. Detta i sin tur innebär att man får ett överflöd av vätska i kroppen - man behöver kissa ofta. Det är bra att vara extra uppmärksam på barnen. Deras blodcirkulation i händer och fötter är inte fullt utvecklad, vilket innebär att de får kalla händer och fötter mycket snabbare än vi vuxna. Blir de då ofta kissnödiga kan det vara ett tecken på att de har svårt att hålla värmen. När det gäller sänkt kroppstemperatur drabbar det barnen snabbare och värre än vuxna. Ett litet barn blir snabbt apatiskt och tappat koncentration och rörelseförmåga och är därmed inne i en ond cirkel vilket gör att kroppstemperaturen sjunker allt snabbare.

Färgglada kläder - en säkerhet

Det yttre klädlagret skall alltså vara färgglatt. Om man inte vill välja en färgglad overall kan man sätta på barnen en reflexväst. Västar med kardborrefäste i sidorna blir snabbare utslitna och risken finns att de åker av då kardborren inte fäster. Då är det bättre med band, t ex resår i sidorna. Här gäller samma som för overallen: Västen skall ha reflexer fram och bak och även på axlarna för att synas uppifrån.

För att ge barnet ytterligare en möjlighet att signalera kan man fästa en godkänd visselpipa i blytlåset på overallen eller på reflexvästen. En sådan visselpipa kan man köpa i samband med utbildningen till "Vilseledare". Visselpipan har även en annan funktion om den är fästad vid overallens blytlås. Den gör det lätt för barnet att dra ner blytlåset en bit och ventilerar ut överskottsvärmen utan att ta av sig vantarna.

Om barnets ytterplagg, overallen, inte har fickor kan en smidig midjeväska fylla samma funktion. Den skall sitta på hela utflykten, till skillnad från ryggsäcken, som barnet ofta får ta av sig då det kommer fram till fikaplatsen. Midjeväskan skall innehålla en liten flaska dryck, lite russin eller torkade aprikoser, godkänd visselpipa (om inte overallen eller reflexvästen är försedd med en), extra reflex, färgglad plastpåse och några färgglada band.

Förutom att barnets ryggsäck innehåller fika, t ex den kroppsvärma nyponsoppa och något att äta är det bra om den innehåller extra vantar och sockor samt ett sittunderlag. Sittunderlaget sitter barnet på när det fikar, men om det är riktigt kallt står man på det istället.

Vårda kläderna

Ett sista tips från Lennart S Zeilon är att vårda kläderna så att de varar längre och kan ärvas av flera barn. En overall med löstagbart foder är mycket lättare att laga än en som består av flera lager. Dessutom kan man lätt kontrollera hur den är sydd innan man köper den. Laga revor i overaller och regnkläder kan man göra med hjälp av vävtejp, s k tesaband. Sedan får man inte glömma att impregnera om overallen emellanåt.

Man får heller inte glömma att vårda sina kängor/stövlar. De skall impregneras - läder skall återinfettas.

Detta är några av de tips Lennart S Zeilon gav oss under sin föreläsning. Men friluftssäkerhet handlar om mycket, mycket mer, t ex om hur man renar vatten så att man får dricksvatten, om hur man tillreder råvaror från naturens eget skafferium. Denna kunskap kan man också

förmedla till barnen när de nåt den åldern såatt de kan förstådetta. Och det innebär att de då kommer att känna än mer trygghet i sin vistelse i naturen.

En annan bra länk i sammanhanget är:

www.rr.konsumentverket.se som har gjort många tester, bl a av barnoveraller.

| | | | |
|------------------------|----------------------|----------------------------|------------------|
| Adress | Telefon och Fax | Internet-butik | Bankgiro |
| Minimundus | 0502-13992 | www.minimundus.com | 5809-8054 |
| Linnégatan 12 | Mobil | E-post | Postgiro |
| 522 31 TIDAHOLM | 0708-13 99 29 | info@minimundus.com | 105 28 |