



Velkommen til Trinn 1: Jeg er beredt Krankos 12.-14. april 2013

Hva er Trinn 1-kurset?

Grunntreningens trinn 1 (Jeg er beredt) har hovedfokus på deltakernes kompetanse, kunnskap og ferdigheter innen tre temaer (moduler), og skal bidra til kvalitet, sikkerhet og motivasjon.



Sammen med trinn 1 gjennomføres også grunntreningens lederstart, samt emnekursene «knuter og pionering» og «samfunnsengasjement» for de som har modulene 1 (sikkerhet på tur) eller modul 2 (norsk grunnkurs i førstehjelp) fra tidligere. Modul 3 (praktisk friluftsliv) er felles for alle.

«Patruljesystemet er ikke et system å drive speiding etter, det er det eneste systemet.» Baden-Powell

Oppmøte og henting

Krankos ligger i Nittedal, posisjon 60° 1' 39.51" N og 10° 55' 15.18" Ø. Åpne for eksempel <<http://maps.google.no>> og lim inn 60.027642, 10.920882 i søkefeltet, så kan din veibeskrivelse lages.

- **Oppmøte fredag innen kl. 19.00 på Krankos.**

Det ønskes minst mulig kjøring ned til parkeringsplassen. Gå heller fra Rauerskauveien ved innkjøringen til Krankos og ned til hytteområdet.

- **Henting søndag kl. 14.30** skjer også oppe ved Rauerskauveien ved innkjøringen til Krankos. Minst mulig kjøring ned til parkeringsplassen.

Viktig å huske på

- Deltakerne sover ute i gapahuk som del av modul 3 (praktisk friluftsliv). Været kan være både kaldt og varmt, vått og tørt, vindfullt og stille, og vi skal oppleve det sammen. Ta med personlig utstyr deretter! Pakketips finner du for eksempel her: <http://www.speiderbasen.no/vis/?id=781>
- Lue eller hettegenser er påbudt om natten!
- Lakenpose inne i soveposen? Plastpose utenpå sokkene inni skoene? Noe vanntett å sitte på ved bålet? Dagstursekk, selv om vi ikke skal gå særlig langt?
- Husk spiseutstyr for ymse mat, samt ullundertøy, ullsokker, varmt fottøy og skrivesaker. Har du GPS, kompass, kniv, øks, skjærefjøl eller bålgrøte, så ta med dette også. Øvrig patruljeutstyr ordner vi.

Mat og snop

De 400 kronene som gruppene betaler etter kurset pr. deltaker inkluderer mat - MEN; erfaring viser at alle gjerne vil ha "sitt" pålegg. Hver deltaker bør derfor ta med ett slag pålegg til felles forbruk!

Om noen vil ha med noe å tygge på underveis kan man ta med ubegrenset mye frukt og grønt, for det er lov ;-). Snop reserveres leirbålet lørdag kveld. Kjøkkenstaben stiller med varmt vann til hvert måltid.

Eventuelle matallergier må meldes fra snarest til a-ea@online.no og mikkel.brekke@gmail.com



Hygiene og slikt

På Krakos er det utedo med sitteplikt. Av hygieniske grunner skal deltakerne ta med hver sin (!) do-rull samt antibac eller tilsvarende for "håndvask".

Kommunikasjon

Det er blitt vanskelig å skru av verden og legge igjen telefon og brett hjemme. Om du likevel tør satse på kortreist tilstedeværelse, kan viktige meldinger formidles via kursleder på SMS til tlf 918 71 446 (Einar Andreas) eller 990 92 051 (Fredrik).

Kursramme

«Eventyrene er her inne»

Timeplan

Fredag kl 19:00	Modul 1: Sikkerhet på tur Alternativ 1: Emnekurs i knuter og pionering
Fredag kl 23:00	Overnatting inne
Lørdag kl 09:00	Modul 2: Norsk grunnkurs i førstehjelp Alternativ 2: Emnekurs i samfunnsengasjement
Lørdag kl 13:00	Modul 3: Praktisk friluftsliv Overnatting ute
Søndag kl 14:00	Avslutning

Ledertrening i Norges speiderforbund

Grunntreningen er fra fylte 16 år, men ledertreningen starter tidligere, med peffkursene og hvordan man lærer av hverandre i patruljen.



Velkommen på kurs!

På vegne av kursstaben,
Einar Andreas Øvreness