



ALLTID BEREDT

Covid 19 fordypningsmerke



Hvorfor

Det er viktig at man både følger rådene fra myndighetene og på alle andre måter bidrar til å gjøre den vanskelige tiden lettere og hyggeligere for seg selv og andre. Speiderne er alltid beredt, og det er naturlig at vi går foran med et godt eksempel også under pandemien.

Bidrar til følgende mål

- L-12 Utvikle kunnskap om hygiene og smitte i hverdagen, på tur og på leir, og la dette påvirke dine vaner og valg.
- L-5 Spre glede ved å gjøre noe uselvisk og hyggelig for andre.
- S-14 Engasjer deg i aktuelle samfunnsproblemer eller kriser, lokalt, nasjonalt eller internasjonalt.
- S-5 Reflekter over hvordan politiske beslutninger påvirker livet ditt, og engasjer deg i politiske spørsmål.
- V-7 Utvikle evne til empati og solidaritet.
- V-8 Utvikle forståelse for fellesskapets verdi, og vis vilje til å bidra i fellesskapet.

Forberedelser og forkunnskap

Merket må introduseres av lederen og/eller peffen. Bli enige på forhånd om hvem som skal være med på å ta merket. Det er mye hyggeligere og mer motiverende å gjøre det sammen. Hold kontakten, gjerne daglig (gjelder i hvert fall de eldste speidere), for å sjekke hvordan arbeidet med merket går og gi hverandre støtte.

Fremgangsmåte

SMÅSPEIDERE

1. Lær hva en epidemi og en pandemi er, og lær om hvordan vi holder oss selv friske og unngår å smitte andre, for eksempel gjennom god hygiene, karantene og stenging av offentlig steder og arrangementer.
2. Lær deg å vaske hendene riktig med såpe og vann, og venn deg til å gjøre det når du kommer hjem, når du har vært på do, før du skal spise eller lage mat og når du skal møte noen andre.
3. Lag pynt eller noe annet som kan gis til noen som er i karantene. Husk hygienereglene når du arbeider!
4. Prøv ut to-tre nye fysiske aktiviteter, og gjennomfør dem i minst én time hver dag, inne eller ute, i minst én uke.
5. Ha flere aktiviteter sammen med en venn eller noen i familien uten at dere er nære hverandre, for eksempel på telefon, videosamtale eller lignende.

I tillegg velg og utfør to av følgende punkter:

1. Finn ut hvordan speidergruppa di kan bidra aktivt i korona-dugnaden, og arbeid for å få dette til.
2. Snakk jevnlig med noen du ikke snakker med så ofte på telefon, videosamtale eller lignende.
3. Skriv dagbok og beskriv hva du opplever rundt deg, og hva du har gjort og tenkt i løpet av dagen.

Dette vil være interessant når krisen er over, både for deg og etterkommerne dine og for dem som skal forske på samfunnets respons.

Sikkerhet

Dersom arbeidet med merket innebærer å gjøre noe som kan medføre smittefare, husk å følge de til enhver tid gjeldende smittevernbestemmelsene. Det kan være håndhygiene, holde god avstand til andre, unngå offentlig transport m.m.

Søppelplukking:

Husk at det finnes en viss risiko for at søppelet man finner under koronapandemien også kan ha virus på seg. Ønsker du å plukke søppel i naturen mens du er ute og går, må du vise stor forsiktighet (unngå direkte kontakt med søppelet, ikke gå mange sammen). Ikke plukk mer enn det du klarer å kaste i husholdningsavfallet hjemme for ikke å overbelaste avfalls- og gjenvinningsstasjoner.

Linker:

<https://www.helsedirektoratet.no>

<https://www.fhi.no/>