

Tweede-klas-eisen

Deel 1: theorie

22 Sint-Albertus



Inhoud:

1.	Inleiding.....	3
2.	Dienst	4
3.	Durf.....	4
4.	Gezondheid.....	4
	a. Persoonlijke hygiëne	4
	b. Hygiëne op kamp	5
5.	B.P.-oefeningen.....	6
6.	L.O.-prestaties.....	6
7.	Sport en spel	6
	a. Bosspel	6
	b. Spel leiden.....	6
8.	Oriëntatie.....	7
	a. Windroos.....	7
	b. Kompas	7
	c. Horloge.....	7
	d. Hulpmiddeltjes	8
	e. Poolster	8
9.	Knopen	9
	a. Topreep	9
	b. Vlaamse oogknoop.....	9
	c. Ankersteek	10
	d. Dievenknoop.....	10
	e. Teervoet-eisen	10
10.	EHBO	11
	a. Vooraf.....	11
	b. Snijwonden	11
	c. Brandwonden	11
	d. Bezwijmingen	12
	e. Insectenbeten en bijtwondes.....	12
	f. Verstuikingen	13
11.	Seinen	14
12.	Teervoeteisen-herhaling	15

1. Inleiding

Nu je je das hebt behaald, ben je al iets meer jonggiver, al iets verder op stap om een volwaardige scout te worden. Maar de weg is nog lang. Een das brengt kleur aan je uniform, het wordt tijd dat je wat kleur in je technieken brengt. Want dat is de kern van de proeven voor je totem. Bij de das ging het nog vooral om denkwerk, bij de totem gaan we een stapje verder. Hier is het de bedoeling dat je doet, en daarbij blijft denken over hoe en waarom je dit aan het doen bent. Voor je totem moet je de handen uit de mouwen steken, maar je hersenen niet op slot doen.

Denken, durven, doen. Het lijkt een hele uitdaging. Maar met de juiste drijfveer lukt alles, en wat is die drijfveer? Kijk maar rondom je, naar al de andere getotemiseerden. Zij mogen al vroeger mee op kamp, zij mogen op bibberweekend, zij mogen op leefweek. Allemaal activiteiten waar de leiding en getotemiseerden al lang op voorhand naar uitkijken. Want als je een totem hebt, ben je al iets meer scouts, kan je al iets meer, dus mag je ook al iets meer. Een fijn vooruitzicht, niet? Reden te meer dus om er stevig tegenaan te gaan, je totem te halen en eindelijk je plaats in de groep te kunnen opeisen, met het oog op ooit PL te worden.

Een totem is voor heel je leven, je draagt hem altijd en overal mee en je zal er tot in de eeuwigheid mee aangesproken worden. De boodschap is dus: werk er voor, doe je beste best. Bovendien, als je als eerste je totem haalt, wacht je eeuwige roem en er zal altijd eerst aan jou worden gedacht als er een beloning wordt uitgedeeld.

Het zal wellicht de laatste keer zijn dat je in de scouts en ereteken gaat behalen, een laatste eindspurt om daarna met trots en eer een nieuwe naam te mogen dragen. Hét symbool dat je altijd in het scoutshart zal voortleven.

Goede moed en veel plezier.

De leiding.

2. Dienst

Zoals het in de oude geschriften staat te lezen, moet je als jonggiver bewijzen dat je de wet en belofte ernstig neemt.

De patrouille is een echte familie in het klein, onder leiding van de PL. Hij leert zijn patrouilleleden hoe ze flinke scouts kunnen worden, hij gaat hen voor, dit door dik en dun. Die flinke patrouille is echter niet het werk van de PL alleen. Ieder lid helpt hem daar in mee en daarom wordt het werk onder allen verdeeld. De PL beslist aan wie elk van de taken wordt toevertrouwd. Om te bewijzen dat de PL en de patrouille op je kunnen rekenen, moet je voor hen dienst doen. Meestal gebeurt dat op kamp door de Patrouillekoffer minstens drie dagen te onderhouden. Ofwel kan je tijdens het jaar een dienst in de patrouille hebben en die minstens twee maanden volhouden.

3. Durf

Wanneer de leiders hem een opdracht geven, moet een verkenner kunnen laten zien dat hij die onmiddellijk kan uitvoeren en dat hij hierbij niet terugschrikt voor onverwachte moeilijkheden of hindernissen. Alleen aan de Durvers behoren het leven en de toekomst. Als de mogelijkheid er is, kan je deze proef doen. Er is immers niet altijd een kabelbaan, commandobaan, apenbrug of tarzanway voor handen. Als dat er wel is, of iets gelijkaardigs, kan je een poging wagen. Dan zal je iets anders doen dan zomaar een proef afleggen, je zal jezelf overwinnen.

4. Gezondheid

Een scout is rein in gedachten, woorden en daden. Ook het lichaam hoort daar bij. De eerste, en ongeveer de enige wet van de hygiëne, is netheid.

a. Persoonlijke hygiëne

Ademhaling: De ademhaling dient om het bloed in de longen te zuiveren. Hoe zuiverder het bloed, m.a.w. hoe meer zuurstof het bevat, hoe beter het zijn werk kan doen. Een goede zuurstofrijke doorbloeding van je lichaam is immers onontbeerlijk voor de goede werking van je organen en spieren. Als je door je mond inademt, komen de koude, het stof en de microben recht in de longen en bovendien wordt je keel droog. Het is de neus die bestemd is voor het ademen, want in de neus zitten allerlei zuiveringsmechanismen zoals haartjes en slijmen die het stof tegenhouden. Zee-, berg- en boslucht bevatten geen tot drie microben per m³, feestzalen bevatten er duizenden.

Huid: De huid vormt een barrière voor bacteriën, het is belangrijk om je huid goed te verzorgen als je niet ziek wil worden. Je af en toe eens wassen is dus de boodschap, en liefst iets meer dan af en toe. Te veel is echter ook niet goed, de huid maakt immers zelf een bescherm laag aan die beschadigd wordt als je te veel wast. Een douche nemen is gezonder dan een bad en vergeet je zeker niet goed af te drogen, overal. Zo vermijd je schimmels en dergelijke onaangenaamheden.

Handen en nagels: Met vuile handen een boterham eten, brengt talloze bacteriën in je lichaam. Was je handen dus grondig voor je gaat eten. Ook onder ja

nagels zit er heel veel vuiligheid. Naast wassen, is knippen ideaal om ze proper te houden. De vingernagels knip je rond af, die van de tenen vierkant.

Voeten: Op kamp stap je nogal wat tochten, je voeten zijn daarbij heel belangrijk. Bleinen, kloven en zere voeten kan je onder andere al voorkomen door je voeten regelmatig te wassen, elke dag propere sokken zullen ook goed doen. Op tocht draag je best twee paar sokken. Dat tweede paar zijn dikke wollen sokken. Zorg er ook steeds voor dat je bottinnen goed passen en al zijn ingelopen voor je er mee op kamp of tocht gaat. Zo vermijd je dat je moet opgeven in het midden van een tocht. Blootsvoets lopen versterkt de voeten, let wel op voor kwetsuren.

Tanden: Eten is leuk en noodzakelijk, zorg ervoor dat je er kan van genieten. Poets elke dag je tanden, eet rustig en kauw zorgvuldig. Roken: Baden-Powell zei: "Niemand begint ooit te roken omdat hij het lekker vindt, maar om 'groot' te doen." Groot zijn in de scouts en daarbuiten kan op andere manieren. Een totem geniet meer aanzien dan een sigaret.

b. Hygiëne op kamp

Kok en stok: deze twee taken zijn strikt gescheiden. Op hout leven talrijke beestjes, groot en klein en die beestjes horen niet thuis in mijn eten. De kok wast steeds zijn handen voor hij met het eten begint; hij legt niets op de grond; er worden geen ingevette potten of pannen op tafel gezet, daar waar de volgende ochtend mijn boterham ligt. Na de afwas worden alle handdoeken mooi open gehangen, de sponsjes uitgespoeld. Laat nooit etensresten in je kook slingeren, liefst ook niet in je patrouillekoffer. Vermijd dat hongerige beestjes met je eten weg zijn, geef het liever terug aan de foerage.

Afvalput: hierin wordt enkel GFT verzameld; groenten, fruit en tuinafval. Plastic en glas hoort er niet in thuis. Bedek de put elke dag met een beetje zand.

Platte rust: in de zon liggen is alles behalve een goed idee. Zoek een rustig plekje, best gewoon in je tent. Platte rust is letterlijk te nemen, je ligt plat op je bed en rust. Om ervoor te zorgen dat de anderen ook kunnen rusten, zwijgt iedereen.

HUDO: niet meteen de meest aangename plaats van het kampterrein. Zorg er dus voor dat de HUDO proper en net is. Er zullen onvermijdelijk vliegen rondvliegen, maar toch is het belangrijk dat je hen regelmatig een bezoekje brengt, anders ontregelt heel je darmstelsel en dat zal je je beklagen.

Slaap: een tent vol slapende jonggivers stinkt al na de eerste nacht, daar is niets aan te doen. Je kan wel enkele eenvoudige dingen doen om nog meer stank te vermijden. Vuile kleren horen al zeker niet in de tent thuis, vermijd geurtjes en leg je linnenzak buiten. Stinkende schoenen horen ook buiten. Doe niet te veel kleren aan als je slaapt, die beginnen dan ook te stinken, in je slaapzak heb je het zelfs warmer met zo weinig mogelijk kleren. Een gouden raad is: verluchting.

5. B.P.-oefeningen

We hebben allemaal een lichaam gekregen, en dat lichaam moeten we lenig houden. Dat is een van de vele boodschappen van Baden-Powell. Vandaar dat deze proef erin bestaat om 10 lenigheidsoefeningen perfect te kunnen uitoefenen en te zeggen voor welke spieren deze oefeningen bestemd zijn. Ideaal voor tijdens de ochtendgym.

6. L.O.-prestaties

Net zoals 'durf' is dit een proef die niet altijd uitgevoerd kan worden, bij gebrek aan materiaal. Mocht de gelegenheid zich wel voordoen, dan kan de jonggiver zich wagen aan enkele lichamelijke prestaties.

	11j	12j.	13j.	14j.	15j.
Hoogspringen	0.90m	1.00m	1.10m	1.20m	1.25m
Verspringen	2.70m	3.00m	3.25m	3.50m	3.75m
Kogelstoten	3kg/4m	3kg/4.5m	3kg/5m	5kg/4m	5kg/5m
Discuswerpen	Zo ver je kan, + 10 cm				
Gewicht dragen	Iemand van je eigen gewicht in brandweergreep over een afstand van 25m dragen				
Klimmen	3m	3m	3m	3m	3m

7. Sport en spel

a. *Bosspel*

Bedenk een bosspel voor je leeftijdsgenoten dat ongeveer anderhalf uur duurt. Leg het hen klaar en duidelijk uit zodat ze het begrijpen. Tijdens het spel moet jij spelleider/scheidsrechter kunnen zijn.

b. *Spel leiden*

Bedenk een spelletje, of graaf diep in je geheugen; zorg er in ieder geval voor dat de leiding of de leden het niet kennen. Leg het hen klaar en duidelijk uit zodat ze het begrijpen. Tijdens het spel moet jij spelleider/scheidsrechter kunnen zijn.

8. Oriëntatie

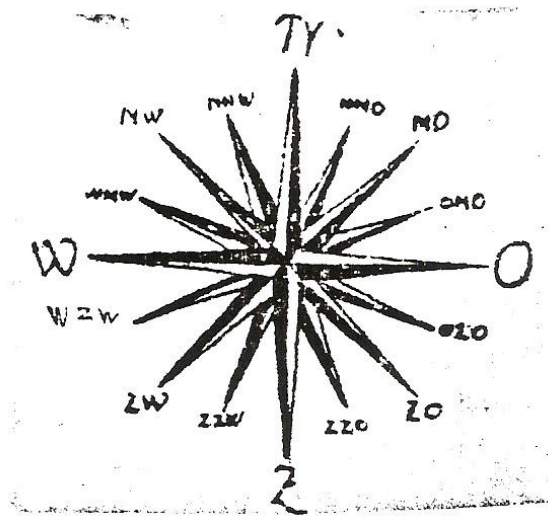
Het is van essentieel belang dat een jonggiver zich kan oriënteren. Kaart lezen op tocht zonder te weten waar je bent of zonder te weten waar de verschillende windstreken zich bevinden is onmogelijke. Daarom zullen de volgende puntjes zeker nog van pas komen.

a. *Windroos*

Noord, Oost, Zuid, West

Nooit Opstaan Zonder Wekker

Bekijk de afbeelding aandachtig, je zal ze waarschijnlijk opnieuw moeten tekenen voor je proef.



b. *Kompas*

Om een windroos te kunnen gebruiken moet je weten waar het noorden ligt. Daarvoor gebruik je een kompas. De naald van het kompas wijst het magnetische noorden aan, dat $3^{\circ}22'$ afwijkt van het geografische noorden. Het is het pijltje of de gekleurde kant die het noorden aanwijst. Bij het gebruik van een kompas moet je op bepaalde dingen letten. De naald kan enkel vrij ronddraaien en zich dus goed naar het noorden richten als het kompas perfect plat ligt. Er zijn enkele stoorfactoren die ervoor kunnen zorgen dat de naald afwijkt: hoogspanningskabels, metaalmassa's, onweer.

c. *Horloge*

Als je geen kompas op zak hebt, kan je met behulp van het uur toch bij benadering het noorden te weten komen. Heel eenvoudig: de zon komt op in het oosten (6u), staat 's middags in het zuiden, en gaat onder in het westen (18u).

Op een ander uur is er een eenvoudig trucje:

- Kijk hoe laat het is in het 24u-systeem (3u in de namiddag is dus 15u)
- Deel dit uur door 2 (als je op een rest uitkomt rond dan af, het is immers slechts een benadering)

- Hou het punt van de wijzerplaat dat overeenkomt met het gevonden getal naar de zon, het cijfer 12 geeft het noorden aan.

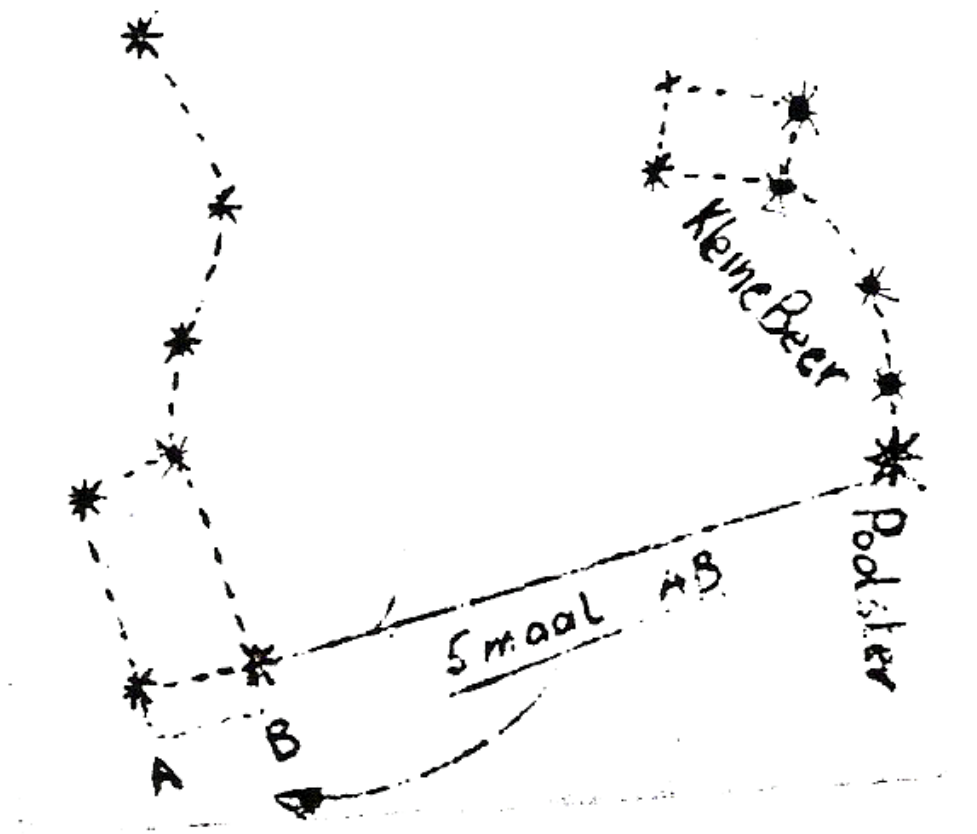
Vb. Het is kwart over 2 in de namiddag. Neem 14u, deel dat door 2. Hou de zeven naar de zon en dan vind je het noorden bij de twaalf.

d. Hulpmiddeltjes

- Bomen neigen naar het noordoosten;
- In oudere kerken wijst het altaar naar het oosten;
- Vogelnestjes hebben de opening aan de zuidkant;
- Gleuven in een boomstam zitten aan de oostkant;
- Mos op een bom groeit aan de noordkant

e. Poolster

Ook 's nachts hebben we een handig hulpmiddel. De poolster staat tussen het magnetische en het geografische noorden, het is dus zelf nauwkeuriger dan een kompas. De poolster is de heldere ster aan het einde van de staart van de kleine beer. De grote beer is echter gemakkelijker te vinden en dus wordt het een klein beetje ingewikkelder. Kijk op te tekening en vraag je PL desnoods om meer uitleg.

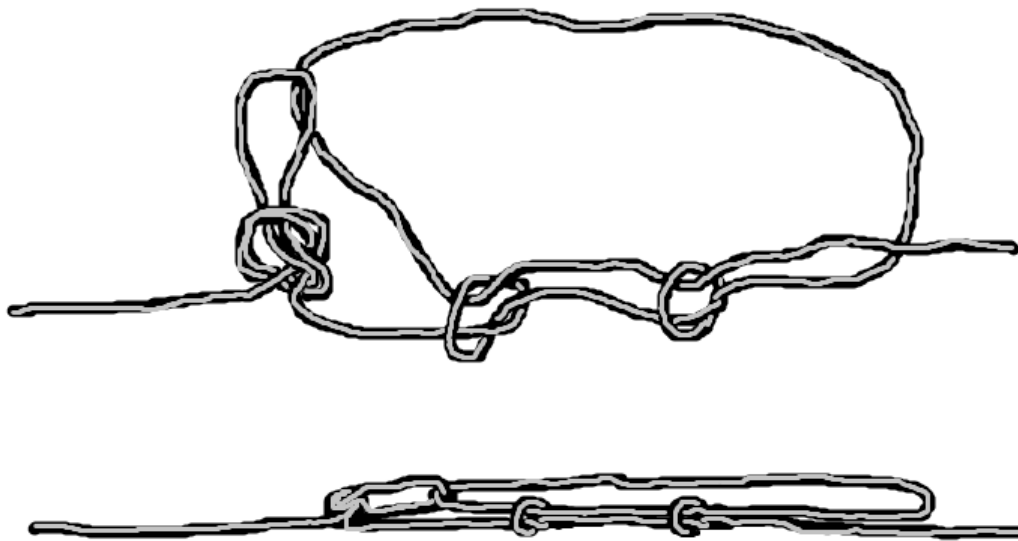


9. Knopen

Op kamp kunnen we ons niet behelpen met nagels en vijzen. Het maakt ons hout enkel maar kapot. Daarom gebruiken we touw, het weegt niet veel en is gemakkelijk weer los te maken.

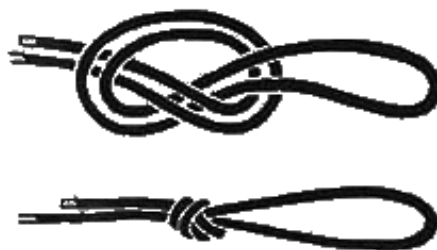
a. Topreep

Wordt gebruikt om een tentspanblokje te vervangen. Hieronder vind je er een tekening van, om ze te leren leggen vraag je best even hulp aan je PL.



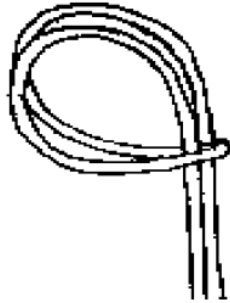
b. Vlaamse oogknoop

Wordt gebruikt om een vaste lus te maken, je hebt hem nodig bij het maken van een topreep.



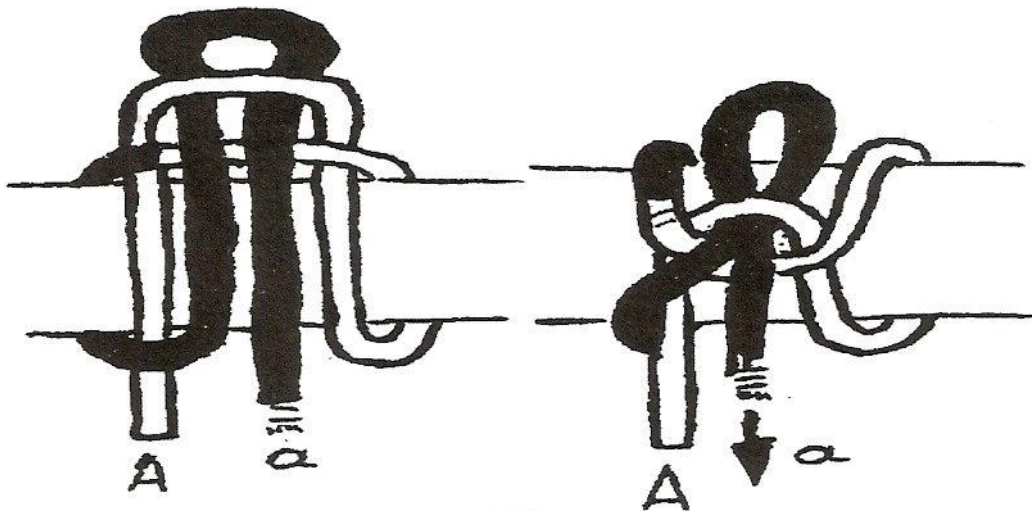
c. Ankersteek

Wordt gebruikt om een touw aan een ring te bevestigen.



d. Dievenknoop

Het voordeel van deze knoop is dat als je aan het juiste uiteinde trekt, hij zo weer loskomt. Ideaal als je uit een boom wil klimmen.



e. Teervoet-eisen

Ken je de andere knopen nog?

10. **EHBO**

Eerste hulp bij ongevallen. De wet, de belofte en de leuze zeggen dat je moet helpen waar je kan. Iemand helpen die gekwetst of verongelukt is, is een van de edelste goede daden. Als je deze richtlijnen goed volgt, zal je al veel schade kunnen verhelpen.

a. Vooraf

De kans dat je ooit iemand moet helpen die dodelijk gewond is, is vrij klein. In de meeste gevallen zal het gaan om een snijwond, een schaafwond, insectenbeet, lichte verbranding of verstuijing.

Daarom lichten we hier enkel deze kleine ongemakken toe. Maar eerst nog even enkele algemene regels:

- We moeten enkel eerste hulp bieden, dat wil zeggen dat er ook nog zoiets is als tweede hulp: professionele geneeskundigen. De kleine kwetsuren zoals hierboven opgesomd kunnen we zelf verhelpen, maar bij ernstige gevallen zal de eerste hulp er juist in bestaan de dokter te verwittigen. In ieder geval: verwittig altijd de leiding.
- Blijf altijd kalm, niet enkel om je slachtoffer gerust te stellen, maar ook om je eigen hersenen de rust te gunnen om juist na te denken.
- Zorg voor genoeg ademlucht voor het slachtoffer. Nutteloze omstanders moeten verwijderd worden en maak spannende kledij los.
- Denk aan de veiligheid: eerst die van jezelf, dan van de omstanders, dan pas aan die van het slachtoffer. Ga zeker niet de held uithangen, dat laten we aan Hollywood over.
- Kijk of het slachtoffer bij bewustzijn is, controleer dan de ademhaling en hartslag. Controleer op bloedingen, zowel inwendig als uitwendig.

b. Snijwonden

Een kleine wonde laat je eerst gewoon bloeden, alle vuiligheid en bacteriën wordt zo weggespoeld. Als het bloeden gestopt is, was je de wonde grondig uit met water en zeep. Ontsmetten hoeft dan vaak niet meer, maar kan geen kwaad. Dek de wonde af met een pleister, zodat er geen vuil meer bij de wonde kan, 's avonds voor het slapengaan haal je hem eraf zodat de wonde kan ademen en genezen.

Een ernstige snee die blijft bloeden is een slecht teken. Als de wonde na 10 minuten nog bloedt, moet je ze afspannen en zo snel mogelijk de juiste instanties verwittigen. Het afspannen gebeurt zo dicht mogelijk bij de wonde, tussen de wonde en het hart.

c. Brandwonden

Eerste graad: herken je aan een rode huid die lichtjes opgezwollen is, denk maar aan zonnebrand. Voor zonnebrand bestaan er tegenwoordig dozijnen lotions. Als je je verbrand bij het koken, hou de wonde dan eerste 10 minuten onder lauw stromend water. De beek is misschien de beste oplossing, hoewel die waarschijnlijk medisch gezien te koud is. Daarna behandelen met flammazine en de wonde afdekken. Een brandwonde hoeft je niet te ontsmetten, omdat het vuur/warmte dezelfde werking heeft.

Tweede graad: herken je aan blaarvorming, met rode huid errond (eerste graad). Bij tweede graadswonden zijn er twee huidlagen gekwetst. Hou de wonde net zoals bij

eerste graad onder water, smeer er wat flammazine op en dek de wonde af. Prik de blaren nooit open. Als ze vanzelf opengaan, van het vocht op.

Een speciale soort tweede graadbrandwond is de blein. Dat zijn brandwonden die veroorzaakt worden door wrijving, bijvoorbeeld op tocht. Ze zijn iets oppervlakkiger dan gewone tweede graadbrandwond en dus iets makkelijker te behandelen. Prik de blein langs twee kanten open met een steriele naald (hou ze even in het blauwe gedeelte van een vlam). Vang het vocht op en duw het resterende vocht onder de huid eruit. Daarna ontsmet je de blein. Je mag er een plakker opdoen, maar ze genezen beter zonder.

Derde graad: is veel ernstiger dan tweede graad, maar gelukkig ook zeldzamer. De wonden zien zwart of wit, en de zenuwen zijn mee verschroeid, daarom doet een derde graadbrandwond geen pijn. De behandeling is dezelfde als bij een tweede graad: water, flammazine, afdekken. Maar nog beter is om gewoon meteen de dokter te verwittigen en de behandeling aan hem over te laten.

d. Bezwijmingen

Een bezwijming is in de meeste gevallen te wijten aan een kort zuurstofgebrek in de hersenen. Dat kan veroorzaakt worden door hevige gemoedstoestanden, slechte geuren, vermoeidheid enz.

Bij een appelflauwte kan je het slachtoffer best bijbrengen door het voorhoofd met fris water te besprenkelen, de benen omhoog te leggen, zodat er meer bloed (en dus zuurstof) naar de hersenen kan. Je kan het slachtoffer zelfs lichtjes in het gezicht slaan. Als het slachtoffer in de zon ligt, leg hem dan voorzichtig in de schaduw.

Iemand kan ook zijn flauwgevallen als hij te lang in de zon is geweest. We spreken dan van een zonnesteek. De oorzaak ligt er dan bij dat het lichaam oververhit geraakt en dus tilt slaat. De symptomen zijn misselijkheid, zware hoofdpijn, evenwichtsstoornissen en het slachtoffer zweet bijna niet. De beste remedie is het slachtoffer ergens donker en koel leggen zodat het lichaam kan recupereren. Een natte, dus koude, handdoek op het hoofd leggen kan wonderen doen.

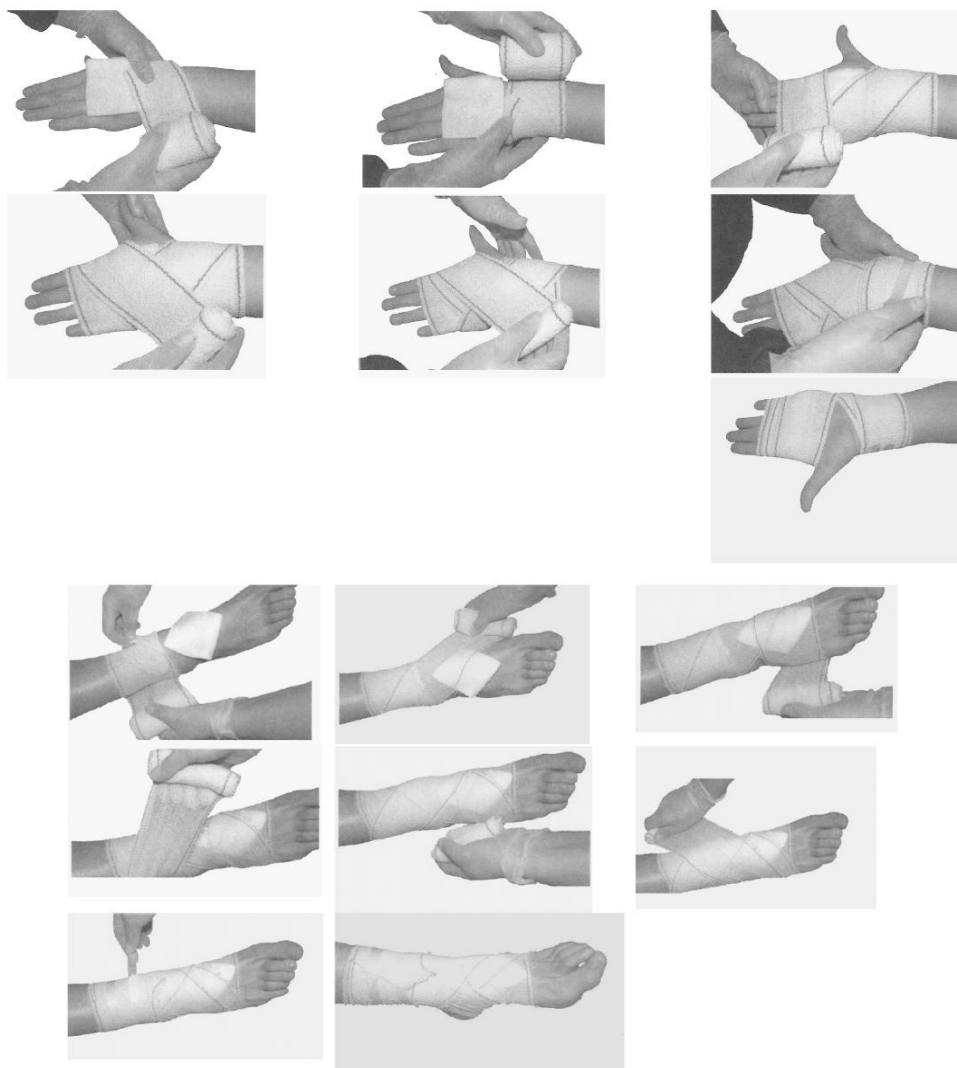
e. Insectenbeten en bijtwondes

Muggen en dazen kunnen voor heel wat jeuk zorgen. Er bestaan tegenwoordig verzachtende zalfjes voor, zelfs ook voor preventief gebruik. Zodat je niet moet krabben, wat bovendien erg slecht is. Bij een steek van een wesp kan de angel blijven steken, verwijder die dus.

Beten van honden en vossen en dergelijke zijn niet alleen pijnlijk maar letterlijk levensgevaarlijk. In zo'n bek zitten immers talloze bacteriën die onschadelijk zijn voor het dier, maar voor vervelende infecties kunnen zorgen bij de mens. Blijf dus gewoon uit de buurt van deze viervoeters.

f. Verstuikingen

De behandeling is zeer eenvoudig: bij een verstuiking is het de spier die gekneusd is. Flexumgel is daarbij een wondermiddel, samen met beweging: geef de spier de kans niet om op te stijven, want dat is net het lastige. Als de verstuiking niet op te lossen is met een zalfje, zal je er een steunverband om moeten doen. Kijk goed naar de afbeeldingen hieronder.



11. Seinen

Een proef die misschien niet meer veel wordt gedaan, maar die toch nog zeer nuttig kan zijn. Je kan er zeer veel plezier aan beleven.

Elke letter en cijfer heeft zijn eigen sequentie van streepjes en puntjes. Op het eerste gezicht lijkt er geen systeem in te zitten, maar niets is minder waar. De meest voorkomende letters hebben een eenvoudigere code. En er bestaat zelfs een handig trucje voor om alles gemakkelijk te onthouden: achter elke letter zit een woord, dat met dezelfde letter of klank

begint. Elke lettergreep stelt één teken voor. Elke lettergreep waar een 'o' in voorkomt (dus ook 'oe' of 'ou'), telt voor een streep, de rest staat voor een punt. Gemakkelijk toch?

a:	hal-lo	•_
b:	bok-ken-wa-gen	_...•
c:	co-ca-co-la	_•_•
d:	dok-wer-ker	_••
e:	een	•
f:	fruit-ver-ko-per	•...•
g:	groot-moe-der	---•
h:	hek-ken-spring-er	•...•
i:	ie-mand	••
j:	jæn-oom-dom-oor	•---•
k:	kom-mer-loos	---•
l:	li-mo-na-de	•...•
m:	mo-tor	---
n:	no-ten	---•
o:	oor-logs-vloot	---•
p:	pap-school-lo-per	•...•
q:	ko-ko-ri-ko	---•
r:	re-vol-ver	•...•
s:	sa-kris-tij	•...•
t:	ton	---
u:	u-ni-form	•...•
v:	ver-ken-ners-troep	•...•
w:	weer-om-komst	•_•
x:	zon-der-ze-ro	---•
y:	york blijft toch york	---•
z:	zons-on-der-gang	---••

1:	•---•	6:	---•••
2:	••---•	7:	---•••
3:	•...•	8:	---•••
4:	•...•	9:	---•••
5:	•...•	0:	---•••

Seinen kan je ook met een of twee vlaggen:

- 1 vlag: rust: 45° links
 streep: horizontaal rechts
 punt: 45°rechts
- 2 vlaggen: rust: vlaggen neer
 streep: beide armen horizontaal
 punt: rechterarm horizontaal

Seinen met behulp van morsecode is ook een dialoog, met zijn eigen sociale regels:

- Oproepteken: VE $\dots\text{---}\bullet$ wordt door de seinpost steeds opnieuw herhaald tot er antwoord komt;
- Klaar om te ontvangen: K $\text{---}\bullet\text{---}$ wordt door de ontvanger geseind als hij klaar is;
- Wacht: Q $\text{---}\bullet\text{---}$ door de ontvanger als hij nog niet klaar is;
- Begrepen: T --- moet door de ontvanger geseind worden na elk begrepen woord of getal
- Vergissing: 8 punten als de zender zich heeft vergist, hij begint dan opnieuw
- Einde bericht: AR $\bullet\text{---}\bullet\text{---}$
- Antwoord op eindebericht: R $\bullet\text{---}\bullet$ door de ontvanger als hij heel het bericht begrepen heeft.

Als je de tekens op papier zet gebeurt het als volgt:

- Tussen elke letter een /
- Na een woord //

12. Teervoeteisen-herhaling

Het spreekt vanzelf dat je de teervoet-eis altijd even grondig zal blijven kennen. Het is immers de grondslag van je ganse scoutsleven. Met in het bijzonder de wet en de belofte.