

LEJR-GUIDE

Kære forældre til børn der skal på lejr.

Lejrture er noget af det bedste, vi har i FDF.

Det er her vi får de store oplevelser, og her er der mulighed for at lave større ting, der tager lidt mere end 1 ½-2 timer, vi har til de ugentlige møder.

Der er dog en række ting, du som forælder skal være opmærksom på før, under og efter lejren.

Når man er på lejr, er der 5 ting, man gerne skal være:

Mæt - Varm - Tør - Udhvilet - Rask

Det er ikke altid, man kan opfylde dem alle sammen, men et par stykker er heller ikke så ringe.

Vi skal nok sørge for, at alle får lejrmad, men de næste punkter må vi hjælpe hinanden med, og så er der gode chancer for, at dit barn får en god lejr.

Her hjælper det rigtige udstyr, og det sparer voldsomt på kræfterne.

UDSTYR

I deltagerbrevet er der en liste over ting, der SKAL medbringes. Pak tasken sammen med dit barn, så vidt det er muligt (Læg evt. alt frem og få barnet til at pakke det i tasken. Så ved barnet også, hvad han/hun har med og hvor det ligger i tasken).



NAVN

Sørg altid for at have navn på/ i alt, hvad der medbringes (Eksempelvis: Sovepose, uniform, fodtøj).

Mange har en sort regnjakke, så det kan være svært at kende forskel på den og de andres.



REGNTØJ

Regntøjet skal ALTID med! Uanset hvor god vejrudsigten ser ud. Vi kender alle det danske sommervejr. Vores erfaring siger, at man sagtens kan gennemføre en lejr i regnvejr, bare regntøjet er af god kvalitet. Hvis barnet ikke har ordentligt regntøj med, kan det være altødelæggende for lejroplevelsen.



FODTØJ

Det er vigtigt at have ordentligt fodtøj med (ved "ordentlig" forstås at de sidder fast på foden – fx snøresko eller vandrestøvler).

Gummistøvler er altid vigtigt at medbringe.

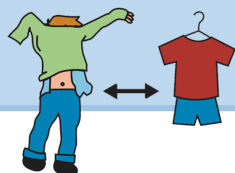
Sandaler/slippers/klipklapper/hjemmesko o.l. må gerne medbringes, men skal ikke være det primære fodtøj.



SKIFTETØJ

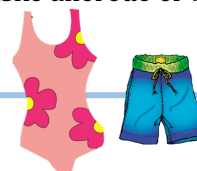
Det er vigtigt, at man altid har ekstra tøj med, så man kan skifte fra inderst til yderst.

Samtidigt er det ikke nødvendigt at have et komplet sæt til hver dag.



BADETØJ

Selvom man ikke vil/kan bade, skal badetøjet altid medbringes, hvis det står på pakkesedlen. Vi kan have vandaktiviteter, som gør alting nemmere, hvis man har badetøj på og derved "sparer" sit almindelige tøj. Ligeledes vil det være en god idé at medbringe 2 håndklæder, da det ene måske allerede er blevet vådt, og endnu ikke er tørt.





TELEFONER

Der er som udgangspunkt ingen grund til at medbringe sin mobiltelefon (særligt for de mindste). Især mobiltelefoner er ofte årsag til hjemve. Barnet kan sagtens vente til det kommer hjem med at fortælle om sine oplevelser.

SOVEPOSE/ LIGGEUNDERLAG

Det er en god idé at have en 3-sæsons sovepose (el. sovepose med komforttemperatur på under 10 grader).

Liggeunderlag kan være skumunderlag (ikke yoga måtter) eller selvoppustelige liggeunderlag.

⊘ Luftmadrasser fylder for meget i teltene og er for kolde at sove på!

Angiv navn på både sovepose og liggeunderlag.



PAKNING AF TASKE

Pak altid i en sportstaske eller vandrerugsæk.

Det er bedre at tage en ekstra taske med frem for at have løse plastikposer (f.eks. med gummistøvler i) ved siden af tasken.



SPECIELLE HENSYN

Det er vigtigt at oplyse, hvis der er specielle hensyn allerede ved tilmeldingen.

Som allergier, vådligger, medicin osv.



HJEMVE

Det er naturligt at savne sin mor og far i løbet af lejren. Det er typisk ved måltider, fri leg og inden sengetid. Ofte kan hjemveen kureres med en god nats søvn. Derfor kan det være svært at få barnet til at sove, hvis han/hun er blevet lovet at måtte komme hjem, når han/hun har lyst. Ofte vil muligheden for at ringe hjem få barnet til at tænke unødigt på forældrene, og dermed få hjemve i højere grad end ellers.

Det samme kan gøre sig gældende, hvis forældrene tager kontakt til barnet - at hjemve kan opstå. Tager barnet kontakt til hjemmet vedr. hjemve, da skal lederne orienteres om dette. Lederne kontakter selvfølgelig jer forældre, hvis det bliver nødvendigt.



SYGDOM

Hvis barnet bliver sygt eller kommer til skade på lejren, vil vi kontakte jer, hvis vi finder det nødvendigt.

Sørg derfor altid for at vi har jeres korrekte telefonnummer i vores system.



BESØGENDE

Må mor og far komme på besøg?

Vi ønsker som udgangspunkt ikke at få besøg på lejren, da vores erfaring viser, at det giver for meget hjemve og uro.

Både hos barnet som får besøg, men også hos de andre børn som oplever deres venner får besøg. Så vi frabeder os besøg - medmindre det er planlagt.



KONTAKT

Der vil altid være et hovednummer på en leder, som er opgivet i deltagerbrevet. Brug dette hvis I vil i kontakt med os eller have svar på spørgsmål.



Give FDF
Skovbakken 27
7323 Give



GIVE