

Vi glæder os til at se dit barn på  
weekendtur og lejr!

# Gode råd - dit barn på lejr og weekend



Foto: Christian Kyed

**FDF**  
FRIVILLIGT  
DRENGE- OG PIGE-  
FORBUND



Virum

# Vi passer godt på hinanden

Lejrture er noget af det bedste, vi har i FDF. Det er her, vi får de store oplevelser. Det er her, der er mulighed for at lave større ting, der tager lidt mere end de 1½ time, vi har til rådighed ved de ugentlige møder. Vi er sammen længe og lærer hinanden godt at kende. Det er de store lejre og ture, man husker resten af livet. Når vi tager på lejr, er der en række ting, du som forælder skal være opmærksom på før, under og efter lejren.

## Udstyr

Det er vigtigt, at dit barn har det rigtige udstyr med. I deltagerbrevet er der en liste over ting, der er gode at have med. Sørg så vidt muligt for at pakke tasken sammen med dit barn. Så ved I begge, hvad der er med på turen. I skal være særligt opmærksomme på at pakke følgende:

- **Regntøj:** Skal ALTID med. Uanset hvor god vejrudsigten er. Vores erfaring siger, at man sagtens kan gennemføre en lejr i regnvej, bare regntøjet er af en god kvalitet. Hvis barnet ikke har ordenligt regntøj med, kan det være altødelæggende for lejroplevelsen.
- **Fodtøj:** Det er vigtigt at have ordentligt fodtøj med. Oftest skal vi på tur, og det indebærer, at vi skal gå et stykke vej. Derfor er det vigtigt, at barnet har fodtøj med, som er godt at gå i. Ligeledes er der også en stor fordel at have vandtæt fodtøj med.
- **Skiftetøj:** Det er vigtigt, at dit barn har minimum to sæt tøj med, så han eller hun kan skifte fra inderst til yderst, hvis

behovet opstår. Det er ikke nødvendigt at have et komplet sæt tøj med til hver dag. Vi når hverken i bad eller skifter tøj hver dag.

- **Sovepose:** Hvis barnet skal sove i telt, skal soveposen have en komforttemperatur, der er lavere end den gennemsnitlige natlige temperatur. Hvis vi skal sove i telt, skal dit barn ligeledes have et liggeunderlag.

## Specielle hensyn

Det er vigtigt, at lederne bliver oplyst, hvis der er specielle hensyn, der skal tages til barnet. Specielle hensyn er ting som allergier, vådligger, medicin, lus osv. Skriv det på tilmeldingen, og fortæl en leder om det før afrejse – også selvom du har oplyst om forholdene tidligere. Vi har mange børn at holde styr på, og det er ikke sikkert, at de samme ledere er med hver gang.

## Elektronik

Der er ingen grund til at tage mobiltelefoner m.m. med på lejr. De passer dårligt ind i vores aktiviteter, og de går let i stykker. Lad dem endelig blive hjemme. Især er mobiltelefoner ofte årsag til hjemve. Barnet kan sagtens vente til det er kommet hjem med at fortælle om sine oplevelser.

## Sygdom

Hvis barnet bliver sygt eller kommer til skade på lejren, vil vi kontakte jer, hvis vi vurderer, at det er nødvendigt – dog altid hvis der har været lægebehandling inde over. Hvis der er tale om smitsom



Foto: Christian Kyed

sygdom, vil vi sende barnet hjem for ikke at gøre alle syge.

## Hjemve

Hjemve opstår oftest i de små klasser og skyldes, at børnene er længe væk hjemmefra. Hvis du mener, at hjemve er et problem for dit barn, så har vi stor erfaring, som vi gerne deler med dig. Hjemve opstår oftest når børn er trætte, eller når de er i kontakt med forældrene under lejren. Hvis du har brug for at kontakte dit barn undervejs, så kontakt lederne først, så vi er opmærksomme på, at hjemve kan opstå. Hjemve smitter. Hvis et barn savner sine forældre, er der pludselig mange, der gør. Hvis du mener, at det er et problem, så snak med barnet om det og fortæl barnet, at det ikke skal være bange for, at det ikke kan komme hjem. Lad være med at lave en aftale om, at barnet bare

kan ringe, hvis han eller hun gerne vil hjem. Oftest kan hjemve kureres med god nats søvn. Derimod det kan være svært at få barnet til at sove, hvis han eller hun er blevet lovet at måtte komme hjem i tilfælde af hjemve. Ofte vil muligheden for at ringe hjem få barnet til at tænke unødigt på forældrene og dermed få hjemve i højere grad end ellers. Vi kontakter jer selvfølgelig, hvis det bliver nødvendigt.

## Kontakt

Der vil altid være et hovednummer på den lejr, hvor vi befinder os. Det nummer er typisk opgivet i deltagerbrevet. Brug dette, hvis I vil i kontakt med os. Det er oftest bedst omkring spisetiderne. Alternativt kan I ringe til en af ledernes mobiltelefoner.