

# Renslighet og hygiene på tur

Når man er på tur er det viktig å være renslig og ha en god hygiene for å opprettholde god helse og trivsel med seg selv og blant andre speidere. Her finner dere noen tips til hvordan dere kan være renslige og holde en god hygiene på tur.

## Hvorfor

For å lære om renslighet og hygiene

## Bidrar til følgende mål

- L-12Utvikle kunnskap om hygiene og smitte i hverdagen, på tur og på leir, og la dette påvirke dine vaner og valg.

## Fremgangsmåte

For at speiderne skal kunne lære om renslighet og hygiene på tur, er det viktig at patruljen eller enheten vet hvorfor det er viktig å lære om dette. Her er en hjelpetekst dere kan bruke:

*Vet dere hva som skjer når man ikke er renslig på tur?*

*Bakteriene kan lage en fest i kroppen vår og gjøre oss syke. Vi vil ikke ha noen uinviterte gjester i kroppen vår, derfor er det viktig å være renslig på tur. På den måten kan vi ha det gøy og holde oss friske!*

Tips til renslighet og hygiene på tur og renslighet og bærekraft i naturen:

- Vask hender jevnlig, spesielt etter dobesøk og før matlaging og spising.
- Puss tenner
- Vask kroppen ved å bade eller bruke våtservietter
- Bruk deodorant
- Ta oppvasken mellom hvert måltid.
- Bytt klær når det trengs.
- Bruk personlig hygieneartikler.

## **Toalett**

Når du må tisse eller bæsje, må du finne et toalett eller et egnet sted å gjøre det. Hvis det ikke finnes et toalett inne, en utedo eller en latrine, kan man grave et hull og dekke det til etterpå.

Dersom dere er mange på tur over lang tid, kan det være lurt å bli enige om hvor dere skal gå på do, slik at man ikke går flere steder. Dersom man skal lage en hjemmelaget do som latrine eller et hull i bakken, er det viktig å plassere den litt bort fra leirplassen og drikkevann. Dere kan også gjøre det litt hyggelig å gå på do ved å lage en dorullholder (gjørne vanntett) og henge opp en lyslenke slik at den lyser opp i mørket.

Dersom dere ikke har mulighet til å grave et hull og dekke til hullet etterpå, kan dere bæsje i en pose. Dere kan for eksempel bruke en hundepose eller liknende. Denne posen bør dere pakke dobbelt i to poser og ta med hjem for å kaste den i søpla.

## **Vask av hender**

Vask hendene deres med såpe og vann etter dere har vært på toalettet, før dere lager mat og før dere spiser og med jevne mellomrom. Har dere ikke tilgang på vann eller vaskevannsfat, kan dere bruke våtservietter og antibac. Når man er på tur, blir man ofte mer skitten enn hjemme, det er derfor veldig viktig å vaske hendene oftere.

## **Dusj**

Det er ikke så lett å dusje på tur, spesielt hvis dere ikke har mulighet til å bade. Det er likevel viktig at hvis dere skal være på tur over lang tid, at dere vasker dere under armene og på intimområdene med for eksempel en våt klut eller våtservietter. Dette er ikke bare for deres egen hygiene, men også fordi det er mer behagelig for andre å være rundt noen som er renslige.

## **Tannpuss**

Puss tennene før dere skal gå å legge dere. Det er ikke bare fordi det er bra for tennene dine, men det er også veldig deilig å legge seg i soveposen med rene tenner. Da føler man seg ekstra bra.

## **Oppvask**

Når dere har lagd mat og spist, blir det alltid litt oppvask. Ta med en liten beholder med såpe og en svamp i en vanntett pose, da har dere mulighet til å ta oppvasken på tur. Det er viktig å vaske utstyret mellom hver gang dere bruker det for å opprettholde hygien. Vask med våtservietter eller mose for å få bort det verste. Har dere ikke tilgang på vann kan dere utsette oppvasken til dere går forbi et vann eller en bekk.

## **Klær**

Skift klær for å unngå dårlig lukt og bakterier. Dersom dere er usikre på om dere trenger å bytte klær, kan du lukte på de. Dersom dere har gått med de samme klærne mange dager kan dere bytte. Det er spesielt undertøy som bør byttes ofte. Nye klær som ikke er fuktige av svette, vil også kunne holde dere varme.

## **Hygieneartikler**

Hygieneartikler kan for eksempel være deodorant, håndkle og tannbørste. Ikke del slike ting med hverandre om dere kan unngå det.

## **Menstruasjon på tur**

For jentene er det noen ekstra hensyn å ta når man er på litt lengre turer og tante rød melder sin adkomst. Hvordan gjør vi det med mensesen på tur? Det er mange som har ulike preferanser på hvilke midler man bruker når man har mensesen. Noen bruker menskopp, andre tampong eller bind. Fordelen med å bruke menskopp på tur er at man slipper søppel, samt at man ikke må stoppe og tømme den så ofte som man må skifte bind eller tampong. Blodige bind og tamponger brenner dessverre svært dårlig, grunnet åpenbare årsaker. Derfor må disse fraktes hjem igjen fra tur. Det er greit å pakke brukte bind og tamponger i hundebæsjeposer så slipper man å ha alt for mye innsyn.

En annen viktig ting er å alltid bruke ulltruser på tur. De er antiseptiske og hjelper mot infeksjoner og bakterievekst. Det finnes også egne mensentruser. Det kan også være greit å ha med seg intimservietter på lengre turer for å holde bl.a. urinveisinfeksjon unna.

## Renslighet og bærekraft i naturen

- Ikke kast søppel på bakken eller i naturen. Plukk opp søppelet ditt og legg det i en søppelbøtte eller en pose du kan kaste i en søppelbøtte senere.
- Ikke plukk blomster eller bryt av grener fra trærne. La naturen være i fred, så den kan vokse og utvikle seg.
- Papir, våtservietter, bind, tamponger eller liknede må ikke kastes i naturen. Det må man ta med hjem igjen og kaste i søpla

Husk: Er vi renslige på tur kan vi unngå å bli syke og tar vi vare på naturen er den sunn og ren. Speidere etterlater seg ingenting, kun en takk til grunneier.