



nr 3/2021

---

JAK MOŻEMY WSPIERAĆ  
NASZE ZDROWIE  
PSYCHICZNE str. 4

---

ORGANIZACJA POD  
LUPĄ

str. 8

---

ZAPLANUJ WAKACJE  
2023!

str. 10

# W TYM NUMERZE

- 3 Watra oczami uczestników  
(Na Tropie Środowisk)
- 4 Jak możemy wspierać nasze zdrowie psychiczne?  
(Radosław Rosiejka / Instruktorski Trop)
- 7 Życie na kredyt  
(Radosław Rosiejka / Ważny Trop)
- 8 Organizacja pod lupą  
(Katarzyna Lesiak / Jestem w Związku)
- 10 Zaplanuj wakacje 2023!  
(Olga Junkuszew / Wyjdz w Świat)
- 12 Kto czuwa nad bezpieczeństwem?  
(Wiktor Leśkiewicz / Jestem w Związku)

## WSTĘPNIAK



Pogoda na Watrze zwiastuje zbliżającą się jesień i trudno się temu dziwić – wakacje zakończą się za mniej niż tydzień. „Każdy osioł potrafi być dobrym skautem podczas pogody” – ten cytat BP zna każdy. Jest on używany jako remedium na niepogodę podczas obozów i wyjazdów harcerskich. Ale zamiast powielać ten cytat, proponuję pomyśleć o jesiennej pogodzie, jako zwiastunie zbliżającego się roku harcerskiego – coś jak harcerskie „winter is coming”.

Kiedy będziecie myśleć o zbliżającym się roku,

polecamy wywiad z phm. Edytą Walent – członkinią komendy ds. organizacyjnych, która zdradza tajniki organizacji tegorocznej Watry, ale radzi też Wam, jak planować i organizować sobie pracę. Poza tym, w dzisiejszym numerze znajdziecie tekst o zdrowiu psychicznym, napisany przez psycholożkę ze Strefy Pomocy ZHP – temat aktualny i ważny, może nawet szczególnie dla Was, jako wędrowników – osób już świadomych swojej psychiki i mechanizmów na nią działających. Na zdrowie!

*Katarzyna Lesiak*

# WATRA OCZAMI UCZESTNIKÓW



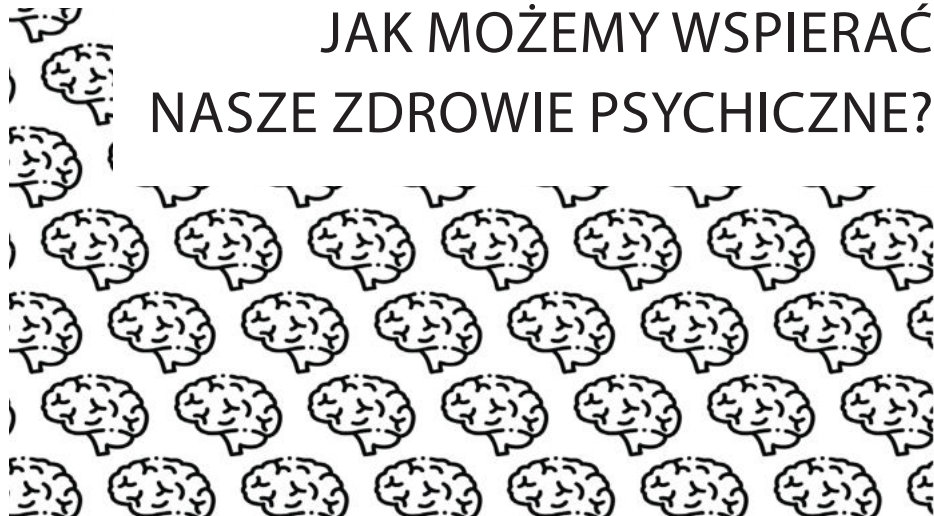
Jest to moja pierwsza Watra i na razie bardzo mi się podoba. Jestem zaskoczona przebiegiem zajęć i ich organizacją, bo myślałam, że będzie bardziej chaotycznie. Zajęcia, które najbardziej zapadły mi w pamięć dotyczyły zmysłów. Miały one uświadomić, jak żyją osoby niewidome i rozwianie stereotypów, które o nich krążą. Na długo w pamięci pozostaną też wieczorne śpiewanki u Akademików. To jeszcze nie koniec zlotu, a nasz patrol już prowadził zajęcia, na których zaglądaliśmy w głąb siebie i tłumaczyliśmy teorię Billa Plotkina  
- **Maria z Hufca Warszawa-Mokotów.**

Na Watrze jesteśmy pierwszy raz. Zajęcia są prowadzona dobrze, choć można trafić na nudniejsze – to zależy, co się wybierze. Duży plus to wywarzenie wolnego czasu i zajęć programowych. Ogólnie wszystko jest dobrze. Minus to pogoda, bo nie jest najlepsza, ale...zawsze mogło być gorzej. Brakuje nam namiotów, w których można usiąść w czasie deszczu i coś porobić z patrolem  
- **Kuba, Kornel, Tadek i Karol z Hufca Oleśnica.**



Przyjechaliśmy małym patrolem na Wędrowniczą Watrę, na której jesteśmy pierwszy raz. Bardzo podoba mi się, że jesteśmy tutaj tylko w gronie wędrowników. Jest luz i nie musimy się zajmować swoimi drużynami, bo jesteśmy tutaj tylko dla siebie. Kolejny plus dla zlotu to otwartość innych wędrowników – z każdym można porozmawiać i wymienić się doświadczeniami. Super są też wieczory – można przyjść i pośpiewać  
- **Julia z Suwałk.**

# JAK MOŻEMY WSPIERAĆ NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE?



Pandemia COVID-19 cały czas wpływa na nasze życie i zdrowie - również to psychiczne. Rozmawiamy o tym z pfm. Katarzyną Zgódko, szefową Zespołu ds. Wsparcia Psychologicznego jedną z koordynatorek Telefonu Wsparcia.

## **Jak wygląda kondycja psychiczna osób w wieku wędrowniczym?**

Bardzo nie lubię stawiać takich globalnych diagnoz, opowiem wam więc o pewnych tendencjach, które da się zaobserwować w naszej „populacji wędrowników”.

Wiek wędrowniczy jest zawsze czasem dużych wyzwań - zarówno tych, które sami sobie stawiamy, jak i tych związanych po prostu z tym okresem życia. W wieku wędrowniczym

szukamy swojej ścieżki życiowej, podejmujemy decyzje związane z przyszłością, zmieniamy szkołę, idziemy na studia. Od prawie dwóch lat możemy do tego dodać “to wszystko plus jeszcze COVID”. Przewlekły stres, w którym znaleźliśmy się w sytuacji pandemii, jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi ryzyka wystąpienia trudności psychicznych i nie możemy nie brać go pod uwagę.

To czego obserwujemy więcej

podczas pandemii, to żal i frustracja, wynikająca z poczucia utraty szans i możliwości, zwiększony stres, przeciążenie psychiczne, poczucie bezsilności i braku wpływu, zmniejszenie motywacji, poczucie osamotnienia i braku wsparcia. Długotrwałe napięcie zdecydowanie nie służy ludziom! Badania dotyczące wpływu pandemii na młode osoby wskazują na zwiększenie się częstotliwości występowania u młodzieży myśli samobójczych, obniżenie motywacji, pogorszenie więzi i relacji. Nasi wędrownicy nie są niestety wolni od tych konsekwencji.

To, jak poszczególne osoby poradziły sobie z sytuacją pandemii i jak wpłynęła ona na ich życie (i psychikę) jest bardzo

mocno zależne od kontekstu, w jakim przez tę sytuację się znalazły i w jakim były już wcześniej. W jakich warunkach mieszkają, czy udało im się wygospodarować w domu przestrzeń tylko dla siebie? Jakie relacje panują w rodzinie? Jak wyglądają ich relacje z rówieśnikami i przyjaciółmi? Jakie doświadczenia spotkały ich już wcześniej? Jakie cechy posiadają? Nie jest tak, że ze względu na pandemię wszyscy stracili motywację do działania i stoją o krok od depresji. Ludzie bardzo różnią się między sobą, więc nie da się wrzucić wszystkich do „jednego worka”. Jednak badania jasno wskazują, że ilość osób zmagających się z trudnościami natury psychicznej się zwiększyła.

### **Czy możemy sobie nawzajem pomóc w drużynie wędrowniczej?**

Oczywiście! W mojej ocenie jednym z najwspanialszych elementów harcerstwa jest budowanie mocnego poczucia przynależności - nasze harcerskie braterstwo i silne przyjaźnie. Jeśli mierzymy się wspólnie z tym, co się dzieje, łatwiej jest nam sobie poradzić i „nie zwariować”. Wykorzystajmy więc tę wspólnotę – tym bardziej w trudnych dla nas mo-



mentach – i czerpmy z niej jak najwięcej wsparcia.

Dobrze prowadzone środowiska mają w sobie moc do pozytywnego oddziaływania na wszystkich jego członków, starajmy się więc właśnie takie tworzyć. Opierajmy naszą pracę na wzajemnym szacunku, rozwijajmy swoje zainteresowania, budujmy charaktery. Dbajmy zarówno o siebie i o innych! Pozostawajmy w kontakcie z członkami naszych drużyn. Zastanawiamy się na bieżąco nad tym, w jaki sposób możemy działać i czego potrzebujemy jako grupa.

Choć życzę nam wszystkim, żeby nie zdarzył się już kolejny lockdown, nie możemy tego wykluczyć. Gdyby jednak go ogłoszono, nie zawieszajmy działań drużyny i wspólnie za-

stanawiamy się nad tym, jak w tej konkretnej sytuacji i przy obowiązujących obostrzeniach możemy pomóc innym, np. angażując się w służbę, ale też sobie nawzajem – np. dbając o kontakt między członkami drużyny, zbiórki, wspólne spotkania. Jeśli miałabym jednym zdaniem określić radę na wsparcie w środowisku, będzie ona brzmiała: bądźcie uważni zarówno na samych siebie, jak i innych – rozmawiajcie o swoich potrzebach, oczekiwaniach i emocjach.

### **Jak zachować się, gdy podejrzewamy u kogoś problemny ze zdrowiem psychicznym? Co robić?**

Przede wszystkim – nie diagnozujcie sami! Zdiagnozow-



wanie u kogoś problemów ze zdrowiem psychicznym to temat dla profesjonalisty. Samodzielne stawianie diagnozy („on na pewno ma depresję!”, „to z pewnością schizofrenia!”, „jestem przekonana, że ona ma borderline!”), może tylko pogorszyć sytuację tej osoby.

Jeśli podejrzewacie, że członek drużyny może zmagać się z jakimiś trudnościami, bądźcie dla niego po prostu dobrymi znajomymi lub przyjaciółmi. To jedyna odpowiedzialność i jedyny zakres wsparcia, jaki tak naprawdę możecie mu dać. Możecie wprost zapytać o to, co się dzieje, np. „Zauważyłam, że ostatnio zachowujesz się nie-swojo i jesteś bardzo smutna. Czy chciałabyś o tym ze mną porozmawiać? Czy jest coś, co mogłabym dla ciebie zrobić?”. Skupcie się na pytaniu i słuchaniu, poznajcie perspektywę i potrzeby osoby, której chcecie pomóc. Pamiętajcie przy tym, że nie jesteście ekspertami od zdrowia psychicznego i terapeutami. Nie jest więc waszą odpowiedzialnością leczenie przyjaciół i znajomych. Bez względu unikajcie zawierania „paktów” i planowania jakichkolwiek „interwencji”, których celem ma być ochrona kogoś przed nim samym i rozwiązanie jego problemów.

Jeśli uważacie, że sytuacja

jest lub może być poważna, zwróćcie się do waszej kadry: drużynowego, szczepowego, komendanta hufca. W przypadku podejrzenia zagrożenia życia lub zdrowia, konieczne będzie podjęcie działań wykraczających poza ramy działania ZHP i to nie jest waszą odpowiedzialnością, żeby podejmować takie kroki.

Jeśli nie macie w sobie siły na podjęcie rozmowy na temat trudności tej osoby, nie odcinajcie się od niej! Ktoś, kto przeżywa trudności natury psychicznej, nie staje się trędotawy – nie musimy więc unikać kontaktu z tą osobą i oddalać się od niej, żeby przypadkiem czegoś nie popsuć lub się nie zarazić. Choroby i trudności psychiczne nie są zaraźliwe! Zachowujcie się normalnie – pracujcie z tą osobą tak, jak dotychczas. Oczywiście,

zadbajcie też o dobro innych członków drużyny czy uczestników obozu – nie musicie znosić zachowań, które są dla was niekomfortowe lub trudne, np. agresji. Pamiętajcie też o dbaniu o samych siebie – tak, jak mówiłam już wcześniej w wielu miejscach, nie jesteście terapeutami i nie jest to wasza odpowiedzialność.

Natomiast jest już waszą odpowiedzialnością zadbanie o siebie, własne emocje i granice w różnych sytuacjach. Tak jak w przypadku udzielania pomocy ofiarom wypadków – najpierw trzeba zapewnić bezpieczeństwo sobie, a dopiero później przystąpić do udzielania pomocy. W innym wypadku z jednej osoby w ciężkiej sytuacji, mogą się zrobić dwie.

*Rozmawiał Radosław Rosiejka*

**POBIERZ  
APLIKACJĘ  
NA TROPIE**

POBIERZ z Google Play

# ŻYCIE NA KREDYT

**Miałeś kiedyś tak, że chciałeś coś kupić, ale nie miałeś akurat pieniędzy? To mogło być cokolwiek – nowa kurtka, namiot na Wiatrę, telefon albo laptop. Co wtedy zrobiłeś? Pożyczyłeś pieniądze czy poczekałeś, aż będziesz mieć więcej środków na koncie?**

Pożyczka czy kredyt mogą być kuszące – rzecz mamy od razu. Jedyne przez najbliższe miesiące trzeba martwić się spłatą zaciągniętego długu. Jeśli jeszcze czegoś nie wzięliście na kredyt, to prawdopodobnie w przyszłości to zrobicie. „Raty 0% i do marca nie płacisz” brzmi zachęcająco. I umówmy się, że nie ma w tym nic złego, ale warunek jest jeden: bierzesz kredyt i sam go spłacasz.

Od miesiąca wszyscy żyjemy na kredyt. Dokładniej to od 29 lipca, bo właśnie wtedy „obchodziliśmy” Dzień Długu Ekologicznego

– choć słowo „obchodziliśmy” nie jest najwłaściwsze. Znaczy to tyle, że Ziemia nie jest w stanie zregenerować zasobów, jakie od tego dnia wykorzystujemy. To jak życie na kredyt. Różnica między kredytem na namiot czy telefon jest taka, że ten kredyt spłaca przyszłe pokolenia.

Według organizacji wyliczającej dług ekologiczny (Global Footprint Network) w 1986 roku po raz pierwszy ludzkość zużyła więcej zasobów Ziemi, niż ta może zregenerować. Od tamtego roku Dzień Długu Ekologicznego przypada coraz wcześniej.

## **Bądź jak dyrektor parku narodowego**

Odtworzenie wyciętego lasu (również tego spalonego w czasie suszy lub powalonego przez nawałnice) zajmuje wiele lat. Zasoby tworzone przez dziesiątki, setki, tysiące, a nawet miliony lat można łatwo

i szybko wykorzystać, ale trudniej odtworzyć.

Jeśli zatem chcesz w luźnej i niezobowiązującej atmosferze dowiedzieć się trochę więcej o zrównoważonym rozwoju w niedługiej grze symulacyjnej, koniecznie wpadnij do naszego namiotu. Będziemy tam czekać.

Pamiętaj, że nie zrobimy z ciebie eksperta. Gdybyśmy chcieli to zrobić, zaproponowalibyśmy zorganizowanie takich zajęć w ciągu dnia. My po prostu spotkamy się wieczorem i w niezobowiązującej atmosferze zagramy w grę. A nuż po powrocie do domu postanowisz zostać sam ekspertem!

*Radosław Rosiejka*



## ORGANIZACJA POD LUPĄ

O tajnikach organizacji, wzlotach i upadkach na zlocie oraz dobrych praktykach na przyszłość opowiada nam członkini komendy ds. organizacyjnych – phm. Edyta Walent. Na co dzień komendantka Hufca Zielona Góra oraz członkini Referatu Wędrowniczego w Chorągwi Ziemi Lubuskiej.

**Na początek sprecyzujmy - gdzie zaczyna się i kończy zakres zadań członkini komendy ds. organizacyjnych? Jak dobrze go zdefiniować?**

To jest bardzo trudne i obszerne pytanie. Ja akurat jestem takim typem osoby, która ten zakres obowiązków swojego zespołu rozpisala i ustaliła na początku organizacji Watry i myślę, że to było bardzo cenne i usprawniło naszą współpracę jako zespołu. Wzorowałam się na tym, co dostarczyły nam poprzednie komendy Watry – ich złotych myślach i rozwiązaniach, jak się do tego wydarzenia przygotować. W tym roku organizacja Watry sensu stricto, zawiera w sobie: przygotowanie biura i rejestracji, kontakt z uczestnikami przez cały okres przygotowywania do Watry oraz na zlocie, kontakt z gośćmi,

a także wszystkie działania promocyjne, m.in. w internecie. Organizacja to też trochę ten duży worek zadań typu „wszystko, co nie wiadomo komu dać”. Co ciekawe, w zakres naszych obowiązków w tym roku nie wchodziła organizacja bazy, chociaż mogłoby się naturalnie wydawać, że powinna.

**Ile osób jest zaangażowanych w organizację WW21?**

Osoby zaangażowane wewnętrznie w organizację Watry to ok. 60 osób. Do tego trzeba dodać IST oraz prowadzących zajęcia i ekspertów, którzy przyjeżdżają bezpośrednio na zlot. Mój stały zespół składał się z 4 osób, plus osoby, których potrzebowaliśmy do zlotowego biura.

**Czy większym wyzwaniem dla Ciebie jest kilkumie-**

**sięczny proces organizacji całej Watry czy bycie tutaj i czuwanie nad całością Zlotu, jego przebiegiem?**

Przygotowania przedwzlotowe nie były dużym wyzwaniem, dlatego, że mogłam je sobie podzielić na mniejsze zadania, robić regularnie swoje rzeczy, swoim tempem. Zajmuję się organizacją, dlatego, że umiem sobie rozplanować długofalową pracę. Nie musiałam robić rzeczy ze swojego obszaru na ostatnią chwilę, więc to nie było dla mnie męczące. To, że ten proces przygotowania był długi, nawet mi pomogło. Mogłam stopniowo posuwać się do przodu.

**Organizacja wydaje się najtrudniejszym i najbardziej złożonym elementem przygotowania Watry w warunkach pandemicz-**



## **nych. Co było największym wyzwaniem w tym aspekcie?**

Mam poczucie, że sporym wyzwaniem była i jest dobra i sprawna komunikacja, której nie sprzyja pandemia i spotkania online. Jednak największym wyzwaniem było to, że nie wiedzieliśmy, co tak naprawdę będzie za rok. Faktem jest, że udało nam się zrobić zlot na 300 osób, bo obostrzenia na to pozwoliły. Ale jak planowaliśmy ten zlot w lutym czy w marcu, to nikt nie miał pojęcia, na jaki kształt zlotu możemy liczyć. Przez jakiś czas trzymaliśmy się koncepcji Watry na sześciu bazach jednocześnie. To byłoby bardzo duże wyzwanie logistyczne i zrobiliśmy wszystko, żeby tego uniknąć. Planowanie programu, organizacji, tego, ilu uczestników możemy zaprosić, było naprawdę trudne, biorąc pod uwagę to, że nie wiedzieliśmy, z jakimi obostrzeniami przyjdzie się nam zderzyć. Musieliśmy być elastyczni i mieć w głowie kilka możliwych scenariuszy.

## **Na podsumowanie i wnioski z przygotowania Watry jeszcze przyjdzie czas, ale czy na ten moment widzisz jakiś element, który za rok można przygotować lepiej lub inaczej?**

To nie do końca jest zmiana, ale mamy pierwszą Watrę nad morzem i myślę, że warto pójść tym tropem, żeby te Watry się odbywały w różnych częściach Polski, w tych mniej i bardziej znanych. Żeby trochę wyjść z tego, że wędrownicy to tylko wędrują po górach. Blisko tego jest też kwestia obozów, bo w tym roku pomysł obozów współdzielonych nie do końca wypalił. Łączymy patroly w większe grupy i te grupy wspólnie robią obóz. W tym roku to nie

do końca się udało, a idea jest świetna, bo po pierwsze – daje to integrację, którą wszyscy na Watrze chwalą i jej oczekują, ale też sam zamysł daje wódkę, a nie rybę. Wędrownicy dostają możliwość wspólnej pracy nad obozem, nauki od siebie nawzajem, wspólnego opracowywania kwestii logistycznych. Tylko to jest proces, który trzeba rozpocząć już na samym początku organizacji Watry – od początku te patroly łączyć w grupy i bardziej wspierać jako komenda w zakresie przygotowania tego obozu. Ideą tego pomysłu jest pomoc drużynom, które nie byłyby w stanie samodzielnie pojechać na obóz. Jeśli jakaś mała lub początkująca drużyna ma problem, to znajdujemy jej „większego kolegę” i oni się razem uczą i się nawzajem wspierają.

## **Jak dobrze się przygotować do funkcji członkini komendy ds. organizacji na tak dużym, ogólnopolskim wydarzeniu?**

W moim, konkretnym przypadku, dużo wynika z mojego charakteru – ja ogólnie jestem raczej poukładaną, zdyscyplinowaną osobą. Kwestie organizacyjne mnie tak nie przerażają, bo ja umiem je sobie rozłożyć, priorytetyzować. Umiem się też tą pracą dzielić i angażować zespół – o tym często w harcerstwie zapominamy, że to jest ważne, żeby nie robić wszystkiego samemu, tylko żeby te zadania delegować. Bo kiedy my delegujemy, to inni się uczą. To jest bardzo duża wartość. Co do przygotowania takich dużych imprez, to trzeba sobie zebrać zespół. Ja proponuję w proporcjach pół na pół, tzn. połowę znamy, lubimy, umiemy z nimi pracować, wiemy, co nas czeka i z kim się umawiamy. A drugie pół, może nawet mniej, to są ludzie, których nie znamy – to jest ta część integracji,

nauki z innymi. Arcyważny jest też zakres obowiązków. To, żeby sobie od początku ustalić, czym się będziemy zajmować i sobie to podzielić na zespoły. Bo to jest najwyczejniej w świecie fair wobec tych ludzi – to, że oni wiedzą, na co się piszą. I terminarz – poukładanie tego, co i w którym momencie będzie się działo. Ja odpoczywam mało, ale mój zespół ma bardzo dużo wolnego, bo to są ludzie z mojego hufca i wyszłam z założenia, że oni jadą się tutaj rozwijać i chodzić na zajęcia – wyciągnąć coś z tego zlotu, a nie tylko stukać coś za biurkiem w komputerku. Jeśli chodzi o rady dla wędrowników, którzy w przyszłości będą podejmować się organizacji różnych wydarzeń, to polecam robić to stopniowo. Zrób najpierw to u siebie w drużynie, później w hufcu, w chorągwi. Ważne, żeby sobie te wydarzenia stopniować. Wydaje mi się, że trochę wbrew szkole „rzucania na głęboką wodę”, więcej wyciągasz z doświadczenia, które sobie na spokojnie przerabiasz, niż jak podejmujesz się czegoś ponad aktualne możliwości. Oczywiście jest szansa, że się uda i to zrobisz, ale mało się wtedy nauczysz, bo mało przyswoisz w stresie i pośpiechu.

## **Co lubisz w ruchu wędrowniczym?**

Lubię go za pracę z bardziej świadomym człowiekiem. Jak pracujesz z zuchem i robisz z nim rzeczy, to on nie do końca wie, po co ty je z nim robisz. Świadomość celów jest na zupełnie innym poziomie. Wędrownicy łapią pośredniość, można z nimi pracować w bardziej świadomy sposób. To się zgrywa z moim charakterem, bo to są już ludzie bardziej odpowiedzialni, więc można im powierzyć poważniejsze zadania, oni się z nich wywiążą. *Rozmawiała Katarzyna Lesiak*

# ZAPLANUJ WAKACJE 2023!



**Dobrze przeczytaliście – czas zacząć myśleć o wakacjach w 2023 roku! Dlaczego? To właśnie wtedy odbędzie się 25. Światowe Jamboree Skautowe w Korei Południowej! Choć data wydaje się odległa, już za chwilę startują zgłoszenia.**

Światowe Jamboree to spotkanie skautów z całego świata, które odbywa się co 4 lata. Tradycja tego wydarzenia sięga aż do roku 1913, gdy w Birmingham w Wielkiej Brytanii odbył się pierwszy zlot skautów, w którym wzięło udział 30 000 uczestników z całego świata. Od tej pory Jamboree odwiedziło już wiele krajów m.in. Danię, Węgry, USA, Tajlandię, Chile... W 2023 czas na Koreę!

## **Dlaczego Korea?**

Kraj, w którym odbędzie się kolejne Jamboree, wybiera w głosowaniu Światowa Konferencja Skautowa. Bycie gospodarzem tego międzynarodowego zlotu, to ogromne wyróżnienie dla każdego kraju! W czasie 41. Konferencji Skautowej

w Baku o organizację wydarzenia walczyły dwa kraje – Polska i Korea. Wybór delegatów padł na Koreę Południową, która zorganizuje zlot pod hasłem „Draw your dream!”. Temat przewodni ma reprezentować gotowość do akceptacji pomysłów i marzeń młodych ludzi oraz chęć stworzenia dla nich przestrzeni do realizacji ich wymarzonego Jamboree.

## **Jamboree – zarezerwuj termin w kalendarzu!**

25. Światowe Jamboree Skautowe odbędzie się w terminie 1-12 sierpnia 2023 roku w SaeManGeum w prowincji Jeollabuk. Zlot ma umożliwić młodym ludziom realizację ich marzeń, poznanie oraz nawiązanie przyjaźni z ludźmi reprezentujących różne kultury, oraz udział w bezpiecznym, inkluzywnym i zrównoważonym programie. Jamboree opiera się na kilku filarach: „Scouting for Life”, „Smart & Scientific”, „Safe & Secure”, „Sustainability” i „ACT: Adventure, Culture, Tradition”. Zgłoszenia na zlot startują już za chwilę! Aby wziąć udział w zlocie, wystarczy że urodziłeś się

między 22 lipca 2005 roku i 31 lipca 2009 roku. Jeśli jednak jesteś starszy, to o nic się nie martw! Możesz dołączyć do naszej przygody, jako członek IST (International Service Team), czy drużynowy lub zastępowy drużyny złotowej.

Trzymaj rękę na pulsie i śledź fanpage polskiej reprezentacji na Facebooku: Reprezentacja Polski na Jamboree - Polish Contingent World Scout Jamboree. To tam jako pierwszy dowiesz się o starcie zgłoszeń oraz będziesz mógł śledzić przygotowania do wyjazdu.

## A kiedy Jamboree będzie w Polsce?

Choć w 2017 roku Światowa Konferencja Skautowa postawiła na Koreę, nie oznacza to, że Jamboree nie ma szans odbyć się w Polsce! Przed nami kolejna konferencja skautowa, która wybierze organizatora 26. Światowego Jamboree Skautowego w 2027 roku. Związek Harcerstwa Polskiego tym razem wystartował pod hasłem „Bravely”. Jak mówią organizatorzy – „Chcemy pokazać, jak młodzi ludzie mogą być dla nas wszystkich prawdziwymi iskrami inspiracji. Chcemy

podzielić się tym, jak młodzi ludzie mogą działać dla tego, w co wierzą. I wreszcie, jak młodzi ludzie mogą być odważni na tak wiele różnych sposobów, aby zachęcać do zmian”.

Czy się uda? Dowiemy się tego już w tę sobotę, 28 sierpnia. Trzymajcie kciuki, a w międzyczasie – koniecznie zaczynajcie zbierać patrol na Jamboree w Korei!

*Olga Junkuszew*



# KTO CZUWA NAD BEZPIECZEŃSTWEM?

**Nad zdrowiem uczestników tegorocznej Wędrowniczej Watry czuwa zabezpieczenie medyczne w postaci ratowników KPP. Choć tak naprawdę bezpieczeństwo zlotu jest zależne od nas wszystkich: uczestników, patrolowych, kadry. Każdy z nas powinien zadbać o bezpieczeństwo własne oraz innych.**

Jakie trzeba mieć przygotowanie, by być ratownikiem na Watrze? Nie wystarczy kurs 12 czy 16-godzinny, by móc działać w zabezpieczeniu medycznym Watry. Tutaj potrzebny jest państwowy kurs – Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy.

## **Jak pozostać bezpiecznym podczas zlotu?**

Starajcie się nie chodzić samemu, w szczególności poza terenem bazy. Informujcie patrolowego o tym, że gdzieś idziecie. Często myjcie ręce, a jeszcze częściej je dezynfekujcie. W namiocie Na Tropie znajdziecie żel do dezynfekcji. Pamiętajcie, że na-

leży się też stosować do poleceń kadry. Warto również zadbać o adekwatny ubiór do pogody oraz o regularne picie wody! 2 litry dziennie to minimum.

## **Jakie sytuacje zgłaszać ratownikom?**

Każdą sytuację, w której czujesz, że coś nie gra. Bóle głowy, brzucha, jakiegokolwiek urazy, rany, otarcia, oparzenia, niepokojące stany, mdłości, nudności, utraty przytomności, etc. Gdy czujesz, że jest coś nie tak, reaguj, nie zostawiaj tego na potem.

## **Gdzie i komu zgłaszać?**

Na początku takiego „łańcucha” powinien stać patrolowy, który powinien wiedzieć o tym, co się dzieje. Jeżeli nie ma w pobliżu patrolowego, wystarczy poinformować koleżankę czy kolegę z patrolu o swoim stanie. Kolejnym ogniwem będzie patrol ratowniczy. W tym momencie powinny do nas dotrzeć informacje o sytuacji i o tym, co się z tobą dzieje. Podczas udzielania pomocy będziemy zbierać tak zwany

wywiad SAMPLE, są to pytania dotyczące twojego stanu, abyśmy mogli pomóc ci jak najlepiej.

## **Wywiad SAMPLE składa się z sześciu części:**

**S** - Symptomy/objawy, czyli to, co się dzieje (co boli, gdzie boli, jak boli),

**A** - Alergie, podaj nam, na co jesteś uczulona/uczulony,

**M** - Medykamenty, czyli leki, jakie przyjmujesz (kiedy je przyjmujesz i czy dziś je zażywałaś/eś),

**P** - Przeszłość chorobowa, tutaj pytamy, czy chorujesz na coś przewlekłe, jeżeli tak, to na co?

**L** - Lunch, czyli proste pytanie. Czy dzisiaj coś jadłeś, jeżeli tak, to kiedy to było?

**E** - Ewentualności, tutaj dopytujemy wedle potrzeb danego przypadku.

Pamiętajcie, że bezpieczeństwo własne jest najważniejsze, dlatego często myjmy ręce i pijmy dużo płynów.

*Wiktor Leśkiewicz*

---

Internetowy Magazyn Wędrowniczy „Na Tropie”, ISSN: 1233-8974.

Kontakt: [natropie@zhp.pl](mailto:natropie@zhp.pl)

---