



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

Περιεχόμενα

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΗ	4
ΣΑΚΙΔΙΟ	4
ΕΞΑΡΤΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ.....	8
TIPS ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ.....	9
ΣΚΗΝΗ.....	10
ΠΟΡΕΙΑ.....	12
Α΄ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	13
Γνώσεις - εφόδια	13
Σκηνή :	14
Κόμποι	14
Συνδέσεις	16
Λάμπες Θυέλης	17
Φωτιά	18
Μετεωρολογία – Πρόγνωση Καιρού	19
Α΄ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	20
Προσανατολισμός.....	23
ΜΟΡΣ.....	24
Ανιχνευτικά.....	25
Ενωμοσιακό Μαγείρεμα	38
Ποσοτολόγιο.....	41
ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ.....	42
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΔΗΓΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ	42
ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ ΟΔΗΓΩΝ	42
ΘΥΜΗΣΟΥ	42
ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΗΣ ΥΠΟΣΧΕΣΗΣ	42
ΟΛΟ ΓΙΑ ΠΙΟ ΨΗΛΑ ΑΝΕΒΑΣΜΑΤΑ	42
ΦΤΙΑΞΤΕ ΜΙΑ ΓΕΦΥΡΑ	39
ΑΓΑΠΩ ΤΗ ΖΩΗ	39
ΓΕΙΑ ΧΑΡΑ.....	39
ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ	40
ΜΕ ΤΟ ΤΡΙΦΥΛΛΙ	40
ΔΕΝ ΣΕ ΡΩΤΑΜΕ	40
ΣΑΝ ΘΑ ΘΕΛΗΣΕΙΣ	40
ΤΣΙΜΠΟΥΜΚΑ	40
Ο ΑΡΧΗΓΟΣ.....	41
ΤΟ ΟΔΗΓΑΚΙ.....	41
ΘΕΕ ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΟΙΤΑΖΕΙΣ	41
ΠΡΟΣΕΥΧΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ.....	41
ΔΟΞΑ ΣΟΙ ΚΥΡΙΕ.....	42
ΚΟΥΜΠΑΓΙΑ	42
ΠΡΩΙΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ.....	42
ΠΑΝΩ ΑΠ' ΤΑ ΚΥΜΑΤΑ	42
HELLO	42
ΣΤΗ ΦΩΤΙΑ ΜΑΣ.....	42
Ο ΚΟΥΚΟΣ	42
ΝΕΟΙ ΦΙΛΟΙ	42
ΤΑΝΖΑΝΙΑ (ΓΚΙΓΚΑΝΓΚΟΥΛΙ).....	42
ΜΕΣ ΤΗ ΝΥΧΤΙΑ	42

ΣΤΗΝ ΚΟΡΦΗ.....	43
ΣΤΗ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ.....	43
ΣΑΝ ΓΥΡΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ.....	43
ΣΤΑ ΞΑΡΤΙΑ.....	43
ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΩΝ ΝΑΥΤΟΔΗΓΩΝ.....	43
ΣΙΩΠΗΤΗΡΙΟ.....	44
ΤΟ ΑΣΤΕΡΑΚΙ.....	44
ΔΙΠΛΟΣ ΣΚΟΠΟΣ.....	44
ΣΤΙΣ ΣΚΗΝΕΣ ΜΑΣ.....	44
ΜΟΝΟΠΑΤΙ.....	44
ΓΙΑ ΤΟ ΒΟΥΝΟ ΠΗΓΑΙΝΩ.....	44
ΜΑΣ ΛΕΝΕ ΤΡΕΛΟΥΣ.....	45
ΟΔΗΓΙΚΟ ΕΧΩ ΠΝΕΥΜΑ.....	45
ΠΟΥ ΠΑΣ.....	45
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΥΝ.....	45
ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ.....	45
ΤΟ ΓΑΪΤΑΝΑΚΙ.....	46
Ο ΧΑΛΒΑΣ.....	46
ΕΝΑ ΕΙΝΑΙ Τ' ΑΗΔΟΝΙ.....	46
Ο ΨΥΛΛΟΣ.....	46
ΟΙ ΕΣΚΙΜΩΟΙ.....	47
ΣΑΝ ΘΑ ΠΑΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΣΚΙ.....	47
ΣΚΥΛΕ ΜΑΝΤΙΝ.....	47
LOVE IS SOMETHING.....	47
ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΑΡΑΠΑΚΙ.....	47
Ι' Μ SINGING IN THE RAIN.....	48
ΧΑΒΑΝΕΖΙΚΟ.....	48
ΙΝΔΙΑΝΙΚΟ.....	48
ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΟ.....	48
ΝΤΟΥΝΤΟΥΛΙΝΤΙ.....	48
ΦΛΙ.....	48
ΚΑΜΦΟΡΕΛΑΙΟ.....	48
ΤΡΕΙΣ ΠΟΝΤΙΚΟΙ.....	48
ΣΤΗΝ ΑΚΡΟΓΙΑΛΙΑ.....	48
THE HOKEY COKEY.....	48
ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ.....	49

Πηγές:

Art of Manliness, Trespass, Βοήθημα κλ. Οδηγών, Βοήθημα Τμ. Εκπαιδεύσεων

Το Βοήθημα δημιουργήθηκε από την Πόλυ Λαζαρίδου και την Κική Μάκου, Βοηθούς Τμ. Κατασκηνώσεων

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΗ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

ΣΑΚΙΔΙΟ – ΕΞΑΡΤΥΣΗ – TIPS-ΣΚΗΝΗ - ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ - Α ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΣΑΚΙΔΙΟ

Η προετοιμασία του σακιδίου για κάμπινγκ βασίζεται σε έναν απλό κανόνα: **κατανομή βάρους**.

Τοποθετήστε τα ελαφρύτερα αντικείμενα στον πάτο, τα πιο βαριά κοντά στη σπονδυλική σας στήλη στη μέση του σακιδίου και όσα χρειάζεστε συχνά (όπως αδιάβροχα) στο πάνω μέρος.

Ακολουθήστε τη δομημένη μέθοδο πακεταρίσματος για τέλεια ισορροπία:

1. Κάτω Μέρος (Ελαφρύς εξοπλισμός)

- Βάλτε εδώ τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε μόνο το βράδυ.
- **Ιδέες:** Ο υπνόσακος ή το μαξιλάρι σας.

2. Μεσαίο Μέρος (Βαρύς εξοπλισμός)

- Τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα κοντά στην πλάτη σας για να διατηρείτε το κέντρο βάρους σας σταθερό και να μην καταπονήσετε τη μέση σας.
- **Ιδέες:** Σκηνή, τρόφιμα, μπουκάλια νερού, μαγειρικά σκεύη.

3. Πάνω Μέρος & Εξωτερικές Θήκες (Άμεση πρόσβαση)

- Εδώ μπαίνουν τα αντικείμενα που μπορεί να χρειαστείτε κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας.
- **Ιδέες:** Κιτ πρώτων βοηθειών, αδιάβροχο, φακός κεφαλής, αντηλιακό, χάρτης.

Χρήσιμες συμβουλές για την τοποθέτηση

- **Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα λουριά:** Δέστε το στρώμα ύπνου ή τις μπανέλες της σκηνής εξωτερικά αν το σακίδιο δεν διαθέτει εσωτερικό χώρο.
- **Αδιαβροχοποίηση:** Βάλτε ρούχα και ηλεκτρονικές συσκευές μέσα σε στεγανές σακούλες προτού τα βάλετε στο σακίδιο.
- **Ρύθμιση της τσάντας:** Αφού τη γεμίσετε, φορέστε την και σφίξτε πρώτα τη ζώνη μέσης ώστε το 70% έως 80% του βάρους να πέφτει στους γοφούς σας και μετά τους ιμάντες ώμου.

Η χωρητικότητα των σακιδίων μετρείται σε λίτρα. Τα σακίδια γενικής χρήσης για το βουνό έχουν χωρητικότητες από 60 – 80 λίτρα. Πολλά μοντέλα δέχονται και εξωτερικές θήκες που αυξάνουν τη χωρητικότητά τους. Πιο μικρά σακίδια (30λίτρα) είναι κατάλληλα για μικρές, ημερήσιες εξορμήσεις ή ως σακίδια κορυφής.

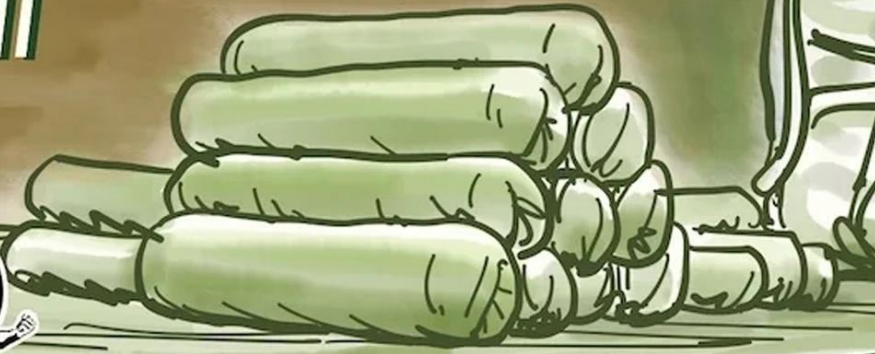
Δίπλωμα ρούχων

Ο καλύτερος τρόπος για να διπλώνετε τα ρούχα στο σακίδιο πλάτης είναι το **τύλιγμα σε ρολό** (rangers roll) αντί για το κλασικό δίπλωμα. Αυτή η μέθοδος εξοικονομεί τεράστιο χώρο, ελαχιστοποιεί τις τσακίσεις και επιτρέπει την εύκολη οργάνωση χωρίς να αναστατώνετε όλο το σακίδιο.

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για τη σωστή τακτοποίηση:

- **Τύλιγμα σε ρολό:** Διπλώστε τα ρούχα σας κάθετα (π.χ. φέρτε τα μανίκια ενός t-shirt προς το κέντρο) και τυλίξτε τα σφιχτά σαν πούρο από το πάνω μέρος προς το κάτω.
- **Χρησιμοποιήστε οργανωτές (packing cubes):** Τακτοποιήστε τα ρολά σας σε ειδικές υφασμάτινες θήκες. Αυτό βοηθά να κατηγοριοποιήσετε τα ρούχα σας (π.χ. εσώρουχα σε ένα, μπλουζές σε άλλο) και να τα τοποθετείτε στο σακίδιο σαν «τουβλάκια».
- **Βάρος στον πάτο:** Τοποθετήστε τα ελαφρύτερα ρούχα (ή αυτά που δεν θα χρειαστείτε άμεσα) στον πάτο του σακιδίου.
- **Βάρος στη μέση:** Τα πιο βαριά ρούχα ή αντικείμενα πρέπει να μπαίνουν στη μέση της πλάτης σας για να έχετε σωστή κατανομή βάρους.
- **Άμεση πρόσβαση:** Τα ρούχα που μπορεί να χρειαστείτε άμεσα, όπως ένα αδιάβροχο, τοποθετούνται πάντα στην κορυφή του σακιδίου.

How to Pack a Bag Using the Ranger Roll



HOW TO RANGER ROLL A T-SHIRT



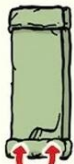
1: LAY YOUR T-SHIRT FLAT and fold up the bottom of the shirt inside-out for about 2 inches to form a cuff. Smooth out any big wrinkles with your hand.



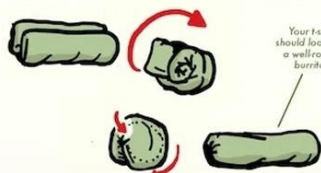
2: FOLD THE LEFT 1/3 of the shirt inward, then fold that sleeve back onto itself.



3: FOLD THE RIGHT 1/3 of the shirt inward, fold back the sleeve, and rotate the t-shirt around so the collar faces you.



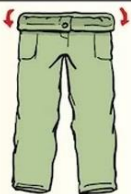
4: STARTING FROM THE COLLAR, roll the shirt up as tight as you can. Roll the entire length of the shirt, smoothing out wrinkles as you go. Remember to keep that roll tight, tight.



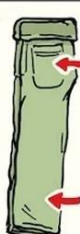
5: YOU NOW HAVE a little pouch on the backside of your roll. Take that pouch and wrap it around your rolled-up shirt, locking it in place.

© Art of Manliness and Ted Slampyak. All Rights Reserved.

HOW TO RANGER ROLL PANTS



1: ZIP UP AND BUTTON your pants. Lay flat with the waistband at the top. Fold waistband inside out about 3 inches to form a cuff.



2: SMOOTH OUT any big wrinkles. Fold pants in half, pant leg over pant leg.



3: STARTING FROM THE BOTTOM, roll your pants up as tight as you can. Smooth out any wrinkles as you go. Roll the entire length of your pants.



4: PULL POUCH OVER PANTS, roll to lock it in place.

© Art of Manliness and Ted Slampyak. All Rights Reserved.

HOW TO RANGER ROLL UNDERWEAR



1: LAY UNDERWEAR FLAT and fold waistband inside out about 2 inches.



2: FOLD 1/3 of your underwear over. Fold the remaining 1/3 over the middle.



3: ROLL the entire length of your underwear tightly.



4: PULL POUCH OVER your underwear roll to lock in place.

© Art of Manliness and Ted Slampyak. All Rights Reserved.

HOW TO RANGER ROLL SOCKS



1: PLACE YOUR SOCKS on top of each other with the sock on top staggered about an inch below the bottom sock.



2: ROLL the entire length of your socks up (tight!).



3: PULL POUCH over sock roll.

© Art of Manliness and Ted Slampyak. All Rights Reserved.

How to pack your backpack

Pack from the bottom up.



D: Light gear/items you need frequently or easy access to - Sunscreen, snacks, headlamp, bandana, lightweight layers, etc.

C: Lightest gear - Pack towels and pillow, lightweight clothing.

B: Heavy gear - Hydration bladder, tent, cookware, food, and other heavy camping supplies.

A: Medium weight gear - Sleeping bag, air mat, sleepy clothes and anything not needed until you reach camp.

Δείγμα σακιδίου για κατασκήνωση (προσοχή εμείς δεν παίρνουμε όλα όσα δείχνει. Δείτε που μπαίνουν τα βασικά)

How to Pack a Backpack



TOP SECTION

- Waterproof Jacket
- First Aid Kit
- Snacks
- Torch



MIDDLE SECTION

- Tent
- Cooking Equipment
- Food Supplies



BOTTOM SECTION

- Spare Clothes
- Sleeping Bag & Mat
- Shoes



OUTER POCKETS & LOOPS

- Water Bladder
- Water Bottle
- Whistle
- Bungee Cords



Πώς φοράμε το σακίδιο;

1 Γεμίστε το σακίδιο με ένα ψεύτικο φορτίο και χαλαρώστε όλους τους αορτήρες του παρατηρώντας τη λειτουργία και τη θέση τους.



2 Χαλαρώστε όσο γίνεται τους αορτήρες της πλάτης, ώστε να χρειάζονται μόνο σφίξιμο.



3 Φορέστε το σακίδιο και σφίξτε τους αορτήρες των ώμων, μέχρι να το νιώσετε να ακουμπά άνετα στην πλάτη σας.



4 Βρείτε τις δέστρες της πλάτης και σφίξτε τις μέχρι το σακίδιο να στηριχτεί ψηλά στους ώμους σας.

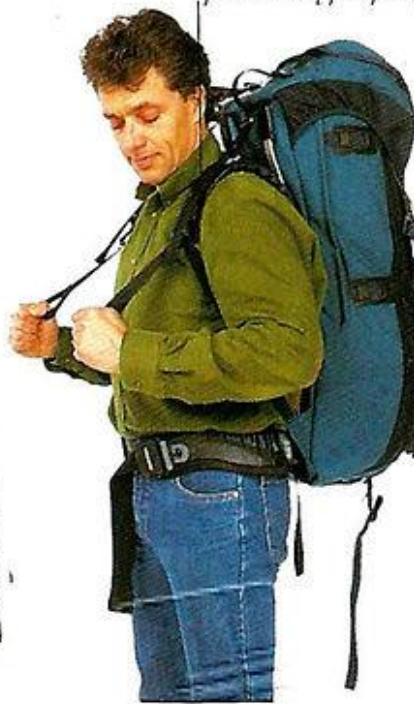
Σφίξτε τους αορτήρες των ώμων για μια τελική ρύθμιση



5 Με τη ζώνη του σακιδίου, το βάρος του μεταφέρεται από την πλάτη στη λεκάνη και από κει στα πόδια σας.



6 Με τις πάνω δέστρες των ώμων φέρνετε το σακίδιο σε επαφή με την πλάτη ενώ ανεβάζετε το κέντρο βάρους του.



7 Με τους αορτήρες και χαλαρώνοντας τη ζώνη το βάρος του σακιδίου μεταφέρεται από τη μέση στους ώμους και αντιστρόφως.

ΕΞΑΡΤΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

ΟΔΗΓΙΚΗ ΣΤΟΛΗ

❖ ΑΛΛΑ ΡΟΥΧΑ

Μακό μπλουζάκια (λευκά & μπλε) χωρίς στάμπες
Βερμούδες (μπλε) (μέχρι το γόνατο), χωρίς στάμπες
Πιτζάμες
Κάλτσες και εσώρουχα
Πουλόβερ, Φούτερ ή Fleece
Αδιάβροχο, αντιανεμικό
Μακρύ παντελόνι
Μαγιό

❖ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Παπούτσια αθλητικά άνετα κλειστά + 2° ζευγάρι
Σαγιονάρες

❖ ΕΙΔΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Σαπούνι, σαμπουάν, σφουγγάρι
Χτένα, βούρτσα
Πετσέτες προσώπου και σώματος
Προσωπικά είδη

❖ ΓΙΑ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

Υπόστρωμα
Sleeping bag
Σεντόνι και μαξιλάρι αν χρησιμοποιείς

❖ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Καραβάνα ή 2 Πλαστικά πιάτα (1 βαθύ και 1 ρηχό)
Κουταλομαχαιροπήρουνο
Κύπελο

❖ ΜΗ ΞΕΧΑΣΕΙΣ..

Βιβλία του Κλάδου
Φακό και εφεδρικές μπαταρίες
Σακούλα για τα βρώμικα
Εντομοαπωθητικό
1 μικρό απορρυπαντικό για πλύσιμο στο χέρι (2-3 δόσεις)
Καπέλο
Αντιηλιακό
Τα 5 πράγματα

❖ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ (με δική σας ευθύνη)

Φωτογραφική μηχανή
Μουσικό όργανο
Επιτραπέζιο παιχνίδι

ΠΡΟΣΟΧΗ

Ταξιδεύουμε με οδηγική στολή

Κινητά, ηχειάκια κτλ είναι ευθύνη των παιδιών και η κατασκήνωση δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας ή καταστροφής.

Δεν θα αφήνετε πουθενά πράγματα αξίας χωρίς να μας το πείτε.

Τα πάντα ακόμα και τα εσώρουχα θα είναι μαρκαρισμένα

Για φάρμακα που τυχόν έχετε μαζί σας, μας ενημερώνετε από την αρχή και μας τα δίνετε αν θέλουν ψυγείο.



TIPS ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Φροντίζουμε να είμαστε πάντα καθαροί. Κάθε μεσημέρι έχετε την δυνατότητα για μπάνιο, όταν είμαστε στον χώρο της κατασκήνωσης. Δεν κυκλοφορούμε με μαγιό στον χώρο της κατασκήνωσης αλλά με ρούχα πάνω από το μαγιό ή με πετσέτα μεγάλη.

Φροντίζουμε τα πράγματά μας στην σκηνή να μην είναι πεταμένα αλλά όταν βγάζουμε κάτι να το βάζουμε σε μία σακούλα μέχρι να το τοποθετήσουμε εκεί που πρέπει.

Τα κινητά, αν και είναι καλό να μην υπάρχουν, είναι πάντα μέσα στη σκηνή (ή σε σημείο που έχει ορίσει το αρχηγείο) εκτός από το μεσημέρι και το βράδυ. Δεν θα υπάρχει φόρτιση, ειδικά αν γίνεται κακή χρήση του κινητού. Σε περίπτωση που τελειώσει η μπαταρία και θέλετε οι γονείς να επικοινωνήσετε με το παιδί μπορείτε να πάρετε το τηλέφωνο της αρχηγού, τις μεσημεριανές ή τις βραδινές ώρες. Η κατασκήνωση είναι για να επικοινωνήσουν τα παιδιά μεταξύ τους και όχι με τα κινητά τους.

Στις επαφές μας τόσο με τους ξένους, όσο και με τα μέλη της κατασκήνωσης είμαστε πάντα ευγενικοί και με χαμόγελο ακόμα και αν δεν καταλαβαίνουμε κάτι.

Δεν απομακρυνόμαστε ποτέ αν δεν έχουμε ενημερώσει το κατάλληλο στέλεχος.

Τα προσωπικά μας είδη και ότι έχουμε φέρει εξτρά είναι ευθύνη του κατασκηνωτή.

Στις εκδρομές θα υπάρχει πάντα υπεύθυνο στέλεχος που θα φροντίζει για την ασφάλεια των παιδιών.

Δεν χρειάζεται να πάρετε πολλά χρήματα μαζί σας. Θα χρειαστούν ΜΟΝΟ για κάποιο σουβενίρ. Όλα τα άλλα έξοδα τα καλύπτει η κατασκήνωση.

Στο πλοίο, στις στάσεις με το πούλμαν, στις εκδρομές κτλ δεν ψωνίζουμε φαγητό ή ότι άλλο πουλάνε τα μαγαζιά. Υπάρχει πρόβλεψη για πλήρη διατροφή (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό) από την κατασκήνωση. Αν κάτι δεν το τρώνε είναι τόσα τα γεύματα που σίγουρα δεν θα πεινάσουν.

Σε μια κατασκήνωση υπάρχουν πάντα διακυμάνσεις στην ψυχολογία των παιδιών αλλά και απροσεξίες. Είμαστε έμπειρα στελέχη που βρισκόμαστε στην κατασκήνωση για τα παιδιά. Αν υπάρχει οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας η ενημέρωση των γονέων είναι άμεση από την αρχηγό ή την υπεύθυνη νοσηλεύτρια μας. Αν είναι ψυχολογικό και οι γονείς το μάθετε πρώτοι τότε περιμένουμε να μας ενημερώσετε και μας άμεσα.

Κάθε Τοπικό θα έχει μία ομαδική για τους γονείς που το στέλεχος θα στέλνει φώτο και δύο λόγια κάθε βράδυ.

Στόχος των κατασκηνώσεων είναι τα παιδιά να γίνουν πιο υπεύθυνα, πιο ανεξάρτητα πιο κοινωνικά και να αποκτήσουν αλησμόνητες εμπειρίες!!!!

ΣΚΗΝΗ

Θυμήσου:

Το σακούλι της σκηνής μας πρέπει να περιέχει:

Τη σκηνή

Τη τέντα

Πασαλάκια

Βαριά

Σκουπάκι-φαρασάκι

Νάilon για κάτω από τη σκηνή για την υγρασία

Θυμήσου: δεν στήνουμε ποτέ κάτω από βελανιδιές, το χώμα είναι πάντοτε υγρό, κάτω από οξιές ή καρυδιές, η σκιά τους είναι πολύ βαριά, πάνω σε δρόμους ή μονοπάτια. Στήνουμε τη σκηνή μας κάτω από πεύκα, το χώμα με τις πευκοβελόνες είναι μαλακό, προσανατολίζουμε την είσοδό της προς το αντίθετο μέρος που φυσά ο αέρας καθαρίζουμε καλά γύρω από τη σκηνή θάμνους, χόρτα, κλαδιά.

Χρήσιμα!!!!

Πάσσαλοι: Καρφώνουμε τους πασσάλους σε γωνία 45° περίπου, με το χώμα, (λοξά προς τα έξω).

Όταν βρέχει ελέγχουμε τον πάσσαλο γιατί μπορεί μαλακώνοντας το έδαφος από τη βροχή να βγουν από το χώμα. **Χαντάκι:** Σκάβουμε χαντάκι για να φεύγουν τα νερά της βροχής, παράλληλα με τα πλαϊνά τελειώματα της τέντας.

Αέρας: Όταν φυσάει κλείνουμε καλά τη σκηνή «ράβοντας» τις γωνίες και τα παραπέτα και τεντώνουμε τα σχοινιά.

Βροχή: Χαλαρώνουμε τα σχοινιά, τα οποία σφίγγουν με το νερό, για να μην κοπούν ή βγουν τα πασσαλάκια.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΣΚΗΝΗΣ

Μην αφήνετε ποτέ διπλωμένη μια υγρή σκηνή πάνω από 24 ώρες, γιατί θα καταστραφεί από τη μούχλα. Τα αδιάβροχα υφάσματα δεν σαπουνίζονται, τα βαμβακερά μπορούν να σαπουνιστούν ελαφρά με χλιαρό νερό. Αν δεν χρησιμοποιείτε συχνά τις σκηνές, μην παραλείπετε 2 φορές το χρόνο να τις αερίζετε. Εάν επισημάνετε μικρές μαύρες κηλίδες - σημάδια μούχλας -βουτήξτε την σε νερό με διάλυμα σόδας (100 γρ. ανά λίτρο νερού), μετά ξεβγάλτε και στεγνώστε. Για τους λεκέδες από ρετσίνι και λάδι χρησιμοποιήστε βενζίνη. Εάν δείτε φθορά σε κάποιο σημείο του υφάσματος ή μικρή τρύπα, επισκευάστε τα σύντομα πριν μεγαλώσουν από το τέντωμα. Ελέγχετε κατά διαστήματα πόσο γερά είναι τα σχοινιά και από καιρό σε καιρό αντικαταστήστε τα με καινούργια. Ρίξτε πούδρα στο πάτωμα εξωτερικά προτού τη διπλώσετε και εάν έχει τρυπήσει κολλήστε ένα μεγαλύτερο κομμάτι πλαστικό.

Εσωτερική διαρρύθμιση σκηνής. Είναι κυρίως θέμα κατασκευής της σκηνής αλλά και προσωπικής αντίληψης για την σωστότερη εκμετάλλευση του χώρου. Δύο όμως σημεία φαίνονται ιδιαίτερα χρήσιμα: 1. μία άδεια τσέπη ραμμένη στο ένα πλαϊνό της σκηνής για φακό, χαρτομάντηλα κ.λπ. 2. ένα πρόχειρο σύστημα συναγερμού για τους ενοχλητικούς επισκέπτες (απρόσκλητους!!!). Τέλος, για την ασφάλεια των παιδιών από έντομα, ερπετά, κ.λπ. τοποθετήστε γύρω από τη σκηνή ειδικό σχοινί που απωθεί τα πιο πάνω ή κάψτε στην αρχή της κατασκήνωσης λάστιχο ή θειάφι ή κομμάτια δέρμα, προληπτικά. Επιμένετε όλοι να κλείνουν τη σκηνή τους μόλις μπουν ή βγουν. Ελπίζουμε ότι οι πληροφορίες μας θα σας φανούν χρήσιμες.

Η σκηνή είναι το σπίτι μας. Δεν την καταστρέφουμε και δεν γράφουμε τίποτα επάνω της. Οι καλύτερες αναμνήσεις είναι αυτές που θα πάρουμε μαζί μας. Όχι αυτό που θα αφήσουμε πίσω μας.

Το στήσιμο μιας σκηνής ιγκλού (igloo) είναι μια απλή διαδικασία που απαιτεί λίγα βασικά βήματα: καθαρισμός του εδάφους, συναρμολόγηση του σκελετού από μπανέλες (συνήθως σε σχήμα χιαστί X), πέρασμα του υφάσματος και σταθεροποίηση με πασαλάκια και σχοινάκια.



Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για ένα σωστό και γρήγορο στήσιμο:

Βήμα 1: Προετοιμασία Εδάφους

Βρείτε μια επίπεδη επιφάνεια, καθαρή από πέτρες, κλαδιά ή ρίζες. Καθορίστε προς τα πού θέλετε να κοιτάζει η είσοδος (π.χ. μακριά από τον πρωινό ήλιο ή τον άνεμο). Προαιρετικά, τοποθετήστε έναν προστατευτικό μουςαμά-δάπεδο κάτω από τη σκηνή για να την προστατεύετε από την υγρασία και τα σκισίματα.

Βήμα 2: Συναρμολόγηση Σκελετού (Μπανέλες)

Απλώστε την εσωτερική σκηνή στο έδαφος. Ενώστε τα τμήματα από τις εύκαμπτες μπανέλες μέχρι να γίνουν δύο μακριές ράβδοι. Περάστε τις μπανέλες διαγώνια μέσα από τα ειδικά κανάλια (ή κλιπ) του υφάσματος, ώστε να σχηματίσουν ένα "X" πάνω από τη σκηνή.

Βήμα 3: Ανόρθωση Σκηνής

Στερεώστε τη μία άκρη από κάθε μπανέλα στις ειδικές μεταλλικές ακίδες (πίρους) που βρίσκονται στις γωνίες του δαπέδου.

Σπρώξτε απαλά τις μπανέλες προς τα μέσα και προς τα πάνω για να λυγίσουν σε τόξο και ασφαλίστε και τις άλλες άκρες τους στους απέναντι πύλους. Η σκηνή θα αρχίσει να σηκώνεται και να παίρνει το σχήμα της.

Δέστε τα κορδονάκια της οροφής πάνω στον σταυρό των μπανελών.

Βήμα 4: Εξωτερικό Κάλυμμα (Αδιάβροχο Πανί)

Εάν η σκηνή σας είναι διπλού πανιού, ρίξτε από πάνω το εξωτερικό κάλυμμα (flysheet). Ευθυγραμμίστε τις πόρτες με το εσωτερικό της σκηνής και κουμπώστε το κάλυμμα στο πάτωμα (συνήθως με πλαστικά κλιπ στις άκρες).

Βήμα 5: Σταθεροποίηση

Καρφώστε τα πασαλάκια στις 4 γωνίες της σκηνής τεντώνοντάς την καλά. Τέλος, δέστε και τεντώστε τα αντιανεμικά σχοινάκια στα πλαϊνά σημεία για να αντέξει η σκηνή σε πιθανούς δυνατούς ανέμους.

Δείτε ένα κατατοπιστικό βίντεο για το πώς συναρμολογείται ο σκελετός και περνιέται το πανί σε μια τυπική σκηνή κάμπινγκ τύπου igloo:

https://youtu.be/U3n-zl_InBE



ΠΟΡΕΙΑ

Κατά τη διάρκεια

Ακολουθούμε τον αρχηγό της ομάδας. Περπατάμε σε μια γραμμή ο ένας πίσω από τον άλλο, ώστε η ομάδα να έχει το ίδιο βήμα και τον ίδιο ρυθμό. Είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για περπάτημα μέσα στην ομίχλη.

Ένα μέλος του αρχηγείου είναι πάντα τελευταίο κλείνοντας την πορεία.

Δεν πειράζουμε τα ζώα-μπορούν να μας επιτεθούν.

Αν αναγκαστούμε να βαδίσουμε ακολουθώντας το ρεύμα κυκλοφορίας, φροντίζουμε να κρατηθούμε όσο το δυνατόν μακρύτερα από το οδόστρωμα.

Ακολουθούμε κάποια σημάδια (την όχθη λίμνης, ή ένα ποτάμι ή ...) , πινακίδες, ανιχνευτικά. Σε μεγάλες πορείες θα πρέπει να έχουμε εξασφαλίσει σαφείς οδηγίες για τη διαδρομή (νερό, αξιοθέατα, επικίνδυνα σημεία, διασταυρώσεις κλπ), ή αξιόπιστο οδηγό.

Δεν πίνουμε νερό που δεν ξέρουμε εάν είναι ασφαλές.

Προσέχουμε που πατάμε - Πατάμε γερά σε σταθερό έδαφος

Ιδιαίτερη προσοχή όταν χρησιμοποιούμε δέντρα ή βράχους για σκαρφάλωμα!

Όταν αναγκαστούμε να χρησιμοποιήσουμε δρόμο περπατάμε στο αριστερό μέρος για να έχουμε την αντίθετη πορεία από το ρεύμα κυκλοφορίας των αυτοκινήτων.

Σε νυχτερινές πορείες φοράμε φωσφορίζουσα ταινία ή άσπρο μαντήλι στο πόδι από την πλευρά των αυτοκινήτων.

Δεν αφήνουμε κανέναν να μείνει πίσω!

ΕΑΝ ΧΑΘΟΥΜΕ: Διατηρούμε την ψυχραιμία μας. Παίρνουμε τηλέφωνο

Ξεκούραση στο δρόμο

Στάση κάθε μισή ώρα, διάρκειας μόνο για 3-5 λεπτά

Ξάπλωμα με τα πόδια ψηλά για καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

Στη διάρκεια της πορείας δεν πίνουμε ποτά και δεν τρώμε γλυκά



Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Φαρμακείο

Σε οποιαδήποτε εκδρομή ή κατασκήνωση η ομάδα έχει πάντα μαζί της φαρμακείο, το οποίο περιέχει:

Βαμβάκι

Φυσιολογικός ορός

Γάζες αποστειρωμένες

Λευκοπλάστη

Hansaplast σε διάφορα μεγέθη

Betadine ή mercurochrome / Pulvo

Οξυζενέ

Επιδέσμους σε διάφορα μεγέθη

Τριγωνικούς επιδέσμους

Αμμωνία (για δήγματα, τσιμπήματα εντόμων)

Fenistil ή Phenergan (για δήγματα, αναφυλαξίες, αλλεργίες)

Berpanthene (για εγκαύματα)

Celestoderm with garamycin (για εγκαύματα και μολύνσεις, κ.α.)

Παυσίπινα (ασπιρίνη, Deron, Panadol, κ.α.)

Οινόπνευμα πράσινο για επιθέματα

Σόδα για πεπτικές διαταραχές

Σκεύασμα ενεργού άνθρακα για τροφικές δηλητηριάσεις

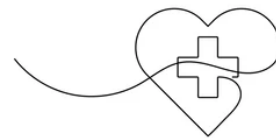
Dramamine (για ναυτία)

Γάντια μιας χρήσεως

Παραπάνες

Ψαλίδι, λαβίδα

Θερμόμετρο



shutterstock.com - 2754802185

Καλή Κατασκήνωση



Γνώσεις - εφόδια

Σκηνή :

Πως στήνεται και πως τη χρησιμοποιούμε.

Καθαρίζουμε καλά το έδαφος από πέτρες, ξύλα κ.α., ώστε το μέρος που θα στήσουμε τη σκηνή να είναι όσο το δυνατόν επίπεδο και ο πάτος να μην κινδυνεύει να σκιστεί.

Στήσιμο σκηνής τύπου igloo σε 8 βήματα :

- Απλώνουμε τη σκηνή στο χώμα και καρφώνουμε ταυτόχρονα τα τέσσερα γωνιακά πασσαλάκια σε γωνία 45 μοιρών με το χώμα, λοξά προς τα έξω.
- Συναρμολογούμε τις μπανέλες και τις περνάμε μέσα από τα “αυτιά” της σκηνής. Σε κάποιους τύπους σκηνής, οι μπανέλες μπαίνουν πριν από τα πασσαλάκια.
- Δύο ή καλύτερα 4 άτομα ταυτόχρονα σηκώνουμε τις μπανέλες – ώστε η σκηνή να πάρει σχήμα και βάζουμε τις άκρες από τις μπανέλες στα εξωτερικά μπουντούζια.
- Δένουμε τα κορδονάκια της οροφής στις μπανέλες.
- Πασσαλώνουμε τα υπόλοιπα πασσαλάκια της σκηνής – εάν και όσα υπάρχουν.
- Ρίχνουμε πάνω από τη σκηνή την τέντα και δένουμε τα εσωτερικά κορδονάκια του ουρανού στις μπανέλες
- Πασσαλώνουμε την τέντα – πρώτα τις 4 γωνίες και έπειτα τα υπόλοιπα.
- Τοποθετούμε τους ορθοστάτες εισόδου – εάν υπάρχουν και σφίγγουμε τους εντατήρες .

✓ εάν υπάρχει μπανέλα και στην τέντα, τη συναρμολογούμε και την περνάμε πριν το βήμα 8
Όταν τελειώσουμε, σκάβουμε ένα χαντάκι παράλληλα με τα πλαϊνά τελειώματα της σκηνής, για να φεύγουν τα νερά σε περίπτωση βροχής και μαζεύουμε το σάκο και ότι άλλο περίσσεψε.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΣΚΗΝΗΣ

Στη σκηνή μας μπαίνουμε και βγαίνουμε προσεκτικά, χωρίς να στηριζόμαστε ή να ακουμπάμε σε κανένα εξάρτημά της. Δεν μπαίνουμε ποτέ με παπούτσια, δεν τη βρέχουμε, δεν την τρυπάμε και χρησιμοποιούμε τα φερμουάρ πολύ απαλά. Πάντα την επισκευάζουμε αμέσως μόλις εντοπίσουμε κάποιο πρόβλημα (σκίσιμο, τρύπα κτλ) ή αν δεν γίνεται επί τόπου, αμέσως μόλις γυρίσουμε. Την αποθηκεύουμε στεγνή και καθαρή

Κλείνουμε πάντα τη σκηνή όταν βγαίνουμε!

Το πρωί:

Ανοίγουμε τις πόρτες τυλίγοντάς τες

Αερίζουμε τα sleeping bag

Σκουπίζουμε το δάπεδο

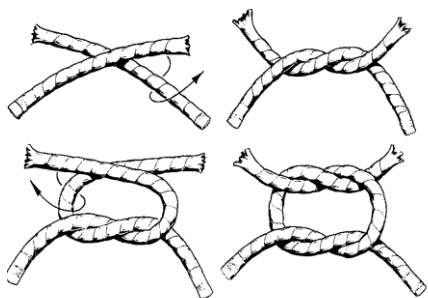
Τεντώνουμε τα σχοινιά

Όταν βρέχει:

κλείνουμε τις πόρτες, χαλαρώνουμε τα σχοινιά για να μην κοπούν ή βγουν οι πάσσαλοι, δεν αγγίζουμε τη σκηνή όσο βρέχει, μαζεύουμε τα πράγματά μας στη μέση της σκηνής και φροντίζουμε να μην ακουμπάει πουθενά η τέντα με τη σκηνή

Όταν φυσάει δυνατά:

τεντώνουμε καλά τα σχοινιά, φροντίζουμε να είναι καλά στερεωμένοι οι πάσσαλοι, κλείνουμε τις πόρτες

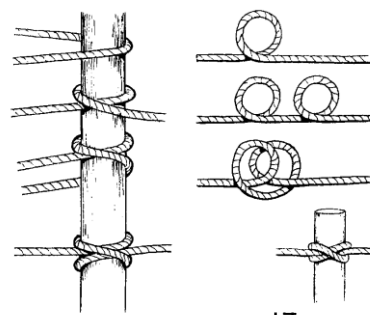


♣ Σταυρόκομπος

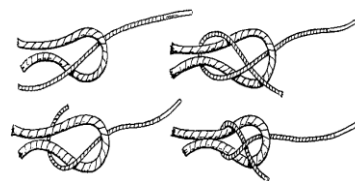
συνδέει σχοινιά ίδιου πάχους. Θυμήσου: το δεξί πάνω από το αριστερό και το αριστερό πάνω από το δεξί.

♣ Ψαλιδιά:

Κόμπος που χρησιμοποιούμε για να δέσουμε ένα σχοινί σε στύλο. Γίνεται με δύο τρόπους.

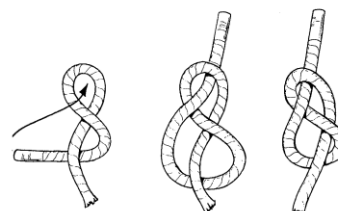


♣ **Ποδόδεσμος:** Χρησιμοποιείται για να ενώσουμε 2 σχοινιά διαφορετικού πάχους



♣ **Στραγγάλη:** τη χρησιμοποιούμε για να κάνουμε θηλιές που δεν γλυστρούν. Χρήσιμη για τις πετσετοθήκες.

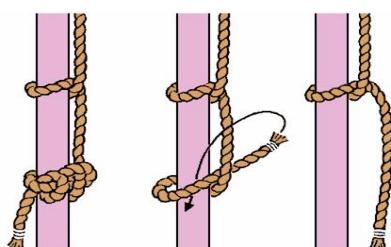
♣ **Καντηλίτσα:** Κόμπος που κάνουμε για να φτιάξουμε μια σταθερή θηλιά στην άκρη του σχοινιού. Για σιγουριά, τελειώνουμε τον κόμπο με ένα οχτάρι. Θυμήσου: βγαίνει ο λαγός από τη φωλιά, κάνει μια βόλτα γύρω από το δέντρο και ξαναμπαίνει μέσα.



3

2

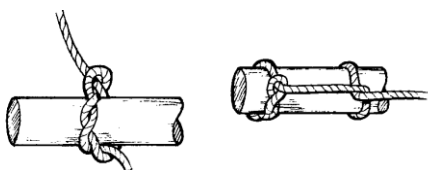
1



♣ **Βόλτα:** χρησιμοποιείται για να στερεώσουμε τη σημαία και να δέσουμε τα σχοινιά των εντατήρων.

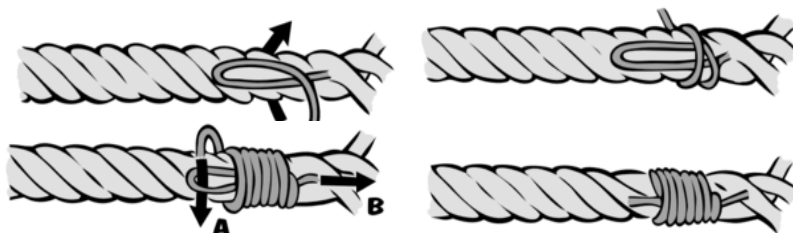


♣ **Σφενδόνη:** Χρησιμοποιείται για να κοντύνουμε προσωρινά ένα σχοινί ή για να απομονώσουμε κάποιο φθαρμένο μέρος του χωρίς να το κόψουμε. Χαλαρώνει και λύνεται αν δεν ασκείται τάση στα άκρα του.



♣ **Ξυλόκομπος:** Χρησιμοποιείται για να σηκώσουμε (ή να σύρουμε) ένα βάρος. Σφίγγει πολύ καλά υπό τάση και λύνεται πολύ εύκολα όταν χαλαρώσει το σχοινί. Με αυτό ξεκινάμε πολλές συνδέσεις.

♣ **Φίμωμα:** Κάνουμε φίμωμα στις άκρες ενός χοντρού σχοινιού, για να μην ξεφτίσει.

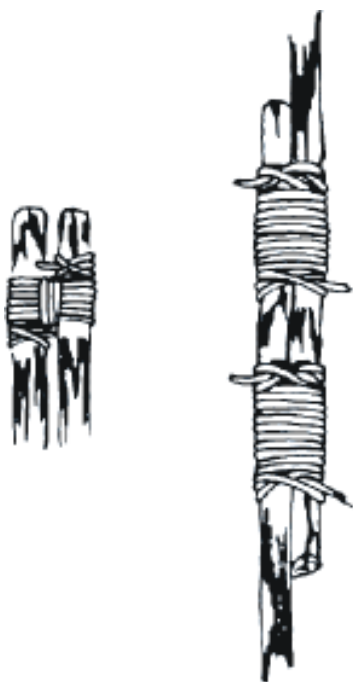


♣ **Οχτάρι:** Χρησιμοποιείται ως κόμπος φρένο, στο τέλος ενός κόμπος για να τον ασφαλίσουμε.

Συνδέσεις

Για γερές & σωστές συνδέσεις:

- Χρησιμοποιούμε το σωστό πάχος σχοινιού (ανάλογα με το πάχος των ξύλων)
- Είναι καλό να δουλεύουν δύο άτομα. Ένας να κρατάει σταθερά τα ξύλα και ο άλλος να δουλεύει τη σύνδεση.
- Μια σύνδεση δουλεύεται πάντα στο έδαφος. Αν τα ξύλα είναι όρθια είναι πολύ πιθανό η σύνδεση να μη σφίξει καλά.
- Κάτω από τα ξύλα βάζουμε κάποια στηρίγματα, ώστε να δημιουργείται ένα κενό που μας διευκολύνει να κινούμε τα χέρια μας γύρω από τα ξύλα.
- Για ευκολία το σχοινί πρέπει να είναι μαζεμένο και όχι ελεύθερο.
- Σφίγγουμε όσο μπορούμε!
- Αν τελειώσει η σύνδεση και μας περισσεύει σχοινί, δεν αφήνουμε τις άκρες να κρέμονται - τις κρύβουμε μέσα στη σύνδεση.
- Το σχοινί που χρειαζόμαστε για κάθε σύνδεση είναι περίπου 3 φορές το άνοιγμα των χεριών μας.

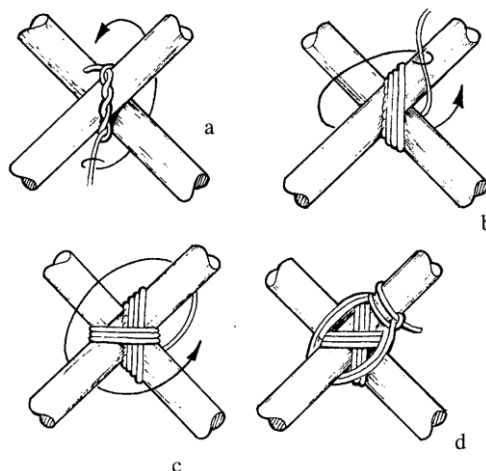


♣ Παράλληλη

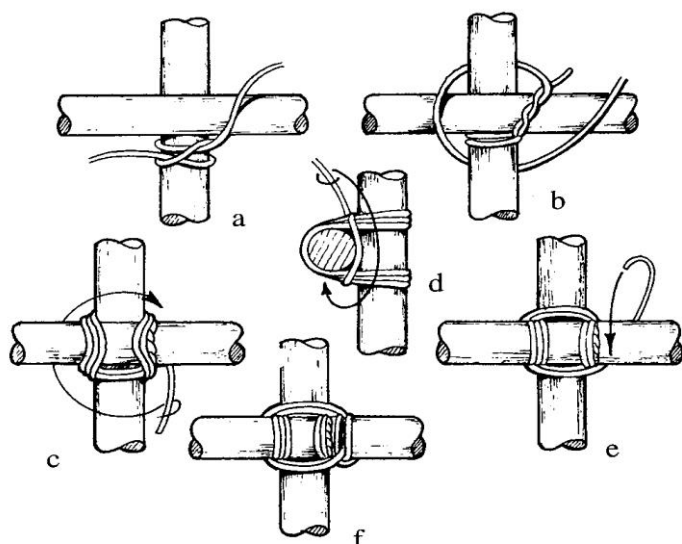
Η παράλληλη σύνδεση χρησιμεύει για την ένωση δύο ξύλων, έτσι ώστε να φτιάξουμε ένα ξύλο μεγαλύτερου μήκους. Ανάλογα με το μήκος των ξύλων δένουμε δυο ή τρεις παράλληλες συνδέσεις, τη μια δίπλα από την άλλη, για στερεότητα και σταθερότητα της ένωσης που κάνουμε. Αρχίζουμε με θηλιά ή ξυλόκομπο και πλέξιμο του σχοινιού για τη δημιουργία της βάσης της σύνδεσης. Συνεχίζουμε με συνεχείς διαδοχικές περιστροφικές πλέξεις γύρω από τα δύο ξύλα. Στο τέλος περνάμε το σχοινί από πίσω προς τα μπρος στη θηλιά που κάναμε στην αρχή της σύνδεσης και τραβάμε το άλλο ελεύθερο άκρο κρύβοντας την θηλιά μέσα στις πλέξεις του σχοινιού. Σφίγγουμε τη σύνδεση μας με τρεις-τέσσερις ενδιάμεσες πλέξεις και τελειώνουμε με σταυρόκομπο.

♣ Χιαστί ή διαγώνιο

Η χιαστί σύνδεση χρησιμεύει για την ένωση δύο ξύλων διαγώνια (όχι κάθετα). Αρχίζουμε τη σύνδεση με ξυλόκομπο ή ψαλιδιά που δένονται ακριβώς στη μέση του «X» που σχηματίζεται και συμπεριλαμβάνει και τα δύο ξύλα και στη συνέχεια πλέκουμε τρεις μέχρι πέντε στροφές κάθετες προς τον κόμπο μας και τρεις μέχρι πέντε στροφές παράλληλες προς αυτόν (ή κάθετες προς τις πρώτες πλέξεις). Σφίγγουμε την σύνδεση μας με τρεις-τέσσερις ενδιάμεσες πλέξεις και τελειώνουμε με ψαλιδιά σε ένα από τα δύο ξύλα ή σταυρόκομπο.



♣ Σταυροειδή



Βάζουμε τα ξύλα κάθετα μεταξύ τους. Αρχίζουμε τη σύνδεση με ψαλιδιά στο ένα από τα δύο ξύλα (κατά προτίμηση το πίσω). Ξεκινάμε να περνάμε και να σφίγγουμε ταυτόχρονα το σχοινί μας «μία από πάνω, μία από κάτω» κυκλικά σε κάθε κομμάτι της σύνδεσης. Θα πρέπει να προσέξουμε οι βόλτες του σχοινιού να μην περνούν η μια πάνω από την άλλη, αλλά να είναι η μια δίπλα από την άλλη. Αφού κάνουμε τρία μέχρι πέντε περάσματα του σχοινιού μας, τελειώνουμε σφίγγοντας τη σύνδεσή μας με τρεις-τέσσερις ενδιάμεσες πλέξεις του σχοινιού (σύσφιξη) μεταξύ των ξύλων και με ψαλιδιά στο άλλο ξύλο από αυτό που κάναμε την αρχική ψαλιδιά ή, εναλλακτικά, με

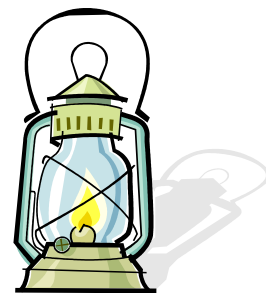
σταυρόκομπο. Κρύβουμε τις άκρες του σχοινιού που μας έχουν περισσέψει για σταθερότητα και καλαισθησία στη σύνδεση.

Λάμπες Θυέλλης

Δε σβήνουν όταν φυσάει ο άνεμος.

Χρειάζονται καθημερινή φροντίδα:

καθαρισμό του γυαλιού, γιατί μαυρίζει από το πετρέλαιο, έλεγχο και κόψιμο του φυτίλιού και γέμισμα με πετρέλαιο



♣ Για να φροντίζεις σωστά μια λάμπα θυέλλης πρέπει να κάνεις τα εξής:

- Σήκωσε το πάνω μέρος της λάμπας από τον κρίκο
- Για να ελευθερωθεί το γυαλί σπρώξε ελαφρά το προστατευτικό πλέγμα.
- Άσε το πάνω μέρος της λάμπας από τον κρίκο και βγάλε το γυαλί. Καθάρισέ το με ένα χαρτί (εφημερίδα, χαρτί κουζίνας ή τουαλέτας).
- Στρίψε τη βάση του φυτίλιού, μέχρι να ελευθερωθούν τα αυτάκια της.
- Άλλαξε το κοντό και κομμένο λοξά (για να σχηματίζει μύτη) φυτίλι περνώντας το από την τρύπα της βάσης και γύρισε το κλειδάκι μέχρι να εμφανιστεί η άκρη του φυτίλιού από τη πάνω πλευρά της βάσης.
- Ξεβίδωσε τη τάπα και έλεγξε την στάθμη του πετρελαίου.
- Βάλε τη βάση με το τριφύλλι στη θέση του καθώς και το γυαλί. Μετά γέμισε τη λάμπα με πετρέλαιο με τη βοήθεια ενός χωνιού. Προσοχή μη ξεχειλίζει. Σε περίπτωση που ξεχειλίζει, σκούπισέ καλά τη βάση της λάμπας από το πετρέλαιο με ένα πανί. Βίδωσε την τάπα και έλεγξε τη λάμπα για τυχόν διαρροή.
- Αφού είσαι σίγουρος ότι η λάμπα είναι ασφαλής, πίεσε το έμβολο στο πλάι για να σηκωθεί το γυαλί. Άναψε το φυτίλι και κατέβασε το γυαλί σηκώνοντας το έμβολο.

Προσοχή μην αφήνεις τη λάμπα να καίει δυνατά, γιατί βγάζει καπνό και μαυρίζει το γυαλί. Το φυτίλι χαμηλά!

Φωτιά

ΑΝΑΜΜΑ ΦΩΤΙΑΣ

Η φωτιά στο ύπαιθρο και ιδιαίτερα στο δάσος είναι πολύ επικίνδυνο πράγμα. Το άναμμα της φωτιάς απαγορεύεται όλο το χρόνο στους Εθνικούς Δρυμούς, καθώς και στο ύπαιθρο γενικά τους θερινούς μήνες. Επιτρέπεται μόνο σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους από τα Δασαρχεία.

Όταν λοιπόν μπορείς ν' ανάψεις φωτιά πάρε διπλάσιες προφυλάξεις. Για ατομικό ή ενωμοτικό μαγείρεμα υπάρχουν και συσκευές υγραερίου (γκαζάκια).



Πριν ανάψεις φωτιά

Φρόντισε το σημείο που θα ανάψεις φωτιά να μην είναι κοντά σε: θάμνους ή κάτω από δέντρα.

- ✓ *Καθάρισε* καλά το χώρο, σε διάμετρο 6μ., γύρω από το σημείο που θα ανάψεις φωτιά, από ξερά κλαδιά, πευκοβελόνες, πουρνάρια και ότι μπορεί να πάρει φωτιά.
- ✓ *Συγκέντρωσε*: όλα τα ξύλα που σου χρειάζονται για τη φωτιά και τακτοποίησέ τα κοντά σου.
- ✓ *Μάζεψε*: όσα ξύλα σου χρειάζονται πραγματικά, ούτε λιγότερα ούτε περισσότερα.

ΠΡΟΣΑΝΑΜΜΑ

Για να ανάψεις τη φωτιά σου, καλό είναι να μεταχειρισθείς για προσάναμμα πούσι (ξερές βελόνες από πεύκα), η ξερά λεπτά κλαδάκια, η ξερά κουκουνάρια. Τα ξερά κλαδιά που βρίσκονται στο κατώτερο μέρος των δένδρων είναι καλύτερα απ' αυτά που είναι πεσμένα χάμω. Αφού ετοιμάσεις το προσάναμμα, παίρνεις ένα κλαδί με διχάλα, μήκους 15 εκ. το χώνεις μέσα στη γη πλαγιαστό αφήνοντας τη διχάλα απ' έξω τοποθέτησε το προσάναμμα γύρω από το ξυλάκι με την διχάλα μετά βάλε ένα σπέρτο ή ένα αναμμένο χαρτί κάτω από το προσάναμμα. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεις επαρκή αερισμό για να ανάψει η φωτιά σου.

Όταν ανάψει καλά το προσάναμμα, άρχισε να βάζεις πιο χοντρά ξύλο. Μην βάζεις, μαζεμένα πολλά κλαδιά και ξύλα στη φωτιά γιατί έτσι θα την "μπουκώσεις" δηλαδή δεν θα παίρνει αέρα και θα σβήσει ή αν είναι πολύ ισχυρή θα χάσεις τον έλεγχό της. Ποτέ και για κανένα λόγο μην αφήσεις τη φωτιά να καίει χωρίς να βρίσκεσαι εσύ ή κάποιος άλλος να την παρακολουθεί.

ΣΒΗΣΙΜΟ ΦΩΤΙΑΣ

Για να σβήσεις τη φωτιά σου, μη ρίχνεις το νερό που έχεις όλο μαζί, γιατί έτσι γίνεται ατμός και δημιουργεί ρεύμα αέρα, που μπορεί να τονώσει τη φωτιά. Ρίξε το νερό χούφτα-χούφτα. Η ύστερα σκόρπισε τα αποκαΐδια και ξαναρίξε νερό μέχρι να είσαι σίγουρος, ότι η φωτιά έσβησε. Για πιο σίγουρα σκέπασε την και με χώμα. Πρόσεξε όμως πριν φύγεις να έχει σβήσει και η τελευταία σπίθα.

➤ **Φωτιά Αμερικάνικη: Κατάλληλη για μαγείρεμα**

Στήνεις μέσα στο χώμα, σε γωνία, δύο γερά ξύλα παράλληλα μεταξύ τους σε απόσταση 70εκ. Ύστερα τοποθετείς ξύλα 1 μ. μήκους το ένα πάνω στο άλλο, που θα στηρίζονται πάνω στα δύο ξύλα, που έστησες πάνω στο χώμα, σχηματίζοντας έτσι ένα κλειστό μικρό φράχτη. Με τρία άλλα ξύλα σχηματίζεις ένα τετράγωνο πάνω στο έδαφος και μέσα σε αυτό ανάβεις τη φωτιά. Πρέπει να προσέξεις, η κλίση των ξύλων, που στήνεις στο χώμα, να είναι προς το μέρος που κατευθύνεται ο άνεμος. Η φωτιά αυτή δίνει μεγάλη θερμότητα. Οι παραπάνω διαστάσεις είναι για να πάρεις μια ιδέα μόνο. Πρέπει να κανονίσεις τις διαστάσεις ανάλογα με το τι πρόκειται να κάνεις με τη φωτιά και τα ξύλα που διαθέτεις.

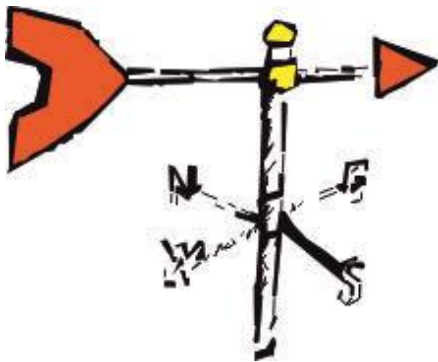
➤ **Φωτιά Χαντακιού: Κατάλληλη για μαγείρεμα**

Σκάβεις ένα χαντάκι και καθαρίζεις όλα τα γύρω ξερά χόρτα. Στρώνεις γύρω γύρω απ' το χαντάκι, με μεγάλες πέτρες. Στην επιφάνεια της γης τοποθετείς παράλληλα και κάθετα προς το χαντάκι δύο-τρία

χοντρά και μακρουλά ξύλα. Τα ξύλα αυτά, καθώς καίγονται στη μέση, λυγίζουν και πέφτουν μέσα στο χαντάκι και το γεμίζουν με καλά κάρβουνα που είναι κατάλληλα για ατομικό μαγείρεμα. Μια τέτοια φωτιά δεν είναι κατάλληλη για να γίνει σε σκληρή ή υγρή γη, είναι όμως κατάλληλη όταν φυσάει δυνατός άνεμος. Το χαντάκι πρέπει να είναι παράλληλο με τον αέρα.

➤ **Φωτιά Πυραμίδας: Κατάλληλη για πυρά**

Είναι η φωτιά που συνήθως χρησιμοποιούμε για την πυρά στην κατασκήνωση. Στο κέντρο υπάρχει ένας κώνος από κλαδιά με μέτριο πάχος και φυσικά, από κάτω τους το προσάναμμα με άνοιγμα από τη μεριά που φυσά ο αέρας. Γύρω από αυτά υψώνεις μια πυραμίδα από κούτσουρα που διαδοχικά είναι κοντύτερα. Ένα είδος πυραμίδας που στην περίπτωση αυτή συμπληρώνουν το ένα δίπλα στο άλλο το κάθε επίπεδο μέχρι την κορφή. Έτσι τα ξύλα καίγονται όλα μαζί.



Μετεωρολογία – Πρόγνωση Καιρού

Δεν είναι σοφό να ξεκινήσεις για καμία δραστηριότητα στη φύση αν δεν ξέρεις την πρόγνωση του καιρού.

Μόνο έτσι μπορείς να είσαι σωστά προετοιμασμένος, ώστε ο καιρός να μη σου χαλάσει την εκδρομή.

Ένας Οδηγός είναι πάντα έτοιμος να αντιμετωπίζει όλες τις

καιρικές συνθήκες.

Τα σύννεφα προλέγουν τον καιρό.

- Σύννεφα κατά σειρά, σκοτεινά και «βαριά»: καιρός βροχερός.
- Άσπρα διαφανή σύννεφα, χωρίς ίσκιους, αραιά: αλλαγή καιρού σε λίγες μέρες.
- Ουρανός γεμάτος «άσπρα προβατάκια»: αλλάζει ο καιρός. Αν τα «προβατάκια» είναι παχιά με τη μια πλευρά τους πιο σκοτεινή και προχωρούν από τα ανατολικά προς τα δυτικά, έρχεται κακοκαιρία.
- πελώρια άσπρα «μαξιλάρια» στοιβαγμένα το ένα πάνω στο άλλο. Η βάση σκοτεινή: πλησιάζει θύελλα.
- μικρά στρογγυλά σύννεφα τοποθετημένα το ένα δίπλα στο άλλο σε οριζόντια γραμμή. Αλλάζουν σχήμα και σκορπούν κατά το βράδυ: καλός καιρός.
- ο ουρανός είναι γεμάτος μικρά σύννεφα σαν προβατάκια. Θα αλλάξει ο καιρός.
- τα σύννεφα είναι στην κορυφή του βουνού ή/και αρχίζουν να κατεβαίνουν. Θα βρέξει.
- τα σύννεφα ενώνονται και κατεβαίνουν προς τα κάτω. Θα βρέξει.

Πότε υπάρχει πιθανότητα βροχής;

- Φυσάει από το νότο
- Δε φυσάει καθόλου, έχει μπουνάτσα, και ο ήλιος είναι βαρύς με σύννεφα nimbus.
- αστράφτει και βροντά από τη μεριά του ανέμου. Όσο πιο πολύ φυσάει, και ιδιαίτερα βοριάς, μειώνονται οι πιθανότητες να βρέξει.

(Τα σύννεφα της βροχής είναι στρογγυλά, βαριά και απλώνονται σε μεγάλη έκταση)

- Όταν κατά τη δύση του ηλίου ο ουρανός έχει χρώμα ωχροκίτρινο.
- Ο ουρανός το πρωί είναι κόκκινος.
- Ο ήλιος και το φεγγάρι φαίνονται μεγαλύτερα από ότι θα έπρεπε.

Πότε μπορεί να αρχίσει ξαφνικά δυνατός αέρας;

- Όταν είναι μπουνάτσα (νηνεμία) και εμφανίζονται ξαφνικά μικρά άσπρα σύννεφα που διαρκώς πολλαπλασιάζονται.
- Όταν κατά τη δύση του ηλίου ο ουρανός έχει κίτρινο χρώμα.

Πότε να περιμένεις ότι θα χιονίσει;

- Φυσάει βόρειος άνεμος και κάνει πολύ κρύο.
- Ο ουρανός είναι σκεπασμένος με γκριζογάλανα και βαριά σύννεφα που μπερδεύονται με τον ορίζοντα γιατί έχουν το χρώμα του ουρανού, δεν κόβονται από καμιά σχισμάδα, κανένα ελαφρύ ή πιο χαμηλό σύννεφο. Το σύννεφο του χιονιού σπάνια αστράφτει. Ο δυνατός αέρας εμποδίζει να πέσει πολύ χιόνι.

Πότε υπάρχει πιθανότητα καταιγίδας;

- Φυσάει ισχυρός άνεμος και υπάρχουν ακανόνιστα σύννεφα που αλλάζουν συνεχώς σχήματα και κινούνται με μεγάλη ταχύτητα.

- Βλέπεις συχνές αστραπές και ακούς βροντές σε απόσταση.

Θα κάνει **καλοκαιρία** αν:

- τα βατράχια κάνουν νυχτερινή συναυλία.
- τα δελφίνια πετιούνται από τη θάλασσα.
- η αράχνη υφαίνει μακριές κλωστές στον ιστό της.
- οι μέλισσες βγαίνουν το πρωί και απομακρύνονται πολύ από τις κυψέλες τους.
- στη δύση κοκκινίζει ο ουρανός.
- ένας φωτεινός κύκλος συνοδεύει τον ήλιο ή το φεγγάρι.
- τα αστέρια δεν είναι πολύ λαμπερά την νύχτα (τρεμοσβήνουν).
- πέφτουν διάττοντες αστέρες και φυσάει προς αυτή την κατεύθυνση.
- ο ήλιος είναι πολύ λαμπερός κατά την ανατολή.
- δεν υπάρχουν σύννεφα στην ανατολή όταν ο ήλιος ανατέλλει.

Θα κάνει **κακοκαιρία** αν:

- Τα χελιδόνια πετούν κοντά στο έδαφος. Θα βρέξει.
- Η γάτα νίβεται. Θα αλλάξει ο καιρός.
- Η κουκουβάγια φωνάζει *κουκουβαου* αντί *κουκουκου*. Θα αλλάξει ο καιρός.
- τα κοκόρια λαλήσουν νωρίτερα από την ώρα τους.
- οι μέλισσες το πρωί δεν απομακρύνονται από τις κυψέλες τους
- τα μυρμήγκια μαζεύουν τις χρυσαλλίδες τους.
- γλάροι φωνάζουν και πηγαίνουν προς τη στεριά.
- στην ανατολή κοκκινίζει ο ουρανός
- τα αστέρια είναι πολύ λαμπερά. Θα βρέξει.
- το σημείο της δύσης είναι σταχτοπράσινο.
- ο ήλιος είναι χλωμός.

Α΄ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Η παροχή Α βοηθειών είναι μια υπεύθυνη πράξη. Αν δεν είσαι σίγουρος ότι οι πράξεις σου ή οι συμβουλές σου είναι σωστές, καλύτερα να μην εμπλακείς.

Μην Ξεχνάς

- Η ψυχραιμία και το χαμόγελό σου είναι μεγάλη βοήθεια για τον ασθενή/τραυματία.
- Να έχεις πάντα καθαρά χέρια

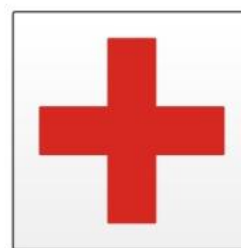
1. ΓΔΑΡΣΙΜΟ ΚΑΙ ΑΠΛΟ ΤΡΑΥΜΑ

Συμπτώματα:

- Η επιφάνεια του δέρματος έχει ξυστεί, γδαρθεί ή τριφτεί.
- Κοκκίνισμα
- Μπορεί να αιμορραγεί ή όχι

Τι κάνω:

- Ξεπλένω την πληγή με άφθονο νερό
- Αν χρειαστεί βγάζω απαλά τις ξένες ουσίες με αποστειρωμένη γάζα από μέσα προς τα έξω
- Πλένω το χτυπημένο μέρος
- Σκουπίζω απαλά με αποστειρωμένη γάζα



- Σκεπάζω, αν είναι απαραίτητο, με καθαρό επίδεσμο που δεν κολλάει ή γάζα. Αλλιώς αφήνω το δέρμα ελεύθερο να αναπνέει.

2. ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Εντόμων με κεντρί (μέλισσες, σφήκες κ.α.)

Συμπτώματα: κοκκινίλα, πρήξιμο, πόνος

Τι κάνω: Ανακουφίζω με κρύο νερό ή πάγο.

Αν το κεντρί είναι μέσα, το πιέζω για να βγει.

Βάζω αλοιφή για τσιμπήματα.

Τσούχτρα

Είναι πολύ επώδυνο τσίμπημα και ανακουφίζεται με αμμωνία και φαρμακευτικό οινόπνευμα ή αμμωνία ή με ειδική φαρμακευτική κρέμα.

Τσιμπούρι

Δεν προσπαθώ ποτέ να το αφαιρέσω. Το σκεπάζω με λάδι ή βαζελίνη και πέφτει από μόνο του.

3. ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

Δείχνει πάντοτε σαν περιστατικό πιο σοβαρό απ' ότι είναι. Σπάνια διαρκεί πολύ.

Από: Τραυματισμό της μύτης, σκάλισμα, ισχυρό φύσημα, έλλειψη υγρασίας ή απότομη μετάβαση από χαμηλή εξωτερική θερμοκρασία σε υψηλή.

Τι κάνω: - Γέρνω το κεφάλι ελαφρά προς τα μπρος.

- Πιέζω το μαλακό μέρος της μύτης.

- Αναπνοή από το στόμα.

- Αν η αιμορραγία κρατήσει πάνω από 30 λεπτά, φωνάζω γιατρό.

4. ΦΟΥΣΚΑΛΑ ΑΠΟ ΠΑΠΟΥΤΣΙ

Πλένω καλά με σαπούνι και νερό και όταν στεγνώσει τελείως, τη σκεπάζω με γάζα ή τραυμαπλάστ.

Αν δω ότι είναι έτοιμη να σπάσει, την τρυπώ με αποστειρωμένη βελόνα (την οποία έχω κάψει σε φλόγα σπέρτου) κοντά στην άκρη και πιέζω για να βγει όλο το υγρό. Όταν στεγνώσει καλά, σκεπάζω με γάζα.

5. ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

Συμπτώματα: Ο λιποθυμισμένος αναπνέει, αλλά δεν αισθάνεται και το πρόσωπό του είναι λίγο χλωμό.

Τι κάνω: - Τον ξαπλώνω με το κεφάλι χαμηλότερα (σηκώνω τα πόδια του πιο ψηλά).

- Χαλαρώνω τα ρούχα του αν είναι σφιχτά (ζώνη, μαντήλι κ.α.)

- Βρέχω το πρόσωπό του.

- Αν βρίσκεται σε κλειστό χώρο, ανοίγω το παράθυρο και του δίνω να μυρίσει κολόνια ή ξύδι.

- Καθώς συνέρχεται τον ενθαρρύνω και τον βοηθά καθίσει.

Πολλές φορές μπορείς να προλάβεις μια λιποθυμία αν γονατίσεις ή καθίσεις και σκύψεις το κεφάλι σου χαμηλά, μέχρι να αγγίξεις τα γόνατά σου.

6. ΗΛΙΑΣΗ

Συμπτώματα: Κόκκινο πρόσωπο, πονοκέφαλος, στεγνό δέρμα, αναπνοή με θόρυβο.

Τι κάνω: Μεταφέρω τον πάσχοντα στη σκιά

Αφαιρώ τα ρούχα του

Τοποθετώ το κεφάλι του ψηλά.

Τοποθετώ συνεχώς κρύες κομπρέσες με νερό ή πάγο.

Για να δροσίζεται συνεχώς όλο το σώμα, καλύτερα να περιτυλίξουμε το σώμα του πάσχοντα με βρεγμένο σεντόνι ή πανί. Οι περιτυλίξεις αυτές θα πρέπει να κρατήσουν αρκετή ώρα.

Δίνω στον πάσχοντα άφθονα υγρά, αλλά όχι οινόπνευματώδη.

7. ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Διακρίνονται σε πρώτου, δεύτερου και τρίτου βαθμού.

Συμπτώματα:

A. Κοκκινίλα

B. Φουσκάλες

Γ. Πληγές και μαύρες πλάκες

Τι κάνω:

- Α'. βαθμού: Ρίχνω κρύο νερό ή βάζω πάγο. Βάζω ειδική αλοιφή.
Β'. βαθμού: Προστατεύω το σημείο με στεγνή, αποστειρωμένη γάζα και συμβουλευόμαι γιατρό.
Γ'. βαθμού: Δεν αφαιρώ τα ρούχα και ζητώ βοήθεια για μεταφορά σε νοσοκομείο.

8. ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ

Στο μάτι: Κλείνω τα μάτια μου και τα μετακινώ, ώσπου να μαζευτούν δάκρυα. Αφαιρώ το ξένο σώμα με την άκρη μιας γάζας. Ξεπλένω με άφθονο νερό το πρόσωπό μου.

Στη μύτη: Φυσώ τη μύτη ελαφρά πιέζοντας το άλλο ρουθούνι. Αν δεν βγει συμβουλευόμαι έναν ειδικό.
Στο αυτί: Βάζω δυο σταγόνες χλιαρό λάδι. Μην προσπαθήσεις να βγάλεις το ξένο σώμα μόνος σου. Πήγαινε σε γιατρό.

9. ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Ενημερώνεις το Αρχηγείο και την Ενωμοτία σου αν έχεις αλλεργία και προσέχεις τον εαυτό σου.

Έχει μαζί σου πάντα τα φάρμακα ή τις συσκευές που σας χρειάζονται.

10. ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑ – ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ.

Συμπτώματα: πόνος ή και πρήξιμο.

Τι κάνω: Κρατώ το πόδι ψηλά και βάζω κομπρέσα με πάγο ή κρύο νερό. Δεν αφαιρώ το παπούτσι. Αν ο τραυματίας πρέπει να περπατήσει, δένουμε τον επίδεσμο πάνω απ' το παπούτσι και τον αστράγαλο.

11. ΚΑΤΑΓΜΑ

Συμπτώματα: Μέλος παραμορφωμένο, δυνατός πόνος, πρήξιμο.

Τι κάνω: Φωνάζω γιατρό. Δεν μετακινώ τον τραυματία.

Φροντίζω το σοκ και το τραύμα αν υπάρχει.

Δεν μετακινώ το σπασμένο μέλος.

Χρησιμοποιώ το ίδιο το σώμα του τραυματία για στήριγμα.

Σπασμένο πόδι: Το δένω μαζί με το γερό με επίδεσμο - πετσέτα ή το μαντήλι, πιο πάνω και πιο κάτω αλλά τότε πάνω σ' αυτό. Δεν βγάζω το παπούτσι.

Μπράτσο: Δένω με φαρδύ επίδεσμο το μπράτσο στον κορμό και με τριγωνικό επίδεσμο στηρίζω το χέρι.

12. ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ – ΣΟΚ

Συμβαίνει μετά από κάθε ατύχημα. Είναι σοβαρό. Συνήθως μετά από εγκαύματα, κατάγματα και τραύματα στο κεφάλι.

Συμπτώματα: Πρόσωπο χλωμό, κρύος ιδρώτας, αδύνατος και γρήγορος σφυγμός, άτακτη αναπνοή, ναυτία, καμιά φορά απώλεια αισθήσεων

Τι κάνω:

- Ξαπλώνω τον τραυματία
- Τον κρατώ ζεστό, σκεπάζοντάς τον ολόκληρο, εκτός από τον πρόσωπό του.
- Αν έχει τις αισθήσεις του, του δίνω να πιεί ζεστό τσάι ή καφέ με ζάχαρη.
- Φωνάζω το γιατρό.

ΔΕΝ ΔΙΝΟΥΜΕ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ

Προσανατολισμός

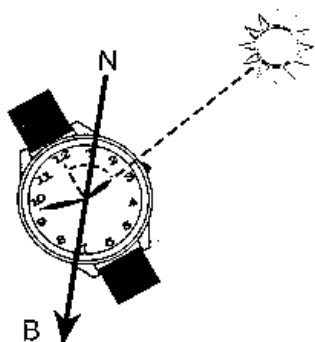
Πυξίδα: η απαραίτητη

♣ Υπάρχουν δύο ειδών πυξίδες, αυτές με την ενδεικτική βελόνα η οποία δείχνει πάντα το μαγνητικό βορρά (σταθερού πλαισίου) και εκείνες όπου περιστρέφεται όλος ο δίσκος με τις ενδείξεις (κινητού πλαισίου). Στις δεύτερες πρέπει, αφού ηρεμήσει η βελόνα, να στρέψουμε αργά και προσεκτικά το πλαίσιο – ανεμολόγιο, έτσι ώστε ο Βορράς – Νότος να συμπίπτει με αυτό της βελόνας.



Ήξερες ότι:

Οι ενδείξεις σε όλες τις πυξίδες είναι αγγλικές N North-BOPPAΣ, S South-NOTOΣ, E East-ANATOLH, W West-ΔΥΣH.



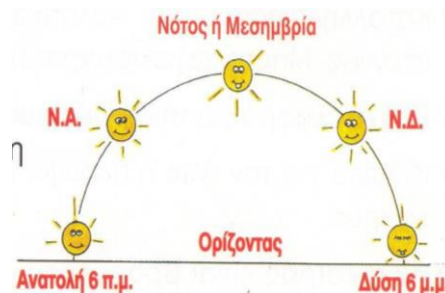
Ο σωστός εξερευνητής δεν αφήνει εκτεθειμένες τις πυξίδες σε ισχυρά μαγνητικά πεδία ή σε πολύ υψηλές και χαμηλές θερμοκρασίες, γιατί έτσι χάνουν την μαγνητική τους ιδιότητα. Επίσης, η μία δίπλα στην άλλη τρελαίνονται.

Το ρολόι μπορεί να βοηθήσει όταν οι πυξίδες δε λειτουργούν

♣ Ξέρατε ότι το **ρολόι** με δείκτες είναι μία πυξίδα απόλυτης ακρίβειας; Αν δεν το ξέρατε, εμείς θα σας μάθουμε πώς! Στρέφουμε λοιπόν τον ωροδείκτη προς τον Ήλιο. Έτσι σχηματίζεται μια δεξιόστροφη γωνία ανάμεσα στο δώδεκα, το οποίο είναι πάντα το σταθερό μας σημείο, και στον ωροδείκτη. Η διχοτόμος αυτής της γωνίας είναι η γραμμή BOPPA και NOTOY. Ο Νότος είναι πάντα στη πλευρά που βρίσκεται κοντά στον Ήλιο.

Με τη βοήθεια του Ήλιου

Όταν στέκεστε αντικρίζοντας τον **ήλιο**, ξέρετε ότι την επόμενη στιγμή θα βρίσκεται από δεξιά. Δηλαδή γυρίζει στον ουρανό όπως οι δείκτες του ρολογιού. Η διαδρομή της εικόνας ισχύει ωρολογιακά για τις ισημερίες και τη χειμερινή ώρα. Το καλοκαίρι ανατέλλει νωρίτερα και δύει αργότερα ενώ το χειμώνα ανατέλλει αργότερα και δύει νωρίτερα. Ο ήλιος δεν δείχνει ποτέ το Βορρά



... και των άστρων

Τρεις είναι οι κύριοι αστερισμοί που μας βοηθούν: οι αστερισμοί της ΚΑΣΣΙΟΠΗΣ, της ΜΕΓΑΛΗΣ ΑΡΚΤΟΥ και της ΜΙΚΡΗΣ ΑΡΚΤΟΥ. Ο ΠΟΛΙΚΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ, που είναι το τελευταίο αστέρι στην ουρά της ΜΙΚΡΗΣ ΑΡΚΤΟΥ, μας δείχνει το ΒΟΡΡΑ. Επειδή όμως ο υπόλοιπος αστερισμός της ΜΙΚΡΗΣ ΑΡΚΤΟΥ δεν είναι εύκολα ορατός, χρησιμοποιούμε τους άλλους δύο ή ακόμα και τον έναν αστερισμό για να βρούμε τον ΠΟΛΙΚΟ ΑΣΤΕΡΑ.

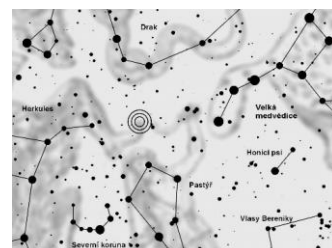


Ο πρώτος τρόπος είναι να ενώσουμε το ΕΠΑΝΩ ΑΚΡΟ της ΚΑΣΣΙΟΠΗΣ με το ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ της ΜΕΓΑΛΗΣ ΑΡΚΤΟΥ. Ακριβώς στη ΜΕΣΗ αυτής της ΕΥΘΕΙΑΣ βρίσκεται ο ΠΟΛΙΚΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ.

Ο δεύτερος τρόπος είναι να προεκτείνουμε μία ΚΑΘΕΤΗ ΕΥΘΕΙΑ από το ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΑΣΤΕΡΙ της ΚΑΣΣΙΟΠΗΣ. Σε μία απόσταση ίση με το διπλάσιο μήκος της ΚΑΣΣΙΟΠΗΣ βρίσκεται ο ΠΟΛΙΚΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ.

Τ Ο τρίτος τρόπος είναι να

προεκτείνουμε την ΕΥΘΕΙΑ που σχηματίζουν τα ΔΥΟ ΑΣΤΡΑ της ΜΕΓΑΛΗΣ ΑΡΚΤΟΥ που βρίσκονται απέναντι από την ουρά. Σε μία απόσταση ίση με το ΠΕΝΤΑΠΛΑΣΙΟ ΜΗΚΟΣ της απόστασης αυτών των δύο αστεριών βρίσκεται ο ΠΟΛΙΚΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ.



ΓΡΑΜΜΑ	ΜΟΡΣ	
A	. _	ΑΝ
B	_ ...	ΒΑΟΥ
Γ	_ _ .	ΓΡΙ
Δ	_ ..	ΔΙΑ
Ε	.	
Z	_ _ ..	ZBOY
Η		
Θ	_ . _ .	ΘΥΜΑ
I	..	
K	_ . _	ΚΩΚ
Λ	. _ ..	ΕΛΙΑ
M	_ _	
N	_ .	ΝΑ
Ξ	_ .. _	ΞΟΥΤ
O	_ _ _	
Π	. _ _ .	ΑΠΛΑ
P	. _ .	ΑΡΑ
Σ	...	
T	_	
Υ	_ . _ _	ΣΥΠΡ
Φ	.. _ .	ΟΥΦΑ
Χ	_ _ _ _	
Ψ	_ _ . _	ΣΤΙΨ
Ω	. _ _	ΩΧΡ

ΜΟΡΣ

T	_
M	_ _
O	_ _ _
X	_ _ _ _

E	.
I	..
Σ	...
H	

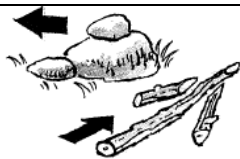
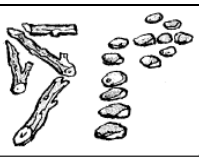
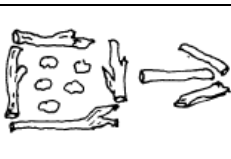
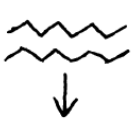
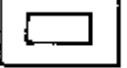
ΑΡΧΗ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ	_ . _ . _ . _
ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ	. _ . _ .
ΑΚΥΡΩΤΙΚΟ	
ΕΠΑΝΕΛΑΒΕ	. . _ _ . .
ΕΤΟΙΜΟΣ ΝΑ ΛΑΒΩ ΜΗΝΥΜΑ	_ .
ΤΟ ΠΗΡΑ	. _ .

ΑΡΙΘΜΟΣ	ΜΟΡΣ
1	. _ _ _ _
2	. . _ _ _
3	. . . _ _
4	 _
5	
6	_
7	_ _ . . .
8	_ _ _ . .
9	_ _ _ _ .
0	_ _ _ _ _

Ανιχνευτικά

Τα ανιχνευτικά τοποθετούνται πάντα στο δεξί μέρος του δρόμου.

- Γίνονται πάνω στο χώμα με πέτρες ή ξύλα ή χόρτα ή μαλλί ή χαρτί ή ύφασμα.
- Τα ανιχνευτικά μπαίνουν σε κανονικές αποστάσεις και πυκνά, ώστε από το ένα να μπορείς να βλέπεις το επόμενο.
- Όταν ακολουθείς ανιχνευτικά: Η Ενωμοτία προχωρεί σε μονή γραμμή. Μόλις βρει το πρώτο ανιχνευτικό ο επικεφαλής σταματά επιτόπου. Ο δεύτερος παίρνει την Ενωμοτία και προχωρεί ως το δεύτερο ανιχνευτικό, οπότε και μπαίνει μπροστά ο τρίτος κ.ο.κ. Έτσι πάντα μένει κάποιος κοντά στο τελευταίο ανιχνευτικό και ελέγχει την σωστή πορεία. Ο τελευταίος τα καταστρέφει.

		
Ακολουθήσε το βέλος	Στρίψε αριστερά /δεξιά	Σε 5 βήματα προς το βέλος θα βρεις μήνυμα
		
Μην ακολουθήσεις αυτόν τον δρόμο	Εμπόδιο	Νερό πόσιμο στην κατεύθυνση του βέλους
		
Γύρισα πίσω, έληξε η αποστολή	Θα συναντήσεις φίλους	Η ομάδα χωρίστηκε στα δύο, 2 πήγαν αριστερά και 4 δεξιά
		
Προσοχή, κίνδυνος	Νερό μη πόσιμο	Κατασκήνωση
		
Θα συναντήσεις μη Οδηγική κατασκήνωση	Περίμενε	Θα βρεις αυτοκινητόδρομο

Ενωμοτιακό Μαγείρεμα

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΑΜΜΑ ΚΑΙ ΣΒΗΣΙΜΟ ΤΗΣ ΦΙΑΛΗΣ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ

Αναμμα

- Βεβαιωνόμαστε ότι όλες οι στρόφιγγες/διακόπτες είναι καλά κλεισμένες, δηλαδή και η στρόφιγγα της φιάλης αλλά και η στρόφιγγα των εστιών.
- Ανοίγουμε πρώτα τη στρόφιγγα της φιάλης. Θα ακούσουμε ένα μικρό σφύριγμα. Αυτό σημαίνει πως γεμίζει ο σωλήνας με υγραέριο.
- Ανάβουμε ένα σπέρτο ή τον αναπτήρα και το πλησιάζουμε κοντά στην εστία που θέλουμε ν' ανάψουμε.
- Ανοίγουμε σιγά σιγά τη στρόφιγγα της εστίας. Αν από την πίεση του αερίου σβήσει το σπέρτο ή ο αναπτήρας, ξανακλείνουμε τη στρόφιγγα της εστίας και επαναλαμβάνουμε από το 3ο βήμα.
- Ποτέ δεν αφήνουμε το αέριο να βγαίνει χωρίς να καίγεται, γιατί τότε μπορεί να γίνει έκρηξη, μόλις έρθει σ' επαφή με τη φωτιά.

Σβήσιμο

- Κλείνουμε πρώτα τελείως τη στρόφιγγα της φιάλης. Παρατηρούμε πως η εστία είναι ακόμα αναμμένη. Αυτό οφείλεται στο ότι στο σωλήνα έχει μείνει ακόμα αέριο.
- Περιμένουμε να καεί πρώτα όλο το αέριο που έχει μείνει μέσα στο σωλήνα.
- Κλείνουμε καλά τη στρόφιγγα της εστίας.

Προσοχή!!!

- Οι στρόφιγγες ανοίγουν (περνά αέριο) όταν τις στρίβουμε αριστερόστροφα, δηλ. ανάποδα απ' τη φορά των δεικτών του ρολογιού και κλείνουν (δεν περνά αέριο) όταν τις στρίβουμε δεξιόστροφα, δηλ. κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού.
- Μην πειράζετε το ρυθμιστή καύσεως, δηλαδή το εξάρτημα στη βάση του σωλήνα σύνδεσης, κοντά στη φιάλη.
- Αν για οποιοδήποτε λόγο σας μυρίζει γκάζι, εκτός απ' το λίγο που μυρίζει όταν ανάβουμε για πρώτη φορά, κλείστε αμέσως τις στρόφιγγες της φιάλης και της εστίας και ειδοποιήστε αμέσως το Αρχηγείο.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

- Το μαγείρεμα γίνεται σε φωτιά και μάλιστα σε γκάζι. Αυτό σημαίνει ότι τα σκεύη μετά από λίγη ώρα είναι πολύ ζεστά, γι' αυτό υπάρχει κίνδυνος να καείτε. Γι' αυτό, καλό θα είναι όταν θέλετε να πιάσετε ένα σκεύος ή να σηκώσετε το καπάκι, να το κάνετε με μια πετσέτα.
 - Δεδομένου ότι αυτό που θα μαγειρέψετε, θα το φάτε κιόλας, είναι απολύτως απαραίτητο, όλα τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσετε, να είναι καθαρά. Το ίδιο ισχύει και για τα χέρια σας.
 - Ποτέ μα ποτέ, μη ρίχνετε νερό σε ζεστό λάδι. Είναι σίγουρο ότι θα πεταχτεί και θα προκαλέσει σοβαρά εγκαύματα σ' εσάς κι όσους είναι εκεί κοντά.
 - Σε περίπτωση που πάρει φωτιά το τηγάνι, κλείστε το γκάζι απ' τη φιάλη και χρησιμοποιήστε τον πυροσβεστήρα που βρίσκεται πάντα δίπλα στο μαγειρείο ή πετάξτε αμέσως πάνω του χώμα.
- Επειδή η βάση του γκαζιού είναι αρκετά μικρή και δεν μπορεί να φύγει εύκολα το γκάζι από το μάτι. Ένα άτομο μένει δίπλα στο γκάζι όσο είναι ανοιχτό προκειμένου να το προσέχει μη πέσει το γκάζι ή η κατσαρόλα.

Ποτέ μην αφήνετε το φαγητό χωρίς επίβλεψη. Μπορεί να αρπάξει φωτιά αν ξεχάσετε το λάδι, ή να ξεχειλίσει αν βράζετε κάτι με αποτέλεσμα να σβήσει η φωτιά και να υπάρχει διαρροή αερίου, είναι να εξαιμίστούν τα υγρά του φαγητού και να σας κολλήσει στον πάτο, δηλαδή να σας καεί.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

- Κοιτάζουμε πολύ προσεκτικά τις οδηγίες. Τις ακολουθούμε βήμα προς βήμα. Αν δεν καταλαβαίνουμε κάτι, ρωτάμε το υπεύθυνο Στέλεχος.
- Όταν ρίχνουμε αλάτι σε φαγητό που μαγειρεύεται, είναι καλύτερα να μην το ρίχνουμε απευθείας απ' την αλατιέρα. Αντίθετα, ρίχνουμε το αλάτι σε κουτάλι ή στο χέρι μας (αρκεί να είναι καθαρό). Έτσι το

αλάτι δε μαζεύει υδατμούς και δε γρομπιάζει. Επιπλέον δεν κινδυνεύουμε αν φύγει το καπάκι της αλατιέρας...

- Αν δεν είστε σίγουροι πόση ποσότητα πρέπει να βάλετε από κάποιο υλικό, είναι προτιμότερο να ρίξετε λιγότερο και να προσθέσετε το υπόλοιπο αργότερα. Είναι εύκολο να προσθέσεις κάτι που λείπει, αλλά πολύ δύσκολο να το αφαιρέσετε.
- Δοκιμάζετε συχνά το φαγητό. Κάθε φορά, συγκρίνετέ το με το φαγητό που τρώτε σπίτι σας.
- Μη μαγειρεύετε σε πολύ δυνατή φωτιά. Το φαγητό δε θα γίνει πιο γρήγορα, αλλά θα καεί. Αντίθετα σε μέτρια φωτιά, το φαγητό γίνεται καλύτερα, γιατί ψήνεται ομοιόμορφα και σε βάθος. Καλύτερα να περιμένεις λίγο περισσότερο να γίνει το φαγητό, παρά να μη φας καθόλου...
- Δυνατή φωτιά χρησιμοποιούμε όταν θέλουμε να βράσουμε νερό, να κάψουμε το λάδι για να τηγανίσουμε/τσιγαρίσουμε.

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ (ή αλλιώς τι εννοεί ο μάγειρας όταν λέει...)

...βράσιμο νερού...: Βάζουμε την κατσαρόλα με το νερό σε δυνατή φωτιά και το αφήνουμε μέχρι το νερό να κάνει μπουρμπουλήθρες (όχι απλώς φυσαλίδες).

...σε λάδι που καίει...: Εννοούμε το λάδι που είναι έτοιμο για τηγάνισμα ή τσιγάρισμα. Μπορούμε εύκολα να καταλάβουμε αν το λάδι είναι έτοιμο με το εξής κόλπο: παίρνουμε λίγο ψίχα ψωμί, το κάνουμε μπαλάκι και το ρίχνουμε στο τηγάνι. Αν αυτό αρχίσει αμέσως να τηγανίζεται βγάζοντας μικρές φουσκάλες, τότε το λάδι είναι έτοιμο. Ποτέ όμως δεν αφήνουμε το λάδι να κάψει πάρα πολύ. Αυτό το καταλαβαίνουμε γιατί όταν συμβεί, αρχίζει να βγαίνει καπνός με έντονη μυρωδιά. Αυτό είναι πολύ επικίνδυνο γιατί τότε μπορεί να ξεπεταχτεί και φλόγα. Αν πεταχτεί φλόγα ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΤΗ ΣΒΗΝΟΥΜΕ ΜΕ ΝΕΡΟ, γιατί το λάδι θα πεταχτεί και θα προκαλέσει εγκαύματα σε όλους όσους είναι κοντά.

...τσιγάρισμα...: Εννοούμε το γρήγορο και επιφανειακό τηγάνισμα. Σε ζεστό τηγάνι και αρκετά δυνατή φωτιά, βάζουμε το λάδι να κάψει. Μόλις γίνει αυτό, τότε ρίχνουμε αυτό που θέλουμε να τσιγαρίσουμε, το ανακατεύουμε και το αφήνουμε μέχρι να αρχίσει να αλλάζει το χρώμα του. Συνήθως παίρνει ένα ελαφρώς καφέ ή ρόδινο χρώμα. Το τσιγάρισμα θέλει συνήθως 2-5 λεπτά, ανάλογα με το τι τσιγαρίζουμε.

...χυλώσει...: Όταν το λέμε αυτό, αναφερόμαστε σε σούπες, φακές, φασολάδες, κλπ. Εννοούμε τη φάση που το πολύ νερό έχει απορροφηθεί απ' τα όσπρια και το φαγητό έχει αρχίσει να πήζει.

...αλευρώνουμε...: Σε ένα πιάτο, ή σ' ένα κομμάτι αλουμινοχαρτο, ρίχνουμε 5-6 κουταλιές αλεύρι και το απλώνουμε. Αυτό το υλικό που πρόκειται να αλευρωθεί, πρέπει να είναι καλά στραγγισμένο, και να μην έχει νερό πάνω του. Τότε το ακουμπάμε πάνω στο αλεύρι απ' όλες του τις πλευρές μέχρι να καλυφθεί καλά με το αλεύρι.

...πασπαλίζουμε...: Παίρνουμε στο χέρι μας λίγο απ' το υλικό που θα πασπαλίσουμε. Ρίχνουμε λίγο-λίγο, έτσι ώστε να απλώνεται ομοιόμορφα.

... μια άκρη του κουταλιού ή αλλιώς μια πρέζα...: Βάζουμε τόσο απ' το υλικό, ώστε να καλύπτει την άκρη του κουταλιού, εννοώντας το κουτάλι του γλυκού.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΓΑΛΑ ΓΙΑ ΠΡΩΪΝΟ (για 4 άτομα)

Υλικά: Γάλα εβαπορέ, νερό, ζάχαρη, κακάο

Εκτέλεση: Αδειάζουμε ένα κουτί γάλα εβαπορέ σε μια κατσαρόλα. Προσθέτουμε 1 ½ κουτί νερό (χρησιμοποιώντας το κουτί του γάλακτος ως μεζούρα). Σε μέτρια φωτιά, ανακατεύω συνεχώς για να μην κολλήσει το γάλα. Όταν ζεσταθεί καλά (το δοκιμάζω να μην καίει), χωρίς όμως να βράσει, δηλαδή να φουσκώσει και χυθεί.

Προαιρετικά μπορώ να προσθέσω 2-3 κουταλάκια του γλυκού κακάο και 2-3 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη για να το κάνω σοκολατούχο. Προσέχω να διαλυθεί καλά το κακάο και να μην κάνει σβολάκια.

ΠΟΥΡΕΣ (για 4 άτομα)

Υλικά: Πουρές πατάτας σε σκόνη, γάλα εβαπορέ, νερό, βούτυρο, αλάτι

Εκτέλεση: Αδειάζουμε σε μια κατσαρόλα 1 κουτί γάλα εβαπορέ. Προσθέτουμε 1 ½ κουτί νερό (χρησιμοποιώντας το κουτί του γάλακτος ως μεζούρα). Προσθέτουμε ½ κουταλάκι αλάτι. Σε μέτρια φωτιά αφήνουμε το γάλα να ζεσταθεί καλά, χωρίς όμως να βράσει. Προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας βούτυρο, ανακατεύοντας μέχρι να διαλυθεί. Στη συνέχεια σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τον πουρέ σε σκόνη σιγά σιγά, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην κολλήσει και κάνει σβολάκια.

ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΒΡΑΣΤΑ (για 4 άτομα)

Υλικά: 8 λουκάνικα μεγάλα Φρανκφούρτης

Εκτέλεση: Βάζουμε νερό σε κατσαρόλα να βράσει. Όταν βράσει, σβήνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα τα λουκάνικα για 5 λεπτά. Στη συνέχεια τα βγάζουμε απ' το νερό κι είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ (για 4 άτομα)

Υλικά: 4-5 πατάτες μεγάλες, αλάτι

Εκτέλεση: Ξεφλουδίζουμε και πλένουμε καλά τις πατάτες. Αν θέλουμε να κάνουμε τσιπς τις κόβουμε σε φέτες πολύ λεπτές. Αν θέλουμε σε ράβδους, τις κόβουμε πρώτα σε φέτες πάχους 1 εκατοστό, και μετά σε ράβδους περίπου ίδιου πάχους. Βάζουμε λάδι σε τηγάνι ή κατσαρόλα και το αφήνουμε να κάψει. Στραγγίζουμε πολύ καλά τις πατάτες και τις τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν καλά. Δεν τις ανακατεύουμε συνέχεια γιατί θα διαλυθούν. Τις βγάζουμε από σκεύος και τις τοποθετούμε πάνω σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίξει το λάδι. Τις αλατίζουμε.

ΣΤΡΑΠΑΤΣΑΔΑ (για 4 άτομα)

Υλικά: 8 αβγά, 4 ντομάτες φρέσκιες ή ντοματάκια κονσέρβας, αλάτι, πιπέρι, λάδι

Εκτέλεση: Σπάμε τ' αβγά σε ένα μπολ, προσέχοντας να μην ρίξουμε μέσα τα σόφλια. Ρίχνουμε λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι και χτυπάμε με πιρούνι το μίγμα, ώστε να σχηματιστούν μικρές φουσκαλίτσες. Αν έχουμε φρέσκιες ντομάτες, τις ξεφλουδίζουμε και τις ψιλοκόβουμε. Αν έχουμε ντοματάκια κονσέρβας, τότε ανοίγουμε το κουτί... Βάζουμε τις ντομάτες σε ένα τηγάνι, σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά. Στη συνέχεια προσθέτουμε λίγο λάδι και το μίγμα αβγών, ανακατεύοντας ελαφρά μέχρι να πήξει, προσέχοντας να μη κολλήσει.

ΟΜΕΛΕΤΑ (για 4 άτομα)

Υλικά: 8 αβγά, 4 πατάτες μεγάλες, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση: Σπάμε τ' αβγά σε ένα μπολ, προσέχοντας να μην ρίξουμε μέσα τα σόφλια. Ρίχνουμε λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι και χτυπάμε με πιρούνι το μίγμα, ώστε να σχηματιστούν μικρές φουσκαλίτσες. Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε λεπτές φέτες τσιπς. Βάζουμε λάδι σε τηγάνι ή κατσαρόλα και το αφήνουμε να κάψει. Στραγγίζουμε πολύ καλά τις πατάτες και τις τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν καλά. Δεν τις ανακατεύουμε συνέχεια γιατί θα διαλυθούν. Στη συνέχεια προσθέτουμε το μίγμα αβγών, ανακατεύοντας ελαφρά μέχρι να πήξει, προσέχοντας να μη κολλήσει.

ΚΕΦΤΕΔΕΣ

Υλικά: κιμάς περίπου 1 κιλό, κρεμμύδι ξερό μεγάλο, φρυγανιά ή ψωμί μπαγιάτικο, αβγό, λάδι, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, δυόσμος, αλεύρι

Εκτέλεση: Στον κιμά προσθέτουμε ένα κρεμμύδι τριμμένο, ένα πακέτο τριμμένη φρυγανιά (ή ψωμί που το έχουμε βρέξει σε νερό και μετά το έχουμε στύψει πολύ καλά), το αβγό, 1 κουταλάκι ρίγανη, 1 κουταλάκι δυόσμο, 3 κουταλιές λάδι, 1 ½ κουταλάκι αλάτι και μια πρέζα πιπέρι. Ζυμώνουμε όλα τα υλικά καλά ώστε να γίνουν ένα ομοιόμορφο μίγμα. Πλάθουμε τους κεφτέδες σε μπαλάκια και τους αλευρώνουμε. Βάζουμε λάδι σε τηγάνι ή κατσαρόλα και το αφήνουμε να κάψει. Τηγανίζουμε σε μέτρια-δυνατή φωτιά μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.

ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΚΚΙΝΗ

Υλικά: πολτός ντομάτας ή ντοματάκια κονσέρβας ψιλοκομμένα, κρεμμύδι ξερό, πιπεριές ή μανιτάρια (προαιρετικά), αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, λάδι

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές. Σε μικρή κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές ή τα μανιτάρια. Στη συνέχεια ρίχνουμε τον πολτό ντομάτας ή τα ψιλοκομμένα ντοματάκια και προσθέτουμε λίγο λάδι ακόμα και νερό. Με κλειστό καπάκι, αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας και προσέχοντας να μην κολλήσει. Προσθέτουμε 1 κουταλάκι αλάτι, 2 κουταλάκια ρίγανη και μια πρέζα πιπέρι, ανακατεύοντας και δοκιμάζοντας τη σάλτσα. Με ανοιχτό καπάκι αφήνουμε να βράσει μέχρι να εξατμιστούν τα πολλά υγρά και η σάλτσα να γίνει παχύρρευστη.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ (για 5 άτομα)

Υλικά: 1 πακέτο μακαρόνια, αλάτι, βούτυρο

Εκτέλεση: Γεμίζουμε την κατσαρόλα με νερό (όχι μέχρι πάνω). Ρίχνουμε αλάτι και αφήνουμε το νερό να βράσει. Μόλις το νερό αρχίζει να κοχλάζει (κάνει μπουρμπουλήθρες) ρίχνουμε τα μακαρόνια και τ' ανακατεύουμε. Τα αφήνουμε να βράσουν ανακατεύοντάς τα που και που. Τα δοκιμάζουμε να είναι μαλακά, και τα στραγγίζουμε στο σουρωτήρι, ρίχνοντας κρύο νερό επάνω για να μη λασπώσουν (κολλήσουν μεταξύ τους). Τα ξαναβάζουμε στην άδεια κατσαρόλα και προσθέτουμε μια κουταλιά βούτυρο, ανακατεύοντάς τα μέχρι αυτό να λειώσει.

Ποσοτολόγιο

- 1 κιλό κρέας = 4-5 άτομα (αν είναι πολλά αγόρια 4)
- 1 κοτόπουλο = 5-6 άτομα
- 1 κιλό κιμάς για μακαρόνια = 6-7 άτομα
- 1 κιλό κιμάς για μπιφτέκια = 5-6 άτομα
- 2-3 λουκάνικα κάθε άτομο
- 2 αυγά κάθε άτομο
- 1 κιλό τυρί φέτα = 30 άτομα
- 1 κιλό ψωμί = 15-20 φέτες (2-3 φέτες το άτομο)
- 1 πακέτο μακαρόνια ½ κιλού = 4-5 άτομα
- 1 πακέτο κριθαράκι ½ κιλού = 6-7 άτομα
- 1 πακέτο ρύζι ½ κιλού (πιλάφι συνοδευτικό) = 7 άτομα
- 1 κιλό πατάτες για τηγάνι = 4 άτομα (1 μεγάλη πατάτα το άτομο)
- 1 κιλό πατάτες για φούρνο = 5 άτομα (1 πατάτα το άτομο)
- 1 κιλό πατάτες (γαρνίρισμα ή πατατοσαλάτα) = 5 άτομα (1 πατάτα το άτομο)
- 1 φακελάκι ½ κιλού όσπρια = 6-7 άτομα
- 2 ντομάτες = 4 άτομα (1/2 ντομάτα το άτομο στη σαλάτα)
- 1 κιλό κολοκυθάκια, μελιτζάνες κτλ. = 5-6 άτομα
- 1 Βιτάμ για πρωινό = 15 άτομα (10 γραμμάρια η μερίδα)
- 1 κουτί γάλα εβαπορέ = 4-5 άτομα
- 1 αγγούρι = 4 άτομα
- 1 καρπούζι μεσαίο = 20 άτομα
- Λάδι ή λίπος : 30 γρ. το άτομο (ποσότητα φαγητού και σαλάτας μαζί)
- Πελτές ντομάτα = 10 γρ. το άτομο
- Μαρμελάδα : 50 γρ. το άτομο
- Ζάχαρη : 20 γρ. το άτομο
- Κακάο : 5 γρ. το άτομο
- Ελιές : 50 γρ. το άτομο
- Αλάτι, πιπέρι, μυρωδικά



ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΔΗΓΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ

Από το νότο πέρα στο βορρά
σε καθάριο ουρανό,
θ' ανέβει το τραγούδι μας ψηλά
χελιδόνι πρωινό.

Γιατί μαζί μας τραγουδούν
φωνές από όλη τη γη.
Μας κρατεί μια πνοή,
σ' αγαπούμε ζωή, σαν Οδηγοί, σαν Οδηγοί.

Φωτίζει το χρυσό τριφύλλι μας
φλόγα ολόρθη και πιστή,
τα δυο τ' αστέρια δείχνουν
το διπλό δρόμο που η καρδιά ζητεί.

Μελίσσια εμείς ακούραστα
περβόλι ολόδροσο η γη,
μ' αρχηγό τη χαρά
χέρια δώστε γερά
σαν Οδηγοί, σαν Οδηγοί.

ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ ΟΔΗΓΩΝ

Έλα και συ στη συντροφιά μας,
στον Κλάδο Οδηγών, εάν το θες,
ακόμη ένας μες στους πολλούς.

Έλα και συ ν' ακολουθήσεις,
το δρόμο το μακρύ και φωτεινό
για το κοινό ιδανικό.

Στο δρόμο μας αυτό, τριφύλλι λαμπερό
χαράζει τη γραμμή, για μια ζωή, απλή, σωστή.

Είν' ο κόσμος μας πλατύς κι απλός
κι η ζωή γελά, γελά,
όταν κάνεις γύρω το καλό,
βρίσκεις τη χαρά, χαρά.

ΘΥΜΗΣΟΥ

Θυμήσου όπου πας στιγμές χαράς,
στιγμές χαράς μαζί με μας

στον κύκλο της πυράς.

Περιπέτειες ωραίες, αναμνήσεις ζωντανές,
ονείρου σκιές, φιλίες νέες,
αγνές, χρυσές, γερές.

Θυμήσου όπου πας ...
Τα πουλιά κελαηδούν μαζί μας,
παιζουν τ' άστρα με το φως,
την πρωινή την προσευχή μας,
χαιρόταν κι ο Θεός.

Θυμήσου όπου πας ...
Χρυσάφενιες ηλιαχτίδες
σε καθάριους ουρανούς,
για μας της φύσης οι σελίδες
σε τόνους γιορτινούς.

Θυμήσου όπου πας ...

ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΗΣ ΥΠΟΣΧΕΣΗΣ

Την Υπόσχεσή μου δίνω
με καμάρι και τιμή
κι ο Θεός με παραστέκει
στη μεγάλη αυτή στιγμή.

Η καρδιά μου είναι γεμάτη
με μια πίστη, ένα σκοπό,
θέλω γύρω να προσφέρω
την αγάπη, το καλό.

Στην Υπόσχεση θα βρίσκω
νέα δύναμη, φτερά,
στη ζωή μου ξέρω τώρα
πως να βρίσκω τη χαρά.

ΟΛΟ ΓΙΑ ΠΙΟ ΨΗΛΑ ΑΝΕΒΑΣΜΑΤΑ

Προχωρούμε ενωμένοι,
όλο για πιο ψηλά ανεβάσματα,
προχωρούμε μ' ένα μας στόχο
και μ' αγάπη στη καρδιά.(δισ)

Ο στόχος είναι αδερφοσύνη,
όλο για πιο ψηλά ανεβάσματα,

κι αγάπη σαν μόνο μέσο
να βαδίζουμε μπροστά.(δισ)

Η φιλία, ένας σπόρος,
όλο για πιο ψηλά ανεβάσματα,
θα βλαστήσει εκεί μονάχα
όπου η αγάπη κυβερνά.(δισ)

Χέρι-χέρι, πλάι-πλάι,
όλο για πιο ψηλά ανεβάσματα,
ο ένας πάντα δίπλα στον άλλον
και όλοι πάντοτε μαζί.(δισ)

Χαμογέλα, μη φοβάσαι,
όλο για πιο ψηλά ανεβάσματα,
γιατί το γέλιο σαν ανθίσει
ο ήλιος λάμπει στη καρδιά.(δισ)
Προχωρούμε ενωμένοι,
όλο για πιο ψηλά ανεβάσματα,
προχωρούμε μ' ένα μας στόχο
και μ' αγάπη στη καρδιά.(δισ)

ΦΤΙΑΞΤΕ ΜΙΑ ΓΕΦΥΡΑ

Εσείς που τώρα φτιάχνετε το αύριο,
παιδιά όλης της γης με ξεγνοιασιά,
κρατήστε της ζωής σας το πηδάλιο,
χαράξτε την πορεία σας σωστά.

Φτιάξτε μια γέφυρα (δισ) μεγάλη,
να γεφυρώσουμε το χάσμα της ζωής,
δώστε τα χέρια σας (δισ) και πάλι,
την αδικία κανείς δεν πρέπει ν' ανεχτεί.

Να πλάσετε έναν κόσμο δίχως πόνο,
να δώσετε ζωή αληθινή,
χαρά να βασιλεύει αυτή μόνο
και να' ναι η ευτυχία παντοτινή.

Φτιάξτε μια γέφυρα (δισ) μεγάλη...

Σε σας θα παραδώσουμε σκυτάλη,
σε σας θα εμπιστευτούμε τη ζωή,

προσπάθεια να κάνετε μεγάλη
για να' ρθει η χαρά σ' όλη η γη.

Φτιάξτε μια γέφυρα (δισ) μεγάλη...

ΑΓΑΠΩ ΤΗ ΖΩΗ

Ημέρα αρχίζει λαμπρός ουρανός,
χαρά φτερουγίζει σε όλους εμπρός,
τραγούδι ας ηχήσει "αγαπώ τη ζωή"
κορφές ψηλές μας καρτερούν Οδηγοί, Οδηγοί(2)

Ποτέ μη διστάσεις να φτάσεις ψηλά,
Εκεί σε προσμένει τρανή μια χαρά.
Το Νόμο σαν έχεις παντού οδηγό,
Θα βρίσκεις πάντα στη ζωή το σκοπό, το σκοπό(2)

Και όταν θα κλείσεις τη μέρα απλά,
σκέπη σου τ' αστέρια θα έχεις λαμπρά.
Στα χείλια ας ηχήσει "αγαπώ τη ζωή"
κορφές ψηλές μας καρτερούν Οδηγοί, Οδηγοί(2)

ΓΕΙΑ ΧΑΡΑ

Μαζί ξεκινήσαμε ατέλειωτο δρόμο,
ω γειά χαρά,
κρατώντας πιστό φυλακτό μας το Νόμο,
ω γειά χαρά.
Πάντα μπροστά πριν να' ρθει η βραδιά,
βήμα γερό κι ανοικτή καρδιά,
γειά χαρά, γειά χαρά, γειά χαρά,
γειά χαρά, γειά χαρά.

Ο ήλιος αστράφτει χρυσός σαν τριφύλλι,
ω γειά χαρά
και σ' όλο τον κόσμο μας σκέπτονται φίλοι,
ω γειά χαρά.
Χέρι με χέρι για τη ζωή,
δύναμη δίνει τ' αγνό πρωί,
γειά χαρά, γειά χαρά, γειά χαρά,
γειά χαρά, γειά χαρά.
Καυτό μεσημέρι βαρύ σαν πλακώνει,
ω γειά χαρά,
να μη σε τρομάζει ούτε δίψα, ούτε σκόνη,
ω γειά χαρά.

Δείχνουμε ακούραστοι Οδηγοί
στον ταξιδιώτη την κρύα πηγή,
γειά χαρά, γειά χαρά, γειά χαρά,
γειά χαρά, γειά χαρά.

Και θα' ρθει απαλό και γαλήνιο σαν χάδι,
ω γειά χαρά,

στα δέντρα πουλιά και λουλούδια το βράδυ,
ω γειά χαρά.

Θα κοιμηθούμε σαν τα πουλιά
μες του Θεού την πλατιά αγκαλιά,
γειά χαρά, γειά χαρά, γειά χαρά,
γειά χαρά, γειά χαρά.

ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ

Μήπως πρέπει να φύγουμε χωρίς ελπίδα πια,
πως θα ξαναταμώσουμε και πάλι με χαρά.

Όχι δεν χωριζόμαστε για πάντοτε παιδιά,
μα θα ξαναβλεπόμαστε αδελφία μου συχνά.

Και τώρα ας ενώσουμε τα χέρια όλοι μαζί
και αλυσίδα ας πλέξουμε αγάπης δυνατή.

Όχι δεν χωριζόμαστε ...

Και ο Θεός που αδιάκοπα μας βλέπει από ψηλά,
θα μας ενώσει κάποτε όλους μαζί ξανά.

Όχι δεν χωριζόμαστε ...

Παλιό και ωραίο παρελθόν που ζήσαμε μαζί,
ας μείνει για παράδειγμα στη νέα μας ζωή.
Όχι δεν χωριζόμαστε ...

ΜΕ ΤΟ ΤΡΙΦΥΛΛΙ

Με το τριφύλλι γίναμε φίλοι
σε κάθε λύπη και χαρά.
Έχουμε κέφι έστω κι αν βρέχει
συχνά στη βαρυχειμωνιά.

Γιατί σαν έρθεις να γενείς ένας Οδηγός,
Θα προχωρείς παντού και
πάντοτε εμπρός.

Με ψυχραιμία, αισιοδοξία
και ευθυμία στη καρδιά.

Εάν τα έχεις αυτά τα τρία
προχώρησε πιο θαρρετά.

Έχε το πρόσωπό σου πάντα γελαστό
και προχωρώντας έλα να βρεις το σωστό.
Με το τριφύλλι γίναμε φίλοι
σε κάθε λύπη και χαρά.

ΔΕΝ ΣΕ ΡΩΤΑΜΕ

Δεν σε ρωτάμε αν είσαι Αμερικάνος ή Εγγλέζος,
δεν σε ρωτάμε αν είσαι Ιαπωνέζος ή Ινδός.

Σε όποιο μέρος της γης κι αν ανήκεις

εμείς πάντα θα'μαστε φίλοι, δεν είναι ο χάρτης
που ενώνει ή χωρίζει της γης τα παιδιά.
Ίδιος Θεός τις καρδιές οδηγεί και τις τύχες
ορίζει,
την ίδια γλώσσα μιλά όποιος ξέρει πολύ
ν'αγαπά.

Δεν σε ρωτάμε αν είσαι Ευρωπαίος ή Ασιάτης,
δεν σε ρωτάμε αν είσαι Αφρικάνος ή
Αυστραλός.

Σε όποιο μέρος της γης ...

ΣΑΝ ΘΑ ΘΕΛΗΣΕΙΣ

Σαν θα θελήσεις να'ρθεις με μας,
καινούργια ζωή για να ζήσεις,
ποτέ δε θα νοσταλγήσεις την παλιά σου ζωή.

Τότε όλα τριγύρω σου,
αλλιώς θε να σου φανούνε,
όλα μαζί σου που ζούνε μια απλή ζωή.

Όλη η φύση που είναι απλή,
τα γαλάζια νερά της,
τ'άσπρα τα σύννεφά της θα σου δίνουν χαρά.

Τότε όλα τριγύρω ...

Κι όταν θα μάθεις να είσαι απλός
και τη ζωή ν'αντικρίζεις,
τότε μπορείς πια να ζήσεις
το Νόμο του Οδηγού.

Τότε όλα τριγύρω σου ...

ΤΣΙΜΠΟΥΜΚΑ

Τσιμπούμκα, τσιμπούμκα εμείς οι Οδηγοί,
τα ζώα αγαπάμε απ' όλους πιο πολύ (δισ).

Αν δεις ένα φιδάκι στην άκρη της σκηνής,

παίρνεις το τσεκουράκι και μπαμ της κεφαλής.

Τσιμπούμκα...

Αν δεις ένα γαϊδούρι το δρόμο να περνά,
το παίρνεις απ'το χέρι, το πας στο σινεμά.

Τσιμπούμκα...

Αν δεις μία μιγίτσα επάνω στο γλυκό,
της δίνεις σφαλιαρίτσα να πάει στο καλό.

Τσιμπούμκα...

Ο ΑΡΧΗΓΟΣ

Ο Αρχηγός με φούρια περπατάει,
μπαμ και μπουμ τις πέτρες κοπανάει,
γιατί, γιατί, γιατί έτσι, είν' Αρχηγός.

Τον βάζουμε μέσα σ' ένα βαρέλι,
φωνάζει αυτός «δεν θέλω κοκκινέλι»
γιατί, γιατί, γιατί έτσι, είν' Αρχηγός.

Τον βάζουμε μέσα σ' ένα αεροπλάνο,
φωνάζει αυτός «δεν θέλω να πεθάνω»

γιατί, γιατί, γιατί έτσι, είν' Αρχηγός.

Τον βάζουμε μέσα στις τουαλέτες,
φωνάζει αυτός «δεν θέλω κουραμπιέδες»
γιατί, γιατί, γιατί έτσι, είν' Αρχηγός.

Τον βάζουμε πάνω σε κάτι βράχια,
φωνάζει αυτός «πω, πω κάτι βατράχια»
γιατί, γιατί, γιατί έτσι, είν' Αρχηγός.

Τον βάζουμε πάνω σε ένα τρένο,
φωνάζει αυτός «πατήστε, βρε, το φρένο»
γιατί, γιατί, γιατί έτσι, είν' Αρχηγός.

Τον βάζουμε πάνω σ' ένα σχοινάκι,
φωνάζει αυτός «δεν είμαι μανταλάκι»
γιατί, γιατί, γιατί έτσι, είν' Αρχηγός.

ΤΟ ΟΔΗΓΑΚΙ

Οδηγάκι όταν είσαι τι ωραία που περνάς
προπαντός όταν πηγαίνεις εκδρομάς-εκδρομάς,

τριγυρνάς όλη τη μέρα μες τον καθαρό αέρα
και το βράδυ στη σκηνή ξαναγυρνάς. ΣΕΟ.
Γιουπι-για για γιούπι, γιούπι για (δισ),
Γιουπι-για για γιούπι, γιούπι για για γιούπι,
Γιούπι για για γιούπι γιούπι για.

Σαν σε βάλουν στην κουζίνα για να ψήσεις το φαί,
Πρόσεξέ το κακομοίρη μη καεί, μη καεί,
γιατί όσο κι αν πεινάνε οι Οδηγοί θα μουρμουράνε
σαν θα φάνε φασολάδα τσικνιστή. ΣΕΟ.

Γιουπι-για για ...

Το συστίο βαράει εις τις μία ακριβώς,
στην παράταξη φωνάζει ο αρχηγός-αρχηγός
και όλοι μπαίνουν στην αράδα για να φάνε
φασολάδα, να την τρως και να σε πιάνει πυρετός.
ΣΕΟ.

Γιουπι-για για ...

Στο καϊκι και στη βάρκα σαν βρεθώ,
σ' ό,τι κι αν διατάξει ο αρχηγός- αρχηγός,
με χαρά θα το εκτελέσω κι έτσι πάντα θα μπορέσω
στα κατάρτια και στα ξάρτια να ανεβώ. ΣΕΟ.

Γιουπι-για για ...

Στα βουνά και στα λαγκάδια σαν βρεθώ,
σ' ό,τι κι αν διατάξει ο αρχηγός- αρχηγός,
με χαρά θα το εκτελέσω κι έτσι πάντα θα μπορέσω
σε ψηλότερες κορφές να ανεβώ. ΣΕΟ.

Γιουπι-για για ...

Τα μεσάνυχτα γυρνάει ο αρχηγός-αρχηγός (δισ).
είναι τύφλα στο μεθύσι δεν μπορεί να περπατήσει
και τον βάζουν στη σκηνή ολοταχώς. ΣΕΟ.

Γιουπι-για για ...

Με θαυμάζουν σαν γυρνώ απ' την εκδρομή,
με σακίδιο, παγούρι και ραβδί,
λέω πάντα την αλήθεια και έχω τούτη τη συνήθεια,
όπου βρίσκομαι να κάνω το καλό.

Γιουπι-για για ...

ΘΕΕ ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΟΙΤΑΖΕΙΣ

Θεέ που μας κοιτάζεις από ψηλά,
σε τούτη την ημέρα Δώσε χαρά.
Οδήγησέ μας πάντα εις το καλό
και στη ζωή μας Δώσε ένα σκοπό.

ΠΡΟΣΕΥΧΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ

1. Για του ήλιου το φως Θεέ Σε υμνώ,
για το γεύμα αυτό Σε ευχαριστώ.

2. Για το φαί, για τη χαρά, Σ'ευχαριστώ Θεέ.
Στο τραπέζι μαζευτείτε ήρθε η ώρα τώρα για φαί,
τα πιρούνια σας χτυπήστε
πείτε σ'όλους όρεξη καλή.

ΔΟΞΑ ΣΟΙ ΚΥΡΙΕ

Δόξα Σοι Κύριε, Δόξα Σοι Κύριε, Δόξα Σοι.
Σ'ευχαριστώ για τη μέρα, Σ'ευχαριστώ για τον ήλιο,
Σ'ευχαριστώ για τ'αστέρια, Σ'ευχαριστώ.

Για την καινούργια τη μέρα, τον καθαρό τον αέρα,
Ουράνιέ μας Πατέρα Σ'ευχαριστώ.

ΚΟΥΜΠΑΓΙΑ

Κουμπαγιά Θεέ μου, Κουμπαγιά (3),
ω Θεέ μου Κουμπαγιά.

Κάποιος πεινάει Θεέ μου, Δώσ' του ψωμί (3),
ω Θεέ μου, Δώσ' του ψωμί.

Κουμπαγιά Θεέ μου...

Κάποιος διψάει Θεέ μου, Δώσ' του να πιεί (3),
ω Θεέ μου, Δώσ' του να πιεί.

Κουμπαγιά Θεέ μου...

Κάποιος πονάει Θεέ μου, Δώσ' του ειρήνη (3),
ω Θεέ μου, Δώσ' του ειρήνη.

Κουμπαγιά Θεέ μου...

ΠΡΩΙΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ήλιος βγαίνει ψηλά νέα μέρα αρχινά,
ξύπνα γοργά.
Στην πυκνή φυλλωσιά τραγουδούν τα πουλιά,
ξύπνα γοργά.

Για την καινούργια την μέρα,
τον καθαρό τον αέρα, Ουράνιε μας Πατέρα
Σ' Ευχαριστώ.

Σ' Ευχαριστώ για τον ήλιο,
Σ' Ευχαριστώ για τ' αστέρια,

Ουράνιέ μας Πατέρα Σ' Ευχαριστώ.

ΠΑΝΩ ΑΠ' ΤΑ ΚΥΜΑΤΑ

Πάνω απ' τα κύματα γλάροι πετούνε
και τα γοργά κουπιά όλο χτυπούν.

Μέσα στη θάλασσα βαθιά βουτούνε,
το γλαροπέταγμα ακολουθούν, ακολουθούν.

HELLO

1. Hello, how are you, good evening.
2. Guten Abend, wie geht es euch!
3. Bonne nuit mes amis, comment allez vous ?
4. Let us sing, let us dance, let us play partout.

ΣΤΗ ΦΩΤΙΑ ΜΑΣ

Στη φωτιά μας, στη φωτιά μας πλησιάστε,

στο σκοτάδι, στο σκοτάδι κι ευτυχείς τραγουδάτε.

Ο ΚΟΥΚΟΣ

Ο αέρας μουρμουρίζει μεσ' από τα κλαδιά
και πέρα απαντάει του κούκου η λαλιά.
Κου-κου, κου-κου τουί τουί τουού (2).

ΝΕΟΙ ΦΙΛΟΙ

Νέοι φίλοι είναι σαν τ' ασήμι,
μα χρυσάφι είναι οι παλιοί.

TANZANIA (ΓΚΙΓΚΑΝΓΚΟΥΛΙ)

Γκιγκανγκούλι γούλι-γούλι-γούλι, ουάτσα
Γκιγκανγκού-γκιγκανγκού (δισ).

Έλα, ω έλας έλα, ω έλας-έλα-έλα ω (δισ).

Σαλιγούλι (4).

A . Ούμπα ...

B . Γκιγκανγκούλι γούλι-γούλι ...

ΜΕΣ ΤΗ ΝΥΧΤΙΑ

Μεσ' τη νυχτιά όνειρα έρχονται σε με γλυκά,
μεσ' τη νυχτιά ο Θεός μου με φυλά.

Έχω ανάλαφρη ψυχή,

όνειρα έρχονται σε με γλυκά,
λέω θερμά μια προσευχή
κι ο Θεός μου με φυλά.

Κι αν κουράστηκα πολύ,
όνειρα έρχονται σε με γλυκά,
θα' ναι η νύχτα μου απαλή
κι ο Θεός μου με φυλά.

ΣΤΗΝ ΚΟΡΦΗ

Στην κορφή πάνω εκεί ψηλά
δες ο ήλιος πως γελάει,
στην κορφή πάνω εκεί ψηλά
δες τ' αγέρι πως φυσά.
Και σαν φτάσω εκεί ψηλά,
όλη η πλάση μ' αγκαλιάζει,
με γεμίζει πολλή χαρά
όταν φτάσω εκεί ψηλά.

ΣΤΗ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Στη κατασκήνωση, στις εκδρομές παιδιά,
στου στρατοπέδου γύρω-γύρω τη φωτιά,
μακριά απ' τη πόλη και απάνω στα βουνά,
τραγουδάμε με χαρά.
Πάμε παιδιά!

Να η ζωή που δεν τη νοιώθει
όποιος δεν έζησε μαζί μας,
όποιος δεν είδε τη ζωή μας
πάνω στα ψηλά βουνά.
Πάμε παιδιά!

Πάλι θα φύγουμε θα πάμε στα βουνά,
κει που δεν βρίσκεται ανθρώπου πατησιά,
στ' Αγριολύμπου και στις Οίτης τις πλαγιές,
στα λαγκάδια, στις κορφές.
Πάμε παιδιά!

Να η ζωή που δεν τη νοιώθει ...

ΣΑΝ ΓΥΡΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

Σαν γυρνάμε από τις εκδρομές μας
με το σάκο στην πλάτη αδειανό,

με το βήμα γοργό και έναν εύθυμο σκοπό,

προχωράμε μες το δειλινό.

Όλη την μέρα παίξαμε,
μονάχοι το φαί μας μαγειρέψαμε
και τώρα γελώντας και τραγουδώντας
γυρνάμε από τις εκδρομές.

Ίπιο-ίπιο, ίπιο-ίπιο, το φεγγάρι κοιτάζει χλωμό
μια μονή γραμμή που στο δρόμο προχωρεί
και λέει αυτοί θα'νε Οδηγοί, Οδηγοί.

ΣΤΑ ΞΑΡΤΙΑ

Στα ξάρτια ψηλά, εο,
στους φάρους και μες τα λιμάνια,
παντού, παντού, παντού τριγυρνά, εο,
ο ναύτης παντοτινά.

Σαν τον γλάρο μας καμαρωμένος
και πατώντας σχοινί το σχοινί,
τα πανιά του λύνει αντρειωμένος,
γρήγορος σαν την αστραπή. Όλοι μαζί!

Στα ξάρτια ψηλά ...

Και παντού και πάντα ταξιδεύει,
με βοριά, με τρικυμία στ' ανοιχτά,
μέρα-νύχτα όλο κινδυνεύει,
στο τιμόνι του ξαγρυπνά. Όλοι μαζί!

Στα ξάρτια ψηλά ...

ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΩΝ ΝΑΥΤΟΔΗΓΩΝ

Μια δω στη στεριά και πάλι στ' ανοιχτά
τραβάμε με χαρά.

**Τριγύρω εδώ μον'θάλασσα κι αφρός
είναι όλα όσα θωρώ.**

Κι έτσι όλη την μέρα στον καθαρό αέρα
με μόνη συντροφιά την βάρκα τα κουπιά
και τα βαθειά νερά.

Κι αν τύχει αναποδιά ελπίζουμε ξανά
να φύγει η συννεφιά.
Με πίστη τρανή οι ναυτοδηγοί κοιτάνε τη ζωή.
Κι έτσι όλη την μέρα..

ΣΙΩΠΗΤΗΡΙΟ

Σιωπηλή, απαλή, στα βουνά πέφτει νύχτα
βαθιά.

Στοργικά, ο Θεός μας φυλά.

ΤΟ ΑΣΤΕΡΑΚΙ

Πάντα ψηλά σαν κοιτάζεις,
μες το σκοτάδι θα δεις,
ένα μικρό αστεράκι για να οδηγηθείς.
Θε να σου δείχνει το δρόμο
στο νότο και στο βορρά
κι όταν το δεις μη φοβάσαι,
όλα θα πάνε καλά.

Θάρρος Οδηγέ μου, σφίξε την καρδιά, την καρδιά,
πάρε ευθύς το δρόμο δίχως ακεφιά, ακεφιά
κι όταν το σκοτάδι γύρω σου απλωθεί,
η ζωή μπροστά σου, θα λάμψει χαρωπή.

Γιολαριό-λαριό, γιολαριό-λαριό,
Γιολαλαρία-λαό. ΓΙΑΟ!

ΔΙΠΛΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

Διπλός σκοπός ας αντηχήσει τώρα,
στης λευτεριάς το σύμβολο μπροστά.
Κι ας ευχηθούμε μέσα απ' την καρδιά μας,
τη δόξα να' χει πάντα συντροφιά.

Λευκή σαν όνειρο, γαλάζια ωραία
κάθε σου αντίκρουσμα καρδιάς παλμοί.
Πάντα τρισένδοξη Ελληνική Σημαία
το καμάρι του Έλληνα, της Πατρίδας μας η τιμή.

ΣΤΙΣ ΣΚΗΝΕΣ ΜΑΣ

Στις σκηνές μας μοναχοί μας
στο σκοτάδι το βαθύ,
όλοι οι Οδηγοί κοιμούνται
και φυλάνε οι σκοποί (δισ).

Από πάνω απ' τις σκηνές μας
στον αέρα κουνιστές,
που απλώνουν τα κλαριά τους
μας φυλάνε οι ελιές (δισ).

Γύρω-γύρω στις σκηνές μας
απ' τα πεύκα σκοτεινά,

φωτισμένα απ' το φεγγάρι
μας φυλάνε τα βουνά (δισ).

Κι από πάνω απ' τις σκηνές μας
από τ' άστρα φωτεινός,
μαύρος-μαύρος βελουδένιος
μας φυλάει ο ουρανός(δισ).

ΜΟΝΟΠΑΤΙ

Μονοπάτι πήραμε μακρινό
σ' ένα δρόμο δύσκολο, ελκυστικό,
προχωρώντας μαζί χέρια δώστε γερά,
φέρτε σ' όλους τη χαρά.

Είναι ο κόσμος μας μικρός (δισ)
Χέρια δώστε φιλικά σ' όλους γύρω εδώ.

Μόνος καθένας κι όλοι μας μαζί
χρέος έχουμε μέσα στη ζωή,
να σταθούμε ψηλά ξεκινώντας σωστά
μονοπάτια χαρωπά.

Είναι ο κόσμος μας ...

ΓΙΑ ΤΟ ΒΟΥΝΟ ΠΗΓΑΙΝΩ

Για το βουνό πηγαίνω
κι ανεβαίνω κι ανεβαίνω,
για το βουνό πηγαίνω
και στο δρόμο τραγουδώ.

Δεν φοβάμαι τον δρόμο
πάω τον ήλιο να δω (δισ).

Μαγιάτικη είν' η μέρα,
καλημέρα-καλημέρα,
μαγιάτικη είν' η μέρα,
κι όσο πάω τραγουδώ.

Δεν φοβάμαι τον δρόμο ...

Τ' αηδόνια μου 'ναι φίλοι
και το πράσινο τριφύλλι,
τ' αηδόνια μου 'ναι φίλοι
και μαζί τους τραγουδώ.

Δεν φοβάμαι τον δρόμο ...

ΜΑΣ ΛΕΝΕ ΤΡΕΛΟΥΣ

Μας λένε τρελούς μες τη πόλη
γιατί γυρνάμε στα βουνά, στα βουνά.
Μας λένε πως είμαστε όλοι
πλασμένοι για την ερημιά, ερημιά.

Δεν ξέρουν πως μακριά απ' τη πόλη
μες τα βουνά ειν' η ζωή (2)

Βουνίσιος αέρας μας παίρνει,
μας ανεβάζει πιο ψηλά, πιο ψηλά.
Μας κάνει πνευμόνια ατσαλένια,
χέρια και πόδια πιο γερά, πιο γερά.

Για ν' ανέβουμε όλοι επάνω
στα καταπράσινα βουνά (2).

ΟΔΗΓΙΚΟ ΕΧΩ ΠΝΕΥΜΑ

Οδηγικό έχω πνεύμα μες το μυαλό (3)
οδηγικό έχω πνεύμα μες το μυαλό (2), όσο ζω.
Οδηγικό έχω πνεύμα μες την καρδιά (3)
οδηγικό έχω πνεύμα μες την καρδιά (2), όσο ζω.
Οδηγικό έχω πνεύμα τριγύρω μου (3)
οδηγικό έχω πνεύμα τριγύρω μου (2), όσο ζω.

Οδηγικό έχω πνεύμα
μες το μυαλό, μες την καρδιά, τριγύρω μου
οδηγικό έχω πνεύμα στο είναι μου (2), όσο ζω.

ΠΟΥ ΠΑΣ

Στον Οδηγισμό ήρθαμ' όλοι
να ζήσουμε ωραία ζωή.
Να ζούμε τη μέρα μας όλη
στα δάση και στην εσχατή.

Που πας, που πας, έλα να ζήσεις μαζί με μας.
Που πας, που πας, έλα να ζήσεις με μας.

Μέσ' την συντροφιά μας θα μάθεις
να είσαι παντού γελαστός.
Σκοπό στη ζωή σου θε να'χεις
Να είσαι με όλους καλός.

Που πας, που πας...

Θα μάθεις να βρίσκεις το δρόμο

στα άγνωστα και σκοτεινά.
Βοήθεια θε να'χεις το Νόμο
και τ'άστρα τα παντοτινά.

Που πας, που πας...

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΥΝ

Τα παιδιά ζωγραφίζουν στον τοίχο
δύο καρδιές και έναν ήλιο στη μέση,
παίρνω φως απ' τον ήλιο και φτιάχνω την αγάπη
και μου λες, (δεις παλαμάκια) πως σ'αρέσει.(δεις)

Τα παιδιά τραγουδούν μες τους δρόμους
κι η φωνή τους τον κόσμο αλλάζει,
τα σκοτάδια σκορπάνε κι η μέρα λουλουδίζει
σαν ανθός, (δεις παλαμάκια) στο περβάζι.(δεις)
Ένα σύννεφο είναι η καρδιά μου
κι η ζωή μου γιορτή σε πλατεία,
σ' αγαπώ κι ο απέραντος κόσμος πόσο
μοιάζει με μικρή, (δεις παλαμάκια) πολιτεία.(δεις)

ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ

Σ' ένα λούνα-παρκ μια μέρα
μαζευτήκαμε παιδιά
άσπρα, κίτρινα και μαύρα
απ' της γης κάθε γωνιά.

Ειρήνη, αγάπη τραγουδούσαν,
τα μουτράκια τους γελούσαν
κι οι καρδούλες πωπωπω
ίδιο χτύπαγαν ρυθμό.

Όλα χόρευαν, γελούσαν,
τρέχαν δω και κει τρελά
κι αγκάλιαζαν και φιλούσαν
το ένα, τ' άλλο τρυφερά.

Τικ-τακ, Τικ-τακ, Τικ-τακ, Τικ-τακ,τακ (δεις)

Μπαίνουν στ' αεροπλανάκια,
στα τρενάκια τα γοργά,
τ' άλογα καβαλικεύαν
και τραβούσαν μακριά.
Ειρήνη, αγάπη ...

Σ' ένα λούνα-παρκ μια μέρα
της χαράς, της ξενοιασιάς,

φόβο, πόλεμο και πείνα
τα ξεχάσαμε με μιας.
Τικ-τακ...

ΤΟ ΓΑΪΤΑΝΑΚΙ

Αν όλα τα παιδιά της γης πιάναν γερά τα χέρια,
κορίτσια αγόρια στη σειρά κα στήνανε χορό,
ο κύκλος θα γινότανε πολύ-πολύ μεγάλος
κι ολόκληρη τη γη μας θ' αγκάλιαζε
θαρρώ(δης).

Αν όλα τα παιδιά της γης φωνάζαν τους
μεγάλους,
κι αφήναν τα γραφεία τους και μπαίναν στο
χορό,
ο κύκλος θα γινότανε ακόμα πιο μεγάλος
και δυο φορές τη γη μας θ' αγκάλιαζε
θαρρώ(δης).

Θα' ρχόνταν τότε τα πουλιά,
θα' ρχόνταν τα λουλούδια,

θα' ρχόταν και η άνοιξη να μπει μες το χορό,
ο κύκλος θα γινότανε ακόμα πιο μεγάλος
κι ολόκληρη τη γη μας θ' αγκάλιαζε θαρρώ
(δης).

Ο ΧΑΛΒΑΣ

(τραγουδιέται όπως το: ``Μία η άνοιξη``)

Ήταν μεσάνυχτα, όλοι κοιμόντουσαν,
φώτα σβηστά, λαλαλαλα
και γω σηκώθηκα απ' το κρεβάτι μου
να φάω χαλβά, λαλαλαλα,
χαλβάς στο πιάτο μου,
πηρούνι απείραχτο, γλυκό φαΐ,
φαΐ που χόρευε μες το στομάχι μου ως το πρωί
.

Φέρτε μου μία κουβέρτα,
δεν αισθάνομαι καλά,
εσηκώθηκα το βράδυ
και έφαγα πολύ χαλβά (δης).

Τα επακόλουθα, όπως τα ξέρετε,
ήταν γνωστά, λαλαλαλα,

σηκώθηκ' η μάνα μου και

με τουλούμιασε με τον μπαλντά, λαλαλαλα,

κι από το φόβο μου κι απ' την τρομάρα μου,
που ήταν πολλή, δεν ξαναέφαγα,
δεν ξαναέφαγα, χαλβά πολύ.

Φέρτε μου μία...

ΕΝΑ ΕΙΝΑΙ Τ' ΑΗΔΟΝΙ

Ένα είναι τ' αηδόνι που τον Μάη λαλεί.
Ας το πούμε δύο (δης)
δύο πέρδικες στ' αλώνι,
Ένα είναι τ' αηδόνι που τον Μάη λαλεί.
Ας το πούμε τρεις (δης)

- Τρία η Αγιά Τριάδα κ.λ.π.
- Τέσσερα η αγελάδα.
- Πέντε δάχτυλα στο χέρι.
- Έξι αυγά ο τσουτσουλιάνος.
- Επτά μέρες η βδομάδα.
- Οκτώ πόδια το χταπόδι κι όσο το χτυπάς απλώνει.
- Εννιά μήνες η γυναίκα.
- Δέκα αστέρια έχει η Πούλια.
- Έντεκα οι μπαλαδόρο
- Δώδεκα οι αποστόλοι.

Ο ΨΥΛΛΟΣ

Στο πάτωμα της λέσχης μας
είναι ένας ψύλλος.
Μας αρέσει ο ψύλλος μας
κι αν δεν είναι φίλος,
στο πάτωμα της λέσχης μας
είναι ένας ψύλλος.
Στο πάτωμα της λέσχης μας
είναι ένας ψύλλο_.
Μας αρέσει ο ψύλλο_ μας
κι αν δεν είναι φίλο_,
στο πάτωμα της λέσχης μας
είναι ένας ψύλλο_.
(κάθε φορά που επαναλαμβάνουμε
το τραγούδι, αφαιρούμε ένα γράμμα
από τις λέξεις «ψύλλος» και «φίλος»).

ΟΙ ΕΣΚΙΜΩΟΙ

Απαγγελία: "Θα σας πω την ιστορία των Εσκιμώων που ζουν στο μακρινό βορρά. Κάθε πρωί, που λέτε, ξεκινούν να πάνε για ψάρεμα".

Λέει ένας μιμούμενος τις κινήσεις των κωπηλατών και επαναλαμβάνουν οι άλλοι :

Ουόκι-ουόκι, ούμπα (δισ),ω λιτλ λέϊ, λιτλ λέϊ, λιτλ ω (όλο δισ).

Απαγγελία: "Και ξάφνου βλέπουν πέρα μακριά μια φάλαйна!"

Λέει ένας μιμούμενος ότι κοιτάζει μακριά και επαναλαμβάνουν οι άλλοι :
Ω τάκουα-μίσσα λάλα ουόκι (δισ).

Απαγγελία: "Τραβούν την φάλαйна, που είναι βαριά, στην βάρκα."

Λέει ένας μιμούμενος ότι τραβάει την φάλαйна και επαναλαμβάνουν οι άλλοι :
Ουόκι-ουόκι, ούμπα (δισ),ω λιτλ λέϊ, λιτλ λέϊ, λιτλ ω (όλο δισ).

Απαγγελία: "Και παίρνουν τον δρόμο του γυρισμού, αλλά πάνε αργά γιατί είναι βαριά η βάρκα τους."

Λέει ένας μιμούμενος τις κινήσεις των κωπηλατών και επαναλαμβάνουν οι άλλοι :
Ουόκι-ουόκι, ούμπα (δισ),ω λιτλ λέϊ, λιτλ λέϊ, λιτλ ω (όλο δισ).

Απαγγελία: "Και ξάφνου βλέπουν πέρα μακριά τα σπίτια τους και τις γυναίκες που τους χαιρετούν!"

Λέει ένας μιμούμενος ότι κοιτάζει μακριά και επαναλαμβάνουν οι άλλοι :
Ω τάκουα-μίσσα λάλα ουόκι (δισ).

Απαγγελία: "Και από την χαρά τους, τραβούν γρήγορα τα κουπιά!"

Λέει ένας μιμούμενος τις κινήσεις των κωπηλατών και επαναλαμβάνουν οι άλλοι :
Ουόκι-ουόκι, ούμπα (δισ),ω λιτλ λέϊ, λιτλ λέϊ, λιτλ ω (όλο δισ).

ΣΑΝ ΘΑ ΠΑΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΣΚΙ

Σαν θα πας να κάνεις σκι πάνω στα ψηλά βουνά,
να' σου έρχεται ο σκιέρ σου χαλάει τη δουλειά.
Τιιιιι. Γιόλαρα κυρία, γιόλαρα κου-κου (δισ).

- Ένας σκύλος
- Μια αρκούδα
- Ένα τρένο
- Μια χιονοστοιβάδα
- Ένα ασθενοφόρο
- Δύο φίλοι

ΣΚΥΛΕ ΜΑΝΤΙΝ

Σκύλε μαντίν και ντιν και ντιν και
σκύλε μαντίν και ντουν,
I love you, I love you. (δισ)

I love you in the morning, I love you in the night.
I love you in the evening,
when the sun is shining bright, hey!

Σκύλε μαντίν ...

LOVE IS SOMETHING

Love is something that you give it away(3),
(δισ),
and it comes right back to you.

It's just like a magic penny,
hold it tight 'cause you don't get any,
lend it, spend it, give it away,
but it comes right back to you.

- Smile is something...
- Love is something...

ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΑΡΑΠΑΚΙ

Ένα μικρό αραπάκι μέσα
στο καλυβάκι διάβαζε εφημερίδα,
όλε-όλε ω μπονζόμ-εϊ!

Τζούμπαλα-τζούμπαλα τζούμ α-α (3)
όλε-όλε ω μπονζόμ-εϊ!

Ένα μικρό αραπάκι μέσα στο καλυβάκι
έπινε καφεδάκι ...
έτρωγε μια μπανάνα ...
έπαιζε τη κιθάρα ...

I' M SINGING IN THE RAIN

I' m singing in the rain,
what a glorious feeling, I'm happy again.

Thumps up and a τσου τσου

XABANEZIKO

Έπο ετάϊ, τάϊ, έο (2)
Έπο ιτσούκι, ιτσούκι (3) ,εο

ΙΝΔΙΑΝΙΚΟ

Αγκούνι-γκούνι-γκου, αγκούνι (2).
Άγια-για, ίτι άη, αή (2).
Βόνι, βόνι μπουμ, άγκονι (2).

ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΟ

Αράμ ψαμ-ψαμ (2)
Γούλι-γούλι-γούλι-γούλι-γούλι ραμ ψαμ ψαμ (2).

Αράβι, αράβι,
Γούλι-γούλι-γούλι-γούλι-γούλι ραμ ψαμ ψαμ (2).

ΝΤΟΥΝΤΟΥΛΙΝΤΙ

Κλαίω πολύ και πονά η ψυχή μου,
γίνομαι καλά με το ντουντουλιντί μου,
φέρνει χαρά, φέρνει κέφι πολύ
το ντούλι-ντούλι ντι, ντι, ντι.
Ουαλιάτσα, ουαλιάτσα, ουάλι ω, ουάλι ω(2).
(Ξανά, πιο γρήγορα.)

ΦΛΙ

Φλι. (επαναλαμβάνουν οι άλλοι)
Φλάϊ.
Φλι, φλάϊ, φλο.
Εβίστα.
Ω νο, νο, νο νο λαβίστα.
Ίνιμινι σέλα μινινι ουά.

ΚΑΜΦΟΡΕΛΑΙΟ

Του Γιαννάκη το παιδί είχε πυρετό πολύ
και το τρίψανε με καμφορέλαιο. Χέι.

Κάμφο- κάμφο-καμφορέλαιο (3)
και το τρίψανε με καμφορέλαιο.

Του Γιαννάκη το παιδί είχε πυρετό _

και το τρίψανε με καμφορέλαιο. Χέι.

Κάμφο- κάμφο ...
(κάθε φορά που επαναλαμβάνουμε
το τραγούδι, αφαιρούμε μία λέξη από
την κυρίως στροφή).

ΤΡΕΙΣ ΠΟΝΤΙΚΟΙ

Τρεις ποντικοί (2), τρέχουν πολύ (2),
κυνηγούν τη γριά με τα άσπρα μαλλιά,
με γυαλιά ως τ' αυτιά, με τη μαύρη ποδιά,
να την πιάσουν γερά γιατί τρέχουν πολύ,
σαν τρεις λαγοί (2).

ΣΤΗΝ ΑΚΡΟΓΙΑΛΙΑ

Στην ακρογιαλιά που έχει άμμο χρυσή,
λένε πως αν πας θα σ' αρέσει πολύ
και θα ήθελες να' μενες πάντοτε ένα παιδί,
στην ακρογιαλιά θα' θελες να' μενες πάντοτε
παιδί.

Ήλιος λαμπερός, άμμος κάει χρυσή
κι ένας γλάρος ψηλά κάτι θε' να σου πει
και θα ήθελες να' μενες πάντοτε ένα παιδί,
στην ακρογιαλιά θα' θελες να' μενες πάντοτε
παιδί.

Στην ακρογιαλιά που έχει ...

THE HOKEY COKEY

Put the right arm in!
Take your right arm out,
in, out, in, out!
Shake it all about
do the Hokey Cokey and turn about.

Oh! The Hokey Cokey (3)

Knees bend!
Arms stretch!
One, two, three!

Put the left arm in!
Put the right leg in!
Put the left leg in!

ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Χρεύω τάνγκο....ΜΠΡΑΒΟ!!!
Χορεύω ρέγκε.....ΕΥΓΕ!!!

Πατάτες και αρνί ψητό
Κολοκύθια στον ατμό
Ήταν εξαιρετικό

Βάλατε χρυσόσκονη
Ξόρκια και ραβδιά
Φίλτρα μπουρμπουλήθρες
Και ήταν μαγικά

Νάιλον καλσόν
Πούδρες και κραγιόν
Λαμπιόνια και σεντόνια
...Είστε όλοι ΨΩΝΙΑ!!!

Φώτα κάμερες ηχεία
Σκηνικά με φαντασία
Παλαμάκια στην πλατεία
Συγκλονιστική εμπειρία!

Νέοι star γεννιούνται
Φέι βολάν πετιούνται
Εξώφυλλα και φλας
Πόζες στο ανφάς
Λίμο και χλιδή
Σας θέλει η σκηνή!!