

## САМОЗАРАДНІСТЬ

Самозарадність це вміння серед різних обставин дати собі успішну раду, припбати звички які наче природні відрухи являються самі з себе тоді коли їх потрібно. Час пластування переживають пластуни найсильніше тоді, коли самостійно проводять у життя певні завдання, тобто діють творчо, успішно на користь собі, групі чи цілому Пластові. Тому курінь "Чорноморці" вже впродовж багатьох років провадить виховну працю в Пласті, а особливо при проведенні та організуванні таборів: виховно-вишкільних, курінних, спеціалізаційних до яких входить водний табір. Таборів обставини вможливають справжнє пластове життя, ближчу зустріч із природою та багато цікавих пригод. В таборі є можливість ініціативи, самоціяльності, чар незнаного і дух пластування. Управа морського табору завдає собі багато труду, щоб мелоді зробити цей побут приємним і корисним. Корисним - примусивши пожити кілька тижнів на острові по спартанськи і гартуватися серед природи, забувши всі ті вигоди, що їх дає міське життя. Досі ще ніхто в таборі ні з голоду, ні від таборевого трупу не потерпів, а мелодь потребує наголи бути зданою на себе саму, потребує змоги вміти дати собі декілька тижнів раду самій з різними проблемами.

На світі є багато мудрошів, яких не вчать по школах ні вдома. Таких мудрошів доля набирає тільки з життєвого досвіду, а часом від інших людей, які цей досвід тяжко здобули і багато за нього заплатили.

Деякі люди заздрісно беруть свій здобутий досвід і не хочуть поділитися з другим. Пластун не повинен налякати до тих, а повинен радо поділитися своїм досвідом з пластовим брацтвом.

Щоби вміти дати собі раду в житті треба удосконалювати в собі такі прикмети, які з засади повинні бути причаманні кожному пластункові, а саме: оптимізм /пластун є завжди доброї гадки!/, терпеливість та спостережливість. Пластун навіть в найтяжчих умовах не "губить голову" і не попадає в розпач, а є веселий, доброї гадки та в небезпечі рішучий.

Щоби таборування було успішне треба мати план праці. Пластовий стиль життя - життя за пластовим законом є найкращою залурою успіху, зокрема в обставинах коли не знаємо, що чекає нас зав-

тра, за годину чи за п'ять хвилин. Коли ситуація часом стає надзвичайно складною, коли не знаємо, як далі поступити, саме пластовий закон стає підставою здеревих думок і розумного поступовання. Від чуйности, бистроти думки, швидкості реакції, уміння першої допомоги залежить наше життя і наших друзів.

Перш усього треба знати як таборує зарадний пластунок.

Шатро буде: плечима до напрямку звідки віють звичайно гострі вітри;  
на галявині, де сонце може висушити зарешене чи вогке від дощу шатро;  
на легкому продуві, щоб було свіже повітря;  
де поблизу є подестатком доброї води та палива.

Не буде шатра: на схилі, але уважає, щоб дошева вода мала відплив;  
на вогкому місці, ані в заглибленні /дошева вода підтече під шатро! / ані дуже близько води;  
близько великих, старих, сперохнявілих чи похилих дерев, щоб буря не звалила їх в ночі на шатро.

#### Головні Типи Шатер:



Будова кухні: місце далеке від кущів і трави. Розглядає куди віє вітер, щоб розпалений вогонь не поширився на поблизькі рослини;

набирає достатню кількість пального матеріалу:

1/ підпалки: сухі листки, малі гиллячки, суха кора, усе таке, що швидко запалюється;

2/ хмиз: тріски та гиллячки, які запалюються від підпалок і довше горять;

3/ дрова: грубі гиллячки і дерева, які запалюються від хмизу і довго горять;

прочистити добре місце обране на вогнище у промірі трьох кроків;

зробить малу ямку в землі, складе туди матеріал на підпалки, на цьому зробить піраміду із гиллячок, а вище цього піраміду з грубшого дерева;

стане плечима до вітру і підпалить вогонь.

Будова ватри: робить подібну підготовку як на кухню;

якщо рубає тріски на ватру то починає колоти дерево на одному кінці, повздож; кругляки найлегше колоти через саму середину;

якщо треба перерубати дерево впоперек то сокиру зарубується скісно, опісля ломиться заперши другий кінець під колоду;

завжди рубається на пні чи на коледі.

Зарадний пластун має: "коробку останнього рятунку". Це бляшана коробка, що добре зачиняється а в ній: кілька сірників, 2-3 аграфки, 1-2 голки і кусники нитки, більший і менший цвяхок, запасна жарівка до ліхтарика-лямпки, кусник шнурка і дрота, маленький олівець і кусник зложеного паперу, кусник левкопласту чи перев'язки, кілька дрібних монет.

Виряд: гуртковий і особистий.

Гуртковий: добрі шатра, аптечка, піонерський виряд, кухонний і харчі, посуд до варення.

Особистий: мішок до спання, дошевик, записник і олівець, ніж, шнур, вигідні черевини.

Поведінка під час бурі: коли пластун є на відкритому просторі стає подалі від усього, що є добрим провідником електрики та шукає найнижчого місця на даному терені; ховається у заглиблення або рів. Не ховається під дерево, навпаки лежить по змосі далеко від дерева /принаймні на віддалі, що рівна два рази висоті дерева/; не стоїть близько металевих предметів; якщо є в авті то сидить там, бо це знамените ізольоване місце; якщо відчуває, що волосся штивніє і шкіра наче колена голками, лягає негайно на землю, бо є в наелектризованому полі і земля може врятувати; виходить з води або з човна; Якщо є на воді треба якнайскорше причалити до берега, забезпечити судно і вийти на беріг. Якщо не вистарчає часу доплисти до берега треба вбрати рятунковий пояс, спустити та звинути вітрила зупиняючи човен. Можна імпровізувати "водний якір" із сиджень човна, відра або іншого матеріялу під рукою і пустити його у воду на довгому шнурі прив'язанім до переду човна. Цей "якір" буде держати чуб човна до вітру і хвиль так, щоби його менше заливало. Приготовити черпаки вибирати воду; проти блискавки треба положитися на дні човна якнайдалі від щогли /бо це одинокий високий пункт, що може притягнути блискавку/.

Правила безпеки під час їзди човном: якщо човен перевернувся а пластун опинився у воді тоді він старається удержатись при човні. На жаль більшість пробує лобитись до берега і може втопитися, бо берег завжди далше, як не здається. Досвід вчить, що човен не тоне і людина може втриматися при ньому, або вилізти на перевернутого човна і кивками руки звернути на себе увагу; не перевантажувати човна. Одна особа на одне сидження. Можна калькулювати на основі таблиці:

| Довжина: | Осіб: | Вага:      |
|----------|-------|------------|
| 10 стіп  | 2     | 410 фунтів |
| 12 стіп  | 3     | 575 ф.     |
| 14 стіп  | 4     | 740 ф.     |
| 16 стіп  | 5     | 975 ф.     |

відкласти прогулянку човном коли бурхлива вода. Не перепливати човном водоспадів;

у човні завжди треба мати рятувничий пояс для кожної особи. Застягається його на груди ще перед плавбою, особливо тим, хто не вмів плавати;

перед плавбою треба перевірити всі прилади та устаткування човна; пластун вистерігається раптовних закрутів підчас великої швидкості;

не скаче з човна у воду, бо можна ударитися головою об скелю чи гострий камінь;

моторівкою користується лише тоді якщо обзайомлений і має певний досвід;

має в човні деякі інструменти та запасні частини до мотору, як свічки, оливу, бензину.

Деякі придатні поради:

В пластиковому мішку добре зберігати харчі /повісити на дереві/; пластиковою плахтою закриваємо дерево до палива/охорона від дощу/; масло і інші речі, що потребують холоду зберігаємо у пластиковому мішку у воді-озері-;

коли сильний дощ пластик на наплечнику охоронить його;

пластикові міхи на палях призначені на відпадки;

уважно з пластиком біля вогню:

Як зробити ліжко: листя, верства кори, знову листя, зверху гілки а на верх мішок до снання. "Пончо"-пошевик прив'язати до чотирьох гілок -- охорона від дощу.

Іскру можна викресати через потягнення твердого каменя крізь твердий метал. Камінь: "флінт або кварц". Металь: ніж, сокира або спражка пояса/і навіть сірником до нового паперового деляра/.

Якщо дошева погода найкраще горить дерево <sup>береза</sup> ~~birch~~ (red or river birch) слідує: ~~pine~~ спеціально pine knots.

Замкнену харчеву пушку не можна гріти, бо експльодує.

Щоби загасити спрагу: ссати цитрину або маленький чистий камінець.

Ведмедя відганяємо криком, факрзерками, биттям в горшки.

Комарі, red bug і кліщі:

Захорона від комарів це таборевий вогник. Шкіру натерти тертою корою і листям з horse chestnut or chinaberry;

від red bug і кліщів: не сидати на траві або листі, але на камені або чистій землі.

Red bug вкуч дуже свербить, доходить до інфекції від шкрябання. добре вимити милом а кожне місце вкучу засмарувати лякерем до нігтів, шоби вбити red bug , які могли ще там залишитися. Як витягати кліщі: тримати засвічений горючий патичок або вугілля біля кліща і так він відпаде. Не витягати, бо головка може залишитися і прийде до інфекції.

Заки ідеться до ліжка все оглянути шкіру.

Вкуч комарів може бути і смертельний, бо вони розносять malaria & yellow fever.

Якщо хтось свідомий, що діткнувся отруйної рослини треба змити отрую.

Жовте дезинфекційне мило з теплою водою усуне більшість отруї. Треба добре намилити, шоби було багато піни. Не дерти щіточкою, шоб не поранити шкіри. Тоді прикладати до закаженого місця злежану газу намочену в розчині соди до печення. За кожним разом брати свіжу газу. Можна також ужити розчину солі "Епсом" або "Келемайн". В легких випадках краше запалене місце держати на повітрі чим зав'язане. Одях чи взуття закажені цією отруєю найкраще відчистити засобом до чищення "Карбонтетрахлорид".

Незнані рослини не рвати без охорони на руках.

Не їсти незнані ягоди, рослини і гриби. Якщо є підозріння на затруєння перша допомога це воміти і пиття молока.

Тепер деякі справи, які потребують особливої уваги:

У Пласті є гасло: "У здоровому тілі-здорова душа". Тому упорядкований спосіб життя, т.зв. програма дня, правильне харчування, щоденний прорух, спорт на свіжому повітрі - все це спричинюється до засвоєння корисних навичок, скріплює нашу волю та здоров'я, сприяє життєрадісному підходу до життя.

До утримання в добромому стані здоров'я найважливіші це: сен, правильне харчування, свіже повітря та руханка.

Організм людини витрачає багато енергії не тільки в процесі трудової діяльності, але і для постійної роботи центральної нервової системи. Енергія, що витрачається людиною в процесі життєдіяльності організму, відновлюється тільки на рахунок їжі, яка дає людині необхідні їй речовини також і для будови клітин і тканин. Правильний режим харчування має велике значення для здоров'я людини. Від правильного режиму харчування залежить розумова і фізична працездатність людини, її розвиток і ріст, опірність до

захворувань, а також можливість продовження життя. Насамперед необхідно встановити певні години приймання їжі і точно дотримувати їх. Відомо, що травні залози починають виробляти соки на момент звичної години приймання їжі. Тому в шлунку на момент чергового приймання їжі з'являється певна кількість "апетитного" соку, тобто травний апарат ніби готується до того, щоб якнайкраще "обробити" чергову їжу.

Здорова людина повинна їсти чотири, або не менше трьох разів на день. Добовий раціон за калорійністю треба розподілити так:

|            |     |         |       |         |
|------------|-----|---------|-------|---------|
| Снідання   | 30% | додової | норми | калорій |
| Обід       | 40% | "       | "     | "       |
| Пілвечірок | 10% | "       | "     | "       |
| Вечеря     | 20% | "       | "     | "       |

Добова норма калорій повинна бути: 3200.

Під правильним режимом харчування слід розуміти не тільки кількість але і якість харчових продуктів, яка повинна споживатися людиною, тобто достатній зміст у них необхідних для людини певних речовин.

Харчові продукти складаються з білків, тевнів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів і води. Кожен з цих продуктів відіграє велику роль у житті людського організму.

Добова/24 год./норма:

білків: для дорослої людини 110 до 160 грамів  
 доріст/15 -18р./ 119 г.

тевнів: доросла людина повинна споживати на добу 105 до 150 грамів  
 доріст 99 грамів

вуглеводів: доросла людина 430 до 630 грамів  
 доріст 471грамів

Добова потреба в мінеральних солях така:

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| Дорослі: кальцію 800мг. | Доріст: кальцію 100 мг.  |
| фосфору 1600 мг.        | фосфору 1500 до 2000 мг. |
| заліза 15 мг.           | заліза 15 мг.            |

Таборовий харч повинен в більшості складатися із т.зв. "фріз драйд", бо ці харчі дуже легкі, спакзовані в малих пакетиках, не займають багато місця, а деякі з них навіть розпускаються в холодної воді і є дуже смачні/пр. сухі овочі/.

"Hot Cocoa Mix" теж розпускається з водою.

Замість яєць добре вживати підчас табурування яєчний порошок.

На одно яйце треба: одну ложку яєчного порошку і дві ложки молока або води.

Молочний порошок заступить молоко. На одну кварту /літру/ води дається 12 стятих ложок молочного порошку і добре розбивається. Коли брак м'яса, риби, молока, або нема часу приладити телі добрі є геріхи, бо вони мають багато білкової, а ще більше товщу. Багаті теж у фосфор, залізо і вітамін В.

Здоров'я це дуже важливий чинник і ним не можна нехтувати. Щоденна руханка, фізичні вправи мають велике значення для гартування тіла та зміцнення здоров'я. Вони допоможуть товстим стати худорлявими і навпаки - поправитися, досягти потрібної ваги дуже худим і слабим. Голівне полягає в тому, що спорт зробить стрункими і дужими, не відчуватиметься втоми і не втрачатиметься свідомості від виснаження. Завжди буде добрий настрій, самопочуття, а найважливіше загартування, опір організму проти застудних захворювань та не будуть стомлювати лекції та робота.

Рух, фізичний розвиток дає насамперед правильну поставу. Правильна постава сприяє правильному розташуванню внутрішніх органів, поліпшує їх роботу. Зміцнюється діяльність нервової і серцево-судинної систем, активізується обмін речовин. Коли ж до цього додати найпрестіші засоби загартування-повітряні і соняшні купелі- можна пережити все життя не знаючи хворіб.

Пластун не пропускате нагоди навчитися чи довідатися чогось корисного для розвитку свого духа, своєї працездатности чи чогось, що скріплює його довір'я у власні сили.

Табір мусить давати знання, а не бути лише місцем відпочинку, а праця принесе з собою систему і порядок. Учасник табору почуватиметься щасливим і задоволеним коли він закінчивши табір/усунувши всі сліди свого таборування/може краще розуміти природу, її примхи та як серед неї не пропасти, набрати мужности і віри у свої сили. Добра є приповідка: як собі постелиш так і виспишся!

ст. пл. Ігор Гіль  
28.XII.1976