Lageraktivität-Block 7.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Stufe:  Sparrows, Guscha und Sputnik | Zielgruppe und Anzahl Teilnehmende:  Kinder- und Jugendsport/ ca. 14 Teilnehmer | |
| Bezeichnung des Aktivitäten-Teils:  Sauna | Datum:  Freitag, 14.10.2022 | Zeit:  14:00 bis 16:00 |
| Ort:  Lagergelände neben dem Lagerhaus | Blockverantwortliche(r):  Lino Bertschinger v/o Tweet | |
| Themenbereich:  [] Outdoortechniken [] Sicherheit [] Natur und Umwelt  [] Pioniertechnik [x] Lagerplatz/Lagerhaus/Umgebung [] Prävention und Integration | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Blockziel:   * Die Teilnehmer lernen eine neue Zelt-Art kennen * Die Teilnehmer lernen mit Hilfe der Leiter einen Berliner aufzubauen * Die Teilnehmer haben Zeit, sich in der Waldsauna zu entspannen | | |
| Zeit: | Programm: | verantwortlich: |
| 5 Min. | Einstieg:  Da die Teilnehmer jetzt schon fast eine Woche in Jumanji durchs Spiel rasen und schon viele verschiedene Challenges gemacht haben und nur jeweils ein paar Stunden in der Nacht da waren, um sich zu erholen, braucht es jetzt aber mal eine richtige Erholung.  Die Teilnehmer versammeln sich nun alle in einem Halbkreis. Zusammen erarbeiten wir, welche Zeltarten sie schon alle kennen, welche es noch gibt und welche wann zum Einsatz kommt. Bei jeder Zeltart werden die Vor- und Nachteile erläutert.  Zum Schluss werden wir uns mit den Teilnehmern einigen, dass wir einen Berliner als Zelt für die Sauna bauen.  **Vor und Nachteile von verschieden Zelten**  2er First:  2er Firstzelt – CeviWiki  + einfacher Aufbau  - nicht dicht, sehr klein  Berliner:  Berliner | Cevi Region Winterthur-Schaffhausen  + hat ein Boden direkt im Zelt, hat eine geeignete Grösse für eine Sauna  + Bodenmitte aufklappbar (für heisser Kessel)  Firstzelt mit Seitenwänden:  + dicht  - kann nicht im Kreis aufrecht sitzen  Nomadenzelt:  Nomadenzelt – CeviWiki  + Gross  - komplizierter Aufbau | Tweet |
| 15 Min  30 Min  5 Min  25Min  20Min | Hauptteil:  **Feuer machen**  Bevor wir mit dem Bau der Sauna beginnen, geht es als erstes ans Feuer. Hier repetieren wir als erstes mit den Teilnehmern nochmals, wie man ein Feuer macht und worauf man alles achten muss:   * Die geeignete Feuerstelle. Die Feuerstelle sollte in ausreichender Distanz (mindestens 3 Meter) zu brennbaren Ästen oder anderen brennbaren Materialien * Genügend Holz sammeln (kleines um es anzuzünden, mittleres das dann von dem kleinen Feuer fängt und grosses das dann richtig brennt * Feuer machen (Wenn man hat Zeitung zerknüllt und in die Mitte legen, dann kleines Holz drauf, dann mittleres, dann anzünden und wenn es brennen grosses Holz drauf   Währen das Feuer wächst, können die Teilnehmer schonmal Steine sammeln und diese dann direkt ins Feuer tun, damit die danach dann schon heiss sind.  **Sauna bauen**  Nun sind die Vorbereitungen fertig und wir kommen zum eigentlichen Teil: dem Zeltbau. Wie wir mit den Teilnehmern vorhin besprochen haben, bauen wir für unsere Sauna einen Berliner. Da keiner der Teilnehmer bisher einen Berliner aufgebaut hat, werden wir sie Schritt für Schritt begleiten, jedoch darauf achten, dass möglichst die Teilnehmer am Aufbauen sind und die Leiter, wenn möglich mehr als Unterstützung da sind.  Für den Berliner brauchen wir vier Blachen für den Boden und vier für das Dach. Zusätzlich haben wir noch weitere Blachen, die wir drüberlegen können, damit die Sauna dichter wird.      Zuerst werden 2 mal 4 Blachen zu einem Viereck zusammengeknüpft und versetzt übereinandergelegt. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Blachen richtig geknöpft werden (siehe Bild). Anschliessend werden die beiden Vierecke zusammengeknüpft und Pfosten eingesetzt (in den 4 Ecken jeweils zwei Zeltstangen, in der Mitte 3). Dann wird der Berliner fixiert, indem die Mittelschlaufen der Blachen mit Heringen am Boden festgemacht werden. Der Berliner sollte so stehen, er kann aber auch noch gespannt werden, indem mit einer Zeltschnur die Ecken gespannt werden.  **Fangis**  Da die Teilnehmer nach der Konzentration beim Aufbauen nochmal richtig Bewegung brauchen und sich vor der Entspannung nochmals richtig Auspowern müssen, machen wir ein Zombie Apokalypse Fangis. Dafür werden als erstes schnell die Regeln erklärt und dann geht’s los.  Das Spiel funktioniert wie folgt: Ein Teilnehmer, der per Zufall definiert wird, ist der Fänger. Dieser muss die anderen Teilnehmer in einem von uns definierten Bereich (wird nicht ausgesteckt) fangen. Sobald der Fänger einen anderen Spieler fängt, wird dieser auch zum Fänger. Das Spiel endet so bald alle Spiel auch ein Fänger (Zombie) sind.  Sind die Teilnehmer immer noch viel zu wild drauf, so kann, die für das Fangis verantwortliche Person entscheiden, ob nochmals eine Runde gestartet wird.  **Sauna**  Die Leiter überwachen das Feuer. Währenddessen gehen die Teilnehmer ins Lagerhaus, um sich umzuziehen. Anschliessend machen sie es sich im Berliner bequem.  Die Leiter legen nun einen Teil der heissen Steine mit einer Schaufel in den Kessel und transportieren diesen mit Arbeitshandschuhen in die Mitte des Zeltes, wo es ein Loch hat. Die Steine werden mit Wasser begossen. Der Zelteingang wird anschliessend geschlossen, aber nicht zugeknöpft.  Nun gilt es die Atmosphäre zu geniessen und mit Wasser und Duftessenzen die Sache zum Dampfen zu bringen. Nach spätestens 20 Minuten ist eine Abkühlung mit Wasser aus den Kanistern angesagt.  **Sauna abbauen**  Nach dem Saunagang wird die Sauna wieder abgebaut. Die Heringe werden wieder schön geputzt, die Blachen aufgehangen, damit sie trocknen und alle Abfälle werden wieder mitgenommen und an der richtigen Stelle entsorgt. | Tweet |
| 10 Min | Ausklang:  Die Teilnehmer reflektieren, was sie heute für eine neue Zelt-Art kennengelernt haben, was diese beinhaltet und wie diese aufgebaut ist.  Zudem Blicken sie auf ihre selbstgebaute Sauna zurück die gewisse Teilnehmer zum Mal gebaut haben und gewisse schon ein paar mal. Zudem folgt abschliessend noch eine Diskussion über Arten wie man sich gut entspannen kann. | Tweet |

|  |
| --- |
| Sicherheitsüberlegungen und -Massnahmen: |
| Es gilt das allgemeine Siko und die Sani Tasche ist auch immer dabei.   * Für die Sauna werden keine Flusssteine benutzt und nur trockene. Denn die Steine bauen durch die enormen Temperaturen Spannung in sich auf und können zerspringen. Sie können im dümmsten Fall aus dem Feuer herausfallen und jemanden verletzen. * Heiße Steine werden nur durch Leiter transportiert. Dabei werden zum zusätzlichen Schutz Handschuhe angezogen. * Das Programm wird direkt beim Lagerhaus durchgeführt. Sollen die Teilnehmer kalt haben, können sie jederzeit ins Lagerhaus, um sich umzuziehen. * Die Teilnehmer haben warme Kleider für danach dabei.   Massnahmen für die Benutzung der Sauna   * Es muss immer direkten Zugang für alle Teilnehmer zum Ausgang geben, damit jeder sofort raus an die frische Luft kann. Unerfahrene Personen bleiben immer in der Nähe des Eingangs * Zu keinem Zeitpunkt ist eine Person alleine in der Sauna und immer ist mindestens ein Leiter drin * In der Sauna wird eine Taschenlampe aufgehängt. (in der Sauna ist es dunkel). Jeder Leiter hat seine Taschenlampe dabei. Die Teilnehmer können, wenn sie wollen, ihre Taschenlampe mitnehmen. * Nach dem Saunagang ist es wichtig, dass sich die Teilnehmer abkühlen und sich mit Wasser übergiessen |

|  |
| --- |
| Alternativprogramm: |
| Es ist kein Alternativprogramm vorgesehen. |

|  |  |
| --- | --- |
| Material: | |
| Anzahl: | Artikel: |
| 1  4 Bund  2 Bund  10  2  2  2  1 paar  1  1  1 | **Material (bestellen):**  Sani-Tasche  Auschussblachen  normale Blachen  Pflocksäcke  Grosser alter Kessel für Steine  Wasserkessel  Wasserkanister (20L)  Arbeitshandschuhe  **Material (selber organisieren):**  Feuerzeug  Zeitung  Becher  Plastikfolie  Duftessenz  **Material (Teilnehmer)**  Badehosen  Badetuch warme Kleidung |

|  |
| --- |
| Beilagen / Bemerkungen: |
| Cevi Wiki Beitrag zur Sauna: <https://wiki.cevi.ch/index.php/Sauna> |