

# VINTAGESPEJD PRØVEBOG

---

## 1.KLASSEPRØVEN



Patruljenavn:.....

Navn:.....

Påbegyndt d.....

Afsluttet d.....

Udgave: 3.00

# VINTAGESPEJD PRØVEBOG

## 1.KLASSEPRØVEN

|    |                                                                                                                                             | Int   | Dato |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
| 1. | <b>2.Klasseprøven:</b> Bestået                                                                                                              | ----- |      |
| 2. | <b>Førstehjælp:</b> a) Vise anlægge forbindinger (Hoved, øje, albue finger, knæ og fod                                                      |       |      |
| b) | Behandle blødninger (Vise hvorledes du standser blødninger fra pulsårer og vener, og hvorledes du standser næseblod)                        |       |      |
| c) | Forklar din opgave som første hjælper indskrænker sig ved ulykkestilfælde som, brandsår, fremmedlegemer i øjet, forstuvninger og besvimelse |       |      |
| d) | Kan forklare førstehjælps 4 hovedpunkter                                                                                                    |       |      |
| e) | Kunne udføre HLR (Hjerte Lunge Redning)                                                                                                     |       |      |

# VINTAGESPEJD PRØVEBOG

## 1.KLASSEPRØVEN

|    |                                                                                                                 | Int | Dato |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 3. | <b>Kast med redningsreb:</b><br>Kunne ramme et mål på<br>10 meters afstand inden<br>for en radius på 1<br>meter |     |      |
| 4. | <b>Orientering:</b> a) Følge en<br>rute med udstukket<br>kompaskurser/krydspejli<br>ng                          |     |      |
| 5. | <b>Signalering:</b> Morse.<br>Kende samtlige<br>bogstaver og tal                                                |     |      |

# VINTAGESPEJD PRØVEBOG

## 1.KLASSEPRØVEN

|    |                                                                                               | Int            | Dato |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|
| 6. | <b>Løjrfærdigheder:</b> a)<br>Kunne rejse, bryde og<br>pakke et spidstelt med<br>løs bund     |                |      |
| b) | Kunne bygge et spisebord<br>i patruljen                                                       |                |      |
| c) | Vise forsvarlig<br>anbringelse af bålplads,<br>anbringelse og<br>opbevaring af græstørv.      |                |      |
| d) | Kunne tilberede<br>middagsmad middagsmad                                                      |                |      |
| e) | Kunne regler for<br>madlavning                                                                |                |      |
| f) | Kunne lave øje og<br>endesplejsning, vinkel<br>og krydsbesnøring og<br>spansk takling på torv |                |      |
|    | 1. Klasseprøven: Bestået                                                                      | -----<br>----- |      |

# VINTAGESPEJD PRØVEBOG

## PERSONLIGE MÅL

|                                                             | Mål |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Kunne ens egen højde med fodtøj på                          |     |
| Kunne ens egen rækkevidde opad (højre hånd, hæle på jord)   |     |
| Spændvidde med begge arme (fra fingerspids til fingerspids) |     |
| Armlængde fra armhule til tommelfingerspids                 |     |
| Underarm fra albue til Fingerspids                          |     |
| Højre hånd spænd fra tommelfinger til lillefinger           |     |
| Tommelfingers yderste led, længde                           |     |
| Fodens længde med støvle                                    |     |
| 100m svarende til antal skridt i gang                       |     |
| 100m svarende til antal skridt i løb                        |     |
| 100m svarende til antal pedalomdrejninger                   |     |

# VINTAGESPEJD PRØVEBOG

---

## SPEJDERMØDELOG

| Dato | Møde noter |
|------|------------|
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |

# VINTAGESPEJD PRØVEBOG

---

## SPEJDERMØDELOG

| Dato | Møde noter |
|------|------------|
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |
|      |            |

