



ALLTID BEREDT

## Covid 19 fordypningsmerke



### Hvorfor

Det er viktig at man både følger rådene fra myndighetene og på alle andre måter bidrar til å gjøre den vanskelige tiden lettere og hyggeligere for seg selv og andre. Speiderne er alltid beredt, og det er naturlig at vi går foran med et godt eksempel også under pandemien.

### Bidrar til følgende mål

- L-12 Utvikle kunnskap om hygiene og smitte i hverdagen, på tur og på leir, og la dette påvirke dine vaner og valg.
- L-5 Spre glede ved å gjøre noe uselvisk og hyggelig for andre.
- S-14 Engasjer deg i aktuelle samfunnsproblemer eller kriser, lokalt, nasjonalt eller internasjonalt.
- S-5 Reflekter over hvordan politiske beslutninger påvirker livet ditt, og engasjer deg i politiske spørsmål.
- V-7 Utvikle evne til empati og solidaritet.
- V-8 Utvikle forståelse for fellesskapets verdi, og vis vilje til å bidra i fellesskapet.

### Forberedelser og forkunnskap

Merket må introduseres av lederen og/eller peffen. Bli enige på forhånd om hvem som skal være med på å ta merket. Det er mye hyggeligere og mer motiverende å gjøre det sammen. Hold kontakten, gjerne daglig (gjelder i hvert fall de eldste speidere), for å sjekke hvordan arbeidet med merket går og gi hverandre støtte.

## **Fremgangsmåte**

### **ROVERE**

1. Lær hvordan epidemier og pandemier utvikler seg, og hvordan utviklingen kan forebygges eller forsinkes. Lær om karantene reglene og pass på at du og de rundt deg respekterer dem.
2. Praktiser de vanlige hygienerådene for å unngå smittespredning.
3. Legg ut noe oppmuntrende på sosiale medier. Vis ro og vær en god venn og et godt forbilde, også på nettet. Tenk nettvett og medievert når du ser etter informasjon om pandemien på nett. Vurder hva du deler, og still kildekritiske spørsmål (hvem, hvorfor, hvordan, når og kilder).
4. Hold deg i aktivitet og prøv å oppleve noe nytt hver dag. Vær ute minst en time hver dag, og lenger på fridager. Hvis du ikke kan gå ut, gjør noe aktivt inne.

*I tillegg velg og utfør to av følgende punkter:*

- 1 Meld deg til tjeneste i forbindelse med korona-tiltak i Speidernes beredskap eller sammen med roverlaget eller med egen speidergruppe/krets, gjerne i samarbeid med kommunen eller andre frivillige eller offentlige aktører.
- 2 Finn ut hvordan speidergruppa di kan bidra aktivt i korona-dugnaden, og arbeid for å få dette til.
- 3 Snakk jevnlig med noen du ikke snakker med så ofte på telefon, videosamtale eller lignende.
- 4 Skriv dagbok og beskriv hva du opplever rundt deg, og hva du har gjort og tenkt i løpet av dagen. Dette vil være interessant når krisen er over, både for deg og etterkommerne dine og for dem som skal forske på samfunnets respons.

### **Sikkerhet**

Dersom arbeidet med merket innebærer å gjøre noe som kan medføre smittefare, husk å følge de til enhver tid gjeldende smittevernbestemmelsene. Det kan være håndhygiene, holde god avstand til andre, unngå offentlig transport m.m.

### **Søppelplukking:**

Husk at det finnes en viss risiko for at søppelet man finner under koronapandemien også kan ha virus på seg. Ønsker du å plukke søppel i naturen mens du er ute og går, må du vise stor forsiktighet (unngå direkte kontakt med søppelet, ikke gå mange sammen). Ikke plukk mer enn det du klarer å kaste i husholdningsavfallet hjemme for ikke å overbelaste avfalls- og gjenvinningsstasjoner.

Linker:

<https://www.helsedirektoratet.no>

<https://www.fhi.no/>