

BUKU PEDOMAN PERKEMAHAN

REMAJA PUTRI





BUKU PEDOMAN PERKEMAHAN

REMAJA PUTRI



Diterbitkan oleh
Gereja Yesus Kristus dari Orang-orang Suci Zaman Akhir
Salt Lake City, Utah

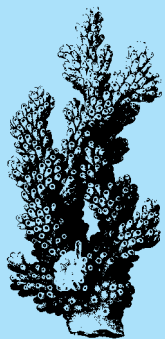
© 1992, 2002 oleh Intellectual Reserve, Inc.
Hak cipta dilindungi Undang-Undang
Dicetak di Indonesia

Persetujuan bahasa Inggris: 1/02
Persetujuan terjemahan: 1/02
Terjemahan dari *Young Women Camp Manual*
Indonesian 34573 299

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1	Perapian	33	Tema Perkemahan	89
Moto dan Logo Remaja Putri	2	Pertolongan Pertama pada Kecelakaan	36	Kegiatan Perkemahan	89
Tema Remaja Putri	3	Gizi dan Makanan	50	Tanda Pengenal Perkemahan	90
Pernyataan Misi	3	Kegiatan Persahabatan	54	Pemberian Sertifikat Perkemahan	91
Nilai-Nilai Remaja Putri	4	Permainan	55	Memenuhi Gol-Gol Perkemahan	92
Kepada Remaja Putri Peserta Kemah	5	Kegiatan Petualangan Besar	56	Menjadwalkan Kegiatan Perkemahan	93
Persyaratan Sertifikat Tingkat Satu	8	Gerak Jalan	57	Pedoman untuk Melibatkan Peserta Perkemahan yang Cacat	94
Persyaratan Sertifikat Tingkat Dua	11	Pisau	59	Tanggung Jawab Pemimpin	94
Persyaratan Sertifikat Tingkat Tiga	14	Simpul	60	Pemimpin Imamah	94
Persyaratan Sertifikat Tingkat Empat	17	Alam	61	Presidensi dan Pembimbing Remaja Putri	94
Persyaratan Pemimpin Perkemahan Remaja Tahun Pertama	20	Kegiatan Sadar Alam	66	Sekretaris Remaja Putri	95
Persyaratan Pemimpin Perkemahan Remaja Tahun Kedua	23	Menentukan Arah	67	Direktur Perkemahan	95
Sumber-Sumber	27	Kegiatan Memecahkan Masalah	69	Asisten Direktur Perkemahan	95
Perjalanan dengan Membawa Ransel	29	Keamanan	71	Ahli Perkemahan	95
Kasur Gulung dan Kantung Tidur	30	Kebersihan	72	Pemimpin Perkemahan Remaja	96
Acara Api Unggun atau Acara Malam Hari	31	Pelayanan	73	Saran untuk Tugas-Tugas Pemimpin Perkemahan Remaja	96
Jenis-Jenis Perkemahan	31	Mempertahankan Kelangsungan Hidup	73	Pelatihan Kepemimpinan Perkemahan	96
Tradisi Perkemahan	32	Tenda	75	Orientasi Praperkemahan	96
Kompas	32	Pengalaman Pembangun Kesaksian	75	Materi-Materi Pendukung Perkemahan	99
Kebaktian Singkat	32	Keamanan di Air	76	Kebijakan	99
Dramatisasi dan Komedi Pendek	32	Persediaan Air	76		
Kepedulian terhadap Lingkungan	32	Musik	78		
		Kepada Pemimpin Remaja Putri	89		
		Kepemimpinan Remaja	89		

Binatang laut bertubuh sangat kecil dan lunak yang disebut polip termasuk pembangun terbaik dunia. Setiap polip kecil besarnya tidak sampai sebesar biji kacang polong. Sel-sel di dalam polip mengambil kapur dari air laut dan membuat rumah dari karang. Sewaktu generasi-generasi polip membuat rumah mereka dan mati, bangunan karang yang besar terbentuk. Beberapa membentuk lingkaran renda yang mengelilingi pulau, yang lainnya menjadi karang di sepanjang pantai. Karang atol Australia hampir 2.080 kilo meter panjangnya—hasil karya para arsitek yang berukuran sebesar biji kacang polong!



Dimana pun Anda tinggal, alam menyimpan kejutan bagi mereka yang membiarkan dirinya terlepas dari gangguan dan kecemasan sehari-hari serta membuka diri mereka untuk menikmati pemandangan, suara dan aroma di sekeliling mereka. Kejutan ini barangkali berupa hujan badai mendadak yang membuat Anda bergegas mencari tempat berlindung. Mungkin kejutan itu berupa debaran hati karena mendekati seekor binatang yang sedang menyusui atau berdiri diam-diam mendengarkan kepak sayap seekor burung. Barangkali melihat jutaan bintang di malam yang cerah. Di jagad raya, entah di mana, Anda akan menemukan kejutan, dan itu akan membangkitkan semangat serta mengilhami Anda di sepanjang masa yang akan datang.



KATA PENGANTAR

Buku pedoman ini ditujukan kepada para remaja putri maupun Pemimpin Perkemahan Remaja Putri.

Bagian 1, “Kepada Remaja Putri Peserta Kemah,” diperuntukkan bagi para remaja putri untuk digunakan di perkemahan. Bagian ini berisikan persyaratan untuk memperoleh sertifikat perkemahan dan petunjuk bagi Pemimpin Perkemahan Remaja. Bagian ini juga berisikan halaman-halaman jurnal bagi remaja putri digunakan untuk mencatat pengalaman berkemah mereka.

Bagian 2, “Sumber-Sumber,” menyediakan informasi untuk merencanakan serta mengadakan kegiatan perkemahan Remaja Putri.

Bagian 3, “Kepada Pemimpin Remaja Putri,” memberitahu para pemimpin Remaja Putri cara merencanakan serta mengadakan perkemahan Remaja Putri.

Ketika remaja putri Gereja berusaha mendekati diri kepada Allah, meningkatkan kepedulian terhadap ciptaan-Nya dapat menguatkan kesaksian mereka dan menjadi saksi bagi mereka akan Sang Pencipta yang Agung. Perkataan Nabi Joseph Smith berikut ini menggambarkan landasan tulisan suci bagi perkemahan Remaja Putri:

“Biarlah gunung-gunung bersorak gembira, dan semua engkau lembah berteriak keras, dan semua engkau lautan serta tanah darat, menceritakan keajaiban Raja

Kekalmu! Dan engkau sungai-sungai, dan anak sungai dan aliran, mengalir dengan kegembiraan. Biarlah segala kayu dan pohon di ladang memuji Tuhan; dan engkau batu karang yang teguh meraung gembira! Dan biarlah matahari, bulan serta binatang fajar bernyanyi bersama

Dan biarlah ciptaan yang kekal memaklumkan nama-Nya selama-lamanya!”

(A&P 128:23).

Ayat ini mengungkapkan sukacita yang dirasakan oleh segenap ciptaan Allah ketika Injil dipulihkan dengan berkat-berkat dan janji-janji bagi setiap anak Allah. Pengalaman berkemah dapat membantu remaja putri menjadi lebih peduli terhadap ciptaan Allah dan berkat-berkat yang di bawa oleh ke dalam kehidupan mereka. Mereka dapat menemukan sukacita di lingkungan alam terbuka yang akan menguatkan kasih mereka bagi satu sama lain dan Injil serta komitmen mereka untuk berdiri bersama-sama sebagai “para saksi Allah setiap saat dan dalam segala hal, dan di segala tempat” (Mosia 18:9).

Perkemahan juga merupakan tempat yang ideal untuk menegaskan asas-asas Injil seperti yang ditekankan dalam program Remaja Putri.

Kunang-Kunang atau ulat kelap-kelip

bukanlah sebangsa lalat namun

sebangsa kumbang bertubuh lunak

yang mengeluarkan cahaya yang

lembut. Cahaya mereka yang

menyenangkan dapat terlihat di

malam hari saat musim panas.

Kunang-kunang Amerika Selatan

disebut ulat kereta api karena

memiliki sinar hijau di sepanjang

perutnya dan sinar merah di

kepala. Di Asia Tenggara, ribuan

kunang kunang berkumpul di

pepohonan dan semak-semak, secara

serentak berkelap-kelip menghasilkan

tontonan yang memesona. Di Amerika

Selatan dan Hindia Barat, serangga

ini tumbuh sampai 1 inci panjangnya

dan, orang pribumi mengumpulkan

serangga-serangga itu dan menaruhnya

di dalam labu yang dilubangi yang

digantungkan di langit-langit untuk

menerangi gubuk mereka.



Moto dan Logo Remaja Putri

Moto Remaja Putri adalah “Membela Kebenaran dan Kesalehan.” Obor dalam logo melambangkan terang Kristus, yang mengundang semua orang untuk “datang kepada Kristus” (A&P 20:59). Logo ini mengundang semua remaja putri untuk mengangkat terang Kristus dengan mematuhi perintah-perintah-Nya.



Kicauan burung, gonggongan
anjing hutan, nyanyian ikan paus,
dan tarian lebah adalah untuk
mengadakan komunikasi dengan
jenisnya. Ketika seekor lebah madu
pekerja menemukan bunga yang
mengandung cairan yang sangat
manis, lebah itu terbang kembali
ke sarangnya dan menari-nari di
sarang madu. Lebah itu mungkin
akan menari berputar-putar ke kiri
atau ke kanan di dalam lingkaran
kecil, atau mungkin melakukan
sebuah tarian sulit yang disebut
tari lenggak-lenggok. Dari pola,
kecepatan, dan lamanya tarian itu,
lebah-lebah yang lain diberi arah
serta jarak ke mana mereka harus
terbang. Jika Anda duduk tenang di
tengah alam, Anda dapat mengamati
serangga, burung, atau binatang
“berbicara” satu sama lain.



Tema Remaja Putri

Kami adalah putri Bapa Surgawi kami,
yang mengasihi kami, dan kami menga-
sihi Dia. Kami akan “berdiri sebagai
para saksi Allah setiap saat dan dalam
segala hal, dan di segala tempat” ketika
kami berusaha untuk hidup sesuai
dengan nilai-nilai Remaja Putri, yaitu—

Iman

Kodrat Ilahi

Nilai Pribadi

Pengetahuan

Pilihan dan Pertanggungjawaban

Kebaikan serta

Integritas

Kami percaya ketika kami menerima
dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai
ini, kami akan siap untuk memperkuat
rumah tangga serta keluarga, membuat
dan mematuhi perjanjian-perjanjian
kudus, menerima tata cara-tata cara
bait suci, serta menikmati berkat-berkat
permuliaan (lihat Mosia 18:9).

Pernyataan Misi

Pramusari

Seorang Pramusari menjadi Remaja
Putri Kebenaran ketika dia mengikuti
bisikan Roh Kudus, mencari kebenaran,
dan berusaha untuk menjalankan serta
membaginya.



Seorang remaja putri berusaha
mengetahui kebenaran melalui doa.

Pramurini

Seorang Pramura menjadi Remaja
Putri Perjanjian ketika dia menghormati
perjanjian baptisannya untuk
mematuhi perintah-perintah Allah,
untuk menerima berkat-berkat-Nya,
dan Roh-Nya menyertainya ketika dia
membangun hubungan penuh kasih
dengan Bapa Surgawi-Nya dan orang-
orang di sekelilingnya.



Sebuah tulisan suci yang terbuka
melambangkan firman Allah

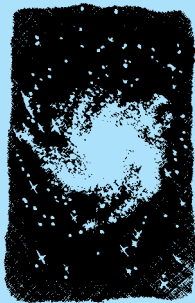
Pramunita

Seorang Pramunita menjadi Remaja
Putri yang Beriman ketika dia lebih
banyak merasakan kasih Juruselamat
dan bersiap menerima tata cara-tata
cara bait suci dengan menjalankan,
mengajarkan, dan membagikan Injil.



Puncak menara Bait Suci mengingatkan
kita terhadap tata cara-tata cara dan
perjanjian-perjanjian kudus yang
menuntun pada permuliaan.

Memandang ke angkasa di malam yang cerah, Anda dapat melihat gugusan bintang dan cahaya berkabut yang disebut Bimasakti. Gugusan ini adalah tampak samping dari galaksi dimana matahari serta tata surya kita termasuk di dalamnya. Seandainya kita dapat melihat galaksi kita dari atas, kita akan melihat ke bawah pada gugusan bintang berbentuk kitiran yang jarak lintasnya berjuta-juta mil. Rumah kita di bumi terletak kira-kira dua pertiga jarak jauhnya dari pusat galaksi. Kita hidup di pinggiran sebuah 'kota' bintang yang besar!



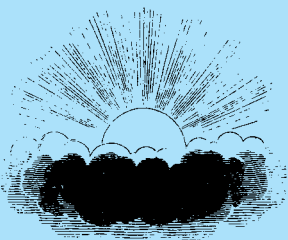
Nilai-Nilai Remaja Putri

Nilai	Rujukan Tulisan Suci	Warna
Iman	Saya adalah putri Bapa Surgawi yang mengasihi saya, dan saya akan beriman kepada rencana kekal-Nya, yang berpusat pada Yesus Kristus, Juruselamat saya (lihat Alma 32:21).	Putih
Kodrat Ilahi	Saya telah mewarisi sifat-sifat ilahi karenanya saya berusaha keras untuk mengembangkannya (lihat 2 Petrus 1:4-7).	Biru
Nilai Pribadi	Saya sangat berharga dengan misi ilahi saya sendiri yang dengan sekuat tenaga akan saya penuhi (lihat A&P 18:10).	Merah
Pengetahuan	Saya akan terus-menerus mencari kesempatan untuk belajar dan tumbuh (lihat A&P 88:188).	Hijau
Pilihan dan Pertanggungjawaban	Saya akan tetap bebas dengan memilih yang baik daripada yang jahat dan saya akan mempertanggungjawabkan pilihan-pilihan saya (lihat Yosua 24:15).	Oranye
Kebaikan	Saya akan memelihara sesama dan membangun kerajaan melalui pelayanan yang benar (lihat 3 Nefi 12:16).	Kuning
Integritas	Saya akan memiliki keberanian moral untuk menyesuaikan tindakan-tindakan saya dengan pengetahuan saya tentang yang benar dan yang salah (lihat Ayub 27:5).	Ungu

**KEPADA REMAJA
PUTRI PESERTA KEMAH**



Sinar matahari memberi sebagian pemandangan yang paling indah di alam semesta. Ketika sinarnya menembus tetes-tetes air di saat badai hujan atau di air terjun, sinar itu terbagi menjadi berkas-berkas sinar lembayung, nila, biru, hijau, kuning, oranye, dan merah yang indah. Ketika matahari terbenam di senja hari, sinarnya melintasi garis edar yang lebih jauh melalui atmosfer bumi. Lebih banyak sinar biru dan kuning yang tersaring ke luar, dan sinar merah menerobos dengan sangat leluasa. Awan dan debu di atmosfer memantulkan sinar merah, dan kita melihat keelokan matahari terbenam.



KEPADA REMAJA PUTRI PESERTA KEMAH

Selamat datang di perkemahan Remaja Putri! Dengan dalam semesta sebagai Ruang kelas Anda, Anda dapat merasakan keajaiban ciptaan Allah dan mempelajari keterampilan yang akan menolong Anda menjadi percaya diri dan mampu hidup dengan nyaman di alam terbuka. Di perkemahan, Anda dapat memperoleh teman baru serta mengembangkan persahabatan yang kekal dengan para pemimpin Anda ketika Anda bekerja dan bermain bersama. Melalui pengalaman yang dibagikan, Anda dapat lebih mendekatkan diri kepada Bapa Surgawi dan menguatkan orang lain dalam menjalankan Injil.

Tujuan perkemahan Remaja Putri adalah untuk membantu Anda—

- Lebih mendekatkan diri kepada Allah.
- Menghargai dan menaruh hormat terhadap alam.
- Menjadi lebih mandiri.
- Mengembangkan kecakapan kepemimpinan.
- Menghargai dan melindungi lingkungan.
- Melayani sesama.
- Membina persahabatan.
- Menikmati berkemah dan bersenang-senang.

Untuk menolong Anda mencapai gol ini, Anda akan berperan serta dalam program sertifikat perkemahan. Ada empat tingkat yang sesuai untuk empat tahun pertama Anda di Remaja Putri:

Tingkat 1—usia dua belas tahun

Tingkat 2—usia tiga belas tahun

Tingkat 3—usia empat belas tahun

Tingkat 4—usia lima belas tahun

Selama dua tahun terakhir Anda dalam program Remaja Putri, bila Anda berusia enam belas dan tujuh belas tahun, Anda dapat menjadi Pemimpin Perkemahan Remaja dan membagikan apa yang telah Anda pelajari kepada orang lain. Ini merupakan bagian yang sangat menarik dari proses belajar Anda sendiri. Para remaja putri yang lebih muda akan memandang Anda sebagai teladan mereka, dan Anda akan memiliki kesempatan untuk membuat sebuah perbedaan dalam kehidupan mereka.

Pikirkan kegembiraan yang akan Anda peroleh di perkemahan. Bayangkan Anda memandangi langit yang berbintang setiap malam sebelum tidur dan dibangun oleh kicauan burung setiap pagi! Anda akan mengatur dan

memasak makanan bersama teman lama dan baru. Anda akan bekerja di samping mereka dalam proyek-proyek untuk membantu melindungi lingkungan.



Kegiatan yang penuh tantangan dapat menuntun secara jasmani dan akan menolong Anda merasakan pene-manan khusus dengan mereka yang berbagi tantangan itu.

Pikirkan betapa akan menyenangkan ketika pemimpin dan remaja putri hidup bersama—berperan serta saat makan, saat berbagi, peragaan, api unggun, kejutan yang kreatif, kegiatan seni budaya dan kelas-kelas yang memberikan sertifikat. Akan ada gelak tawa, nyanyian, doa dan bahkan mungkin tangisan ketika Anda melakukan kegiatan Anda sepanjang siang dan malam hari di perkemahan.

Bayangkan Anda sendiri pulang ke rumah dengan mengetahui cara melakukan sesuatu yang belum pernah Anda lakukan sebelumnya, merasakan indahnya persahabatan baru dan lama, serta menyadari bahwa Anda lebih dekat dengan Bapa Surgawi Anda. Semua ini menunggu Anda di perkemahan!



Persyaratan Sertifikat Tingkat Satu

Selesaikan tiap hal berikut ini:

- Setiap hari saat berada di perkemahan, carilah sebuah tempat yang tenang dan bacalah tulisan suci sedikitnya lima belas menit. Sertakan dalam bacaan Anda kisah tentang Penciptaan yang terdapat dalam Musa 2:1–31 atau Kejadian 1:1–31. Setelah Tuhan menciptakan bumi, Dia memeriksa pekerjaan-Nya dan melihat bahwa ciptaan-Nya itu sangat baik. Bagikan gagasan Anda mengenai penciptaan Allah dengan seorang pemimpin atau teman.
- Pelajarilah asas dasar sanitasi untuk tempat perkemahan Anda. Pelajarilah cara membuang sampah dengan benar saat berjalan kaki. Pelajarilah cara membuang sampah di perkemahan dan meninggalkan tempat perkemahan lebih bersih daripada sewaktu Anda menemukannya. Ikutilah asas-asas ini selama Anda berada di perkemahan.
- Pelajarilah peraturan membuat perapian di daerah perkemahan Anda. Pelajarilah cara memadamkan api sebagaimana mestinya.
- Bantulah merencanakan dan berperansertalah dalam kegiatan gerak jalan sejauh 4,8 kilo meter. Pelajarilah apa yang harus dilakukan jika Anda tersesat.
- Masaklah sedikitnya 2 jenis masakan dengan menggunakan api atau kompor perkemahan.
- Jelaskan tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan dan pelajarilah empat langkah pertama yang harus diambil ketika menolong korban kecelakaan.
- Peragakan cara melakukan gerakan Heimlich untuk menolong orang yang tersedak.
- Peragakan cara memberikan pertolongan pertama jika terjadi pendarahan hebat dan keracunan.
- Pelajarilah cara melipat pembebat dari kain. Peragakan penggunaan pembebat itu.
- Pelajarilah apa yang harus dimasukkan ke dalam kotak P3K dan kegunaan dari tiap-tiap benda itu.
- Pelajarilah asas dasar untuk menyimpan dan menyiapkan makanan di alam terbuka.
- Carilah kesempatan untuk melayani pemimpin atau peserta perkemahan lainnya. Bantulah dengan sesuatu yang bukan tugas Anda. Ini dapat mencakup membantu mengerjakan tugas-tugas perkemahan seperti membersihkan tempat perkemahan atau menyiapkan makanan serta membereskan sesudahnya.

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa wilayah atau lingkungan atau Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa
wilayah atau lingkungan atau
Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

- Bantulah merencanakan dan menyajikan sebuah lagu atau komedi pendek dengan topik seperti tema perkemahan; Nilai-nilai, Moto, atau Logo Remaja Putri; atau kisah-kisah dari tulisan suci.

Selesaikan dua atau lebih dari hal berikut ini:

- Luangkanlah sedikitnya tiga puluh menit di alam terbuka untuk mengamati ciptaan-ciptaan Bapa Surgawi yang dapat Anda lihat, dengar, cium atau sentuh. Bersyukurlah kepada Bapa Surgawi atas keindahan alam di sekitar Anda. Bagikanlah gagasan Anda mengenai alam dengan seorang pemimpin atau teman.
- Pilih-pilahlah wadah bekas dari kaca, plastik atau alumunium, dan pastikan barang-barang itu diserahkan untuk didaur ulang setelah berkemah.
- Pelajarilah cara mengenali enam jenis tanaman dan tiga jenis binatang, burung, atau ikan yang terdapat di daerah Anda. Amatilah sangkut-pautnya yang menarik dari tiap-tiap jenisnya.
- Pelajarilah cara membuat simpul mati, simpul pangkal ganda dan simpul tiang. Pelajarilah kapan seharusnya menggunakan simpul-simpul ini.

Persyaratan pilihan untuk Sertifikat:

Anda boleh memilih untuk mengganti salah satu persyaratan sertifikat dengan salah satu rancangan Anda sendiri. Meskipun demikian, rancangan Anda itu harus disetujui oleh direktur perkemahan sebelum Anda mulai mengerjakannya. Tulislah persyaratan rancangan Anda pada ruang di bawah ini.

Disetujui: _____
Direktur Perkemahan

Saya telah berhasil menyelesaikan semua persyaratan untuk menerima Sertifikat Perkemahan Remaja Putri Tingkat Satu.

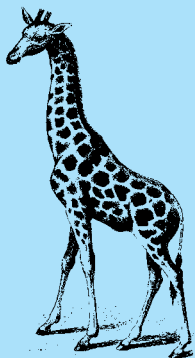
Nama Anda

Tanggal

Disetujui: _____
Direktur Perkemahan Lingkungan atau Wilayah

Pemimpin Remaja Putri Lingkungan atau Wilayah

Di sabana Afrika hidup binatang tertinggi di bumi yaitu jerapah. Binatang yang anggun ini dilukiskan sebagai bunga raksasa bertangkai panjang dan berbintik-bintik yang melangkah dengan lamban menjelajahi padang rumput. Jerapah menghabiskan enam belas hingga dua puluh jam sehari untuk memakan tunas-tunas di sana-sini. Mereka biasanya mengumpulkan daun-daunan dari tempat yang tingginya kira-kira 2 sampai 5,5 meter di atas tanah. Kadang-kadang mereka memangkas pepohonan yang mereka makan hingga berbentuk jam pasir atau lingkaran.



Jurnal Perkemahan

Apa yang telah saya pelajari di perkemahan dan pendapat saya tentang pengalaman saya tahun ini:



Persyaratan Sertifikat Tingkat Dua

Selesaikan tiap hal berikut ini:

- Setiap hari ketika berada di perkemahan, carilah sebuah tempat yang tenang dan bacalah tulisan suci sedikitnya lima belas menit. Sertakan dalam bacaan Anda Joseph Smith 2:1–20, kisah doa Joseph Smith di Hutan Kudus. Catat atau bagikanlah gagasan Anda tentang Joseph Smith dan penglihatannya.
- Pelajarilah tentang berbagai jenis bentuk awan. Jika mungkin, kenali tiga bentuk selama Anda berada di perkemahan.
- Peragakan dua cara untuk memurnikan air minum.
- Pelajarilah cara membuat isyarat untuk meminta bantuan di alam terbuka. Kenalilah petugas setempat yang dapat memberikan pertolongan, seperti penjaga hutan, satpam, polisi kehutanan, serta regu pencari atau penolong. Pelajarilah cara menghubungi petugas ini.
- Bantulah merencanakan dan berperansertalah dalam kegiatan gerak jalan 8 kilo meter. Rencanakan dan bawalah makanan bergizi untuk bekal gerak jalan tersebut.
- Peragakan cara mencari arah dengan mengamati matahari dan bintang.
- Peragakan cara menolong seseorang yang pingsan atau syok.
- Peragakan cara memberi pertolongan pertama untuk orang yang kehabisan tenaga dan terkena sengatan matahari atau kejang karena kedinginan dan radang dingin, bergantung pada keadaan setempat.
- Peragakanlah cara memberi bantuan pernafasan buatan.
- Pelajarilah asas dasar ilmu gizi. Rencanakan dan siapkanlah satu hidangan di perkemahan.
- Bantulah merencanakan dan berperansertalah dalam upacara pengibaran bendera atau kebaktian.

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa
wilayah atau lingkungan atau
Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa
wilayah atau lingkungan atau
Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

- Carilah kesempatan untuk melayani pemimpin atau peserta perkemahan lainnya. Bantulah dengan sesuatu yang bukan tugas Anda. Ini dapat mencakup membantu mengerjakan tugas-tugas perkemahan seperti membersihkan tempat perkemahan atau menyiapkan makanan serta membereskan sesudahnya.
- Bantulah merencanakan dan menyajikan sebuah lagu atau komedi pendek dengan topik seperti tema perkemahan; Nilai-nilai, Moto, atau Logo Remaja Putri; atau kisah-kisah dari tulisan suci.

Selesaikan dua atau lebih dari hal berikut ini:

- Luangkan sedikitnya tiga puluh menit di alam terbuka mengamati ciptaan-ciptaan Bapa Surgawi yang dapat Anda lihat, dengar, cium atau sentuh. Bersyukurlah kepada Bapa Surgawi atas keindahan yang ada di sekitar Anda. Catatlah apa yang Anda lihat dan perasaan Anda mengenainya. Bagikan pendapat Anda dengan orang lain.
- Pelajarilah cara membuat dua macam perapian. Jika peraturan setempat mengenai hal itu mengizinkan, buatlah dan matikan api sebagaimana mestinya.
- Kenalilah tiga sampai lima jenis tanaman beracun dan tiga sampai lima jenis tumbuhan yang aman untuk dimakan di daerah Anda.
- Peragakanlah cara mengasah, menggunakan, dan merawat pisau sebagaimana mestinya.

Persyaratan Pilihan untuk Sertifikat:

Anda boleh memilih untuk mengganti salah satu persyaratan sertifikat dengan salah satu rancangan Anda sendiri. Meskipun demikian, rancangan Anda itu harus disetujui oleh direktur perkemahan sebelum Anda mulai mengerjakannya. Tulislah persyaratan rancangan Anda pada ruang di bawah ini.

Disetujui: _____
Direktur Perkemahan

Saya telah berhasil menyelesaikan semua persyaratan untuk menerima Sertifikat Perkemahan Remaja Putri Tingkat Dua.

Nama Anda

Tanggal

Disetujui: _____
Direktur Perkemahan Lingkungan atau Wilayah

Pemimpin Remaja Putri Lingkungan atau Wilayah



Persyaratan Sertifikat Tingkat Tiga

Selesaikan tiap hal berikut ini:

- Setiap hari ketika berada di perkemahan, carilah sebuah tempat yang tenang dan bacalah tulisan suci sedikitnya selama lima belas menit. Sertakan Mosia 18:1–17 dalam bacaan Anda. Tinjaulah kembali perjanjian yang dibuat orang-orang dalam Kitab Mormon pada saat pembaptisan mereka dan perasaan yang mereka miliki. Catatlah perasaan Anda tentang pembaptisan Anda.
- Luangkanlah waktu untuk mengamati kejadian di alam terbuka. Mungkin matahari terbit atau matahari terbenam, awan yang bergerak, atau pelangi. Dengan karya seni, puisi, lagu, tarian, atau kata-kata tertulis, ungkapkanlah pikiran Anda. Anda mungkin ingin membagikan pendapat Anda dengan orang lain.
- Pelajarilah sebuah cara untuk membantu melestarikan dan melindungi lingkungan di daerah Anda. Gunakan apa yang telah Anda pelajari untuk membuat perbaikan di daerah Anda.
- Peragakanlah cara memadamkan kebakaran karena ketidaksengajaan seperti yang disebabkan oleh lemak yang menyala sewaktu memasak, pakaian yang terbakar, atau angin yang menghembuskan percikan api pada tumbuh-tumbuhan kering.
- Pelajarilah dua cara untuk menyalakan api tanpa menggunakan korek api. Pelajarilah cara menjadikan korek api tahan air.
- Pelajarilah cara menggunakan kompas untuk menemukan arah. Berperansertalah dalam kegiatan menentukan arah menggunakan peta dan kompas.
- Perhatikanlah cara memberikan pertolongan pertama darurat untuk gigitan atau sengatan serangga, luka bakar, kulit melepuh dan gigitan ular jika terdapat ular di daerah Anda.
- Peragakanlah cara memberikan pertolongan CPR (memberikan napas buatan) untuk mengaktifkan kembali jantung.
- Pelajarilah apa yang akan Anda dilakukan jika air di perkemahan Anda tidak aman untuk diminum. Jelaskan cara Anda membuat air itu aman untuk diminum. Jika terdapat sungai kecil, danau, atau laut di dekat tempat perkemahan Anda, selidikilah daerah itu dan laporkan setiap sumber pencemaran. Jika mungkin, atasilah masalah ini.

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa
wilayah atau lingkungan atau
Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa
wilayah atau lingkungan atau
Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

- Berperansertalah dalam kegiatan gerak jalan yang terorganisasi.
- Selesaikanlah tugas yang diberikan oleh direktur perkemahan lingkungan atau wilayah Anda.
- Carilah tahu siapa di perkemahan itu yang membutuhkan sesuatu, kemudian bantulah memenuhi kebutuhan itu.
- Ajarkanlah sebuah lagu atau permainan kepada sebuah kelompok.

Selesaikan dua atau lebih dari hal berikut ini:

- Pelajarilah buku panduan keselamatan selama gerak jalan atau olahraga air. Ajarkanlah panduan ini kepada sebuah kelompok.
- Pelajarilah cara mendirikan tiga macam tempat perlindungan darurat, termasuk yang dibuat dengan kain terpal atau bahan kedap air lainnya.
- Cobalah dua cara memasak di luar rumah yang belum pernah Anda coba sebelumnya, seperti memasak dengan anglo, memasak tanpa perkakas, atau memasak dengan tungku.
- Tawarkan jasa Anda kepada peserta perkemahan yang lebih muda atau seseorang yang cacat untuk menyelesaikan sebuah persyaratan untuk memperoleh sertifikat.

Persyaratan Pilihan untuk Sertifikat:

Anda boleh memilih untuk mengganti salah satu persyaratan sertifikat dengan salah satu rancangan Anda sendiri. Meskipun demikian, rancangan Anda itu harus disetujui oleh direktur perkemahan sebelum Anda mulai mengerjakannya. Tulislah persyaratan rancangan Anda pada ruang di bawah ini.

Disetujui: _____
Direktur Perkemahan

Saya telah berhasil menyelesaikan semua persyaratan untuk menerima Sertifikat Perkemahan Remaja Putri Tingkat Tiga.

Nama Anda

Tanggal

Disetujui: _____
Direktur Perkemahan Lingkungan atau Wilayah

Pemimpin Remaja Putri Lingkungan atau Wilayah



Persyaratan Sertifikat Tingkat Empat

Selesaikan tiap hal berikut ini:

- Setiap hari ketika berada di perkemahan, carilah sebuah tempat yang tenang dan bacalah tulisan suci sedikitnya selama lima belas menit. Sertakan dalam bacaan Anda Matius 26:36–46, sebuah kisah tentang kejadian di Taman Getsemani. Catatlah perasaan Anda tentang apa yang dilakukan Kristus bagi Anda.
- Luangkanlah waktu untuk mengamati langit pada malam hari. Kenalilah dua atau lebih kumpulan bintang. Lalu bacalah Ajaran dan Perjanjian 88:42–44; Musa 1:37–39; dan Ajaran dan Perjanjian 67:2. Bagikanlah pendapat Anda dengan seorang pemimpin atau sebuah kelompok tentang apa yang telah Anda amati dan apa yang telah Anda baca dalam tulisan suci tersebut.
- Peragakan atau ajarkanlah cara untuk melindungi lingkungan di daerah Anda. Buatlah sebuah proyek yang membantu melestarikan atau memulihkan kawasan itu.
- Pelajarilah apa yang harus dilakukan untuk keselamatan Anda saat keadaan cuaca di daerah Anda menjadi buruk misalnya terjadi halilintar, angin puyuh, badai, tanah longsor, atau banjir.
- Siapkan makanan dengan menggunakan dua cara memasak yang berbeda.
- Bantulah merencanakan sebuah kegiatan untuk seluruh perkemahan atau kelompok Anda sendiri yang akan membantu para peserta saling mengenal. Libatkanlah semua orang.
- Bahaslah sebuah kebutuhan di perkemahan dengan direktur perkemahan dan dengan bantuan para Pemimpin Perkemahan Remaja, kembangkan sebuah rencana untuk memenuhi kebutuhan itu.
- Bantulah mengorganisasi dan berperansertalah dalam kegiatan jalan santai atau gerak jalan bagi para peserta kemah yang lebih muda.
- Sebutkan tanda-tanda patah tulang. Peragakan prosedur pertolongan pertama untuk menangani patah tulang.
- Pelajari dan peragakanlah empat cara untuk memindahkan orang yang terluka.

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa
wilayah atau lingkungan atau
Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa
wilayah atau lingkungan atau
Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

- Periksalah kembali keterampilan memberikan pertolongan pertama untuk menerima sertifikat tingkat tiga yang pertama. Peragakanlah gerakan Heimlich, dengan memberikan bantuan pernafasan, dan memberikan CPR.
- Bantulah merencanakan dan menyajikan sebuah lagu atau komedi pendek dengan topik seperti tema perkemahan; Nilai-nilai, Moto, atau Logo Remaja Putri; atau kisah-kisah dari tulisan suci.

Selesaikan dua atau lebih dari hal berikut ini:

- Bersama seorang peserta perkemahan lain atau sendirian, pelajari hal baru mengenai alam dan ajarkanlah kepada kelompok Anda.
- Kembangkanlah proyek untuk menolong para peserta kemah yang cacat. Contohnya, kembangkan pelacakan alam atau pengalaman di tengah alam bagi seseorang yang buta atau yang menggunakan kursi roda, atau yang memiliki kebutuhan khusus.
- Peragakanlah cara membuat gulungan kasur atau tempat tidur darurat di atas tanah dari bahan-bahan benda mati.
- Rencanakan dan berperansertalah dalam kegiatan sehari semalam dengan membawa ransel atau kegiatan petualangan lainnya.

Persyaratan Pilihan untuk Sertifikat:

Anda boleh memilih untuk mengganti salah satu persyaratan sertifikat dengan salah satu rancangan Anda sendiri. Meskipun demikian, rancangan Anda itu harus disetujui oleh direktur perkemahan sebelum Anda mulai mengerjakannya. Tulislah persyaratan rancangan Anda pada ruang di bawah ini.

Disetujui: _____
Direktur Perkemahan

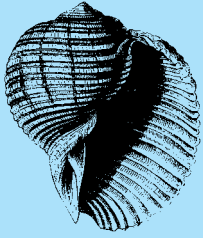
Saya telah berhasil menyelesaikan semua persyaratan untuk menerima Sertifikat Perkemahan Remaja Putri Tingkat Empat.

Nama Anda

Tanggal

Disetujui: _____
Direktur Perkemahan Lingkungan atau Wilayah

_____ Pemimpin Remaja Putri Lingkungan atau Wilayah



Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa
wilayah atau lingkungan atau
Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

Persyaratan Pemimpin Perkemahan Remaja Tahun Pertama

Selama dua tahun terakhir Anda dalam program Remaja Putri, ketika berusia enam belas dan tujuh belas tahun, Anda dapat menjadi Pemimpin Perkemahan Remaja dan membagikan apa yang telah Anda pelajari kepada orang lain. Ini merupakan bagian yang sangat menarik dari proses belajar Anda sendiri. Para remaja putri yang lebih muda akan memandang Anda sebagai teladan mereka, dan Anda akan memiliki kesempatan untuk membuat sebuah perbedaan dalam kehidupan mereka.

Selesaikan tiap hal berikut ini:

1. Pilihlah sebuah tulisan suci yang menggambarkan sifat kepemimpinan seperti Kristus yang ingin Anda kembangkan. Tentukan gol khusus untuk membantu Anda mengembangkan sifat ini.

Rujukan tulisan suci dan gol: _____

2. Pilihlah sebuah topik atau keterampilan yang berhubungan dengan perkemahan yang ingin Anda pelajari lebih dalam. Bahaslah hal ini dengan direktur perkemahan Anda dan kemudian pelajari semua yang dapat dipelajari tentang hal ini. Siapkan diri Anda untuk mengajarkan topik atau keterampilan tersebut kepada yang lain saat berkemah.

Topik: _____

Diperiksa: _____

Direktur Perkemahan

3. Terima dan laksanakanlah tanggung jawab kepemimpinan yang ditugaskan sebelum dan selama berada di perkemahan. Tulislah tugas-tugas Anda di halaman berikut.

Direktur perkemahan Anda mungkin meminta Anda untuk melakukan beberapa dari hal berikut ini:

- Merencanakan menu, belanja makanan, dan mengemas perlengkapan perkemahan.
- Mengatur tempat perkemahan.
- Membuat jadwal memasak, membersihkan, dan menyalakan api.
- Membantu mencari tema perkemahan untuk tahun itu, dan melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan tema tersebut.
- Merencanakan dan melaksanakan tugas di perkemahan, seperti kebaktian, upacara bendera, penyajian mengenai tema perkemahan, api unggun, pertemuan kesaksian, acara rekreasi atau olahraga, kegiatan petualangan, kerajinan tangan, musik, kegiatan yang melindungi lingkungan, pelayanan dan gerak jalan.
- Melayani sebagai ahli perkemahan pada satu bidang keahlian.
- Mengajar dan menyetujui persyaratan pemberian sertifikat.

Tugas Kepemimpinan

Contoh Merencanakan saat membahas tulisan suci secara berkelompok

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Langkah-Langkah untuk Menyelesaikan Tugas

1. Pilihlah dua orang remaja putri. 2. Mintalah mereka masing-masing mencari sebuah ayat favorit dan bersiap membahas tentang ayat tersebut. 3. Mintalah para peserta perkemahan untuk membawa kitab suci mereka ke tempat yang ditentukan.

Banyak nama bunga hutan awalnya berasal dari sebuah cerita atau dongeng. Bunga indian paintbrush (kuas cat indian) mendapatkan namanya dari dongeng penduduk Amerika asli. Seorang pemuda Indian yang berusaha melukis warna matahari terbenam di padang rumput menjatuhkan kuas-kuasnya. Kemudian bunga tumbuh di mana kuas-kuas itu berjatuhan. Bunga-bunga itu berwarna merah, kuning, putih, dan merah jambu seperti matahari terbenam. Tradisi apakah yang dapat Anda temukan perihal bunga hutan di daerah Anda?



Jurnal Perkemahan

Yang telah saya pelajari di perkemahan dan pendapat saya mengenai pengalaman saya tahun ini:



Persyaratan Pemimpin Perkemahan Remaja Tahun Kedua

Selama dua tahun terakhir Anda dalam program Remaja Putri, ketika berusia enam belas dan tujuh belas tahun, Anda dapat menjadi Pemimpin Perkemahan Remaja dan membagikan apa yang telah Anda pelajari kepada orang lain. Ini merupakan bagian yang paling menarik dari proses belajar Anda sendiri. Para remaja putri yang lebih muda akan memandang Anda sebagai teladan, dan Anda akan berkesempatan untuk membuat suatu perbedaan dalam kehidupan mereka.

Selesaikan tiap hal berikut ini:

1. Pilihlah sebuah tulisan suci yang menggambarkan sifat kepemimpinan seperti Kristus yang ingin Anda kembangkan. Tentukan gol khusus untuk membantu Anda mengembangkan sifat ini.

Rujukan tulisan suci dan gol: _____

2. Pilihlah sebuah topik atau keterampilan yang berhubungan dengan perkemahan yang ingin Anda pelajari lebih dalam. Bahaslah hal ini dengan direktur perkemahan dan kemudian pelajarylh semuanya semampu Anda mengenai hal ini. Siapkan diri Anda untuk mengajarkan topik atau keterampilan tersebut kepada yang lain saat berkemah.

Topik: _____

Diperiksa: _____

Direktur Perkemahan

3. Terima dan laksanakanlah tanggung jawab kepemimpinan yang ditugaskan sebelum dan selama berada di perkemahan. Tulislah tugas-tugas itu di halaman berikut. Direktur perkemahan Anda mungkin meminta Anda untuk melakukan beberapa dari hal berikut ini:

- Merencanakan menu, belanja makanan, dan mengemasi perlengkapan perkemahan.
- Mengatur tempat perkemahan.
- Membuat jadwal memasak, membersihkan, dan menyalakan api.
- Membantu memilih tema perkemahan untuk tahun ini, dan melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan tema itu.
- Merencanakan dan melaksanakan tugas di perkemahan, seperti kebaktian, upacara bendera, penyajian mengenai tema perkemahan, api unggun, pertemuan kesaksian, acara rekreasi atau olahraga, kegiatan petualangan, kerajinan, musik, kegiatan yang melindungi lingkungan, pelayanan dan gerak jalan.
- Melayani sebagai ahli perkemahan pada satu bidang keahlian.
- Mengajar dan menyetujui persyaratan pemberian sertifikat.

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda Tangan

Tanda tangan pemimpin dewasa wilayah atau lingkungan atau Pemimpin Perkemahan remaja yang sah

Tugas-Tugas Kepemimpinan

Contoh Mengajar orang lain cara menolong mereka yang mengalami syok.

1. _____

2. _____

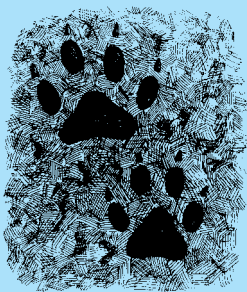
3. _____

4. _____

Langkah-Langkah untuk Menyelesaikan Tugas

1. Pelajarilah cara menolong mereka yang mengalami syok (lihat hlm. 39).
2. Praktikkanlah tentang apa yang telah Anda pelajari kepada peserta kemah lainnya.
3. Mengajar para remaja putri di perkemahan apabila ditugaskan.
4. Tanda tangani halaman sertifikat.

Siapa yang menggerogoti kulit kayu
pohon ini? Siapa yang meratakan
rumput di padang rumput ini?
Jejak-jejak kaki siapa yang
membekas di lumpur di dekat lubang?
Belajar mengenali jejak dan
tanda-tanda dari margasatwa liar
adalah seperti menjadi seorang
detektif. Ujung-ujung daun yang
terpangkas; kotoran binatang;
jejak-jejak di pasir atau di salju;
dan ukuran, bentuk, kedalaman
serta arah jejak-jejak itu—semuanya
memiliki kisah yang menunggu saat
Anda membacanya.

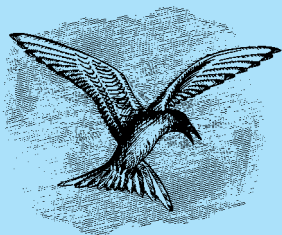




SUMBER-SUMBER



Seandainya ada medali emas yang dihadiahkan untuk lomba terbang pulang pergi jarak jauh antarburung maka medali itu mungkin diberikan pada burung Arktik. Dengan kepala mirip topi hitam, paruh merah menyala; dan ekor bercabang dua, burung laut ini pada musim panas bersarang di tundra Arktik, dimana sinar matahari dapat diperoleh selama dua puluh empat jam setiap hari. Ketika burung yang muda siap untuk terbang, mereka semuanya pindah ke pantai Patagonia dan Antartika. dari Arktik ke Antartika dan kembali lagi, burung-burung laut ini menempuh jarak 35.200 kilo meter pulang pergi setiap tahunnya.



SUMBER-SUMBER

Bagian ini memberikan informasi dan gagasan untuk kegiatan. Ini akan membantu para pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja Putri merencanakan kegiatan perkemahan dan bekerja dengan para peserta perkemahan untuk menyelesaikan persyaratan sertifikat.

Beberapa informasi khusus untuk daerah Anda perlu didapatkan dari sumber setempat, seperti informasi mengenai peraturan keselamatan terhadap api, rute-rute jalan setapak, melindungi lingkungan setempat, perbintangan, tanaman dan binatang asli daerah Anda, pengolahan dan pengawetan makanan, dan cara-cara mempertahankan hidup serta menghadapi keadaan darurat. Tanyakan informasi ini ke sekolah, perpustakaan serta agen pemerintah. Mereka yang memberikan informasi ini tidak perlu para pakar namun mereka hendaknya cukup menguasai materi untuk memberikan petunjuk dengan mantap. Para ahli dapat juga dipanggil untuk memberikan bantuan.

Sewaktu merencanakan dan memilih kegiatan yang sesuai dengan jadwal dan kebutuhan Anda, pertimbangkanlah gagasan asli dari para pemimpin remaja maupun dewasa.

Perjalanan dengan Membawa Ransel

Perjalanan dengan membawa ransel menuntut ketahanan fisik. Para remaja putri hendaknya mengadakan perjalanan bermalam sambil membawa ransel hanya setelah mereka mengikuti kegiatan berjalan kaki di beberapa jalan setapak yang mudah dan mempelajari teknik melakukan perjalanan dengan ransel itu. Setiap peserta perjalanan ini hendaknya menjaga keindahan alam dan tidak meninggalkan bukti kunjungannya di daerah terpencil itu.

Berjalanlah secara berkelompok yang terdiri dari empat sampai enam orang,

dan lakukan perjalanan dengan tenang. Tetaplah berada di jalan setapak ketika berjalan di daerah yang memiliki jalan setapak. Jika Anda memilih rute yang tidak ada jalan setapaknya, berpencarlah untuk membantu melindungi semak belukar. Pungutlah setiap sampah yang Anda temukan di sepanjang perjalanan. Biarkanlah batu, bunga, dan kayu tetap pada lingkungan alamiahnya agar dapat dinikmati orang lain. Peraturan yang baik untuk diingat adalah agar meninggalkan kawasan itu sebagaimana adanya ketika Anda datang atau bahkan dalam kondisi yang lebih baik.

Tanyakan pada pejabat setempat, daerah mana yang cocok untuk berkemah; lalu rencanakan perjalanan Anda untuk menghindari daerah yang perlu dipulihkan dari kerusakan akibat terlalu sering dipakai.

Perlengkapan yang Disarankan

Bawalah sebuah tenda atau terpal untuk tempat bernaung, kantung tidur, alas (jika diinginkan), kompor kecil dan bahan bakar, peralatan ringan untuk makan, senter kecil dengan baterai dan bohlam tambahan, kompas, pisau, korek api kedap air, sabun ramah lingkungan, kotak P3K, tabir surya, penolak serangga, handuk, termos atau botol air, dan tas untuk membawa kotoran atau sampah yang tidak dapat dibakar.

Ketika menentukan seberapa berat yang harus dibawa, mulailah dengan seperlima atau seperempat berat badan Anda. Pertimbangkanlah kondisi fisik Anda, pengalaman, dan wilayah yang akan dijelajahi.

Pakaian

Pilihlah pakaian yang nyaman dipakai serta memberi perlindungan terhadap cuaca dan alam. Bawalah pakaian ganti dan bersiaplah menghadapi cuaca yang berubah-ubah. Dengan mengenakan beberapa lapis pakaian, Anda dapat dengan mudah menyesuaikan

diri dengan perubahan cuaca. Anda mungkin memerlukan perlengkapan hujan untuk menjaga agar tetap kering dan sebuah topi untuk perlindungan dari matahari.

Pilihlah alas kaki yang nyaman dipakai dan cocok untuk daerah yang akan Anda jalani. Alas kaki hendaknya melindungi dan menopang kaki Anda.

Mengemas Ransel

Pertimbangkan penggunaan tempat yang paling efektif di ransel Anda. Susunlah barang-barang seperti berikut ini:

- Barang-barang terakhir yang akan Anda butuhkan ditempatkan di bagian bawah dan barang-barang yang paling berat di atas.
- Barang-barang untuk keadaan darurat hendaknya mudah diraih
- Barang-barang yang lembut pada sisi punggung Anda
- Bahan bakar dipisahkan dari pakaian dan makanan

Jika Anda melakukan perjalanan di air, dapat dipastikan Anda menjadi basah dan berkemalah dengan mempertimbangkan hal tersebut.

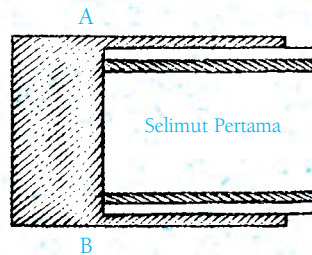
Ransel yang terkemas akan tampak rapi dan seimbang, dengan sebagian besar berat di sebelah atas. Hal ini akan menjadikan tas punggung duduk dengan pas di pundak Anda dan memungkinkan Anda berdiri tegak serta berjalan dengan nyaman.

Kasur Gulung dan Kantung Tidur

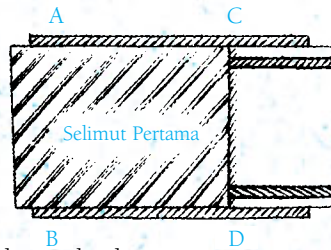
Alas Tidur

Anda tidak perlu membawa kantung tidur bila berkemah. Banyak peserta perkemahan lebih suka membuat kasur gulung mereka sendiri. Untuk membuat kasur gulung, Anda membutuhkan kain penutup kedap air dan lebar, selimut sebanyak yang dikehendaki, dan selembar sprej atau selimut untuk tidur. Ikutilah petunjuk di bawah ini untuk menyiapkan kasur gulung.

1. Letakkan kain penutup kedap air rata di atas tanah. Letakkan selimut pertama sehingga menutupi dua pertiga kain penutup kedap air itu (A-B).



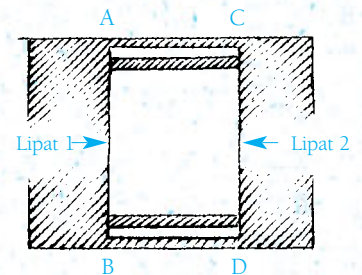
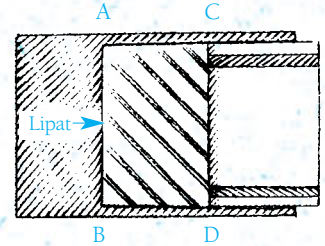
2. Letakkan selimut kedua sehingga ujungnya berada di tengah-tengah selimut pertama (C-D).



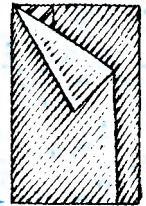
3. Selang-selingkan penempatan sisa selimut dengan cara yang sama sampai semuanya telah diletakkan. Lipat sprej atau selimut untuk tidur ditengah, dan letakkan di tengah-tengah kasur gulung itu (A-B-C-D).



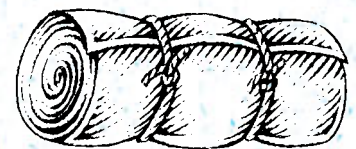
4. Mulailah dengan selimut terakhir yang Anda letakkan, lipatlah selimut-selimut itu satu per satu di atas sprej atau selimut tidur (A-B-C-D).



5. Lipatlah kain penutup kedap air di atas selimut-selimut itu. Masukkan ke dalam kasur gulung dari bagian atas. Anda sebaiknya berbaring di dalam lipatan sprej atau selimut tidur itu.
6. Ketika Anda berkemas, letakkan pakaian tidur dan peralatan kebersihan pribadi di dalam kasur gulung dan gulunglah kasur itu mulai dari bagian bawah.



7. Ikatkan tali di sekeliling kasur gulung itu.



Kantung Tidur

Anda akan lebih suka berkemah jika Anda merasa nyaman ketika tidur, maka memilih kantung tidur yang baik adalah penting. Tujuan utama kantung tidur adalah untuk melindungi tubuh terhadap hawa dingin. Kantung tidur dibuat dari beraneka ragam bahan. Pilihlah jenis yang paling memenuhi kebutuhan Anda.

Setelah Anda memilih kantung tidur Anda, rawatlah dengan baik. Jangan disimpan jika kantung itu lembab dan kotor. Untuk membantu menjaga kebersihan kantung tidur Anda, lipatlah sebuah sprei usang menjadi dua dan sisipkanlah ke dalam kantung. Jika kantung Anda kotor, ikuti petunjuk pabrik tentang cara membersihkannya.

Taruhlah bahan semacam terpal di bawah kantung tidur Anda untuk melindunginya. Anda mungkin ingin membuat cekungan dangkal untuk pinggul dan pundak Anda untuk membuat tidur lebih nyaman.

Acara Api Unggun atau Acara Malam Hari

Rencanakanlah acara api unggun atau acara malam hari untuk mendukung suatu tujuan atau tema. Pilihlah tempat yang nyaman dan, jika peraturan mengenai pemakaian api mengizinkan, buatlah api unggun yang baik (lihat “Perapian,” hlm. 33).

Libatkanlah semua peserta perkemahan dalam kegiatan seperti menyanyi berkelompok atau permainan berkelompok.

Bila memungkinkan, berilah setiap orang kesempatan untuk berperan serta secara perorangan atau sebagai bagian dari kelompok kecil.

Acara api unggun atau acara malam hari adalah saat yang tepat untuk mengembangkan tema perkemahan, menekankan Nilai-Nilai Remaja Putri, dan membantu para remaja putri mengembangkan bakat seperti memainkan alat musik, bercerita, bernyanyi, bermain drama, atau menari.

Jenis-Jenis Perkemahan

Perkemahan Remaja Putri

Umumnya, perkemahan Remaja Putri diadakan selama tiga sampai enam hari, bergantung pada ketersediaan tempat perkemahan, biaya, dan keadaan setempat lainnya. Jenis berkemah ini mulai dari berkemah secara primitif dan dengan menggunakan tenda hingga berkemah dengan fasilitas yang telah dikembangkan seperti pondok atau bentuk bangunan lain. Dengan perencanaan cermat, tujuan perkemahan Remaja Putri dan sertifikat perkemahan dapat dicapai dalam keadaan apa pun dan jumlah waktu yang tersedia.

Perkemahan Sehari

Di daerah dimana berkemah dengan bermalam dilarang atau apabila keadaan lainnya tidak mengizinkan berkemah sehari dapat digunakan secara efektif.

Kegiatan di perkemahan sehari dapat serupa dengan kegiatan-kegiatan pada jenis perkemahan lainnya, kecuali bahwa para peserta kembali ke rumah setiap malam. Biasanya perkemahan sehari diadakan di sebuah tempat rekreasi di dekat rumah para remaja putri—sebuah taman, tempat piknik, atau bahkan di halaman belakang. Gol-gol perkemahan Remaja Putri dapat dicapai dan sertifikat perkemahan dapat diselesaikan dalam serangkaian perkemahan sehari.

Perkemahan dengan Bermalam

Dalam perkemahan dengan bermalam, para peserta datang di tempat perkemahan siang hari, bermalam, dan pulang ke rumah keesokan harinya. Kegiatannya sama dengan kegiatan yang ada pada jenis perkemahan lainnya.

Perkemahan Primitif (sangat sederhana)

Dalam perkemahan primitif, para peserta menggunakan keterampilan serta kecerdikannya untuk mempersiapkan sebuah tempat perkemahan yang pantas dan nyaman. Sebelum merencanakan perkemahan primitif, dapatkan peraturan setempat yang mengatur jenis perkemahan ini.

Perkemahan Musim Dingin

Perkemahan musim dingin memungkinkan para peserta untuk mempelajari keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan cuaca dingin.

Perkemahan semacam ini haruslah direncanakan dan dipersiapkan dengan matang sehingga para peserta kemah dapat tetap aman. Ikuti peraturan setempat. Pastikan bahwa para peserta memiliki pakaian, perlengkapan tidur, dan tempat bernaung yang akan membuat mereka tetap hangat.

Perkemahan Keluarga

Hubungan di antara para anggota keluarga dapat diperkuat dan pengalaman rohani dialami bersama ketika para remaja putri berkemah bersama keluarga mereka. Informasi yang terdapat dalam buku pedoman ini dapat digunakan baik untuk perkemahan keluarga maupun perkemahan Remaja Putri.

Tradisi Perkemahan

Tradisi perkemahan dapat membantu para remaja putri merasa bersatu, mengembangkan perasaan tentang nilai pribadi, dan meningkatkan komitmen mereka terhadap injil. Kegiatan, nyanyian, tulisan suci, kebiasaan, atau gagasan yang diulang setiap tahun di perkemahan dapat menjadi sebuah tradisi. Periksalah kembali tradisi di perkemahan Anda untuk meyakinkan bahwa tradisi itu membantu menguatkan kesaksian para remaja putri.

Kompas

(Lihat "Menemukan Arah," hlm. 67).

Kebaktian Singkat

(Lihat "Pengalaman Pembangun Kesaksian," hlm. 75).

Dramatisasi dan Komedi Pendek

Dramatisasi dan komedi pendek dapat dinikmati sebagai api unggun atau sebagai bagian dari acara gerak jalan yang direncanakan dengan sebuah tema. Kisah-kisah dan perumpamaan tulisan suci, adegan dari sejarah Gereja, Nilai-Nilai Remaja Putri, atau tema perkemahan dapat menjadi bahan untuk dramatisasi. Pastikan bahwa semua dramatisasi dan lakon komedi itu telah dipilih dengan bijak, Anda telah berlatih dengan baik, meningkatkan semangat dan pantas.

Kepedulian terhadap Lingkungan

Setiap tempat yang dipakai untuk perkemahan Remaja Putri hendaknya digunakan dengan rasa hormat, baik itu berupa gunung, padang gurun, pantai laut, daerah bersalju, hutan maupun daerah perkotaan. Semua peserta perkemahan bertanggung jawab untuk membantu memelihara lingkungan. Pelajarilah sebelumnya daerah tempat perkemahan akan diadakan. Pejabat setempat dapat memberikan keterangan tentang tumbuh-tumbuhan, margasatwa, sumber air, dan peraturan keselamatan atau persiapan. Berlatihlah dan terapkanlah kebiasaan berkemah dan rekreasi yang akan melindungi kawasan. Sebelum meninggalkan daerah itu, pulihkanlah tempat perkemahan seperti keadaan semula.

Melakukan hal-hal seperti berikut ini akan membantu para peserta perkemahan belajar menghargai lingkungan:

- Belajar lebih banyak tentang keindahan dunia, penciptaannya, dan Penciptanya
 - Memahami bahwa kita mempunyai tanggung jawab pribadi untuk memelihara ciptaan-ciptaan Tuhan (lihat A&P 104:13)
 - Memikul tanggung jawab pribadi untuk melindungi lingkungan dari pencemaran dan penyalahgunaan
 - Mengajar orang lain melalui teladan tentang memelihara lingkungan
- Melakukan hal-hal seperti berikut ini akan membantu para peserta perkemahan melindungi dan memulihkan lingkungan:
- Membantu melindungi tanaman atau binatang yang terancam punah
 - Menyediakan pembuangan sampah yang tepat
 - Membangun kembali atau menandai jalan setapak
 - Membantu melindungi kemurnian sebuah sungai kecil, kolam, atau danau
 - Memperbaiki peralatan perkemahan
 - Menanam pepohonan
 - Mencegah erosi
 - Membantu dengan suatu proyek penelitian tentang lingkungan
 - Membuat rute jalan setapak alami
 - Menyediakan penanda keselamatan untuk pelabuhan, tepi laut, atau pantai
 - Melaksanakan proyek-proyek di taman kota, kebun raya, atau kebun binatang
 - Berkonsultasilah selalu dengan pejabat dan perwakilan setempat dan

bekerjasamalah dengan mereka. Perwakilan semacam ini dapat menyarankan proyek-proyek yang paling diperlukan dan dapat memberi petunjuk serta mendukung usaha para remaja putri.

Perapian

Keselamatan Penggunaan Api

Adalah penting untuk mengetahui cara membuat, menyalakan dan memadamkan api secara aman. Hubungilah perwakilan yang tepat untuk memperoleh peraturan mengenai pemakaian api untuk daerah tempat Anda akan berkemah. Petugas perwakilan mungkin bersedia bertemu dengan para remaja putri untuk mengajarkan keselamatan penggunaan api. Berikut adalah beberapa pedoman untuk keselamatan penggunaan api:

1. Janganlah menyalakan api di mana pun tanpa izin pemilik tanah. Dalam hal milik pemerintah seperti taman, cagar alam dan hutan, ikutilah peraturan setempat.
2. Pelajari cara memadamkan api sebelum Anda pergi berkemah.
3. Segera setelah Anda tiba di perkemahan, pelajari di mana peralatan untuk memadamkan api ditempatkan. Pastikan bahwa Anda tahu cara menggunakannya.
4. Apabila peraturan mengizinkan untuk menyalakan api di tempat terbuka, buatlah api di daerah terbuka yang berlumpur, barbatu atau berpasir sedikitnya 2 meter jauhnya dari pepohonan, semak-semak atau batang kayu yang tumbang, gelondong kayu

yang besar, atau tunggul yang akarnya tertanam di tanah.

5. Bersihkan tanah dalam jarak 2 meter dari perapian dengan menyapu daun-daun kering, rumput kering, ranting-ranting atau daun-daun cemara. Kembalikan lagi semuanya itu ke tempatnya apabila Anda telah selesai menggunakan api. Lubangi bagian tengah tanah. Batu-batu menyalurkan panas, dan dapat digunakan untuk membatasi lubang. Hindarilah batu yang mengandung kapur, serpih, atau uap lembab karena benda-benda itu dapat meledak apabila dipanaskan. Di daerah yang dipenuhi rumput, galilah tanah rumput itu dengan sekop dan timbunlah di sebuah tempat yang lembab dan teduh. Setelah api dipadamkan, kembalikan tanah galian ke tempatnya lagi serta airilah tanah berumput tersebut sehingga rumput-rumput itu dapat terus tumbuh.
6. Janganlah membuat api lebih besar dari yang Anda butuhkan. Api untuk memasak hendaknya berukuran secukupnya untuk memanaskan makanan. Api yang besar membuang-buang bahan bakar, susah dikendalikan dan sulit dipadamkan lagi.
7. Api harus selalu diawasi. Sarana untuk memadamkan api seperti air, pasir dan sekop hendaknya telah tersedia.
8. Beradalah di dekat api dan awasi dengan seksama. Janganlah meninggalkan api tanpa pengawasan, dan janganlah tidur sebelum api dipadamkan.
9. Padamkan api dengan tuntas sebelum meninggalkan daerah itu (lihat petunjuk di hlm. 34).

Mengumpulkan Bahan Bakar

Kumpulkan kaul, ranting-ranting kecil, dan bahan bakar sebelum mulai membangun perapian. Usahakan agar kayu bakar ditempatkan cukup dekat dengan api untuk kemudahan penggunaannya, namun cukup jauh untuk memastikan keamanannya.

Kaul adalah serpihan-serpihan kayu atau tumbuhan yang lebih panjang namun tidak lebih tebal daripada korek api. Ranting-ranting yang halus, pucuk-pucuk semak dan rumput liar diikat, serpihan kayu tusam, serpihan tipis kulit kayu dan rumput serta daun kering dapat dijadikan kaul yang baik.

Ranting-ranting kecil adalah ranting-ranting atau cabang-cabang kering yang panjangnya 15 sampai 30 senti meter dan lebih tebal dari kaul sampai setebal ibu jari. Potongan-potongan kayu yang lebih besar dapat dibelah untuk dijadikan kayu yang mudah dibakar. Ranting-ranting tersebut hendaknya cukup kering sehingga berderak ketika dipatahkan. Ranting yang dapat dibengkokkan tanpa berderak kemungkinan masih muda dan sulit dibakar.

Kayu bakar adalah potongan kayu yang keras dan lebih besar dari ranting, termasuk kayu gelondong yang cukup besar, bergantung pada kegunaan api.

Jenis-Jenis Perapian

Jenis perapian yang Anda buat akan bergantung pada manfaat yang Anda rencanakan.

Perapian Bentuk Kemah Indian

Buatlah perapian berbentuk kemah indian sebagai awal dari semua jenis perapian lainnya. Ini sangat baik digunakan untuk membakar dengan menggunakan sejenis kompor yang memantulkan cahaya karena kobaran apinya dapat tinggi.

Untuk membuat perapian bentuk kemah indian ini, taruhlah segenggam penuh kaul di tengah daerah perapian. Kelilingi kaul itu dengan ranting-ranting kering, yang disusun sedemikian rupa sehingga ujung ranting-ranting itu bersentuhan seperti tiang-tiang kemah indian. Susunlah kayu bakar yang lebih besar dalam bentuk kemah indian di sekeliling ranting-ranting itu.

Kosongkan ruang kecil di sisi bentuk kemah indian tadi yang menghadap angin agar udara dapat sampai ke tengah-tengah perapian. Jangkaulah tempat ini dengan korek api dan nyalakan kaul itu. Apinya akan menjalar ke ranting-ranting itu dan kemudian ke kayu bakar. Kayu bakar dapat ditambah lagi jika diperlukan. Aturlah agar perapian itu tetap tersusun rapi agar setiap potong kayu saling bersentuhan.



Perapian Menyilang

Perapian dengan susunan menyilang ini digunakan jika Anda memerlukan

alas arang yang tinggi seperti ketika memasak dengan tungku belanda, memanggang sosis, dan memasak dengan menggunakan kertas timah. Karena api itu menyala untuk waktu yang lama, maka baik juga untuk program api unggun. Untuk membuat perapian menyilang ini, terlebih dahulu buatlah api bentuk kemah indian di antara dua potong kayu yang besar. Dengan menggunakan potongan-potongan besar untuk menopang, tempatkan beberapa lapis kayu bakar dalam bentuk menyilang di atas puncak perapian kemah indian itu.

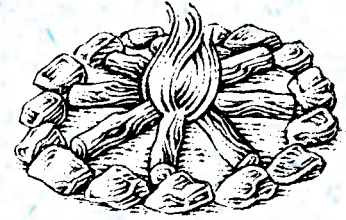
Nyalakan perapian bentuk kemah indian tersebut. Potongan kayu bakar yang saling bersilangan itu akan menjadi panas dan terbakar.



Perapian Bentuk Bintang

Perapian bentuk bintang kadang-kadang disebut perapian si pemalas karena kayu bakarnya cukup didorong saja ke arah api saat dibakar. Mulailah dengan membuat perapian kemah indian. Setelah terbakar, taruhlah potongan-potongan kayu bakar membentuk bintang di sekeliling api itu. Soronglah potongan-potongan ini ke dalam perapian bila perlu. Gunakan api ini untuk memanaskan dengan

perlahan, seperti yang diperlukan untuk memasak dengan sebuah belanga dan dengan tiga kaki penumpu.



Memadamkan Api

Api Unggun

Padamkan api unggun biasa dengan mematinkannya dengan tanah atau disiram dengan air.

Untuk memadamkan api unggun dengan tanah, lakukanlah hal-hal berikut:

1. Biarkan nyala api itu habis.
2. Pisahkan potongan-potongan kayu yang membara, namun tetap letakkan potongan-potongan itu di tempat perapian.
3. Taburkan tanah di atas abu dan arang panas itu untuk mematikan api. Aduklah arang dan abu itu sampai padam.
4. Pastikan bahwa api itu benar-benar padam dengan meletakkan tangan Anda beberapa senti di atas abu itu untuk mengetahui apakah Anda merasakan masih ada panas. Jika perlu gunakan lebih banyak tanah lagi.
5. Jika api telah dingin, tutupi tempat itu dengan tanah. Kembalikan ke tempat semula bongkahan tanah berumput yang telah Anda pindahkan. Buatlah tempat itu agar tampak seperti tidak ada seorang pun yang pernah ke sana.

Untuk memadamkan api unggun dengan air, lakukanlah hal-hal berikut:

1. Basahi tempat di sekitar perapian.
2. Percikan air ke api itu. Jangan menuangkan air ke perapian karena uap air panas yang dihasilkannya dapat membakar Anda.
3. Dengan tongkat serakkanlah arang itu.
4. Perciki lagi arang itu dengan air. Balikkan ranting-ranting yang membara dan basahilah semua sisinya.
5. Tuangkan air di atas api itu, dan aduk-aduklah sampai hanya tersisa abu yang basah kuyup.
6. Pastikan api itu benar-benar padam dan dengan menempatkan tangan beberapa senti di atas sisa abu itu untuk mengetahui apakah Anda masih merasakan adanya panas. Jika perlu gunakan air lebih banyak lagi.
7. Bila api telah dingin, tutupi tempat itu dengan tanah. Kembalikan bongkahan tanah berumput yang telah Anda pindahkan ke tempat semula. Buatlah tempat itu agar tampak seperti tidak ada seorang pun yang pernah ke sana.

Api yang Timbul Karena Ketidaksengajaan

Jika api timbul karena ketidaksengajaan, lakukan hal-hal berikut:

1. Mintalah seorang anak untuk melaporkan adanya api itu ke petugas pemadam kebakaran setempat.
2. Gunakan alat pemadam kebakaran dengan segera.
3. Jika sebuah tenda dilalap api atau ada kebakaran di dekat tenda, cabutlah tiang-tiang tenda itu. Api di dalam tenda yang tanpa tiang dapat dimati-

kan dengan menginjak-injak tenda itu atau menyiramkan air ke tenda, namun tenda yang berdiri akan lebih cepat terbakar.

4. Ikutilah petunjuk para pemimpin Anda.

Jika pakaian Anda mulai terbakar, gulingkan diri Anda di tanah; bungkus diri Anda dengan selimut, kantung tidur, atau handuk; atau ceburkan diri ke kolam. Jangan lari. Lari membuat api berkobar lebih cepat.

Apabila api mulai menjilat minyak saat Anda memasak, tuangkan garam, soda, gandum atau pasir pada api itu. Jangan menuangkan air pada minyak yang terbakar. Jika mungkin, matikan api dengan menutupinya dengan tutup yang terbuat dari bahan logam/baja, atau gunakan pemadam api semprot ukuran kecil.

Menyalakan Api Tanpa Menggunakan Korek Api

Batu Pemantik Api dan Baja

Untuk kegunaan darurat, banyak peserta kemah membawa batu pemantik api dan baja sebagai bagian perlengkapan mereka. Anda dapat membeli peralatan kecil ini di toko alat-alat olahraga, atau Anda dapat memperoleh batu api ini di daerah Anda. Batu pemantik api adalah batu yang sangat keras dengan ujung runcing yang kadang-kadang ditemukan pada tumpukan kerikil yang digunakan untuk membuat jalan. Jenis batu yang sangat keras lainnya mungkin dapat juga menimbulkan

bunga api. Ujilah dengan menggesek-gesekkannya pada sepotong baja, seperti bagian belakang mata pisau lipat yang tertutup atau perkakas baja.

Untuk menyalakan api dengan menggunakan batu pemantik api dan baja, buatlah sebuah bentuk sarang terbuat dari kumpulan benang wol atau kain tirus dari alat pengering pakaian. Benda ini merupakan penangkap percikan bunga api. Tambahkan beberapa serpihan kaul yang baik ke sarang itu dan lindungilah dari angin. Gesek-gesekkanlah batu api pada baja hingga bunga-bunga api membakar penangkap bunga api. Meniup percikan api dapat membantu api berkobar. Tambahkan lagi kaul/ranting-ranting kecil sedikit demi sedikit.



Suryakanta

Sebuah suryakanta atau sepasang kacamata dengan lensa tebal dapat juga digunakan untuk menyalakan api jika matahari bersinar dengan terang. Aturlah agar kaca itu mengarahkan pancaran terang sinar matahari ke atas kaul atau penangkap bunga api Anda. Ini akan menyala dalam beberapa menit. Tiuplah api itu dengan lembut dan tambahkan lebih banyak kaul sedikit demi sedikit.

Korek Api Kedap Air

Simpanlah korek api dalam wadah kedap air. Simpanlah korek itu di lebih dari satu tempat kalau-kalau terjadi hujan atau kecelakaan.

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan/P3K

Penjelasan pertolongan pertama dalam buku pedoman ini tidak dimaksudkan untuk membahas semua hal tentang pertolongan pertama. Periksalah pada sumber-sumber setempat untuk informasi tambahan bila diperlukan dan untuk memperoleh informasi terkini.

Pertolongan pertama pada kecelakaan adalah bagian penting dari kemandirian. Dengan mengetahui keterampilan pertolongan pertama, Anda dapat dipersiapkan untuk menolong korban kecelakaan di mana pun kecelakaan itu terjadi, tidak hanya di perkemahan namun juga di rumah, di sekolah atau di gereja.

Pertolongan pertama adalah langkah pertama yang diberikan kepada korban kecelakaan. Ada tiga tujuan penting dalam memberikan pertolongan pertama:

- Menghentikan bahaya yang mengancam nyawa.
- Menjaga agar korban selamat dari bahaya lebih lanjut.
- Mendapat pertolongan medis yang tepat.

Pistiwa kecelakaan dapat menakutkan. Orang yang terluka mungkin menangis atau menjerit. Pemandangan berdarah dapat menakutkan Anda. Hal

paling penting yang dapat Anda lakukan yaitu bersikap tetap tenang. Pusatkan perhatian pada pekerjaan untuk menjaga agar orang itu selamat. Bertindaklah dengan penuh percaya diri, dengan menggunakan keterampilan pertolongan pertama yang Anda ketahui.

Berikut adalah empat langkah penting untuk menolong korban kecelakaan. Laksanakan keempat langkah itu sesuai urutan yang diberikan.

1. Tanganilah segera kasus yang mengancam jiwa korban. Kasus yang paling serius adalah pemapasan berhenti, jantung tidak berdenyut, pendarahan hebat, tercekik dan keracunan melalui mulut.
2. Mintalah seseorang untuk menelepon atau mencari pertolongan. Berikan penjelasan lengkap pada petugas medis mengenai lokasi dan tingkat cedera.
3. Berikan perawatan kepada setiap korban kecelakaan yang terkena syok.
4. Periksalah luka-luka lain yang diderita korban yang mungkin membutuhkan pertolongan pertama.

Informasi lebih lanjut tentang langkah-langkah ini diberikan di bawah ini.

1. Menangani Kasus yang Mengancam Jiwa

Sebagian besar kecelakaan yang Anda temukan adalah kecelakaan kecil. Anda akan memiliki banyak waktu untuk memberikan pertolongan pertama. Meskipun demikian, lima keadaan berikut mengancam jiwa. Anda harus segera melakukan pertolongan pertama yang tepat atau korban akan meninggal.

Pernapasan Berhenti

Ada banyak kecelakaan yang dapat mengakibatkan seseorang berhenti bernapas. Kecelakaan-kecelakaan ini termasuk tenggelam, terjebak di bangunan yang terbakar, disambar petir, atau terkena kawat listrik. Untuk menyelamatkan korban yang tidak bernapas, Anda harus segera memberikan pertolongan pertama. Otak hanya dapat bertahan kira-kira empat menit tanpa oksigen sebelum menderita kerusakan yang parah. Pada temperatur yang wajar, seseorang tidak dapat hidup tanpa udara selama lebih dari sepuluh atau dua belas menit.

Kapan pun Anda menemukan kecelakaan, periksalah apakah korban itu masih bernapas. Apakah dadanya naik turun? Ketika Anda mendekatkan telinga Anda pada mulut dan hidung, dapatkah Anda mendengar atau merasakan napas yang keluar? Jika tidak, mulailah segera memberikan bantuan pernapasan sebagai berikut:

Langkah 1. Bukalah jalan pernapasan korban. Untuk melakukan ini, pastikan korban berbaring telentang. Miringkan kepalanya ke belakang sehingga dagunya mengarah ke atas. Angkatlah dagunya dengan satu tangan, dan tekanlah dahinya ke bawah serta pencetlah hidungnya dengan tangan Anda lainnya sehingga tertutup.

Langkah 2 Ambillah napas dalam-dalam. Bukalah mulut Anda lebar-lebar dan katupkan di atas mulut korban.

Hembuskanlah ke dalam mulutnya untuk mengisi paru-parunya. Periksalah apakah dadanya naik. Jika korban adalah anak kecil, katupkan mulut Anda di atas mulut dan hidungnya; lalu hembuslah dengan lembut.

Langkah 3. Lepaskan mulut Anda dan tariklah napas dalam-dalam lagi. Perhatikan apakah dada korban turun.

Ulangilah langkah 2 dan 3 setiap lima detik bagi setiap orang yang berusia di atas sembilan tahun, tiap tiga detik bagi yang berusia sembilan tahun ke bawah.

Jika dada korban tidak naik turun, berarti tidak ada udara yang mencapai paru-parunya. Berusahalah untuk memiringkan kepalanya lebih jauh ke belakang sehingga lidahnya tidak menghalangi jalan pernapasan. Jika ada sesuatu yang tampaknya merintang jalan pernapasan, lakukan gerakan Heimlich (lihat hlm. 38). Lalu dengan cepat mulailah mengulangi langkah 2 dan 3.

Jangan menyerah. Teruslah memberi bantuan pernapasan sampai seseorang yang memiliki pendidikan medis memberitahu Anda untuk berhenti atau hal itu tidak mungkin untuk diteruskan.

Jantung Tidak Berdetak

Kecelakaan yang dapat mengakibatkan seseorang berhenti bernapas, juga mungkin membuat jantungnya berhenti. Dengan *cardiopulmonary resuscitation (CPR)*, Anda dapat membuat jantung seseorang berdetak lagi. *CPR* membutuhkan petunjuk seksama dari

orang yang memenuhi syarat. Anda perlu menguasai keterampilan ini sebelum mencoba menggunakannya.

Pertama-tama, pastikan orang tersebut tidur telentang dan kepalanya tidak lebih tinggi dari jantungnya. Bebaskan jalan pernapasannya seperti yang dijelaskan dalam membantu pernapasan dan berikan dua bantuan pernapasan kepadanya.

Letakkan dua atau tiga jari di leher orang tersebut pada lekukan di antara pangkal tenggorokan dan otot serta rasakan detakannya. Jika Anda tidak merasakan detakan itu, carilah pada tulang dadanya yang paling bawah. Letakkan salah satu telapak tangan pada tulang dada, selebar dua jari di atas tulang dada yang paling bawah. Letakkan tangan Anda lainnya di atas tangan pertama.

Berlututlah di atas korban dengan pundak Anda di atas tangan Anda dan siku Anda lurus serta kencangkan. Tekanlah ke bawah dengan lembut dan tetap, jauhkan jari-jari Anda dari tulang rusuk korban. Gunakan cukup kekuatan untuk menekan tulang dada sedalam dua setengah sampai lima senti meter. Tekanlah kira-kira 80 sampai 100 kali setiap menitnya. Hitunglah dengan suara keras untuk membuat irama: “satu-dua-tiga-empat.” Setelah setiap lima belas tekanan, berilah korban dua bantuan pernapasan.

Setelah Anda menyelesaikan empat putaran yang terdiri dari lima belas menit tekanan dan dua bantuan perna-

pasan, periksalah apakah nadi dan napas orang itu telah pulih. Jika detaknya tidak ada, berikan dua bantuan pernapasan dan mulailah memberi tekanan lagi. Teruslah selama beberapa menit sebelum memeriksa lagi nadinya. Jika berdetak namun tidak bernapas, berikan bantuan pernapasan kepada korban.

Seseorang mungkin membutuhkan *CPR* karena serangan jantung. Berikut ini adalah tanda-tanda bahwa seseorang terkena serangan jantung:

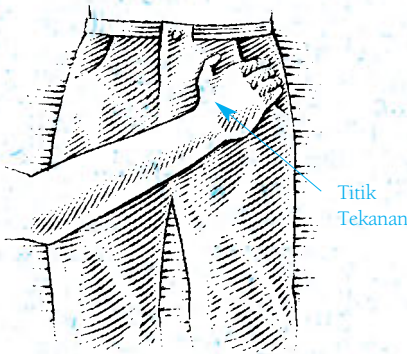
- Merasakan tekanan yang tidak enak, sesak napas, kembung, atau sakit di tengah-tengah dada pada belakang tulang dada. Rasa itu mungkin menyebar ke pundak, lengan, leher, rahang dan punggung. Rasa sakit itu akan berakhir dua menit atau lebih lama lagi. Tidak mesti sakit sekali. Sakit yang menusuk, seperti ditikam biasanya bukan tanda-tanda serangan jantung.
- Berkeringat tidak sebagaimana mestinya, misalnya, berpeluh meskipun ruangan dingin.
- Mual-mual dengan keinginan untuk muntah.
- Sesak napas.
- Perasaan lemah.

Apabila seseorang memiliki tanda-tanda ini, mintalah dia duduk atau berbaring, mana yang lebih enak baginya. Secepat mungkin berilah dia perawatan medis, dengan mengikuti langkah-langkah untuk memperoleh pertolongan di halaman 39. Teruslah mengawasinya. Jika jantungnya berhenti, berilah dia *CPR*.

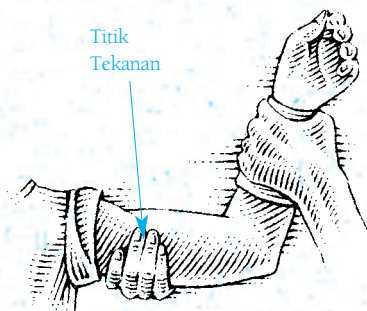
Pendarahan Hebat

Jika seseorang menderita pendarahan hebat, pendarahan itu harus dihentikan secepat mungkin. Jika darah mengucur, urat nadi telah terpotong.

Jika luka terdapat di lengan atau kaki, pendarahan dari urat nadi yang terpotong dapat ditahan dengan menekan urat nadi pada tulang di salah satu dari empat titik tekanan. Jika pendarahan berasal dari kaki, tekan urat nadi dengan pangkal telapak tangan Anda pada tulang selangkang di titik yang ditunjukkan pada gambar.



Jika pendarahan berasal dari lengan, tekan urat nadi dengan jari-jari Anda pada tulang lengan atas di titik yang ditunjukkan dalam gambar.



Jika darah tidak mengucur atau jika Anda tidak dapat menggunakan titik tekanan, tutuplah luka dengan sebuah lapisan kain—saputangan lebar atau selendang, kemeja, atau kain lainnya.

Tekanlah kuat-kuat untuk menghentikan aliran darah. Dengan menaikkan tangan atau kaki yang terluka di atas permukaan tubuh akan membantu menahan pendarahan. Jika lapisan kain itu menjadi basah karena darah, jangan dilepaskan. Taruhlah lapisan kain lain di atas lapisan pertama dan teruslah menekannya. Jika Anda telah menghentikan aliran darahnya, ikatlah kuat-kuat lapisan itu pada tempatnya dengan apa pun yang tersedia. Carilah pertolongan medis.

Tercekik

Makanan tersangkut di tenggorokan adalah seperti gabus menyumbat di dalam botol plastik. Tidak ada sesuatu yang dapat masuk, namun jika Anda memutar botol itu dengan benar, penyumbat itu akan keluar.

Untuk menolong seseorang yang tercekik dan tidak dapat bernapas, lakukan gerakan Heimlich. Berdirilah di belakang korban dan letakkan tangan Anda di sekitar bagian tengah tubuhnya. Katupkan tangan Anda menjadi satu dengan salah satu ibu jari tepat di atas pusarnya. Dengan sodokan ke dalam yang keras, doronglah kedua tangan Anda ke atas di bawah tulang rusuknya. Makanan itu akan terdorong keluar. Jika tidak berhasil ulangi gerakan ini beberapa kali.

Jika korban berperawakan besar, atau sedang hamil atau hilang kesadaran, sodokan di dada mungkin akan lebih efektif. Kangkangilah korban di lantai.

Letakkan sebuah tangan di atas tangan yang lain di antara pusar dan tulang rusuk. Sodokkan pangkal telapak tangan Anda dengan keras keluar dan kedalam sebanyak delapan kali di daerah perut tepat di bawah tulang dada. Periksalah mulut korban dengan jari yang dibengkokkan. Singkirkan setiap gangguan, dan bersiaplah untuk memberikan bantuan pernapasan.

Jika Anda pernah tercekik makanan dan tidak dapat bernapas, cengkeramlah leher Anda dengan tangan Anda. Ini adalah tanda umum untuk tercekik, dan hal itu akan mengundang seseorang untuk memberikan pertolongan kepada Anda. Anda dapat melakukan gerakan Heimlich pada diri Anda sendiri dengan menarik kepalan tangan Anda ke bagian atas perut Anda. Atau Anda dapat membungkuk di atas bagian belakang sebuah kursi lalu menyodokkannya pada perut Anda.



Keracunan Melalui Mulut

Banyak bahan yang ada di rumah dan di perkemahan mengandung racun. Beberapa jamur, umbi-umbian, buah-buahan dan daun beracun bila ditelan. Jangan memakan tumbuh-tumbuhan

hutan sampai Anda yakin benar itu aman untuk dimakan.

Jika seseorang keracunan, secepat mungkin berusaha menelepon dengan membawa wadah atau barang yang menyebabkan keracunan itu. Hubungi pusat pengawasan racun, dinas kesehatan, atau dokter dan ikuti petunjuknya. Rawatlah korban dengan perawatan syok dan sering periksalah pernapasannya. Jangan memberi sesuatu melalui mulut kecuali Anda telah diminta untuk melakukannya oleh ahli medis.

Simpanlah setiap wadah dan muntahan. Ini akan membantu dokter mengenali racun itu serta memberikan perawatan yang tepat.

2. Mencari Pertolongan

Jika terjadi keadaan darurat, berusaha menelepon jika mungkin. Sebagian besar kota memiliki kantor polisi, regu penyelamat, dinas pemadam kebakaran, dan jasa ambulans. Di Amerika dan Kanada, Anda akan dapat menjangkau semua dinas gawat darurat ini dengan memutar nomor 911 atau 0 untuk operator. Di sebagian besar negara, Anda dapat memperoleh pertolongan dengan memutar nomor operator.

Untuk penggunaan pribadi, buatlah daftar nomor telepon keadaan darurat sehingga Anda dapat menghubunginya di daerah Anda. Anda hendaknya menyertakan hal-hal berikut ini:

- Polisi
- Pemadam kebakaran

- Ambulans
- Dokter keluarga
- Pusat Penanganan Racun
- Sanak keluarga atau tetangga
- Layanan medis untuk penyelamatan atau keadaan darurat

Para pemimpin hendaknya membawa ke perkemahan daftar nomor telepon keadaan darurat untuk kota yang paling dekat dengan perkemahan.

Ketika melaporkan keadaan darurat, bicaralah dengan pelan dan jelas. Katakan siapa Anda, dan berilah perincian singkat tentang apa yang terjadi dan sejauh mana luka atau masalahnya. Berikan penjelasan lengkap tentang di mana Anda berada. Tunggulah, mungkin ada pertanyaan atau petunjuk.

Jika Anda tidak dekat dengan kotak telepon dan tidak dapat menelepon untuk meminta pertolongan, periksalah apakah korban dapat berjalan sendiri atau dengan beberapa bantuan dibawa ke jalan. Jika luka itu parah, kirimlah tanda untuk meminta pertolongan (lihat hlm. 67) atau mintalah dua orang untuk mencari pertolongan. Pastikan bahwa ada seseorang yang menemani korban.

3. Perawatan Syok

Seseorang dapat menderita syok setelah mengalami kecelakaan. Syok adalah menurunnya kekuatan dengan tiba-tiba dikarenakan rasa sakit, takut, dan kadang-kadang karena kehilangan darah. Gejala syok termasuk perilaku yang membingungkan; bernapas sangat

cepat atau sangat lambat; denyut nadi terlalu cepat atau terlalu lambat; tangan dan kaki lemas; kulit basah dan lembab; kulit, bibir dan kuku pucat atau kebiru-biruan; serta biji mata membesar.

Rawatlah setiap korban kecelakaan dari syok. Luka selalu menyebabkan tingkat syok tertentu, namun korban mungkin tidak terpengaruh seketika. Pertolongan pertama yang cepat diberikan dapat mencegah timbulnya syok berat.

Baringkan orang yang terluka itu. Jika Anda tidak mencurigai adanya luka di kepala atau leher, atau patah kaki, baringkan dia dan naikkan kakinya 25 sampai 30 senti meter. Jika dia muntah, miringkan. Jika dia susah bernapas, baringkan dia dengan kepala dan bahu ditinggikan.

Jagalah agar suhu badan tetap normal. Jika panas, pindahkan ke tempat yang teduh. Jika dingin, tutupilah dia dengan meletakkan selimut atau kantung tidur baik di atas maupun di bawah tubuhnya. Jika korban masih sadar, mintalah dia untuk minum sedikit air.

Jangan pernah meninggalkan korban sendirian. Ketakutan dan ketidakpastian dapat meningkatkan syok. Ajaklah dia bicara dengan suara yang tenang. Bahkan korban yang tampaknya pingsan mungkin dapat mendengarkan Anda.

Jika korban itu pingsan, tetap baringkan dia sampai siuman. Longgarkan pakaian yang sempit di sekitar lehernya dan naikkan kakinya. Jika dia tidak

segera sembuh, carilah pertolongan medis.

Jika Anda sendiri merasa akan pingsan, duduk dan taruhlah kepala Anda di antara lutut Anda. Anda juga dapat berbaring dan menaikkan kaki Anda.

4. Menolong Luka-Luka Lainnya

Gigitan Binatang

Jika gigitan seekor anjing, kucing, tikus atau hewan liar berdarah panas merobek kulit, ini bukan luka biasa. Binatang itu mungkin menderita rabies, penyakit mematikan yang terbawa dalam air liur. Satu-satunya cara untuk mengetahui apakah binatang itu menderita rabies adalah menangkap dan menaruhnya di bawah pengawasan. Jika seseorang digigit binatang, Anda hendaknya memberikan pertolongan medis, selanjutnya memanggil polisi atau petugas lainnya sehingga mereka dapat berusaha menangkap binatang itu.

Untuk memberikan pertolongan pertama, cucilah gigitan itu dengan air dan sabun yang banyak untuk menghilangkan air liur itu. Tutupi luka dengan pembalut steril dan bawalah korban ke dokter.

Lepuh

Lepuh di kaki paling sering disebabkan oleh sepatu yang kekecilan atau baru dan keras. Bekerja tanpa mengenakan sarung tangan dapat mengakibatkan lepuh di tangan. Mulailah memakai sepatu atau bot Anda yang baru di seki-

tar rumah sebelum memakainya di jalan setapak. Sepasang kaus kaki tipis di bawah kaus kaki tebal akan mengurangi gesekan di kaki Anda.

Jika Anda merasakan panas di daerah kaki yang timbul ketika berjalan, segeralah berhenti dan obatiilah sebelum melepuh. Untuk bintik panas atau lepuh, cucilah kaki atau daerah lain yang melepuh itu dengan air serta sabun. Guntinglah sepotong kain moleskin (sejenis katun tebal) dalam bentuk donat dan letakkan di kaki Anda, dengan lubang di atas luka melepuh. Gunting beberapa bentuk donat lagi dan tumpuklah di atas yang pertama. Jika Anda tidak mempunyai kain moleskin, Anda dapat memotong satu sudut dari lapisan busa tipis untuk tidur dan membentuknya seperti kue donat. Letakkan busa itu di bagian yang melepuh dengan plester. Saat Anda mulai lagi berjalan, pembalut berbentuk kue donat itu akan meniadakan tekanan pada luka lepuh dan akan menjaga agar tidak sampai pecah.

Jika Anda mengira lepuhan itu akan pecah, sterilkan peniti dengan api korek api. Tusukkan ke lepuhan itu di bagian tepinya dan tekanlah ke luar cairannya. Lindungi luka itu dari tekanan dengan pembalut berbentuk donat dan jagalah agar tetap bersih dengan pembalut yang steril.

Luka Bakar

Jika luka bakar meliputi bagian yang luas, biasanya orang akan menjadi syok.

Berilah pertolongan pertama untuk syok dan untuk luka bakar.

Luka bakar tingkat satu. Pada luka bakar yang tidak parah dan terbakar sinar matahari, kulit menjadi merah. Celupkan bagian yang terbakar ke dalam air dingin atau siramkan air ke atasnya sampai rasa sakitnya berkurang atau hilang. Lalu gunakan perban yang lembab dan bebatlah dengan longgar. Apabila tidak ada air, gunakan perban yang bersih dan kering.

Luka bakar tingkat dua. Jika melepuh, luka bakar itu lebih parah. Jangan memecahkan lepuhan-lepuhan itu. Hal ini akan membuat luka semakin parah karena luka terbuka. Jika lepuhan-lepuhan itu tidak pecah, celupkan bagian yang terbakar dalam air dingin sampai sakitnya berkurang. Lalu gunakan perban yang lembab dan balutlah dengan longgar. Jangan gunakan krim, salep, atau obat semprot.

Luka bakar tingkat tiga. Pada luka bakar yang parah, kulit dapat terbakar habis. Daging akan menjadi gosong. Apabila banyak sekali ujung-ujung urat syaraf yang rusak, maka sedikit rasa sakitnya. Jangan berusaha melepaskan pakaian; karena mungkin menempel pada daging. Jangan menggunakan krim, salep atau obat semprot. Bungkuslah korban dengan kain/sprei yang bersih dan apabila udaranya dingin, tutuplah dia dengan selimut. Larikan secepatnya ke rumah sakit, karena jiwanya terancam.

Keadaan Darurat Karena Dingin

Radang dingin. Apabila Anda berada di alam terbuka dalam cuaca dingin, carilah tanda-tanda terkena radang dingin. Telinga, hidung, jari-jari atau kaki seseorang mungkin mati rasa. Bercak berwarna putih atau kuning keabu-abuan mungkin timbul di telinga, hidung atau pipi.

Jika hal ini terjadi, pindahkan korban ke dalam tenda atau bangunan yang hangat dan hangatkan bagian tubuh yang kedinginan. Jika telinga atau bagian wajah kedinginan, mintalah orang itu menanggalkan sarung tangan dan menutupi bagian itu dengan tangannya yang hangat. Mintalah dia meletakkan tangannya yang terserang radang dingin di bawah ketiak, menempel pada kulit. Jika jari-jari kakinya kedinginan, mintalah dia meletakkan kakinya yang telanjang pada kulit perut atau ketiak Anda yang hangat. Janganlah menggosok atau mengurut kulit yang kedinginan.

Anda juga dapat menghangatkan bagian tubuh yang kedinginan dengan memegangnya di dalam air mengalir yang hangat, bukan panas, atau membungkusnya dalam selimut tebal. Apabila daerah itu menjadi hangat, mintalah orang itu menggerak-gerakkan jari-jari tangannya atau kakinya. Bawalah dia ke dokter.

Hypothermia. Apabila Anda mendengar bahwa seseorang meninggal karena tidak memperoleh tempat berlindung

atau mati kedinginan, orang itu sebetulnya meninggal karena *hypothermia*.

Hypothermia terjadi ketika tubuh kehilangan panas lebih banyak daripada yang dapat dihasilkannya.

Seorang korban *hypothermia* mulai merasa dingin, capai dan lekas marah. Jika dia tidak mendapat pertolongan, dia mulai menggigil. Dengan segera gigilannya menjadi hebat. Dia tidak dapat berpikir dengan cukup jernih untuk mengurus dirinya sendiri. Dia akan terhuyung-huyung dan jatuh. Jika dia terus kedinginan, gigilannya akan berhenti dan dia akan mendekati ajal.

Hypothermia menjadi ancaman bagi setiap orang yang tidak berpakaian cukup hangat dalam cuaca yang dingin. Angin, hujan dan kehabisan tenaga menambah risiko. Suhu tidak harus di bawah titik beku. Seorang pejalan kaki yang berpakaian tipis yang terperangkap dalam hujan badai yang dingin dan berangin berada dalam bahaya besar terkena *hypothermia*.

Cegahlah *hypothermia* dengan berpakaian cukup tebal agar Anda tetap hangat dan kering. Jika Anda terperangkap dalam cuaca buruk di hutan belantara, pasanglah tenda Anda dan masuklah ke dalam kantung tidur Anda. Makanlah yang banyak dan minumlah banyak air. Waspadai tanda-tanda kedinginan, kelaparan dan lekas marah orang-orang lainnya di dalam kelompok Anda.

Jika seseorang menunjukkan adanya gejala *hypothermia*, bertindaklah segera. Bawalah masuk korban atau pasanglah tenda. Tanggalkan pakaian yang basah dan masukkan dia ke dalam kantung tidur yang kering. Apabila *hypothermia* itu terlalu parah, korban tidak akan mampu menghangatkan dirinya sendiri. Penolong juga harus menanggalkan pakaian sampai tinggal pakaian dalam dan masuk ke dalam kantung tidur sehingga kontak badan secara perlahan-lahan dapat menghangatkan korban. Janganlah memberikan sesuatu melalui mulut pasien yang tidak sadar-kannya diri. Bawalah korban *hypothermia* untuk memperoleh perawatan medis.

Catatan: Suhu badan seorang perenang di dalam air akan turun terus-menerus dalam air yang lebih dingin dari suhu badannya sendiri. Gigilan yang timbul adalah awal dari *hypothermia*. Jika Anda mulai menggigil dalam air, keluarlah dari air dan bungkus diri Anda. Gerakkan tubuh Anda agar menjadi hangat.

Luka Teriris dan Tergores

Luka teriris dan tergores menyobek kulit, dan sekali pun sangat kecil harus dibersihkan untuk menghilangkan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi.

Untuk irisan dan goresan kecil, bersihkan luka dengan mencucinya dengan air dan sabun. Di rumah, gunakan air sebanyak-banyaknya dari kran. Di perjalanan atau di perkemahan, gunakan air

dari termos Anda atau sungai kecil yang jernih. Biarkan luka itu mengering; lalu tempelkan plester.

Untuk irisan yang lebar, cucilah luka dengan air dan sabun yang banyak. Biarkan mengering lalu hindarkan luka dari kotoran dengan kasa pembalut yang steril. Tempelkan kasa di tempat luka dengan plester atau dengan perban berbentuk segitiga, bandana, atau syal, yang dilipat menjadi pembalut berbentuk duk (lihat hlm. 46). Jika Anda tidak mempunyai kasa pembalut, lipatlah secarik kain bersih menjadi bantalan luka.

Patah Tulang

Patah tulang *tertutup*, atau patah tulang *biasa* adalah patah tulang yang tidak menyebabkan luka terbuka. Korban akan mengeluh kesakitan di sekitar luka. Dia tidak ingin menggerakkan daerah yang terluka itu. Lengan atau kaki yang patah akan tampak bengkok atau memendek. Pembengkakan dapat terjadi, dan korban dapat menderita karena syok.

Patah tulang *terbuka*, atau *remuk* mempunyai gejala yang sama, namun sebagai tambahan, ujung tulang patah yang runcing itu menyobek daging dan kulit.

Bahaya besar dalam menolong patah tulang adalah bahwa penanganan yang keliru dapat mengakibatkan patah tulang tertutup menjadi patah tulang terbuka atau membuat patah tulang terbuka menjadi lebih parah. Patah tulang

yang parah dapat menjadikan seseorang lumpuh atau bahkan membahayakan jiwanya. Adalah penting agar Anda melakukan hal-hal yang benar dan bahkan lebih penting lagi, agar Anda tidak melakukan hal yang salah.

Berikut ini adalah hal-hal yang seharusnya dan yang tidak seharusnya dilakukan ketika memberikan pertolongan pertama untuk patah tulang:

- Biarkan korban berbaring dengan gerakan sesedikit mungkin tepat di mana Anda menemukannya. Buatlah dia merasa nyaman dengan menyelimuti di bawah dan di atasnya dengan selimut, kantung tidur, atau pakaian.
- Berikan pertolongan untuk kasus yang mengancam jiwa, seperti pernapasan berhenti, jantung tidak berdetak, atau pendarahan berat. Jika darah mengalir dari luka, hentikan dengan memberi tekanan di titik tekanan (lihat hlm. 38) daripada memberikan tekanan langsung di atas tulang yang patah.
- Berikan pertolongan untuk syok.
- Panggillah segera dokter, petugas gawat darurat, atau ambulans.
- Jangan membawa korban ke dalam mobil dan melarikannya ke rumah sakit. Dengan melakukan hal ini dapat mengakibatkan patah tulang tertutup menjadi patah tulang terbuka.
- Jangan mencoba membetulkan tulang yang patah tersebut—itu tugas dokter.

Dalam keadaan yang sangat gawat, Anda mungkin harus memindahkan korban sebelum pertolongan medis datang. Dalam keadaan ini, topanglah anggota badan yang patah itu dengan membuatnya tidak dapat digerakkan

dengan belat yang benar-benar padat. Pasanglah belat sebelum Anda memindahkannya! Jangan memindahkan korban sebelum pembelatan itu selesai kecuali jika letak badannya akan membahayakan diri korban atau si penolong.

Untuk informasi mengenai membuat pembelat, ambin/kain gendong dan belat, lihat hlm. 46.

Patah Tulang Selangka atau Bahu.

Belat tidak diperlukan. Letakkan lengan bawah di dalam ambin/kain gendong dengan tangan dinaikkan sekitar 71/2 senti meter tinggikan dari siku. Ikatlah lengan atas pada sisi tubuh dengan pembelat berbentuk duk yang lebar. Pastikan pembelat itu tidak begitu kencang hingga dapat menghentikan peredaran darah di lengan.

Patah Tulang Lengan Bawah atau Pergelangan Tangan. Gunakan belat yang cukup panjang untuk menahan pergelangan tangan, lengan bawah dan siku agar tidak bergerak. Letakkan tangan yang dibelat dalam kain gendong dengan ibu jari mengarah ke atas dan tangan sedikit lebih tinggi dari siku. Gunakan pembelat berbentuk duk untuk mengikat lengan atas pada sisi tubuh. Tubuh itu sendiri akan bertindak sebagai belat.



Patah Tulang Lengan Atas. Ikatlah sebuah belat pada bagian luar lengan atas. Letakkan lengan bawah dalam kain gendong, lalu gunakan pembekat berbentuk duk untuk mengikat lengan atas pada sisi tubuh.



Patah Tulang Kaki Bawah: Gunakan dua buah belat, masing-masing cukup panjang yang membentang dari pertengahan paha hingga melewati tumit. Pasanglah belat-belat itu di kedua sisi anggota tubuh yang terluka dan ikatlah kedua belat itu pada empat tempat atau lebih.



Patah Tulang Paha. Gunakan sebuah belat pada kaki bagian luar sepanjang tumit sampai ketiak, dan sebuah lagi di kaki bagian dalam sepanjang tumit sampai selangkangan. Ikatlah kedua belat itu. Gunakan empat buah pengikat atau lebih di sekeliling belat dan kaki itu dan tiga buah pengikat di sekeliling bagian atas dari belat bagian luar dan tubuh. Otot-otot kaki bagian atas cukup kuat untuk mendorong ujung

tulang paha yang patah itu masuk ke dalam daging. Oleh karena itu cara-cara ini hendaknya digunakan untuk perawatan dalam keadaan darurat sampai perawatan dokter didapat. Pasien hendaknya tidak dipindahkan dalam jarak jauh tanpa belat penarik. Ambulans membawa belat-belat ini, dan itu dapat dibuat oleh orang-orang yang berpengalaman di bidang pertolongan pertama.



Keadaan Darurat Karena Panas

Terkena udara panas membuat tubuh bekerja untuk menjaga agar tubuh itu tetap dingin. Kadang-kadang sistem pendinginan tubuh lelah, yang mengakibatkan pingsan karena kepanasan. Atau sistem tersebut rusak sama sekali, yang mengakibatkan serangan panas (heat stroke). Akal yang sehat akan melindungi Anda dari masalah kepanasan. Minumlah cairan sebanyak-banyaknya. Beristirahatlah di tempat teduh jika Anda merasa kepanasan. Jika cuaca panas, kurangilah permainan dan pekerjaan jasmani.

Pingsan karena kepanasan. Pingsan karena kepanasan dapat terjadi pada orang di tempat terbuka atau di ruangan yang terlalu panas. Gejalanya seperti berikut ini:

- Wajah pucat dan keringat dingin di dahi. Seluruh tubuh mungkin terasa dingin dan basah karena peluh.

- Pemapasan pendek.

- Mual dan muntah

- Biji mata membesar

- Pusing-pusing dan sakit kepala.

Pindahkan korban ke tempat yang dingin dan teduh. Baringkanlah dia dan naikkan kakinya. Longgarkan pakaiannya. Kipasilah dia dan kenakan pakaiannya yang dingin dan basah. Berilah dia minum sedikit demi sedikit.

Heat Stroke/Serangan Panas. Serangan panas biasanya disebabkan karena terkena sengatan matahari dan merupakan keadaan yang mengancam jiwa. Suhu tubuh korban meningkat dengan cepat. Carilah bantuan medis dengan segera. Gejalanya seperti berikut ini:

- Wajah memerah dan sangat panas. Kulit sering kali kering, namun jika korban telah melakukan gerak badan dengan keras, dia mungkin akan berpeluh.

- Biji mata sangat kecil.

- Pemapasan lambat dan berisik.

- Mual dan muntah.

- Pusing-pusing dan sakit kepala.

Pindahkan korban ke tempat yang dingin dan teduh. Baringkanlah dia dan naikkan kakinya. Dengan segera tanggalkan pakaiannya hingga hanya memakai pakaian dalam. Tutupilah dia, khususnya kepalanya, dengan handuk, kaus atau pakaian yang basah kuyup. Jagalah agar penutup itu tetap dingin dengan mencelupkannya ke dalam air atau memeras-merasnya dalam air dingin.

Bersiap-siaplah untuk sewaktu-waktu mulai memberikan bantuan pernapasan.

Gigitan dan Sengatan Serangga

Gigitan dan Sengatan yang Tidak Beracun. Gigitan dan sengatan laba-laba tertentu, kutu busuk, kutu pinjal dan serangga lainnya bisa jadi sangat menyakitkan. Beberapa gigitan dan sengatan dapat menyebabkan infeksi.

Sembuhkan rasa sakit karena gigitan atau sengatan serangga dengan memberikan air es atau handuk dingin di bagian yang sakit. Jika sengat lebah atau tawon masih berada di dalam kulit, jentikkan dengan kuku jari Anda atau sisi mata pisau.

Kutu pinjal adalah serangga kecil berkulit keras yang membenamkan kepala kecilnya ke dalam kulit. Hindarilah dengan mengenakan celana panjang dan hem ber lengan panjang saat bepergian dan berkemah di hutan dan padang yang dipenuhi kutu ini. Kancingkan kerah Anda dan masukkan manset celana panjang Anda ke dalam sepatu bot atau kaus kaki Anda. Periksa pakaian Anda dan tubuh Anda setiap hari, khususnya bagian tubuh Anda yang berambut. Singkirkan setiap kutu yang Anda temukan. Seekor kutu pinjal membutuhkan waktu satu jam atau lebih untuk menempel pada orang. Jika seekor kutu telah menempel pada diri Anda, peganglah dengan penjepit dan dengan pelan-pelan tariklah dari kulit. Menyentak atau memelintir kutu dapat mengakibatkan kepalanya

tertinggal di kulit Anda. Setelah kutu itu lenyap, cucilah daerah gigitan itu dengan air dan sabun. Losion Kalamina dapat menghilangkan rasa gatal.

Kutu busuk adalah serangga kecil yang membuat liang di dalam kulit dan menyebabkan rasa gatal serta kemerah-merahan. Berusahalah untuk tidak menggaruk gigitan kutu busuk. Anda dapat terbebas dari rasa gatal itu dengan menutupi gigitan dengan losion kalamina atau cat kuku yang bening.

Gigitan dan Sengatan Beracun. Beberapa orang sangat alergi terhadap sengatan serangga dan gigitan laba-laba. Apabila orang-orang ini digigit atau disengat, mereka dapat mengalami keadaan membahayakan yang disebut syok anaphylactic. Keadaan ini mengakibatkan jaringan kerongkongan membengkak dan menutupi jalan pernapasan, dan orang itu dapat menderita kesulitan bernapas yang hebat. Orang-orang yang mengetahui bahwa mereka alergi terhadap sengatan dan gigitan hendaknya membawa obat-obatan yang diperlukan jika mereka terkena sengatan atau gigitan.

Jika seseorang tidak memiliki obat yang diperlukan atau jika seseorang telah digigit sejenis laba-laba berbisa (black widow atau brow recluse), lakukan hal berikut:

- Mintalah seseorang untuk mencari pertolongan medis.
- Pastikan bahwa korban tetap bernapas. Berikan bantuan pernapasan jika diperlukan.

- Jika gigitan itu di lengan atau kaki, segera ikatkan kain pengikat yang ketat di atas gigitan itu. Gunakan secarik kertas, bandana, atau syal yang dilipat sebagai duk (lihat hlm. 46). Kencangkan agar cukup untuk menghentikan darah di dalam kulit itu saja. Anda harus dapat menyelipkan jari Anda di bawah kain pengikat itu.
- Jagalah agar lengan atau kaki yang tergigit lebih rendah dari tubuh.
- Taruhlah kompres dingin atau es yang dibungkus kain di atas gigitan itu.
- Berikan pertolongan untuk syok.
- Bawalah secepatnya orang itu ke perawatan medis.

Sengatan Ubur-Ubur

Beberapa jenis ubur-ubur memiliki ribuan sel yang menyengat di sungutnya. Apabila sel-sel ini tersentuh akan mengeluarkan racun yang mengakibatkan sakit yang membakar.

Jika seseorang mendapat sengatan ubur-ubur, cucilah daerah yang terkena sengatan itu dengan amoniak cair atau digosok dengan alkohol. Dengan cepat bawalah korban ke perawatan medis. Orang yang alergi terhadap sengat ubur-ubur dapat menderita syok hebat tanpa tanda-tanda sebelumnya.

Mimisan

Mimisan (pendarahan hidung) tampak mengerikan, namun biasanya tidak begitu parah. Kebanyakan mimisan berhenti sendiri dalam beberapa menit. Mintalah agar korban duduk tegak dan agak condong ke depan untuk mencegah agar darah tidak mengalir masuk ke

dalam kerongkongan. Tekanlah hidung yang berdarah itu. Tempelkan kain yang dingin dan basah pada hidung dan muka.

Luka Bocor

Luka bocor dapat disebabkan oleh peniti, pecahan kaca, paku, mata kail dan torehan pisau. Kesemuanya ini dapat membuat kuman tetanus masuk ke dalam luka dan sulit dibersihkan.

Untuk memberikan pertolongan pertama, cabutlah setiap benda asing; lalu tekan-tekanlah dengan lembut di sekitar luka. Cucilah luka dengan air dan sabun. Perbanlah dengan pembalut suci hama dan bawalah orang itu ke dokter. Suntikan antitetanus mungkin diperlukan untuk mencegah tetanus.

Jika seseorang terkoyak oleh mata kail, potonglah tali pancing dan biarlah orang yang berpendidikan medis menyingkirkan kail itu dari daging. Di perkemahan, mungkin Anda sendiri yang harus melakukan tugas itu. Pertama-tama, dorong mata kail itu ke luar dari kulit dan guntinglah dengan catut, tang kawat, atau bahkan gunting kuku. Kemudian mundurkan sisa kail itu ke luar dari luka.

Kulit yang Terkena Racun Tumbuhan

Racun di dalam tumbuhan menjalar yang beracun, pohon ek beracun, dan tumbuhan beracun lainnya terdapat dalam getah berminyak di seluruh tumbuhan itu. Menyentuh tumbuhan ini dapat menyebabkan kulit menjadi

merah dan gatal. Selanjutnya akan melepuh.

Getah tumbuhan beracun membutuhkan waktu kira-kira dua puluh menit untuk menyerap ke dalam kulit. Jika Anda mengira bahwa Anda telah menyentuh tumbuhan beracun, dengan segera basuhlah kulit Anda dengan air dan sabun atau air saja jika Anda tidak mempunyai sabun. Losion Kalamina dapat menyembuhkan gatal. Berusahalah agar tidak menggaruk tempat itu. Hilangkan getah yang masih melekat dengan mencuci pakaian yang telah bersentuhan dengan tumbuhan beracun itu. (Sebagai keterangan tambahan mengenai tumbuhan beracun, lihat hlm. 63).

Gigitan Ular

Ular yang tidak berbisa maupun yang berbisa dapat menyerang jika merasa terancam. Gigitan ular yang tidak berbisa hanya membutuhkan pertolongan pertama biasa pada luka kecil. Ular tidak termasuk binatang berdarah panas, oleh karena itu tidak membawa rabies.

Pertolongan pertama untuk gigitan ular berbisa lebih sulit dan harus cepat ditangani:

- Baringkan korban dan letakkan bagian yang digigit lebih rendah daripada letak tubuh. Buatlah agar dia tetap tenang dan diam.
- Ikatkan kain pengikat yang mengencangkan lima hingga sepuluh senti meter di atas gigitan untuk memperlambat penyebaran bisa. Buatlah agar

cukup kencang sehingga tidak mudah untuk menyusupkan jari Anda di antara kain pengikat dan kulit. Jika tempat gigitan itu membengkak, longgarkan kain pengikat itu.

- Berikan perawatan untuk syok.
- Carilah pertolongan medis dengan segera. Jika Anda tahu jenis ular apa yang menggigit orang itu, beritahu-kan pada dokter.

Mata Kemasukan Sesuatu

Jika seseorang kemasukan sesuatu di matanya, mintalah dia mengedip-nge-dipkan matanya, dan air mata akan mengeluarkan benda itu. Jika ini tidak berhasil, tariklah pelupuk mata sebelah atas ke bawah sehingga menutupi pelupuk bawah. Bulu mata bagian bawah akan menyikat benda itu ke luar. Atau jika benda itu berada di bawah pelupuk mata bagian bawah, taruhlah ibu jari tangan Anda pada kulit yang berada tepat di bawah pelupuk itu dan perlahan-lahan tariklah ke bawah. Angkatlah keluar benda kecil itu dengan sudut lapisan kasa pembalut steril. Jika itu tidak berhasil, tutuplah mata dengan lapisan kasa pembalut dan bawalah orang itu ke perawatan medis.

Pergelangan Kaki Keseleo

Jika kaki Anda terkilir, urat daging dan sendi tulang pergelangan kaki Anda dapat terentang begitu jauh sehingga mengakibatkan pergelangan kaki keseleo.

Untuk menolong pergelangan kaki yang keseleo, jangan buka sepatu

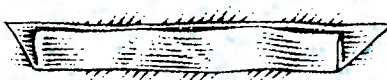
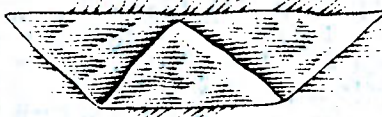
Anda. Sepatu itu akan menopang pergelangan kaki Anda. Untuk perlindungan tambahan, ikatkan pembalut pergelangan kaki di bawah sepatu dan ke atas di sekeliling pergelangan kaki Anda. Jika Anda tidak memakai sepatu, berbaringlah. Naikkan kaki Anda dan letakkan handuk basah dan dingin di seputar pergelangan kaki untuk mengurangi pembengkakan. Carilah pertolongan medis.



Pembalut, Belat, dan Ambin/Kain Gendong

Pembalut Berbentuk Duk

Pembalut berbentuk duk digunakan untuk menahan bantalan luka atau belat di tempat. Buatlah dengan melipat pembalut segitiga, bandana, atau syal. Anda juga dapat menggunakan secarik kain yang dilipat menjadi tiga. Lipatlah ujungnya ke atas pada sisinya yang panjang. Selesaikan dengan melipat pinggiran sebelah bawah dua kali ke pinggiran sebelah atas.



Ambin/Kain Gendong

Buatlah kain gendong dari pembalut segitiga yang lebar, bandana, syal atau selempang kain. Gunakan kain gendong itu untuk menyangga tangan, lengan, atau pundak yang terluka. Anda dapat membuat tali/simpul mati dalam sudut yang lebar dari segitiga itu untuk membantu menopang lengan orang tersebut.

Taruhlah pembebat itu di atas dada dengan simpul mati terletak pada siku lengan yang terluka dan satu ujungnya mengitari pundak yang berlawanan. Tariklah ujung yang tersisa ke pundak. Ikatkan kedua ujung itu bersama-sama ke belakang leher sehingga tangan itu digendong agak lebih tinggi dari siku.



Belat

Belat adalah bahan keras apa saja yang dapat diikatkan pada anggota tubuh yang patah untuk mencegah agar tulang yang patah itu tidak bergerak dan menyobek daging. Belat hendaknya lebih panjang dari tulang yang patah. Lapisilah belat dengan bahan yang empuk.

Gunakan bahan apa saja yang dapat Anda temukan di dekat Anda. Sebagai belat, gunakan papan, tiang tenda,

cabang pohon, tongkat berjalan kaki, pegangan sekop, kardus tebal, koran yang dilipat-lipat atau majalah.

Sebagai bantalan, gunakan kain, selimut, bantal, atau gumpalan kertas. Bantalan menjadikan belat lebih pas dan mengurangi rasa sakit orang itu.

Ikatlah belat dengan pembalut segitiga, bandana, syal/selendang, secarik kain atau ikat pinggang.

Lihatlah di sekitar Anda. Tentukan apa yang dapat terjangkau untuk dapat Anda gunakan sebagai belat, bantalan, dan pengikat.

Pemindahan Orang yang Terluka

Memindahkan orang yang terluka haruslah sangat hati-hati. Orang yang terluka parah hendaknya dipindahkan oleh orang yang memberikan pertolongan pertama hanya dalam kasus gawat darurat—dan kemudian hanya setelah pasien menerima pertolongan pertama dan setelah bagian yang mungkin patah dibelat. Korban kecelakaan yang diduga telah cedera di leher, punggung atau kepalanya hendaknya hanya dipindahkan di bawah petunjuk dari petugas medis yang andal. Gunakan cara-cara berikut untuk memindahkan orang yang terluka.

Dibantu Berjalan

Seseorang yang telah mengalami kecelakaan kecil dan merasa lemah dapat dibantu untuk berjalan. Lingkarkan sebelah lengannya ke pundak Anda dan peganglah pergelangan tangannya.

Dengan tangan Anda yang bebas peluklah pinggangnya.



Diangkat Satu Orang

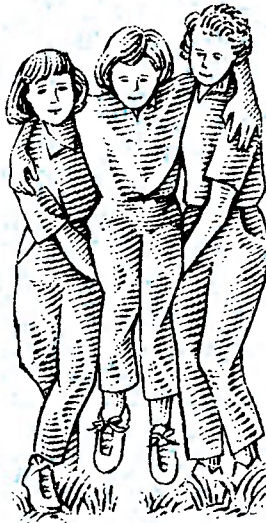
Ini paling baik dilakukan dengan menggendong orang itu dipunggung. Berlututlah di depannya dengan punggung Anda menghadap perutnya. Letakkan kedua lengan Anda di bawah lututnya untuk membantu menaikannya. Ketika Anda berdiri, tegakkan punggung Anda dan naikan dengan kedua kaki Anda. Tariklah lengannya melingkari pundak Anda dan peganglah kedua tangan itu di depan dada Anda.



Diangkat Dua Orang

Gunakan cara ini apabila pasien tidak sadar. Dua orang pengusung berlutut

di tiap-tiap sisi pasien. Masing-masing menjulurkan sebuah lengan di bawah punggung pasien dan lengan lainnya di bawah pahanya. Para pengusung saling menggenggam pergelangan tangan dari pundak yang lainnya serta berdiri dari tanah dengan pasien didukung di antara mereka.



Diangkat dengan Dudukan Empat Tangan

Dua orang dapat memindahkan seorang korban yang pingsan dengan cara ini. Masing-masing pengusung memegang pergelangan tangan kanannya sendiri dengan tangan kirinya. Kedua pengusung itu kemudian memegang pergelangan tangan pengusung lainnya dengan tangan kosong mereka seperti yang diperlihatkan pada gambar. Pasien duduk di tangan mereka dan merangkulkan tangannya di pundak mereka.



Diangkat dengan Selimut

Jika perlu untuk memindahkan seseorang dari ruangan yang dipenuhi asap, tempatkanlah dia di atas selimut dan dengan merangkak seretlah dia. Jika ada dua orang penolong, satu orang hendaknya tinggal di luar dan mencari pertolongan. Apabila jarak penglihatan itu kurang jelas, janganlah masuk ke dalam ruangan yang dipenuhi asap. Tinggallah di luar dan carilah pertolongan.

Usungan

Jika pasien harus dipindahkan ke tempat yang agak jauh atau lukanya parah, dia hendaknya diangkat dengan usungan. Usungan darurat dapat dibuat dari daun pintu, tangga yang pendek, gerbang, selembar plywood yang keras atau bahan-bahan lainnya.

Untuk membuat usungan, mulailah dengan dua tiang yang panjangnya kira-kira melebihi tinggi pasien. Gunakan pohon-pohon muda yang kuat, gagang perkakas, dayung atau tiang-tiang tenda. Kancingkan kemeja atau mantel dan sorongkan tiang-tiang itu melalui lengan. Atau gunakan selimut, kelambu atau kantung tidur dengan keliman sudut bagian bawah terbuka.

Penyelamatan

Pertolongan pertama adalah hal yang Anda lakukan setelah kecelakaan terjadi. Namun kadang-kadang seseorang harus diselamatkan sebelum luka-luka dapat diobati. Gunakan cara-cara berikut untuk menyelamatkan orang itu.

Ingatlah bahwa Anda tidak dapat menolong korban kecelakaan jika Anda sendiri nantinya menjadi korban. Janganlah berusaha menyelamatkan seseorang dari tenggelam, arus listrik, atau keadaan berbahaya lainnya kecuali Anda dapat melakukannya tanpa membahayakan diri Anda sendiri.

Bangunan Terbakar

Banyak orang meninggal setiap tahunnya akibat kebakaran. Anda dapat menolong mencegah beberapa kematian ini dengan bertindak cepat ketika melihat sebuah bangunan terbakar.

Pertama-tama, lakukan semampu Anda untuk memperingatkan orang-orang agar keluar dari bangunan itu. Berteriaklah, gedorlah pintu, bunyikan bel, atau bunyikan tanda kebakaran. Janganlah masuk ke dalam bangunan yang terbakar seorang diri. Anda dapat sesak napas karena asap atau terperangkap nyala api.

Kemudian panggilah dinas pemadam kebakaran. Sementara Anda menunggu pertolongan, periksalah jika ada sesuatu yang dapat Anda lakukan, seperti menenangkan korban yang ketakutan atau mengatur lalu lintas.

Orang Terbakar

Pakaian seseorang dapat disambar api yang berasal dari api unggun, minyak yang terbakar, minyak tanah atau bensin. Naluri mengatakan bahwa korban harus berlari, akan tetapi itu adalah hal terburuk yang dilakukan. Berlari tidak

memadamkan api, malah memperbesar nyala api.

Jika seseorang terbakar, bergegaslah menghampirinya dan jika perlu jatuhkan dia ke tanah. Kemudian dengan perlahan-lahan gulingkan dia sementara Anda mematikan api dengan tangan Anda. Awasilah agar pakaian Anda sendiri tidak disambar api. Jika ada selimut, kantung tidur, atau permadani di dekat Anda, bungkuslah korban untuk memadamkan api. Setelah api padam, lakukan pertolongan pertama untuk syok dan luka bakar.

Syok Akibat Sengatan Listrik

Setelah badai, seseorang dapat tersandung kabel listrik yang roboh. Seseorang yang sedang memperbaiki stop kontak dapat terkena syok, atau kabel usang dapat menyebabkan kecelakaan listrik.

Apabila seseorang yang berada di rumah berhubungan dengan listrik yang hidup, matikan alirannya dengan menarik saklar utama, atau ambillah bagian kabel yang tidak terkelupas atau basah dan tariklah dari stop kontak.

Jika Anda tidak tahu di mana letak saklar utama dan tidak dapat menarik stop kontak itu, Anda harus menyinkirkan kabel dari korban. Untuk melakukan hal ini, carilah sprei kering, handuk kering, atau kain kering lainnya. Bungkuslah kabel dengannya, dan tariklah kabel dari tubuh korban. Atau singkirkanlah dengan sebuah papan kayu, tongkat kayu, atau bahkan sen-dok yang terbuat dari kayu.

Apabila Anda tidak dapat menyinkirkan kabel itu, gunakan kain atau papan untuk memindahkan korban. Janganlah menyentuh korban sampai dia dan kabel itu terpisah!

Berhati-hatilah jika ada air di lantai. Air itu dapat membawa arus yang mematikan dari kabel yang terletak di dalamnya. Jika terdapat air, matikan saklar utama atau teleponlah polisi atau dinas pemadam kebakaran.

Setelah penyelamatan, periksalah pernapasan dan denyut jantung korban. Bersiap-siaplah untuk memberikan bantuan pernapasan atau CPR.

Jika seseorang berhubungan dengan kabel listrik yang hidup di tempat terbuka, janganlah mencoba menyelamatkannya seorang diri. Teleponlah PLN, polisi, atau dinas pemadam kebakaran.

Tenggelam

Anda dapat mengurus diri sendiri sewaktu berada di dalam air jika Anda perenang yang baik. Untuk menolong orang lain yang terancam tenggelam, Anda harus mempelajari teknik-teknik penyelamatan orang tenggelam. Cara yang paling aman adalah menjangkau, melemparkan sesuatu, atau mendekati korban dengan alat bantu.

1. *Menjangkau.* Sebagian besar kecelakaan di air terjadi dekat pantai. Berusahalah menjangkau korban dengan tangan atau kaki Anda, tiang, cabang, dayung, sampan, handuk, kursi geladak, atau apa saja yang ada di dekat Anda.

2. *Melempar*. Lemparkan ke arah korban ban penyelamat (pelampung berbentuk gelang), tilam air, baju pelampung, atau bola pantai. Atau lemparkan ke arahnya gulungan tali, dengan memegang erat salah satu ujungnya.
3. *Mendekati dengan membawa alat bantu*. Apabila korban tidak dapat diselamatkan dengan jangkauan atau lemparan, berusaha mendekati dengan membawa alat bantu. Dayunglah sebuah perahu atau sampan, papan luncur, atau papan layar.
4. *Berenang*. Jika semuanya gagal, dalam keadaan yang luar biasa, Anda mungkin harus berenang untuk menolong orang yang tenggelam. Janganlah berusaha menyelamatkan dengan berenang kecuali Anda perenang andal! Usaha penyelamatan sangatlah melelahkan. Usaha ini membawa Anda pada risiko tenggelam. Berenanglah hanya jika Anda telah mempraktikkan cara-cara penyelamatan untuk orang tenggelam. Seseorang yang berjuang di dalam air sedang mempertaruhkan nyawanya. Dalam ketakutan dan kepanikan, mungkin dia berusaha menangkap Anda dan bergelayut pada Anda. Kecuali Anda mengetahui apa yang harus dilakukan, dia dapat menyeret Anda ke dalam air.
Kebanyakan orang tenggelam setelah tercebur ke dalam es di danau, sungai dan kali. Cepatlah bertindak jika Anda melihat kecelakaan semacam ini, namun berpikirlah dengan jernih! Janganlah bergegas menginjak es—Anda pun dapat memecahkannya. Sebaliknya, pikirkan cara yang aman untuk menyelamatkan korban.

Berusahalah untuk menjangkaunya dari tepian dengan sebuah tiang, cabang, mantel atau tali. Buatlah simpul pada tali agar korban dapat memasukkan tangannya. Gunakan simpul tiang (lihat hlm. 60). Tanpa simpul, dia mungkin tidak dapat bergantung. Di danau yang dipakai untuk bermain sepatu luncur, Anda dapat mencari tangga darurat. Sorongkan tangga itu sampai korban dapat menjangkau ujungnya.

Jika Anda sendiri harus menginjak es, sebanyak mungkin sebarakan berat badan Anda di atas permukaannya. Tengkurap dan majulah perlahan-lahan di atas es sampai Anda cukup dekat untuk melemparkan tali kepada korban atau menjangkaunya dengan tangga atau tiang. Apabila dia telah memegang dengan kuat, perlahan-lahan tariklah dia ke luar.

Usaha terakhir, jika ada penolong lain, bentuklah rantai manusia. Merayaplah ke dalam es sementara seseorang memegangi pergelangan kaki Anda dan yang lainnya berpegangan kuat-kuat pada pergelangan kakinya. Peganglah korban pada pergelangan tangannya dan merayaplah mundur.

Sewaktu korban telah berada di tepian, bawalah dia ke tempat perlindungan yang hangat dan rawatlah dia dari *hypothermia* (lihat hlm. 41). Jika dia berhenti bernapas, mulailah memberikan pertolongan pernapasan.

Perangkat Pertolongan Pertama (P3K)

Setiap perkemahan hendaknya memiliki kotak P3K yang lengkap. Berikut adalah bahan-bahan yang disarankan:

Buku P3K

Sebotol kecil hidrogen peroksida (H_2O_2)

Kain Moleskin

10 buah kain penyeka beralkohol, ukuran besar (alkohol yang mudah menguap/ C_3H_9O)

10 buah kain penyeka antiseptik (penangkal infeksi), ukuran besar

2 kemasan amoniak untuk dihirup

25 buah bantalan suci hama, 5 x 5 senti meter (tefla, jika ada)

100 buah plester plastik, 1,85 x 7,5 senti meter

2 buah pembalut, 12,5 x 22,5 senti meter

1 botol obat cuci mata, 4 ons

1 buah pembalut segitiga, 100 senti meter

2 buah perban kompres, 10 x 17,5 senti meter

1 gulung plester, tiga bagian dengan lebar 1,3 senti meter, 1,6 senti meter, 2,2 senti meter, panjangnya 4,5 meter.

1 buah penjepit

1 perban kasa, lebar 5 senti meter, panjang 5,5 meter

1 buah gunting

2 buah kantung es instan (kristal)

40 buah plester buku jari, 3,75 x 7,5 senti meter

40 buah plester ujung jari, 4,38 x 5 senti meter

10 buah plester berbentuk kupu-kupu ukuran besar

10 buah plester berbentuk kupu-kupu ukuran sedang

20 buah kapas pembersih bertangkai

1 buah sabun hijau (beralkohol dengan larutan obat), 8 ons

1 buah masker sekali pakai untuk menyadarkan

2 buah sarung tangan sekali pakai dari plastik.

Setiap peserta kemah hendaknya juga memiliki kotak kecil P3K. Kotak itu dapat diisi bahan-bahan berikut:

Kain Moleskin (kain katun tebal) untuk luka lecet

Beberapa perban berpeperkat

Segulung kecil plester

Beberapa bantalan kasa suci hama

Setiap peserta kemah hendaknya juga menyimpan kompres dari kain kasa yang besar di tempat yang dapat dijangkaunya dengan cepat untuk menghentikan pendarahan hebat.

(Informasi pertolongan pertama dalam buku pedoman ini dikutip dari *Boy Scout Handbook*, 1990. Digunakan atas izin Boy Scouts of America.)

Kegiatan P3K

Membalut secara Beranting

Bagilah remaja putri dalam beberapa regu, dan tugasi setiap orang untuk membalutkan perban khusus pada

seseorang yang ditempatkan dalam jarak dekat. Setiap remaja putri dapat ditugasi untuk membalutkan perban yang berbeda-beda. Orang pertama dari masing-masing regu berlari membalutkan perban pada korban, lalu berlari kembali ke kelompoknya. Orang kedua berlari kepada korban, membuka perban dan membalutkan perban seperti yang ditugaskan kepadanya. Regu pertama yang semua anggotanya telah membalutkan perban mereka adalah yang menang.

Latihan Bencana P3K

Mintalah para pemimpin bersembunyi di tempat berbeda di sekitar perkemahan, bersikap seperti korban yang mendapat luka ganda. Taruhlah berbagai perangkat P3K yang digunakan untuk menolong luka di samping setiap pemimpin itu. Bagilah peserta kemah menjadi kelompok-kelompok yang terdiri dari dua atau tiga orang, dan berilah masing-masing kelompok petunjuk di mana salah seorang korban yang terluka disembunyikan. Setiap kelompok harus mencari korban yang ditunjuk, memberikan pertolongan pertama yang tepat, dan memindahkan kembali ke pos P3K.

Gizi dan Makanan

Gizi

Sewaktu orang pergi berkemah, kebutuhan mereka akan air dan makanan berubah. Berada di udara terbuka sepanjang hari meningkatkan kebu-

tuhan tubuh akan air. Baik para peserta perkemahan itu berada di perkemahan atau sedang berjalan kaki, rencanakan agar setiap orang memiliki sedikitnya 2 liter air atau cairan lainnya untuk diminum setiap hari jika mereka melakukan gerak badan yang berat di tempat yang tinggi.

Sebagian besar hari berkemah dipenuhi dengan kegiatan. Para peserta perkemahan akan membutuhkan makanan bergizi dan santapan yang seimbang untuk memberikan tenaga bagi kegiatan yang meningkat dan untuk mempertahankan suhu tubuh normal. Rebusan daging dan sayuran, sandwich dan masakan pasta (mie, *spaghetti*, makaroni, dan sejenisnya) adalah makanan sehat untuk berkemah. Untuk kegiatan gerak jalan, sediakan makanan ringan berenergi seperti kacang-kacangan, granola (campuran dari havermut gandum dan bahan lainnya—gula, kelapa, kacang-kacangan, kismis dan lain-lain), coklat batangan, buah segar, dendeng atau manisan buah dan sari buah. Ketika merencanakan santapan untuk berkemah, ingatlah agar memiliki beberapa makanan yang dapat disiapkan secara cepat serta makanan lainnya yang dapat Anda gunakan bila Anda memiliki lebih banyak waktu.

Kegiatan Sadar Gizi

Kegiatan ini akan membantu para remaja putri menyadari betapa makanan sehat merupakan berkat dan akan mengajari mereka bahwa mereka dapat

memilih untuk makan makanan bergizi. Berikan sepotong buah dan kertas serta pensil bagi setiap orang. Mintalah setiap orang menuliskan sepuluh nama makanan kesukaannya. Apabila hal ini telah mereka lakukan, mintalah mereka melakukan hal-hal berikut:

- Melingkari makanan yang dengan mudah dapat Anda tinggalkan selama setahun.
- Membubuhkan tanda tambah (+) di samping setiap makanan yang bergizi.
- Membubuhkan tanda alang (-) di samping setiap makanan yang tinggi kalori dan rendah gizinya.
- Membubuhkan tanda bintang (*) di samping setiap makanan rendah kalori.
- Bubuhilah tanda centang (✓) di samping makanan yang terlalu banyak atau terlalu sering Anda makan.
- Membubuhkan angka 5 di samping makanan yang lima tahun lalu tidak ada dalam daftar Anda.
- Membubuhkan huruf G di samping makanan yang baik bagi gigi Anda dan huruf B di samping makanan yang tidak.
- Membubuhkan huruf J di samping makanan yang baik bagi jantung Anda dan huruf T di samping makanan yang tidak.

Kemudian ajukan pertanyaan berikut kepada remaja putri:

- Apakah Anda belajar sesuatu tentang keputusan Anda mengenai makanan dari latihan ini?
- Apakah ada keanekaragaman makanan dalam daftar Anda, sarapan, buah atau sayuran, produk dari susu (yoghurt, keju,

mentega), serta daging atau makanan lainnya yang mengandung protein?

- Adakah keseimbangan dalam menu makanan Anda?
- Sebagai hasil dari latihan ini, apakah ada pola makan yang ingin Anda ubah?

Bacalah bersama Ajaran dan

Perjanjian 89, dan bahaslah hal-hal yang difirmankan Tuhan untuk kita hindari serta makanan yang difirmankan-Nya agar kita makan. Bahaslah bagaimana iklan media memengaruhi apa yang kita makan. Apakah ini berdampak baik atau buruk dalam kehidupan remaja putri?

Pengolahan dan Pengawetan Makanan

Lindungi makanan di perkemahan dari binatang, serangga, dan kerusakan. Setiap alat pendingin hendaknya dapat menyimpan makanan lebih dingin dari 50 derajat Fahrenheit atau 10 derajat Celcius.

Gunakan langkah-langkah berikut untuk membantu menjaga makanan tetap bersih saat Anda menyiapkannya:

- Cucilah selalu tangan Anda sebelum mengolah makanan.
- Jangan biarkan orang yang terkena selesma, infeksi kulit, atau luka menangani makanan.
- Jagalah agar tempat pengolahan dan penyajian makanan rapi dan bersih.
- Gunakan peralatan yang bersih untuk mengolah serta menyimpan makanan.
- Tutupi makanan untuk melindunginya dari debu dan lalat.

- Pastikan memasukkan makanan yang tidak tahan lama ke lemari pendingin, khususnya makanan tempat bakteri cepat berkembang biak, seperti makanan yang mengandung susu, puding, dan masakan dengan bumbu isian yang mengandung telur.

Memasak

Memasak di perkemahan dapat menyenangkan, khususnya ketika Anda mengadakan percobaan dengan cara memasak yang berbeda. Anda dapat belajar mengolah makanan bergizi dengan menggunakan cara memasak di luar rumah.

Jika mungkin, gunakan kompor perkemahan daripada perapian untuk memasak untuk membantu melindungi lingkungan. Jika Anda perlu memasak di atas perapian, bahan-bahan berikut menjelaskan aneka cara memasak yang dapat Anda gunakan.

Tungku Belanda

Tungku belanda adalah ketel berat yang terbuat dari besi cor dengan dasar yang rata, tutup yang pas dan pegangan yang kukuh. Ketel ini dapat digunakan untuk menggoreng dengan banyak minyak atau merebus makanan di atas arang. Ketel itu dapat diletakkan di atas arang untuk membakar, merebus, bahkan memanggang. Perapian saling menyilang hendaknya digunakan untuk menyediakan arang.

Membuat rebusan dengan tungku belanda dapat disiapkan dengan menggoreng daging sampai berwarna

kecoklatan di ketel, lalu menambahkan air serta sayuran. Ketel dimasukkan ke dalam lubang kecil, dengan arang yang ditaruh di atas dan di bawahnya.

Untuk memanggang dengan tungku belanda, lapisilah bagian dalam ketel dengan kertas timah. Taruhlah makanan yang akan dipanggang di atas kertas timah. Kue-kue apel, pastel, biskuit dapat dimasak dengan cara ini. Taruhlah ketel itu dalam lubang kecil dengan arang di atas dan di bawahnya. Samakan waktunya seperti bila memanggang menggunakan oven biasa.



Memasak di Dalam Lubang

Produk unggas, daging babi, daging panggang, kentang, dan jagung dengan tongkolnya atau sayuran lainnya dapat dibungkus dalam kertas timah atau diletakkan dalam tungku belanda dan kemudian di masak dalam lubang. Lubang itu hendaknya digali selebar dua atau tiga kali ukuran tungku belanda atau jumlah ukuran bungkus kertas timah itu. Lapisilah lubang itu dengan batu-batu ceper. Buatlah perapian kemah indian di atas batu-batu itu. Setelah menyala dengan baik, buatlah perapian saling menyilang di atasnya. Biarkan api tetap menyala

sampai batu-batu yang melapisi lubang itu menjadi putih karena panas. Ini memakan waktu kira-kira satu jam.

Singkirkan arang dengan sekop dan taruhlah panci atau bungkus daging di atas batu-batu itu. Jika Anda punya bungkus makanan yang lebih kecil, bungkus itu dapat ditaruh di atasnya dengan 5 sampai 7,5 senti meter arang di antara lapisan itu. Bungkus makanan itu hendaknya tidak saling bersentuhan. Tutup lubang itu dengan tanah sedalam 10 hingga 15 senti meter.

Daging ukuran sebesar ayam memerlukan waktu memasak selama 3 sampai 3,5 jam. Bongkahan daging yang lebih besar seperti daging panggang dapat dipotong menjadi potongan-potongan yang lebih kecil untuk mengurangi waktu memasak. Waktu untuk memasak berbeda-beda sesuai dengan jenis kayu yang digunakan dan kedalaman arang. Apabila menggunakan bungkus dari kertas aluminium, pastikan bahwa ujungnya terbungkus agar cairan tidak keluar.



Kompor Reflektor/Pemantul Panas

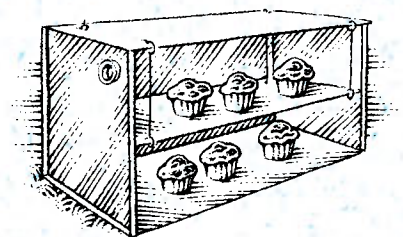
Kompor pemantul panas adalah salah satu dari beberapa cara memasak

dengan menggunakan nyala api untuk memasak makanan dan bukan arang. Panas yang berasal dari nyala api memantul ke sisi kompor yang berkilat dan memasak makanan yang ditaruh di atas rak di dalam kompor itu. Kompor pemantul panas itu dapat digunakan di depan perapian atau api yang terbuka. Suhu di dalam kompor dapat diubah dengan mendekatkan atau menjauhkan kompor dari api. *Casserole (schoetel)*, kue-kue, *pizza*, dan roti kadet semuanya dapat dibakar di kompor jenis ini. Kompor pemantul panas ini dapat dibeli atau dibuat dari kaleng besar.

Untuk membuat kompor reflektor yang terbuat dari kaleng, Anda memerlukan bahan-bahan berikut:

1. Kaleng berukuran 20 sampai 40 liter air
2. Rak, pelat untuk menaruh kue, atau bahan serupa untuk rak
3. Gunting kaleng
4. Kawat

Potonglah satu sisi kaleng dengan gunting kaleng. Dengan menggunakan kawat, pasanglah rak di tengah kaleng secara kukuh. Sewaktu Anda memasak, taruhlah wadah untuk membakar di atas rak itu.



Perapian Batu

Untuk membuat perapian batu, gunakan dua buah batu ceper untuk menumpu ketel wajan bertangkai di atas api. Cara ini baik untuk memasak telur, daging babi yang diasinkan dan dikukus atau kue dadar/serabi. Makanan yang diletakkan di atas batu akan tetap hangat sementara makanan yang lain sedang dimasak. Taruhlah panggangan besi di atas batu-batu ceper itu agar ada lebih banyak tempat untuk memasak dan agar ketel atau kual lebih stabil.



Perapian Berbentuk Parit

Perapian berbentuk parit baik untuk digunakan secara umum dan merupakan perapian terbaik untuk memasak dalam panci serta wajan bertangkai. Tempatkan dua gelondong kayu dalam kedudukan sejajar. Taruhlah batang kayu kecil di antara gelondong yang mengarah pada angin untuk membuat aliran udara pada perapian itu. Lalu buatlah api kecil di antara gelondong itu untuk setiap peralatan memasak yang akan digunakan. Apabila Anda ingin membuat panggangan di atas api itu, tariklah gelondong-gelondong itu

dan pasanglah tangkai besi dari sebuah gelondong ke gelondong lainnya.

Untuk memasak lebih lambat, satukan kedua gelondong itu di satu ujungnya.

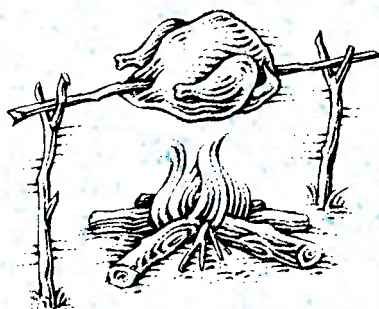


Memasak dengan Panggangan dan Tumpuan Kaki Tiga

Gunakan tumpuan kaki tiga dan panggangan untuk memasak unggas, ikan, atau jenis daging atau sate lainnya.

Letakkan dua potong kayu yang bertakik di masing-masing sisi perapian berbentuk bintang atau kemah indian yang lebih rendah. Buatlah tongkat panggangan dari kayu yang muda.

Tusukkan tongkat panggangan sehingga menembus daging itu, dan letakkan tongkat panggangan pada batang kayu bertakik itu. Seringlah memerciki daging saat membalikkannya di atas api. Jika Anda meletakkan penumpu di bawah panggangan, Anda dapat menggantungkan ketel di atasnya untuk memasak rebusan.



Memasak Tanpa Perkakas

Bermacam-macam masakan dapat diolah tanpa perkakas dengan menggunakan arang dan bukan api. Arang yang terbuat dari kayu keras tidak meninggalkan rasa pada makanan. Arang dari kayu lunak mungkin meninggalkan sedikit rasa pada makanan.

Gunakan cara-cara berikut untuk memasak *roti* tanpa menggunakan perkakas:

1. *Arang*. Siapkan adonan kue atau biskuit yang kental. Taruhlah adonan itu di atas susunan arang yang terbuat dari kayu keras. Tutupi dengan lebih banyak arang dan bakarlah selama sepuluh menit. Bersihkanlah abunya dan makanlah.
2. *Batang Kayu*. Siapkan adonan biskuit yang kental. Hilangkan kulit kayu dari ujung batang yang muda dengan diameter 2,5 senti meter. Lilitkan adonan di sekeliling batang kayu itu. Bakarlah di atas arang panas, putarlah terus untuk mencegah agar tidak gosong.
3. *Batu*. Gunakan batu ceper besar sebagai kompor reflektor/pemantul panas. Letakkan batu itu membentuk sudut kira-kira 15 senti meter dari api. Letakkan biskuit di atas batu dan masaklah.

Gunakan cara berikut untuk memasak *daging atau ikan* tanpa perkakas:

1. *Batang Kayu*. Irislah kecil-kecil daging tersebut. Tusuklah potongan-potongan itu dengan batang kayu muda kecil. Peganglah daging tusuk itu di atas api supaya masak. (Selang-selinglah daging dengan potongan-potongan sayuran untuk membuat sate yang lezat).

2. *Arang*. Siapkan alas yang terbuat dari susunan kayu keras. Letakkan sepotong daging sapi/bistik tepat di atas arang. Berhati-hatilah agar angin tidak menyusup di bawah daging itu; daging akan terbakar jika angin menembus. Jika satu sisi matang, balikkan daging itu dan masaklah sisi lainnya.

Gunakan cara-cara berikut untuk memasak sayuran tanpa menggunakan perkakas:

1. *Lumpur*. Sayuran seperti kentang dan wortel dapat dilumuri dengan lumpur dan dibakar dengan membemamkannya dalam arang. Bakarlah kentang selama 30 sampai 40 menit. Periksalah kematangan sayuran itu dengan menusukkan tusuk kedalamnya. Bersihkan lumpurnya dan makanlah.
2. *Arang*. Bawang bombay dapat dibenamkan ke dalam arang yang panas. Apabila telah panas, buanglah lapisan luarnya dan makanlah. Jagung juga dapat dipanggang dengan arang. Bukalah kulit luarnya dan hilangkan rambut jagungnya. Tutuplah kulit luar dan celupkan jagung ke dalam air. Taruhlah jagung di atas arang dan masaklah kira-kira selama delapan menit, dengan sering kali membalik tongkolnya.
3. *Batang kayu*. Potonglah kecil-kecil sayuran. Tusukkan pada batang kayu muda kecil. Peganglah di atas api dan masaklah.

Kegiatan Persahabatan

Kata-Kata Indah

Pasanglah kertas pada kuda-kuda dan sediakan sebuah spidol atau pena. Aturlah remaja putri membentuk sete-

ngah lingkaran sehingga mereka dapat melihat kuda-kuda itu. Pilihlah seorang remaja putri untuk bertindak sebagai penulis. Mintalah dia menuliskan nama salah seorang remaja putri di bagian atas kertas itu. Mintalah setiap orang dalam lingkaran itu membagikan kepada kelompok sebuah “kata indah” yang menggambarkan remaja putri itu, seperti *baik hati*, *gembira*, atau *ramah*. Penulis hendaknya menuliskan kata-kata itu di atas kertas. Setelah setiap orang menanggapi, berikan kertas itu kepada si remaja putri. Ulangilah hal ini dengan setiap remaja putri dalam kelompok itu. Kegiatan ini dapat membuat setiap orang lebih menyadari hal-hal positif dalam diri orang lain, yang merupakan ciri-ciri sifat ilahi mereka.

Kegiatan Tangan

Semua pemain berdiri di dalam lingkaran, bahu bertemu bahu, dan meletakkan tangan mereka di tengah-tengah. Setiap orang menggenggam tangan orang lain dengan masing-masing tangannya. Buatlah perubahan sampai tak seorang pun memegang kedua belah tangan dari satu orang.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk menguraikan simpul ikatan tanpa para pemain melepaskan tangan yang sedang mereka pegang. Para pemain dapat berusaha melepaskan diri mereka sendiri, atau satu orang dapat dipilih untuk memimpin proses penguraian. Apabila ikatan itu akhirnya terurai, para pemain akan menemukan diri mereka dalam

sebuah lingkaran besar atau dalam dua lingkaran yang lebih kecil, saling berhubungan. Beberapa orang dapat saja menghadap ke tengah-tengah lingkaran, yang lainnya membelakanginya.

Pengenalan

Aturlah remaja putri menjadi sebuah lingkaran, kemudian berilah mereka masing-masing benda yang sama seperti jeruk atau kentang. Beritahu mereka bahwa mereka punya waktu lima belas detik untuk memeriksa benda mereka dan sedapat mungkin mengenalinya dengan baik. Pada akhir lima belas detik itu, mintalah mereka mengedarkan benda itu di belakang punggung mereka kepada orang di sampingnya dan kemudian melanjutkan pengedaran barang itu sampai diperintahkan untuk berhenti. Mintalah setiap orang meletakkan benda yang dipegangnya di tengah-tengah lingkaran. Lalu mintalah setiap remaja putri menemukan benda yang mula-mula diberikan kepadanya.

Setelah semua remaja putri mengambil kembali benda itu, ajaklah mereka duduk di dalam sebuah lingkaran di atas tanah. Ajaklah mereka masing-masing menjelaskan ciri-ciri khas apa yang digunakannya untuk mengenali bendanya. Jelaskan bahwa sama seperti benda-benda itu serupa namun memiliki ciri-ciri unik, setiap remaja putri memiliki sifat-sifat yang membuatnya unik dan sangat berharga. Ajaklah remaja putri membahas beberapa sifat ini.

Permainan

Lomba Keterampilan Perkemahan

Anda dapat menggunakan lomba untuk memeriksa kembali dan mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari para remaja putri di perkemahan, seperti membuat perapian, membuat simpul, dan teknik pertolongan pertama. Tentukan acara apa yang disertakan dalam lomba dan cara pelaksanaan serta penilaian setiap acara.

Permainan Mengenali Aroma

Anda akan memerlukan kain penutup mata untuk setiap pemain serta benda-benda yang ditemukan di tempat terbuka yang memiliki aroma khusus, seperti kerucut pohon cemara, daun mint, jeruk, limun, kayu yang dibakar, kulit kayu, daun-daun dan bunga-bunga. Anda akan memerlukan wadah untuk setiap benda dan kertas serta pensil bagi setiap peserta. Tutuplah mata setiap peserta dan mintalah mereka mencium bau setiap benda. Lalu singkirkan benda itu dari pandangan mereka, lepaskan kain penutup mata itu, dan mintalah para peserta menuliskan sebanyak-banyaknya nama benda yang mereka kenali. Hargailah peserta yang mengenali paling banyak benda dengan benar.

Permainan Mengenali Suara

Setiap peserta akan memerlukan kertas dan pensil. Kegiatan ini dapat dimainkan secara berkelompok atau perseorangan waktu kegiatan gerakan

jalan, duduk di sekitar api unggun, atau duduk dalam kegelapan di luar. Setiap regu atau setiap orang duduk dengan tenang selama lima sampai sepuluh menit dan menuliskan suara yang mereka dengar pada saat itu. Suara itu dapat termasuk suara air, hujan, katak, burung, jangkerik, atau angin yang menghembus dedaunan. Orang atau regu yang mengenali paling banyak suara dengan benar, adalah yang menang.

Bukalah Mata Anda Lebar-Lebar

Berikan setiap peserta pensil dan kertas. Seorang peserta memasuki kelompok dengan mengenakan atau membawa sebanyak mungkin barang di samping pakaian yang biasanya dia kenakan. Dia dapat mengenakan atau membawa barang-barang seperti kompas, teropong, tongkat, kacamata hitam dan ponco (jubah).

Beritahukan kepada sisa kelompok itu untuk mengamatinya dan mencatat dengan seksama segala sesuatu yang dilakukannya. Dia hendaknya menggunakan daya khayalnya dalam melakukan sesuatu untuk mengecoh mereka dan kemudian menghilang dari pandangan.

Mintalah para anggota kelompok itu menuliskan semua benda yang dia kenakan atau bawa. Orang yang memiliki daftar paling panjang, itulah yang menang, dan ada hukuman satu angka bagi setiap barang terdaftar yang tidak benar.

Permainan Waktu Hujan

Waktu hujan di perkemahan merupakan tantangan. Satu hari tidaklah begitu sulit, namun hujan sehari-hari dapat menurunkan semangat dan membangkitkan kerinduan pada rumah. Adalah penting untuk berjaga-jaga terhadap cuaca buruk. Sebelum Anda pergi berkemah, rencanakan dua atau tiga kali acara untuk saat hujan.

Lintas Alam

Dapatkan empat atau lima benda bagi setiap regu. Benda-benda itu seharusnya mudah ditemukan di perkemahan dan memiliki kemiripan dengan setiap regu, meskipun berbeda ukuran dan bentuknya. Bagilah kelompok menjadi beberapa regu dan pilihlah pemimpin regu untuk masing-masing regu itu. Mintalah regu-regu itu berbaris menurut lajur dengan pemimpin berdiri di depan barisan. Tanpa menengok ke belakang, pemimpin setiap regu mengulurkan benda pertama lewat kepalanya kepada orang yang berdiri di belakangnya. Orang ini mengulurkannya di antara kedua kakinya kepada orang yang berada di belakangnya. Orang ketiga mengulurkan benda itu lewat kepalanya, dan orang berikutnya mengulurkannya di antara kakinya. Hal ini diulangi sampai orang terakhir di barisan itu menerima benda tersebut dan berlari ke depan barisan. Dia meletakkan benda itu di bawah, memilih benda lainnya, dan mulai beraksi lagi. Regu yang terlebih dahulu selesai adalah

pemenang pertandingan. Jika perlu benda itu dapat diulurkan lebih dari sekali.

Pertandingan Atletik yang Menyenangkan di Dalam Gedung

Bagilah kelompok sedikitnya menjadi tiga regu. Pilihlah pemimpin regu untuk setiap regu tersebut. Pemimpin regu memilih orang yang akan masuk ke setiap perlombaan *sebelum* perlombaan itu diumumkan. Angka yang diberikan pada regu-regu itu sebagai berikut: pemenang pertama—5 angka; pemenang kedua—3 angka; pemenang keempat—1 angka.

Lari Cepat 100 meter. Bubuhkan tanda di lantai untuk menunjukkan dari mana harus memulai dan mengakhiri pertandingan. Mintalah setiap peserta mendorong sebuah koin melintas lantai dengan tusuk gigi. Mereka tidak boleh menjentikkan koin itu dengan tusuk gigi. Tusuk gigi itu harus selalu menyentuh koin tadi.

Lari Cepat 200 meter. Berilah dua orang peserta dari masing-masing regu secarik kertas yang panjangnya kurang lebih 5 meter. Seorang peserta memegang ujung kertas sementara peserta lainnya membelah kertas itu menjadi 2 menurut panjangnya dengan menggunakan gunting terkecil yang ada.

Lari 400 meter. Dengan sebuah sendok teh kecil satu orang memberi minum orang lain setengah gelas air.

Loncat Tinggi. Setiap orang makan sebuah kue kering asin yang besar lalu bersiul.

Lempar Lembing. Setiap orang melemparkan bulu, sedotan, atau ijuk/rayung sejauh mungkin.

Lari Gawang Rendah. Letakkan bermacam-macam rintangan secara berderet dan biarkanlah para peserta berjalan melangkahinya agar mereka mengetahui di mana rintangan-rintangan itu berada.

Tutupilah mata para peserta. Lalu dengan diam-diam singkirkan rintangan itu dan mintalah para peserta berjalan di deretan itu, dengan menghindari rintangan-rintangan itu.

Lari Gawang Tinggi. Para peserta berjalan di sepanjang garis atau benang putih sambil melihat melalui bagian belakang teropong atau teropong opera atau mereka berusaha berlari mundur sepanjang garis itu tanpa keluar darinya.

Lari Beranting. Setiap orang mengupas apel dan menyuapkannya kepada rekannya.

Lomba 200 meter. Gantungkan tali jemuran atau benang tebal, dan buatlah tanda garis startnya, agak jauh dari benang itu. Berilah setiap peserta enam lembar serbet kertas dan enam buah jarum pentul yang lurus. Para peserta harus membawa sebuah serbet berturut-turut dari garis start dan menjepitkannya pada benang itu.

Tolak Peluru. Setiap peserta berdiri di atas kursi dan berusaha menjatuhkan

sepuluh butir kacang ke dalam botol atau sepuluh peniti ke dalam botol susu. Variasi lainnya adalah meminta peserta untuk melemparkan saputangan atau balon sejauh mungkin.

Hari Terbalik

Mintalah para peserta kemah memakai pakaian yang tidak cocok, bagian dalam dikenakan di luar atau bagian belakang dikenakan di depan. Buatlah agar sarapan disantap pada malam hari dan makan malam disantap sebagai sarapan. Sajikan minuman di piring dan makanan di cangkir. Makanlah dengan pisau dan garpu yang aneh-aneh. Lakukan permainan dan berilah hadiah kepada yang kalah.

Kegiatan Petualangan Besar

Kegiatan petualangan besar dapat menjadi bagian dari pengalaman perkemahan, atau kegiatan itu dapat dijadwalkan pada lain waktu. Kegiatan itu meliputi kegiatan seperti gerak jalan yang diperluas, bersampan, berlayar, bersepeda, ski lintas alam, menuruni jurang dan mendaki gunung. Mereka hendaknya merencanakan dengan cermat dan mendapat pengawasan. Pengetahuan dan keterampilan teknis penting untuk keselamatan. Petunjuk yang menyeluruh mungkin diperlukan untuk memulai kegiatan petualangan besar ini.

Kegiatan yang menuntut ketahanan fisik semacam ini dapat membantu remaja putri mengembangkan keperca-

yaan diri dan menikmati keberhasilan sambil membina rasa persahabatan.

Jenis kegiatan yang dipilih akan bergantung pada keadaan setempat dan dapat mencakup remaja dari segala usia.

Gerak Jalan

Pedoman untuk Gerak Jalan

Saran-saran berikut dapat membantu Anda mengadakan kegiatan gerak jalan serta jalan santai yang berhasil:

1. Jangan sampai meninggalkan perkemahan seorang diri. Sejumlah pemimpin dewasa yang mampu dan mengetahui cara mencapai tujuan dengan aman haruslah menyertai kelompok gerak jalan itu sepanjang waktu.
2. Para pemimpin hendaknya mengetahui jalan dan hendaknya siap menunjukkan kepada yang lainnya tempat yang menarik dan tempat yang berbahaya yang mungkin ada. Mereka hendaknya siap menghadapi hal-hal yang tak terduga dan siap dengan rencana alternatif.
3. Setiap orang hendaknya disertai seorang pendamping dan hendaknya selalu berada bersamanya selama kegiatan tersebut. Tentukan isyarat panggilan seandainya ada yang terpisah dari kelompoknya.
4. Kenakan pakaian yang tepat. Berpakaianlah untuk menghindari sengatan matahari. Topi akan membantu melindungi dari pingsan, kulit terbakar karena matahari dan sakit kepala. Pakailah sepatu khusus gerak jalan yang enak dipakai dan yang akan melindungi kaki Anda.
5. Bawalah barang-barang penting seperti kotak P3K, makanan, air,

kompas, dan pisau saku. Bawalah barang-barang itu dalam ransel atau tas pinggang Anda, atau amankan barang-barang tersebut dalam sebuah syal atau saputangan lebar yang diikatkan pada ikat pinggang Anda. Biarkan tangan serta lengan Anda tetap bebas.

6. Janganlah menyantap banyak makanan sebelum mulai gerak jalan. Sebagai gantinya bawalah buah kering, sayuran segar, kismis atau coklat batangan untuk dimakan di jalan.
7. Janganlah berjalan lebih cepat melebihi pejalan kaki yang paling lambat sekali pun.
8. Hindari bahaya seperti batu yang goyah, tanah longsor, karang terjal, paya-paya dan tanaman atau binatang berbahaya. Tetaplah berada di jalan setapak bila ada.
9. Hormatilah hak milik orang lain. Patuhilah tanda "Dilarang Masuk."
10. Rencanakan gerak jalan yang jauh dari jalan besar. Meskipun demikian jika Anda harus berjalan di jalan besar, berkumpullah, berbarislah satu-satu, jauhilah jalan aspalnya, dan menghadaplah ke arah lalu lintas yang mengarah pada Anda. Karena berjalan di jalan raya di malam hari biasanya sangat berbahaya, lakukan hal ini hanya dalam keadaan darurat dan kenakan pakaian putih bila mungkin.
11. Rencanakan dalam gerak jalan itu saat untuk beristirahat. Nikmatilah lagu-lagu, kisah-kisah, membuat sketsa, atau mengamati benda-benda.
12. Jika Anda merasa sangat kepanasan sesampainya di tujuan, minumlah air seteguk demi seteguk.

13. Apabila di daerah Anda terdapat banyak kutu pinjal, ambillah tindakan pencegahan seperti yang diuraikan di halaman 44.

14. Apabila tampak akan terjadi badai kilat, tundalah kegiatan gerak jalan Anda atau sesuaikan rencana Anda untuk menghindari bahaya badai.

Rencanakan kegiatan gerak jalan atau jalan santai untuk suatu tujuan, seperti membantu para peserta kemah—

1. Menghargai dan belajar lebih banyak tentang dunia alami.
2. Mengembangkan kecakapan kepemimpinan melalui merencanakan, menyusun dan memimpin kegiatan gerak jalan.
3. Bersenang-senang dan bersantai.
4. Belajar tentang mata pelajaran khusus, seperti pengawetan atau terjadinya batu karang, dan perlindungan sumber-sumber alam.
5. Menguatkan persahabatan.

Jenis-Jenis Kegiatan Gerak Jalan (Haiking)

Gerak Jalan (Haiking) Petualangan

Bagilah peserta menjadi beberapa kelompok, dan mintalah masing-masing kelompok mengikuti jalan yang berbeda-beda, untuk melakukan petualangan. Pada saat mereka kembali, mintalah mereka menceritakan kisah petualangan menarik yang mereka alami. Berilah penghargaan bagi kisah yang terbaik. Kisah-kisah ini dapat digabung dengan lagu-lagu untuk acara api unggun atau program di dalam ruangan.

Berjalan-Jalan Mengamati Burung

Pada dini hari, berjalanlah ke tempat yang tenang dan terpencil untuk sekadar duduk, melihat-lihat serta mendengarkan. Cobalah untuk mengenali burung yang berbeda-beda sebanyak mungkin.

Gerak Jalan Bersama

Sekelompok pejalan kaki melakukan perjalanan singkat. Mereka membuat peta gerak jalan yang menyertakan pembacaan kompas serta tanda-tanda jalan, dan mereka meninggalkan kue-kue di ujung rute. Kemudian sekelompok pejalan kaki lainnya menggunakan peta ini untuk melakukan perjalanan yang sama dan menemukan kue-kue itu. Catatan tertulis yang ditinggalkan di sepanjang jalan dapat menambah kegembiraan. Pastikan bahwa kue-kue itu berada dalam wadah yang terlindung dari binatang.

Gerak Jalan (Haiking) Menjelajah

Berjalan kakilah ke daerah baru. Perjalanan itu mungkin berada di daerah yang tidak mempunyai jalan kecil atau menyusuri jalan pedesaan, jalan kecil yang tidak sering digunakan, sungai kecil atau terusan, atau rute yang luar biasa lainnya. Para pemimpin hendaknya sudah sangat mengenali daerah ini. Perjalanan kaki semacam ini sering mengungkapkan keindahan atau minat yang tidak terduga.

Napak Tilas ke Tempat Bersejarah

Berjalankakilah ke beberapa tempat bersejarah, dan rencanakan sebuah acara yang dipusatkan pada peristiwa bersejarah itu atau menghidupkan kembali sejarah itu.

Lintas Alam

Berjalankakilah untuk belajar lebih banyak tentang keindahan alam di daerah perkemahan Anda. Bawalah seseorang yang dapat mengenali serta bercerita tentang pepohonan, tumbuh-tumbuhan, bunga-bunga serta bebatuan yang ada. Ada beberapa variasi lintas alam.

1. Tandailah beberapa kartu kecil dengan huruf abjad, dan berikan sebuah kartu pada setiap peserta perkemahan atau kelompok. Mintalah mereka menemukan semua benda di tengah alam sebanyak mungkin yang dimulai dengan huruf-huruf pada kartu mereka, dengan memerhatikan sesuatu yang menarik dari setiap benda.
2. Sewaktu ahli alam mengenali setiap benda seperti batu karang atau bunga, mintalah setiap kelompok menemukan benda serupa lainnya.
3. Sekali waktu berhentilah di sepanjang jalan kecil itu untuk membuat tanda lingkaran dengan diameter kira-kira 2,70 meter. Berilah setiap kelompok waktu selama lima menit untuk memutuskan hal-hal menarik yang dapat mereka temukan dalam lingkaran itu. Nilai dapat diberikan untuk daftar yang paling lengkap.
4. Jika perjalanan kaki itu memerlukan waktu lama, rencanakan untuk makan di jalan. Setelah makan,

buatlah acara yang mencakup nyanyian, kisah, dan permainan mengenai alam.

Rencanakan untuk menyertakan berbagai kegiatan dalam lintas alam Anda, dengan berusaha melindungi keindahan alam dan tidak meninggalkan sampah di sepanjang jalan.

Gerak Jalan Malam

Mulailah melakukan kegiatan gerak jalan malam pada petang hari. Sebelum berangkat, bacalah Musa 2:1–31 dan dengan singkat bahaslah penciptaan bumi dan langit. Mintalah setiap peserta perkemahan membawa handuk atau selimut untuk alas duduk dan sebuah senter. Sewaktu berjalan mintalah mereka mengamati pemandangan dan suara-suara malam. Saat hari semakin gelap, para pemimpin hendaknya memberi setiap orang sebuah nomor dan sering-seringlah meminta mereka menghitung untuk memastikan bahwa setiap orang masih ada. Pastikan agar peserta perkemahan selalu bersama dan agar mereka bergerak perlahan-lahan dan berhati-hati.

Ambillah jalan yang panjang menuju tempat terbuka. Mintalah setiap orang agar duduk. Bantulah remaja putri mengenali beberapa gugusan bintang. Berilah waktu tenang untuk memikirkan tentang keindahan ciptaan Allah serta kesaksian mereka. Ajaklah para peserta perkemahan untuk membagikan gagasan mereka setelah melewati waktu tenang. Mintalah mereka untuk menu-

liskan perasaannya dalam jurnal mereka setelah kembali ke perkemahan.

Gerak Jalan di Waktu Hujan

Lakukan kegiatan gerak jalan pada waktu atau setelah hujan dan amatilah bagaimana hujan menambah keindahan segala sesuatu seperti bunga-bunga, dedaunan, atau sarang laba-laba. Ciumlah bau hujan. Perhatikan kubangan air dan langit serta amatilah apa yang dilakukan binatang saat hujan.

Gerak Jalan Saat Matahari Terbit atau Terbenam

Berjalankakilah ke tempat yang indah pemandangannya dan lakukan kebaktian yang mengilhami sewaktu matahari terbit atau terbenam. Ini dapat menjadi satu peristiwa yang paling mengesankan di perkemahan.

Gerak Jalan Mencari Jejak

Gerak jalan ini akan menjadi kegiatan yang baik untuk menindaklanjuti gerak jalan malam. Siapkan rutenya jauh-jauh hari dan siapkan petunjuk untuk setiap kelompok. Tulislah petunjuk tersebut agar kelompok-kelompok itu dapat mengenali dengan benar benda-benda alam untuk menetapkan ke mana arah berikutnya. Contohnya, jika rutenya bermula di samping sebuah pohon, petunjuk dapat berbunyi sebagai berikut: "Jika ini adalah pohon andong merah (pohon andong berdaun merah), berjalanlah lurus ke depan kira-kira sembilan langkah, namun jika ini ada-

lah pohon angšana, berjalanlah dua langkah ke arah tunggul yang tertutup lumut. Berjalan ke arah yang benar akan membawa Anda ke dekat jamur-jamur. Jika jamur tersebut jenis beracun yang dapat digunakan untuk membuat racun lalat, teruslah berjalan lurus sepuluh langkah. Jika jamur tersebut jenis marchella, berjalanlah lima belas langkah ke kiri.

Cara Lain untuk Kegiatan Gerak Jalan

Keadaan setempat mungkin tidak mengizinkan dilakukannya kegiatan gerak jalan. Contohnya, perkemahan Anda mungkin didirikan di suatu tempat dimana gerak jalan tidak dapat dilakukan, atau remaja putri yang cacat tidak memungkinkan mereka untuk berjalan kaki. Meskipun demikian, sangatlah penting agar remaja putri menyadari keadaan daerah sekeliling mereka di mana pun mereka berkemah. Ada banyak keindahan di setiap lingkungan.

Anda dapat merencanakan jalan santai di kota atau di sekitar lingkungan untuk membantu remaja putri belajar tentang keindahan di sekeliling mereka dan tanggung jawab mereka untuk melindungi lingkungan mereka. Jalan santai dapat dilakukan untuk melihat tempat-tempat bersejarah, untuk mengamati perubahan-perubahan yang terjadi di daerah sekitar itu selama bertahun-tahun, dan belajar bagaimana

Anda dapat memperindah daerah setempat Anda.

Pisau

Perawatan

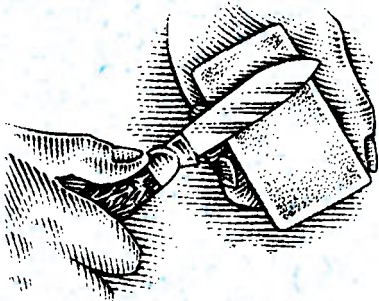
Untuk merawat pisau Anda, gunakan pedoman berikut ini:

1. Jagalah agar pisau Anda tetap bersih, kering dan bebas karat.
2. Sekali waktu gunakan beberapa tetes minyak mesin ringan pada lipatan pisau dan permukaan mata pisau.
3. Jangan menggunakan pisau Anda untuk memotong barang-barang yang dapat merusak sisi tajamnya seperti logam, batu-bata, dan benda serupa yang memiliki permukaan keras. Sebelum Anda mulai memotong kayu apa pun, pastikan bahwa kayu itu tidak ada pakunya atau benda-benda serupa itu.
4. Jangan memberi tekanan pada sisi lebar mata pisau atau menggunakan mata pisau untuk mengumpul. Mata pisau dapat patah.
5. Jauhkan pisau Anda dari api. Panas akan mengurangi kekerasan baja itu, membuat pisau menjadi tumpul dan sulit untuk memelihara ketajamannya.
6. Jagalah agar pisau Anda tetap tajam dan siap pakai.

Mengasah

Untuk mengasah pisau Anda, Anda akan membutuhkan sebuah batu asah, yaitu batu khusus dengan sebuah sisi yang kasar untuk mengasah pisau dan sisi yang halus untuk mengikisnya. Asahlah pisau seperti berikut:

1. Mulailah dengan membubuhkan beberapa tetes minyak mesin ringan pada sisi batu asah yang kasar. Minyak membuat setiap logam yang terlepas dari mata pisau itu mengemping, mencegahnya dari adanya pelapisan di permukaan batu.
2. Peganglah mata pisau itu mendatar di atas permukaan batu; angkatlah sedikit bagian belakang mata pisau itu dan gores-goreskan seluruh ujung mata pisau itu dari tepi ke tepi batu. Gunakan gerakan mengiris seolah-olah Anda sedang menyayat batu itu tipis-tipis. Dengan sedikit latihan, Anda akan membuat gerakan memutar yang bagus.
3. Balikkan mata pisau itu dan gunakan cara yang sama untuk mengasah sisi lain dari ujung mata pisau itu.
4. Teruskan cara ini hingga ujung mata pisau menjadi tajam. Gunakan sisi yang halus dari batu itu untuk mengikir ujung mata pisau itu. Ujilah ujung itu pada ranting yang kering atau cabang kecil. Jika mata pisau itu hanya perlu diasah sedikit, gunakan sisi batu yang halus saja.



Keamanan

Gunakan petunjuk berikut untuk memastikan bahwa Anda menggunakan pisau dengan aman:

1. Jangan memberikan pisau saku Anda dalam keadaan terbuka kepada orang lain.

2. Berikan pisau dalam sarungnya dengan gagang terlebih dahulu kepada orang lain.
3. Potonglah jauh dari diri Anda sehingga jika mata pisau itu meleset tidak akan melukai Anda.
4. Jangan pernah meninggalkan pisau Anda di tanah.
5. Apabila Anda tidak menggunakan pisau Anda, tutup atau masukkanlah ke dalam sarungnya. Jangan sekali-kali meninggalkan pisau Anda dalam jangkauan anak kecil.

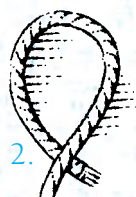
Simpul

Untuk berlatih membuat simpul seperti yang diuraikan di sini, lebih baik gunakan tali daripada benang ikat atau senar. Bila mungkin, buatlah setiap simpul sesuai dengan keadaan dimana Anda akan menggunakannya. Anda dapat belajar membuat semua simpul dan ikatan yang digunakan saat berkemah jika Anda mengetahui hal-hal berikut:

1. Sosok silang di atas: Silangkan ujung tali yang bebas di bawah bagian yang berdiri.
2. Sosok silang di bawah: Silangkan ujung tali yang bebas di bawah bagian yang berdiri.
3. Tali mati: Buatlah sosok silang di atas kemudian masukkan ujung tali yang bebas ke dalam sosok tersebut.



1.



2.

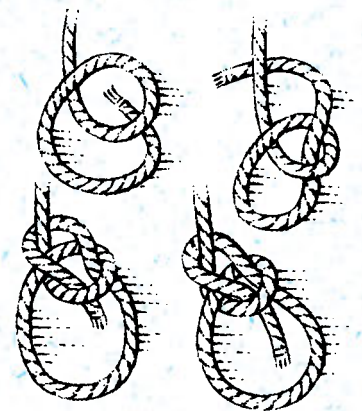


3.

Simpul Tiang

Gunakan simpul tiang untuk membuat ikatan yang tidak dapat terlepas dan yang mudah dibuka. Simpul ini sangat berguna pada pertolongan pertama dan pertolongan orang yang akan tenggelam. Contohnya, Anda dapat menggunakannya untuk mengikat tali di sekeliling orang yang harus diangkat dari jurang atau ditarik dari dalam air. Simpul tiang ini tidak akan terlalu erat melingkari dada seseorang, dan secepatnya dapat dilepas sewaktu orang itu telah aman terjatuh.

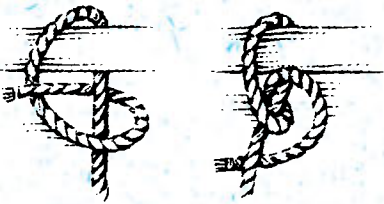
Buatlah sosok silang di atas pada tali. Lingkarkan ujung tali lainnya ke sekeliling pinggang Anda. Masukkan ujung tali yang bebas ke dalam sosok silang di atas, ke belakang serta melingkari bagian yang berdiri dan kembali disusupkan ke dalam sosok itu. Kencangkan simpul itu dengan menarik kuat ujung-ujung tali tersebut. Apabila Anda telah melakukannya, praktikkan dengan mengikat tali di sekeliling pinggang orang lain.



Simpul Pangkal

Simpul pangkal membentuk sosok yang dapat ditarik erat-erat. Gunakan dua simpul pangkal untuk mengikat tali pada tiang, gelanggang, atau benda serupa, contohnya, jika Anda memerlukan tali jemuran.

Belitkan ujung tali dari depan ke belakang mengelilingi tiang atau benda lainnya. Belitkan ujung itu ke atas lalu ke bawah bagian yang berdiri, kemudian ke atas menyusup sosok yang baru Anda buat. Untuk membuat simpul pangkal ganda, belitkan ujung itu mengelilingi bagian yang berdiri untuk kedua kalinya, dan buatlah simpul pangkal di depan yang pertama tadi.

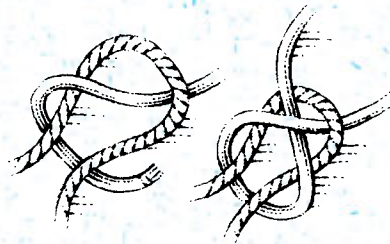


Simpul Pangkal Ganda

Simpul Anyam

Gunakan simpul anyam untuk menyambung dua utas tali yang berbeda ketebalannya. Simpul ini akan menahan agar tidak terlepas atau terurai dan sangat berguna untuk menyambung tali pancing dan kail saat memancing.

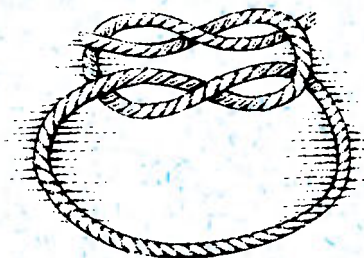
Tekuklah ujung tali yang bebas hingga sejajar dengan bagian yang berdiri. Masukkan ujung tali yang kecil ke dalam sosok tersebut lalu belitkan ke belakang di bawah seluruh sosok. Belit ujungnya ke depan sosok dan sisipkan ke bawah ujung tali itu sendiri seperti yang ditunjukkan dalam gambar. Tariklah kedua ujung dari kedua tali itu untuk mempererat simpul.



Simpul Mati

Gunakan simpul mati untuk menyambung tali yang sama ketebalannya. Simpul ini sangat berguna pada pertolongan pertama karena simpul ini bertaut dengan kuat namun mudah untuk mengikat serta melepasnya.

Belitkan ujung tali sebelah kiri ke atas, ke bawah, dan ke atas tali sebelah kanan. Sekali lagi, belitkan ujung yang sama—kali ini di sebelah kanan—ke atas, ke bawah dan ke atas tali lainnya. Ingatah “Kiri di atas yang kanan; kanan di atas yang kiri.”



Alam

Pelajarilah informasi dalam buku pedoman ini bersama dengan bahan-bahan lainnya yang menjelaskan tentang alam di daerah Anda. Perpustakaan setempat dan dinas pemerintahan merupakan sumber yang baik untuk keterangan lebih terperinci.

Binatang

Apabila kita memikirkan binatang, kita sering berpikir tentang binatang menyusui. Binatang menyusui adalah binatang yang biasanya berkaki empat, memberi makan anak-anaknya dengan susu yang berasal dari tubuhnya. Karena anak-anak binatang menyusui yang baru lahir bergantung pada induknya untuk makanan, mereka belajar dari orang tua mereka, dan mereka cenderung mengembangkan hubungan sosial dan komunikasi dengan sejenis mereka.

Binatang menyusui berdarah panas. Ini berarti bahwa suhu tubuhnya tetap sama baik pada cuaca dingin maupun panas. Anda mungkin akan melihat beberapa macam binatang menyusui selama Anda berkemah. Tanpa mengganggu mereka, lihat apakah Anda dapat mencari tahu apa yang mereka makan, bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan tempat tinggalnya, dan bagaimana mereka mengurus anak-anak mereka.

Berhati-hatilah terhadap jenis-jenis yang hampir punah di lingkungan Anda. Jangan mengganggu habitat

mereka, dan ikuti setiap peraturan agar Anda dapat membantu melindungi mereka.

Burung

Banyak orang suka mengamati burung. Belajarlah untuk mengenali berbagai burung saat melihatnya dan melalui kicauan serta kebiasaan mereka. Buku pengenalan burung dapat membantu Anda melakukan hal ini. Dini hari dan menjelang petang adalah saat yang tepat untuk mengamati burung karena sebagian besar burung sedang makan pada saat ini dan aktif serta berkicau.

Apabila mendekati burung untuk mengamati mereka, bergeraklah perlahan-lahan dan diam-diam. Teropong dapat membantu Anda melihat perincian yang menarik. Perhatikan bagaimana ukuran, warna, serta gerak burung dapat membantunya mengadakan penyesuaian dengan lingkungan. Anda mungkin ingin mencatat dalam buku catatan nama-nama burung yang Anda simak di perkemahan, di mana Anda melihat mereka, dan apa yang sedang mereka lakukan ketika Anda mengamatinya.

Awan

Awan terbentuk dari tetesan-tetesan air yang telah mengembun dari uap air di langit. Ada bermacam-macam awan. Jika Anda mempelajari sesuatu tentang formasi awan, Anda akan lebih mampu memahami keadaan cuaca selagi berke-mah.

Awan Kumulus adalah awan putih yang halus. Awan itu biasa terlihat pada hari yang cerah dan indah dan biasanya menandakan cuaca yang terus cerah.

Awan Sirius adalah awan putih yang tipis, seperti bulu dengan langit biru terlihat di antaranya. Awan ini biasanya menandakan hujan atau salju akan turun dalam beberapa hari yang akan datang. Awan ini terbentuk di tempat yang lebih tinggi daripada awan-awan lainnya.

Awan Siromulus adalah awan yang kecil dan halus, yang biasanya tersusun secara bergerombol atau berderet. Awan-awan itu juga menandakan datangnya hujan atau salju.

Awan Strato adalah awan berwarna putih keabu-abuan yang tipis dan rendah. Awan itu menutupi seluruh langit dan biasanya membawa hujan gerimis.

Awan Nimbus adalah awan yang terlihat pada hari-hari hujan atau bersalju. Awan itu tebal dan berwarna abu-abu pekat dan biasanya menutupi langit. Gumpalan awan yang lebih kecil dan tidak beraturan bentuknya, yang berarak di permukaan langit yang lebih rendah disebut "scud."

Awan Komulonimbus adalah awan yang sangat besar. Awan itu biasanya rata di bagian dasar, dan tampak tinggi menjulang. Awan itu menjadi berwarna abu-abu pekat dan hampir selalu membawa hujan disertai petir dan guruh. Dalam bahasa Latin, *kumulus* berarti "timbunan" dan *nimbus* berarti "hujan,"

jadi *komulonimbus* secara harfiah berarti "timbunan hujan!"

Tornado adalah awan berbentuk corong yang berasal dari angin beliung yang dahsyat. Awan itu berbahaya dan sering merusak. Tiga perempat tornado di dunia terjadi di Amerika.

Ikan dan Kehidupan Pantai

Ikan hidup di air tawar dan air asin, namun tidak dapat hidup di air yang tercemar atau mengandung alkali. Ikan dapat hidup di air dengan mengisap oksigen lewat selaput dalam insangnya. Terdapat lebih dari 30.000 jenis ikan.

Sebagian besar jenis ikan mempunyai lima indera. Ikan dapat merasa, menangkap, melihat, mendengar dan mencium. Ikan juga memiliki gurat sisi di sisi tubuhnya yang berfungsi sebagai indera keenam. Melalui sistem pori-pori dan syaraf di sepanjang gurat ini, ikan merasakan perubahan dan getaran di dalam air. Meskipun ikan mungkin tidak melihat Anda saat Anda berjalan di tepian sungai atau menggerakkan dayung di air, ikan dapat merasakan getaran itu dan akan cepat-cepat pergi. Amatilah di mana ikan tinggal, bagaimana warna tubuhnya berguna, dan bagaimana mulut dan gigi ikan membuatnya dapat memakan berbagai jenis makanan yang berbeda.

Kolam, danau, sungai kecil, dan pantai lautan menyediakan beraneka ragam ikan, binatang, dan kehidupan tumbuh-tumbuhan untuk diamati. Pelajarilah

tentang bagaimana makhluk yang hidup di dalam air ini saling bergantung.

Serangga

Tanpa serangga, kita tidak dapat hidup. Contohnya, serangga membagikan serbuk sari dari bunga satu ke bunga lainnya. Kira-kira 15.000 macam tanaman yang dipelihara dan tanaman liar di seluruh dunia bergantung pada lebah untuk penyerbukan. Tanpa lebah, sebagian besar tanaman ini akan mati.

Serangga memiliki tiga pasang kaki dan tiga bagian utama pada tubuhnya. Mereka memiliki kepala, yang membawa antena atau sungut peraba serta bagian mulut; dada, tempat melekatnya sayap serta kaki, dan perut. Laba-laba, tengu, kutu dan kalajengking digolongkan sebagai arthropoda (hewan berbuku-buku) dan bukan termasuk serangga. Binatang-binatang itu mempunyai empat pasang kaki, dua bagian tubuh utama, dan tidak bersungut.

Serangga dibagi menjadi dua puluh lima golongan atau lebih, termasuk lebah, kupu-kupu, semut, hama, lalat dan belalang. Serangga merupakan kelompok makhluk hidup terbesar di dunia. Ada lebih dari 110.000 jenis ngengat dan kupu-kupu saja. Dari yang terkecil sampai yang terbesar, setiap serangga dilengkapi dengan cara khusus untuk memainkan peranannya di tengah alam.

Amatilah berbagai jenis serangga di tempat Anda. Cobalah menentukan

apa yang sedang dilakukan serangga itu dan bagaimana mereka berguna bagi lingkungan alam.

Tanaman dan Bunga

Tanaman dan bunga memperindah dunia di sekitar kita serta menyediakan banyak hal yang kita butuhkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Obat-obatan, bahan celup, perhiasan, perabot, pakaian, tepung, minyak, bumbu-bumbuan, rempah-rempah, panili, ragi, dan banyak lagi yang berasal dari bunga serta tanaman. Banyak tanaman dapat dimakan. Belajarlah untuk mengenali tanaman di tempat Anda yang dapat dimakan.

Ada beraneka macam jenis bunga liar di seluruh dunia, namun banyak yang punah karena ketidakpedulian manusia. Pelajarilah tentang bunga-bunga liar di daerah Anda dan tentukan apa yang dapat Anda lakukan untuk melindungi bunga-bunga itu dalam lingkungan alamiahnya.

Beberapa tanaman beracun mungkin juga terdapat di daerah Anda. Pelajari bagaimana mengenali tanaman itu dan apa yang harus dilakukan jika seseorang bersentuhan dengan tanaman itu. Anda hendaknya mengenal *Poison Ivy* (sejenis tanaman menjalar beracun), *poison oak* (ek beracun) dan *poison sumac* dengan sekali lihat. Meskipun setiap tanaman ini mempunyai sifat sendiri-sendiri ungkapan berikut dapat dijadikan pegangan: “Berdaun rangkai tiga? Hindari! Berbuah putih kecil? Jauhi!”

Setiap bagian tanaman beracun ini mengandung racun—dari akar sampai daun dan buahnya. Racun itu bertahan lama dan tetap aktif meskipun setelah tanaman itu mati, jadi janganlah menyentuh daun yang telah kering atau tanaman yang telah mati. Sarung tangan, sepatu, atau pakaian lainnya yang telah menyentuh tanaman itu dapat membawa racunnya selama berbulan-bulan. Karena racun itu menguap saat tanaman itu dibakar, Anda dapat keracunan berat hanya dengan menghirup asap yang berasal dari api yang terbuat dari tanaman-tanaman ini. Pastikan bahwa Anda dapat mengenali masing-masing tanaman ini sehingga Anda dapat menghindari hubungan apa pun dengan tanaman itu. (Untuk informasi pertolongan pertama, lihat hlm. 45).

Poison Ivy (sejenis tanaman menjalar beracun). *Poison Ivy* tumbuh di berbagai negara sebagai tanaman atau semak yang menjalar atau sebagai tanaman berkayu yang tegak. Tangkai sulungnya tampak seperti seutas tali berbulu halus. Daun-daun *poison Ivy* selalu tumbuh berkelompok terdiri dari tiga helai daun. Ujung daunnya licin atau bertakik. Di musim semi dan musim panas daun-daun itu berwarna hijau, namun di awal musim gugur berubah menjadi merah tua, oranye, dan coklat muda.

Bunga *poison Ivy* kecil-kecil dan putih serta tumbuh bertandan-tandan. Buahnya biasanya seperti lilin, meskipun mungkin tampak seperti berbulu

halus. Buah itu mirip sekali dengan jeruk kecil yang dikupas



Poison Ivy

Poison Oak (Ek beracun). Tanaman ek beracun tumbuh di seluruh dunia di daerah beriklim hangat. Tanaman ini biasanya tumbuh sebagai semak yang menjulang dengan tangkai kayu yang tumbuh dari tanah, namun dapat pula tumbuh di lapangan terbuka dalam tandan-tandan besar yang berpencaran. Di hutan, tangkai ini tumbuh seperti sulur, kadang-kadang setinggi 7,5 meter atau 9 meter.

Daunnya selalu tumbuh berkelompok terdiri dari tiga helai daun. Daun di bagian tengah sama di kedua sisinya dan tampak seperti daun ek. Daun di sisi-sisinya sering berbentuk tidak rata dengan ujung yang licin atau tidak rata, dan selalu mengkilap serta menyerupai kulit.

Bunganya berdiameter kira-kira enam mili meter, putih kehijau-hijauan, dan mirip dengan bunga *poison ivy* biasa. Buahnya berwarna lembut atau putih kehijau-hijauan dan berukuran kira-kira sebesar kismis kecil. Buah itu menyerupai jeruk yang dikupas, dengan bagian-bagian yang dengan jelas ditegaskan dengan garis-garis.



Poison Oak

Poison Sumac. *Poison sumac* tumbuh di daerah lembab. Tanaman ini tumbuh sebagai pohon kecil atau semak kayu yang kasar, tidak akan seperti sulur. Daun-daunnya tumbuh berpasang-pasangan sepanjang bagian tengah tulang daun dengan daun tunggal di ujungnya. Mungkin ada tujuh sampai tiga belas daun yang berada di setiap ranting daun. Daunnya halus dan seperti beludru. Daun-daun itu berwarna oranye menyala di musim semi, hijau tua dengan tulang daun berwarna merah tua di musim panas, dan oranye kemerah-merahan serta coklat muda di awal musim gugur.

Bunga-bunga yang berwarna hijau kekuning-kuningan tergantung di tandan-tandan yang panjang tangkainya. Buah *poison sumac* serupa dengan buah tanaman beracun lainnya—kuning gading atau hijau. Buah itu bergantung pada tandan-tandan yang lepas, panjangnya 25 sampai 30 senti meter.

Sumac yang tidak beracun tampak mirip sekali dengan sumac beracun, namun yang tidak beracun memiliki

buah berwarna merah dan biji yang berkelompok di ujung cabangnya. Ingatlah, apabila buahnya merah, Anda selamat!



Poison Sumac

Batu (Karang)

Pernahkah Anda bermain pasir di pantai atau di tepian sungai? Pernahkah Anda melihat gambar lahar meluncur dari sebuah gunung berapi? Pernahkah Anda mengagumi batu permata yang indah menghiasi kalung atau cincin? Di sekitar kita, alam menyediakan tontonan indah dari batu-batuan serta mineral/barang tambang dalam berbagai jenis, bentuk serta warna. Batu (karang) dapat sebesar gunung atau sekecil butiran pasir, dapat berbentuk zat cair seperti lahar, atau dapat digosok serta dibentuk oleh manusia atau alam dan dipakai sebagai perhiasan.

Bumi terdiri dari tiga jenis batu utama: igneus (batuan beku karena api), sedimen (batu endapan), dan metamorf (batu yang berubah bentuk).

Batuan *Igneus* (berarti api) terbentuk akibat dari panas yang hebat, misalnya, batu karang lahar dari sebuah gunung berapi. Basalt dan granit juga merupakan batu beku karena api.

Batuan *Sedimen (endapan)* terbentuk melalui cuaca dan tekanan. Angin, ombak, es, arus air, dan gaya berat sedikit demi sedikit mengikis gunung dan tanah, membawa unsur-unsur kecil ke laut. Unsur-unsur ini terbenam membentuk endapan tebal, yang di bawah tekanan besar berubah menjadi batu. Batu endapan membentuk dua pertiga lapisan/kerak bumi dan termasuk batubara, batu pasir serta batu gamping. Pergerakan di bumi dapat mengangkat dan menggulung batu. Fosil terdapat pada batu endapan.

Batu Metamorf (berubah bentuk) asalnya dari batuan sedimen atau igneus namun berubah menjadi lebih padat dan mengkristal. Perubahan ini dapat disebabkan oleh tekanan, panas, atau tenaga air serta bahan-bahan kimia. Contoh dari batu metamorf adalah batu gamping yang berubah menjadi marmar dan batu bara yang telah berubah menjadi berlian.

Batu-batuan yang menarik ada di sekitar Anda. Perhatikan warna, kilau, bentuk, kekerasan, susunan kristal atau tanda-tandanya. Sewaktu Anda berkemah dan berjalan kaki, cobalah mengenali beberapa batuan yang Anda lihat.

Bintang

Manusia telah mempelajari bintang sejak zaman dahulu. Bintang memberi terang, menunjukkan lintasan waktu, dan memandu kita di waktu malam.

Apabila Anda jauh dari terangnya kota dan memandang ke langit, Anda akan melihat ribuan bintang. Orang-orang zaman dahulu yang mengawasi langit mengelompokkan bintang-bintang ke dalam gambar atau pola yang disebut konstelasi (gugusan). Mereka memberi kumpulan bintang itu nama-nama yang masih dipakai pada zaman sekarang. Dua gugusan yang paling sering digunakan untuk menentukan letak tempat atau arah adalah Bintang Biduk di kawasan utara dan Bintang Pari di kawasan selatan. Dengan menggunakan bagan gugusan bintang di kawasan Anda, carilah beberapa kelompok bintang yang menonjol di langit pada waktu malam hari.

Anda hendaknya dapat mencari planet Merkurius, Venus, Mars, Yupiter, dan Saturnus. Dengan bantuan teropong atau teleskop kecil, Anda akan dapat melihat kawah-kawah di bulan kita, nebula (kumpulan awan berisi gas), atau bahkan gelang-gelang saturnus.

Pohon

Pohon termasuk mahluk hidup tua. Beberapa pohon ek dan pohon elm telah hidup selama 300 tahun. Beberapa pohon pinus dan sejenis juniper telah hidup selama 500 tahun, dan beberapa pohon cemara serta redwood telah hidup selama 3000 tahun atau lebih. Ada berbagai jenis pohon yang indah di atas bumi ini. Lebih dari 1000 jenis ditemukan dalam keluarga palem saja.

Dua kategori utama pohon itu adalah *conifer* (pohon kayu/pohon jarum) dan pohon yang *berganti daun* (deciduous). Sebagian besar conifer pohonnya selalu berdaun hijau. Pohon itu sering disebut sebagai pohon berkayu lunak karena kayunya mudah dipotong atau dibentuk. Api unggun yang dibuat dari kayu lunak cepat terbakar.

Sebagian besar pohon yang berganti daun mempunyai cabang-cabang berbentuk bulat, dan daun-daunnya berguguran ke tanah setiap tahun. Kayu dari pohon ini disebut kayu keras dan sering digunakan untuk membuat perabot atau bangunan. Api unggun yang dibuat dari kayu keras lambat terbakar dan menghasilkan arang yang tahan lama.

Pohon sangat penting bagi lingkungan yang sehat. Pohon-pohon itu menambah oksigen bagi udara. Rimba raya di bumi membantu membersihkan udara kita dan memberikan oksigen yang sangat diperlukan untuk menunjang kehidupan.

Pelajarilah lebih banyak tentang pepohonan di daerah Anda. Anda mungkin ingin menanam sebuah pohon dan mengawasi pohon itu tumbuh. Carilah tahu mengapa daun pohon deciduous berganti warna di musim gugur dan rontok dari cabang-cabangnya. Anda mungkin ingin mempelajari tentang bagian-bagian dari sebuah pohon dan bagaimana pohon menggunakan tenaga dari cahaya untuk tumbuh.

Kegiatan Sadar Alam

Gerak Jalan Mikro (Haiking Mikro)

Tujuan mencari jejak adalah untuk membantu para peserta memerhatikan hal-hal kecil yang terdapat di alam yang biasanya mereka abaikan. Anda akan memerlukan tali bagi setiap orang yang akan berperan serta. Ikutilah petunjuk-petunjuk ini:

1. Berjalan kakilah ke tempat yang telah ditentukan sebelumnya.
2. Mintalah setiap orang memilih satu tempat kecil di rerumputan atau tanah atau di pohon, batu atau benda lainnya.
3. Imbaulah setiap orang agar merangkak di tempat yang telah dipilihnya. Mintalah dia melihat benda-benda kecil yang biasanya tidak diperhatikannya, seperti kerikil yang bentuknya aneh, sayap serangga, lubang pada sehelai daun, atau sepotong jamur. Mintalah dia menandai setiap benda dengan sebuah batang kecil, mengikat batang itu dengan tali, dan meneruskan, dengan meninggalkan jejak tali dari benda satu ke benda lainnya.
4. Apabila remaja putri telah menyelesaikan pengamatan mereka, mintalah mereka mengikuti jejak orang lain dan mencatat apa yang telah mereka tandai, atau mintalah setiap orang memandu kelompok untuk mengamati daerah kecil yang ditelitinya.

Lingkaran Alam

Mintalah remaja putri untuk duduk dalam sebuah lingkaran. Seorang pemain memulai kegiatan dengan mengatakan, “Dari tempat saya

duduk, saya dapat melihat burung murai” (atau benda alam lainnya yang dilihatnya). Pemain kedua menanggapi, “Dari tempat saya duduk, saya dapat melihat burung murai dan sebatang pohon.” Setiap pemain harus mengulangi nama benda yang telah disebut sebelumnya dan menambah sebuah benda baru. Dalam setiap hal seorang pemain dapat ditantang oleh para pemain lainnya untuk benar-benar menunjukkan benda-benda itu. Jika pemain itu tidak dapat melakukan hal ini atau tidak dapat menyebutkan segala benda yang telah disebut sebelumnya, dia pergi ke ujung lingkaran, dan kegiatan itu dimulai lagi.

Pemotretan Alam

Jelaskan kepada kelompok itu bahwa mereka akan belajar melihat semua keindahan di sekitar mereka dengan sebuah cara baru. Mintalah setiap orang untuk mencari seorang rekan. Orang yang ikut mengambil bagian akan berpura-pura menjadi juru potret, dan yang lainnya akan berpura-pura menjadi kameranya. Orang yang mengambil bagian sebagai kamera menutup matanya, dan juru potret dengan seksama memandunya pada sesuatu yang indah serta menempatkannya di depan benda itu. Tukang potret itu boleh menyarankan agar gambar harus dilihat dari dekat, seperti pemandangan alam, atau melalui lensa potret jarak jauh. Untuk mengambil gambar, dia menepuk si

kamera pada pundak agar membuka lensa (‘kamera’) hendaknya membuka matanya selama kira-kira 4 detik’) lalu ditepuk lagi untuk menutup lensa (‘kamera’ menutup matanya). Si kamera harus mengingat-ingat apa yang dilihatnya.

Setelah mengambil beberapa gambar imajinasi, kamera dan tukang potret bertukar peran dan mengambil foto tambahan. Berilah waktu lima belas sampai dua puluh menit untuk seluruh pengambilan foto.

Anda dapat mengakhiri kegiatan ini dalam beberapa cara yang berbeda:

1. Mintalah remaja putri membagi foto mereka yang paling indah dengan kelompoknya. Mereka hendaknya menceritakan apa yang mereka lihat ketika menjadi kamera dan mengapa mereka sangat tertarik dengan gambar itu.
2. Mintalah setiap remaja putri membuat gambar dari foto kesukaannya dan memberikannya kepada rekannya, dengan menjelaskan mengapa dia memilih gambar itu. Atau masing-masing remaja putri dapat melukiskan foto kesukaannya kepada rekannya dan membagikan perasaannya tentang foto itu.
3. Sebuah topik dapat ditugaskan sebelumnya kepada setiap kerekanan, seperti bunga liar, awan, pohon, tumbuh-tumbuhan yang dapat dimakan, burung, kerang atau kehidupan pantai. Para remaja putri dapat membuat sketsa foto yang mereka ambil dan menuliskan keterangan singkatnya. Kemudian mereka dapat membagikan sketsa mereka dengan kelompok itu. Atau mereka dapat berceritera saja tentang foto-foto mereka.

Kegiatan Alam dengan Tulisan Suci

Pilihlah tulisan suci yang berhubungan dengan alam atau tulisan suci yang menolong remaja putri memikirkan tentang Bapa Surgawi atau Juruselamat. Tuliskan masing-masing ayat suci di sebuah kartu kecil jika remaja putri tidak membawa tulisan suci mereka. Apabila mereka membawa tulisan suci, tuliskan saja setiap referensi pada secarik kertas. Setiap kartu kertas tulisan suci itu hendaknya juga mencantumkan petunjuk atau pertanyaan yang dapat membantu menuntun pikiran remaja putri sewaktu dia membaca tulisan suci tersebut.

Jelaskan kepada remaja putri bahwa mereka akan memiliki sebuah pengalaman dengan tulisan suci di alam terbuka. Mintalah setiap remaja putri untuk memiliki sebuah kartu dan tidak membahasnya dengan siapa pun. Dia hendaknya mencari suatu tempat yang tenang supaya dia dapat menyendiri dan merenungkan tulisan suci yang telah dipilihnya.

Setelah sepuluh atau lima belas menit, panggillah para remaja putri kembali dan mintalah mereka duduk dalam sebuah lingkaran sementara masing-masing membagikan tulisan sucinya dan gagasan atau pengertiannya tentang tulisan suci tersebut.

Beberapa tulisan suci yang dapat digunakan dalam kegiatan ini adalah: Mazmur 19:2; Yesaya 40:31; Matius

14:23; Filipi 4:13; Alma 30:44; Alma 32:41; A&P 76:22–24; A&P 88:63; A&P 104:13–14; Musa 3:5; Abraham 3:21. Untuk tulisan suci lainnya lihatlah dalam *Topical Guide* dalam Alkitab versi King James edisi Gereja Yesus Kristus dari Orang-orang Suci Zaman Akhir bahasa Inggris, di bawah topik “*Astronomy*,” “*Creation, Create*,” dan “*Nature, Earth*.”

Pastikan untuk menuliskan pertanyaan atau petunjuk pada setiap ayat. Contohnya, untuk Ajaran dan Perjanjian 88:63, Anda dapat menulis: “Pikirkan saat Anda merasa dekat dengan Bapa Surgawi Anda. Apa saja yang dapat Anda lakukan untuk tetap berada di dekat-Nya dan merasakan kasih-Nya bagi Anda?”

Mencari Jejak Alami

Pergilah mencari jejak di tengah malam. Tandailah sebuah tempat di tanah kira-kira satu meter persegi bagi setiap remaja putri atau kelompok. Mintalah setiap orang atau kelompok itu mencari sesuatu di tempat yang telah ditandai, misalnya: tanda yang berasal dari manusia, tanda dari seekor binatang, tanaman yang dapat Anda kenali, tanda dari seekor serangga, dan tanda dari seekor burung. Tergantung pada daerah itu; Anda mungkin ingin memperluas pencarian ini ke daerah yang lebih luas. Juga berusaha untuk membatasi penyelidikan itu pada kelompok tertentu misalnya tanda-tanda

binatang menyusui (bekas gigitan pada liang, kulit kayu yang telah dicakari, biji-biji yang disimpan, jejak); tanda-tanda burung (sarang, kulit telur, bulu, jejak, lubang di pohon), atau tanda-tanda serangga (telur-telur di tanaman, lubang pada dedaunan).

Menentukan Arah

Catatan: Karena adanya perbedaan dalam pembacaan kompas di seluruh dunia, informasi berikut mungkin perlu disesuaikan untuk daerah Anda. Periksa sumber-sumber setempat.

Menentukan arah adalah mencari jalan Anda di daerah yang tidak dikenal dengan menggunakan kompas atau peta. Bab ini akan memberi Anda informasi dasar mengenai cara menggunakan kompas dan peta.

Kompas

Sebuah kompas terdiri dari sebuah baja bermagnet, disebut jarum, yang terletak seimbang pada poros dan dapat bergerak bebas untuk berayun ke segala arah. Jarum itu terletak dalam wadah bulat yang disebut badan kompas yang ditandai dengan 360 derajat. Apabila jarum itu dibiarkan bergerak dengan sendirinya, maka akhirnya akan berhenti dengan menunjuk kutub magnetis utara. Ujung jarum yang menunjuk arah utara ditandai sangat jelas. Ujung jarum itu mungkin dicat hitam atau merah, dibubuhi huruf N, atau berbentuk seperti ujung panah.

Membaca Kompas

Sebuah kompas, seperti lingkaran, dibagi menjadi 360 derajat. Permukaan kompas menyerupai permukaan sebuah jam, dimana setiap menit jam menunjukkan enam derajat pada kompas itu. Jika pukul dua belas menunjukkan utara, maka timur berada di pukul tiga (90 derajat), selatan pada pukul enam (atau 180 derajat), dan barat pada pukul sembilan (atau 270 derajat). Inilah empat dari delapan mata angin utama dari sebuah kompas.

Keempat arah lainnya—yaitu timur laut, tenggara, barat daya, dan barat laut—terletak di tengah-tengah keempat arah mata angin tadi. Contohnya, timur laut terletak di tengah-tengah antara utara (0 derajat) dan timur (90 derajat), pada 45 derajat. Sebagai latihan, tentukan pembacaan derajat untuk tenggara, barat daya, dan barat laut.

Memasang Kompas

Setiap kali Anda menggunakan kompas, aturlah sebagai berikut:

1. Letakkan kompas di tempat yang datar atau peganglah dengan tenang sekali setinggi pinggang dan mendarat, sampai jarum pedoman berhenti bergerak.
2. Putarlah badan kompas itu sampai jarumnya menunjuk ke N pada kompas itu.
3. Dengan jarum pedoman menunjuk langsung arah utara, Anda siap untuk menentukan arah kompas.

Menentukan Kedudukan Arah Kompas

Untuk menentukan kedudukan arah kompas, lakukan yang berikut:

1. Menghadaplah ke arah benda pengenal atau sasaran yang arahnya ingin Anda ketahui.
2. Apabila jarum pedoman menunjukkan ke utara, letakkan sebuah petunjuk seperti tusuk gigi, pensil, atau sedotan minum di atas pusat poros kompas dan arahkan pada benda pengenal atau sasaran tersebut.
3. Nomor di bawah petunjuk itu adalah kedudukan arah kompas.

Latihan Kompas

Ingatlah bahwa arah jarum pedoman harus menunjuk ke N sebelum masing-masing kedudukan arah diambil supaya dapat setepat mungkin.

Ujilah diri Anda dengan mencoba yang berikut:

1. Tempatkan penanda di atas tanah di tempat Anda berdiri. Pasanglah kompas Anda pada kedudukan arah kurang dari 120 derajat dari penanda itu—96 derajat, misalnya. (Kedudukan arah pertama harus kurang dari 120 derajat, sehingga jumlah ketiga kedudukan arah yang akan Anda ambil kurang dari 360 derajat dari kompas itu).
2. Berjalanlah lima puluh langkah di sepanjang arah ini dan berhentilah. Tambahkan lagi 120 derajat pada 96 derajat yang semula dan aturlah lagi kompas pada kedudukan arah baru ini (216 derajat).
3. Berjalanlah lima puluh langkah di sepanjang arah baru ini dan berhentilah. Tambahkan lagi 120 derajat pada kedudukan arah Anda, saat ini berjumlah 336 derajat.

4. Aturlah kembali kompas pada 336 derajat dan berjalanlah ke arah itu sebanyak lima puluh langkah.

5. Berhentilah. Penanda itu seharusnya ada di kaki Anda.

Kapan pun Anda bekerja dengan sebuah kompas, catatlah selalu arah yang Anda ikuti serta jumlah langkah (jika berjalan pada jarak dekat) atau waktu dalam menit untuk berjalan ke arah itu. Setiap kali arah Anda berubah, Anda harus mengambil kedudukan arah baru dan mencatatnya.

Mengikuti Rute

Anda mungkin tidak dapat berjalan ke tujuan Anda dengan mengikuti secara tepat kedudukan arah Anda. Adalah lebih baik untuk menentukan kedudukan arah Anda; pilihlah sebuah benda pengenal tertentu, seperti sebatang pohon yang tinggi, karang yang terjal, atau bukit di sepanjang arah tujuan Anda; dan berjalanlah ke arah itu.

Sewaktu Anda sampai ke tempat itu, pilihlah benda pengenal lainnya di arah tujuan Anda dan berjalanlah ke arahnya.

Kadang-kadang Anda akan sampai ke danau, paya-paya, atau jurang yang akan memaksa Anda mengubah rute Anda. Jika Anda harus pergi ke tempat yang cukup jauh dari kedudukan arah Anda semula, Anda mungkin harus menentukan kedudukan arah baru.

Dengan latihan, Anda segera akan mengembangkan suatu perasaan berhasil dan aman dalam melakukan perjalanan dengan menggunakan kompas.

Peta

Perlengkapan kemah dan jalan kaki (haiking) Anda hendaknya mencakup sebuah peta daerah perkemahan Anda. Semakin terperinci peta Anda, semakin baik peta itu. Kebanyakan peta tidak cukup terperinci bagi para peserta perkemahan dan pejalan kaki. Peta terbaik bagi para peserta perkemahan dan pejalan kaki adalah peta penelitian topografi, aeronotika, serta geologi.

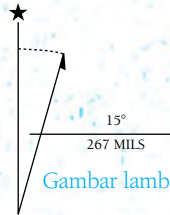
Perhatikan tanggal diterbitkannya peta tersebut. Peta itu mungkin tidak menyertakan bangunan-bangunan yang dibuat manusia setelah peta itu digambar. Perhatikan juga skala peta itu. Pada peta penelitian geologi yang sering digunakan, ukuran 1 inci di peta sama dengan satu mil di bidang yang sesungguhnya.

Sekalipun Anda mengetahui skala yang digunakan pada peta, memperkirakan jarak sering kali sulit karena jalan, sungai dan jalan setapak sering kali tidak mengikuti garis lurus. Anda mungkin ingin membeli alat pengukur peta, yang secara otomatis mengukur jarak mil sewaktu Anda menjalankannya menyusuri rute yang Anda inginkan pada peta.

Deklinasi adalah perbedaan arah antara utara yang sesungguhnya dengan kutub utara magnet. Anda perlu mempertimbangkan hal ini saat merencanakan rute di daerah yang belum memiliki jalan-jalan setapak. Setiap peta memiliki lambang deklinasi yang berbentuk V.

Sebuah tangannya menunjuk ke arah utara yang sesungguhnya dan tangan lainnya mengarah ke kutub utara.

Beberapa peta menunjukkan selisih derajat di antara kedua tangan lambang itu untuk daerah Anda. Untuk penjelasan lebih lanjut, periksalah dengan sumber-sumber setempat.



Gambar lambang deklinasi

Kegiatan Memecahkan Masalah

Berjalan dengan Mata Tertutup

Kegiatan ini bertujuan menolong remaja putri mendengarkan dengan seksama di tempat yang terbuka.

Yang dibutuhkan:

1. Dua orang pemimpin dewasa
2. Seutas tali yang panjangnya kira-kira 12 meter
3. Penutup mata atau bandana bagi setiap remaja putri. (Anda dapat mempertimbangkan untuk meminta setiap remaja putri membawa satu).

Petunjuk:

1. Jelaskan kepada remaja putri bahwa mereka akan pergi berjalan-jalan dengan mata tertutup. Jangan memberikan perincian apa pun kepada mereka tentang hal ini.
2. Mintalah mereka memasang penutup mata mereka, dan mintalah mereka berjanji agar tidak mengintip. Para pemimpin hendaknya jangan ditutup matanya. Beritahukan kepada remaja putri bahwa mereka tidak boleh berbicara, berbisik, atau bersuara. Jika penutup mata seseorang mulai terle-

pas, dia hendaknya mengangkat tangannya dan Anda akan membetulkannya.

3. Mintalah remaja putri membentuk barisan dan masing-masing berpegang di sepanjang tali, yang hendaknya direntangkan dari satu orang ke orang berikutnya. Mereka hendaknya dipisahkan dari satu orang ke orang berikutnya. Mereka hendaknya dipisahkan dari satu sama lainnya dengan jarak kira-kira 1,2 meter agar mereka dapat berjalan dengan mudah.
4. Peganglah sebuah ujung tali dan bimbinglah para remaja putri itu berkeliling di tempat yang rata sampai mereka merasa percaya pada kepemimpinan Anda.
5. Ambillah tali itu dari mereka. Beritahu mereka bahwa Anda akan membuat bunyi yang berirama dengan memukul-mukulkan dua potong kayu atau batu. Bunyi ini hendaknya lembut namun cukup jelas didengar oleh setiap orang. Para remaja putri hendaknya mendengarkan dengan seksama dan mengikuti bunyi itu. Bimbinglah mereka mengelilingi tempat itu dengan membuat bunyi serupa. Awasilah untuk memastikan agar tidak seorang pun dalam keadaan bahaya.
6. Setelah mereka memperoleh kepercayaan dalam mengikuti bunyi yang lembut itu, pemimpin lainnya yang berada kira-kira 6 meter jauhnya hendaknya membuat semacam bunyi yang keras. Pemimpin pertama hendaknya terus membuat bunyi yang lembut. Pemimpin kedua hendaknya berhenti sejenak sehingga bunyi yang lembut itu dapat didengar dan kemudian mengulang bunyi yang keras tadi. Beberapa remaja putri mungkin akan mengikuti bunyi yang lebih keras.

7. Pemimpin kedua hendaknya menuntun orang-orang yang mengikutinya mengelilingi daerah yang lebih sulit, mungkin membiarkan mereka terperosok ke semak-semak. Kemudian dia hendaknya memegang tangan mereka dan menuntun mereka kembali ke kelompok semula.
8. Bunyi yang lembut itu hendaknya diteruskan. Setelah beberapa menit, ulangi langkah 6 untuk melihat apakah ada remaja putri yang dapat disesatkan. Jika demikian, ulangi langkah 7. Terus lakukan hal ini sampai tak seorang pun mengikuti bunyi yang keras itu.
9. Mintalah remaja putri melepaskan penutup mata dan duduk di atas tanah dalam sebuah lingkaran. Bahaslah pengalaman tersebut. Anda mungkin ingin mempersamakannya dengan mendengarkan bisikan yang lembut dari Roh Kudus. Anda dapat meminta para remaja putri untuk mengungkapkan apa yang mereka pikirkan dan pelajari selama mendapatkan pengalaman itu.

Tangga Manusia

Barang-barang yang dibutuhkan:

Sebidang tembok, batu, atau benda lain yang tingginya kira-kira 4,5 meter.

Petunjuk:

1. Tekankan bahwa remaja putri harus berhati-hati selama kegiatan ini agar tidak seorang pun mengalami cedera.
2. Bagilah kelompok menjadi beberapa regu yang masing-masing beranggotakan kira-kira empat orang.
3. Jelaskan bahwa tujuan kegiatan ini adalah agar keempat anggota kelompok itu semuanya dapat melewati rintangan. Tidak boleh ada tali, balok, atau benda lainnya yang digunakan

untuk menolong mereka melewati rintangan itu. Semua kelompok itu dapat berusaha bersama, atau masing-masing kelompok itu dapat berusaha sendiri-sendiri, bergantung pada keadaan.

4. Anda dapat menjadikan kegiatan ini lebih menantang dengan menentukan batas waktu untuk kegiatan itu atau dengan tidak mengizinkan adanya komunikasi.
5. Setelah kegiatan itu selesai, bahaslah pertanyaan berikut: Apa saja dalam kehidupan yang dapat Anda bandingkan dengan tembok itu? Apa saja dalam kehidupan yang dapat Anda bandingkan dengan peraturan-peraturan kegiatan ini? Apa yang Anda pelajari tentang bekerja bersama orang lain?

Medan Ranjau

Yang dibutuhkan:

1. Tempat terbuka yang luas
2. Sebuah bata atau batu untuk setiap remaja putri, ditambah sebuah bata atau batu tambahan bagi masing-masing regu.

Petunjuk:

1. Buatlah tanda sebagai garis awal dan garis akhir di tempat terbuka itu.
2. Bagilah kelompok menjadi beberapa regu dan mintalah setiap regu antri di garis awal.
3. Berikan kepada regu-regu itu sebuah bata untuk masing-masing anggota regu ditambah sebuah bata tambahan untuk setiap regu. Jelaskan bahwa setiap anggota regu hendaknya berdiri di atas bata. Mereka hendaknya mengulurkan bata tambahan itu kepada anggota regu yang ada di depan, yang harus meletakkannya di tanah di depannya. Seluruh regu

hendaknya bergerak maju satu bata dan kemudian mengulangi proses itu. Para anggota regu tidak boleh menapak di atas tanah; mereka harus menapak di atas bata-bata itu saja.

4. Mintalah regu-regu itu berlomba mencapai garis akhir.
5. Setelah kegiatan selesai, kelompok itu dapat membahas apa yang mereka pelajari yang dapat menolong mereka dalam bekerja berkelompok.

Penyeberangan Tali Tunggal

Yang diperlukan

1. Seutas tali katun berdiameter lima belas meter dengan panjang 1,5 meter
2. Sungai kecil atau kolam
3. Dua batang pohon yang saling berseberangan di pinggir sungai atau kolam. Pohon itu hendaknya pohon hidup dan hendaknya berdiameter sedikitnya 25 senti meter.

Petunjuk:

1. Tekankan bahwa remaja putri berhati-hati selama kegiatan ini agar tidak seorang pun yang cedera.
2. Tugasi dua orang menjadi pengawas untuk mengawasi bila terjadi keadaan yang membahayakan.
3. Dengan menggunakan simpul pangkal ganda, ikatkan salah satu ujung tali ke salah satu pohon kira-kira 2,5 meter di atas air. Bentangkan tali itu melintasi sungai dan ikatkan ke pohon lainnya. Pastikan bahwa tali itu rata dan kencang. Anda mungkin harus mengencangkan kembali selama kegiatan.
4. Mintalah remaja putri menyeberangi sungai dengan tali itu seorang demi seorang.

5. Setelah kegiatan selesai, bahaslah pertanyaan berikut: Bagaimana perasaan Anda ketika menyeberang dengan tali itu? Bagaimana hal ini serupa dengan perjalanan lain yang pernah Anda alami dalam kehidupan? Bagaimana Anda dapat menerapkan apa yang telah Anda pelajari dari pengalaman ini dalam kehidupan Anda?

Kejar-Kejaran Beregu

Petunjuk:

1. Bagilah kelompok menjadi beberapa regu yang masing-masing beranggotakan kira-kira delapan orang.
2. Mintalah masing-masing regu membentuk satu barisan. Setiap anggota regu hendaknya menaruh tangannya di pundak orang yang berada di depannya. Orang pertama di barisan itu adalah pemimpin regu.
3. Saat aba-aba diberikan, pemimpin dari setiap regu berusaha menyentuh seseorang di regu lainnya, kecuali si pemimpin. Setiap orang yang disentuh harus bergabung dengan regu yang menyentuhnya. Para anggota regu harus mengikuti di belakang pemimpin mereka ke mana pun dia pergi.
4. Setelah bermain selama lima menit, hitunglah anggota dari setiap regu. Regu yang memiliki anggota terbanyak adalah pemenangnya.

Menara Babel

Petunjuk:

1. Bagilah kelompok menjadi beberapa regu yang masing-masing beranggotakan kira-kira empat orang.
2. Tantanglah setiap regu untuk membangun sebuah menara dengan hanya menggunakan bahan-bahan yang terdapat pada radius 90 meter di sekitar mereka. Regu dengan menara tertinggi adalah pemenangnya.

3. Berilah regu-regu itu waktu dua menit untuk merencanakan dan lima menit untuk membangun menara mereka.
4. Setelah kegiatan itu selesai, bahaslah pertanyaan berikut: Masalah apa yang Anda hadapi dalam membangun menara itu? Jika Anda harus membangunnya kembali, tindakan lain apa yang akan Anda lakukan? Bagaimana yang Anda pelajari dalam kegiatan ini kelak akan menolong Anda dalam kegiatan Anda.

Halang Rintang untuk Dua Orang

Yang diperlukan:

1. Beberapa utas tali yang panjangnya 1,5 meter
2. Suatu tempat di mana halang rintang dapat dipasang
3. Sebuah Jam

Petunjuk:

1. Pasanglah halang rintang dengan rintang-rintangan yang harus dilompati, diseberangi, dikelilingi, dan dilalui.
2. Bagilah kelompok menjadi beberapa regu yang masing-masing terdiri dari dua orang anggota. Ikatlah kaki kiri seorang anggota pada kaki kanan anggota lainnya.
3. Biarkan masing-masing regu berlari di halang rintang itu. Regu yang menyelesaikan kegiatan itu dalam waktu tersingkat adalah pemenangnya.
4. Anda dapat mengubah peraturan untuk membuat kegiatan itu semakin menantang; tutuplah mata seseorang atau kedua orang anggota regu tersebut; jangan biarkan ada komunikasi lisan; ikatlah kaki kedua anggota regu bersama-sama sehingga salah seorang anggota regu maju ke depan dan yang seorang lagi ke belakang. (Mereka berdiri dengan beradu punggung).

5. Setelah kegiatan itu selesai, bahaslah pertanyaan berikut: Bagaimana perasaan Anda selama kegiatan ini? Bagaimana perasaan Anda terhadap kawan seregu Anda? Apa yang telah Anda pelajari yang dapat menolong Anda dalam kehidupan Anda?

Keamanan

Keamanan Tempat Perkemahan

Lakukan hal-hal berikut untuk menolong Anda merasa aman di tempat perkemahan Anda:

1. Janganlah berkemah di daerah yang tinggi dan berangin. Jangan berkemah di jurang atau dasar sungai yang kering yang dapat dilanda banjir saat hujan turun.
2. Berkemahlah jauh dari pohon-pohon besar yang berdiri tersendiri yang dapat disambar petir. Hutan kecil yang memberi perlindungan terhadap angin adalah yang lebih baik.
3. Berkemahlah jauh dari tepian sungai untuk menghindari pencemaran air dan menghindari air yang naik secara cepat, air pasang yang tinggi atau gelombang yang ditimbulkan oleh hembusan angin.
4. Berkemahlah jauh dari sarang semut dan tanaman beracun.
5. Berkemahlah jauh dari lereng bukit yang mudah longsor atau daerah tanah terban.
6. Berkemahlah jauh dari tanah yang rendah atau daerah berawa untuk menghindari nyamuk dan melindungi perlengkapan kemah dari kelembaban.
7. Apabila terdapat risiko alam seperti karang yang terjal, rawa-rawa, terowongan tambang, atau pohon mati,

- tetapkan semuanya itu sebagai daerah terlarang.
8. Tekankan keselamatan untuk kegiatan gerak jalan dan kegiatan-kegiatan lainnya di luar perkemahan.
 9. Tanyakan kepada pejabat setempat untuk mengetahui, apakah diperlukan izin untuk membuat perapian. Ikutilah semua tata tertib membuat api.
 10. Ingatlah bahwa sebuah kompor tidak meninggalkan bekas. Janganlah sering menggunakan api unggun dan hanya jika terdapat banyak sekali kayu mati bertebaran di tanah.
 11. Jangan biarkan sampah yang mudah terbakar tertimbun.
 12. Janganlah menggunakan minyak tanah atau bahan lainnya yang mudah terbakar untuk menyalakan api. Orang dewasa harus mengawasi penggunaan bensin serta bahan bakar kimia yang digunakan untuk memasak, memanaskan, penerangan, atau menjalankan mobil atau motor. Simpanlah bahan bakar ini dalam wadah yang ditandai dengan jelas dan simpanlah di tempat yang tidak dihuni, jauh dari tempat acara dan tempat untuk tidur.
 13. Padamkan semua api yang berada di tempat terbuka sebelum meninggalkannya. Jika penyemprot api dan pemadam kebakaran ada di perkemahan, jagalah agar alat-alat itu dalam keadaan baik. Pastikan bahwa persediaan air dan tekanannya cukup.
 14. Jangan menyiramkan air pada lemak yang berkobar. Lemparkan garam atau soda kue pada kobaran api itu, atau tutupilah dengan penutup dari logam.

15. Berhati-hatilah ketika menggunakan lentera di ruang tidur karena bahaya kebakaran dan keracunan karbon monoksida. Penggunaan senter lebih disukai.
16. Jika pemanas ruangan, pembakar arang, atau alat-alat serupa digunakan di dalam tenda atau bangunan, ventilasi yang memadai harus disediakan untuk menghindari keracunan karbon monoksida. Orang dewasa hendaknya mengawasi penggunaan alat-alat ini.

Rencana untuk Mengatasi Bencana

Tanyakan kepada pejabat setempat dan biasakan dengan tindakan yang harus diambil seandainya terjadi bencana alam di daerah Anda seperti gempa bumi, kebakaran, banjir, angin ribut atau angin tornado. Buatlah rencana terlebih dahulu untuk menghadapi keadaan-keadaan gawat semacam ini. Rencanakan jalan melarikan diri dari bangunan atau daerah perkemahan. Tentukan tempat berkumpul bagi para peserta perkemahan seandainya terjadi keadaan gawat. Tentukan tanggung jawab para pemimpin dalam menghadapi keadaan gawat, dan tentukan cara untuk bertanggung jawab terhadap semua peserta perkemahan.

Apabila terjadi badai kilat, ambillah tindakan pencegahan berikut ini:

1. Carilah perlindungan di hutan lebat, semak-semak pohon (hindari pohon tinggi yang terpencil), gua, ceruk di tanah, lembah atau ngarai yang dalam atau di kaki jurang yang curam. Hindarilah daerah yang

mungkin berbahaya saat air badai datang tiba-tiba.

2. Duduk atau berbaringlah khususnya bila Anda berada di punggung bukit atau di tempat yang tinggi.
3. Bernaunglah di bawah jembatan baja, namun jangan menyentuh baja itu atau duduk di tanah yang basah.
4. Masuklah ke dalam mobil, salah satu tempat berlindung yang paling aman selama badai kilat.
5. Jika Anda memiliki pilihan bangunan untuk berlindung, pilihlah dalam urutan ini:
 - Bangunan dari logam yang besar atau berkerangka logam. (Jangan biarkan tubuh bersentuhan dengan dinding atau bagian logam).
 - Bangunan yang memiliki penangkal petir.
 - Bangunan besar tanpa pelindung.
 - Bangunan kecil tanpa pelindung.
6. Hindari puncak gunung, bukit batu di dalam air, bebatuan yang menjorok di permukaan, bangsal, dan tempat-tempat terbuka.
7. Menjauhlah dari pagar kawat, kawat telepon, dan perkakas dari logam.
8. Menjauhlah dari kuda dan hewan lainnya.
9. Jika Anda berenang atau bersampan, menepilah secepat mungkin.

Kebersihan

Gunakan garis petunjuk berikut untuk membantu memelihara kebersihan perkemahan Anda:

1. Buatlah rencana untuk menghadapi serangga, hewan pengerat dan tanaman berbahaya. Hindari berkemah di dekat sarang hama, seperti kolam yang menggenang, paya-paya, kakus atau tempat berlindung yang

sudah tidak terpakai, serta tempat sampah.

2. Sediakan air, sebuah waskom, sabun dan handuk untuk mencuci tangan di tempat makan, di dekat kakus dan di dekat setiap tenda. Buatlah saluran kecil atau taruhlah kerikil di bawah tempat itu untuk mencegah agar tanah tidak menjadi becek.
3. Buanglah semua sampah perkemahan setiap hari dengan salah satu dari ketiga cara ini: membakar, mengubur, atau membuangnya. Kadang-kadang ketiga cara tersebut sangat penting. Di beberapa daerah, peraturan melarang untuk mengubur kotoran dan sampah. Pastikan untuk mengikuti peraturan di daerah Anda. Daur ulanglah sebanyak mungkin barang-barang itu.
4. Jagalah agar tempat di sekitar tong sampah itu bersih dan kering. Gunakan rak atau beberapa alas lainnya agar tong sampah berada di atas tanah. Sampah yang harus dibuang dari perkemahan hendaknya ditaruh di wadah yang semestinya. Sisa-sisa makanan hendaknya jangan diserakkan di tanah.
5. Bersihkan WC di luar setiap hari.

6. Di tempat yang terpencil dan tidak dihuni, apabila peraturan setempat mengizinkan, Anda mungkin perlu membuat kakus parit. Kakus itu hendaknya jauh dari tempat yang digunakan berkemah di tempat yang sama tingginya atau lebih rendah dari penyediaan air terdekat. Kakus-kakus hendaknya berjarak sekurangnya 60 meter jauhnya dari tempat persediaan air mana pun.

Galilah parit kira-kira sedalam 60 senti meter, lebar 30 senti meter dan panjangnya 120 senti meter atau yang cukup panjang untuk menam-

pung peserta kemah. (Jika mungkin, sebuah dudukan WC hendaknya tersedia untuk sepuluh peserta kemah). Tanah yang diangkat sewaktu menggali hendaknya diletakkan di sisi parit untuk disekop ke dalam parit setiap habis dipakai. Tinggalkan sekop kecil di tanah untuk kegunaan ini. Sprei usang atau kanvas dapat digunakan sebagai tirai untuk menjaga kebebasan pribadi. Sediakan air untuk mencuci tangan.

Parit-parit itu harus selalu dijaga kebersihannya. Kapur bubuk (gamping kawur) adalah salah satu obat pembasmi kuman yang terbaik untuk kakus. Tutuplah kakus parit itu seluruhnya apabila kotoran dan tanah berada sedalam kira-kira 30 senti meter dari atas. Pastikan untuk menandai kakus yang telah tertutup itu supaya peserta perkemahan yang akan datang dapat memilih tempat lainnya.

7. Sewaktu Anda berjalan kaki (hiking) atau jauh dari kakus, ikuti cara-cara sederhana untuk mengubur kotoran manusia. Pastikan Anda berada sejauh 60 meter dari tempat persediaan air atau daerah mana pun. Gunakan tumit Anda atau sebuah tongkat untuk menggali lubang yang dangkal. Setelah menggunakannya, timbuni lubang itu kembali dan tutuplah lagi tempat itu dengan tanah aslinya.

Pelayanan

Melayani orang lain hendaknya menjadi bagian dari segala hal yang dilakukan di perkemahan, bukan pengalaman yang hanya dilakukan sekali saja.

Selama berkemah, remaja putri hendaknya belajar memberi pelayanan seperti perbuatan-perbuatan yang baik, pujian

yang tulus, dorongan dan berbagi bakat. Persyaratan sertifikat menganjurkan dilakukannya pelayanan, seperti juga berbagai kegiatan yang disebutkan di bagian “Sumber-Sumber” ini.

Mempertahankan Kelangsungan Hidup

Menentukan Arah tanpa Menggunakan Kompas

Meskipun Anda tidak mempunyai kompas, Anda dapat menggunakan matahari dan bintang-bintang untuk menentukan arah serta merencanakan jalan yang akan ditempuh.

Bintang Utara

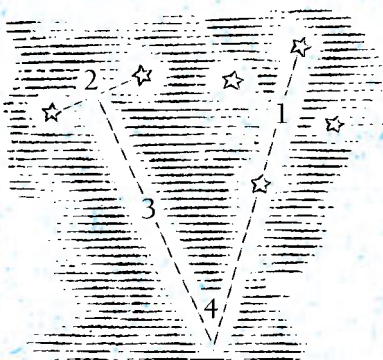
Di Belahan Utara, Anda dapat menentukan kedudukan arah Anda dengan menggunakan Bintang Utara. Bintang itu letaknya tidak pernah lebih dari satu derajat jauhnya dari arah Utara yang sesungguhnya. Carilah Bintang Biduk, dan bayangkan sebuah garis di antara kedua bintang yang terletak di sisi luar bawah. Perpanjang garis ini kira-kira lima kali jarak antara kedua bintang itu untuk mencari Bintang Utara.



Bintang Pari

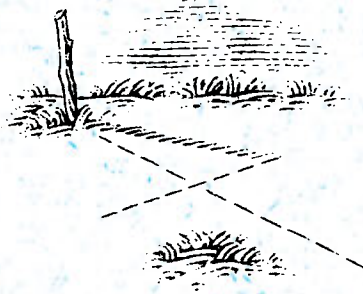
Di Belahan Selatan, Anda dapat menentukan kedudukan Anda dengan menggunakan Bintang Pari dan dua

bintang penunjuk ke arah yang berlawanan. Buatlah garis bayang-bayang melalui dua bintang itu yang membentuk poros salib. Kemudian buatlah garis bayang-bayang membentuk sudut 90 derajat yang akan menggabungkan kedua bintang penunjuk itu. Jika Anda melihat ke tempat kedua garis bayang-bayang itu bersilangan, berarti Anda melihat ke arah selatan.



Matahari

Untuk mencari arah dengan menggunakan matahari, tancapkan sebuah tongkat/kayu yang panjangnya satu meter atau lebih ke tanah. Tandailah ujung dari bayang-bayang itu, tunggulah sepuluh sampai lima belas menit, lalu tandailah ujung bayang-bayang itu lagi. Tariklah garis lurus pada garis yang Anda gambar mengarah ke Utara dan Selatan. Cara ini berlaku untuk setiap waktu sepanjang hari selama ada cukup cahaya matahari untuk membuat bayang-bayang. Jika Anda tidak dapat menemukan kayu yang panjang atau apabila tanah itu terlalu keras untuk ditancapi kayu, gunakan bayangan semak, pohon, atau benda apa pun yang tingginya paling sedikit tiga kaki.



Bulan

Bulan ini muncul di Timur dan terbenam di Barat, persis seperti matahari. Metode dengan menggunakan kayu dan bayangan yang diuraikan untuk dipakai dengan matahari berlaku bila bulan bersinar cukup terang sehingga menghasilkan bayangan.

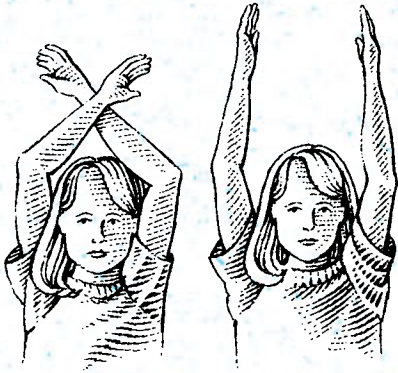
Yang Harus Dilakukan Bila Tersesat

Bingung, hilang akal, dan panik merupakan reaksi yang wajar karena tersesat, namun keamanan Anda dan bahkan nyawa Anda mungkin bergantung pada sikap Anda yang tidak menyerah dalam mengikuti perasaan-perasaan itu. Berpikirlah sebelum bertindak. Gunakan pedoman ini:

- Jangan panik. Berdoalah untuk memperoleh kedamaian jiwa.
- Jika mungkin carilah kedudukan Anda. Gunakan sebuah peta untuk menetapkan arah dan tanda pengenal yang Anda kenali.
- Tinggallah di satu tempat. Kemungkinan ditemukan akan lebih besar jika Anda melakukan hal ini.
- Selidikilah tempat yang dapat menjadi perkemahan yang baik. Buatlah perkemahan kecil.
- Buatlah tanda untuk meminta pertolongan.

Tugas para penyelamat akan lebih mudah jika Anda menggunakan tanda bahaya untuk menarik perhatian mereka. Untuk menangkap pandangan si penyelamat, tanda itu entah bagaimana harus mengacau penampilan atau suara yang lazim di tempat itu. Cobalah hal berikut:

- Kibarkan bendera berwarna cerah, kantung tidur, atau selimut di sebuah pohon.
- Gunakan tanda bahaya universal, di mana setiap tanda diulang tiga kali: tiga teriakan, tiga bunyi peluit, tiga tembakan senapan, tiga gumpalan asap.
- Sapulah kaki langit dengan sebuah cermin atau penutup kaleng. Pilot pesawat dapat melihat kilatan dari pantulan sinar matahari sekalipun sedang berkabut.
- Jika Anda melihat seseorang di kejauhan, kirimlah panggilan bahaya SOS dalam kode Morse—tiga tanda pendek, tiga tanda panjang, tiga tanda pendek. Kirimkan kode dengan sebuah bendera, kemeja dipancangkan di sebuah tiang, senter, lentera, cermin, terompet, peluit, atau radio dua arah.
- Sebuah tulisan SOS besar yang diinjak-injakkan di pasir atau salju, mungkin dapat dilihat oleh para pencari yang berada di ketinggian gunung atau di udara.
- Para pendaki gunung memberi tanda bahwa mereka berada dalam kesulitan dengan mengangkat kedua tangan serta menyilangkannya. Kedua lengan yang diangkat lurus akan memberi tanda bahwa Anda baik-baik saja.

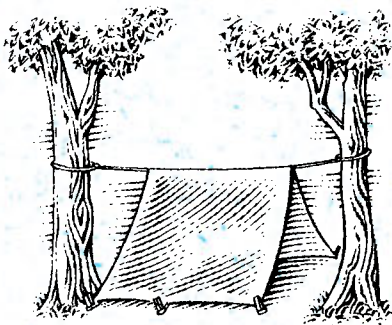


Perlindungan Darurat

Jika Anda tidak memiliki tenda, kain, terpal atau selebar bahan kedap air yang tebal dapat digunakan sebagai tempat bernaung. Tempat perlindungan berikut sangat bermanfaat dalam keadaan darurat:

Tenda Berkerangka

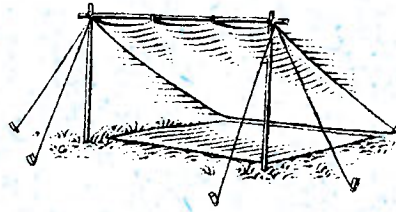
Untuk membuat sebuah tenda berkerangka, lipatlah terpal atau plastik menurut panjangnya, dan taruhlah lipatan itu di atas sebuah tiang atau tali yang direntangkan di antara dua batang pohon. Pancangkan terpal itu ke tanah dengan batu.



Sengkuap

Untuk membuat sebuah sengkuap, ikatkan terpal di sebuah tiang yang telah diikatkan pada dua tiang tegak lurus. Gunakan tali dan pasak untuk menahan tiang-tiang tegak lurus itu di

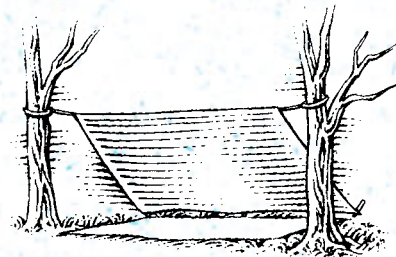
tempatnyanya. Pancangkan terpal itu ke tanah dengan batu.



Anda juga dapat membuat sengkuap dengan mengikatkan kedua ujung terpal pada cabang dua batang pohon.

Gunakan pasak atau batu untuk memancangkan sisi terpal lainnya ke tanah.

Jika tidak ada terpal yang tersedia untuk sengkuap, cabang-cabang atau daun-daun kelapa dapat diikatkan pada tiang atau pohon.



Tempat Bernaung Lainnya

Sebuah gua salju dengan lapisan kedap air atau bebatuan yang menyembul dilapisi dengan daun-daun berguguran dan ranting-ranting dapat juga digunakan sebagai tempat perlindungan darurat.

Tenda

Tenda adalah jenis terbaik untuk tempat berlindung di belantara. Tanyakan pada toko alat-alat olahraga setempat mengenai tenda yang cocok dengan daerah Anda. Jenis tenda yang Anda butuhkan akan bergantung pada jumlah

orang serta perlengkapan yang perlu dinaunginya, cuaca, serta jenis perkemahan itu. Tenda untuk bepergian haruslah lebih ringan dan lebih kecil dibanding tenda yang digunakan untuk berkemah dalam jangka waktu yang lama.

Pengalaman Pembangun Kesaksian

Pembacaan Tulisan Suci

Setiap peserta perkemahan dewasa dan remaja hendaknya membawa tulisan sucinya ke perkemahan atau sediakan tulisan suci itu untuk mereka. Rencanakan waktu tenang setiap hari ketika mereka yang berada di perkemahan dapat membaca serta merenungkan tulisan suci secara pribadi atau dalam kelompok kecil. Pembacaan tulisan suci merupakan salah satu persyaratan sertifikat bagi masing-masing remaja putri setiap tahun.

Sediakan waktu untuk merenungkan firman tulisan suci yang terdapat dalam Ajaran dan Perjanjian 128:23 serta ayat-ayat suci yang berhubungan dengan alam semesta.

Nilai-Nilai Remaja Putri di Perkemahan

Tujuan program Remaja Putri adalah untuk membantu setiap remaja putri tumbuh secara rohani dan menjalankan asas-asas Injil yang dinyatakan dalam Nilai-Nilai Remaja Putri. Semua kegiatan Remaja Putri, termasuk berkemah,

hendaknya membantu tercapainya tujuan-tujuan ini.

Ketika Anda menghabiskan waktu di perkemahan, Anda akan memiliki banyak kesempatan untuk menyertakan Nilai-Nilai Remaja Putri dalam kehidupan Anda dan membantu orang lain untuk melakukan hal yang sama. Anda mungkin ingin merencanakan cara-cara untuk menarik perhatian pada Nilai tertentu saat kebaktian, saat berbagi, saat membaca tulisan suci, atau acara api unggun. Anda boleh mengadakan sebuah kegiatan berkemah seputar Nilai-Nilai itu, misalnya kegiatan gerak jalan istimewa dengan pos-pos di sepanjang jalan di mana para remaja putri atau para pemimpin membagikan sebuah kisah, tulisan suci, atau nyanyian yang berkaitan dengan sebuah Nilai. Warna-Warna Nilai itu dapat juga digunakan untuk menandai kelompok-kelompok perkemahan atau dapat dipergunakan pada acara api unggun atau acara malam hari. Perhatikan warna-warna Nilai di alam.

Jika pantas, bagikan pengalaman serta kesaksian Anda tentang asas-asas Injil yang dinyatakan dalam Nilai-Nilai, Moto dan Tema Remaja Putri. Ketika Anda berperan serta dalam kegiatan perkemahan Anda dapat menolong orang lain mengetahui betapa yang mereka lakukan, lihat dan rasakan membantu mereka memahami asas-asas Injil. Perkemahan dapat menjadi jendela bagi pengertian baru tentang Injil

dan meningkatkan kasih kepada Bapa Surgawi kita.

Pertemuan Kesaksian

Pertemuan kesaksian dapat diadakan oleh lingkungan atau wilayah setiap saat selama berkemah, namun pertemuan itu paling efektif diadakan menjelang akhir perkemahan setelah remaja putri dan pemimpin meluangkan waktu bersama. Pertemuan-pertemuan itu menyediakan kesempatan bagi remaja putri untuk memberikan kesaksian mereka mengenai Injil Yesus Kristus sebagaimana dibisikkan oleh Roh Kudus.

Kebaktian

Kebaktian singkat dapat diadakan dalam kaitannya dengan upacara bendera, saat berdoa di pagi atau malam hari, atau di saat-saat lainnya. Kebaktian itu dapat mencakup renungan yang mengilhami, tulisan suci serta nyanyian. Kebaktian dapat diadakan untuk seluruh perkemahan atau dalam kelompok yang lebih kecil yang terdiri dari Remaja Putri serta para pemimpin mereka.

Keamanan di Air

Olahraga air hendaknya dilakukan di tempat yang aman, dan disiplin hendaknya ditegakkan sepanjang waktu. Kegiatan itu harus disusun serta diawasi dengan baik. Peraturan keselamatan yang realistis hendaknya dibuat dan dijelaskan kepada semua peserta perkemahan. Pedoman berikut akan menolong Anda mempertahankan keselamatan selama olahraga air.

1. Seorang dewasa yang terlatih dalam penyelamatan di air hendaknya hadir dan bertugas selama setiap kegiatan di air.
2. Periksa formulir Izin Orang Tua atau Wali serta Pernyataan Kesehatan (lihat hlm. 89) untuk menentukan remaja putri mana yang memiliki masalah kondisi tubuh yang akan membatasi peran serta mereka dalam kegiatan di air
3. Jajagilah kedalaman air dan setiap kemungkinan bahayanya. Rencanakan kegiatan-kegiatan yang aman.
4. Pastikan agar semua peserta kegiatan di air itu menggunakan sistem kerekanan. Ini berarti bahwa mereka ditugaskan pada seseorang yang kemampuan renang setara untuk berenang di dekatnya serta mengawasinya.
5. Pastikan agar semua remaja putri dapat diawasi dengan mudah selama kegiatan. Seorang atau lebih ahli renang yang menjaga keselamatan hendaknya ditugaskan, dan tali penyelamat hendaknya tersedia di pantai (lihat "Tenggelam" hlm. 48).
6. Pasanglah peraturan keamanan berenang dan bersampan di tepian sungai

Persediaan Air

Persediaan air bersih yang melimpah penting bagi kesehatan dan kenyamanan setiap peserta perkemahan (lihat "Gizi dan Makanan," hlm. 50). Rencanakan dengan cermat sehingga tersedia cukup air untuk minum, masak, dan kebersihan di perkemahan. Jika perkemahan memiliki sistem perairan, periksa untuk memastikan

bahwa air itu murni. Di perkemahan yang lebih sederhana, para peserta perkemahan harus sering memurnikan air yang ada.

Pembuangan

Pastikan bahwa Anda membuang air buangan sebagaimana mestinya. Air buangan dari memasak atau mencuci piring hendaknya dibuang sesuai dengan peraturan untuk lahan perkemahan. Jika tidak ada saluran yang tersedia, singkirkan setiap sisa makanan dari air buangan dan taruhlah bersama kotoran. Kemudian buanglah itu sedikit-dikitnya 200 kaki jauhnya dari setiap tempat persediaan air dengan memerikinya di tanah di tempat yang luas.

Hindarilah mencemari persediaan air ketika mandi atau mencuci pakaian. Disarankan agar kegiatan ini dilakukan sekurangnya sejauh 60 meter dari tempat persediaan air.

Memurnikan Air

Jika Anda harus menggunakan sungai kecil dan danau sebagai sumber air, pastikan untuk membersihkan air itu sebelum meminumnya atau menggunakannya dalam pengolahan makanan. Salah satu penyakit paling parah yang disebabkan air yang tercemar adalah giardiasis, disebabkan oleh jasad renik *Giardia lamblia*. Gejala penyakit ini meliputi mual-mual, kram perut, kelesuan, mencret, dan turunnya berat badan. Gejala-gejala itu tidak timbul

hingga enam sampai lima belas hari setelah Anda meminum air yang tercemar itu. Penyakit itu sering ditularkan melalui tinja binatang yang terjangkiti penyakit yang mencemari sumber-sumber air.

Gunakan cara-cara berikut untuk memurnikan air:

Bahan Pemutih yang Mengandung Klorin

Air dapat dimurnikan dengan cepat dan murah dengan membubuhkan bahan pemutih yang mengandung klorin ke dalamnya. Memurnikan seliter air, lakukan hal berikut:

1. Ambillah wadah besar dan bersih, dan berilah tanda "Air Minum."
2. Isilah wadah itu dengan seliter air. Bubuhkan empat tetes bahan pemutih yang mengandung klorin. Pemutih yang digunakan untuk tujuan ini hendaknya mengandung 4 sampai 6 persen *sodium hypochlorite*. Jika Anda hanya mendapatkan pemutih dengan satu persen *sodium hypochlorite*, Anda harus membubuhkan dua puluh tetes pemutih untuk seliter air.
3. Tutupilah wadah itu dengan penutup atau kain yang bersih. Diamkan air selama tiga puluh menit.
4. Cicipilah air itu dan perhatikan adanya sedikit rasa klorin. Jika tidak terdapat rasa klorin, bubuhkan lagi dua tetes pemutih. Jika rasa klorin sangat kuat, tuangkan air itu bolak-balik dari satu wadah yang bersih ke wadah lainnya untuk memperbaiki rasanya.

Mendidihkan

Air dapat juga dimurnikan dengan mendidihkannya. Rebuslah air sampai mendidih benar, dan rebuslah terus selama tiga sampai tujuh menit.

Yodium

Anda mungkin dapat membeli tablet yodium atau bahan pembersih kimia untuk memurnikan sedikit air untuk diminum ketika berjalan kaki dengan ransel. Ikuti dengan seksama petunjuk yang ada di label, dan pastikan bahwa tablet-tablet itu tidak kedaluwarsa.

Saringan

Pemasok barang-barang perkemahan menawarkan saringan pembersih air untuk penggunaan dengan sedikit air. Ikutilah dengan seksama petunjuk yang menyertai alat penyaring itu.

Ketika Anda telah memurnikan air, pastikan bahwa tidak ada kuman atau telur-telur parasit masuk ke dalamnya sebelum Anda menggunakannya. Simpanlah air itu dalam sebuah wadah yang ditutupi dengan penutup. Gunakan air yang telah dibersihkan ketika mengolah makanan. Anda tidak dapat membunuh kuman-kuman dengan menambahkan bahan pemutih yang mengandung klorin pada minuman sari buah setelah minuman itu dibuat. Air daging dan minuman yang direbus dimurnikan dengan cara mendidihkannya.

Musik

Menggunakan Lagu-Lagu

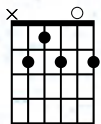
Lagu di halaman berikut digunakan pada perkemahan Remaja Putri, namun lagu-lagu itu dapat juga berguna untuk kegiatan-kegiatan Remaja Putri lainnya juga untuk digunakan secara umum di gereja dan di rumah.

Paduan Nada (Chord)

Lambang-lambang paduan nada yang ada dalam teks dapat digunakan pada alat musik seperti gitar, ukulele, atau kecapi, juga keyboard elektronik atau piano. Umumnya pengiring dapat memainkan paduan nada yang sama sampai tanda paduan nada lain diberikan. Jika tanda paduan nada tampak dalam tanda kurung, perubahan paduan nada itu merupakan pilihan (lihat *Buku Nyanyian Anak-Anak*, hlm. 148, untuk informasi tambahan.)

Diagram Paduan Nada (Chord) Gitar

Diagram paduan nada Gitar terdapat di bagian bawah setiap lagu.



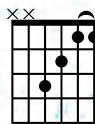
Dalam setiap diagram, garis membujur melambangkan senar, dan garis tegak lurus melambangkan fret/krip. Titik-titik itu memperlihatkan tempat untuk meletakkan jari-jari tangan kiri. Dengan menempatkan jari-jari sedekat mungkin pada fret tanpa menyentuhnya akan menghasilkan suara yang merdu.



Angka di sebelah kanan diagram memperlihatkan fret, di mana posisi paduan nada dimulai. Dalam contoh ini, jari telunjuk hendaknya berada di fret ketiga dari atas.



Tanda x di atas senar menunjukkan bahwa pemain gitar hendaknya jangan memetik senar itu ketika memainkan nada. o di atas senar menunjukkan bahwa pemain gitar hendaknya memetik senar itu namun tidak menekannya.



Tanda lengkung yang menghubungkan kedua titik memperlihatkan bahwa satu jari hendaknya menekan lebih dari satu senar.

Kapo

Kapo adalah alat pelengkap gitar yang memungkinkan gitaris meninggikan pola titik nada sebuah lagu sewaktu menggunakan permainan jari untuk paduan nada yang diperlihatkan pada lagu itu. Dengan menempatkan kapo di fret pertama akan meninggikan titi nada setengah nada. Contohnya, jika Anda memainkan nada C dengan sebuah kapo di fret kedua, Anda akan memainkan nada dasar D.

Hak cipta

Semua lagu dapat disalin untuk kegunaan yang tidak komersil di gereja, rumah, atau perkemahan tanpa seizin pemilik hak cipta.

Segala yang Rupawan

Dengan rasa syukur Syair oleh Cecil Frances Alexander
Musik: Nada lagu Inggris kuno

Refrain D Em E7 A7 Em A7 D

Se - ga - la yang ru - pa - wan, Makh - luk s'ga - la ru - pa.

Em E7 A7 Em A7 D *Fine*

Se - ga - la yang me - na - wan, Tu - han pen - cip - ta - nya.

D G

1. Tiap kun - cup yang me - ngem - bang, Tiap
2. Gu - nung ting - gi mem - bi - ru, Su -
3. A - ngin di - ngin me - ner - pa, Ha -
4. Pe - po - hon - an nan rin - dang, Dan

A7 D

bu - rung yang ter - bang. Di - a - lah yang men -
ngai yang ber - li - ku. Ter - be - nam - nya sang
ngat - nya sang sur - ya. Bu - ah pa - da mu -
ham - par - an pa - dang. Per - cik a - ir di -

Em D A7 D *D.C. al fine*

cip - ta, War - na dan sa - yap - nya.
sur - ya, Ce - rah - nya ang - ka - sa.
sim - nya, Se - mu - a kar - ya - Nya.
ma - na, Ki ta ber - ceng - k'ra - ma.

Iringan keyboard dan pemakaian akor dalam kunci yang lebih tinggi (G) terdapat dalam *Children's Songbook*, hlm. 231.



Mengapa

Dengan sungguh-sungguh Syair dan musik: Anonim

A7 D G A7

1. Me - nga - pa bin - tang te - rang, Dan ta -
2. Kar' na Al - lah t'lah men - cip - ta, Se - mu a se -

D D7 A7 D

nam - an ber - kem - bang. Me - nga - pa la -
per - ti a - da - nya. Kar' - na Al - lah men -

G F# B7 E7 A7 D

ngit bi - ru, Dan me - nga - pa 'ku - me nga - sih - i - mu.
cip - ta - mu, Kar' - na i - tu 'ku - me nga - sih - i - mu.

A7 D G E7 F# B7

Bernyanyilah Sepanjang Jalanmu

Dengan riang Syair dan musik: Tradisional

D A7

Ber - nya - nyi - lah se - pan - jang ja - lan - mu.

D

Ber - nya - nyi - lah u - sir - lah du - ka - mu. Ter - se - nyum -

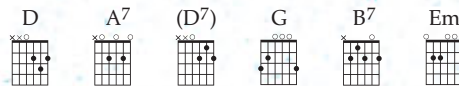
D7 G

lah, dan 'kan kau da - pat - kan. Ja - lan - mu 'kan te -

B7 Em A7 D

rang be - ban - mu 'kan hi - lang, Bi - la ha - ti ri - ang.

Iringan keyboard dapat ditemukan dalam *Buku Nyanyian Anak-Anak*, hlm. 110.



S'luh Dunia di Tangan-Nya

Dengan ritmis Syair dan musik: Lagu rohani Afrika-Amerika

A

1. S'lu - ruh du - nia di ta - ngan-Nya. Se - lu - ruh
2. A - ngin dan hu - jan di ta - ngan-Nya. A - ngin dan
3. Ba - yi nan mu - ngil di ta - ngan-Nya. Ba - yi nan
4. Eng - kau dan a - ku di ta - ngan-Nya. Eng - kau dan
5. Se - mu - a in - san di ta - ngan-Nya. Se - mu - a

E7 A

du - nia di ta - ngan-Nya. S'lu - ruh du - nia di
hu - jan di ta - ngan-Nya. A - ngin dan hu - jan di
mu - ngil di ta - ngan-Nya. Ba - yi nan mu - ngil di
a - ku di ta - ngan-Nya. Eng - kau dan a - ku di
in - san di ta - ngan-Nya. Se - mu - a in - san di

E7 A

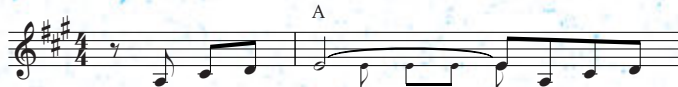
ta - ngan-Nya. S'lu - ruh du - nia di ta - ngan - Nya.

A E7

Orang Suci 'Kan Berbaris

Dengan penuh semangat

Syair dan musik: Lagu rohani Afrika-Amerika



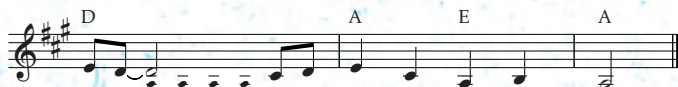
1. O - rang su - ci (O - rang su - ci) 'kan ber - ba -
2. Ke ja - lan yang (Ke ja - lan yang) ber - ta - bur
3. Da - lam da - mai (Da - lam da - mai) se - la - ma -



ris ('kan ber - ba - ris) O - rang su - ci 'kan ber - ba -
'mas (ber - ta - bur 'mas) Ke ja - lan yang ber - ta - bur
nya (se - la - ma - nya) Da - lam da - mai se - la - ma -

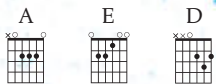


ris, _____ Be - ta - pa ku - i - ngin i - kut
'mas, _____ Be - ta - pa ku - i - ngin i - kut
nya, _____ Be - ta - pa ku - i - ngin i - kut



ser - ta (i - kut ser - ta) O - rang su - ci ber - ba - ris.
ser - ta (i - kut ser - ta) Ke ja - lan ber - ta - bur 'mas.
ser - ta (i - kut ser - ta) Da - lam da - mai s'la - ma - nya.

Lagu ini dapat dinyanyikan dengan kunci yang lebih tinggi (C) dengan menggunakan akor C, G, dan F pada gitar atau dengan capo.



Amatlah, Amatlah

Dengan penuh semangat

Syair dan musik: Anonim



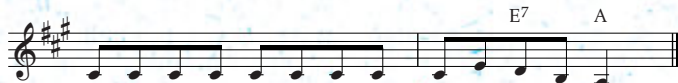
Ki - ta a - mat - lah, sa - ngat - lah s'la - lu ber - gem - bi - ra. Ki -



ta a - mat - lah, sa - ngat - lah s'la - lu ber - gem - bi - ra. Ki -

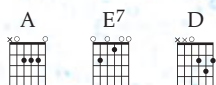


ta me - ra - sa gem - bi - ra ber - ke - mah ber - sa - ma. Ki -



ta a - mat - lah, sa - ngat - lah s'la - lu ber - gem - bi - ra.

Nyanyikan lagu tersebut berulang kali, setiap kali semakin cepat.



Mari Bergembira

Dengan gembira

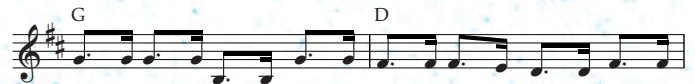
Syair dan musik: Anonim



Ma - ri ber - gem - bi - ra, ber - te - puk ta - ngan. (plok, plok) Ma - ri



ber - gem - bi - ra, ber - te - puk ta - ngan. (plok, plok) Ka - lau



ha - ti ki - ta se - nang, ma - ri lah ki - ta ung - kap - kan. Ma - ri



ber - gem - bi - ra, ber - te - puk ta - ngan. (plok, plok.)

Nyanyikan dengan ungkapan tambahan, seperti "hentakkan kaki," "kerdipkan mata," "petikkan jari," "tepuukkan paha," dst.

Iringan keyboard dapat ditemukan dalam Buku Nyanyian Anak-Anak, hlm. 136.



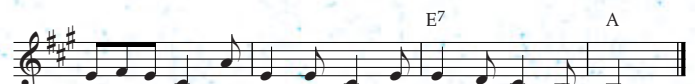
Nyanyi Sangat Menyenangkan

Dengan gembira

Syair oleh Rebecca Stevens
Musik oleh Cecilia Johns



Nya - nyi sa - ngat me - nye - nang - kan, Mem - bu - at ki - ta se - nang!

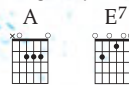


Nya - nyi sa - ngat me - nye - nang - kan, Se - nang, se - nang, se - nang.

Hak cipta © 1963 D. C. Heath and Company. Hak cipta diperbarui dengan izin.
Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Nyanyikan dengan ungkapan tambahan seperti "pasang kemah," "bongkar kemah," "masak-masak," "jalan-jalan," "bersahabat."
Buat ungkapan sendiri. Bila perlu, disertai gerakan.

Iringan keyboard dapat ditemukan dalam Buku Nyanyian Anak-Anak, hlm. 129.



S'lamat Pagi

Susul-menyusul*

Syair: Anonim

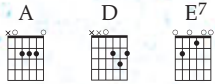
Musik: Nada lagu rakyat Jerman

Dengan riang

S'la-mat pa - gi, s'la-mat pa - gi, s'la-mat pa - gi - se - mu - a.

Ber - ga - bung, gem - bi - ra. Ber - ga - bung, ber - sa - ma.

Sang sur - ya, sang sur - ya, ting - gi di ang - ka - sa.



Pintu Terbuka S'lalu

Susul-menyusul*

Syair: Anonim

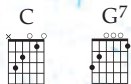
Musik: Nada lagu rakyat Prancis

Dengan ceria

Pin - tu ter - bu - ka s'la - lu. 'Tuk te - man yang ber - ta - mu. S'la - lu

ka - mi sam - but - de - ngan ri - ang. So - bat yang da - tang ber - tan - dang.

Iringan keyboard untuk lagu ini dapat ditemukan dalam Buku Nyanyian Anak-Anak, hlm. 254.



Bernyanyi

Bersahutan*

Syair dan musik: Ingrid Sawatzki Gordon

Dengan riang

Ber - nya - nyi Ber - nya - nyi.

'Ku - se - nang Ber - nya - nyi Ber - nya - nyi.

© 1989 LDS. Dilindungi Undang-Undang.

Iringan keyboard dapat ditemukan dalam Buku Nyanyian Anak-Anak, hlm. 129.

* Untuk menyanyikan secara bersahutan, kelompok-kelompok mulai menyanyi di tempat yang ditandai dengan angka yang memiliki lingkaran.



Lonceng Putih

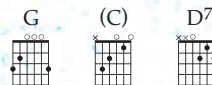
Kanon*

Syair dan musik: Anonim

Dengan ringan

1. Lon - ceng pu - tih di tang - kai nan ang - gun.
2. Lon - ceng i - tu ha - nya 'kan ber - den - tang.

Bu - nga li - li - ku meng - hi - as - i ke - bun.
Di ka - la ma - lai - kat sur - ga ber - den - dang.



'Kusuka Gunung

Susul-menyusul*

Syair dan musik: Anonim

Dengan ritmis

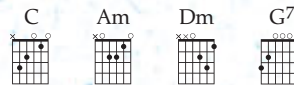
Ku - su - ka gu - nung, be - bu - kit - an ra - ya, Ku - su - ka bu - nga,

me - la - ti, dah - li - a. Ku - su - ka cah' - ya A - pi nan mem - ba - ra.

Bum - di - ah - da, bum - di - ah - da, bum - di - ah - da, bum - di - ah - da.

Ulangi lagu sesuai keinginan, atau nyanyikan dengan susul-menyusul. Untuk diiringi gitar dengan kunci nada yang lebih tinggi, gunakan capo.

• Untuk menyanyikan lagu ini dengan susul-menyusul, mintalah tiap kelompok mulai menyanyi di bagian yang ditandai dengan nomor yang memiliki lingkaran.



Dengan Iman

Dengan yakin

Syair dan musik: Janice Kapp Perry

© 1985 LDS. Hak cipta dilindungi Undang-Undang.
Untuk kunci gitar asli (B^b), gunakan capo pada fret ke-3.

G C (Cmaj⁷) Bm Cm Am⁷ D⁷

D Em Em⁷ A⁷

Am7 D7 G

tas ku-tun-juk - kan. De-ngan i - man ku - ja - lan - i

8va

Am7 D7

ke - hi - dup - an. Kod - rat i - la - hi ku - ja - di - kan

G C B7

pe - gang - an. Ji - ka ku - se - ti - a 'ku - a - kan kem -

Em A7 G D7

cresc. *f*

ba - li pa - da - Nya. Ki - ni ku - ber - ja - lan de - ngan i -

B7 Am7 D7 G

man. Ku - buk - ti - kan di - ri de - ngan i - man.

Tegaklah, Engkau Putri Allah

Dengan wibawa

Syair dan musik oleh Jamie Glenn

C G

1. Ku - u - cap - kan do - a da - lam
2. Ja - uh se - be - lum kau - di - la -
3. Ki - ta ta - hu hi - dup tak 'kan

C F G

ha - ti. A - gar eng - kau da - pat - lah me - ma -
 hir - kan. Ba - pa meng - a - suh - mu da - lam pe -
 mu - dah. Ka - dang ki - ta pun ke - hi - lang - an

C F G

ham - i. Si - a - pa di - ri - mu ser - ta Ba -
 luk - an. Hing - ga ti - ba sa - at - mu un - tuk
 a - rah. Na - mun i - ngat - lah se - la - lu eng -

C F C

pa - mu di sur - ga. I - kut - i Di - a
 tu - run ke bu - mi. Pe - san - Nya; 'I - ngat -
 kau tak sen - di - ri. Ba - pa 'kan mem - bim -

F G7 C

dan ra - sa - kan ka - sih - Nya.
 lah, eng - kau Ku - ka - sih - i.' O,
 bing - un - tuk kem - ba - li.

C (Cmaj7) Dm7 G

te - gak - lah, eng - kau put - ri Al - lah. I -

C (Cmaj7) Dm7 G7

ngat - lah, si - a - pa di - ri - mu.

F G C Am

Eng - kau ba - gi - an da - ri ren - ca - na - Nya.

F G7 C

I - a di de - kat - mu, me - nun - tun ta - ngan - mu.

© 1983 oleh Jackman Musik Corporation. Digunakan dengan izin.
 Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

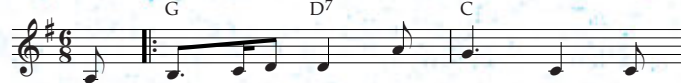
C G F G7 (Cmaj7) Dm7 Am

B7

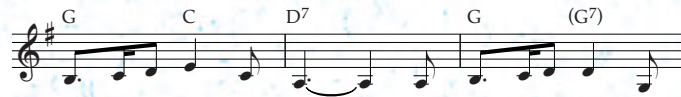
'Ku Mau Jadi S'perti Yesus

Dengan yakin

Syair dan musik: Janice Kapp Perry



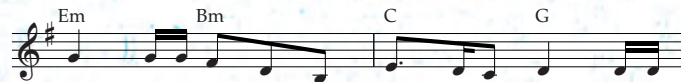
1. 'Ku - mau ja - di s'per - ti Ye - sus. 'Ku
(2. 'Ku) me - nga - sih - i se - sa - ma. La -



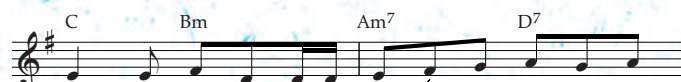
'kan i - kut je - jak - Nya. De - ngan ka - ta dan per -
yan - i ka - wan ki - ta. Se - nang ha - ti - 'ku me -



buat - an, ka - sih 'kan ku - ba - gi - kan. Bi -
nan - ti, Ye - sus 'kan da - tang la - gi. 'Kan



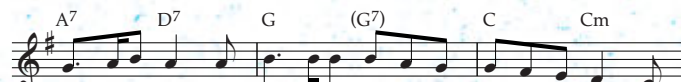
la 'ku ra - gu me - mi - lih yang be - nar, 'Kan ku -
ku - co - ba i - ngat a - jar - an Ye - sus, Dan Roh



co - ba 'tuk men - de - ngar sua - ra yang lem - but.
Ku - dus 'kan ber - bi - sik da - lam ha - ti - ku.



Sa - ling me - nga - sih - i s'per - ti Ye - sus, Kar' - na di - a pun me -



nga - sih - i - mu. Baik ha - ti, pe - nuh ka - sih ser - ta lem - but, I -



tu - lah a - jar - an Ye - sus. 2. 'Ku sus.

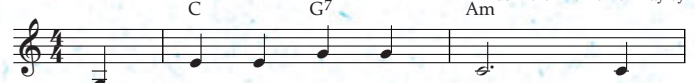
© 1980 oleh Janice Kapp Perry. Hak cipta dilindungi Undang-Undang.
Iringan keyboard dalam Buku Nyanyian Anak-Anak, hlm. 44-45.



Kurasakan Kasih Jurus'lamat

Dengan penuh perasaan

Syair oleh Ralph Rodgers, Jr.
Musik oleh K. Newell Dayley
Am



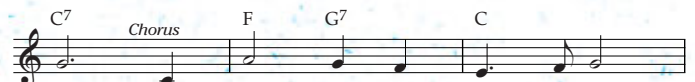
1. Ku - ra - sa - kan ka - sih, Ju -
2. Ka - sih - Nya yang lem - but, Me -
3. Ku - ra - sa - kan ka - sih, Ju -
4. Ka - sih - Nya ku - ba - gi, Kar' -



ru - s'la - mat pa - da - ku. A -
ne - nang - kan ha - ti - ku. Bi -
ru - s'la - mat pa - da - ku. Dia
na di - a mem - ber - kati. 'Ku



lam se - k'li - ling - ku, Ha - ngat - kan ji - wa -
la ku - ber - do - a, Da - mai di - ha - ti -
mem - ber - kat - i - ku, Dia - lah gem - ba - la -
'kan me - la - yan - i, De - ngan se - nang ha -



ku.
ku. Dia tau 'ku 'kan se - ti - a,
ku.
ti.



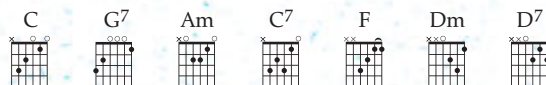
Se - la - ma hi - dup - ku. 'Ku ra - sa - kan ka -



sih Ju - ru - s'la - mat pa - da - ku.

© 1979 oleh Sonor Music, divisi Jackman Music Corporation, Orem, Utah.
Digunakan dengan izin. Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Iringan keyboard dalam Buku Nyanyian Anak-Anak, hlm. 46-47.



Aku Anak Allah

Dengan kuat

Syair oleh Naomi W. Randall
Musik oleh Mildred T. Pettit

1. Aku anak Allah, 'Ku diciptakan-Nya
'Ku dib'ri rumah di bumi dan 'rang tua tercinta.

Chorus:

Pimpin aku, bimbing aku
Tunjuk jalan-Nya.
Ajari agar 'ku kelak
Hidup bersama-Nya.

2. Aku anak Allah, Aku lemah sangat,
Tolong kukaji firman-Nya sebelum terlambat.

Chorus

3. Aku anak Allah, Karunia tersedia,
Bila kuturut p'rintah-Nya 'ku 'kan di sisi-Nya.

Chorus

4. Aku anak Allah, Janji-Nya tersedia,
Di Selestial 'ku 'kan ada Bila kusetia.

Chorus

© 1957 IRI. Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Iringan keyboard & akor pada kunci C dapat ditemukan dalam
Buku Nyanyian Anak-Anak, hlm. 2-3

Kunci G:

Saling Mengasihi

Dengan khidmat

Syair dan musik oleh Luacine Clark Fox

- S'perti 'Ku mengasihi dirimu,
Hendaklah kau saling mengasihi.
Dengan patuhi p'rintah baru ini,
Orang 'kan tau 'kaulah murid-Ku.

© 1961 oleh Luacine C. Fox. Hak cipta diperbarui 1989.
Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Iringan keyboard & akor pada kunci F dapat ditemukan dalam
Buku Nyanyian Anak-Anak, hlm. 74.

Kunci D:

Ajar 'Ku Jalan dalam Kasih-Nya

Dengan penuh doa

Syair dan musik oleh Clara W. McMaster

1. Ajar 'ku jalan dalam kasih-Nya,
Ajar 'ku berdoa pada Bapa,
Ajar 'ku tahu tentang yang benar,
Ajar, agar jalan dalam t'rang.

2. Mari 'nak kita b'lajar bersama,
Tentang hukum-Nya supaya kita,
Bersama-Nya dalam hidup benar,
S'lalu akan jalan dalam t'rang.

3. T'rima kasih Bapa yang di surga,
Untuk kasih serta pimpinan-Mu,
P'nuh syukur kami nyanyikan lagu,
Kami senang jalan dalam t'rang.

© 1958 IRI. Hak cipta diperbarui 1986. Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Iringan keyboard & akor pada kunci D dapat ditemukan dalam
Buku Nyanyian Anak-Anak, hlm. 103.

Kunci C:

Kami Bersyukur bagi Nabi

Dengan riang

Syair oleh William Fowler
Musik oleh Caroline Sheridan Norton

1. Kami bersyukur bagi nabi, Di zaman akhir 'tuk kami.
Kami bersyukur atas Injil, Yang terang budi kami.
Kami bersyukur 'tuk anug'rah, Dari tangan-Mu pemurah.
Kami senang melayani-Mu, Dan suka mematuhi-Mu.
2. Bila awan gelap membayang, Mengancam kami yang damai.
Di depan kami asa bers'ri, Kes'lamatan hampir sampai.
Kami tak ragu kasih Tuhan, Dulu t'lah kami buktikan.
Si laknat yang menantang Sion, Pasti akan dihancurkan.
3. Kami 'kan nyanyikan kasih-Nya, Memuji-Nya siang malam.
Bersuka di dalam Injil-Nya, Yang sinarkan kehidupan.
Pada kesempurnaan kekal, Pergilah yang jujur setia.
Dan yang menolak kabar ini, Tak akan sampai ke sana.

Iringan keyboard dapat ditemukan dalam *Nyanyian Rohani*, no. 8.

Kunci C:

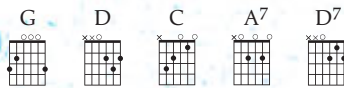
Doa Joseph Smith yang Pertama

Dengan megah

Syair oleh George Manwaring
Musik oleh Sylvanus Billings Pond

- G D D⁷ G
1. Betapa indah sang pagi, Cemerlang sinar sang surya.
D A⁷ D
Kumbang dan burung bernyanyi, Bagai musik bergema.
D⁷ G D⁷ G
Joseph cari kebenaran, Di tengah hutan rindang.
C G D⁷ G
Joseph cari kebenaran, Di tengah hutan rindang.
2. Bersujud dia ucapkan, Doanya yang pertama.
Kegelapan menyerangnya, Dia hampir putus asa.
Namun imannya tak goncang, Akan lindungan Bapa.
Namun imannya tak goncang, Akan lindungan Bapa.
3. Tiba-tiba tampak cah'ya, Lebih terang dari siang.
Suatu sorot gemerlapan, Menerangi dirinya.
Tampak dua Makhluk Surga, Allah Bapa dan Putra.
Tampak dua Makhluk Surga, Allah Bapa dan Putra.
4. "Wahai Joseph, dengar Dia! Inilah Putra Kasih-Ku."
Doanya terkabul sudah, Dia mendengarkan Tuhannya.
Hatinya sungguh bahagia, Allah nyata padanya.
Hatinya sungguh bahagia, Allah nyata padanya.

Iringan keyboard dapat ditemukan dalam *Nyanyian Rohani*, no. 12.


Kunci G: 

Siang Sudah Lalu

Dengan tenang

Syair oleh Sabine Baring-Gould
Musik oleh Joseph Barnby

G D⁷ G Em B⁷ Em



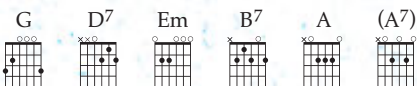
1. Si - ang su - dah la - lu, Ma - lam 'kan ti - ba.
2. Ye - sus b'ri hi - bur - an, O - rang yang le - lah.

A (A⁷) D⁷ G D⁷ G



Ba - yang - ba - yang sen - ja, Di cak - ra - wa - la.
Se - i - ring ber - kat Mu, Ka - mi le - lap - lah.

Iringan keyboard dapat ditemukan dalam *Nyanyian Rohani*, no. 66.

Kunci G: 

Roh Allah

Exultantly

Syair oleh William W. Phelps
Musik: Anonim

- G(D⁷) G C G
1. Roh Allah bagaikan api yang menyala,
D C D⁷ G
Kemuliaan zaman akhir 'kan tiba.
G(D⁷) G C G
Penglihatan dan berkat kembali nyata,
D C D⁷ G
Dan malaikat datang kunjung dunia.

Chorus:

- G A⁷ D⁷
Kita menyanyi bersama tent'ra surga,
G C D⁷ G D⁷
Hosana kepada Allah dan domba!
G C A⁷ D⁷
Mulia bagi-Nya di tempat yang tertinggi,
G C G D⁷ G
S'karang dan s'lamanya, Amin ya Amin.

2. Tuhan b'rikan hikmat pada Orang Suci,
Pulihkan semuanya bagai semula.
Meluas hikmat dan kuasa ilahi,
Tirai yang menutup bumi meguak.

Chorus

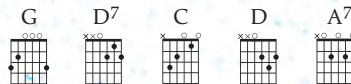
3. Dalam sidang kudus kita 'kan nyatakan,
Penyebarluasan K'rajaan Surga.
Agar mewarisi melalui iman,
Penglihatan dan berkat dari Allah.

Chorus

4. Betapa indah bila domba dan singa,
Berdampingan tanpa dendam dan dengki.
Dan Efraim di Sion bermahkota mulia,
Saat Yesus turun berata api!

Chorus

Iringan keyboard dapat ditemukan dalam *Nyanyian Rohani*, no. 22.

Kunci G: 

KEPADA PEMIMPIN REMAJA PUTRI



Di bagian tertinggi setiap benua di sekeliling Samudra Arktik terhampar tundra, sebuah padang berbukit-bukit tanpa pepohonan. Di sini musim panas hanya singkat, namun jam-jam panjang di siang hari mengubah tundra menjadi taman batu yang indah, di dalamnya terdapat tumbuh-tumbuhan humbu dengan bunga beracun, lupine serta arbei. Karibu menjadikan tundra sebagai rumah musim panas mereka. Karibu berasal dari kata Indian yang berarti "pengelana" dan kata ini sangat cocok bagi anggota keluarga rusa ini. Karibu menghabiskan musim dingin di dalam hutan namun setiap musim semi berpindah tempat ke tundra, kadang-kadang dalam kawanan berjumlah sekitar 100 ekor sapi namun juga dalam kumpulan lebih besar yang jumlahnya lebih dari 100.000 ekor!



KEPADA PEMIMPIN REMAJA PUTRI

Di perkemahan Remaja Putri, para remaja putri usia dua belas sampai delapan belas tahun menggunakan alam semesta sebagai ruang kelas mereka. Mereka dapat memperoleh pengalaman tentang keajaiban ciptaan Allah dan belajar keterampilan yang akan membantu mereka menjadi lebih mandiri serta mampu hidup dengan nyaman di alam terbuka. Perkemahan juga memberi waktu bagi para remaja putri serta pemimpin mereka untuk membina persahabatan yang kekal sewaktu mereka bekerja dan bermain bersama. Melalui berbagi pengalaman, mereka dapat berada lebih dekat dengan Bapa Surgawi mereka dan saling menguatkan dalam menjalankan Injil.

Sebagai pemimpin perkemahan Remaja Putri, remaja dan dewasa, pengalaman yang menyenangkan menanti Anda sewaktu Anda merencanakan serta mengadakan perkemahan Remaja Putri. Bersama-sama Anda akan menemukan beberapa hal yang baru tentang dunia kita yang indah, dan semangat Anda terhadap alam akan membantu menciptakan rasa takjub serta kegembiraan di antara para remaja putri.

Pengalaman-pengalaman yang menantang sering kali menjadi bagian dari perkemahan. Sebagai pemimpin, teladan Anda dalam menangani keadaan yang sulit dan membuat penyesuaian yang diperlukan akan memberikan pengalaman belajar yang penting bagi remaja putri. Kesabaran serta kasih Anda akan menjadi pengaruh yang sangat kuat dalam kehidupan mereka.

Persiapan merupakan bagian terpenting dari pengalaman perkemahan itu. Persiapan rohani Anda sendiri akan menjadi kunci bagi keberhasilan Anda dalam mencapai gol perkemahan. Apabila pemimpin yang siap secara

rohani terlibat dalam kehidupan seorang remaja putri, suatu hubungan penuh kasih dapat tumbuh dan pelajaran Injil dapat diajarkan. Untuk keterangan lebih lanjut tentang cara mengajar, lihat halaman 307–316 di bagian “Pengajaran Injil dan Kepemimpinan” dalam *Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2* (35903 299 atau 35209 299).

Pelajarilah dengan seksama bahan yang terdapat dalam buku pedoman ini. Pikirkan tentang kebutuhan khusus serta kekuatan remaja putri yang akan berada bersama Anda di perkemahan Remaja Putri. Carilah bimbingan Roh sewaktu Anda merencanakan dan mengadakan perkemahan Anda. Gunakanlah kesempatan ini untuk menguatkan persaudaraan antarsister dan berbagi sukacita atas ciptaan Allah.

Kepemimpinan Remaja

Para remaja putri hendaknya terlibat dalam kepemimpinan setiap perkemahan Remaja Putri. Program perkemahan menyediakan kesempatan dan pengalaman kepemimpinan bagi setiap remaja putri selama dia berperan serta

setiap tahunnya. Remaja putri yang berusia enam belas dan tujuh belas tahun melayani sebagai Pemimpin Perkemahan Remaja (lihat hlm. 87). Di bawah petunjuk para pemimpin dewasa, mereka menerima pelatihan kepemimpinan. Mereka membantu merencanakan pengalaman berkemah serta mencapai gol-gol perkemahan.

Tema Perkemahan

Tema perkemahan menetapkan fokus bagi perkemahan itu dan membantu menciptakan rasa persatuan di antara mereka yang hadir. Tema perkemahan itu dapat berupa sebuah ayat suci, nama bagi perkemahan itu, atau sebuah slogan atau ungkapan yang mendukung asas-asas Injil, Nilai-Nilai Remaja Putri, atau gol-gol perkemahan.

Kegiatan Perkemahan

Para remaja putri dan pemimpin memilih serta merencanakan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan dan keadaan setempat mereka. Kegiatan-Kegiatan itu hendaknya membantu mencapai tujuan program Remaja Putri dan gol-gol program perkemahan. Daftar berikut memperlihatkan gol-gol perkemahan Remaja Putri. Daftar ini juga memperlihatkan beberapa kegiatan di bagian “Sumber-Sumber” dari buku pegangan ini yang dapat membantu mencapai setiap gol.

- Berada lebih dekat dengan Allah (lihat “Pengalaman Pembangunan Kesaksian”).

- Menghargai dan menaruh hormat pada alam (lihat “Kegiatan Petualangan Besar,” “Alam,” “Kegiatan Sadar Alam”).
- Menjadi lebih mandiri (lihat “Perjalanan dengan Membawa Ransel,” “Kasur Gulung dan Kantung Tidur,” “Perapian,” “Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan,” “Gizi dan Makanan,” “Kegiatan Petualangan Besar,” “Pisau,” “Simpul,” “Menentukan Arah,” “Keamanan,” “Kebersihan,” “Mempertahankan Kelangsungan Hidup,” “Keamanan di Air,” “Persediaan Air”).
- Mengembangkan kecakapan kepemimpinan (lihat “Kegiatan Persahabatan,” “Kegiatan Memecahkan Masalah”).
- Menghargai dan melindungi lingkungan (lihat “Kepedulian Terhadap Lingkungan”).
- Melayani orang lain. Banyak kegiatan perkemahan hendaknya mendorong remaja putri untuk memberikan pelayanan.
- Membina persahabatan (lihat “Kegiatan Persahabatan,” “Permainan”).
- Menyukai berkemah dan bersenang-senang (lihat “Acara Api Unggun atau Acara Malam Hari,” “Dramatisasi dan Komedi Pendek,” “Permainan,” “Gerak Jalan”).

Kegiatan pemberian Sertifikat perkemahan, yang diuraikan di halaman 8–25 dalam buku pedoman ini, akan menolong memenuhi semua gol perkemahan.

Musik hendaknya juga menjadi bagian dari kegiatan perkemahan. Rencanakan untuk menyertakan lagu-lagu rakyat, musik asli. Alat-alat musik yang sederhana seperti ukulele, gitar, atau, harmonika dapat memperkaya musik.

Waktu Bersama

Semua kegiatan perkemahan dapat menjadi lebih bernilai apabila remaja putri mempunyai kesempatan untuk membahas pengalaman mereka dan menghubungkannya dengan kehidupan mereka serta asas-asas Injil. Waktu bersama menyediakan kesempatan ini. Waktu bersama dapat diselenggarakan segera setelah kegiatan selesai atau di lain waktu. Dengan membagikan perasaan mereka, remaja putri dapat belajar mengenali pengaruh Roh Kudus di dalam kehidupan mereka.

Waktu bersama hendaknya menyertakan setiap remaja putri yang terlibat dalam pengalaman ini. Pertimbangkan saran-saran berikut:

1. Kumpulkan kelompok itu.
2. Berilah cukup waktu bagi masing-masing remaja putri untuk membagikan apa yang dipikirkannya.
3. Bantulah remaja putri melihat pengalaman mereka dengan cara yang positif serta meningkatkan semangat.

Doronglah setiap remaja putri untuk membagikan pendapat dengan mengajukan pertanyaan yang menuntut jawaban lebih dari sekadar ya atau tidak, contohnya:

- Bagaimana pengalaman ini menolong Anda lebih memahami sebuah asas Injil?
- Bagaimana perasaan Anda tentang pengalaman ini? Mengapa Anda merasa demikian?
- Menurut Anda bagaimana perasaan orang lain?
- Apa yang Anda pelajari dari pengalaman ini?

- Bagaimana Anda akan menggunakan apa yang telah Anda pelajari itu?

Untuk keterangan lebih lanjut mengenai pembahasan yang penting, lihat halaman 307–308 dalam bagian “Pengajaran Injil dan Kepemimpinan” dalam *Buku-Pegangan-Petunjuk, Buku 2* (35903 299 atau 35209 299).

Jurnal

Doronglah setiap remaja putri untuk menuliskan pengalamannya di perkemahan dalam jurnalnya atau di halaman yang tersedia di buku pedoman ini. Membuat jurnal dapat membantunya menyadari akan perasaan kerohanian-nya, melihat perkembangan pribadinya, dan mengingat persahabatan yang telah dijalin dan diperkuat.

Tanda Pengenal Perkemahan

Lencana Peserta Perkemahan Remaja Putri (34681) tersedia bagi setiap remaja putri serta remaja dewasa yang menghadiri perkemahan. Lencana itu memperlihatkan obor Remaja Putri, yang mengingatkan para remaja putri untuk mengangkat tinggi terang Kristus dan membela kebenaran dan kesalehan.



Para pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja dapat mengenakan lencana Pemimpin Remaja Putri (34682) setelah mereka menyelesaikan pelatihan kepemimpinan perkemahan (lihat hlm. 95)



Sertifikat Perkemahan

Program pemberian sertifikat bagi perkemahan Remaja Putri memberi bentuk pada pengalaman perkemahan. Pemberian sertifikat itu juga menunjukkan penghargaan atas usaha-usaha remaja putri.

Kegiatan untuk setiap tingkat dari keempat tingkat sertifikat semakin sulit, dan beberapa kecakapan yang telah dipelajari di tingkat sebelumnya ditinjau kembali. Meskipun demikian, remaja putri tidak perlu menyelesaikan tingkat sebelumnya untuk mengerjakan tingkat selanjutnya. Semua remaja putri dapat mengerjakan tingkat sertifikat yang sama dengan teman sebaya mereka.

Mereka yang ingin memperoleh sertifikat untuk tingkat terdahulu dan menerima penghargaan terkait dapat melakukannya dengan menyelesaikan

semua persyaratan untuk tingkat itu kecuali persyaratan berjalan kaki. Seorang remaja putri yang sedang mengerjakan tingkat-tingkat terdahulu dapat mengerjakan lebih dari satu tingkat sertifikat sekaligus. Remaja putri hendaknya tidak naik ke tingkat yang baru sampai mereka cukup umur untuk tingkat itu.

Pada usia enam belas tahun, remaja putri menjadi Pemimpin Perkemahan Remaja. Jika mereka belum menyelesaikan persyaratan sertifikat mereka, mereka dapat melakukannya sambil bertugas sebagai Pemimpin Perkemahan Remaja.

Setiap remaja putri hendaknya mempunyai buku pedoman ini dan membuat catatan tentang sertifikatnya sendiri. Para pemimpin Lingkungan atau Wilayah hendaknya juga membuat catatan mengenai persyaratan-persyaratan yang telah diselesaikan oleh masing-masing peserta perkemahan itu.

Persetujuan Pemberian Sertifikat

Para pemimpin dewasa diimbau untuk memenuhi persyaratan sertifikat perkemahan Remaja Putri serta menerima penghargaan Peserta Perkemahan Remaja Putri yang Berjajah (34684). Agar perkemahan dapat dilaksanakan di tempat yang belum memiliki peserta perkemahan berjajah sebelumnya, tidaklah perlu bagi para pemimpin dewasa untuk memenuhi proses pemberian sertifikat sebelum memimpin perkemahan Remaja Putri atau memberikan sertifikat kepada para peserta perkemahan lainnya. Akan namun, pemimpin

hendaknya benar-benar menguasai tentang persyaratan pemberian sertifikat dan hendaknya mengetahui kecakapan yang harus dipelajari para remaja putri. Para pemimpin Perkemahan Remaja yang telah menerima penghargaan Peserta Perkemahan Remaja Putri yang Berjajah dapat juga memberikan persetujuan persyaratan sertifikat bagi peserta perkemahan lainnya.

Apabila pemimpin Remaja Putri mengadakan perkemahan di daerah mereka untuk pertama kalinya dan tidak berjajah, mereka dan para remaja putri yang akan menjadi para Pemimpin Perkemahan Remaja dapat bertemu sebelum berkemah untuk belajar bersama dan saling memberi sertifikat sebagai bagian dari pelatihan kepemimpinan perkemahan mereka (lihat hlm. 95).

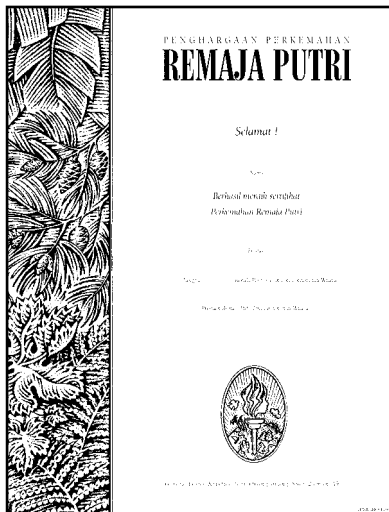
Sebelum pemimpin menyetujui persyaratan pemberian sertifikat remaja putri, mereka harus menentukan apakah para remaja putri itu memahami persyaratan tersebut dan mengetahui bagaimana serta kapan menggunakan dengan sebaik-baiknya kecakapan atau pengetahuan itu.

Penghargaan Saat Pemberian Sertifikat

Sangatlah penting bagi remaja putri untuk menerima penghargaan atas keberhasilan mereka. Sertifikat dan penghargaan yang mereka peroleh di perkemahan hendaknya diberikan di perkemahan atau pada saat para anggota keluarga dapat hadir.

Sertifikat Penghargaan Perkemahan Remaja Putri (34683) diberikan kepada

setiap peserta perkemahan yang menyelesaikan satu tingkat sertifikat. Pemimpin Perkemahan Remaja juga menerima sertifikat Penghargaan Perkemahan Remaja Putri untuk setiap tahun pelayanan. Sertifikat yang sama digunakan bagi keempat tingkat sertifikat, program Pemimpin Perkemahan Remaja dan pemberian sertifikat bagi pemimpin dewasa. Para pemimpin Remaja Putri hendaknya menulis di sertifikat apa yang telah dicapai orang itu, contohnya, “Tingkat Satu” atau “Satu Tahun Pelayanan sebagai Pemimpin Perkemahan.”



Apabila seorang peserta telah menyelesaikan semua tingkat dari keempat sertifikat, dia dapat juga menerima penghargaan Peserta Perkemahan Remaja Putri yang Berjajah (34684).



Memenuhi Gol-Gol Perkemahan

Merencanakan dengan suatu tujuan akan membantu memenuhi gol-gol perkemahan dan akan membantu remaja putri memasukkan Nilai-Nilai Remaja Putri dalam kehidupan mereka.

Merencanakan dengan Suatu Tujuan

Langkah 1 Nilai-Nilai Remaja Putri	Langkah 2 Gol-Gol Perkemahan Remaja Putri	Langkah 3 Membuat Rencana	Langkah 4 Melaksanakan Rencana	Langkah 5 Evaluasi
Iman	Berada lebih dekat dengan Allah			
Kodrat Ilahi	Menghargai dan menaruh hormat pada alam			
Nilai-Nilai Pribadi	Menjadi lebih mandiri			
Pengetahuan	Mengembangkan kecakapan kepemimpinan			
Pilihan dan Pertanggungjawaban	Menghargai dan melindungi lingkungan			
Kebaikan	Melayani orang lain			
Integritas	Membina persahabatan			
	Menyukai berkemah dan bersenang-senang			

Nilai-Nilai Remaja Putri dan gol-gol perkemahan Remaja Putri telah dipaparkan pada langkah 1 dan 2 dalam bagan tersebut. Adalah tanggung jawab Anda sebagai pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja untuk membuat rencana untuk perkemahan, yaitu langkah ke 3. Anda melakukan ini dengan memilih dan menjadwalkan pengalaman serta kegiatan untuk mencapai gol-gol perkemahan serta membantu peserta kemah menyertakan Nilai-Nilai Remaja Putri dalam kehidupan mereka. Untuk menyelesaikan langkah 4, Anda hendaknya melaksanakan rencana itu.

Anda menyelesaikan langkah 5 ketika Anda mengevaluasi kegiatan serta pengalaman perkemahan. Jadwalkan waktu tetap untuk mengadakan evaluasi setiap hari di perkemahan. Kemudian Anda akan dapat mengadakan perubahan atau penyesuaian dalam perencanaan jika perlu. Para pemimpin dewasa juga akan dapat membantu Pemimpin Perkemahan Remaja mengenali keberhasilan serta kemajuan. Pada saat evaluasi, Anda dapat mengajukan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah kita memperoleh kemajuan dalam mencapai gol-gol perkemahan kita dan membantu remaja putri memasukkan Nilai-Nilai Remaja Putri atau asas-asas Injil lainnya dalam kehidupan mereka?
2. Pengalaman apa yang paling efektif? Mengapa?
3. Kegiatan apa saja yang kurang efektif? Apa yang dapat kita lakukan untuk meningkatkannya?
4. Apakah pengalaman-pengalaman itu membantu remaja putri menguatkan hubungan penuh kasih?
5. Apakah semua remaja putri terlibat dalam pengalaman-pengalaman itu?
6. Pengalaman apakah yang membantu remaja putri berkembang secara rohani?

Pada akhir setiap evaluasi, periksalah kembali rencana untuk hari berikutnya.

Usai perkemahan, evaluasilah seluruh pengalaman dan bandingkan hasilnya dengan gol-gol perkemahan. Buatlah rencana untuk pengalaman perkemahan yang akan datang.

Menjadwalkan Kegiatan Perkemahan

Ada bermacam-macam cara untuk menjadwalkan kegiatan perkemahan, bergantung pada waktu yang tersedia, tempat, dan kebutuhan remaja putri. Hari pertama perkemahan hendaknya mencakup kegiatan berikut:

1. Pergi ke tempat perkemahan.
2. Mendirikan perkemahan
3. Orientasi (pengarahan), yang dapat menyertakan beberapa atau semua kegiatan berikut:

- a. Komedi Pendek atau ceramah
- b. Lagu-lagu perkemahan atau nyanyian rohani
- c. Upacara Bendera
- d. Doa
- e. Mengulang Tema dan Moto Remaja Putri
- f. Memperkenalkan tema perkemahan
- g. Memperkenalkan para pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja
- h. Petunjuk dan peraturan kegiatan perkemahan.

Jadwal sehari-hari di perkemahan dapat menyertakan yang berikut:

1. Panggilan untuk membangunkan
2. Sarapan dan pembersihan
3. Kebaktian pagi dan upacara bendera
 - a. Sambutan
 - b. Pengumuman serta penugasan harian
 - c. Gagasan yang berkaitan dengan tema perkemahan, Nilai-Nilai Remaja Putri, salah satu gol perkemahan, bakat-bakat remaja putri, atau topik lainnya.
 - d. Lagu-lagu perkemahan atau nyanyian rohani
 - e. Doa
 - f. Mengulang Tema dan Moto Remaja Putri
4. Pemberian sertifikat dan kegiatan lainnya
5. Waktu makan dan pembersihan
6. Saat tenang untuk kegiatan seperti menulis jurnal pribadi, membaca tulisan suci, atau menjalin hubungan.

7. Pemberian sertifikat dan kegiatan lainnya
8. Waktu makan dan pembersihan
9. Pembersihan perkemahan
10. Acara malam hari
 - a. Komedi pendek atau ceramah
 - b. Lagu-lagu perkemahan atau nyanyian rohani
 - c. Penurunan bendera
 - d. Pembelajaran tulisan suci
 - e. Penutup (dapat menyertakan pertemuan kesaksian)
11. Doa malam hari
12. Waktu tidur

Evaluasi singkat tentang kegiatan hari itu yang dilakukan pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja hendaknya dijadwalkan setiap harinya selama perkemahan.

Para orang tua dan pemimpin keimamatan dapat diundang untuk mengunjungi dan berperan serta dalam perkemahan. Undangan semacam ini memberi kesempatan bagi para orang tua dan pemimpin keimamatan untuk menjalin hubungan dengan remaja putri serta menyokong mereka dalam kegiatan mereka.

Sebuah kegiatan dapat direncanakan setelah perkemahan ketika remaja putri dapat membagikan kepada keluarga mereka tentang apa yang telah mereka pelajari dan alami di perkemahan. Sertifikat Penghargaan Perkemahan Remaja Putri dapat diberikan pada saat ini.

Pedoman untuk Melibatkan Peserta Perkemahan yang Cacat

Remaja putri yang cacat perlu merasa diterima. Mereka perlu memiliki kesempatan untuk belajar, untuk berperan serta dengan berhasil dan untuk melayani orang lain. Para pemimpin hendaknya mengingat garis pedoman berikut sewaktu mereka bekerja dengan peserta perkemahan yang menyandang cacat mental, pendengaran, penglihatan, wicara, tubuh, budaya (termasuk bahasa), emosi, sosial, atau kesulitan belajar:

1. Seperti kebanyakan remaja putri, mereka yang cacat merasa diterima apabila mereka menerima kasih, pengertian, dan hormat dari teman sebaya, serta para pemimpin mereka.
2. Mereka mampu belajar apabila hambatan-hambatan yang menjadi kendala peran serta mereka diperkecil dengan menyesuaikan materi, cara, serta fasilitas. Beberapa hal yang tidak berbahaya bagi orang lain dapat berbahaya bagi orang yang cacat. Buatlah rencana untuk keselamatan setiap peserta perkemahan.
3. Mereka dapat berhasil berperan serta jika para pemimpin dan remaja putri lainnya menolong mereka dalam persiapan mereka, menghormati kemandirian mereka, memberi mereka semangat ketika berperan serta, dan menghargai keberhasilan mereka.
4. Mereka mampu melayani orang lain jika mereka memiliki kesempatan untuk melayani, mengajar dan memimpin. Pemimpin hendaknya mencari cara untuk melibatkan

mereka dalam pemanggilan serta penugasan sesuai dengan keadaan mereka.

Kegiatan serta pemberian sertifikat perkemahan dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan setiap remaja putri yang cacat. Para pemimpin setempat dapat memperoleh keterangan dari para anggota keluarga dan ahli di masyarakat tentang kebutuhan remaja putri itu serta cara memenuhinya.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai membantu remaja putri yang cacat, lihat halaman 233 dari *Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2*, halaman 319–322 dalam bagian “Pengajaran Injil dan Kepemimpinan” dari *Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2* (35903 atau 35209 299), dan *Teaching the Handicapped* (31108).

Tanggung Jawab Pemimpin

Pemimpin Keimamatan

Para pemimpin keimamatan berunding dengan presidensi Remaja Putri ketika perkemahan sedang direncanakan dan menyetujui rencana itu. Pemimpin keimamatan memanggil dan menetapkan para wanita untuk melayani sebagai direktur perkemahan. Mereka juga memanggil para ahli perkemahan jika diperlukan. Jika seorang Pemimpin Perkemahan Remaja atau tenaga ahli yang tidak ditetapkan menginginkan berkat keimamatan, dia dapat memohon berkat itu dari pemimpin keimamatan yang tepat.

Sejumlah pemimpin keimamatan dewasa hendaknya berada di perkemahan sepanjang waktu untuk membantu dalam hal keamanan, berperan serta dalam kegiatan perkemahan bila diperlukan dan memberikan pemberkatan bila diperlukan.

Presidensi dan Pembimbing Remaja Putri

Presidensi Remaja Putri wilayah atau lingkungan, di bawah petunjuk pemimpin keimamatan setempat, menentukan kapan penyelenggaraan perkemahan, dan lama perkemahan akan berlangsung, serta gol-gol apa yang akan dicapai perkemahan itu. Mereka memutuskan apakah akan mengadakan perkemahan lingkungan atau perkemahan wilayah yang lebih besar. Mereka merekomendasikan nama wanita yang layak dan memenuhi syarat untuk dipertimbangkan sebagai direktur perkemahan. Sewaktu direktur perkemahan dipanggil, presidensi itu memperkenalkan dia pada program Remaja Putri dan memberinya *Buku Pedoman Perkemahan Remaja Putri*, dan “*Buku Pegangan Kepemimpinan Remaja Putri*, bagian “Remaja Putri” (35704), “Kegiatan” (35710) dan “Pengajaran Injil dan Kepemimpinan” (35903 299) dari *Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2* (35209 299)

Presidensi bekerja sama dengan direktur perkemahan, asisten direktur perkemahan, para ahli perkemahan,

dan Pemimpin Perkemahan Remaja untuk membuat rencana serta melaksanakan gol-gol bagi para pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja (lihat hlm. 94).

Lingkungan perkemahan memberi kesempatan yang sangat baik bagi presidensi dan pembimbing Remaja Putri untuk membina hubungan penuh kasih dengan remaja putri. Jika memungkinkan, para pemimpin ini hendaknya menghadiri perkemahan dan pelatihan kepemimpinan perkemahan serta berperan serta dalam pengalaman perkemahan Remaja Putri.

Sekretaris Remaja Putri

Sekretaris Remaja Putri membantu presidensi dan membuat catatan tentang mereka yang menghadiri perkemahan serta persyaratan pemberian sertifikat yang mereka penuhi. Dia juga menyimpan formulir Izin Orang tua atau Wali dan Pernyataan Kesehatan (lihat hlm. 98). Catatan ini hendaknya disediakan bagi pemimpin perkemahan dewasa sebelum dan selama pengalaman perkemahan.

Direktur Perkemahan

Seorang wanita dewasa yang rohani dipanggil dan ditetapkan oleh pemimpin imam untuk melayani sebagai direktur perkemahan. Di bawah bimbingan presidensi Remaja Putri, dia menyusun dan melaksanakan program perkemahan. Direktur perkemahan—

1. Memahami tujuan program Remaja Putri, asas-asas kepemimpinan Remaja Putri, dan gol-gol perkemahan Remaja Putri.
2. Bila perlu merekomendasikan asisten direktur perkemahan dan ahli perkemahan untuk membantunya.
3. Melibatkan Pemimpin Perkemahan Remaja dalam merencanakan dan melaksanakan program perkemahan.
4. Merencanakan pengalaman-pengalaman perkemahan yang akan membantu memenuhi gol perkemahan dengan bantuan dari asisten direktur perkemahan, ahli perkemahan, dan Pemimpin Perkemahan Remaja.
5. Mempelajari keterampilan pertolongan darurat, keterampilan P3K, dan keterampilan bertahan untuk hidup di alam terbuka.
6. Bertemu dengan presidensi Remaja Putri guna membahas dan menerima persetujuan untuk rencana-rencana perkemahan.
7. Bekerja bersama presidensi Remaja Putri untuk memberikan pelatihan kepemimpinan bagi para pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja (lihat hlm. 94 [00]).
8. Melaksanakan orientasi (pengarahan) praperkemahan dengan bantuan dari para pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja (lihat hlm. 95 [00]).
9. Dengan persetujuan keimamatan, menghubungi komite kegiatan lingkungan atau wilayah untuk membantu pengadaan perlengkapan, transportasi, dan bantuan lainnya apabila diperlukan.
10. Memikul tanggung jawab untuk pertemuan evaluasi harian di perkemahan bersama para pemimpin

dewasa, Pemimpin Perkemahan Remaja, dan para ahli perkemahan.

11. Di akhir perkemahan, menyiapkan laporan singkat tertulis serta evaluasi bagi presidensi Remaja Putri.

Asisten Direktur Perkemahan

Direktur perkemahan dapat merekomendasikan seorang wanita untuk melayani sebagai asisten direktur perkemahan. Dia dipanggil dan ditetapkan oleh pemimpin imam yang berwenang. Dia bekerja di bawah petunjuk direktur perkemahan. Dia dapat ditugaskan untuk—

1. Menyusun dan memimpin pekerjaan Pemimpin Perkemahan Remaja dengan melakukan hal berikut:
 - a. Membantu dengan pelatihan kepemimpinan perkemahan bagi para pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja.
 - b. Mengoordinasikan tugas-tugas Pemimpin Perkemahan Remaja dengan direktur perkemahan serta ahli perkemahan.
 - c. Bertindak sebagai penasihat bagi Pemimpin Perkemahan Remaja selama perkemahan.
 - d. Membantu mereka untuk mengevaluasi pengalaman perkemahan.
2. Bila diperlukan, membantu direktur perkemahan.
3. Menghadiri dan membantu dengan orientasi (pengarahan) praperkemahan bila diperlukan.

Ahli Perkemahan

Direktur perkemahan dapat merekomendasikan orang-orang untuk melayani sebagai ahli perkemahan. Juru

rawat, orang yang berpengalaman banyak tentang penggunaan sumber-sumber alam, dan orang lain yang memiliki kecakapan khusus dari lingkungan, wilayah, atau masyarakat dapat diundang untuk melayani sebagai ahli perkemahan Remaja Putri. Pemimpin Perkemahan Remaja dengan kecakapan serta kemampuan istimewa dapat juga melayani sebagai ahli perkemahan.

Para ahli dipanggil oleh pemimpin imam untuk tugas khusus dan dibebastugaskan pada akhir penugasan itu. Para ahli perkemahan hendaknya mengenal dengan baik program Remaja Putri. Mereka dapat bekerja sama dengan Pemimpin Perkemahan Remaja misalnya di bidang keterampilan dan kegiatan berkemah, musik, upacara pengibaran bendera, kebaktian, pembelajaran tulisan suci berkelompok, kerajinan tangan, pelatihan kepemimpinan, transportasi, kebutuhan obat-obatan, perencanaan dan pembelian makanan, serta perlengkapan.

Pemimpin Perkemahan Remaja

Remaja putri usia enam belas dan tujuh belas tahun bertugas sebagai Pemimpin Perkemahan Remaja. Tanggung jawab mereka ditentukan oleh direktur perkemahan. Mereka dapat melayani lingkungan tersendiri atau wilayah bergantung pada kebutuhan masing-masing unit. Tanggung jawab Pemimpin Perkemahan Remaja hendaknya bermakna dan pantas

untuk pengalaman, kecakapan, dan pelatihan mereka. Jika mereka menginginkan berkat keimamatan untuk membantu mereka dalam tanggung jawab perkemahan mereka, mereka dapat memintanya dari pemimpin keimamatan yang berwenang.

Pemimpin Perkemahan Remaja hendaknya—

1. Menerima pelatihan kepemimpinan
2. Melayani sebagai pengajar dan pelatih.
3. Memberikan teladan positif kepada peserta yang lebih muda.
4. Membantu merencanakan kegiatan dan mengerjakan gol-gol perkemahan.
5. Memikul tanggung jawab kepemimpinan sebagaimana ditugaskan oleh pemimpin perkemahan dewasa.
6. Menghadiri dan membantu dengan orientasi (pengarahan) praperkemahan jika diperlukan.
7. Membantu mengevaluasi pengalaman perkemahan dan membuat rekomendasi untuk perkemahan Remaja Putri yang akan datang.

Apabila Pemimpin Perkemahan Remaja tidak terlibat dalam tanggung jawab kepemimpinan, mereka diharapkan untuk mendukung dan berperan serta dalam kegiatan perkemahan.

Saran-Saran untuk Tugas Pemimpin Perkemahan Remaja

Saran-saran berikut untuk tugas-tugas Pemimpin Perkemahan Remaja dapat ditambahkan atau diubah sesuai keinginan:

- Membantu merencanakan, memimpin, dan mengevaluasi pengalaman perkemahan untuk lingkungan maupun wilayah.
- Membantu dengan pelatihan kepemimpinan bagi pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan.
- Merencanakan dan bertanggung jawab atas orientasi (pengarahan) praperkemahan.
- Memberitahu para peserta perkemahan tentang pertemuan-pertemuan dan informasi penting lainnya.
- Membantu mengumpulkan biaya perkemahan dan mencari dana untuk perkemahan sebagaimana yang diperlukan (lihat “Pedoman Anggaran untuk Perkemahan Remaja Putri,” (hlm. 99).
- Merencanakan menu, berbelanja makanan, dan mengemas perlengkapan perkemahan.
- Menyiapkan lahan perkemahan.
- Membuat jadwal untuk memasak, membersihkan, dan membuat api.
- Membantu menilai kebutuhan yang perlu dipenuhi oleh lingkungan atau wilayah selama berlangsungnya perkemahan.
- Membantu mencari tema perkemahan untuk tahun itu, dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan tema tersebut.
- Merencanakan dan melaksanakan tugas di perkemahan, seperti kebaktian, upacara bendera, peragaan tentang tema perkemahan, api unggun, pertemuan kesaksian, acara rekreasi atau olahraga, kegiatan petualangan, kerajinan, musik, kegiatan yang melindungi lingkungan, pelayanan dan kegiatan gerak kaki.

- Melayani sebagai ahli perkemahan dengan keterampilan yang dimiliki.
- Merencanakan waktu belajar tulisan suci berkelompok.
- Menilai kebutuhan yang dimiliki remaja putri di bidang pemberian sertifikat.
- Mengajarkan dan menyetujui persyaratan pemberian sertifikat.
- Merencanakan dan mengerjakan program perorangan untuk membantu remaja putri yang cacat menyelesaikan persyaratan sertifikat.
- Mencatat keberhasilan dalam memenuhi persyaratan sertifikat.
- Menangani masalah-masalah P3K yang ringan, dan belajar cara mencari pertolongan bila diperlukan.
- Merencanakan cara-cara untuk menolong peserta perkemahan yang lebih muda merasa percaya diri dan menikmati pengalaman perkemahan.
- Memimpin atau membantu dalam waktu bersama. Membantu remaja putri memahami bagaimana pengalaman perkemahan mereka berhubungan dengan gol-gol perkemahan.
- Bertanggung jawab atas pertemuan evaluasi selama perkemahan.
- Bertemu dalam pertemuan evaluasi setelah perkemahan dengan pemimpin perkemahan dan pemimpin Remaja Putri.
- Merencanakan cara untuk menolong remaja putri tertentu menjadi lebih mandiri dengan membantu mereka memenuhi kebutuhan mereka. Ini dapat dilakukan dengan—

Membina hubungan dengan mereka sebelum perkemahan.

Mengenal kebutuhan mereka.

Merencanakan cara untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini sebelum, selama, dan sesuai perkemahan.

Tanggap akan saat mengajar.

Pelatihan Kepemimpinan Perkemahan

Di bawah petunjuk presidensi Remaja Putri, direktur perkemahan memberikan pelatihan bagi para pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja sebelum perkemahan dimulai. Luasnya pelatihan ditentukan di daerah setempat. Asisten direktur perkemahan, ahli perkemahan, dan Pemimpin Perkemahan Remaja dapat membantu.

Pelatihan dapat dilaksanakan di setiap lingkungan atau wilayah. Pelatihan ini dapat mencakup latihan dalam merencanakan perkemahan, kecakapan kepemimpinan, keterampilan berkemah, kegiatan perkemahan, musik, dan persyaratan untuk memperoleh sertifikat.

Para pemimpin dewasa dan Pemimpin Perkemahan Remaja dapat mengenakan rencana Pemimpin Perkemahan Remaja Putri apabila mereka telah menyelesaikan pelatihan ini.

Bagian yang berjudul “Kepada Remaja Putri Peserta Kemah” dan “Sumber-Sumber” berisikan informasi tentang keterampilan perkemahan, kegiatan dan persyaratan pemberian sertifikat.

Informasi khusus yang berkaitan

dengan daerah Anda perlu diperoleh dari sumber setempat.

Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2 (35209 299) bagian “Remaja Putri” (35704 299) serta “Pengajaran Injil dan Kepemimpinan” (35903 299) hendaknya menjadi dasar pengajaran kecakapan kepemimpinan. Pertimbangan cara informasi ini dapat digunakan untuk melatih para pemimpin untuk pengalaman perkemahan.

Para pemimpin dewasa yang akan bekerja bersama Pemimpin Perkemahan hendaknya hadir ketika para remaja menerima pelatihan kepemimpinan dan juga ketika mereka memenuhi tanggung jawab kepemimpinan mereka di perkemahan. Pemimpin dewasa hendaknya memberi kesempatan bagi remaja untuk menggunakan kecakapan yang telah mereka pelajari dan hendaknya mendorong mereka dalam usaha mereka.

Orientasi Praperkemahan

Di bawah petunjuk presidensi Remaja Putri, direktur perkemahan menyusun pertemuan orientasi praperkemahan. Pada pertemuan tersebut, remaja putri menerima informasi dan petunjuk sebelum berangkat ke perkemahan. Para orang tua hendaknya diundang ke pertemuan ini dan diharapkan hadir. Informasi hendaknya mencakup hal-hal berikut:

- Gol-gol perkemahan
- Memeriksa kembali tanggal dan biaya perkemahan

- Kebijakan perkemahan
- Jadwal perkemahan
- Yang perlu dibawa remaja putri, misalnya kitab suci, pakaian yang pantas, peralatan tidur, lampu senter, pisau saku, penolak serangga, atau krim tabir surya.
- Yang hendaknya tidak dibawa remaja putri, misalnya radio, kaset dan compact disc, atau kartu permainan.

Selebaran atau surat berisikan informasi yang sama ini hendaknya diberikan kepada setiap peserta perkemahan dan orang tua atau walinya sebelum perkemahan.

Orang tua atau wali hendaknya menandatangani dan menyerahkan formulir Izin Orang Tua atau Wali dan

Pernyataan Kesehatan bagi setiap remaja putri sebelum dia mengikuti perkemahan. Formulir yang baru harus ditandatangani setiap tahun.

Pemimpin dapat membuat salinan formulir berikut atau menyiapkan formulir berisi keterangan serupa.

GEREJA
YESUS KRISTUS
DARI ORANG-ORANG SUCI
ZAMAN AKHIR

Izin Orang Tua atau Wali dan Pernyataan Kesehatan

Kegiatan		Tanggal
Lingkungan	Wilayah	
Peserta	Tanggal lahir	Nomor telepon Rumah
Orang tua atau wali peserta	Nomor telepon kantor	
Alamat	Kota	Negara Bagian/Provinsi

Informasi Medis:

Apakah peserta melakukan/mengalami salah satu dari yang berikut:

Diet khusus Alergi Pengobatan Penyakit Kronis/Kambuhan Operasi atau penyakit berat dalam 1 tahun terakhir Kondisi tubuh yang membatasi kegiatan

Jika ya, jelaskan di bawah ini. Gunakan halaman belakang jika memerlukan ruang tambahan.

Saya memberi izin anak/remaja saya untuk berperan serta dalam kegiatan yang disebutkan di atas dan memberi wewenang kepada para pemimpin dewasa yang mengawasi kegiatan ini untuk memberikan perawatan darurat kepada peserta yang namanya

tertera di atas apabila terjadi kecelakaan atau penyakit dan untuk bertindak mewakili saya dalam menyetujui perawatan kesehatan yang diperlukan. Wewenang ini berlaku selama mengikuti kegiatan ini serta dalam perjalanan pulang pergi ke kegiatan ini.

Tanda tangan orang tua atau wali	Tanggal
----------------------------------	---------

Materi-Materi Pendukung Perkemahan

Buku Pedoman Perkemahan Remaja Putri

Lencana Peserta Perkemahan Remaja Putri (34681)

Lencana Pemimpin Perkemahan Remaja Putri (34682)

Sertifikat Penghargaan Perkemahan Remaja Putri (34683)

Penghargaan Peserta Perkemahan Remaja Putri yang Berjizazah (34684)

Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2, bagian “Remaja Putri” (35704 299)

Pelatihan Kepemimpinan Remaja Putri (kaset video, 53015)

Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2 bagian “Kegiatan” (35710 299)

Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2 bagian “Pengajaran Injil dan Kepemimpinan” (35903 299)

Untuk Kekuatan Remaja (36550 299)

Nyanyian Rohani

“Come Hold Your Torches High” (lagu, 32510)

A Song of the Heart (himpunan musik, 32509; kaset audio juga tersedia)

Kebijakan

Pedoman Anggaran untuk Perkemahan Remaja Putri

Para anggota hendaknya tidak membayar biaya atau dibebani untuk berperan serta dalam program Gereja. Akan namun, persetujuan telah diberikan kepada remaja putri untuk berperan

serta membayar ongkos satu pengalaman perkemahan tahunan. Remaja putri yang membayar ongkos perkemahan tahunan mereka diimbau untuk memperoleh uang mereka sendiri. Perkemahan Remaja Putri tahunan juga dapat dibayar dari anggaran uang saku. Untuk informasi lebih lanjut mengenai penggunaan dana pribadi, dana anggaran, dan dana kelompok dalam menyelenggarakan kegiatan untuk membayar perkemahan, lihat halaman 228 dan 332 dalam *Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2* (35209 299)

Standar-Standar Gereja

Standar-standar Gereja hendaknya ditaati di perkemahan. Para pemimpin bertanggung jawab untuk mengawasi bahwa standar yang diikuti dalam berpakaian, musik, dan kegiatan sesuai dengan apa yang diperintahkan Juruselamat kepada umat-Nya (lihat *Untuk Kekuatan Remaja* [36550 299]).

Usia Peserta

Remaja putri usia dua belas hingga tujuh belas tahun hendaknya didorong untuk berperan serta dalam program perkemahan Remaja Putri. Para pemimpin hendaknya mencari tahu remaja putri mana yang usianya menginjak dua belas tahun sebelum tanggal perkemahan serta mengundang mereka untuk berperan serta. Setiap perkecualian untuk pedoman ini hendaknya ditentukan di daerah setempat setelah

berunding dengan para orang tua dan pemimpin keimamatan.

Kehadiran Remaja Putri yang Bukan Anggota

Remaja putri yang bukan anggota Gereja boleh saja menghadiri perkemahan Remaja Putri. Mereka yang ingin ikut hendaknya bertemu dengan seorang anggota presidensi Remaja Putri, yang akan menolong mereka memahami standar perkemahan dan memberikan informasi yang perlu.

Pengudusan Hari Sabat

Perkemahan yang diselenggarakan pada hari Minggu tidak dianjurkan. Namun, jika penjadwalan mengharuskan perkemahan dilakukan pada hari Minggu, semua kegiatan dan pakaian hendaknya sesuai dengan semangat hari Sabat (lihat *Untuk Kekuatan Remaja* [36550 299], hlm. 32–33).

Mengawasi

“Ketika tinggal di tenda, para remaja tidak dapat tinggal di tenda pemimpin dewasa kecuali pemimpin itu adalah orang tua atau walinya” (*Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2*, hlm. 286). Apabila pemimpin remaja putri dan remaja putri berbagi fasilitas untuk menginap, seperti kamar, harus ada setidaknya dua wanita dewasa dalam fasilitas tersebut.

Selain para pemimpin Remaja Putri, sejumlah pemimpin imamat harus siap

setiap saat selama kegiatan Remaja Putri yang mengharuskan menginap untuk memberikan dukungan dan perlindungan. Pada kegiatan seperti itu, pemimpin imamat harus tinggal dalam fasilitas yang terpisah dari remaja putri.

Perjalanan

Lihat *Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja* (35209 299), *Buku 2* hlm. 279–280 di bagian “Kegiatan” (35710 299)

Asuransi

Lihat *Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2* (35209 299) bagian “Kegiatan” (35710 299) hlm. 279–280.

Menyewa Fasilitas yang Bukan Milik Gereja

Lihat *Buku-Pegangan-Petunjuk Gereja, Buku 2* (35209 299) bagian “Kegiatan” (35710 299), hlm. 279–280.

Kesehatan dan Keselamatan

Karena kecelakaan dan penyakit dapat timbul di perkemahan, tindakan berjaga-jaga hendaknya dibuat untuk perawatan kesehatan darurat. Para pemimpin hendaknya melakukan yang berikut:

1. Memastikan bahwa daerah perkemahan dan semua kegiatan perkemahan itu seaman mungkin.
2. Memastikan bahwa seorang juru rawat, dokter, atau orang yang memiliki pertimbangan matang serta berpengalaman dalam hal pertolongan pertama berada di perkemahan sepanjang waktu. Sebelum pergi ke

perkemahan, carilah fasilitas kesehatan terdekat dan persiapan nomor-nomor telepon serta alamat-alamat penting.

3. Menyediakan transportasi sepanjang waktu untuk berjaga-jaga bila timbul keadaan darurat. Jika mungkin perkemahan hendaknya memiliki hubungan telepon.
4. Siap memberikan pertolongan pertama jika diperlukan. Pemeriksaan tahunan tentang kecakapan pertolongan penyelamatan darurat dan asas-asas pertolongan pertama akan membantu kesiapan dalam menghadapi keadaan darurat.
5. Tanggap terhadap setiap remaja putri atau pemimpin yang ikut dalam perkemahan, yang mungkin memerlukan pengobatan khusus atau perawatan kesehatan (lihat “Sekretaris Remaja Putri,” hlm. 92, dan contoh formulir Izin Orang Tua atau Wali dan Pernyataan Kesehatan, hlm. 96).

GEREJA
YESUS KRISTUS
DARI ORANG-ORANG SUCI
ZAMAN AKHIR

INDONESIAN



4 02345 73299 6

34573 299