



Sổ Sẵn

Rev. 09/20/17



Khóa sinh hoàn tất những đề mục này thì cũng hoàn tất những điều kiện cần cho Second Class của BSA.

Trừ những phần cần phải thuộc bằng tiếng Việt như điều luật, châm ngôn, bài ca v.v... Khóa Sinh có thể trả lời và giải nghĩa bằng tiếng Việt lẫn tiếng Anh.

Scout who completes these requirements also complete the requirements necessary for Second Class rank of BSA.

Except for the items that require Vietnamese, such as scout laws, motto, songs, etc., Scout can explain each item in Vietnamese, English, or both.

A. Hoàn tất những yêu cầu sau đây:

1. Nguyên tắc cắm trại và dã ngoại

1a. Từ khi gia nhập, đã tham dự 5 sinh hoạt của Đoàn hay Đội với ít nhất 3 kỳ trại qua đêm.

Cắm trại là ngoài trời là một thú vui của hướng đạo. Chúng ta học hỏi được nhiều thứ hay nơi thiên nhiên. Sống không khí trong lành và đơn giản. Học thêm những chuyên môn mới. Có thể dùng đầu óc sáng tạo để vượt qua những khó khăn mà chúng ta có rất tiện nghi tại nhà. Chúng ta sẽ thấy rằng vật chất hằng ngày thường nhiều hơn nhu cầu ta cần. Khi sinh hoạt với Đội và Đoàn, ta cũng có dịp kết thân với bạn bè khi làm việc chung.

1b. Thảo luận về các nguyên tắc của ‘Không Để Lại Dấu Vết’

Bảy nguyên tắc của Không Để Lại Dấu Vết:

(1) Hoạch định và chuẩn bị

- Biết các quy định và mối quan tâm đặc biệt đối với các khu vực mà bạn sẽ ghé thăm.
- Chuẩn bị cho thời tiết khắc nghiệt, nguy hiểm, và trường hợp khẩn cấp.
- Lịch trình chuyến đi của bạn để tránh sử dụng nhiều thời gian.
- Tham gia vào các nhóm nhỏ khi có thể. Hãy xem xét việc tách nhóm lớn thành các nhóm nhỏ hơn.
- Đóng gói thực phẩm để giảm thiểu lượng rác.
- Dùng bản đồ và la bàn để loại bỏ việc sử dụng các việc đánh dấu sơn, gắn đá hoặc cắm cờ.

(2) Du lịch và cắm trại trên các mặt phẳng dùng được

- Các mặt phẳng bao gồm những con đường mòn được thành lập và các khu cắm trại, đá, sỏi, cỏ khô hoặc tuyết.
- Bảo vệ các khu vực ven sông bằng cách cắm trại ít nhất 200 feet từ các hồ và suối.
- Tìm nơi cắm trại tốt, không nên tạo ra. Thay đổi là không cần thiết. Tại các nơi phổ biến:
 - Nên sử dụng các đường mòn và khu cắm trại có sẵn.
 - Đi bộ ở giữa của đường mòn, ngay cả khi bị ướt hoặc bùn.
 - Giữ khu cắm trại gọn gàng. Tập trung các hoạt động ở các khu vực nơi ít cây cối.

A. Complete the following requirements:

1. Camping and Outdoor Ethics

1a. Since joining, participate in **five** separate troop/patrol activities, three of which include overnight camping.

Outdoor camping is a scouting favorite. We can learn many things from nature. We can live in clean air with simplicity. We can learn more pioneering skills. There are also opportunities to use our creativity to overcome the lack of conveniences of home. We will realize that many of our material possessions are simply not necessary. When we spent time with time with our troop and unit, we will have a chance to strengthen our friendship with others as we do things together.

1b. Discuss the principles of ‘Leave No Trace’

The Leave No Trace Seven Principles:

(1) Plan Ahead and Prepare

- Know the regulations and special concerns for the area you'll visit.
- Prepare for extreme weather, hazards, and emergencies.
- Schedule your trip to avoid times of high use.
- Visit in small groups when possible. Consider splitting larger groups into smaller groups.
- Repackage food to minimize waste.
- Use a map and compass to eliminate the use of marking paint, rock cairns or flagging.

(2) Travel and Camp on Durable Surfaces

- Durable surfaces include established trails and campsites, rock, gravel, dry grasses or snow.
- Protect riparian areas by camping at least 200 feet from lakes and streams.
- Good campsites are found, not made. Altering a site is not necessary. In popular areas:
 - Concentrate use on existing trails and campsites.
 - Walk single file in the middle of the trail, even when wet or muddy.
 - Keep campsites small. Focus activity in areas where vegetation is absent.

- Các nơi hoang sơ:
 - Phân tán việc sử dụng để tránh tạo thêm các khu cắm trại và những con đường mòn.
 - Tránh những khu vực chỉ mới bắt đầu.
- (3) Vứt bỏ các vật thải đúng phương pháp
 - Kiểm tra rác và thực phẩm thừa tại đất trại và nơi nghỉ ngơi. Gói gọn tất cả các thùng rác, thức ăn thừa và rác rưởi bừa bãi.
 - Đào các lỗ 6-8 inch sâu, ít nhất 200 feet từ nước, cắm trại và những con đường mòn để giải quyết phân thải cá nhân. Lấp đất lại sau khi hoàn tất.
 - Đổ hết giấy vệ sinh và các sản phẩm vệ sinh.
 - Để tắm rửa hay tự rửa chén, mang theo nước 200 feet từ các dòng suối, hồ và sử dụng một lượng nhỏ xà phòng hoặc nước rửa chén
- (4) Để lại những gì bạn nhìn thấy
 - Bảo tồn các vật đã có: kiểm tra, nhưng không chạm vào các cấu trúc và hiện vật văn hóa và lịch sử.
 - Để lại đá, cây và các đối tượng tự nhiên khác như bạn tìm thấy chúng.
 - Tránh đưa vào hoặc vận chuyển các vật không thuộc về nơi đó.
 - Không xây thêm cấu trúc, trang bị, hoặc đào rãnh.
- (5) Giảm thiểu tác động của lửa trại
 - Lửa trại có thể gây ra nhiều tác động đến các nơi hẻo lánh. Nên chỉ dùng một bếp nhỏ để nấu ăn nhẹ và một chiếc lồng đèn nền ánh sáng.
 - Trong trường hợp vụ cho phép sử dụng lửa, dùng các vòng lửa, chảo lửa hay gỗ lửa có sẵn.
 - Giữ các đám cháy nhỏ. Chỉ sử dụng gậy từ mặt đất mà có thể bẻ được bằng tay.
 - Đốt sạch tất cả gỗ và than thành tro, dập lửa trại hoàn toàn, sau đó phân tán tro tàn.
- (6) Tôn trọng động vật hoang dã
 - Quan sát động vật hoang dã từ một khoảng cách. Đừng đi theo hoặc tiếp chúng.
 - Không bao giờ cho chúng ăn. Cho động vật hoang dã ăn thường thiệt hại sức khỏe của chúng, làm thay đổi hành vi tự nhiên, và gây thành động vật ăn thịt và các nguy hiểm khác.
 - Bảo vệ động vật hoang dã và thực phẩm của bạn bằng cách lưu trữ khẩu phần và thùng rác một cách an toàn.
 - Luôn luôn kiểm soát các thú nuôi, hoặc để chúng ở nhà.
 - Tránh động vật hoang dã trong thời điểm nhạy cảm: giao phối, làm tổ, nuôi con, hoặc mùa đông.
- (7) Hãy quan tâm đến các khách thăm khác
 - Tôn trọng các khách thăm khác và bảo vệ chất lượng kinh nghiệm của họ.
 - Hãy lịch sự. Dành lại cho người dùng khác trên đường.
 - Bước sang phía dốc của đường mòn khi gặp phải đoàn du lịch hoang dã.
 - Nghỉ và cắm trại xa đường mòn và khách thăm khác.
 - Hãy giữ yên âm thanh của thiên nhiên. Tránh những tiếng nói ồn ào và tiếng ồn.

- *In pristine areas:*
 - *Disperse use to prevent the creation of campsites and trails.*
 - *Avoid places where impacts are just beginning.*
- (3) *Dispose of Waste Properly*
 - *Pack it in, pack it out. Inspect your campsite and rest areas for trash or spilled foods. Pack out all trash, leftover food and litter.*
 - *Deposit solid human waste in cat holes dug 6 to 8 inches deep, at least 200 feet from water, camp and trails. Cover and disguise the cat hole when finished.*
 - *Pack out toilet paper and hygiene products.*
 - *To wash yourself or your dishes, carry water 200 feet away from streams or lakes and use small amounts of biodegradable soap. Scatter strained dishwater.*
- (4) *Leave What You Find*
 - *Preserve the past: examine, but do not touch cultural or historic structures and artifacts.*
 - *Leave rocks, plants and other natural objects as you find them.*
 - *Avoid introducing or transporting non-native species.*
 - *Do not build structures, furniture, or dig trenches.*
- (5) *Minimize Campfire Impacts*
 - *Campfires can cause lasting impacts to the backcountry. Use a lightweight stove for cooking and enjoy a candle lantern for light.*
 - *Where fires are permitted, use established fire rings, fire pans, or mound fires.*
 - *Keep fires small. Only use sticks from the ground that can be broken by hand.*
 - *Burn all wood and coals to ash, put out campfires completely, then scatter cool ashes.*
- (6) *Respect Wildlife*
 - *Observe wildlife from a distance. Do not follow or approach them.*
 - *Never feed animals. Feeding wildlife damages their health, alters natural behaviors, and exposes them to predators and other dangers.*
 - *Protect wildlife and your food by storing rations and trash securely.*
 - *Control pets at all times, or leave them at home.*
 - *Avoid wildlife during sensitive times: mating, nesting, raising young, or winter.*
- (7) *Be Considerate of Other Visitors*
 - *Respect other visitors and protect the quality of their experience.*
 - *Be courteous. Yield to other users on the trail.*
 - *Step to the downhill side of the trail when encountering pack stock.*
 - *Take breaks and camp away from trails and other visitors.*
 - *Let nature's sounds prevail. Avoid loud voices and noises.*

1c. Chọn đất trại và giải thích các yếu tố em cần biết đến khi chọn nơi dựng trại và cắm lều.

- Chọn đất cắm lều:
 - Đất càng bằng phẳng càng tốt. Nếu đất hơi nghiêng thì cửa lều quay xuống đồi để bụi đất không vào lều.
 - Tránh nơi có sỏi đá hay cây vụn vì sẽ bị cán lưng khi nằm.
 - Tránh xa bụi cây, hang và hồ.
 - Nên sắp xếp ba lô và túi ngủ cho ngăn nắp. Xếp tất cả đồ không dùng vào ba lô cho gọn ghẽ.
- An toàn:
 - Không chui hay mò mẫm vào bụi cây, hang hốc, hay khe đá vì có thể có rắn, rết, sâu, bọ và cây độc.
 - Kéo kín màn che muỗi nhưng mở màn che gió để thoáng hơi.
 - Tới ngủ nếu có lạnh quá thì kéo màn che gió lại nhưng phải để hở ở phía trên hay gần nóc lều để hơi thở thoát ra. Nếu không lều sẽ bị ướt.
 - Khi cởi giày nên cất trong lều nơi chân để rắn rết không chui vào. Nếu có để giày ở ngoài (ngày hay đêm) đừng thọc tay hay chân vào trong giày.
 - Trước khi mang giày, lật ngược lại và đập mạnh vào thân cây hay tảng đá (xuống đất cứng cũng được) để phòng hờ có côn trùng hay rắn rết nằm trong giày.
 - Trước khi vào lều ngủ, xem chiều gió và khói từ lửa có thể bay vào lều hay không. Khói vào lều sẽ làm mình bị chết ngạt.
 - Trước khi xếp lều, phải phơi trong nắng cho thật khô. Nếu không lều sẽ bị mốc và không ngủ được lần sau.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Khoá sinh biết được cách chọn đất dựng lều, dựng lều với đồng đội và những điều an toàn.
- Đọc chương “Cắm Trại” của quyển “Sổ Tay Hướng Đạo”

A2. Nấu nướng và Dụng Cụ

2a. Giải thích cho biết khi nào phù hợp để dùng lửa cho việc nấu nướng hay các mục đích khác và khi nào không nên làm như vậy.

Lửa rất cần thiết cho sinh hoạt trại. Lửa sưởi cho ta ấm lúc đêm lạnh, cho ta sinh hoạt lửa trại và nấu thức ăn. Chúng ta phải tôn trọng lửa khi dùng vì nó có thể làm người bị phỏng cũng như thiêu rụi cả rừng cây.

Nhiều đơn vị HD hiện đang dùng các kiểu lò gọn nhẹ khi đi cắm trại, đặc biệt với khuynh hướng ít gây ảnh hưởng và ý thức bảo tồn thiên nhiên. Nếu không có loại lò nhẹ, các em có thể cần phải nhóm lửa để nấu nướng, với sự cho phép của nhân viên Kiểm Lâm (Park Ranger) vào lúc ấy.
Nếu có nguy cơ cháy rừng, đừng đốt lửa nấu nướng hay làm lửa trại.

1c. Select a location for your patrol site and explain what factors you should consider when choosing a patrol site and where to pitch a tent.

- Site for tent:
 - The ground should be as flat as possible.
 - Clear all of rocks or fallen branches to prevent any discomfort when sleeping.
 - Stay clear of bushes, holes, tall grass, or boulders to avoid the critters.
 - Organize your backpack and sleeping bag.
 - Pack things that you don't need in you backpack for more tent space.
- Safety:
 - Avoid the bushes, tall grass, holes and large boulders. These are potential areas for snakes, scorpions, spiders, and poisonous plants.
 - Fully zip your mosquito screen but leave wind breaker flap open for the tent to breath.
 - If it is too cold at night, zip the surrounding windbreaker flaps closed but leave the top flap open or top portion open for the moisture to escape. If not, the moisture will collect at the top dome and the tent will be raining wet.
 - Keep shoes inside the tent near your feet so little critters cannot use them for shelters. If the shoes were left outside, do not poke your hands or feet into them.
 - Turn the shoes upside down and tap hard a few time on the ground, a large bolder, or a tree to make sure bugs, scorpions, or snakes are not inside.
 - Before going to sleep, check the wind and smoke direction from your open fire to make sure they are not in the direction of the tent. Smoke will suffocate people sleeping in the tent.
 - Before folding the tent away, place it in the sun so it is dry. If not, it will be very smelly the next time you use it.

Expectation:

- Scout should be able to choose a good site to pitch a tent with other buddies and demonstrate all of the safety aspects of camping.
- Read “Camping” chapter in the “Boy Scout Handbook”.

A2. Cooking and Tools

2a. Explain when it is appropriate to use a fire for cooking or other purposes and when it would not be appropriate to do so.

Fire is an essential part of camping. It provides warmth, campfires and is used for cooking. We must use fire with respect because it could burn people or the entire forest.

Many Scout units now use lightweight camp stoves on all their camping\trips, especially with the shift toward low-impact camping and awarenessof outdoor ethics. At times, when you don't have access to a lightweight stove, you may need to build a cooking fire, provided it's allowed by the park ranger at that time of year.

If there's a high risk for forest fire, don't have an open flame fire for either cooking or for campfire.

An toàn:

- Khu đất của vòng lửa phải có ít nhất 10 ft khoảng trống không có cây, cỏ, lá, bụi rậm, hay nhánh thông khô.
- Sàn lửa chỉ có sỏi, cát hay đất.
- Không bao giờ đùa giỡn với lửa hay chung quanh lửa.
- Không bao giờ để lửa cháy lúc không có người.
- Dập tắt lửa ngay sau khi dùng xong. Đổ thật nhiều nước trên than cho đến lúc ta có thể để tay vào tro và **không nên đụng vào tro tới khi tay mình không còn cảm được hơi nóng.**
- Nhặt sạch vòng lửa dùng để lại giấy, nhôm hay thức ăn chưa bị đốt.
- Khu ta mới làm vòng lửa cần phải trở lại trạng thái thiên nhiên của nó. Lật mặt cháy của đá ngược lại. Rải tro ở chung quanh và liệng rải rác những khúc cây còn lại.

2b và 2c. Dùng dụng cụ để chuẩn bị củi nhùi, củi mối và củi đốt . Kế đó, mối và nhóm lửa ít nhất 2 phút. Cuối cùng, dập tắt lửa một cách an toàn.

Thu nhặt củi nhùi, củi mối và củi đốt

Kiên nhẫn là yếu tố chính cho mối lửa. Ta cần phải có nhiên liệu cho lửa.

Bùi nhùi

Kim thông, cỏ, lá, vỏ cây, bào gỗ khô là những thứ cần thiết để mối nhanh lửa.

Củi nhóm

Nhánh cây khô không lớn hơn cây viết chì hay khúc cây chuốt ra nhiều xơ bằng dao bỏ túi (Hình 1a là những thứ bắt lửa cháy từ bùi nhùi.

Củi

Củi khô bằng ngón tay hay to bằng cổ tay là những thứ tốt để đốt lửa. Nhặt củi trên đất trại trong một khu rộng lớn thay vì tất cả từ một khu đất nhỏ.

Xếp củi

Cách tốt nhất để sắp xếp củi và nhóm lửa là khi được xếp theo hình lều.

- Để một vài nắm tay bùi nhùi ở giữa vòng lửa.
- Xếp thật nhiều củi mối lên trên bùi nhùi. Hình 1b.
- Xếp củi nhỏ và vừa chung quanh củi mối như là sườn của lều. Để trống mặt bên chiều gió để lửa có không khí để cháy. Hình 1c & 1d.
- Mối lửa của diêm quẹt phía dưới của bùi nhùi. Lửa cháy từ bùi nhùi sẽ lan qua củi mối và đốt cháy củi khô ở trên.

Bếp củi:

- Bếp củi cần thiết để đặt nồi chảo trên lửa nấu thức ăn và để không khí vẫn vào được để củi vẫn cháy.
- Để ba chân cho mỗi nồi hay chảo, cắm ba cây cọc lều hay đặt ba viên đá để nồi hay chảo nằm được cân bằng.

Safety:

- *Ground fire must have at least 10 inches diameter clearance that is free from dry grass, bush, brush and trees or anything that could burn- such as dry leaves, twigs or pine needles.*
- *The ground should be bare with gravel, sand or bare earth.*
- *Never play with fire. Avoid horseplay and do not run around near the fire.*
- *Never leave the fire unattended.*
- *Put out the fire when you no longer need it. It should be cold enough that you can run your hand to the ashes- Pour plenty water on the ember and **do not touch them until you can no longer feel the heat.***
- *Clean the permanent fire site so it is free of paper, foil and unburned food.*
- *New fire sites need to return to its natural state. Turn the charred rock up side down. Scatter ashes and toss away extra firewood.*

2b and 2c. Use tools to prepare tinder, kindling, and fuel wood. Then, start a fire for at least 2 minutes. Lastly, safely extinguish the flame.

Gather tinder, kindling and fuel wood

Patience is the key to start a fire. You will need to gather fuel for a good fire.

Tinder

Dry pine needles, grasses, leaves, shredded bark, and wood shavings. Figure 1a are needed for fast burning.

Kindling

Dead twigs that are no bigger than a pencil or a stick carved out by your pocketknife are needed to maintain the fast fire from the tinder.

Fuel

Wood can be as thin as your finger or as thick as your wrist. Use sticks you find on the ground and gather them from a wide area rather than removing all the down wood from one spot.

Lay the fire

The best way to arrange the fuel to start a fire is "the teepee."

- *Place a big, loose handful of tinder in the middle of your fire site.*
- *Mound plenty of small kindling over the tinder. Figure 1b.*
- *Arrange small and medium-sized sticks of fuel wood around the kindling as if they were the poles of a teepee. Leave an opening in the 'teepee' on the side the wind is blowing against so that air can reach the middle of the fire. Figures 1c and 1d.*
- *Ease a burning match under the tinder. The flame should rise through the tinder and crackle up into the kindling and the fuel wood above.*

Fireplaces:

- *A fireplace holds your cook pots above the flames and allows air to reach the fire.*
- *Three-point fireplace for a single pot or pan, stick three metal tent stakes or 3 rocks so the pot can levelly sit.*

Lửa và trời ẩm ướt:

- Cho bụi nhùi dự trữ vào một bao ny lông.
- Trước khi trời trở mưa, thu lượm đủ vật liệu đốt để đốt và nhóm lửa. Che lại bằng bao nhựa
- Tách củ ướt bằng rìu. Phía trong của củ thường hay khô.
- Để diêm quẹt vào bao ny lông để chúng không bị ướt khi cần.
- Mồi lửa bằng hơi ga có thể dùng được bất cứ lúc nào dù trời có mưa nhiều. Giữ nó xa nơi lửa hay nóng.



Figure 1a



Figure 1b

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần 'Cách mồi lửa trại' của quyển 'Sổ tay HĐ'.
- Dùng những dụng cụ để chuẩn bị mồi lửa, củi và xếp củi để đốt lửa.

2d. Lò nhẹ so với lò ga propane

Bếp lửa giúp cho ta nấu thức ăn một cách nhanh chóng. Nó có rất nhiều loại khác nhau. Có loại dùng dầu hôi hay hơi đốt. Có loại dùng hơi ga. Không bao giờ dùng bình đựng nước để chứa dầu đốt vì người khác tưởng nó là nước. Dùng bình màu đỏ hay đánh dấu rõ ràng. Để lò nấu trên mặt bằng phẳng.

An toàn bếp

- Dùng, châm dầu, cất giữ lò và đèn với sự điều hành của người lớn và chỉ tại những nơi được phép.
- Dùng và bảo trì lò và đèn theo đúng sự chỉ dẫn của nhà sản xuất.
- Chứa dầu đốt trong bình được chấp thuận. Không để nhiên liệu gần lò lửa, vòng lửa hay nơi có độ nóng.
- Châm dầu vào bếp hay đèn ngoài trời và cách xa những diêm nóng, bếp lửa và vòng lửa. Chỉ dùng những bình hơi ga cho loại bếp được ấn định bởi nhà sản xuất. Dùng phễu để châm dầu vào lò và đèn. Đóng chặt bình đựng và bình của lò và đèn. Chờ cho bên ngoài bếp và đèn được khô dầu trước khi mồi lửa.
- Không dùng bếp và đèn trong nhà nếu không được thoáng hơi. Không bao giờ châm dầu, đốt hay dùng lò ga hay đèn trong lều, hang đá hay nhà tuyết.
- Đặt lò trên một mặt phẳng vững chắc trước khi mồi lửa. Ở mặt tuyết, để lò trên một miếng ván 8-10 inches vuông hay một mặt phẳng để cách nhiệt. Tuyết sẽ không bị tan phía dưới khiến lò bị mất cân bằng.

Wet-weather fire tips:

- Before the rain begins, gather tinder and kindling for several fires and store under your dining fly.
- Keep a supply of dry tinder in a plastic bag.
- Split wet sticks and logs with an ax. The wood inside should be dry.
- Keep matches safe from dampness by carrying them in a plastic container with a tight lid.
- A butane lighter will give you a flame in even the wettest weather. Store it away from heat.

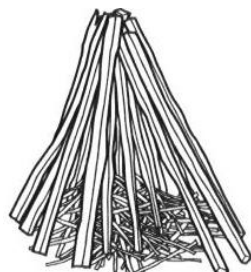


Figure 1c



Figure 1d

Expectation:

- Read 'How to start a campfire' section of the 'Boy Scout Handbook'.
- Use tools to prepare tinder, kindling, firewood and lay the fire.

2d. Lightweight versus propane stove

Camp stove give fast, easy way to do cooking. There are many types. Some use refilled kerosene or stove fuel. Others come in with propane or butane cartridges. Do not use water bottle to store fuel. Use red bottle or mark them so people do not mistake them for water. Place stove on a level surface and area clear of potential fire starter.

Stove safety rule

- Use, refuel, and store stoves only with the supervision of a knowledgeable adult and only where allowed.
- Operate and maintain stoves according to the manufacturer's instruction.
- Store fuel in approved containers. Keep fuel containers away from campfires, burning stoves, and other sources of heat.
- Refill stoves outdoors and a safe distance from any sources of heat, including other stoves or campfires. Use cartridges or fuel expressly recommended for your stoves by the manufacturer. Use a funnel to pour liquid fuel into a stove or lantern. Recap the fuel container and the stove or lantern. Before lighting the device, wait until any spilled fuel has evaporated.
- Do not operate stoves inside buildings with poor ventilation. Never fuel, light, or operate a gas stove or lantern inside a tent, snow cave, or igloo.
- Place a stove on a level, secure surface before lighting. On snow, place the stove on an eight inches square piece of plywood or other flat surface to insulate it from the cold and lessen its tendency to tip.

- Bếp và đèn cần phải được xem xét thường xuyên bởi người lớn biết cách dùng để kiểm soát bếp đèn còn tốt hay không.
- Theo chỉ dẫn của nhà sản xuất khi mới lò. Để bình nhiên liệu và dự trữ nơi an toàn. Để đầu và người sang một bên khi mới lửa để tránh lửa phụt lên bất ngờ.
- Không bao giờ để bếp và đèn cháy nhưng không có người trông.
- Không đặt nồi chảo nặng hơn sức chịu đựng của lò. Nếu nồi nặng hơn 2 quart hay sức của bếp, dựng lên một vỉ có chân phía dưới để chịu sức nặng nồi rồi để lò phía dưới.
- Mang những bình hết hơi về nhà để vứt đúng cách. Đừng bỏ nó bên vòng lửa hay bao rác có thể bị đốt sau này.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần “Cách dùng lò nhẹ và lò ga” trong “Cẩm Nang Hướng Đạo”.
- Dựng 1 lò nhẹ hay lò ga. Miêu tả nguyên tắc an toàn để dùng các loại lò này.

2e. Nấu một buổi ăn sáng hay ăn trưa. Giải thích sự quan trọng của dinh dưỡng tốt. Chứng minh cho thấy cách chuyên chở, dự trữ và chuẩn bị các loại thực phẩm mà em đã chọn.

CHUẨN BỊ THỰC PHẨM

Chuẩn bị kỹ sẽ giúp mình mang đủ thức ăn cho mọi người trong đội của mình và không có dư thừa. Mình cũng biết cần bao nhiêu nồi, chảo và dụng cụ để mang theo. Cần phải xem xét như sau khi lo:

- **Bao nhiêu người đi trại và đi trại mấy ngày?** Thực phẩm tươi rất tốt cho trại ngắn. Trại dài hơn một hay hai ngày thì nên mang thức ăn không dễ hư.
- **Sẽ sinh hoạt như sao?** Nếu những ngày trại luôn hoạt động, chọn món không cần nhiều giờ sửa soạn. Nếu nấu ăn là phần chính của trại, mang theo nhiều dụng cụ và thức ăn để có một buổi ăn uống vĩ đại.
- **Cắm trại như thế nào?** Trại bay cần phải có dụng cụ nhẹ và những thức ăn không dễ bị hư. Nếu là cắm trại tại chỗ thì ta có thể mang theo lò nướng, nồi gang, thức ăn tươi và đồ hộp, và thật nhiều dụng cụ nấu ăn.
- **Khí hậu như thế nào?** Thực đơn mùa đông cần phải có nhiều mỡ hơn để cơ thể mình có thể giữ ấm. Mang theo súp và thức uống nóng để giúp mình ấm. Mùa hè thì cần mang thức ăn nhẹ hơn và có nhiều chất nước.



- *Have stoves checked periodically by knowledgeable adults to make sure they are in top working condition.*
- *Follow the manufacturer's instructions for lighting a stove. Keep fuel containers and extra canisters far away. Keep your head and body to one side in case the stove flares up.*
- *Never leave a lighted stove unattended.*
- *Do not overload a stove with a heavy pot or large frying pan. When cooking requires a pot capacity of more than two quarts, set up a separate grill with legs to hold the pot, then place the stove under the grill.*
- *Carry empty fuel containers home for proper disposal. Do not place them in or near fires, or anything flammable.*

Expectation:

- Read 'Using Lightweight and Propane Stove' section of the Boy Scout Handbook'
- Set up a lightweight stove or propane stove. Describe the safety procedures for using these types of stoves.

2e. Cook one hot breakfast or lunch on. Explain the important of good nutrition. Demonstrate how to transport, store and prepare the foods you selected.

PLANNING YOUR MEALS

Careful Planning allows you to take enough food so that everyone in your patrol eats well, without hauling back leftovers. You will also know which pots, pans, and utensils to take. Consider the following as you plan your outdoor meals:

- **How many Scouts are going and how long will you be away from home?** Fresh foods are fine for short trips. For trips longer than a day or two, carry foods that will not spoil.
- **What are you going to do?** If your days will be packed with action, choose recipes that will not take long to prepare. When food is a high point of a campout, take along ingredients and gear needed to make a real feast.
- **How will you reach camp?** Backpackers will want to keep their load light with simple meals of nonperishable ingredients. If you will be traveling by car to your campsite, you may want to take griddles, Dutch ovens, fresh and canned foods, and plenty of utensils.
- **What weather do you expect?** Winter menus should contain more fats, as your body needs to plenty of energy for warmth. Take along soup mixes and hot drinks to warm you up. Summer meals can be lighter and should include plenty of fluids.

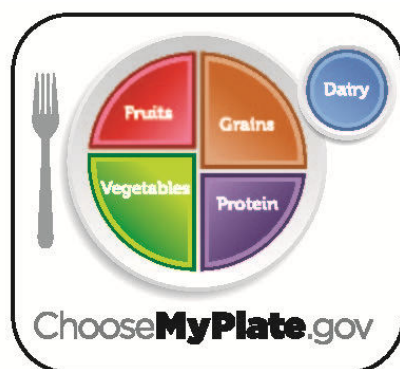


Quan Trọng Của Dinh Dưỡng- Thức ăn giúp ta có được ba thứ:

- Bồi dưỡng cơ thể và giữ gìn nó tốt đẹp- Chất đạm và khoáng chất cần bản cho bồi dưỡng. Chúng nó có ở trong thịt, cá, trứng, các món bằng sữa, và các loại hạt.
- Cho sinh tố, khoáng chất, chất sợi, và trọng lượng mà cơ thể ta cần để được mạnh khỏe. Đây là những thức ăn trái cây và rau cải và những loại khối và sợi.
- Là nguồn cung cấp năng lực cho ta thực hành mọi việc- Những thứ ta ăn đều có chất đốt, nhất là bánh mì, hạt, mỡ và dầu ăn.

Thức ăn là một phần của văn hóa, tín ngưỡng, và giới hạn sức khỏe. Nhưng đừng bỏ qua cơ hội để thử món khác lạ. Ăn món lạ là một thích thú để biết thêm những nước và văn hóa khác.

ĐĨA CỦA TÔI



Đĩa Của Tôi (<http://www.choosemyplate.gov/>) minh họa năm nhóm thực phẩm (trái cây, rau quả, ngũ cốc, Protein, sản phẩm sữa), là những viên gạch để xây dựng một chế độ ăn uống lành mạnh, bằng cách sử dụng một hình ảnh quen thuộc - một mâm cơm. Trước khi ăn uống, ta nên suy nghĩ về những gì mình bỏ vào trong đĩa hay chén hoặc bát của mình.

Nhóm Trái Cây

Bất kỳ trái cây hoặc 100% nước trái cây nào cũng được tính là một phần của nhóm Trái Cây. Trái cây có thể là tươi, đóng hộp, đông lạnh, hoặc khô, và có thể là nguyên trái, cắt nhỏ, hoặc xay nhuyễn.

Số lượng trái cây cần phải tiêu thụ sẽ phụ thuộc vào tuổi tác, giới tính, và mức độ hoạt động thể chất. Một thiếu niên đang ở tuổi phát triển thông thường cần khoảng 1 ½ chén trái cây mỗi ngày. Những người hoạt động tích cực hơn về thể chất có thể cần tiêu thụ nhiều hơn trong phạm vi nhu cầu calo.

Nhóm Rau Quả

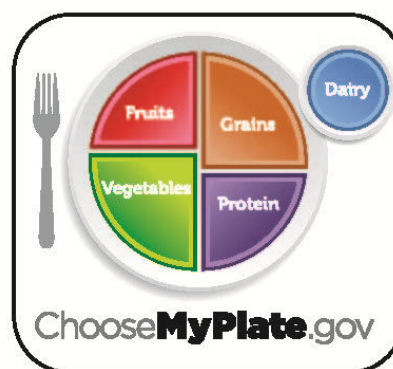
Bất kỳ rau quả hoặc 100% nước rau xay nào cũng được tính như là một phần của nhóm Rau Quả. Rau quả có thể là sống hoặc nấu chín; tươi, đông lạnh, đồ hộp hoặc sấy khô/rút nước; và có thể là nguyên vẹn, cắt nhỏ, hoặc nghiền nát.

The Importance of Good Nutrition- The foods that we eat should do three things:

- Build up our body and keep it in good repair- Protein and minerals are the body's building blocks. They are found in meat, fish, eggs, milk products, and in combination of grains.
- Provide the vitamins, mineral, fiber, and the bulk that our body must have in order to stay healthy. These are in fruits, vegetables and other foods.
- Serve as a source of energy for everything we do - There are fuels in everything we eat, especially breads, grains, fats, and oil.

Foods are part of culture, beliefs, and medical restriction. However, do not pass up chances to try different types of meals. Eating new dishes is a fun way to learn about other parts of the country and about other cultures.

MYPLATE



MyPlate (<http://www.choosemyplate.gov/>) illustrates the five food groups (fruit, vegetable, grains, protein, dairy) that are the building blocks for a healthy diet using a familiar image -- a place setting for a meal. Before you eat, think about what goes on your plate or in your cup or bowl.

Fruit Group

Any fruit or 100% fruit juice counts as part of the Fruit Group. Fruits may be fresh, canned, frozen, or dried, and may be whole, cut-up, or pureed.

The amount of fruit you need to eat depends on age, sex, and level of physical activity. A growing teen typically needs about 1 ½ cups of fruits per day. Those who are more physically active may be able to consume more while staying within calorie needs.



Vegetable Group

Any vegetable or 100% vegetable juice counts as a member of the Vegetable Group. Vegetables may be raw or cooked; fresh, frozen, canned, or dried/dehydrated; and may be whole, cut-up, or mashed.

Dựa trên thành phần dinh dưỡng của nó, rau được phân chia thành 5 nhóm nhỏ: rau xanh đậm, rau có tinh bột, rau màu đỏ và màu cam, các loại đậu và đậu Hoà Lan, và các loại rau khác.

Số lượng rau quả cần phải tiêu thụ phụ thuộc vào tuổi tác, giới tính và mức độ hoạt động thể chất. Một thiếu niên ở tuổi phát triển thông thường cần khoảng 2-3 chén rau cho mỗi ngày. Những người hoạt động tích cực hơn về thể chất có thể tiêu thụ nhiều hơn trong phạm vi nhu cầu calo.

Nhóm Ngũ Cốc

Bất kỳ thực phẩm nào được làm từ lúa mì, gạo, yến mạch, bột bắp, lúa mạch hoặc một loại hạt ngũ cốc đều là một sản phẩm ngũ cốc. Bánh mì, mì ống, bột yến mạch, ngũ cốc ăn sáng, bánh tráng bột và cháo bắp khô là những ví dụ về sản phẩm ngũ cốc.

Ngũ cốc được chia thành 2 nhóm nhỏ, nhóm Ngũ Cốc Nguyên Hạt và nhóm Ngũ Cốc Tinh Chế. Ngũ cốc nguyên hạt chứa toàn bộ hạt nhân - cám, mầm và nội nhũ. Những ví dụ về các loại ngũ cốc nguyên hạt bao gồm bột mì, bulgur (lúa mì), bột yến mạch, bột bắp nguyên dạng và gạo nâu. Loại ngũ cốc tinh chế thì đã được xay ra, một quá trình để loại bỏ cám và mầm. Làm như vậy để cho ngũ cốc có một kết cấu tốt hơn và tăng thêm thời hạn sử dụng, nhưng đồng thời nó cũng loại bỏ chất xơ, sắt và rất nhiều vitamin B. Một số ví dụ về các sản phẩm ngũ cốc tinh chế gồm có bột trắng, bột bắp không mầm, bánh mì trắng, và gạo trắng.

Phân nhiều các loại ngũ cốc tinh chế đều được bồi bổ. Có nghĩa là một số vitamin B (thiamin, riboflavin, niacin, folic acid) và chất sắt đã được cộng thêm vào sau khi được biến chế. Chất xơ thì không được bổ thêm vào các loại ngũ cốc tinh chế. Nên kiểm tra danh sách những thành phần của các sản phẩm tinh chế để xác định chữ "enriched" được kèm theo tên của những loại ngũ cốc. Một số sản phẩm đồ ăn được làm từ hỗn hợp của ngũ cốc nguyên hạt và ngũ cốc tinh chế.

Số lượng các loại ngũ cốc cần phải tiêu thụ phụ thuộc vào tuổi tác, giới tính và mức độ hoạt động thể chất. Một thiếu nữ đang phát triển thường cần một số lượng tương đương với 5-6 ounce ngũ cốc cho mỗi ngày. Một thiếu nam đang phát triển thông thường cần khoảng 6-8 ounce ngũ cốc cho mỗi ngày. Những người hoạt động tích cực hơn về thể chất có thể tiêu thụ nhiều hơn trong phạm vi nhu cầu calo. Hầu hết người Mỹ tiêu thụ đầy đủ phần ngũ cốc, nhưng rất ít loại ngũ cốc nguyên chất. Tối thiểu một phân nửa của phần ngũ cốc nên ăn phải là loại ngũ cốc nguyên chất.

Nói chung, 1 lát bánh mì, 1 chén ngũ cốc ăn liền hoặc ½ chén cơm, nấu mì ống luộc, hoặc ngũ cốc nấu chín có thể được coi như là 1 ounce của nhóm ngũ cốc.

Based on their nutrient content, vegetables are organized into 5 subgroups: dark-green vegetables, starchy vegetables, red and orange vegetables, beans and peas, and other vegetables. The amount of vegetables you need to eat depends on your age, sex, and level of physical activity. A growing teen typically needs about 2 to 3 cups of vegetables per day. Those who are more physically active may be able to consume more while staying within calorie needs.



Grains Group

Any food made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley or another cereal grain is a grain product. Bread, pasta, oatmeal, breakfast cereals, tortillas, and grits are examples of grain products.

Grains are divided into 2 subgroups, Whole Grains and Refined Grains. Whole grains contain the entire grain kernel - the bran, germ, and endosperm. Examples of whole grains include whole-wheat flour, bulgur (cracked wheat), oatmeal, whole cornmeal, and brown rice. Refined grains have been milled, a process that removes the bran and germ. This is done to give grains a finer texture and improve their shelf life, but it also removes dietary fiber, iron, and many B vitamins. Some examples of refined grain products are white flour, de-germed cornmeal, white bread, and white rice.

Most refined grains are enriched. This means certain B vitamins (thiamin, riboflavin, niacin, folic acid) and iron are added back after processing. Fiber is not added back to enriched grains. Check the ingredient list on refined grain products to make sure that the word "enriched" is included in the grain name. Some food products are made from mixtures of whole grains and refined grains.

The amount of grains you need to eat depends on your age, sex, and level of physical activity. A growing female teen typically needs about 5 to 6 ounce equivalents of grains per day. A growing male teen typically needs about 6 to 8 ounce equivalents of grains per day.

Those who are more physically active may be able to consume more while staying within calorie needs. Most Americans consume enough grains, but few are whole grains. At least half of all the grains eaten should be whole grains.

In general, 1 slice of bread, 1 cup of ready-to-eat cereal, or ½ cup of cooked rice, cooked pasta, or cooked cereal can be considered as 1 ounce equivalent from the Grains Group



Nhóm Thực Phẩm Protein

Tất cả các loại thực phẩm được làm từ thịt, gia cầm, hải sản, đậu và đậu Hòa Lan, trứng, các sản phẩm đậu nành, hạt dẻ, và hạt giống đều được coi là một phần của nhóm Thực Phẩm Protein. Đậu và đậu Hòa Lan cũng là một phần của nhóm Rau Củ.

Nên chọn nhiều loại thực phẩm protein khác nhau để tăng cường lợi ích dinh dưỡng và sức khỏe, bao gồm ít nhất 8 ounces hải sản nấu chín mỗi tuần. Trẻ em nhỏ cần ít hơn, tùy thuộc vào tuổi tác và nhu cầu calo. Những lời khuyên bảo về việc tiêu thụ hải sản không áp dụng cho những người ăn chay. Những món ăn chay trong nhóm Thực Phẩm Protein gồm có đậu và đậu Hoà

Lan, sản phẩm chế biến đậu nành, và hạt dẻ và hạt giống. Nên lựa chọn những loại thịt nạc hoặc ít mỡ. Số lượng thực phẩm từ nhóm Thực Phẩm Protein cần phải tiêu thụ phụ thuộc vào tuổi tác, giới tính, và mức độ hoạt động thể chất. Một thiếu nữ đang phát triển thường cần một số lượng tương đương với 5 ounce protein cho mỗi ngày. Một thiếu nam đang phát triển thường cần khoảng 5-6 ½ ounce protein cho mỗi ngày. Những người hoạt động tích cực hơn về thể chất có thể tiêu thụ nhiều hơn trong phạm vi nhu cầu calo. Hầu hết người Mỹ ăn đầy đủ thức ăn từ nhóm này, nhưng cần phải lựa chọn các loại thực phẩm ít béo hơn và đa dạng hơn. Thông thường, 1 ounce thịt, gia cầm hoặc cá, ¼ chén đậu nấu, 1 trái trứng, 1 muỗng bơ đậu phộng, hoặc ½ ounce của hạt dẻ hoặc hạt giống có thể được coi tương đương như là 1 ounce từ nhóm Thực Phẩm Protein.

Nhóm Sản Phẩm Sữa

Tất cả các loại sữa lỏng và nhiều loại thực phẩm làm từ sữa được coi là một phần của nhóm thực phẩm này. Hầu hết những món trong nhóm Thực Phẩm Sữa đều không có chất béo hoặc ít chất béo. Thực phẩm được làm từ sữa mà còn giữ lại chất canxi cũng là một phần của nhóm. Thực phẩm được làm từ sữa có ít hoặc không có canxi, chẳng hạn như kem pho mát, kem và bơ, thì không nằm trong nhóm. Nước đậu nành khi đã được tăng cường chất canxi cũng là một phần của nhóm sữa.

Số lượng thực phẩm từ Nhóm Sữa cần phải tiêu thụ phụ thuộc vào tuổi tác. Một thiếu niên ở tuổi phát triển thông thường cần khoảng 3 ly sữa mỗi ngày.

Nói chung, 1 chén sữa, sữa chua, hoặc sữa đậu nành (nước giải khát đậu nành), 1 ½ ounces phô mai tự nhiên, hoặc 2 ounces phô mai chế biến có thể được coi là 1 ly từ nhóm sữa.

Protein Foods Group

All foods made from meat, poultry, seafood, beans and peas, eggs, processed soy products, nuts, and seeds are considered part of the Protein Foods Group. Beans and peas are also part of the Vegetable Group.

Select a variety of protein foods to improve nutrient intake and health benefits, including at least 8 ounces of cooked seafood per week. Young children need less, depending on their age and calorie needs. The advice to consume seafood does not apply to vegetarians. Vegetarian options in the Protein Foods Group include beans and peas, processed soy products, and nuts and seeds. Meat and poultry choices should be lean or low-fat.

The amount of food from the Protein Foods Group you need to eat depends on age, sex, and level of physical activity. A growing female teen typically needs about 5 ounce equivalents of protein per day. A growing male teen typically needs about 5 to 6 ½ ounce equivalents of protein per day. Those who are more physically active may be able to consume more while staying within calorie needs.

Most Americans eat enough food from this group, but need to make leaner and more varied selections of these foods.

In general, 1 ounce of meat, poultry or fish, ¼ cup cooked beans, 1 egg, 1 tablespoon of peanut butter, or ½ ounce of nuts or seeds can be considered as 1 ounce-equivalent from the Protein Foods Group.



Dairy Group

All fluid milk products and many foods made from milk are considered part of this food group. Most Dairy Group choices should be fat-free or low-fat. Foods made from milk that retain their calcium content are part of the group. Foods made from milk that have little to no calcium, such as cream cheese, cream, and butter, are not. Calcium-fortified soy milk (soy beverage) is also part of the Dairy Group.

The amount of food from the Dairy Group you need to eat depends on age. A growing teen typically needs about 3 cups of dairy per day.

In general, 1 cup of milk, yogurt, or soy milk (soy beverage), 1 ½ ounces of natural cheese, or 2 ounces of processed cheese can be considered as 1 cup from the Dairy Group.



GÓI LẠI THỨC ĂN

Để được nhẹ nhàng và trống chỗ, ta có thể bỏ bớt những hộp gói dư thừa. Phồng lượng chỉ vừa đủ những thực phẩm cần thiết cho các bữa ăn và bỏ vào bao ny lông kính. Dán nhãn và viết phân lượng và tên vật liệu trên đó. Bỏ tất cả các thứ vật liệu vào một bao lon, cả cách nấu, để dễ tìm nơi đất trại.

Các Loại Thức Ăn Trại

Tươi- thức ăn tươi là ngon nhất và dinh dưỡng nhất trong các loại thực phẩm đi trại. Nhưng nó có thể nặng nhất. Những thứ như thịt tươi phải được giữ lạnh cho đến lúc bắt đầu nấu. Những vật như cà rốt, táo, xúc xích cứng, và loại phô mai có thể để lâu hơn. Hay nhất các thức ăn tươi nên dùng cho kỳ trại qua một đêm.

Không hư- nuôi, đậu, yến mạch, gạo, hạt, và các thứ khác không bị hư là vật liệu thông dụng cho trại ngắn và dài. Dinh dưỡng của chúng cũng rất nhiều. Khi chứa trong bao ny lông, chúng cũng không ít nhiều chỗ.

Đồ khô/khử nước- thực phẩm bị phơi khô nhẹ hơn và thích hợp cho trại. Đa số các chợ có bán sữa bột, cocoa uống liền, khoai bột và rau cải khô, súp đủ loại, và rất nhiều loại thực phẩm khô khác. Có các tiệm vật liệu cắm trại bán toàn loại thực phẩm khô chỉ cần đổ nước nóng là được.

Đồ hộp- thất lợi chính của thức ăn hộp là nặng- ít nhất cũng nặng bằng thức ăn tươi, cộng thêm sức nặng của lon. Ta phải mang lon không về để tái chế hay bỏ đúng cách. Đôi khi những vật liệu đồ hộp như đào hộp cũng đáng để vất thêm. Tuyệt đối không mang theo thức ăn trong lọ sành vì nó vừa nặng và vừa dễ bể.

Bọc ăn liền- loại bọc mềm có nhiều loại thức ăn và không cần đông lạnh. Bọc ăn liền rất thuận lợi cho cắm trại mùa đông vì chúng chỉ cần hâm nóng bằng cách bỏ vào nồi nước sôi, và thức ăn có thể ăn ngay từ trong bọc.

LƯU TRỮ THỨC ĂN

Bảo Vệ Thức Ăn Của Mình từ chuột, chồn, gấu, và các thú vật bằng cách để trong bọc và treo lên cây.

- Cho thức ăn vào trong một bọc đựng hay bao rác và cột lại với một sợi dây bằng nút thuyền chài hay cột bao.
- Kéo bọc chứa thức ăn qua khỏi tầm với của thú vật- ít nhất 12 ft nơi có gấu, và 8 ft từ gốc cây. Hình 18.
- Thực đơn với vật liệu tươi tối thiểu sẽ làm mình đỡ phải lo cách lưu trữ và bảo tồn.
- Soạn những món ăn với vật liệu tươi, pho mát, trứng, thức sữa, và những loại tươi khác nếu mình có thể giữ lạnh đúng mức và tránh được mọi móc của thú vật.
- Nếu không, dùng hết những thức tươi khi nước đá trong thùng lạnh đã tan hết.

REPACKING FOOD

Lighten your load and save space by getting rid of excess packaging. Measure only as much of each ingredient as you will need for one meal and put it in a plastic bag. Label each bag, the name, and amount of the ingredients inside. Place all the repackaged ingredients for each meal in a larger bag, include the recipe, for easy access at camp.

Forms of Camping Food

Fresh- fresh foods have the most flavor and nutrition of any camping menu ingredients. They can also be the heaviest. Some, such as fresh meats, must be kept cool until you are ready to cook them. While carrots, apples, hard sausages, and some cheeses may last longer, most fresh foods are best used on trips no longer than one-night campouts.

Nonperishable- pasta, beans, oatmeal, rice, grains, and other foods that will not spoil are common ingredients for both short-term and long-term camping. The amount of nutrition they provide is high. When stored in plastic bags, they take up a small amount of space.

Dried/Dehydrated- food with water removed are lighter for campers. Most grocery stores carry powdered milk, instant cocoa, noodles, dehydrated potatoes and vegetables, soup mixes, and many other dried foods. Some camping stores sell entire camp meals that required only the addition of boiling water.

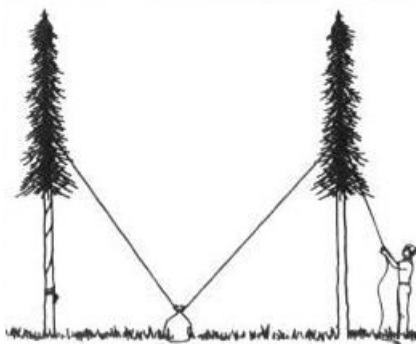
Canned- the primary drawback to canned foods is weight – as heavy as fresh food, plus the weight of the cans. Campers must also carry empty cans home with them for recycling or proper disposal. Sometimes, a special ingredient, such as a can of peaches can be worth the weight. No glass containers because they are heavier and breakable.

Retort Pouches- are flexible packages of any wide variety of food, and they require no refrigeration. The pouches are convenient for winter camping because they can be cooked simply by dropping them in a pot of boiling water, and the contents can be eaten straight out of the pouch.

FOOD STORAGE

Protect Your Food from mice, raccoons, bears, and other animals by making a bear bag to hang from the tree.

- Put the food in a stuff sack or clean trash bag and tie a rope or nylon cord to it with a clove hitch or miller.
- Hoist the bag up out of the reach of animals- at least 12 feet in bear country, otherwise 8 feet or more from the trunk of trees. Figure 18.
- A menu with a minimum of perishables will reduce the challenges of storage and protection.
- Plan a meal with fresh meats, cheese, eggs, dairy products, and other perishable foods only if you can keep them properly chilled and out of reach of animals.
- Otherwise, use them as soon as possible, before the ice in the cooler melts



Một cách khác là ta có thể đông lạnh thịt, cá hay một vài thức ăn nấu trước trước khi đi trại. Như vậy, khi đá trong thùng lạnh đã tan hết nhưng thức ăn vẫn còn đông cứng thêm một thời gian. Điều cần nhớ là đồ sống đông cứng như thịt phải cần 6-8 tiếng ở nhiệt độ bình thường để tan đá trước khi nấu.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần 'Nấu ăn' của quyển 'Sổ tay HĐ'.
- Trình bày thực đơn, phân công và đi chợ do mình soạn với Đội/Tuần với trưởng trước khi đi trại.
- Nấu một buổi ăn sáng hay ăn trưa.
- Giải thích sự quan trọng của dinh dưỡng tốt.
- Chứng minh cho thấy cách chuyên chở, dự trữ và chuẩn bị các loại thực phẩm mà em đã chọn.

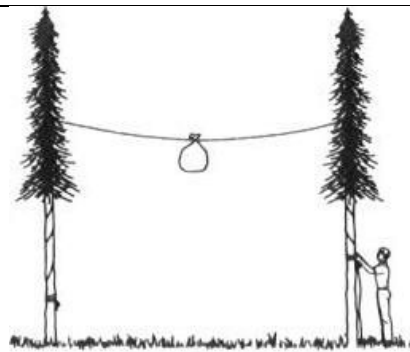
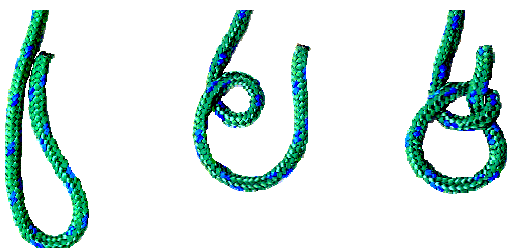
2f. Chứng minh cho thấy cách cột nút thợ dệt. Mô tả một trường hợp cần dùng nút dây này.

Thợ dệt: Dùng để kết nối hai sợi dây với nhau, mà có thể của độ dày không bằng nhau.



2g. Ghé Đơn và những công dụng.

Ghé Đơn - là một trong những nút rất công dụng ta cần phải biết. Nó dùng để cứu người như kéo một nạn nhân từ vực sâu. Ta cần phải tập cột khi trời tối cũng như cột với một tay.



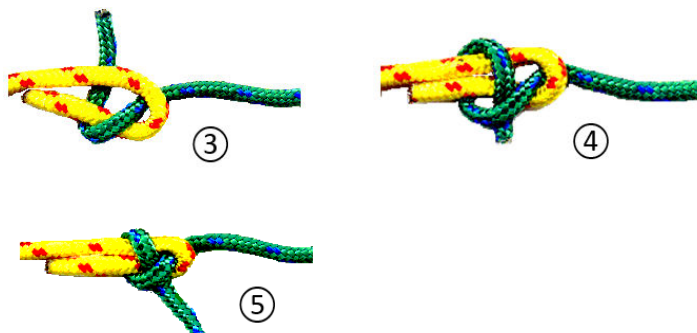
Another method is to freeze meat, fish, or cooked foods before camp. This way, as ice in the ice chest melts, the food stays frozen for a longer period. However, frozen ingredients such as meat will need at least 6-8 hours to thaw at room temperature before cooking.

Expectation:

- Read the 'Cooking' section of the 'Boy Scout Handbook'
- Show the menu, kitchen duty and grocery shopping list that Scout plan with the patrol to trưởng before the camp.
- Cook one hot breakfast or lunch.
- Explain the importance of good nutrition.
- Demonstrate how to transport, store and prepare the foods you selected.

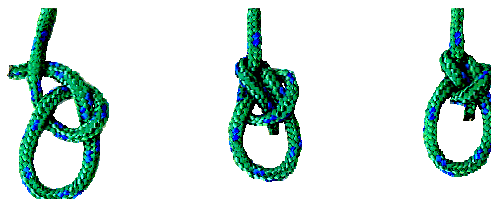
2f. Demonstrate tying the sheet bend knot. Describe a situation in which you would use this knot.

Sheet bend: Used to join two ropes together, which may be of unequal thickness.



2g. Demonstrate tying the bowline knot and describe several ways it can be used.

Bowline - One of the most useful knots that you can know how to tie. It has many uses such as a rescue knot for hauling people up a cliff. You should practice tying this knot in the dark, and with only one hand.

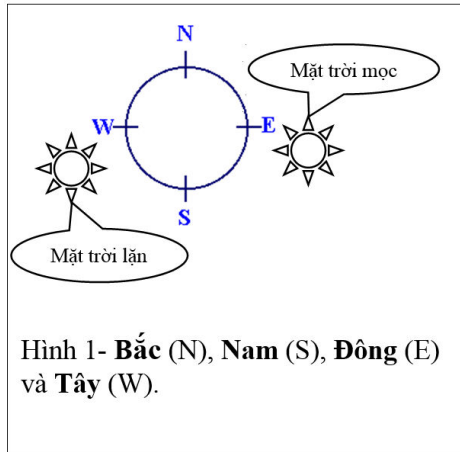


A3. Phương Hướng

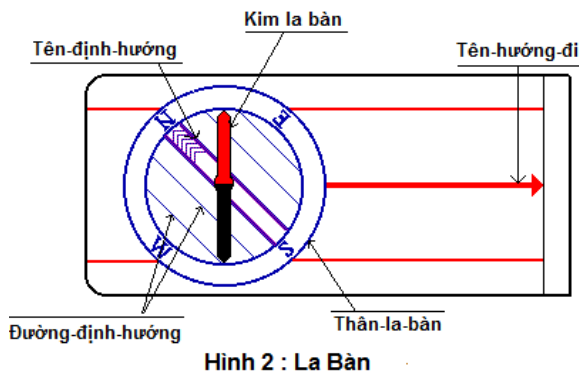
3a. Biết dùng la bàn và dùng bản đồ. Giải thích những dấu hiệu trên bản đồ.

LA BÀN

Trước khi dùng la bàn, ta cần phải biết phương hướng: **Bắc** (North), **Nam** (South), **Đông** (East) và **Tây** (West). Mặt trời và trăng mọc ở hướng **Đông** và lặn ở hướng **Tây**. Quan trọng nhất là hướng **Bắc**. Chúng ta đang sống ở phía bắc bán cầu nên bóng sẽ hơi nghiêng về phía bắc vào buổi trưa. Hình 1.



Có nhiều loại la bàn khác nhau, nhưng căn bản của la bàn là ở hình 2:



Hình 2 : La Bàn

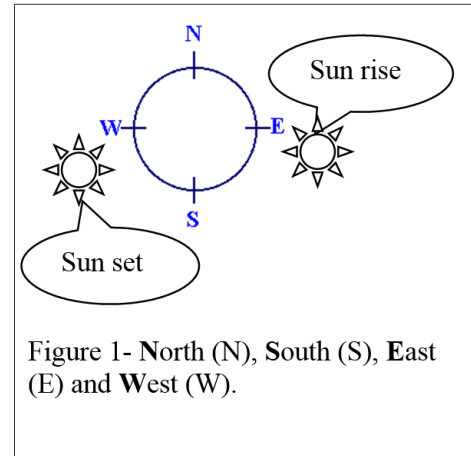
- Mũi tên **đỏ** và **đen** là **Kim-la-bàn**. Trên một vài la bàn, kim có thể là **đỏ** và **trắng**.
 - Phần màu **đỏ** luôn quay về hướng bắc của từ trường của trái đất. Kim la-bàn đỏ luôn chỉ về hướng Bắc.
 - Bộ phận tròn và quay được là **Thân-la-bàn**.
 - Ở vành của thân la bàn là độ (scale). Từ 0 tới 360 độ (degree) và/hoặc có 0 tới 400 ly giác.
 - Mẫu tự N, S, W, và E là Bắc, Nam, Tây và Đông. Bắc còn là 0 hay 360 độ. Đông là 90 độ. Nam là 180 độ và Tây là 270 độ.
 - Nếu ta muốn đi về hướng ở giữa hai hướng, thì ta hợp cả hai lại. Thí dụ, hướng ở giữa bắc và tây là tây-bắc hay '315 độ'.
- Cẩn thận với các vật có từ tính hay vật bằng sắt, chúng sẽ làm cho kim la bàn chỉ sai. Một kim bấm giấy trên bản đồ cũng gây ra vấn đề. Nên tránh xa những vật sắt ở chung quanh.

A3. Navigation

3a. Demonstrate how a compass works and how to orient a map. Use a map to point out and tell the meaning of five map symbols.

COMPASS

The first thing you need to learn are the directions: North, South, East, and West. The sun and moon rise in the East and sets in the West. North is the most important. We live in the northern hemisphere so our shadow is always directed to the North at noon. Figure 1.



There are several kinds of compasses but the basic compass is Figure 2:

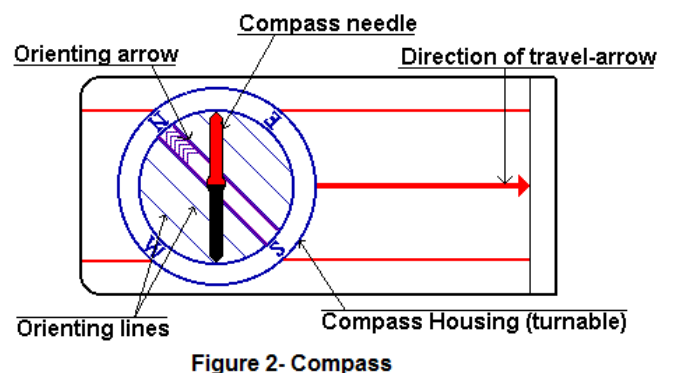
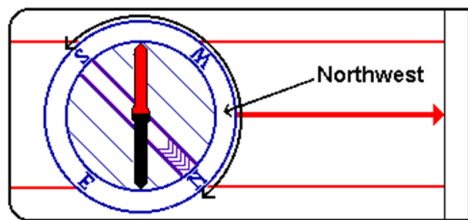


Figure 2- Compass

- The **red** and **black** arrow is the **Compass Needle**. On some compasses, it may be **red** and **white**.
 - The **red** portion points towards the earth's magnetic north pole. Red needle always points to the North.
 - The round and turnable part is called the **Compass Housing**.
 - On the edge of the Compass Housing is the scale. From 0 to 360 degree and/or from 0 to 400 azimuths (may also call it the bearing).
 - The letters N, S, W, and E stands for North, South, West, and East. The North is at 0 or 360 degree. East is at 90 degree. South is 180 degree and West is at 270 degree.
 - If you want to go in a direction between two directions, you combine them. For example, the direction between North and West is Northwest or '315 degree'.
- Careful with magnetic attractions or things made of iron, it may disturb the arrow. Even a staple on your map might be a problem. Make sure there is nothing metallic around the needle's area.

Chúng ta nên dùng một thí dụ: Ta muốn đi về hướng tây-bắc.

- Tìm hướng Tây-Bắc trên Thân La Bàn.
- Quay Thân-la-bàn cho đến khi hướng Tây-Bắc trên thân trùng với mũi tên hướng-đi. Hình 3.



Hình 3- Quay Thân-la-bàn đến khi hướng Tây-Bắc trùng với Mũi tên hướng-đi

- Giữ la bàn phẳng trên tay để kim-la-bàn có thể quay tự do.
- Quay cả người của mình, bàn tay, toàn la bàn, dừng để cho thân-la-bàn bị quay, cho đến khi kim-la-bàn trùng với những đường-định-hướng trong thân-la-bàn (kim đỏ chỉ vào chữ N). Hình 4.

Cẩn thận! Điểm thật quan trọng là kim đỏ, phần bắc của kim la bàn phải chỉ vào hướng Bắc của thân la bàn. Nếu phần nam (trắng hay đen) chỉ về hướng bắc, ta sẽ đi ngược hướng! **Người mới dùng la bàn thường phạm phải lỗi này. Do đó, ta luôn kiểm lại cho đúng.**



Hình 4- Quay người, bàn tay, toàn la bàn, cho đến khi kim-la-bàn trùng với những đường-định-hướng trong thân-la-bàn

- Khi ta lấy đúng hướng, đi về hướng chỉ của tên- hướng-đi (direction of travel arrow). Để khỏi bị đi chệch hướng, thường xuyên xem lại la bàn, mỗi 20-30 bước. Nhưng ta không cần phải nhìn chăm chú vào la bàn. Khi đã tìm được hướng, nhắm mũi tên hướng đi vào một điểm xa phía trước (cây to, tảng đá) và tiến đến điểm đó. Hình 5.



Hình 5- nhắm mũi tên vào một điểm xa phía trước và tiến đến điểm đó

Let us use an example: You want to go northwest.

- Find Northwest direction on the Compass Housing (turnable).
- Turn the Compass Housing so that the Northwest on the Housing aligns with the direction of travel-arrow (heading arrow). Figure 3.

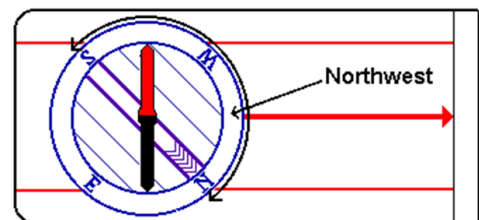


Figure 3- Turn housing until NW meet the travel arrow

- Place the compass flat on your palm so that the compass needle can turn.
- Turn your body, your hand, the entire compass, making sure the compass housing does not turn, until the compass needle is aligned with the lines inside the compass housing (red needle pointing at letter N). Figure 4.

Be careful! It is extremely important that the red, north part of the compass needle points at the North of the compass housing. If the white or black points north, you would be walking off in the opposite direction! **It is a very common mistake among beginners. So always take a second look to make sure you do it right!**

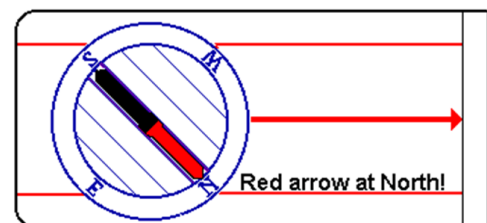


Figure 4- Turn your body, hands and the entire compass until the red needle meet the North of Compass Housing.

- When you have it aligned correctly, walk in the direction the **direction of travel arrow (heading arrow)** is pointing. To avoid getting off the course, make sure to look at the compass frequently, every 20-30 feet. You should not stare down on the compass. Once you have the direction, mark a point in the distance (tall tree, bolder), and go towards it. Figure 5.

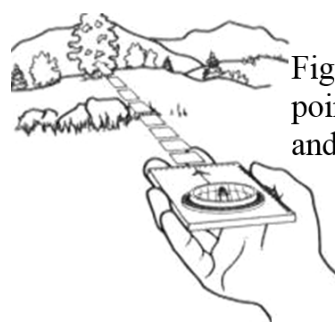


Figure 5- Aim at a point in the distance and go there.

Nơi để lấy bản đồ:
U.S. Geological Survey
Distribution Branch
Box 25286
Federal Center
Dever, CO 80225
1-800-HELP-MAP

Ý NGHĨA CỦA CÁC DẤU HIỆU BẢN ĐỒ

Màu trên bản đồ USCS cũng có nhiều nghĩa:

- **Xanh lá cây**

Vùng nhiều cây cỏ như rừng, khu cây, hay vườn cây ăn trái.

- **Trắng**

Khu không có cây. Khu trắng trên bản đồ có thể là đồng bằng, đồng cỏ, dốc đá, hay một đồng hoang rộng lớn.

- **Xanh dương**

Là nước. Khu to thường là ao hay hồ. Đường xanh dương dày là sông, và đường xanh dương mỏng là suối. Nếu là đường không dính liền là dòng suối có thể cạn nước. Đầm hay đầm cỏ được vẽ với đường không liền và những dấu cỏ. Tên của khu nước được đánh bằng chữ nghiêng.

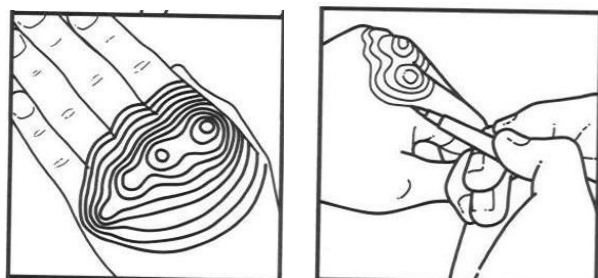
- **Đen**

Bất cứ những gì nhân tạo. Đường rầy, cầu, ranh giới, và dấu mốc được in màu đen. Đường xe được vẽ bằng hai đường song song nối liền hay đường trám và trải sỏi (tu bổ), lằn đứt liền là đường đất (không tu bổ). Lằn đứt một là đường mòn. Hình vuông hay chữ nhật đen là tòa nhà. Những hình đen đặc là nơi có người ở như nhà, trường học, nhà thờ. Hình chỉ có viền đen là nhà chứa thóc, chứa đồ hay những nhà phụ.

- **Nâu**

Vòng cao độ. Bản đồ là mặt phẳng, nhưng khu bản đồ biểu tượng thì đầy đồi, thung lũng, núi, và đồng bằng. Mỗi vòng cao độ biểu tượng cho chiều cao của khu vực so với mặt biển; tất cả mọi điểm ở trên cùng một vòng cao độ đều cao bằng nhau. Cao độ giúp cho các nhà vẽ bản đồ có thể trình bày hình thể của vùng đất. Vòng cao độ trên bản đồ biểu tượng cho địa hình. Vòng nhỏ là cao độ của ngọn đồi. Đường của các vòng gần nhau là nơi đó rất dốc. Nơi các vòng cao độ xa nhau có nghĩa nơi đó đất thoải thoải. Tương tự như những vòng tròn vẽ trên đốt xương của nắm tay. Hình 6(a).

Phía dưới bản đồ có ghi khoảng cách của giữa các vòng cao độ. Chẳng hạn, 'mỗi vòng cao độ 50 ft' có nghĩa là mỗi vòng cao độ 50 ft cao hơn và thấp hơn vòng cao độ bên cạnh. Hình 6(b).



(a)

Where to get Maps:
U.S. Geological Survey
Distribution Branch
Box 25286
Federal Center
Denver, CO 80225
1-800-HELP-MAP

MEANING OF MAPS SYMBOLS

Colors used on a USCS map are also full of meaning:

- **Green**

Heavy vegetation - areas covered with forests, woodlands, or orchards.

- **White**

Areas mostly clear of tree. A white area on a map might be a field, meadow, rocky slope, or other form of open country.

- **Blue**

Means water. A large patch of blue is usually a pond or a lake. A blue band is a river, and a blue line is a stream. If the line is broken, the stream it represents does not flow all the time. Marshes and swamps are drawn in broken blue lines and tuft of grass. Names of all water features are given in italic type.

- **Black**

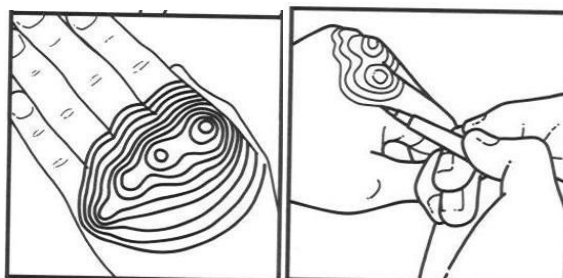
Anything manmade. Rail lines, bridges, boundaries, and name of landmarks are printed in black. Roads are shown as parallel black lines: solid for paved and gravel (improved) roads, broken black lines for dirt (unimproved) roads. A single broken line is a hiking trail.

Black squares or rectangles are building. Those that are solid black are inhabited-houses, schools, and churches. Those that are simply outlined in black are barns, sheds, and other outbuildings.

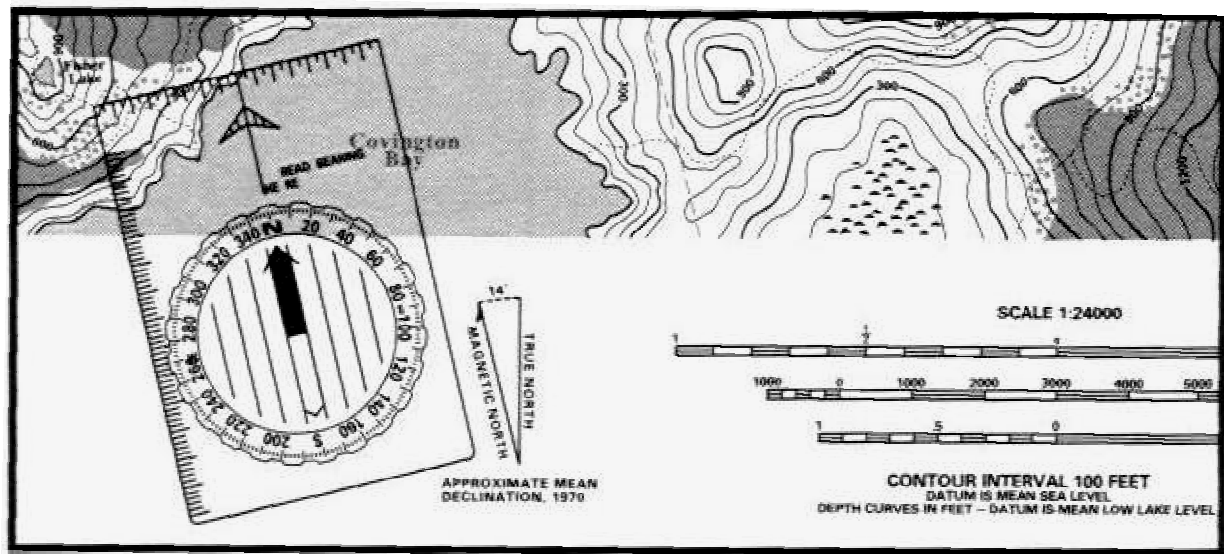
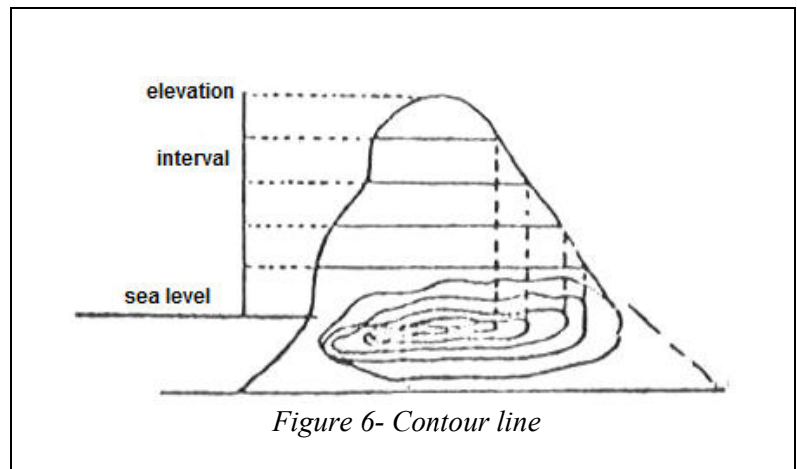
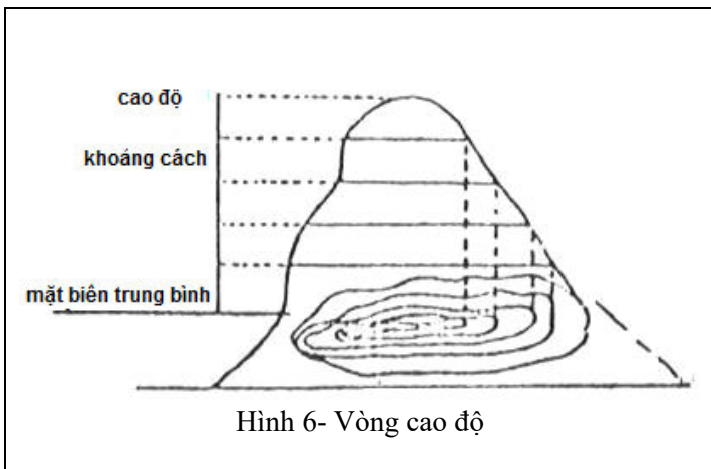
- **Brown**

Contour lines. Maps are flat, but the areas they represent might be full of hills, valleys, mountains, and plains. Each contour line represents a specific elevation above sea level; the elevation remains the same at all points along any one contour line. Contour line allows mapmakers to show the shape of the land. Contour lines on a map represent terrain. Small circles are tops of hills. Where the lines are close together, a hillside is steep. Where the lines are far apart, the slope of the ground is gentler. Similar to circles drawn on our knuckles. Figure 6(a).

A note in the map's margin will tell you how far apart the contour lines are spaced. For example, "contour interval 50 feet" means each line is 50 feet higher or lower than its neighboring lines. Figure 6(b).



(a)



• Hướng

Bắc (North) được nằm phía trên của bản đồ. Phía dưới của bản đồ là nam (south). Bản đồ thường có mũi tên chính bắc ở dưới bản đồ. Hình 7(a).

• Khoảng cách

Thước tỷ lệ để đo bộ, mét, và dặm trên bản đồ.

• Tỷ lệ xích.

Tỷ lệ xích bản đồ tương trưng cho chiều dài thật sự trên mặt đất. Tỷ lệ 1:24,000 ở mép của bản đồ có nghĩa 1 khoảng trên bản đồ (1 phân hay centimet, chẳng hạn) bằng 24,000 độ lượng trên mặt đất (1 khoảng bằng 24,000 phân trong thí dụ này).

• Ngày

Ngày bản đồ được vẽ hay bỏ túc cuối cùng. Bản đồ cũ sẽ không có toà nhà, đường, đường mòn hay những thay đổi trên khu đất.

• Vòng chính

Cứ mỗi 5 vòng cao độ sẽ là một vòng độ chính đậm hơn 4 vòng kia. Nếu dò theo vòng chính thì thấy được số cao độ của vòng trên mặt biển. Hình 7(b).

• Directions

North is toward the top of most maps. The bottom is south, the left side is west, and the right side is east. A map often will have a true-north arrow in its margin. Figure 7(a).

• Distances

Bar scales can be used for measuring feet, meters, and miles on a map.

• Scale

The scale of a map compares its size to the size of the area it represents. A map scale shown in the margin as 1:24,000 means that one unit of distance on that map (inch or centimeter, for example) equals 24,000 like units of distance on the ground (24,000 inches in this example).

• Date

A map's date tell when it was drawn or last revised. An older map will not show new buildings, roads, trails, or other changes on the land.

• Index lines

Every fifth contour line is darker than the other four. Follow one of these index lines and you will find a number (the line's elevation above sea level). Figure 7(b).

DẤU HIỆU BẢN ĐỒ MAP SYMBOLS

Open pit, mine	⊗
Index contour	—
Intermediate contour	- - -
Levee (with road)	— + —
Boundary	— + —
Power line	- - -
Telephone line	- - -
Railroad	+ + +
Hard surface roads	— + —
Improved road	— + —
Unimproved road	- - -
Trail	- - -
Bridge	— + —
Footbridge	- - -
Perennial streams	— + —
Water well, spring	⊙
Lake	— + —
Marsh (swamp)	— + —
Buildings (dwelling)	— + —
School, church, cemetery	— + —
Buildings (barn, etc.)	— + —
Sand area	— + —
Woods	— + —
Orchard	— + —
Scrub	— + —

Index contour	—	Open land, open land with scattered trees
Contour line	- - -	Semi-open land, semi-open land with scattered trees
Form line	—	Semi-open w/scattered fight, woods w/scattered fight
Gully	—	Semi-open slow run (acacia), semi-open noncrossable
Earth bank	—	Open forest (white), slow-running forest
Earth wall	—	Difficult run forest, fight
Knoll, small knoll	⊙	Undergrowth or cactus, single tree, special vegetation
Pit, rocky pit	⊗	Roads: paved, unpaved, vehicle track
Passable rock face	—	Trails: large, small, indistinct
Impassable cliff	—	Power line
Boulders	—	Pipeline
Boulder clusters	—	Stone walls
Boulder field	—	Fence, broken fence, uncrossable fence
Rocky ground	—	Shooting range, crossing point
Well, spring	⊙	Building, small building
Lake	—	Special features (man made)
Seasonal marsh	—	Fire ring
Seasonal stream, less distinct seasonal (usually dry)	—	
Hunter stand, tower	⊙	

HAI CỰC BẮC

Độ nghiêng từ trường. Kim của địa bàn chỉ về hướng bắc từ trường. Hướng bắc của bản đồ chỉ về hướng bắc thật (bắc địa dư). Nên nhớ, hướng Bắc từ trường và hướng Bắc thật bao giờ cũng chệch nhau một ít. Do đó, khi ta dùng la bàn với bản đồ, ta cần phải nhớ điều này.

Mũi tên vẽ ở phía dưới của nhiều bản đồ cho biết sự khác biệt giữa hai hướng Bắc. Hướng Bắc thật chỉ về Bắc cực. Kim la bàn luôn chỉ về hướng Bắc từ trường. Sự khác biệt hai hướng Bắc thật và từ trường được đo bằng độ, và gọi là độ nghiêng từ trường. Hình 8 & 9.

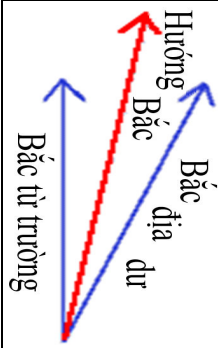
Khi chúng ta đi theo bản đồ, ta cần phải thêm vào hay bớt đi Độ Nghiêng Từ Trường – đó là sự khác biệt giữa hướng Bắc Từ và Bắc Thật. Trong hình 8 & 9, Độ Nghiêng Từ Trường là “14 độ phía Tây”. Dựa theo hình 9, phía Tây (bên trái) có nghĩa là trừ, và phía Đông (bên phải) là cộng).

THE TWO NORTH

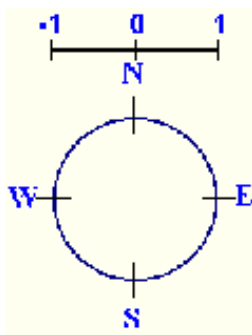
Magnetic declination. The compass needle points towards the **magnetic north pole**. The map points towards the **geographic north pole**. Geographic north and magnetic north are not the same spot. The compass speaks a different language from that used by map.

Arrows drawn in the bottom margin of many maps show the difference. The true-north arrow points toward the North Pole. The magnetic-north arrow points toward the magnetic north. The difference between true north and magnetic north, measured in degrees, is called declination. Figure 8 & 9.

When using a compass and map, you must add or subtract the angle of declination (the angle of declination is the difference between True North and Magnetic North). In Fig. 8 & 9, the angle of declination is 14 degree west. Based on Fig 9, West is equivalent to subtracting the # degrees from True North, and East is the addition to True North.



Hình 8- hai cực Bắc



Hình 9- phía Tây nghĩa là trừ hay phía Đông là cộng.

Có 2 cách dùng bản đồ có cho biết Độ Nghiêng Từ Trường:

- Tất cả các độ đo hướng đi cần phải trừ đi hay thêm vào Độ Nghiêng Từ Trường, hay
- Ta cần phải “vẽ” thêm Hướng Bắc Từ Trường trên bản đồ bằng cách cộng hay trừ độ nghiêng từ trường.

Trong thí dụ này, hướng Bắc của bản đồ là 14 độ phía trái của hướng Bắc Từ. Do đó, ta phải vẽ hướng Bắc Từ Trường 14 độ phía phải của hướng Bắc của Bản đồ. Quay thân la-bàn đến 14 độ (trùng với mũi tên hướng đi). Đặt la-bàn lên bản đồ nhưng để trục của kim la bàn trùng lên góc của mũi tên chỉ hướng Bắc của bản đồ. Quay la bàn cho tới khi nào tên định-hướng Bắc N của la bàn trùng với ngọn của mũi tên chỉ hướng Bắc của bản đồ. Đánh dấu 14 độ. Vẽ mũi tên từ gốc của mũi tên chỉ hướng Bắc của bản đồ đến dấu 14 độ. Đây là hướng Bắc Từ của bản đồ. Không cần phải để ý kim la bàn khi làm những việc trên. Khi dùng la bàn với bản đồ, chỉ cần làm trùng hướng Bắc của kim la-bàn trùng với mũi tên mới này.

CHÚ Ý: Khi di chuyển dựa theo bản đồ và toạ độ giao phó, ta cần phải hỏi người giao rằng toạ độ dựa theo hướng Bắc Thật hay hướng Bắc Từ-trường. Nếu dựa theo hướng Bắc Từ-trường, ta chỉ cần vẽ thêm mũi tên chỉ hướng Bắc Từ-trường vào bản đồ (như đã nói ở trên) và dùng la-bàn như thường. Nếu toạ độ giao cho ta dựa theo hướng Bắc Thật, ta cần phải cộng hay trừ độ nghiêng từ trường trước khi dùng.

Thí dụ: Độ nghiêng từ trường: 7 độ hướng tây. Toạ độ giao cho ta theo hướng Bắc Thật

224 độ 200 bước
122 độ 115 bước
6 độ 40 bước

Ta cần phải trừ 7 độ vì hướng Bắc Từ trường nằm ở 7 độ bên trái hướng Bắc thật. Toạ độ mới:

217 độ 200 bước
115 độ 115 bước
359 độ 40 bước (6-7 = 366-7)

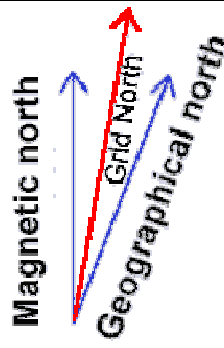


Figure 8-The two north

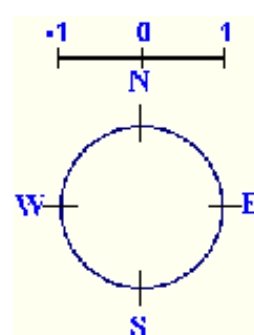


Figure 9- Plus is to the right or East. Minus is to the left or West.

When using a map and magnetic declination, there are 2 methods:

- You must adjust all travel readings by offsetting to the angle of declination, or
- You must identify or draw Magnetic North onto your map by adding or subtracting the angle of declination.

For this example, True North on the map is 14 degrees WEST of Magnetic North. Therefore, you draw Magnetic North 14 degrees EAST of the map's True North. Rotate the compass housing until the direction-of-travel arrow aligns with 14 degrees (the angle of declination). Place the compass on the map, so that the center of the compass ends on top of the map's True North arrow. Rotate the whole compass without moving the center, until the Orienting Arrow N aligns with the tip of the map's True North arrow.

Mark the 14 degree point on the map. Remove the compass. Draw a new arrow starting from the end of the map's True North arrow to the marked 14 degrees. The new arrow with the tip at the 14 degrees will be the magnetic north of the map. Pay no attention to the compass needle while you do the steps above. Orient the course to the map by aligning the compass North with this new arrow.

NOTE: When given a list of coordinates to orient with a map, you must ask whether the coordinates refers to True North or Magnetic North. In case of Magnetic North, all you have to do is add the arrow pointing to Magnetic North in your map (as mentioned above) and use the coordinates with the compass. If the coordinates refers to True North, you must add or subtract the Magnetic declination prior to traveling.

For example: Magnetic Declination is 7 degrees west. Coordinates are based on True North.

224 degree 200 steps
122 degree 115 steps
6 degree 40 steps

You need to subtract 7 degrees from each direction because the Magnetic North is now 7 degree West of True North. Hence,

217 degree 200 steps
115 degree 115 steps
359 degree 40 steps (the difference is 6 degree minus 7 or 366 degrees minus 7)

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần ‘Bản đồ và La bàn’ của quyển Sổ tay HĐ.
- Biết phương hướng đông, tây, nam, bắc.
- Biết công dụng của la bàn và cách dùng.
- Dùng địa bàn để tìm phương hướng.
- Dùng địa bàn đi một địa hình nhỏ được chuyển hướng 3 lần.
- Biết cách đọc bản đồ, các dấu hiệu và ý nghĩa của màu.
- Hiểu cách dùng đường độ cao trong bản đồ. Biết cách dùng la bàn với bản đồ.

3b. Dùng la bàn và bản đồ, thám du 5 mile (hay xe đạp 10 mile) với sự chấp thuận của trưởng và cha mẹ hay người bảo hộ.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần ‘Bản đồ và La bàn’ của quyển Sổ tay HĐ.
- Vẽ trước lộ trình trên bản đồ, hướng đi và nộp cho trưởng chứng nhận.
- Theo bản đồ đã được vẽ trước và đã được trưởng chấp thuận, dùng la bàn đi đến nơi.
- Trong khi đi theo bản đồ đã được chấp thuận, chấm tọa độ các dấu mốc trên đường đi, định hướng bản đồ, xác định các dấu mốc trên bản đồ.

3c. Mô tả các nguy cơ và rủi ro khi cắm trại hay đi thám du và cho biết em có thể làm gì để tránh hay giảm thiểu chúng.

Thật thích thú khi đi thám du, nhưng có những rủi ro và tổn thương có thể xảy ra cho em khi thám du. Đây là vài cách em có thể giảm thiểu những rủi ro đó.

CHÁY NẮNG

Cách tốt nhất để tránh cháy nắng là mặc áo dài tay và quần dài cùng dùng kem chống nắng mỗi vài giờ. Ngoài ra, em cũng cần đội nón.

PHÒNG DA

Phòng da nổi lên khi ma sát làm các chất lỏng giữa các lớp da tụ lại và phòng lên cho đến khi vỡ ra và gây ra khó chịu ngứa ngáy. Để tránh phòng dộp cần mang giày và tất (vớ) đúng kích cỡ. Giữ cho chân khô ráo và ít ướt lâu cũng giúp tránh phòng da. Hãy dán băng keo hay lót một lớp đệm ngay khi thấy ửng đỏ và vết nóng triệu chứng của phòng da để tránh các bọt nước vỡ (bề) ra.

CÔN TRÙNG CẢN

Cách tốt nhất để tránh bị cắn bởi côn trùng là bằng cách mặc đồ che hết các phần da thịt hở, nếu cần, đội nón có lưới. Dùng các loại thuốc xịt côn trùng có trên thị trường từ loại từ các chất tự nhiên đến loại có DEET, và với quần áo dài tay, em có thể tránh được phần lớn các loại côn trùng theo mùi người.

Expectation:

- Read the ‘Map and Compass’ section of Boy Scout Handbook.
- Know N, S, E, W direction.
- Know how the compass work and function.
- Know how to use a compass to find direction.
- Use a compass to walk a minimum of a 3-turn mini-course.
- Know how to read a map, legends and color code and symbols.
- Understand the contour lines. Know how to use the compass with map.

3b. Using a compass and map together, take a five-mile hike (or 10 miles by bike) approved by your adult leader and your parent or guardian.

Expectation:

- Read the ‘Map and Compass’ section of the ‘Boy Scout Handbook’.
- Pre-draw a planned route on a map; Set bearing and submit to Truong for approval.
- In the field, follow the compass bearing of the pre-drawn and pre-approved route until you reach the final destination.
- While following the pre-drawn and pre-approved route, take bearing of landmarks, orient the map, identify landmark on map.

3c. Describe some hazards or injuries that you might encounter on your hike and what you can do to help prevent them.

Hiking can be very enjoyable, but there are potential hazards or injuries that you may encounter on your hike. Here’s some ways that you can do to prevent injuries.

SUN BURN

The best way to prevent uncomfortable sun burns is by wearing long sleeves and pants and applying the appropriate sunscreen every few hours. Make sure you wear a hat.

BLISTERS

Blisters arise out of friction causing fluids to collect between irritated layers of skin and swell, eventually tearing and causing that discomfort we are all too well versed in. To avoid blisters, a good place to start is correctly fitting shoes and socks. Keeping your feet dry or not wet for long periods of time will also help in blister prevention. As soon as you feel a “hot-spot” on a potentially blistering area, by applying a layer of moleskin and athletic tape you can avoid any rupturing.

BUG BITES

The best way to prevent bug bites is by wearing clothing that covers the entire skin; if they’re really bad, this might include a head net. Many repellants are offered on the market from natural solutions to product lines that contain DEET, and between long clothes and these repellants you can avoid most bites that will come your way.

CÁC LOẠI CÂY NGŨA-POISON IVY

Biết phân biệt và tránh các loại cây lá độc Poison Ivy, Poison Oak, or Poison Sumac là cách tốt nhất để tránh ngứa ngáy.

TRẬT CHÂN

Mang giày cổ cao, giày bốt (boot) với phần bảo vệ cổ chân. Mang 1 chiếc gậy đi đường hay một loại cây chống để giúp em tìm thăng bằng khi bước đi.

VỌP BỀ

Vọp bề thường xảy ra vì mất nước. Hãy cẩn thận uống nhiều nước khi đi thám du.

KIỆT SỨC

Lý do thường nhất của kiệt sức là mất nước và suy dinh dưỡng. Mang theo các loại lương thực (hay lương khô) giàu năng lượng (calories) trên đường thám du và tính toán kỹ các nguồn nước trước khi xuất hành

3d. Biết tìm phương hướng ban ngày và đêm nhưng không dùng la bàn.

Mặc dù la bàn được dùng ở nước Tàu đầu tiên nhưng con người đã dùng thiên nhiên để tìm phương hướng cả ngàn năm trước. Những ngư phủ dùng mặt trời và sao để vượt biển. Ta cũng có thể dùng thiên nhiên để tìm phương hướng.

Phương Hướng Bằng Sao

• **Cách Sao Bắc Đẩu** - Gáo Lớn (Big Dipper) là chùm sao chính còn được gọi là Gấu Lớn (Big Bear) và thuộc về nhóm sao Đại Hùng Tinh. Nơi Sao Bắc Đẩu nằm là hướng Bắc.

Hai ngôi sao ở cuối gáo được gọi là “Sao Chỉ” vì vẽ một đường nối liền hai sao sẽ chỉ đến Sao Bắc Đẩu. Hình 1

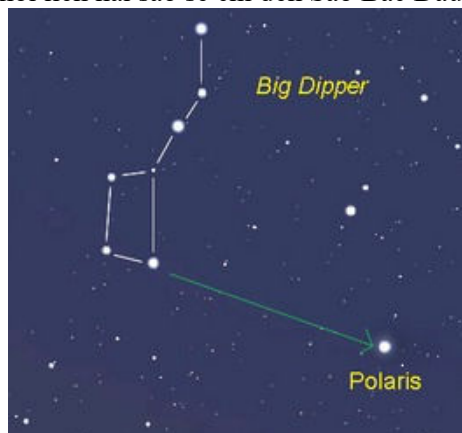


Figure 1 - Pointer Stars

Khi ta đã quen thuộc với hình dạng Gáo Lớn, ta có thể tìm nó dễ dàng và suy ra Sao Bắc Đẩu (north star). Vị trí tương đối của Gáo Lớn với sao Bắc Đẩu tùy thuộc vào giờ ban đêm và tháng nào trong năm. Ta có thể dùng bản tìm sao hay dựa vào sơ đồ phía trên, Hình 2, để biết được vị trí của Gáo Lớn khi trời vừa tối và tùy theo tháng trong năm.

POISON IVY

Being able to identify and avoid Poison Ivy, Poison Oak, or Poison Sumac is the best way to prevent getting a nasty rash. Use some Calamine in your first aid kit should help with some of the irritation.

TWISTED ANKLE

To avoid this, wear the appropriate boots with ankle protection. Carry a hiking stick or some kind of stabilizer will help you balance your steps.

MUSCLE CRAMPING

Cramping is usually caused by dehydration. Make sure you drink plenty of water during your hike.

EXHAUSTION

A common cause of exhaustion is dehydration and improper nutrition. Bring calorie-dense (and light) food with you on trail, and plan your water sources before you go out.

3d. Demonstrate how to find directions during the day and at night without using a compass.

The compass first appeared in China, but for thousands of years people were using nature to find direction. Fishermen used the sun and star to navigate from shores to shore. We, too, can use the sun, stars and moon to find our way.

Direction by the Stars

• **North Star Method** - The Big Dipper is a small group of stars that makes up part of the constellation Ursa Major (the Big Bear). North is where we see the North Star.

The two stars at the end of the bowl of the Big Dipper are called the "Pointer Stars" because a line drawn between them points to Polaris, the North Star. Figure 1.

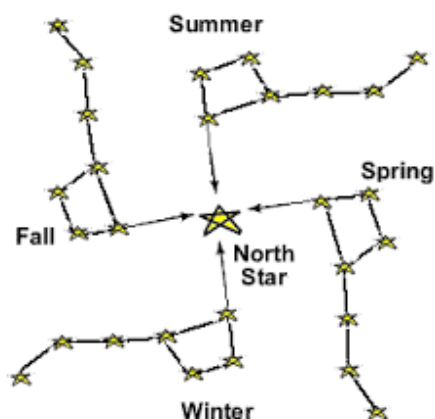


Figure 2 - Dipper according to the month

Once you are familiar with the shape of the Big Dipper, you can usually locate it quickly and use it to find the North Star. The position of the Dipper around the North Star depends on the time of night and the month of the year. A rotating star chart can give you this information, or use the diagram above- Figure 2, which shows the position of the bowl of the Big Dipper in early evening according to the month.

Chùm Sao - Tại một số nơi đặc biệt, ta khó thấy được Gáo Lớn trong một vài ngày. Một phần của chùm sao Gáo Lớn sẽ bị che khuất vì sương mờ của chân trời. Ta cần dùng những chùm sao khác tìm phương Bắc dễ hơn. Chùm 'W' của Cassiopeia giúp cho ta tìm được sao Bắc Đẩu. Chùm Cassiopeia cũng quay quanh sao Bắc Đẩu nhưng đối diện với Gáo Lớn. Hình 3.



Figure 3 - 'W' of Cassiopeia and North Star.

Gáo Bé là một chùm sao mờ hơn, và có khi ta không thể thấy được tất cả các sao của nó trong thành phố. Sao Bắc Đẩu và hai ngôi sao cuối cùng của Gáo Bé thường hiện rõ. Nên nhớ là cán của Gáo Bé nằm ngược lại so với cán của Gáo Lớn. Gáo Bé nằm ở dưới về phía trái của Hình 4. Gáo Bé thuộc về chùm sao Tiểu Hùng Tinh, Gấu Bé.

Phương Hướng Bằng Mặt Trời

- **Dùng đồng hồ** - nếu ta có đồng hồ đeo tay có kim, ta có thể dùng giờ để tìm hướng.
 - **Bắc bán cầu (bắc xích đạo):**
 - Để đồng hồ trước mặt mình và để kim ngắn, tay giờ, chỉ về hướng mặt trời. Trong khi giữ yên như vậy, vẽ một đường ở giữa kim ngắn và số 12, hướng chỉ của đường vẽ là hướng Nam.
 - Nếu ta có một đồng hồ điện tử, vẽ hình đồng hồ trên giấy, và vẽ kim giờ dựa vào giờ của đồng hồ điện tử. Phần còn lại cũng giống như trên.
 - **Nam Bán Cầu:**
 - Cầm đồng hồ cho phẳng. Chỉ số 12 về hướng mặt trời. Điểm chính giữa số 12 và kim giờ cho ta đường bắc-nam. Hướng bắc là điểm chính giữa của kim giờ và số 12.

Ta có thể dùng phương pháp này cho dù trời có âm u. Tuy ta không thể thấy mặt trời, nó vẫn có bóng. Nếu ta cắm một cọc rơm hay cây nhỏ thì ta có được bóng từ mặt trời. Ta cần nhớ là bóng nằm ngược hướng mặt trời, phần còn lại thì phương pháp vẫn giống như phần chỉ ở trên.

Constellation - At certain times and places during the year, it is more difficult to see the Big Dipper. Some of its stars are likely to be lost in the horizons mists. Knowing a group of stars (constellation) may help. The "W" of Cassiopeia may help to orient you towards the North Star (Polaris). It also circles the North Star, but at the opposite end of the Big Dipper. Figure 3.

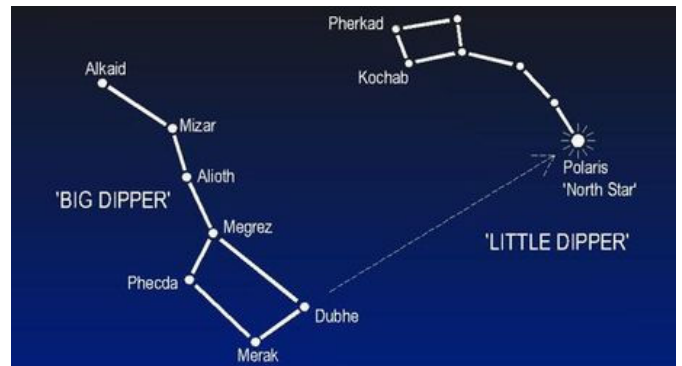


Figure 4 - Big Dipper and Little Dipper

Little Dipper is a dimmer constellation, and not all of its stars are visible from the city. The North Star and the last two stars of the bowl are usually visible. Note that the handle of the Little Dipper has the reverse curve of the handle of the Big Dipper. It is seen here in Figure 4. The Little Dipper, part of the constellation of Ursa Minor, the Little Bear.

Direction by the Sun

- **Direction by Watch** - having an analog watch will be useful.
 - **Northern Hemisphere (north of equator):**
 - When you're in the Northern hemisphere, hold your watch up in front of you, and let the short hand that indicates hours point at the sun (Figure 5). While holding it like this, cut the angle between the red arrow and 12 o'clock in two; that way is south.
 - If you have a digital watch, draw an analog watch face on a piece of paper and then mark the hour hand using the digital watch. Then follow step 1 above.
 - **Southern Hemisphere:**
 - If you're in the Southern hemisphere, hold the watch horizontally. Point 12 towards the sun. The mid-point between 12 and the hour hand will give you the North-South line. North is the mid-line between the hour hand and 12.

This method can be used even when it is foggy. Although you may not be able to see the sun, it may still cast a shadow. If you stake up a straw or a tiny stick, you may see a shadow. You just have to remember that the shadow points away from the sun, but the rest of it is quite similar to above.

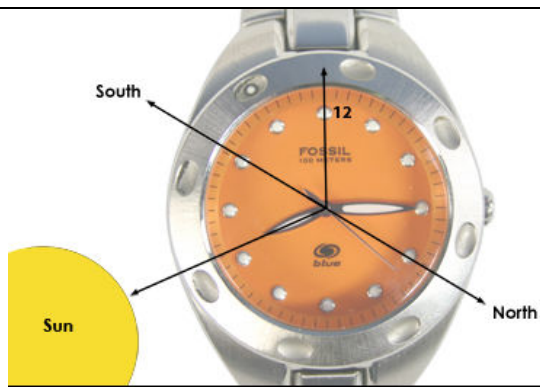


Figure 5 - Northern hemisphere; Point the hour hand to the Sun. Bisect hour hand and the 12 mark.

• **Cách Gậy và Bóng** - Bóng cho biết hướng và giờ trong ngày.

- Trên mặt đất phẳng, cắm thẳng đứng một cây gậy (~3 ft). Tại đầu của bóng cây, đánh dấu bằng một cục đá hay chữ 'X' (point A) trên mặt đất.
- Sau 15 phút, đánh thêm một dấu tại đầu của bóng mới (point B). Nối liền điểm A và B thì ta có hướng đông và tây. Dấu đầu tiên, 'A', là hướng tây.
- Vẽ một đường thẳng góc với đường A-B. Ta có được hướng bắc-nam. Chúng ta đang ở bắc bán cầu, bóng của ta hơi nghiêng về hướng bắc. Hình 6.

• **Cách Hai Bóng Bằng Nhau** - cách này mất nhiều thì giờ hơn.

- Buổi sáng, vẽ một vòng cung với khúc cây cắm chính giữa làm tâm. Đánh dấu nơi bóng cây đụng vòng cung. Khi trời về trưa thì bóng sẽ rút ngắn và di chuyển. Hình 7A.
- Lúc trời về chiều, khi bóng dài trở lại, đánh dấu nơi bóng cây và vòng cung gặp nhau. Nối liền hai điểm thì có được hướng đông và tây. Tây là... dấu đã đánh lúc sáng. Vẽ một đường thẳng góc với đường đông-tây thì ta có được hướng bắc-nam. Hình 7B.

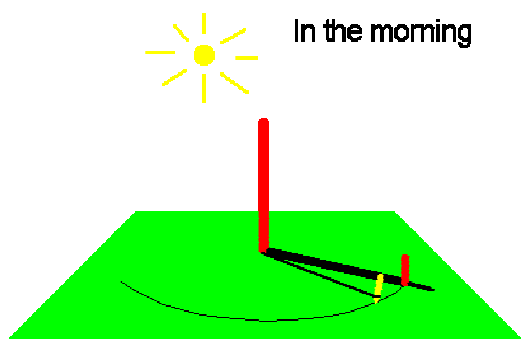


Figure 7A - Equal-Length Shadow Method.

• **Cách Mặt Trăng** - Mặt Trăng mọc từ hướng đông và lặn ở hướng tây giống như mặt trời. Phương pháp bóng và gậy dùng với mặt trời cũng sử dụng được với mặt trăng khi ánh trăng sáng đủ để tạo thành bóng.

• **Cách Khác** - Nếu ta không có được bóng thì sao? Ta có thể dùng vài phương pháp khác dựa vào những dấu hiệu thiên nhiên. Ta sẽ quan sát cây để tìm phương hướng. Thứ nhất, cây thường có ít cành hơn ở hướng bắc.

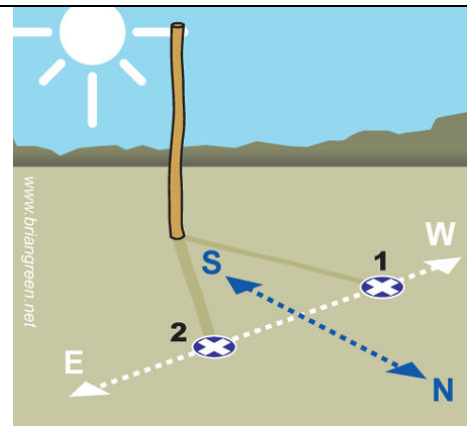


Figure 6 - Shadow stick method

• **Shadow and Stick Method** - Shadows can be a guide to both direction and time of day.

- On a patch of flat, clear ground, place a stick (~3 ft) as upright as possible. Note where its shadow falls and mark the tip with a rock or an "X" (point A) on the ground.
- Wait at least 15 minutes and mark the new shadow tip (point B). Connect point A and B and you have directions of east and west. The first mark, 'A', is west.
- Draw a line at a right angle to line A-B. This is direction north-south. Since we live in the Northern Hemisphere, our shadows also tilt toward the North. Figure 6.

• **Equal Length Shadow Method** - this method requires more time.

- At dawn, draw a clean arc, using a stick as the center point. Figure 7A. As midday approaches the shadow will shrink and move.
- In the afternoon, as the shadow lengthens again, mark the EXACT spot where it touches the arc. Join the two points to give east and west. West is, of course, the morning mark. North-South will be at right angles to this line. Figure 7B.

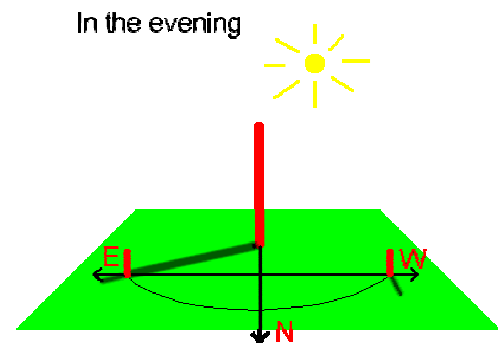


Figure 7B. Equal-Length Shadow Method

• **The Moon Method** - The moon comes up in the east and goes down in the west; so does the sun. The shadow stick method used with the sun will work just as well on nights when the moon is bright enough to cast a shadow.

• **Others** - What if there is no shadow? Then, there are a few methods based on natural signs.

It is very much about trees. First of all, there will be fewer branches to the north. The north face of the tree is usually

Hướng bắc của cây cũng thường ẩm ướt hơn nên có nhiều rong rêu hơn. Kiên nhẫn làm tổ ở phía nam của cây. Dấu hiệu tuyết tan cũng hữu ích. Mùa xuân trên núi, tuyết nơi các tảng đá tan nhanh hơn ở phía nam hay mặt đồi ở phía nam. Ngoài ra, cây cỏ và bụi rậm mọc nhiều hơn ở phía nam của đồi, và trái cây ở phía nam chín nhanh hơn. Lý do vì chúng ta đang ở bắc bán cầu nên phía nam có nhiều ánh nắng hơn.

Những phương pháp này không được chính xác lắm. Chiều gió cũng làm thay đổi các dấu hiệu dễ dàng. Khi ta dùng dấu hiệu thiên nhiên, ta cần phải quan sát nhiều dấu hiệu khác nhau để có được một kết luận vững chắc.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần 'Tìm phương hướng' của quyển 'Sổ tay HĐ'.
- Biết cách tìm sao Bắc Đẩu qua chòm Gấu Lớn và Gấu Bé.
- Biết tìm phương hướng với mặt trời bằng Đồng Hồ đeo tay, Bóng và Khúc Cây và Bóng-Bằng-Bóng.
- Biết tìm phương hướng bằng mặt trăng.

A4. Thiên nhiên

Nhận diện hay nêu bằng chứng cho thấy ít nhất 10 loại thú hoang (như là chim chóc, động vật có vú, bò sát, cá hay sò ốc...) nơi vùng em ở hay cắm trại. Em có thể cho biết bằng cách chỉ các vết chân, dấu hiệu hay hình ảnh chụp được.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần 'Các loại thú vật' và 'Cách tìm dấu vết thú vật' của quyển 'Sổ tay HĐ'.
- Tham du tại một khu duy trì môi sinh, bảo vệ thú rừng hay khu thiên nhiên để quan sát và sưu tầm (hình ảnh, tài liệu, bằng chứng) của thú rừng.
- Đề nghị là khóa sinh nên thực hiện thám du theo một nhóm và lượm lật cây cỏ hoang cùng một lúc cho Bắc Đẩu (First Class).

A5. Sông hồ và biển

5a. Cho biết những gì được thực hiện sự an toàn bơi lội

Bơi lội vào những ngày hè nóng bức là chuyện thú vị vô cùng. Biết bơi là chuyện rất cần thiết cho người HĐ. Ngoài việc đi bơi cho vui, mình còn có thể tự cứu khi bị rơi xuống sông. Với kỹ thuật cứu người, ta cũng có thể giúp ích người khác đang bị nguy dưới nước.

BOI LỘI AN TOÀN

- **Người hiểu biết giám sát-** Một người trưởng lớn chú tâm và kinh nghiệm phải có mặt để giám sát mọi sinh hoạt chung quanh, trên và trong nước.
- **Có sức khỏe-** Hồ sơ chứng nhận từ bác sĩ, cha mẹ hay giám hộ là HDS có đủ sức khỏe để bơi lội. Người giám sát phải biết tình trạng sức khỏe người bơi để thay đổi cách quan sát, theo dõi và bảo vệ cho những trường hợp

more humid than the south face, which is something most species of lichen (or moss) like, and consequently, there will be more of it on the north face. Ants like to build their nests on the south side of trees.

It is also worthwhile to look at how snow melts. In the spring in the mountains, snow will melt faster on the south face of rocks, or on south-facing slopes. Vegetation and undergrowth will typically be thicker on the south-facing slopes. Also, fruits ripen earlier on south-facing slopes. The reason is that we live in the northern hemisphere and the sun shines more to the south of us. These methods are not very reliable. Winds may alter the average conditions significantly and cause deviations. If you use natural signs, you should use as many signs as you can before you draw a conclusion.

Expectation:

- Read 'Finding direction' section of the 'Boy Scout Handbook'
- Demonstrate the North Star method with Big and Little Dipper.
- Find direction with the sun by Watch, Shadow-stick, and Equal-Length-Shadow Methods.
- Find the direction using the Moon Method.

A4. Nature

Identify or show evidence of at least 10 kinds of wild animals (such as birds, mammals, reptiles, fish, or mollusks) found in your local area or camping location. You may show evidence by tracks, signs, or photographs you have taken.

Expectation:

- Read 'Kind of wild animal' and 'How to find evidence of animals' section of the 'Boy Scout Handbook'
- Take a fieldtrip to a natural reservation, wildlife refuge or natural trail/camp to observe and collect (photos, literature, evidence) of wild animals.
- Recommended to do this at a group field trip and complete for the wild plants for Bac Dau (First Class) at the same time.

A5. Aquatics

5a. Tell what precaution must be taken for a safe swim

Swimming is the greatest thing to do in a hot summer day. Swimming is an important skill for a Scout. In addition to enjoy yourself, you also can take care of yourself in lakes or pool if you ever fall into a stream. With proper life saving techniques, you can also help a person in trouble water.

SWIMMING SAFETY

- **Qualified supervision-** A conscientious and experienced adult leader must supervise all activity in, on, or around the water.
- **Physical fitness-** Evidence of fitness for swimming activity is required in the form of a complete health history from a physician, parent or guardian. The supervisor must know the physical condition of all participants and must adjust the supervision, discipline, and protection to anticipate any

ngoài ý muốn có thể xảy ra cho thích hợp với sức khỏe người bơi.

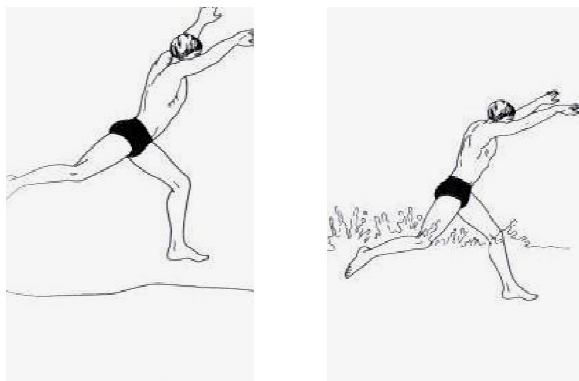
- **Khu an toàn-** HDS không bao bơi lội những nơi chưa được kiểm soát và chuẩn bị cho bơi lội an toàn. Cần phải để ý tới các nguy hiểm có thể có ở chiều sâu, dưới đáy và chung quanh, nước có trong sạch, kiểm soát điếm ra vào, chỗ dùng cho việc khác hay nơi qua lại, và nhiệt độ của nước là những điếm quan trọng.
- **Người canh bơi lội-** Phải có người canh đã được huấn luyện và có đầy đủ dụng cụ các HDS đi bơi lội.
- **Người trông-** Người điều hành hay người do người điều hành chỉ định đứng chỗ có thể quan sát và nghe được tất cả những gì xảy ra nơi bơi lội.
- **Nhóm theo khả năng-** Khả năng bơi lội của từng người phải được duyệt qua, và người bơi chỉ được bơi trong khu đã chỉ định của mình.
- **Phương pháp ba người-** HDS không bao giờ bơi lội một mình. Các HDS phải ở gần với bạn của mình và luôn biết mình và những người bạn của mình ở đâu.
- **Kỷ luật-** Người HĐ biết và tôn trọng kỷ luật và luôn theo lời hướng dẫn của người điều hành và người canh bơi lội.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc 'BSA an toàn bơi lội' của quyển 'Sổ tay Hướng Đạo'.
- Biết 8 điều luật an toàn khi bơi lội.

5b. Biết nhảy vào nước chân trước, bơi 25 ft, ngừng, quay lại, bơi về chỗ cũ.

Cách học bơi tốt nhất là học tại các cơ quan YMCA, Hồng Thập Tự v.v... Học bơi sải và ngửa. Biết cách nhảy chân trước vào nước chỗ nước sâu (Hình 22). Không bao giờ nhảy với đầu chúi xuống nước vì nó thường gây ra thương tích ở đầu vì nước cạn hay đập vào những vật ở dưới nước.



Hình 22

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần 'Bơi lội' của quyển 'Sổ tay HĐ'.
- Biết bơi sải và ngửa dùng chân đập.
- Biết cách nhảy, bơi 25 feet, ngừng, quay ngược lại, bơi tiếp để trở về nơi đã bắt đầu đúng cách.

potential risks associated with individual health conditions.

- **Safe area-** Scout should never swim in an area that has not been carefully inspected and prepared for safe swimming. Depth, bottom and perimeter hazards, water quality and clarity, access control, other use or traffic, and temperature are all important safety factor.
- **Lifeguards on duty-** Trained and specially equipped lifeguards must be on duty whenever and wherever Scout goes swimming.
- **Lookout-** The supervisor or someone he or she appoints must be positioned where they can see and hear everything in the swimming area.
- **Ability groups-** Each participant's swimming ability must be evaluated, and each participant is limited to the swimming area and activity that suits his ability.
- **Trio system-** Scout should never swim alone. Each Scout must stay close to a buddy and always know where he or she is and what he or she is doing.
- **Discipline-** Scout should know and respect the rules, and always follow directions from the lifeguards and supervisor.

Expectation:

- Read the 'BSA safe swim defense' section of the 'Boy Scout hand book'
- Know the 8 rules of safe swim defense.

5b. Demonstrate to jump in water and swim 25 ft. with sharp turn and return.

The best way to learn swimming is from the YMCA, Red Cross or other organization. Learn the front crawl and back crawl. Learn the techniques of leaping entry with feet first. Leaping feet first is a safe technique to get into deep water (Figure 22). Do not dive in head first because it often causes head injury because of shallow water – your head could go too deep or will unintentionally impact other objects.



Figure 22

Expectation:

- Read the 'Swimming' section of the 'Boy Scout Handbook'.
- Know the front crawl and back crawl using flute kick.
- Demonstrate proper way to leap, swim 25 feet, stop, turn sharply, resume swimming, and then return to your starting place.

5c. Biết đúng cách cứu người chết đuối

Có cả ngàn người bị chết đuối hàng năm. Muốn bơi lội được vui, mình phải biết bơi. Muốn cứu người khác, mình phải học cách cứu người chết đuối trước khi mình cần dùng đến nó. Các cứu người hiệu quả nhất là

- (1) với
- (2) quăng
- (3) chèo
- (4) dây xích người.

HĐS chỉ cần chú trọng vào (1) với và (2) quăng vì đa số người đuối nước chỉ cách bờ khoảng 20 ft.

Với tay/chân:

- Đơn giản và hiệu quả.
- Nếu người bị đuối ở gần, nằm xuống, giang cánh tay ra và cố gắng nắm cổ tay người bị đuối. Hình 23(a).
- Nếu không với được bằng tay hay chân, dùng những vật khác như cây, tay chèo, cây dài, khăn tắm. Hình 23(b)&(c).
- Luôn giữ thể người mình vì người đuối sẽ không còn tiếp tục bơi khi nắm được vật.
- Người đuối không biết bơi có thể không nắm được vật mình đưa ra. Nên ta cần phải đưa vật đến tận tay.
- Có đôi lúc mình cần phải làm thành một dây xích người bằng cách tay người này nắm tay người kia và giang tay chân để với lấy người bị đuối (Hình 23(d)). Người đứng đầu bờ phải giữ chặt thang của hồ hay trụ bến tàu.

Ném ra cứu người

Nếu người bị đuối không thể nào cứu bằng cách với, dùng cách ném.

- Phao, thùng đá, băng ghế cây, ghế có thể nổi, bánh xe. Hình 23(e).
- Tất cả vật gì nổi và nạn nhân có thể ôm mà ta có thể ném ra hay thả ra.
- Vật nổi cột vào sợi dây là cách hay nhất, nhưng ta có thể dùng cả hai một cách riêng rẽ. Hình 23(f).
- Tập cách ném vật với dây và không dây để ta có thể ném chính xác khi cấp cứu. Hình 23(g).

Cầu cứu

- HĐS học cách cứu với và ném là đủ.
- Nếu với và ném không được, ta nên đi cầu cứu.
- Nếu có thuyền, ta có thể với người bị đuối bằng cách chèo đến gần nạn nhân. Nên nhớ mặc áo phao. Hình 23(h).
- Giữ tay chặt vào thành của thuyền, đưa tay chèo hay ném vật nổi ra cho nạn nhân nắm lấy.

Điều mong đợi nơi HĐS:

- Chứng tỏ biết cứu người dưới nước bằng cách với bằng tay hay chân, và thả dây hay đồ vật.
- Giải thích tại sao không nên bơi xuống cứu người trong khi có thể với hay thả dây cứu người được, và giải nghĩa tại sao bơi lội cứu người nên tránh đụng vào nạn nhân.

5c. Demonstrate water rescue methods

Thousands of people drown every year. To have a good swim, you must know how to swim. To save others, you must know the safe rescue techniques. We must learn lifesaving techniques before we need them. We can practice at scout camp, swimming pool or take a course. The most effective and safe water rescue techniques are

- (1) reach*
- (2) throw*
- (3) row*
- (4) go with support.*

For this course, Scout will focus on (1) reach and (2) throw techniques because most victims are 20 ft. away from ground.

Reaching Rescue:

- *Simple and highly effective.*
- *If a person is quite close, lie down, extend a hand and try to grab victim's wrist. Figure 23(a).*
- *If the person is beyond the reach or your arm or leg, use other means such as pole, paddle, stick or towel. Figure 23(b)&(c).*
- *Always brace yourself, a panic victim will stop swimming when he or she grabbed onto objects.*
- *Drowning non-swimmer may not be able to reach for an object. It must be placed in contact with his or her hand.*
- *In some cases, you may need to form a human chain where everyone holds onto each other hands and extended their arms and legs to reach the drowning person (Figure 23(d)). The first person has to anchor to a rigid support such as a pool ladder or dock support.*

Throwing Rescues

If a drowning person cannot be reached, try a throwing rescue.

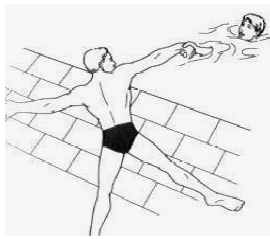
- *Life jackets, picnic coolers, wooden benches, deck chairs, spare tires. Figure 23(e).*
- *Use items that float and can give the victim support - they can be thrown or heaved or shoved to a victim.*
- *A floating object with a line attached would be best, but either can be used alone. Figure 23(f).*
- *Practice throwing both weighted and unweighted lines accurately for rescue purposes. Figure 23(g).*

Get Help

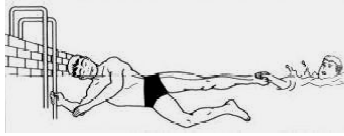
- *You have learned the reaching and throwing techniques and that may be all you need.*
- *If throwing and reaching don't work, get help.*
- *If there is a boat available, you can reach the victim by rowing your boat to the person. Make sure to wear a life jacket. Figure 23(h).*
- *Firmly brace your boat, extend an oar or paddle or throw a floatation device for the victim to grab.*

Expectation:

- *Demonstrate water rescue methods by reaching with your arm or leg, by reaching with a suitable object, and by throwing lines and objects.*
- *Explain why swimming rescues should not be attempted when a reaching or throwing rescue is possible, and explain why and how a rescue swimmer should avoid contact with the victim.*



(a)



(b)



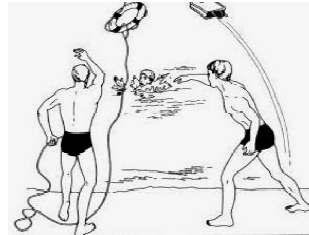
(c)



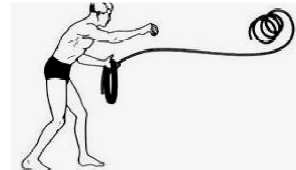
(d)



(e)



(f)



(g)



(h)

Figure 23

5d. Giải thích tại sao nên tránh bơi ra cứu nạn nhân khi có thể dùng phao hay sào vớt tới. Giải thích tại sao và bằng cách nào, người bơi cứu hộ nên tránh chạm trực tiếp đến người đang chìm.

Một người hốt hoảng đang chìm có thể kéo và đẩy em xuống nước. Nếu được, tránh chạm trực tiếp vào nạn nhân trừ phi em được huấn luyện cứu hộ bơi lội tầm gần.

5d. Explain why swimming rescues should not be attempted when a reaching or throwing rescue is possible. Explain why and how a rescue swimmer should avoid contact with the victim.

A panic person who is scouting may grab you and push you underwater. Whenever possible, avoid contact with the victim unless you're trained on close contact rescue.

A6. Cứu thương và Chuẩn bị Cho Trường Hợp Khẩn Cấp

6a. Biết cứu thương trong những trường hợp sau:

VẬT VÀO MẮT

Bụi hay một vật nhỏ trong mắt luôn làm ta đau đớn và có thể làm nguy hiểm cho mắt. **Nếu có vật gì vào mắt:**

- **Thử chớp mắt nhiều lần;** nước mắt của mình có thể làm trôi vật ra.
- **Nếu không có hiệu quả,** dùng tách rửa mắt hay, một ly nhỏ và sạch, rửa mắt mình với nước sạch. Để miệng ly tựa vào xương gò má cạnh đuôi mắt và đổ nước vào, nhớ mở mắt của mình.
- **Nếu mình không thể đưa vật ra,** nên gọi cấp cứu.

Cứu thương cho người bị vật vào mắt:

- Rửa sạch tay của mình. Đứng đợi mắt. Cho nạn nhân ngồi tại chỗ có ánh sáng.
- Dùng mắt mình tìm xem vật vào mắt nạn nhân nằm ở chỗ nào. Xem mắt nạn nhân bằng cách kéo nhẹ mí mắt dưới và bảo nạn nhân nhìn lên. Làm ngược lại với mí mắt trên. Làm tương tự với mí mắt trên. Kéo nhẹ mí mắt trên và xem mắt trong khi nạn nhân nhìn xuống. Nếu mình thấy có vật găm vào tròng mắt, che mắt nạn nhân với một băng cứu thương hay vải sạch. Đừng thử lấy vật ra.
- Nếu vật lớn làm mắt không nhắm lại được, che mắt với một ly giấy. Đưa nạn nhân đi nhà thương.

A6. First Aid and Emergency Preparedness

6a. Demonstrate first aid for the following

OBJECT IN THE EYE

A bit of dust or other foreign object in the eye is always painful and it can endanger vision. **If you get a foreign object in your eye:**

- **Try to blink the eyes;** tears might flush out the object.
- **If that does not work,** using an eyecup or small, clean glass, wash your eye with clean water. Position the glass with its rim resting on the bone at the base of your eye socket and pour the water in, keeping your eye open.
- **If you can't clear your eye,** seek emergency medical assistance.

First aid to someone who has a foreign object in the eye:

- Wash your hands. Don't rub the eye. Seat the person in a well-lighted area.
- **Try to locate the object in the eye visually.** Examine the eye by gently pulling the lower lid downward and instructing the person to look upward. Reverse the procedure for the upper lid. Hold the upper lid and examine the eye while the person looks downward. If you find that the foreign object is embedded in the eyeball, cover the person's eye with a sterile pad or a clean cloth. Don't try to remove the object.
- **If the object is large and makes closing the eye difficult,** cover the eye and the object with a paper cup. Don't remove the

- Nếu vật nằm trên lớp nước mắt hay trên tròng mắt, ta có thể rửa nó hay lấy nó ra. Trong khi giữ mí mắt trên hay dưới, dùng đầu cây bông gòn hay góc vải sạch đã thấm nước lấy vật ra bằng cách chậm nhẹ vào nó. Nếu ta không lấy ra được dễ dàng, che hai mắt với vải sạch và đưa đi nhà thương.
- Nếu mình đã lấy vật ra được, rửa mắt với nước lọc hay nước ấm.
- Nếu bị đau, mắt nhìn khó khăn hay đỏ hoai, nên đi đến nhà thương.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần ‘vật vào mắt’ của quyển ‘Sổ tay Hướng Đạo’.
- Biết các phòng ngừa.
- Biết các cứu thương.

VẾT CÁN CỦA THÚ CÓ THỂ BỊ DẠI

Người ta bị thú nuôi trong nhà cắn nhiều nhất. Vết cắn của gia cầm chưa chích ngừa hay thú rừng có thể làm bệnh dại. Bệnh dại thường có trong chồn, chồn hôi, dơi và cáo hơn là chó và mèo. Thỏ, sóc và chuột ít khi có bệnh dại.

Cứu thương:

- **Thương nhẹ.** Nếu vết thương chỉ sơ sạt ngoài da, cứu thương theo vết thương nhẹ. Rửa sạch với nước và xà phòng. Súc thuốc khử trùng để phòng ngừa nhiễm độc và băng lại với một băng cứu thương sạch.
- **Thương nặng.** Nếu vết thương sâu quá làn da hay da bị rách và chảy máu, ép mạnh bằng cứu thương vào vết thương để làm ngưng máu chảy và đi nhà thương.
- **Có thể là thú dại.** Nếu mình nghĩ đã bị thú dại cắn- bắt cứ thú hoang nào hay gia cầm không được chích ngừa- đi nhà thương ngay.
- Đừng bao giờ thử bắt con thú, chỉ nguy hiểm thêm. Gọi cảnh sát, nhân viên lâm nghiệp, hay nhân viên bắt thú vật để những người chuyên môn làm việc này.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết cách tránh bị thú vật cắn.
- Biết cứu thương vết cắn nhẹ.
- Biết cứu thương vết cắn nặng.

VẾT THƯƠNG BỞI DẪM, ĐINH HAY LƯỖI CÂU

Vết thương đâm lủng có thể gây ra bởi kim, dăm, đinh hay lưỡi câu cá đều có thể nguy hiểm vì chúng có thể gây nhiễm trùng.

Cứu thương:

Nặn cho chảy máu để các vật dơ bị đẩy ra ngoài. Dùng nhíp đã khử trùng với lửa hay nước nóng để gấp dăm, kính bể nhỏ, hay bất cứ thứ gì mình thấy được. Rửa sạch vết thương với nước và xà phòng, đắp băng cứu thương sạch và đưa nạn nhân đi gặp bác sĩ.

object. Seek emergency medical assistance.

- *If the object is floating in the tear film or on the surface of the eye, you may be able to flush it out or remove it manually. While holding the upper or lower lid open, use a moistened cotton swab or the corner of a clean cloth to remove the object by lightly touching it. If you can't remove the object easily, cover both eyes with a soft cloth and seek emergency medical assistance.*
- *If you do remove the object, flush the eye with a saline solution or lukewarm water.*
- *If pain, vision problems or redness persists, seek emergency medical assistance.*

Expectation:

- *Read the ‘object in the eye’ of the ‘Boy Scout Handbook’*
- *How to prevent from objects into the eyes.*
- *Know how to provide first aid.*

BITE OF A SUSPECTED RABID ANIMAL

Domestic pets cause most animal bites. Dogs are more likely to bite than cats. Bites from non-immunized domestic animals and wild animals carry the risk of rabies. Rabies is more common in raccoons, skunks, bats and foxes than in cats and dogs. Rabbits, squirrels and other rodents rarely carry rabies.

First Aid:

- **For minor wounds.** *If the bite barely breaks the skin, treat it as a minor wound. Wash the wound thoroughly with soap and water. Apply an antibiotic cream to prevent infection and cover the bite with a clean bandage.*
- **For deep wounds.** *If the bite creates a deep puncture of the skin or the skin is badly torn and bleeding, apply pressure to stop the bleeding and see your doctor.*
- **For suspected rabies.** *If you suspect the bite was caused by an animal that might carry rabies — any bite from a wild or domestic animal of unknown immunization status — see your doctor immediately.*
- *Do not put yourself at risk by trying to catch the animal. Call police, rangers, or animal control officers who are trained to do the job safely.*

Expectation:

- *Know how to avoid animal bites.*
- *Know first aid for light wound.*
- *Know first aid for serious wound.*

PUNCTURE WOUNDS TREATMENT

A puncture wound can be caused by pins, splinters, nails, and fishhooks. All can be dangerous because it could cause infection.

First aid

Encourage the wound to bleed to help remove anything that might have been forced inside. Use tweezers sterilized over a flame or in boiling water to pull out splinters, bits of glass, or other objects you can see. Wash the area with soap and water, apply a sterile bandage, and get the victim to a doctor.

Lấy lưỡi câu cá ra:

Nếu nạn nhân bị lưỡi câu móc thì nên cắt dây câu cá, và nếu được, để bác sĩ lấy lưỡi câu ra từ thịt nạn nhân.

Ở nơi hẻo lánh, ta phải tự làm việc này:

- Nếu đầu và móc lưỡi câu đã ghim vào thịt, đẩy đầu lưỡi cho đến khi móc xuyên ra ngoài da trở lại. Hình 21(a).
- Cắt đầu lưỡi và móc bằng kềm cắt hay đồ cắt móng tay. Hình 21(b).
- Rút ngược phần còn lại cho nó đi ra từ phía nó đã xuyên qua. Hình 21(c).
- Rửa sạch vết thương bằng nước và xà phòng. Đắp vết thương bằng băng cứu thương.

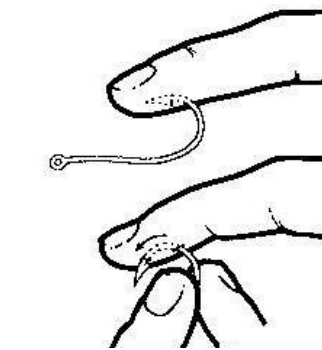


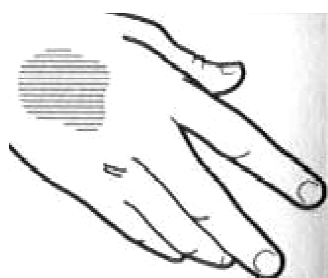
Figure 21 (a)

Điều mong đợi nơi HDS:

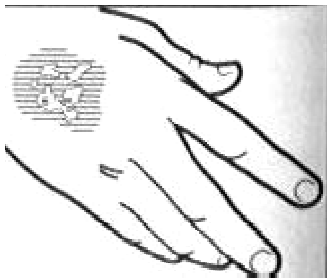
- Biết cứu thương cho vết thương đâm.
- Biết cách lấy ra dằm và lưỡi câu cá.

PHỎNG NẶNG -ĐỘ HAI

Da có bóng nước và đỏ rần. Phỏng độ hai tạo nhiều đau đớn và phỏng. Nếu nơi phỏng độ hai không lớn 2 tới 3 phân, cứu thương như phỏng độ một. Nếu nơi bị phỏng lớn hơn hay phỏng ở tay, bàn chân, háng hay mông hay tại khớp chính, nên cầu cứu ngay.



Phỏng độ 1
1st degree burn



Phỏng độ 2
2nd degree burn

Phỏng nhẹ và độ hai, nhỏ hơn 2 tới 3 inches, chữa trị như sau:

- Giảm chỗ nóng: Để chỗ bị phỏng vào vòi nước mát chảy cho đến khi hết đau. Nếu không được, thì để chỗ bị phỏng vào nước mát hay gói lạnh. Đừng đắp đá vào chỗ bị phỏng.
- Che vết phỏng với băng cứu thương đã khử trùng. Đừng dùng băng bông gòn vì nó có thể làm sôn vết thương. Quấn băng cứu thương nhẹ nhàng và lỏng để nó

Removing a fishhook:

Someone snagged by a fishhook should cut the line and, if possible, let a doctor remove the hook from the flesh.

In the backcountry, you might have to do the job yourself:

- If the barb went through the flesh, push the hook farther in until the barb comes through the skin. Figure 21(a).
- Snip off the barb with pliers, wire cutter, or nail clippers. Figure 21(b).
- Ease the shank of the hook back out through the point of entry. Figure 21(c).
- Wash with soap and water and bandage the wound.

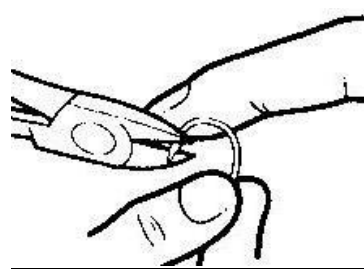


Figure 21(b)

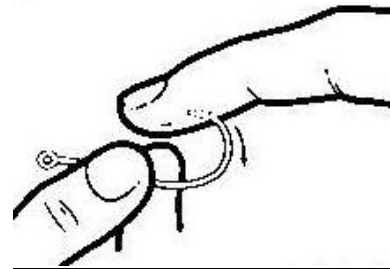


Figure 21(c)

Expectation:

- Know the first aid of puncture wound.
- Know how to remove splinter and fishhook.

SERIOUS BURN-SECOND DEGREE BURN

Blisters develop and the skin takes on an intensely reddened color. Second-degree burns produce severe pain and swelling. If the second-degree burn is no larger than 2 to 3 inches in diameter, treat it as a minor burn. If the burned area is larger or if the burn is on the hands, feet, face, groin or buttocks or over a major joint, get medical help immediately.



Phỏng độ 3
3rd degree burn

For minor burns, including second-degree burns limited to an area no larger than 2 to 3 inches in diameter, take the following action:

- **Cool the burn.** Hold the burned area under cool running water until the pain goes away. If this is impractical, immerse the burn in cool water or cool it with cold compresses. Don't put ice on the burn.
- **Cover the burn with a sterile gauze bandage.** Don't use fluffy cotton, which may irritate the skin. Wrap the gauze loosely to

không ép vào da phỏng. Băng cứu thương ngăn chặn không khí, làm giảm đau và bảo vệ bóng nước.

• **Cẩn thận:** Đừng dùng nước đá. Đắp nước đá thẳng lên vết phỏng có thể làm tê cứng. Đừng làm bể bóng nước. Không thoa bơ, kem, dầu hay xịt thuốc-bác sĩ sẽ mất nhiều thì giờ để làm sạch chúng và chúng làm tiến trình phục hồi chậm đi.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết phỏng độ 1, 2 và 3.
- Biết cứu thương cho phỏng độ 2.
- Biết lý do không nên dùng bơ, kem, dầu thoa, hay xịt thuốc trên vết phỏng.

KIỆT SỨC VÌ NÓNG

Kiệt sức vì nóng thường xảy ra bất ngờ, đôi lúc sau khi thể thao quá nhiều, chảy mồ hôi quá mức và uống nước không đủ.

Trạng thái giống như sốc

- Da mát, ẩm, tái, hồng đỏ, hay xám xanh
- Nhức đầu, nôn mửa, chóng mặt
- Yếu đuối và kiệt sức.

Cứu thương:

- Dời nạn nhân vào chỗ mát.
- Nói lỏng hay cởi quần áo.
- Quạt cho nạn nhân được mát.
- Đưa nạn nhân đến chỗ gió thoảng và vắt nước lên đầu và người bằng khăn hay miếng bọt biển.
- Nếu nạn nhân còn tỉnh, cho uống tí nước mát.
- Theo dõi thật cẩn thận. Kiệt sức vì nóng có thể trở thành say nóng một cách nhanh chóng. Gọi cấp cứu 911.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết dấu hiệu của nóng kiệt sức.
- Biết cách phòng ngừa nóng kiệt sức.
- Biết cứu thương.

SỐC

Sốc có thể xảy ra vì chấn thương, say nóng, dị ứng, nhiễm trùng, trúng độc hay nhiều nguyên nhân khác.

Trạng thái:

- Bồn chồn hay khó chịu
- Buồn nôn hay ói mửa
- Đầu óc ngơ ngác nói chuyện bất bình thường.
- Da tái, xanh xám, lạnh hay ẩm ướt.
- Môi và chân móng tay xanh xám.
- Hơi thở dồn dập và mạch đập nhanh.

Cứu thương:

- Tiếp tục theo dõi đường thở, hơi thở và tim đập của nạn nhân.
- Ngăn chặn chảy máu.
- Giữ cho nạn nhân không bị lạnh hay bị quá nóng.
- Nâng chân cao hơn đầu khoảng 12 phân nếu đầu, cổ và

avoid putting pressure on burned skin. Bandaging keeps air off the area reduces the pain and protects the blistered skin.

• **Caution:** Don't use ice. Putting ice directly on a burn can cause frostbite, further damaging your skin. Don't break blisters. Do not apply butter, creams, ointment, or sprays-they are difficult to remove and can slow the healing process.

Expectation:

- Know symptoms of 1st, 2nd and 3rd degree burn.
- Know the first aid for 2nd degree burn.
- Know why not to use ice, butter, ointment, creams or spray on burns.

HEAT EXHAUSTION

The cause of heat exhaustion often begins suddenly, sometimes after excessive exercise, heavy perspiration and inadequate fluid intake.

Signs and symptoms similar to shock:

- Cool, moist, pale, flushed, or ashen skin
- Headache, nausea, dizziness
- Weakness and exhaustion.

First Aid:

- Move the victim to a cooler environment.
- Loosen or remove the person's clothing.
- Fan the victim.
- Get the victim air circulation while applying water with a cloth or sponge
- If the victim is conscious, give small amounts of cool water to drink.
- Monitor the person carefully. Heat exhaustion can quickly become heatstroke. Call 911 for emergency medical assistance.

Expectation:

- Know the symptoms of heat exhaustion.
- Know the prevention of heat exhaustion.
- Know first aid for heat exhaustion.

SHOCK

Shock may result from trauma, heatstroke, allergic reactions, severe infection, poisoning or other causes.

Signs and symptoms:

- Restlessness or irritability.
- Nausea and vomiting.
- An altered level of consciousness.
- Pale or ashen, cool, moist skin.
- A blue tinge to lips and nailbeds.
- Rapid breathing and rapid pulse.

First Aid:

- Continue to monitor the victims' airway, breathing and circulation (ABCs)
- Control any external bleeding.
- Keep victim from getting chilled or overheated.
- Elevate the legs about 12 inches if a head, neck, or back

lưng hay xương người không bị thương.

- Gọi 911 hay cho người đi cầu cứu.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết lý do và dấu hiệu của sốc.
- Biết cứu thương.

SAY NÓNG

Say nóng xảy ra khi hệ thống điều hoà trong người nạn nhân làm việc quá sức hay không thể hoạt động. Nhiệt độ trong người tăng vọt tới mức độ nguy hiểm tính mạng.

Trạng thái:

- Tim đập nhanh
- Da nóng hổi và đỏ rần, có thể khô hoặc ẩm ướt với mồ hôi.
- Hơi thở dồn dập và to.
- Khó chịu, hoang mang hay mê mang.

Cứu thương:

- Chuyển nạn nhân nơi mát hơn và làm giảm nhiệt trong người từ từ.
- Giảm nhiệt của nạn nhân bằng cách đắp chăn ẩm hay xịt hơi nước.
- Giữ nạn nhân nằm xuống thoải mái với đầu và vai hơi nâng lên một chút.
- Theo dõi nạn nhân thật kỹ. Nhiệt độ của nạn nhân có thể lên cao trở lại, nạn nhân có thể nôn mửa và cần hô hấp nhân tạo.
- Gọi 911 để trợ giúp y tế khẩn cấp hay cho người đi cầu cứu.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết lý do và cách phòng ngừa say nóng.
- Biết dấu hiệu và cứu thương.

GIẢM NHIỆT

Khi cơ thể bị lạnh hay ở nơi ẩm ướt quá lâu, cơ thể của thể của mình có thể không giữ được nhiệt độ bình thường. Quần áo ẩm ướt sẽ đưa tới sự giảm nhiệt cũng như rơi vào nước lạnh. Không đội mũ ẩm hay không mặc đủ quần áo ẩm cũng đưa đến trường hợp này.

Trạng thái:

- Run rẩy
- Mạch đập chậm và không đều
- Mắt nhìn không hồn
- Da lạnh và tái
- Hờ hững hay suy đoán sai lạc
- Không chủ động được bắp thịt, không run rẩy hay mất ý thức (trạng thái giảm nhiệt nặng).

Cứu thương:

- **Đưa nạn nhân vào chỗ ấm.** Nếu không có nhà, che gió cho nạn nhân, đắp đầu và dùng đồ để cơ thể chạm đất lạnh.

injury or broken bones in the hips or legs are not suspected.

- *Call 911 or send someone for medical help*

Expectation:

- *Know the cause of shock and signs.*
- *Know first aid to treat shock.*

HEATSTROKE

Heatstroke happens when a victim's cooling system is so overwork it stops functioning. The victim's temperature soars to a life-threatening level.

Signs and symptoms:

- *Rapid heartbeat*
- *Very hot skin, red skin, can be either dry or damp with sweat.*
- *Rapid and noisy breathing*
- *Irritability, confusion or unconsciousness*

First Aid:

- *Move the person to a cooler environment but cool victim slowly.*
- *Cool the person by covering victim with damp sheets or by spraying with cool water.*
- *Keep the victim down and comfortable with head and shoulders slightly raised.*
- *Monitor the victim closely. Victim's temperature could go up again; victim might vomit, and might require rescue breathing.*
- *Dial 911 or call for emergency medical assistance or send someone for medical help.*

Expectation:

- *Know causes and prevention of heatstroke.*
- *Know sign and first aid for heatstroke.*

HYPOTHERMIA

When exposed to cold temperatures or a cool, damp environment for prolonged periods, your body's control mechanisms may fail to keep your body temperature normal. Wet or damp clothing can increase your chances of hypothermia, as can falling into cold water. An uncovered head and inadequate clothing during winter are other possible causes.

Signs and symptoms:

- *Shivering, numbness*
- *Slow, irregular pulse*
- *Glassy stare*
- *Cold, pale skin*
- *Apathy or impair judgement*
- *Loss of muscle control, no shivering, or loss consciousness (late stage of hypothermia)*

First aid:

- *Move the victim to a warm place. If indoors isn't possible, protect the person from the wind, cover the victim's head and insulate the body from the cold ground.*

- **Thay quần áo ấm.** Thay thế với những đồ khô và ấm.
- **Gọi 9-11 hay cho người đi cầu cứu.** Trong khi chờ đợi nhân viên cấp cứu, theo dõi đường thở, hơi thở và nhịp tim. Cứu thương sóc.
- **Không đắp đồ nóng.** Đừng dùng nước nóng, miếng nóng hay đèn sưởi để làm ấm nạn nhân. Thét vào, chỉ đắp vật ẩm vào cổ, ngực hay háng.
- **Không nên làm ấm cánh tay hay chân.** Hơi nóng ở cánh tay hay chân sẽ đẩy máu lạnh vào tim, phổi và óc làm nhiệt trong tâm giảm đi càng nguy hiểm hơn.
- **Không cho nạn nhân uống chất rượu hay cà phê.** Cho uống nước ấm trừ khi họ bị nôn mửa.
- **Đừng thoa bóp hay chà xát.** Nó có thể làm hư hại da và tế bào.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết lý do và cách phòng ngừa giảm nhiệt.
- Biết trạng thái và cứu thương.

HÔ HẤP QUÁ ĐỘ

Hô hấp quá độ hay thở gấp có thể do hồi hộp, lo âu, bồn chồn, hoang mang, xuyên hay vì những bệnh tình khác gây ra. Trạng thái xảy ra vì hóa chất thay đổi trong máu vì thở quá gấp. Nạn nhân sẽ trở lại bình thường khi hơi thở điều hoà trở lại.

Trạng thái:

- Thở nhanh và sâu.
- Chóng mặt
- Xiu
- Tay run rẩy.
- Chuột rút ở tay và chân.

Cứu thương:

- Mục đích tối hậu là khiến cho nạn nhân không còn trong trạng thái lo sợ hay hốt hoảng.
- Nói chuyện với nạn nhân một cách cứng cỏi nhưng với thái độ nhã nhặn.
- Khi lý do khiến nạn nhân lo âu hay hốt hoảng qua đi thì hơi thở của nạn nhân sẽ trở lại bình thường và trạng thái sẽ biến mất.
- Nếu tay hay chân tiếp tục bị ngứa ngáy hay chuột rút thì nên cho nạn nhân hít thở vào bao giấy khoảng một phút.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết lý do của sự hô hấp quá độ
- Biết trạng thái
- Biết cứu thương

6b. Biết đối phó trong nhiều trường hợp khẩn cấp.

NGỪNG THỞ

Óc của con người thể tự sống khoảng năm phút khi không có không khí trước khi bị ảnh hưởng nặng. Trong nhiệt độ bình thường, người ta không thể sống quá 10 phút nếu không có không khí. Hô hấp nhân tạo có thể giúp người bệnh sống còn cho đến lúc tỉnh lại hay được cấp cứu.

- **Remove wet clothing.** Replace with a warm, dry covering.
- **Dial 911 or call for emergency medical assistance.** While waiting for help to arrive, check ABC and care for shock.
- **Don't apply direct heat.** Don't use hot water, a heating pad or a heating lamp to warm the victim. Instead, apply warm compresses to the neck, chest wall and groin.
- **Don't attempt to warm the arms and legs.** Heat applied to the arms and legs forces cold blood back toward the heart, lungs and brain causing the core body temperature to actually drop. This can be fatal.
- **Don't give the person alcohol.** Offer warm nonalcoholic drinks unless he or she is vomiting.
- **Don't massage or rub the person.** This could damage the victim's skin and tissues.

Expectation:

- Know the cause for hypothermia and prevention.
- Know symptoms and first aid.

HYPERVENTILATION

Hyperventilation or excessive breathing may result from anxiety, nervousness, panic attack, asthma or may accompany other medical conditions. The symptoms occur as a result of chemical changes which take place in the blood due to excessive breathing. The victim recovers once the breathing process returns to normal.

Symptoms:

- Rapid, deep breathing
- Dizziness
- Fainting
- Trembling of the hands
- Cramps in hands and feet

First Aid:

- The primary objective is to make the victim free from anxiety or any other distressing situation.
- Speaking to the victim with a bit of firmness but with a kind attitude may help a lot.
- Once the cause of anxiety is removed, the breathing will return to normal and symptoms will disappear.
- If tingling or cramps in the hands and feet persist then the victim should breathe into a paper bag and rebreathe the exhaled air for a minute.

Expectation:

- Know the causes of hyperventilation.
- Know of the signs and symptoms.
- Know first aid for hyperventilation.

6b. Show what to do in "hurry" case of first aids

STOP BREATHING

A human brain will survive without oxygen no more than about five minutes before suffering serious damage. At normal temperatures, a person cannot live without air for more than ten minutes. Rescue breathing can keep someone alive until the victim recovers or help arrives.

Mở đường thở:

- Đường thở là lối để không khí vào từ miệng và mũi đi vào phổi. Người ta không thể thở nếu đường thở bị nghẽn bởi cuốn lưỡi, thức ăn hay một vật gì.
- Nếu nạn nhân bất tỉnh, kéo nạn nhân nằm lưng chạm đất bằng cách kéo người nạn nhân về hướng của mình thật chậm cho đến khi mặt họ hướng về phía trên.
- Mở đường thở bằng cách ngửa đầu lại và nâng cằm lên. Thông miệng và cổ họng bằng những ngón tay của mình. (Nếu mình nghĩ cổ nạn nhân có thể bị thương, giữ đầu nạn nhân yên một chỗ và đẩy hàm nạn nhân tới phía trước).
- Nhìn vào miệng nạn nhân xem có gum, thức ăn hay những vật gì làm nghẽn. Lấy ngón tay giữa móc chúng ra.
- Nếu một người nghẹt thở vì thức ăn và tay ôm cổ làm dấu hiệu nghẹt thở. Dùng phương pháp 5 Back Blows and 5 Abdominal Thrusts (Heimlich maneuver) để cấp cứu (xem Tuyên Hứa).

Open the airway:

- The airway is the passage that allows air to enter the mouth or nose to reach the lung. A person cannot breathe if airway is blocked by the back of the tongue, a chunk of food, or anything else. If the person is unconscious, roll the person onto their back by pulling them slowly toward you. Slowly pull towards you until the victim is face up.
- Open the airway by tilting the head back, and lift the chin. Clear the mouth and throat of any obstructions with your fingers. (If you think the person neck might be injured, keep the victim head still and thrust the victim's jaw forward).
- Look in the victim's mouth for gum, food, or other obstructions. Remove them by sweeping them out with your index finger.
- Someone who is choking on food might grasp the throat to signal that he/she is unable to breathe. Treat by performing The 5 Back Blows and 5 Abdominal Thrusts (Heimlich maneuver) (see Tuyên Hứa).

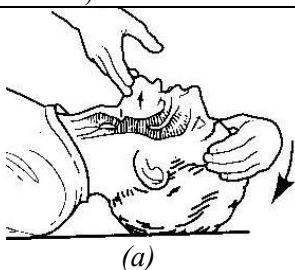


Figure 19

- Duy trì đường thở của nạn nhân. Nếu nạn nhân bắt đầu mửa, lăn nạn nhân qua bên vai để nạn nhân mửa tất cả ra ngoài miệng thay vì mọi vật bị chảy ngược vào phổi.

Nếu đường thở của nạn nhân được thông nhưng vẫn không thở, bắt đầu hô hấp nhân tạo:

- Giữ đầu ngửa lại (Hình 19(a)). Để mặt nạn nhân thở lên mồm nạn nhân. Bịt mũi nạn nhân và để miệng mình phủ miệng nạn nhân. Thổi mạnh vào miệng nạn nhân để hơi thở vào phổi họ. Nhìn xem ngực có trồi lên không.
- Lấy miệng mình ra và thở. Nhìn xem ngực nạn nhân có hạ xuống để thở ra. Hình 19(b).
- Lập lại 5 giây một lần cho nạn nhân lớn hơn 9 tuổi, 3 giây một lần cho 9 tuổi trở xuống. Hình 19(c).

Nếu ngực nạn nhân không trồi lên và xuống, không khí đã không vào được phổi. Theo những bước sau đây:

- Sửa lại đầu và hàm của nạn nhân để lưỡi không chặn đường thở.
- Xem lại có vật gì chặn đường thở trong miệng nạn nhân không.
- Thực hiện phương pháp Heimlich để đẩy vật chặn cổ họng ra ngoài.
- Lập lại hô hấp nhân tạo. Tiếp tục cho đến khi nhân viên cứu thương bảo mình dừng lại hay mình không còn sức tiếp tục nữa.
- Với em bé hay trẻ nhỏ, làm theo những bước như trên. Nhưng che miệng và mũi của em với miệng của mình và thở nhẹ. Thở mỗi 3 giây một lần cho em bé (infant) và mỗi 4 giây với em nhỏ (child).

- Protect the airway of any accident victim. If the victim begins to vomit, turn the victim to his side so that the vomit comes out victim mouth rather than getting into the victim lungs.

If the airway seems to open and the victim is still not inhaling and exhaling, begin rescue breathing:

- Keep the head tilted back (Figure 19(a)). Place breathing mask cover victim mouth. Pinch the nose shut and seal your lips tight around the victim's mouth. Blow into it to fill the victim lungs. Watch to see if the chest rises.
- Remove your mouth and take another breath. Look for the victim's chest to fall as the victim exhales. Figure 19(b).
- Repeat every 5 seconds for anyone over 9 years of age, every 3 seconds for anyone 9 or under. Figure 19(c).

If the victim's chest does not rise and fall, no air is reaching the lungs. Follow these steps:

- Reposition victim's head and jaw so that the tongue does not block the airway.
- Check again for obstruction in the victim's mouth.
- Perform the Heimlich maneuver to remove anything lodged in the throat.
- Resume rescue breathing. Continue until a medic tells you to stop or it becomes physically impossible for you to keep going.
- For infants and small children, follow the all steps listed above. But cover the child's mouth and nose in a tight seal and breathe gently. Breathe every three seconds for an infant and one every four seconds for a child.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần 'Hô hấp nhân tạo' của quyển 'Sổ tay Hướng Đạo'.
- Biết Universal Precaution.
- Biết dấu hiệu của tắt thở.
- Biết làm thông đường thở và cứu thở cho người lớn.
- Biết làm thông đường thở và cứu thở cho em

CHẢY MÁU NẶNG

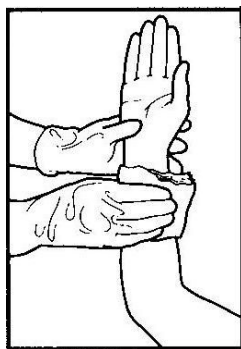
- Để nạn nhân nằm xuống. Nếu được, để đầu nạn nhân thấp hơn thân người hay để chân cao hơn. Như vậy sẽ giúp cho nạn nhân không bị xỉu vì máu chảy về đầu nhiều hơn. Nếu có thể, để vết thương cao hơn.
- Không nên rút những vật to lớn đâm sâu vào người. Không nên moi móc vết thương hay làm sạch lúc này. Mục đích chính của ta là cầm máu chảy lại.
- Ép thẳng vào vết thương. Dùng băng đã khử trùng, vải sạch hay một miếng vải quần áo cũng được. Nếu không có vải gì khác, thì dùng tay của mình.
- Giữ sức ép cho đến khi thôi chảy máu. Khi đã ngừng, băng vết thương thật chặt với băng cứu thương (hay một miếng vải sạch) và băng keo. Hình 20(a) & (b).

Expectation:

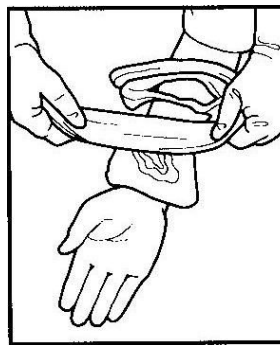
- Read 'Rescue breathing' section of the 'Boy Scout Handbook'
- Know the Universal Precaution.
- Recognize sign of stop breathing.
- Know how to clear of passage and rescue breathing for adult.
- Know how to clear of passage and rescue breathing for infant.

SEVERE BLEEDING

- Have the injured person lie down. If possible, position the person's head slightly lower than the trunk or elevate the legs. This position reduces the risk of fainting by increasing blood flow to the brain. If possible, elevate the site of bleeding.
- Remove any obvious dirt or debris from the wound. Don't remove any large or more deeply embedded objects. Don't probe the wound or attempt to clean it at this point. Your principal concern is to stop the bleeding.
- Apply pressure directly on the wound. Use a sterile bandage, clean cloth or even a piece of clothing. If nothing else is available, use your hand.
- Maintain pressure until the bleeding stops. When it does, bind the wound tightly with a bandage (or even a piece of clean clothing) and adhesive tape. Figures 20(a) & (b).



(a)

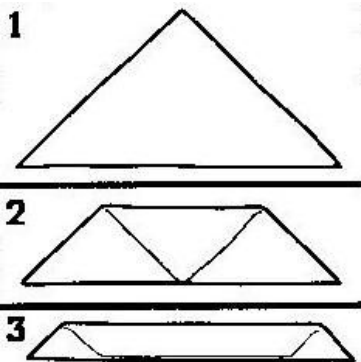


(b)

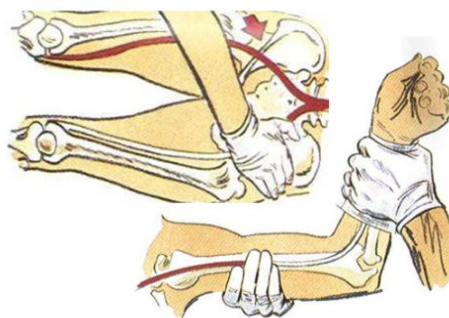
Figure 20

- Không nên sửa lại những nội tạng bị lòi ra. Nếu vết thương ở tại bụng và nội tạng bị lòi ra, đừng nhét vào trở lại. Chỉ lấy băng đắp lại vết thương.
- Đừng gỡ những băng cứu thương đã đắp vào. Nếu máu thấm qua băng hay vải, đắp thêm băng hay vải mới lên trên.
- Bóp vào mạch máu chính nếu cần. Nếu máu không ngừng chảy khi mình đã ép thẳng vào vết thương. Mạch máu chính của cánh tay nằm phía trong cánh tay trên cùi chỏ và phía dưới nách. Mạch máu chính của chân nằm ngay xương háng. Xoè bàn tay với các ngón tay khép lại thành mặt phẳng, và ép mạch máu chính vào xương. Một tay mình ép vào mạch máu chính và tay còn lại thì tiếp tục đè lên vết thương.
- Giữ cho vết thương được yên sau khi máu đã ngưng chảy. Để yên băng cứu thương trên vết thương và đưa bệnh nhân đi bệnh viện ngay.
- Rửa sạch chỗ da bị dính máu hay chất lỏng từ nạn nhân dính vào mình thật kỹ với nước và xà phòng. Thay quần áo khác và tắm kỹ nếu quần áo của mình có thể bị dính máu hay chất lỏng từ nạn nhân.
- Dùng khăn quàng hướng đạo làm băng cứu thương.

- Don't reposition displaced organs. If the wound is abdominal and organs have been displaced, don't try to reposition them. Cover the wound with a dressing.
- Don't remove the gauze or bandage. If the bleeding continues and seeps through the gauze or other material you are holding on the wound, add more absorbent material on top of it.
- Squeeze a main artery. If the bleeding doesn't stop with direct pressure. Pressure points of the arm are on the inside of the arm just above the elbow and just below the armpit. Pressure points of the leg are just behind the knee and in the groin. Squeeze the main artery in these areas against the bone. Keep your fingers flat. With your other hand, continue to exert pressure on the wound itself.
- Immobilize the injured body part once the bleeding has stopped. Leave the bandages in place and get the injured person to the emergency room as soon as possible.
- Wash your skin with soap and water or cleanse with an antiseptic as soon as possible if you have touched any blood or other bodily fluids. Change out of any clothing that came in contact with blood.
- Make a cravat bandage from a Scout neckerchief.



Băng Cứu Thương
Cravat Bandage



Huyết Đạo
Pressure Point

Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết Universal Precaution.
- Đọc phần 'Mất máu nặng' của quyển 'Sổ tay Hướng Đạo'.
- Biết xếp khăn cứu thương.
- Biết cách làm ngưng chảy máu nặng.

NGỘ ĐỘC

Đối với trẻ em, chất độc làm mất mạng thường xuyên nhất. Trẻ em nuốt tất cả mọi thứ: dầu đốt, thuốc độc, thuốc sát sâu bọ, sơn tróc, thuốc uống, thuốc sát cỏ. Vài loại nấm, dâu và rau là loại độc nếu nuốt vào.

Tìm những dấu hiệu nếu mình nghĩ nạn nhân bị trúng độc:

- Vết phỏng hay đỏ chung quanh miệng và môi vì đã uống chất độc.
- Hơi thở có mùi hoá chất như xăng hay chất làm lỏng sơn.
- Vết cháy, vết lem luot hay mùi ở trên người nạn nhân hay quần áo của họ hay bàn ghế, sàn nhà, thảm và những vật nằm chung quanh.
- Ói mửa, khó thở, mê ngủ, rối loạn hay những dấu hiệu thất thường.
- Có nhiều dấu hiệu của bệnh lên thần kinh, say rượu, stroke hay phản ứng insulin cũng tương tự như trúng độc. Nếu mình không thấy bằng chứng của chất độc ở tại chỗ hay chung quanh, đừng cứu thương trúng ngộ độc.

Cứu thương:

- **Đọc nhãn hiệu:** theo lời chỉ dẫn trên nhãn hiệu với cách hành động khi bị ngộ độc.
- **Gọi lấy chỉ tiết:** Nếu không biết được loại độc hay không có lời chỉ dẫn trên nhãn hiệu, gọi trung tâm điều hành chất độc (800-222-1222) hay 911.
- Đừng làm cho nạn nhân ói. Hãy gọi cấp cứu. Vài trường hợp, ói mửa sẽ làm sự cứu chữa khó hơn.
- **Thay quần áo nếu bị dính độc.** Nếu chất độc dính vào áo quần, da hay mắt của nạn nhân, cởi quần áo nạn nhân. Dội nước mát hay hơi ấm của đầu gối nước của bồn tắm vào da hay mắt khoảng 20 phút trong lúc mình gọi cấp cứu.

Expectation:

- Know the Universal Precaution.
- Read the 'severe bleeding' section of the 'Boy Scout Handbook'.
- Know how to make a cravat bandage.
- Know steps to stop severe bleeding.

INTERNAL POISONING

Among children, poisoning is the most frequent cause of accidental death. Young children swallow almost everything: fuel, poisons, insecticide, peeling wall paint, pills from medical cabinet, weed killer from garden supplies. Some mushrooms, fungi, berries, and leaves are poisonous if swallowed.

Look for these signs if you suspect poisoning:

- Burns or redness around the mouth and lips, which can result from drinking certain poisons
- Breath that smells like chemicals, perhaps gasoline or paint thinner
- Burns, stains and odors on the person, on his or her clothing or on the furniture, floor, rugs or other objects in the surrounding area
- Vomiting, difficulty breathing, sleepiness, confusion or other unexpected signs
- Many conditions mimic the signs and symptoms of poisoning, including seizures, alcohol intoxication, stroke and insulin reaction. If you can find no indication of poison, don't treat the person for poisoning.

First Aid:

- **Read the label.** Follow the instructions on the product label specifying what to do if a poisoning occurs.
- **Call for information.** If you can't identify the poison or there are no instructions on the product label, call the poison control hotline (800-222-1222) or 911.
- **Don't induce vomiting.** Instead, seek emergency medical assistance. In some cases, vomiting may inhibit treatment.
- **Remove clothing if contaminated.** If the poison has spilled on the person's clothing, skin or eyes, remove the person's clothing. Flush the skin or eyes with cool or lukewarm water, using a shower, for 20 minutes while you seek medical attention.
- **Treat the victim for shock and monitor breathing.** Do not

- **Cứu thương sốc và theo dõi nạn nhân.** Không nên cho nạn nhân ăn hay uống trừ khi được chỉ dẫn bởi nhân viên y tế.
- **Cho đi gặp bác sĩ ngay.** Nếu mình biết được loại độc, mang bình theo. Nếu mình không biết được loại độc nhưng bệnh nhân có ói mửa, cho những vật mửa ra vào một bịch ny lông hay tờ. Nó sẽ giúp nhân viên y tế nhận ra loại độc gì.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần 'Ngộ độc' của quyển 'Sổ tay Hướng Đạo'.
- Biết những gì có thể gây ra ngộ độc.
- Biết cách phòng ngừa trúng độc.
- Biết những dấu hiệu trúng độc.
- Biết cách cứu thương khẩn cấp.

6c. Cho biết em có thể làm gì để giảm thiểu nguy cơ bị thương trong các trường hợp sau đây khi cắm trại

VẬT VÀO MẮT

Mang kính đeo mắt kính an toàn khi làm việc với dụng cụ như cưa hay búa. Mang kính an toàn ở những nơi xây cất hay công trường. Đừng bao giờ làm tung cát bụi và che mắt lại khi gió mạnh tung cát bụi gần mình.

VẾT CÁN CỦA THÚ CÓ THỂ BỊ DẠI

Tốt nhất là ta không đụng đến gia súc nếu chúng chưa có quen với mình. Càng không nên đến gần hay đụng đến các thú rừng dù nó trông rất dễ thương. Nên tôn trọng chúng bằng cách quan sát chúng từ một khoảng cách.

KIỆT SỨC VÌ NÓNG

Khi trời nóng, cơ thể sẽ điều chỉnh để cho mình dễ chịu. Mình có thể giúp bằng cách uống nhiều nước và nghỉ ngơi dưới bóng mát khi mình cảm thấy quá nóng. Giữ nhịp độ sinh hoạt của mình khi trời nóng. Lập chương trình hoạt động vào buổi sáng và chiều để tránh sức nóng của buổi trưa. Mặc đồ mỏng và mang nón để che nắng.

NGỘ ĐỘC

- Đề thuốc uống, dầu đốt, hoá chất v.v... tại những nơi các em bé không lấy được.
- Không nên ăn cây cỏ, nấm và dâu hoang mà mình không biết chắc sẽ không hại mình.

6d. Giải thích những điều cần làm trong trường hợp tai nạn cần cấp cứu trong nhà hay nơi hoang vu. Giải thích trường hợp khẩn cấp là gì và em cần cung cấp thông tin nào cho nhân viên cấp cứu.

NHẬN DIỆN ĐƯỢC KHẨN CẤP

- Chúng ta có thể nhận ra trường hợp khẩn cấp vì sự khác thường của diện, sắc, hành động, mùi và âm thanh.
- Nhận biết được trường hợp khẩn cấp gây ra bởi bệnh

give anything by mouth unless you are told by to do so by medical professionals.

- **Get immediate medical attention.** *If you have identified the poison, take the container with you. If you don't know what the poison is but the person has vomited, save a sample of the vomit (in a bowl or plastic bag). It will help a physician to identify the poison.*

Expectation:

- Read 'Internal poisoning' section of the 'Boys Scout Handbook'
- Know what could cause poisoning.
- Know how to prevent accidental poisoning.
- Know how to identify symptoms of poisoning.
- Know poisoning emergency response.

6c. Tell what you can do to reduce the incidence of injury in the following cases while you're camping:

OBJECT IN THE EYE

Wear safety glasses when working with tools - especially when cutting material with saw or ax. Wear safety glass in construction area. Do not disturb dirt or sand and cover your eyes if the wind carries sand and dust.

BITE OF A SUSPECTED RABID ANIMAL

The best advice is not to touch any domestic animals when they are not familiar with you. Stay further away from wild animals no matter how cute they are. Respect them by observing from a distance.

HEAT EXHAUSTION

In hot weather, your body adjusts to keep you comfortable. Help it by drinking plenty of fluids and resting in the shade when you feel too warm. Pace yourself in hot weather. Plan your activities in the morning and evening to avoid the heat of the afternoon. Wear light clothing and shade your head with a hat.

INTERNAL POISONING

- Keep all of harmful items such as fuel, chemical, medication etc. out of reach of children.
- Do not eat wild plants and berries unless you are certain they will not harm you

6d. Explain what to do in case of accidents that require emergency response in the home and backcountry. Explain what constitutes an emergency and what information you will need to provide to a responder.

RECOGNIZING EMERGENCY

- Emergencies can often be recognized because of unusual sights, appearances or behaviors, odors, and noises.
- It may be challenging to recognize an emergency or sudden

bất ngờ đôi khi rất khó. Dấu hiệu của bệnh tật thường không rõ ràng.

- Nạn nhân thường tự cho là không có gì. Nếu mình nghĩ là có điều không ổn, xem xét nạn nhân. Hỏi thêm cho rõ.
- Khi trường hợp khẩn cấp đã nhận định, ta phải bình tĩnh và theo đúng từng bước đối phó trường hợp khẩn cấp:

COI KỸ-CÀU CỨU- CỨU THƯƠNG

KIỂM TRA

- Kiểm tra cho an toàn, dây điện đứt, chất hoá học đổ, xe chạy nhanh để tìm hiểu chuyện gì đã xảy ra, bao nhiêu nạn nhân, và có những ai chung quanh có thể giúp đỡ.
 - Kiểm tra xem nạn nhân còn ý thức chuyện xảy ra.
- ĐIỆN THOẠI 9-11** hay nhờ ai gọi nhân viên cấp cứu.

CHĂM SÓC

Khi ta gặp một nạn nhân bị thương, ước định thật nhanh để biết tình trạng của họ. Ước định không nên lâu hơn 15 hay 20 giây đồng hồ:

- Ngưng thở

Nạn nhân có thở không? Nếu nạn nhân bất tỉnh, vỗ vào vai và hỏi họ có sao không. Đề lộ tai mình gần miệng và mũi của nạn nhân để mình có thể nghe được hơi thở của họ. Nhìn xem ngực nạn nhân có trôi lên và xuống hay không.

Tim nạn nhân có đập không? Đặt ngón tay vào động mạch ở cổ phía dưới lỗ tai và quai hàm.

- Chảy máu nặng

Có chảy máu nhiều không? Mở áo mưa hay áo ẩm phía ngoài xem có những vết thương mình không thấy được.

- Ngộ độc

Có dấu hiệu trúng độc không? xem xét sắc mặt, thái độ của nạn nhân và kiểm những dấu hiệu nào cho biết nạn nhân đã uống chất độc gì.

CHỮA TRỊ

Sau khi ta đã xong phần nhận định, bắt đầu cứu thương và cho người đi gọi điện thoại hay đi cầu cứu. Nếu có nhiều người thì có thể cứu thương nhiều trường hợp khác nhau. Nếu chỉ có một mình cứu thương, thì ta nên bắt đầu với nạn nhân đang nguy kịch nhất.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Đọc phần 'Khẩn cấp' của quyển 'Sổ tay Hướng Đạo'.
- Biết cách tiến gần an toàn và cách kêu cứu sau khi gọi 911 và ty phòng ngừa trúng độc.
- Biết Universal Precaution (Khóa 2-cứu thương).
- Biết các trường hợp khẩn cấp.
- Biết cứu thương tắt thở, mất máu nặng, và ngộ độc.

illness in some situations. The signals are not always obvious or easy to identify.

- *Victim may deny anything is wrong. If you think something is wrong, check the victim. Ask questions.*
- *Once an emergency has been recognized, be calm and follow the emergency action steps:*

CHECK-CALL-CARE.

CHECK

- *Check the scene-for safety, fallen electrical line, chemical spills, traffic to find out what happened, to determine how many victims there are, and for bystanders who can assist,*
 - *Check the victim for consciousness.*
- CALL 9-11** or send someone for medical help.

CARE

Care for life-threatening conditions. Whenever you come upon an injured person, make a quick assessment of the person(s) condition. The assessment should take no more than fifteen or twenty second:

- *Stopped breathing*

Is the person breathing? *If the person seems to be unconscious, pat victim on the shoulder and ask the victim if the victim is all right. Place your ear near the victim's mouth and nose where you can hear and feel the movement of air. Watch for the victim's chest to rise and fall.*

Is the person's heart beating? *Feel for a pulse in the neck artery beneath victim's ear and just under victim's jawbone.*

- *Severe bleeding*

Is there a severe bleeding? *Open rain gear or any outer clothing that might be hiding wounds from your view.*

- *Internal poisoning*

Is there evidence of poisoning? *Consider the victim's appearance and behavior and any clues suggesting what the victim might have swallowed.*

TREATMENT

Once you have completed the quick assessment, begin treatment and have someone telephone or go for help. Several people working together can treat different symptoms. When you are the only person providing first aid, start by treating the conditions that pose the greatest risk to life.

Expectation:

- *Read the 'hurry case' section of the 'Boy Scout Handbook'*
- *Know how to approach safely and how to get help after call 911 and poison control.*
- *Know the Universal Precaution (Khóa 2-first aid).*
- *Know of hurry cases.*
- *Know how to treat stopped breathing, serious bleeding, and internal poisoning.*

6e. Cho biết em sẽ làm gì nếu em gặp cảnh tai nạn xe cộ.

Khi em tới nơi dừng xe, điều đầu tiên em cần làm là tránh đường các xe khác. Kế đó nhờ người gọi cấp cứu trong khi em kiểm tra tình hình nhanh chóng theo cách ABC sau đây:

A-Airway-Khí quản-Khí quản của nạn nhân có thông không ?

B-Breathing-Hô hấp. Nạn nhân còn thở không?

C-Circulation-Tuần Hoàn Máu-Nhịp tim còn đập không? Nạn nhân có chảy máu (xuất huyết) không?

Trong khi chờ đợi cấp cứu, nên dùng những cách trị thương căn bản để trấn an nạn nhân với khả năng của mình. Nhớ tuân thủ các biện pháp phòng ngừa liên quan tới máu.

A7. Giữ gìn sức khỏe

7a. Sau khi hoàn tất các yêu cầu của Tenderfoot 6c, hoạt động cơ thể ít nhất 30 phút mỗi ngày, 5 ngày một tuần trong 4 tuần liên tiếp. Theo dõi các hoạt động của em.

7b. Chia sẻ những thách thức và thành công khi hoàn thành các điều kiện của khóa Hai-Second Class. Đặt các mục tiêu để tiếp tục bao gồm các hoạt động thể chất như là một phần của đời sống hằng ngày và lập kế hoạch để thực hành.

7c. Tham gia vào một chương trình sinh hoạt cộng đồng nói về sự nguy hiểm của việc sử dụng ma túy, rượu, hoặc các hành vi khác có thể gây hại cho sức khỏe bản thân. Thảo luận về việc tham gia vào chương trình với gia đình, và giải thích sự nguy hiểm của chất nghiện

Điều mong đợi nơi HDS:

- Nộp 200-250 chữ gồm có ngày, giờ và địa điểm của chương trình đã tham dự cho trưởng. Sơ lược những độc hại của chất nghiện trên và HDS sẽ làm gì để tránh xa. Đánh máy cách một hàng.

A8. Giáo dục công dân

8a. Tham dự Lễ Chào Cờ ở trường, cơ sở tôn giáo, hội đoàn, cộng đồng hay khi sinh hoạt Hướng Đạo.

Em có thể ghi tên để chào cờ ở trường hay họp Hướng Đạo.

8b. Giải thích Lá cờ Hiệp Chúng Quốc nhận được sự tôn trọng nào.

1. Đừng để lá cờ chạm đất. Em luôn chú ý mang lá cờ đủ cao để nó không chạm hay quét dưới đất.
2. Luôn treo cờ Mỹ cao hơn các lá cờ khác. Nếu treo các lá cờ khác cùng một cột cờ, chú ý lá cờ Mỹ là lá cờ được treo cao nhất. Tuy vậy, nếu treo cùng cờ các quốc gia khác, lá cờ Mỹ được treo cùng một độ cao,

6e. Tell how you should respond if you come upon the scene of a vehicular accident.

When you arrive at a scene of a car accident, the first thing you should do is make sure you're out of the way from other cars. Next, send someone to call for help while you do a quick A-B-C check.

A= Airway. Is the person's airway open?

B= Breathing. Is the person breathing?

C= Circulation. Is there a pulse? Is the person bleeding?

While you're waiting for help, make sure you use basic first aid to stabilize the person as best as you can. Make sure to follow the universal blood precautions.

A7. Fitness

7a. After completing Tuyen Hua (Tenderfoot) requirement 6c, be physically active at least 30 minutes each day for five days a week for four weeks. Keep track of your activities.

7b. Share your challenges and successes in completing Tuyen Hua (Second Class) requirement 7a. Set a goal for continuing to include physical activity as part of your daily life and develop a plan for doing so.

7c. Participate in a school, troop, community program on the danger of using drugs, alcohol, or other practices that could be harmful to your health. Discuss your participation in the program with your family, and explain the dangers of substance addictions.

Expectation:

- Submit 200-250 words with date, time and location of participated program. Give dangers of these harmful substances and what a Scout can do to avoid them. Please remember to type single space.

A8. Citizenship

8a. Participate in a flag ceremony for your school, religious institution, chartered organization, community, or Scouting activity.

You may sign up to be part of a flag ceremony at one of the scout meetings or at school.

8b. Explain what respect is due the flag of the United States.

1. **Don't let the flag touch the ground.** You should always make sure you are carrying the flag high enough so it doesn't touch or drag on the ground.
2. **Always fly the American flag higher than all other flags.** If any other flags are displayed on the same pole, make sure Old Glory is the highest up. However, when flown with other country flags, the American flag is flown

- nhưng luôn ở bên trái các lá cờ quốc gia khác.
- Đừng treo cờ Mỹ vài ban đêm mà không có đèn chiếu sáng thích hợp.
 - Có thể treo ngược là cờ hay không? Trả lời ngắn gọn là không. Tuy vậy, một lá cờ treo ngược là dấu hiệu của khẩn cấp và em có thể treo ngược cờ Mỹ trong trường hợp tối nguy hiểm sinh tử liên quan tính mệnh.
 - Không bao giờ treo cờ trên trần nhà hay dùng cờ để phủ trần nhà. Nếu em có lá cờ trên trần nhà, em nên mang nó xuống.

8c. Với phụ huynh hay người đỡ đầu, tính toán số tiền mà em muốn kiếm được, dựa trên giá cả của món đồ mà em muốn mua.

Nếu em muốn một món gì đó, em cần phải kiếm được nó một cách xứng đáng. Em sẽ quý trọng nó hơn là khi nhận nó như món quà từ ai đó. Có nhiều cách một Hướng Đạo Sinh kiếm tiền. Sửa và bọc lại các bàn ghế cũ là một cách. Đóng khung hình, chuông chim, làm đồ chơi có thể bán dễ dàng. Bán bánh ngọt hướng đạo hay rửa xe cũng là những cách để kiếm tiền. Thử cách kiếm tiền từ suy nghĩ riêng của em, tùy vào nơi em ở. Nhưng em phải làm việc để kiếm ra tiền.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Lập kế hoạch kiếm số tiền đã định và theo đó mà làm.
- Thảo luận những thay đổi với kế hoạch ban đầu và cho biết nếu em thực hiện được nó.

8d. So sánh giá của món đồ mà em tiết kiệm để mua ít nhất ở ba chỗ khác nhau để tìm chỗ tốt nhất để mua.

Trước khi em mua món gì, rất quan trọng khi so sánh giá cả để xem chỗ nào có giá tốt nhất. Em có thể đi tới các tiệm khác nhau, hay em có thể mua trên mạng (với sự cho phép của phụ huynh) để tìm giá rẻ nhất.

Điều mong đợi nơi HDS:

Sau khi kết thúc các đòi hỏi 8c trên đây, em quyết định nếu mua món đồ như đã dự tính với số tiền, tiết kiệm một phần hay cả số tiền, hay dùng nó cho việc khác.

8e. Tham gia hai giờ phục vụ Cộng Đồng theo một hay hơn nữa trong các dự án hoạt động được chấp thuận bởi Huynh trưởng của em. Cho biết việc phục vụ tha nhân (người khác) liên quan đến lời Tuyên Hứa Hướng Đạo như thế nào.

Nhớ báo Huynh Trưởng biết trước về việc em tính làm trong 2 giờ phục vụ cộng đồng của em.

A9. Ý thức về An toàn cá nhân

9a. Giải thích 3 R về an toàn và bảo vệ cá nhân.

- Nhận ra những tình huống mà đặt mình vào nguy

at the same height, but always to the left of the other country flag.

3. *Don't fly the US flag at night without a proper light to illuminate it.*

4. *Can the flag be flow upside down?* Short answer, no. However, an upside-down flag is a symbol of extreme distress and you can fly the union facing down in situations of life or death.

5. *The flag should never be attached to a ceiling or used as a ceiling cover.* If you have one on your ceiling, you should take it down.

8c. With your parents or guardian, decide on an amount of money that you would like to earn, based on the cost of a specific item you would like to purchase.

If you want something, you will need to earn it. You'll cherish that a lot more than if someone just gives it to you for free. There are many ways by which a Scout can make money. Repairing and re-covering old furniture is a way to get paid. Building picture frames, bird cages, toys, can easily be sold. Selling scout cookie or car wash are also ways to earn money. Try ways of making money which you can think out for yourself, according to the place you are in. But in order to get money you must expect to work.

Expectations:

- Develop a written plan to earn the amount agreed upon and follow that plan.*
- Discuss any changes made to your original plan and whether you met your goal.*

8d. At a minimum of three locations, compare the cost of the item for which you are saving to determine the best place to purchase it.

Before you make any purchase, it's important to shop around to see what place has the best price. You may go to different stores, or you may look online (with your parent's permission) to see what place offers the best deal.

Expectation

After completing requirement 8c above, decide if you will use the amount that you earned as originally intended, save all or part of it, or use it for another purpose.

8e. Participate in two hours of service through one or more service projects approved by your Scoutmaster. Tell how your service to others relates to the Scout Oath.

Make sure that your Scoutmaster knows ahead of time what you intend on doing for your 2 hours of service.

A9. Personal Safety Awareness

9a. Explain the three R's of personal safety and protection.

- Recognize** situations that place you at risk of being

cơ bị nguy cơ bị lạm dụng tình dục, có nhiều người gạt gẫm trẻ đang hoạt động, và bất cứ ai có thể là người đó.

2. Chống lại các sự cám dỗ vô ích và không phù hợp. Kháng cự lại sẽ ngưng hầu hết nỗ lực lạm dụng tình dục.
3. Báo cáo các lạm dụng tình dục đến phụ huynh hoặc cho lớn đáng tin cậy khác. Điều này ngăn cản việc lạm dụng hơn nữa và giúp bảo vệ trẻ em khác. Hãy để cho đứa trẻ biết không bị đổ lỗi cho những chuyện xảy ra.

9b. Giải thích sự hăm dọa hay bắt nạt là gì và cách đối phó

Bắt nạt nói chung là một hành động hung hăng và cố ý để làm tổn thương cho người khác về phương diện thể xác, tâm thần, hoặc tình cảm. Nó có thể xảy ra trong nhiều bối cảnh, ví dụ như trong trường học hoặc nơi làm việc, và có thể bao gồm việc sách nhiễu qua lời nói hay hành động, hay việc sử dụng bạo lực. Thường những nạn nhân là những người nhỏ bé và yếu thế hơn.

Là người HDS, ta nên tránh không để những chuyện này xảy ra. Ta nên lưu ý đến cách ta đối xử với những người trẻ hơn, nhỏ hơn hoặc kém khả năng hơn mình. Nên dẫn đầu bằng cách làm gương tốt. Tôn trọng người khác và giúp họ thành công. Nếu ta biết ai đó đang bị bắt nạt, ta nên duy trì lễ phải bằng cách can thiệp và bảo vệ họ.

A10. Tinh Thần Hướng Đạo

10. Thảo luận về bốn ví dụ cụ thể của làm thế nào bạn có sống theo Luật Hướng đạo trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Điều mong đợi nơi HDS:

- Cho biết những hành động cụ thể là mình theo đúng lời hứa và điều luật trong đời sống.
- **Lời hứa Hướng Đạo:**
 - o Bồn phận với tín ngưỡng và quốc gia
 - o Bồn phận với mọi người
 - o Bồn phận với luật Hướng Đạo
- **Luật Hướng Đạo:**
 - o Tin cậy
 - o Trung thành
 - o Giúp ích
 - o Thân thiện
 - o Lịch sự
 - o Thương yêu
 - o Vâng lời
 - o Vui vẻ
 - o Tiết kiệm
 - o Can đảm
 - o Vệ Sinh
 - o Khiêm Cung (Khiêm tốn và cung kính)

situations that place you at risk of being molested, how child molesters operate, and that anyone could be a molester.

2. **Resist** unwanted and inappropriate attention. Resistance will stop most attempts at molestation.
3. **Report** attempted or actual molestation to a parent or attempted or actual molestation to a parent or other trusted adult. This prevents further abuse and helps to protect other children. Let the child know he or she will not be blamed for what occurred.

9b. Describe bullying; tell what the appropriate response is to someone who is bullying you or another person.

Bullying is generally an aggressive and intentional act that causes physical, mental, or emotional harm to others. It can happen in variety of contexts, such as schools or workplaces, and may involve verbal or non-verbal harassment or threats, or physical assault. Usually, the victims are the smaller and less capable.

As a Scout, try not to let this happen. You need to be aware of how you treat people who are younger, smaller, or less able than yourself. Lead by setting a good example. Respect others and help them succeed. If you know someone is being hazed or bullied, stand-up for what is right by defending them.

A10. Scout Spirit

10. Demonstrate Scout spirit by living the Scout Oath and Scout Law

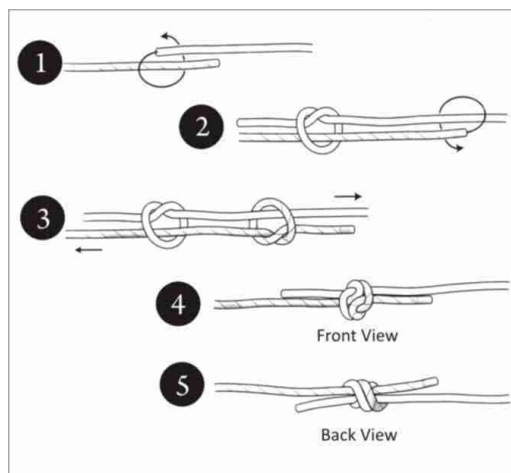
Expectation:

- Tell how you have done your duty to God and how you have lived four different points of the Scout Law.
- **Scout promises:**
 - o Duty to God and country
 - o Duty to other people
 - o Duty to scout laws
- **Scout Laws:**
 - o Trustworthy
 - o Loyal
 - o Helpful
 - o Friendly
 - o Courteous
 - o Kind
 - o Obedient
 - o Cheerful
 - o Thrifty
 - o Brave
 - o Clean
 - o Reverent

B. Biết làm & công dụng của các nút: nối dây câu, cột bao, và chân chó

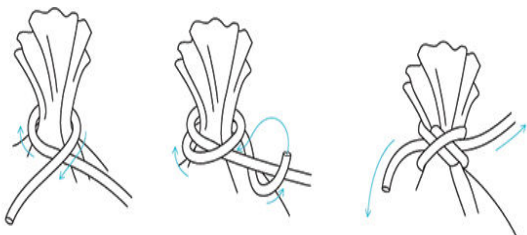
(a) Nối dây câu

Nút nối dây câu dùng để cột hai đầu dây lại với nhau. Được thường dùng để nối dây câu cá. Nút dây rất thông dụng để cột dây nhỏ, tron nhất là dây ny lông hay nhựa.



(b) Cột bao

Biến dạng của thuyền chài và dùng để cột bao. Quấn theo kim đồng hồ, vòng đầu tiên nằm trên sợi dây chính và vòng thứ nhì thì dây lòn phía dưới các vòng còn lại.



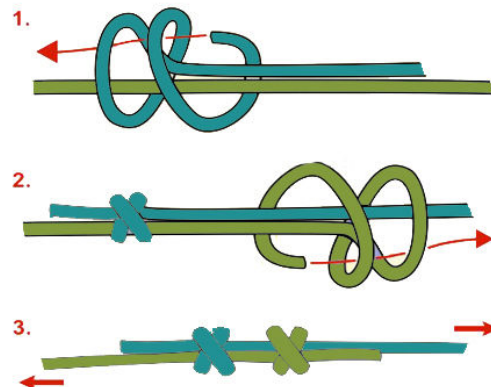
(c) Chân chó: Dùng để tạm thời rút ngắn một sợi dây thùng, hoặc cô lập một phần yếu của dây.

B. Know how to tie the following knots and know their functions: fisherman, Miller's, sheepshank, and slippery half hitch.

(a) Fisherman

The Fisherman's knot is used by fishermen to join strands of fishing line. It is one of the best knots for tying fine lines together, especially slippery plastic or nylon.

Double Fisherman's Knot

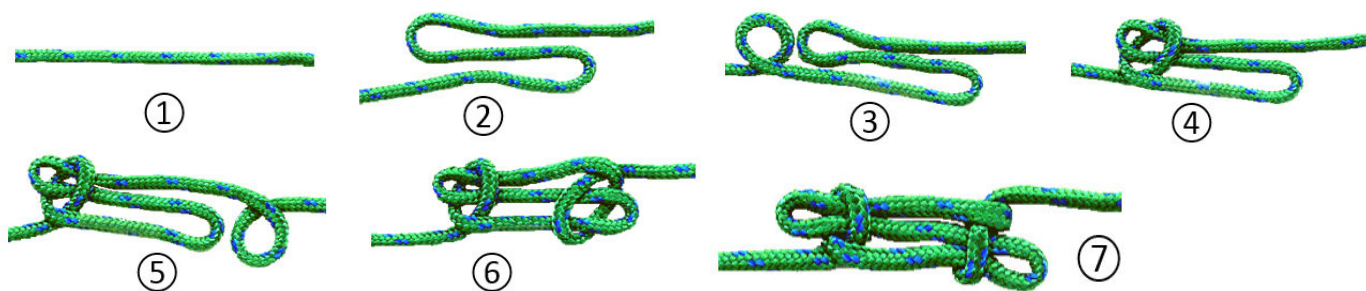


(b) Miller's

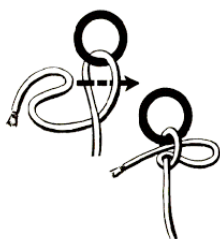
This is a close relative of the clove hitch and is used in tying sacks with heavy string or cord. Note that the first turn around the sack leads over the forefinger and the others pass under all fingers.



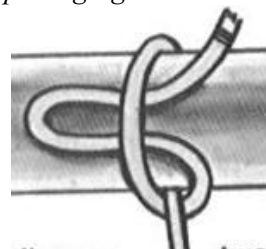
(c) Sheep Shank: Used to temporarily shorten a rope, or isolate a weak portion of rope.



(d) Gổ đơn: Đây là nút hữu ích trong vài trường hợp, nhưng chỉ tạm thời. Nó thực sự chỉ la choàng xung quanh một vật thể với đoạn cuối thông qua các nút và "tron." Nó có thể được nhanh chóng tháo gỡ bằng cách kéo đầu tự do của dây. Nút này có thể được khóa bằng cách xỏ chui dây thông qua mắt và kéo chặt lại.



(d) Slippery half hitch: This is occasionally useful but should be temporary. It is actually only an overhand knot around the object with the end run back through the knot and left "slippery". It can be quickly untied by pulling on the free end. The slippery half-hitch can be locked by passing the end back through the eye and pulling tight.



Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết cột và công dụng của nút nối dây câu, cột bao, chân chó, và gỗ đơn.

D. Thuộc 12 dấu đường & hiểu cách dùng

Dấu đường có thể làm bằng nhiều vật liệu thiên nhiên như cây cỏ, sỏi đá v.v...và có nhiều hình thức khác nhau như: đường cấm còn có thể là hai khúc xương chữ X với sọ người phía trên. Trên nguyên tắc, bất cứ dấu nào đi đôi với hình tam giác là dấu hiệu Nguy Hiểm.

• **Thực Hành:** Dấu đường thường được đặt bên tay trái của đường mòn. Khi theo dấu đường chúng ta cần phải cẩn thận để dấu không bị phá vì chúng ta có thể phải dùng nó đi ngược trở lại hay có người đang theo phía sau. Nếu có nhiều người, hay nhất là ta để một người ở lại để chỉ hướng cho người đi trước tìm dấu kế tiếp. Khi người đi phía trước tìm được dấu đường mới rồi người ở lại mới đi lên hợp lại với nhóm và tiếp tục tìm dấu mới.

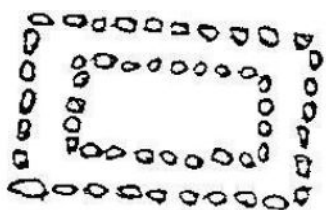
Expectation:

- Know how to tie and the function of fisherman, Miller's, sheepshank, and slippery half hitch.

D. Memorize 12 trail signs

Trail signs can be made by various natural materials such as grass, branches, pebbles, rocks etc. and with variations such as Prohibited Road could be a sign of cross bones with skull at the top. As a rule, any variation with a triangle is Danger.

• **Best Practice:** signs are normally placed on the left side of trails. When we follow the signs, we need to be careful not to disturb them because we may need them to go back or others may need them too. If in group, it is best to have a person remain with the newly found sign to direct the group moving forward to look for another sign. When the forward group finds a new sign, the person who stayed behind can join the group and hence the relay continues.



Đội ở đây
Wait here



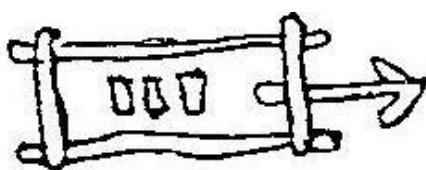
hay
Nguy hiểm
Danger



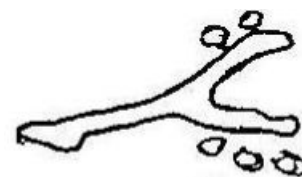
Theo lối này
This way



Khởi hành
Start here



Thư cách 3 bước
Message 3'



Chia hai
Split into 2



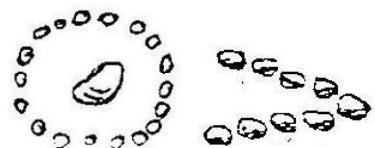
Quẹo phải
Turn right



Cắm trại được
Camp here



Trở ngại phải qua
Obstacle must overcome



Khởi hành
Start here



Quay trở lại
Turn around



Tới rồi
Finish

Điều mong đợi nơi HDS:

- HDS biết các vật liệu có thể làm dấu đường.
- Cách đặt dấu và tìm dấu.
- Thuộc 12 dấu đường.

Expectation:

- Scout should know materials that can be used for trail signs.
- Method to find and follow trail signs.
- Memorize the 12 trail signs.

E. Thuộc và hát đúng 4 bài ca:

Lúc Thú Vui Đây

Lúc thú vui này, lòng còn quyến luyến anh/chị em chúng mình

Lúc thú vui này, lòng còn những muốn anh/chị em thấu tình

Rời tay nhau chớ lâu nhé, tình anh/chị em chớ quên nhé

Lòng anh/chị em nhớ nhau, tuy xa mà hóa ra gần.

Cái Nhà

Cái nhà là nhà của ta.

Công khó ông cha lập ra.

Cháu con phải gìn giữ lấy.

Muôn năm nhớ nước non nhà.

Giờ Ăn Đến Rồi

Giờ ăn đến rồi, giờ ăn đến rồi.

Mời anh xơi, mời chị xơi.

Giờ chén lên cho cao này.

Giờ chén lên cho cao này.

Ta cùng ăn, ta cùng ăn.

Hoan Hô Anh/Chị Đây Một Cái

Hoan hô anh/chị đây một cái

Hoan hô anh/chị này,

Nào chúng mình hoan hô

Nào chúng mình hoan hô,

Nào ta hoan hô.

F. Sau khi hoàn tất các mục trên, họp với một trưởng để tổng kết và set goal.

G. Complete your board of review.

E. Know how to sing the following 4 songs

Lúc Thú Vui Đây

Lúc thú vui này, lòng còn quyến luyến anh/chị em chúng mình

Lúc thú vui này, lòng còn những muốn anh/chị em thấu tình

Rời tay nhau chớ lâu nhé, tình anh/chị em chớ quên nhé

Lòng anh/chị em nhớ nhau, tuy xa mà hóa ra gần.

Cái Nhà

Cái nhà là nhà của ta.

Công khó ông cha lập ra.

Cháu con phải gìn giữ lấy.

Muôn năm nhớ nước non nhà.

Giờ Ăn Đến Rồi

Giờ ăn đến rồi, giờ ăn đến rồi.

Mời anh xơi, mời chị xơi.

Giờ chén lên cho cao này.

Giờ chén lên cho cao này.

Ta cùng ăn, ta cùng ăn.

Hoan Hô Anh/Chị Đây Một Cái

Hoan hô anh/chị đây một cái

Hoan hô anh/chị này,

Nào chúng mình hoan hô

Nào chúng mình hoan hô,

Nào ta hoan hô.

F. Participate in a Scoutmaster conference to set a new goal for Bac Dau.

- *Share your reflections with your Scoutmaster about your experience.*
 - *What topic(s) did you like most?*
 - *What topic(s) did you like least?*
 - *What did you learn most in this packet?*

G. Complete your board of review.