

KWATERMISTRZOSTWO OBOZÓW WĘDROWNYCH

21. WARSZAWSKA DRUŻYNA WĘDROWNICZA „STARE ŻBIKI”
IM. GEN. IGNACEGO PRADZYŃSKIEGO

WARSZAWA, 18 KWIETNIA 2014



ALEKSANDER JANKOWSKI
PIOTR TABOR

ARKADIUSZ BETKIER
WOJCIECH LUBAŃSKI
MACIEJ GODEK

KWATERMISTRZOSTWO
OBOZÓW WĘDROWNYCH

Spis treści

Wprowadzenie	ix
1 Sprzęt	1
1.1 Kuchenki	1
1.1.1 Palniki gazowe	1
1.1.2 Kuchenki benzynowe	2
1.1.3 Użytkowanie kuchenek benzynowych	3
1.1.4 Paliwo	5
1.2 Naczynia	6
1.2.1 Garnki aluminiowe	7
1.2.2 Garnki stalowe	7
1.2.3 Patelnie	8
1.2.4 Butelki i baniaki na wodę	8
1.3 Namioty	8
1.3.1 Stopień uniwersalności namiotu	8
1.3.2 Stelaż namiotu	10
1.3.3 Znakowanie namiotów	10
1.3.4 Sprawdzenie namiotów przed wyjazdem	12
1.3.5 Konserwacja namiotów	13
1.4 Sprzęt pionierski	15
1.4.1 Saperki	15
1.4.2 Toporki	15
1.5 Apteczka	15
1.6 Pysznice	18
1.7 Bardzo istotne drobiazgi	18
1.7.1 Zestaw naprawczy do namiotów	18

1.7.2	Zapałki lub zapalniczki	20
1.7.3	Świeczki	20
1.7.4	Worki na śmieci	20
1.7.5	Torebki strunowe	20
1.7.6	Zmywaczki	21
1.7.7	Obrusy foliowe	21
1.7.8	Noże	21
1.7.9	Otwieracze do konserw	21
1.7.10	Papier toaletowy	21
1.7.11	Gitara	22
1.7.12	Linka	22
1.7.13	Małe plecaczki	22
1.8	Wyposażenie kwatermistrza	22
1.8.1	Karteczki z danymi do faktur	22
1.8.2	Drugi portfel	23
1.8.3	Teczka na dokumentację	23
1.8.4	Kalkulator	23
1.8.5	Książka finansowa	23
2	Jedzenie	25
2.1	Wstęp	25
2.2	Woda	26
2.3	Warunki cywilizowane	27
2.3.1	Śniadanie	27
2.3.2	Obiadokolacja	29
2.4	Warunki górskie	31
2.4.1	Śniadanie	33
2.4.2	Drugie śniadanie (w drodze)	34
2.4.3	Obiadokolacja	35
2.4.4	Podwieczorek	37
3	Kwestie organizacyjne	39
3.1	Spotkanie przedwyjazdowe	40
3.2	Strategie podziału jedzenia i sprzętu	41
3.3	Podział jedzenia i sprzętu na zastępy	43
3.3.1	Zarządzanie w czasie rzeczywistym	43
3.3.2	Planowanie przed obozem	44
3.4	Przepakowywanie jedzenia	45

3.5	Zarządzanie jedzeniem	45
3.5.1	Zarządzanie w czasie rzeczywistym	46
3.5.2	Planowanie przed obozem	46
3.5.3	Dystrybucja jedzenia	46
3.6	Ochrona środowiska	47
3.7	Uwaga końcowa	48
4	Rozliczanie obozu	49
4.1	Panowanie nad sytuacją w czasie obozu	50
4.2	Wskazówki dotyczące postępowania po obozie	50

Wprowadzenie

Drogi Czytelniku!

Książka, która znajduje się przed Tobą, poświęcona jest sprzętowo-żywniowo-finansowym aspektom obozu wędrownego. Jest ona oparta na doświadczeniach autorów z zagranicznych obozów wędrownych organizowanych przez 21. Warszawską Drużynę Wędrowniczą „Stare Żbiki”. Dokładniej mówiąc, P.T. był kwatermistrzem obozów wędrownych do Rumunii (2003) i do Szkocji (2004), zaś A.J. – obozów na Ukrainę (2005), do Bułgarii (2006), na Ural (2007) i do Hiszpanii (2008).

Tytuł słusznie sugeruje, że książka jest szczególnie godna polecenia kwatermistrzom obozów wędrownych. Niemniej jednak sądzimy, że warto, aby zaglądał do niej każdy organizator wyjazdu wędrownego lub półwędrownego. Nie musi to być wyjazd harcerski – staraliśmy się, aby wskazówki przedstawione w tej książce miały charakter uniwersalny.

Rozdział pierwszy jest poświęcony sprawom związanym ze sprzętem, zaś rozdział drugi – z jedzeniem. Rozdział trzeci, poświęcony kwestiom organizacyjnym, ma zastosowanie przy dłuższych wyjazdach, których uczestnicy czują się za niego współodpowiedzialni. Ostatni zaś rozdział czwarty, dotyczący rozliczania obozu, jest najmniej uniwersalny, zaś odpowiedzialność autorów za treści w nim zawarte jest zdecydowanie najmniejsza.

Podziękowania

Większość z pomysłów zawartych w tej książce nie jest dziełem jej autorów. Część należy do „folkloru” i jest dość szeroko rozpowszechniona.

Wiele dobrych praktyk zostało zaczerpniętych z innych środowisk chodzących po górach. Autorzy chcieliby podziękować wielu osobom za ich idee, inspiracje i wspólne rozmowy. Są to (w kolejności alfabetycznej): Arkadiusz Betkier, Adam Biliński, Łukasz Bury, Krzysztof Czapiewski, Paweł Dąbrowski, Agata Drażikowska, Adam Foland, Jan Inowolski, Tomasz Kuran, Katarzyna Lewińska, Michał Korch, Jakub Pochrybniak i Jakub Onufry Wojtaszczyk.

Autorkami zdjęć zamieszczonych w tej książce są: Magdalena Bojarska (zdjęcie na stronie tytułowej) i Katarzyna Lewińska (zdjęcie na ostatniej stronie okładki).

Historia zmian

5 czerwca 2005 Pierwsze wydanie autorstwa Piotra Tabora.

31 sierpnia 2008 Drugie wydanie rozszerzone słowami Aleksandra Jankowskiego.

18 kwietnia 2014 Trzecie wydanie zawierające zupełnie nowe treści w rozdziale *Jedzenie* – autorstwa Macieja Godka, oraz w rozdziale *Sprzęt* – autorstwa Wojciecha Lubańskiego. Redakcja – Arkadiusz Betkier.

Rozdział 1

Sprzęt

1.1 Kuchenki

Nie zawsze mamy możliwość gotowania na ognisku, które daje dużą wydajność i ciekawą atmosferę gotowania, ale jest jednocześnie trudne w obsłudze. Musimy wtedy wziąć ze sobą sprzęt do gotowania. Rozsądne są dwa rozwiązania:

1.1.1 Palniki gazowe

Palniki gazowe mają szereg zalet. Sam palnik jest mały, lekki i poręczny, a jego cena niezbyt duża. Gotowanie na nim jest bardzo bezpieczne. Sam proces gotowania jest czysty, gaz nie brudzi garnków ani nie kopci. Woda gotuje się szybko, ponieważ palniki mają sporą moc (nawet około 3000 W).

Niestety kartusze gazowe zabierają bardzo dużo miejsca i nie są wydajne, zwłaszcza w niskich temperaturach. Dodatkowo w warunkach wysokogórskich, z racji na małe ciśnienie powietrza, kartusze działają słabiej lub w ogóle. Gotowanie na gazie jest bardzo kosztowne. Na jednym dużym kartuszu 500 ml można zagotować około 20-25 litrów wody, co daje cenę nieco ponad 1 zł za litr zagotowanej wody.

Kolejnym minusem jest to, że kartusze do kuchenek gazowych są zazwyczaj dostępne jedynie w krajach uprzemysłowionych. Poza tym wiodący

producenci nie ustanowili standardu w rozmiarze gwintu. Powszechnie spotykany w Polsce system „blueletów” (niebieskie butle) jest rzadko spotykany poza granicami Polski. O wiele bardziej powszechnym na świecie jest system Primusa (oczywiście też do kupienia w Polsce). Tak więc zdarza się często, że nie możemy założyć kartusza z gazem na palnik, który akurat posiadamy.

1.1.2 Kuchenki benzynowe

Zacznijmy od wad. Kuchenki benzynowe są drogie i w porównaniu z innymi rozwiązaniami – mniej bezpieczne. Sam proces rozpalania jest dość niebezpieczny – polega na wstępnym rozgrzaniu dyszy palnika poprzez rozlanie i podpalenie benzyny, bądź też – jak w wypadku używania nafty – specjalnej pasty lub denaturatu. Benzyna może osmalać garnki, a kuchenki podczas rozpalania mogą kopcić. Trzeba też uważać żeby nie doprowadzić do wybuchu oparów paliwa.

A teraz zalety. Kuchenki te działają na większość paliw płynnych, od benzyny ekstrakcyjnej, przez benzynę samochodową, lotniczą, naftę. Tak więc paliwo do kuchenek benzynowych można dostać bez problemu na całym świecie. Gotowanie na tego typu maszynkach jest bardzo szybkie, ponieważ kuchenki te mają dużą moc (nawet powyżej 4000 W).

Samo gotowanie jest tanie i nadaje się na wielodniowe wyprawy, ponieważ na jednym litrze benzyny można zagotować nawet 60 litrów wody. Wobec tego koszt zagotowania litra wody jest w porównaniu z palnikami gazowymi kilkunastokrotnie niższy. Maszynki te są niezwykle wytrzymałe. Pracują również w skrajnych temperaturach i na dużych wysokościach.

Autorzy mają doświadczenia z kuchenkami benzynowymi MSR (Mountain Safety Research) oraz kuchenkami Primus Himalaya Multifuel.

Kuchenki MSR są dość lekkimi, ale i delikatnymi w konstrukcji kuchenkami umożliwiającymi gotowanie wyłącznie na benzynie. Posiadają one plastikową pompkę do paliwa, z plastikowym gwintem, który łatwo jest przekreślić. Przy zakupie należy uważać także, by przewód paliwowy był giętki, a nie sztywny – gdyż sztywny jest niewygodny w transporcie i łatwo można go uszkodzić.

Bardzo dużą zaletą tych kuchenek jest posiadanie wbudowanej igły czyszczącej dyszę (czyści się je poprzez potrząsanie kuchenką).

Kuchenki Primus Himalaya Multifuel umożliwiają gotowanie zarówno na gazowych, nakręcanych kartuszach firmy Primus, jak też i na paliwach ciekłych (benzyna, nafta, olej napędowy). Konstrukcja jest bardzo solidna. Dostosowanie do rodzaju paliwa osiąga się przez wymianę nakręcanej dyszy. Kuchenka wykazywała w praktyce częstą potrzebę czyszczenia dyszy (przy pomocy igły czyszczącej). Jest to czynność czasochłonna i wymagająca odczekania kilku minut na wystygnięcie palnika.

Należy zabrać jedną kuchenkę na 4-6 uczestników obozu (patrz str. 6).

1.1.3 Użytkowanie kuchenek benzynowych

Poniższe wskazówki dotyczą kuchenek Primus Himalaya Multifuel (modeli z lat 2002-2007). Jednakże są wśród nich liczne rady uniwersalne, które mogą posłużyć użytkownikowi dowolnej kuchenki benzynowej.

Na początek zdecydowanie warto zapoznać się z podręcznikiem Primusa w formie książeczki (nie mylić z instrukcją w postaci kartki A4). Jest to wyjątkowo dobrze skonstruowany podręcznik, a przy tym wyczerpujący i zawierający wiele nieoczywistych informacji. Bywa dołączony do kuchenki przy zakupie. Można też szybko znaleźć go w Internecie pod hasłem „primus himalaya multifuel manual pdf”.

Środki ostrożności

Podczas każdej manipulacji przy kuchenkach należy pamiętać o higienie sprzętu. Nie należy kłaść pompek, korków od butli, ani zaworów od kuchenek bezpośrednio na podłogę. Grozi to zapiaszczeniem, a w przyszłości zniszczeniem sprzętu. Te wrażliwe elementy można dodatkowo chronić przechowując je w torebkach strunowych (tzw. strunówkach). Dla zwiększenia trwałości, strunówki można okleić taśmą klejącą.

Bardzo istotna jest kwestia (nie)kompatybilności korków z butlami różnych producentów. Zakręcenie butli korkiem od innego producenta najczęściej jest możliwe, ale skutkuje nieszczelnością. Nieszczelność ta bywa zdradliwa – z początku trudno ją wykryć, ale po paru godzinach możemy się natknąć na małą kałużę benzyny w plecaku. Polecamy oznaczyć butle i odpowiadające im korki kolorową taśmą izolacyjną.

Podobny problem dotyczy pompek. Stare pompki z aluminiowym gwintem współpracują z butlami różnych producentów (Primus, MSR, Sigg). Natomiast nowe pompki z gwintem plastikowym nie mają już tej własności. Niewłaściwe połączenie może skutkować nieszczelnością (jak w przypadku korków) niosąc z sobą dodatkowe ryzyko uszkodzenia gwintu.

Obsługa

Przy rozkładaniu kuchenki należy pamiętać o założeniu dolnej osłonki aluminiowej w taki sposób, by dobrze przykrywała przewód paliwowy. Jest on słabym punktem kuchenki – zdarza się, że ulegnie przytopieniu, np. przy wietrze (pod metalową osłoną kryje się gumowy wężyk).

Standardowa metoda rozgrzewania kuchenki polega na odkręceniu zaworu, a następnie podpaleniu niewielkiej ilości benzyny, która zbierze się w miseczce. Ta metoda wiąże się z przepływem ciekłej benzyny przez dyszę, co istotnie sprzyja jej zatykaniu. Zamiast tego możemy połączyć kuchenkę od zewnątrz niewielką ilością paliwa. Najlepiej użyć denaturatu lub spirytusu, który – w przeciwieństwie do ciekłej benzyny – spala się czysto, nie wytwarzając dużej ilości sadzy.

Po zakręceniu zaworu lub ustawieniu pompki w stanie „OFF”, kuchenka w pewnym momencie zaczyna palić się małym, żółtym płomieniem, przypominającym płomień świeczki. Doświadczenie pozwala przypuszczać, że powstająca w tych okolicznościach sadza zbiera się u wylotu dyszy i przychodzi do jej zatykania. Najlepiej więc taki płomień od razu zdmuchnąć.

Przystępując do rozkręcania kuchenki należy upewnić się, że wszystkie kuchenki w pobliżu już wystygły. Gorąca kuchenka potrafi zapalić benzynę bez udziału płomienia, a konsekwencje takiego zapłonu nietrudno sobie wyobrazić.

Niestety podczas rozkręcania nie sposób uniknąć ochlapania rąk benzyną. Można jednak to zjawisko ograniczyć do minimum. Wystarczy w pierwszej kolejności spuścić ciśnienie odkręcając lekko pompkę od butli, a dopiero później odłączyć przewód paliwowy. Najlepiej zaś uprzednio wypalić paliwo z przewodów ustawiając pompkę w stanie „OFF”.

Konserwacja

Dysze w kuchenkach firmy Primus najlepiej czyścić w sposób nie przewidziany przez producenta. Bierze się w tym celu małej (3x3 mm) kawałek szmatki bawełnianej, nasącza benzyną i wkłada do dyszy od wewnętrznej strony. Trzeba trochę pomaniupulować tym kawałkiem szmatki, a następnie wypchnąć od drugiej strony przy użyciu igły czyszczącej.

Warto też wypróbować metodę czyszczenia „na gorąco”. Do tego celu potrzeba odpowiedniego narzędzia, które umożliwi przetykanie dyszy bez konieczności odkręcania gorącego żarnika. Przykładem takiego narzędzia jest kluczyk wielofunkcyjny Primus ze zintegrowaną igłą czyszcząca. Można też skonstruować własne narzędzie z wykałaczek oraz sztywnego, cienkiego drutu (świetnie nadają się metalowe struny gitarowe). Mając przed sobą gorącą kuchenkę z zapchaną dyszą odkręcamy nieco zawór, aby wytworzyć ciśnienie, a następnie przetykamy dyszę parokrotnie przy użyciu wspomnianego narzędzia. Zanieczyszczenia powinny wówczas wydostać się z dyszy wraz ze sprężonymi parami benzyny.

1.1.4 Paliwo

Zdecydowanie najlepsza do kuchenek jest benzyna ekstrakcyjna (oczyszczona), zwana też rozpuszczalnikiem ekstrakcyjnym (po angielsku: white fuel). Stosunkowo mało zanieczyszcza dyszę kuchenki i nie smoli garnków, oraz – w przeciwieństwie do benzyny samochodowej – pachnie bardzo delikatnie. Wadą jest to, że jest ją trudno kupić za granicą. W Polsce można kupić ją np. w supermarkecie, sklepie z farbami albo w hurtowni chemicznej. Ostatnie rozwiązanie, przy zakupie około 10 l, zapewni niską cenę (czasem niższą niż benzyny samochodowej, gdyż nie płacimy akcyzy).

Jeżeli chodzi o benzyny samochodowe, to należy – gdy tylko jest to możliwe – stosować benzynę bezołowiową. Trzeba unikać gotowania na benzynie ołowiowej, ze względu na rakotwórczość jej oparów.

Główną wadą benzyny samochodowej jest to, że wzbogaca się ją w dodatki uszlachetniające (np. smary) korzystne dla samochodów, ale powodujące częstsze zapychanie dyszy kuchenki. Wobec tego warto wybierać jak najgorszą dla samochodów benzynę, mimo niższej oktanowości.

Benzyna zakupiona na stacji benzynowej może zawierać osad, np. w postaci drobnego piasku – zwłaszcza w mniej cywilizowanych krajach. Taki osad kumuluje się za każdym razem na dnie butli. Może to po pewnym czasie doprowadzić do zatkania filtra paliwowego w pompce, a co za tym idzie – znacznego, a zarazem trudnego do zdiagnozowania, spadku wydajności kuchenki. Dlatego najlepiej po każdym tankowaniu przefiltrować całą benzynę (polecamy papierowe filtry do kawy). Dzięki temu wydłużymy życie kuchenkom.

Na litrze benzyny, na kuchenkach Primus Himalaya Multifuel, można zagotować około 30 litrów wody (przy temperaturze otoczenia 10°C, w pięciolitrowych kociołkach z przykrywkami), co stanowi dzienne zapotrzebowanie na wodę kilkunastoosobowego obozu żywnego w warunkach „górskich”.

W warunkach „górskich” (dwa ciepłe posiłki dziennie, co jakiś czas dodatkowo kisiel lub kakao) zapotrzebowanie na paliwo przedstawia się następująco:

Liczba osób	Liczba kuchenek	Benzyny zwykłej na osobę na dobę	Benzyny ekstrakcyjnej na osobę na dobę
1 – 3	1	0,08-0,12 litra	0,07-0,11 litra
4 – 9	2	0,06-0,10 litra	0,05-0,09 litra
$x > 9$	$\lceil x/5 \rceil$	0,06-0,08 litra	0,05-0,07 litra

W warunkach cywilizowanych (jeden ciepły posiłek dziennie, poza tym herbata do śniadania) zużywa się połowę podanych powyżej ilości paliwa. Liczba kuchenek pozostaje niezmienną.

1.2 Naczynia

Przy większych wyprawach najbardziej sprawdzają się garnki lub kociołki 4-6 litrowe. Wygodne gotowanie wymaga średnio jednego dużego naczynia (kociołka lub patelni) na 5 osób (przy czym jeśli jesteśmy w więcej niż trójkę, należy zabrać nie mniej niż 2 kociołki). Patelnia potrafi drastycznie zwiększyć atrakcyjność i różnorodność podawanych potraw, zatem przy wyjeździe dłuższym niż dwudniowy dobrze jest ją zabrać.

Najlepiej sprawdzają się naczynia o kształcie kociołkowatym. Dzięki temu, że rozszerzają one się ku górze, efektywniej pochłaniają ciepło z ogniska. Istotne jest to, żeby naczynie posiadało drut umożliwiający powieszenie go nad ogniskiem lub wygodne postawienie na żarze. Płaskie dno umożliwia używanie naczyń na kuchenkach benzynowych lub gazowych. Garnki posiadające plastikowe uszy nie nadają się do używania na ognisku.

Bardzo ważnym elementem naczyń są przykrywki. Gwałtownie zmniejszają one czas potrzebny na zagotowanie wody, co nieraz jest bez nich niemożliwe. Dzięki nim oszczędza się również paliwo. Pokrywki są ponadto bardzo istotne przy gotowaniu zapychaczy, gdy nie chce się odparować zbyt dużej ilości wody. Jednym słowem należy zatroszczyć się, by były i nie zginęły w czasie trwania wyjazdu (a mają taką tendencję).

1.2.1 Garnki aluminiowe

Naczynia aluminiowe są bardzo lekkie i miękkie. Aluminium jest bardzo dobrym przewodnikiem ciepła, co przyspiesza gotowanie, ale również ułatwia przypalanie potraw. Należy jednak zdawać sobie sprawę z tego, że gotowanie w aluminiowych naczyniach może być niezdrowe.

Naczynia aluminiowe pokrywają się cienką warstwą tlenku glinu wskutek działania tlenu z powietrza. Ze względu na alifatyczność tlenku glinu, gotowanie w nich potraw o odczynie wyraźnie kwasowym lub zasadowym powoduje powstawanie trujących soli glinu. Gotowanie zwykłej wody jest natomiast całkowicie bezpieczne.

1.2.2 Garnki stalowe

Naczynia stalowe są twardsze i cięższe niż aluminiowe.¹ Ewentualnych wgnieceń nie sposób naprawić samemu. Stal jest także gorszym przewodnikiem ciepła niż aluminium. Niezaprzeczalną zaletą naczyń stalowych jest ich obojętność dla zdrowia, jak również ich powszechna dostępność w handlu (w przeciwieństwie do naczyń aluminiowych).

¹Stal ma większy ciężar właściwy niż aluminium, ale za to jest od niego mocniejsza, wobec czego ścianki naczyń stalowych mogą być cieńsze. Efekt końcowy jest jednak taki, że naczynia stalowe są cięższe.

1.2.3 Patelnie

Patelnia teflonowa jest lżejsza od patelni tylko stalowej i daje większy komfort smażenia i późniejszego czyszczenia. Wymaga jednak zachowania zasad posługiwania się nią (posługiwania się drewnianymi narzędziami), co czasem trudno jest wymóc na osobach przygotowujących jedzenie. Mimo wszystko jest chyba lepszym rozwiązaniem od patelni stalowej.

W niektórych sklepach turystycznych można zakupić specjalne patelnie turystyczne. Wewnątrz są teflonowe, na zewnątrz aluminiowe. To połączenie czyni je niezwykle lekkimi. Są także pozbawione rączki, a wyposażone w zamian w „utrzymankę”. Są godne polecenia – niestety łatwo ulegają deformacji w plecaku.

1.2.4 Butelki i baniaki na wodę

Nie zawsze zdarza się obozować w bezpośrednim sąsiedztwie strumienia. Czasami te odległości są znaczne. Potrzebny jest wtedy sprzęt do transportu wody. Można w tym celu wykorzystać butelki plastikowe, wkładając je do uprzednio opróżnionego plecaka. Alternatywą pozwalającą na oszczędzenie czasu opróżniania plecaka może być zabranie lekkich baniaków na wodę. Optymalna ich objętość to 5-7 litrów. Powinny dać się złożyć do jak najmniejszych rozmiarów (np. w harmonijkę).

1.3 Namioty

Oczywiście na obóz wędrowny nie pojedziemy z dziesięcioosobowymi namiotami (jakie używane są na obozach stałych), ale zabierzemy lekkie namioty turystyczne. Autorzy posiadają bogate i dobre doświadczenia z namiotami firmy Marabut, więc ten podrozdział będzie właśnie na nie nakierowany.

1.3.1 Stopień uniwersalności namiotu

Chcielibyśmy, aby namioty sypialne

- były jak najlżejszymi namiotami 3-4 osobowymi (5 kg)

- posiadały możliwość szybkiego rozstawienia (około 5 minut)
- posiadały możliwość rozstawienia na twardym podłożu (np. skały, bądź boisko przed szkołą)
- posiadały możliwość rozstawienia bez odległych odciągów, o które będzie się cały obóz później potykał
- posiadały duży przedsionek – zdolny pomieścić 4 plecaki 70-litrowe
- były odporne na warunki atmosferyczne – wodoszczelne, odporne fizycznie na wiatr, a także posiadały możliwość uczynienia ich przewiewnymi w przypadku upałów
- posiadały fartuchy śnieżne, ułatwiające biwakowanie na śniegu (fartuchy te, będące przedłużeniem tropiku od dołu, przykrywa się śniegiem, uszczelniając w ten sposób izolującą warstwę powietrza między tropikiem i sypialnią)
- były w kolorystyce raczej maskującej, a przynajmniej nie rzucającej się w oczy (moro, khaki, zielony)
- charakteryzowały się trwałością, pozwalającą na długoletnią eksploatację przy naturalnym „harcerskim” użytkowaniu.

Cechy namiotu, które bądź nas do tego przybliżają bądź oddalają:

Wysokość czyni namiot wygodniejszym, ale zarazem zdecydowanie bardziej podatnym na wiatr. Większa wysokość domku, w połączeniu z brakiem wszystkich odciągów, powoduje iż na mocniejszym wietrze maszty będą się fantazyjnie wyginać, a w przypadku włókna szklanego – rozszczebiać. Namiotowi do spania raczej wystarcza wysokość około 1,5 metra.

Dwa wejścia do namiotu posiadają dwie zalety. Po pierwsze, plecaki zawalające przedsionek nie utrudniają wejścia do namiotu właściwego. Po drugie, w upalne dni można otworzyć oba wejścia do namiotu i uzyskać w nim przeciąg. W zestawieniu z systemem FlexTent, drugie wejście zwiększa funkcjonalność systemu.

Oprócz namiotów sypialnych, na obozach wędrownych bardzo przydatnym się okazuje namiot świetlicowy – duży, wysoki namiot, pozbawiony sypialni, w którym może się zebrać większość obozu, prowadzić życie towarzyskie i realizować program w czasie deszczu, a także gotować i spożywać posiłki. W ofercie Marabuta takim namiotem jest Mesa. W sytuacji awaryjnej możliwe jest także wykorzystywanie w nocy Mesy do spania.

1.3.2 Stelaż namiotu

Zasadniczo producenci oferują dwa rodzaje stelaży do namiotów: złożone z masztów z włókna szklanego oraz złożone z masztów ze stopu aluminium (tzw. maszty ALU). Zdecydowanie warte polecenia są te drugie. Aluminium jest nie tylko lżejsze, ale także znacznie bardziej wytrzymałe w złożonym namiocie.

Aluminium łatwo jest wyszczerbić przy składaniu namiotu, gdy poszczególne pałaki nie są do końca włożone w siebie. Krótka dźwignia przy takim układzie powoduje wyszczerbienie maszty – a tym samym wkrótce jego całkowite pęknięcie i poszarpanie materiału namiotu ostrą krawędzią.

Oczywiście maszty aluminiowe są nieco droższe, ale zakup się zwraca, o ile osoby rozstawiające namiot zachowają minimum ostrożności i po „rzucie w dal” masztem upewnią się, że połączenia weszły do końca. Ponadto maszty z aluminium nie dość, że łatwiej się rozkłada, to nie posiadają one zgrubień na końcach, które zahaczają podczas wsuwania stelażu w materiał namiotu. Dzięki temu sprawniej się je wkłada i nie rozrywa się powłoki namiotu.

Nie wszystkie namioty w katalogu Marabuta posiadają opcję ALU. Niemniej jednak składając u nich zamówienie można do każdego wyprawowego namiotu poprosić o wersję ALU, bądź też zamówić stelaż ALU do namiotu już posiadanego.

1.3.3 Znakowanie namiotów

Namioty warto znakować, aby

- było wiadomo, o którym namiocie się mówi

- było wiadomo, kto jest odpowiedzialny za walający się po obozie kawałek namiotu
- szybciej rozstawiać obóz (natychmiastowe rozpoznanie różnych rodzajów masztów)
- nie mieszały się fragmenty różnych namiotów (Polinezję z masztami od Kajuty rozkłada się bardzo atrakcyjnie)
- po pokrowcu wiedzieć z którym namiotem się ma do czynienia
- można było monitorować, który namiot jest w jakim stanie.
- nie pomylić namiotu z namiotem innej drużyny.

21. WDW znakuje swoje namioty przy pomocy kolorowych taśm izolacyjnych (do zakupienia w sklepach z narzędziami). Każdy namiot posiada swój kolor. Czasami daje się kupić pojedynczą taśmę wielokolorową, co powoduje przyznanie namiotom niepowtarzalnych nazw, takich jak np. „pszczołka” (taśma zielono-żółta). Nadanie „śmiesznych” nazw namiotom kojarzących się z kolorami (np. „fuksja” – taśma fioletowa) jest także ciekawym efektem psychologicznym i prowadzi do uosobienia namiotów i zwiększenia związku użytkownika z namiotem (przestaje być to po prostu „namiot”).

Przy pomocy tych taśm wprowadzono następujące standardy znakowania:

Pokrowiec namiotu znakujemy kilkoma niezależnymi kółeczkami wokół taśmowych uchwytów (tasiemki nie są częściami najbardziej obciążone tarciem – a więc stosunkowo długo się utrzymują). Niezależnie, by jak jedna odpadnie, to pozostałe zostały. Kółkiem, bo taśma się najlepiej klei do taśmy, a nie do materiałowego paseczka.

Maszty powinny być najwyraźniej oznaczone. Maszty główne (idące po przekątnych namiotu) oznaczamy pojedynczym kółeczkiem taśmy na każdym pałaku. Maszt od apsydy oznaczamy podwójnymi kółkami (dwa niezależne kółka obok siebie) na każdym pałaku. W ten sposób natychmiast wiadomo (bez porównywania długości) który maszt wkładamy do apsydy, a który po przekątnej. Kółka powinny być pojedyncze, by maszty nie zaczepiały zbyt często przy wkładaniu.

Dzięki temu, że krótsze maszty są oznaczone większą liczbą kółek, minimalizuje się zużycie taśmy.

Poszycie namiotu najlepiej obkleić taśmą dookoła przy wszystkich metkach namiotu. Ponadto dobrze jest nakleić kilka tasiemek na podłodze (od zewnętrznej strony).

Pokrowiec na śledzie i maszty należy oznaczyć przez oklejenie taśmą dookoła wzdłuż krótszego boku.

1.3.4 Sprawdzenie namiotów przed wyjazdem

Daleko posuniętym „harcerstwem” (niefrasobliwość może być lepszym słowem) jest udanie się na daleką wyprawę bez sprawdzenia (a przeważnie się okazuje, że także bez naprawienia) namiotów.

Może ułatwić pracę, gdy osoby przygotowujące namioty przed wyjazdem sporządzają notatki według poniższej listy kontrolnej. Zwiększamy w ten sposób prawdopodobieństwo, że sprawdzający o niczym nie zapomnieli, a ponadto pozostawiamy sobie trwałą informację o stanie namiotu w danym momencie dziejowym drużyny. Poza tym wiemy, co jeszcze trzeba zrobić.

Typ namiotu:

Kolor namiotu:

Oznaczony jako:

Ile jest troczków (do ściskania przy pakowaniu, powinny być 2)?

Które suwaki nie działają (i czy tylko suwadło jest zepsute)?

Czy maszty są kompletne?

Ile pałaków masztów jest rozszczepionych lub zbyt pokrzywionych?

Czy maszty są dobrze się składają (wszystkie tulejki z dobrej strony)?

Czy gumka jest nazbyt naciągnięta lub popękana (do wymiany)?

Ilość śledzi (oraz liczba zbyt pokrzywionych, by je użyć):

Ilość szpilek (oraz liczba zbyt pokrzywionych, by je użyć):

Czy są wszystkie odciążki?

Czy poszycie ma dziury (popatrzeć pod światło)?

Czy podłoga ma dziury (popatrzeć pod światło)?

Stan worków (na namiot, na śledzie, na maszty):

Inne uwagi:

Data:

Sporządził:

1.3.5 Konserwacja namiotów

Poniższe wskazówki pomagające radzić sobie z typowymi uszkodzeniami namiotów.

Nawlekanie masztów na gumkę jest potrzebne, gdy wymieniamy uszkodzony pałak masztu lub pękniętą gumkę. Raczej należy wymieniać całą pękniętą gumkę niż wiązać jej kawałki. Porządną (lepszą i tańszą niż Marabuta) gumkę można kupić m.in. w sklepach żeglarskich. Jeśli chodzi o przewlekanie gumki przez maszty, to bywa to kłopotliwe, szczególnie w przypadku masztów z włókna szklanego.

Wpierw należy przy wyczyścić (np. pomocy drutu) wnętrze masztu z gliny i piasku. Następnie można polecić dwa sposoby poradenia sobie. Sposób pierwszy polega na przewleczeniu mocnej nici (np. using) przez maszt przy pomocy ciężkiej igły. Teraz można przywiązać nitkę do gumki i przeciągnąć gumkę, a po jej przeciągnięciu zawiązać na niej supełek.

Drugi sposób polega na posłużeniu się pomocą nóg. Przeciągamy gumkę w stanie nienapreżonym przez 2-3 pałaki (przez większą ich ilość nie da się już jej przeciągnąć, jeśli jest nienapreżona). Następnie chwytamy tę część gumki, która wystaje z ostatniego pałaka i wyciągamy ją maksymalnie. Następnie mocno przytrzymujemy nogą gumkę na styku z ostatnim pałakiem i puszczamy ją. W ten sposób gumka w pałakach pozostaje maksymalnie rozciągnięta, a na końcu otrzymujemy wystarczająco długi kawałek gumki nienaciągniętej, by przeciągnąć ją przez kolejny pałak. Procedurę tę powtarzamy po kolejnym pałaku, a gumki powinno wystarczyć, by przeciągnąć ją w ten sposób przez wszystkie pałaki i końcówkę. Aby przeciągnąć ją przez końcówkę, można pomóc sobie igłą, by trafić końcówką gumki w dziurkę. Po przeciągnięciu przez dziurkę w końcówce wiążemy supełek na gumce.

Przy wymianie gumki w masztach z włókna szklanego czasami pojawia się potrzeba zdjęcia metalowej końcówki – delikatne podgrzanie jej często to ułatwia.

Delikatnie pęknięte (rozszczerpione) pałaki należy jak najszybciej wymienić – taki pałak jest bardzo słaby i najprawdopodobniej niebawem (podczas wyjazdu) się rozpadnie albo przetnie gumkę. Nazbyt naprężona gumka w stanie złożonych masztów sprzyja rozszczerpieniu się pałaków.

Zepsuty suwak Dość często zużyciu ulega suwadło (ruchoma część suwaka). Jeśli tak się stało, to nie jest konieczne przeszywanie całego zamka, a wystarczy się udać do punktu naprawy suwaków i wymienić samą zepsutą część (ok. 6 zł). W Warszawie taki punkt znajduje się przy ul. Próżnej 5, w podwórzu.

Cieknący materiał Raz na 2-3 lata należy zaimpregnować namiot. Kaszt impregnatu na jeden namiot to około 40 zł.

Dziury w podłodze najlepiej zakleić mocną taśmą naprawczą (zazwyczaj koloru srebrnego) od zewnętrznej strony.

Dziury w tropiku najlepiej zakleić od wewnętrznej strony przezroczystymi, samoprzylepnymi łatkami (np. sprzedawanymi jako łatki do kurtek z Gore-Texu).

Worki na śledzie i maszty bardzo szybko się przecierają (słaba folia, ostre śledzie i maszty wpychane do naprężonego worka – to nie ma szans wytrzymać. Można je zrobić samemu (uszyć – może będą mocniejsze), albo jak się zamawia coś u Marabuta to poprosić o kilka (przysyłają gratis).

Worki na namiot w 2008 roku można było kupić u Marabuta (zamówić) za 45 zł sztuka.

Ku pamięci, poniżej znajdują się długości masztów w namiotach posiadanych przez drużynę.

Skaut i Polinezja

2 x 4,46 m

1 x 3,40 m

Kajuta

2 x 4,70 m

1 x 3,40 m

Mesa

- 2 x 5,56 m (9 grubych pałaków po 62 cm)
- 2 x 4,65 m (7,5 grubych pałaków po 62 cm)
- 2 x 3,40 m (6,75 cienkich pałaków po 51 cm)

1.4 Sprzęt pionierski**1.4.1 Saperki**

Przydatna rzecz – w szczególności, gdy trzeba pójść za potrzebą. Średnio jest potrzebna jedna na 15 uczestników obozu. Saperka jest artykułem deficytowym zaraz przed wymarszem grupy – więc ich ilość ma istotny wpływ na czas zbierania obozu.

1.4.2 Toporki

Gdy planujemy często gotować na ognisku, warto zabrać toporek do rąbania drewna. Najlepiej sprawdzają się półtorakilogramowe (zbyt lekkie nie przetrną grubej gałęzi, zbyt ciężkie – szkoda nosić). Należy zadbać o to by były naostrzone i dobrze osadzone. Przeważnie wystarcza jeden toporek.

1.5 Apteczka

Apteczka powinna być dostosowana do następujących uwarunkowań:

- wiek i liczba uczestników
- czas trwania wyjazdu – w szczególności czas pomiędzy kolejnymi odwiedzeniami cywilizacji
- przewlekłe choroby uczestników oraz stale przyjmowane przez nich leki
- uwarunkowania zależne od miejsca
- maksymalny czas przewidziany na dotarcie profesjonalnej pomocy medycznej

- umiejętności osób korzystających z apteczki.

Najczęściej spotykanymi problemami, na które trzeba być przygotowanym, są (w kolejności orientacyjnej częstości występowania):

Problemy żołądkowe – krople miętowe, duże ilości węgla medycznego, doustne środki nawadniające (np. Smecta)

Zranienia – plastry różnej wielkości, woda utleniona, spirytus salicylowy

Bóle menstruacyjne – środki przeciwbólowe, No-spa, podpaski

Poparzenia (w tym słoneczne) – Pantenol

Odciski – jednorazowe igły do strzykawki

Mózgostopie – zasyпка

Bóle gardła (czasem zdartego od śpiewu) – pastylki do ssania (np. Cholinex, Neo-angin)

Przeziębienia – witaminki.

Problemy mięśniowo-ścięgnowe – Altacet, maści (np. Arcalen)

Kleszcze, drzazgi – pęseta, jednorazowe igły do strzykawki

Ukąszenia – maść przeciwhistaminowa (np. Fenistil), wapno

Ważne jest, aby znajdujące się w apteczce środki nie były przeterminowane. Przykładowy skład apteczki (10-20 osób, tygodniowy wyjazd w polskie góry):

1. Narzędzia:

maseczki jednorazowe lub maska do RKO

igły jednorazowe

4 pary rękawiczek lateksowych

2 pęsetki

nożyczki

termometr

folia NRC

4 agrafki

2. Środki opatrunkowe:

plaster 25 mm i 50 mm

plaster z opatrunkiem do cięcia

plastry niewymagające cięcia, różnych rozmiarów

bandaże zwykłe (1 x 15 cm, 3 x 10 cm, 3 x 7 cm)

bandaże elastyczne (2 x 15 cm, 3 x 10 cm, 2 x 7 cm)

chusta trójkątna (2 x)

wata

kompresy (5 cm x 5 cm, 7 cm x 7 cm, 9 cm x 9 cm) (razem 5 opakowań)

gaza (1 m x 1 m, 0,5 m x 0,5 m)

3. Układ pokarmowy:

krople żołądkowe – zaburzenia trawienia, brak łaknienia, niestrawność, stany skurczowe i bóle żołądka.

Dawkowanie: 15 kropli w łyżce wody lub cukru 3-6 razy dziennie.

No-spa – rozkurczowy, na bóle zarówno pochodzenia nerwowego, jak i mięśniowego, także układ żółciowy i narządy płciowe.

Dawkowanie: 1-2 tabletek 3 razy dziennie.

węgiel medyczny – przeciwbiegunkowy i odtruwający.

Dawkowanie: 4-5 tabletek kilka razy dziennie.

Aviomarin – przeciwwymiotnie (choroba lokomocyjna).

Dawkowanie: pół godziny przed podróżą 1-2 tabletki.

Bactrim / Bioseptol / Nifuroksazyd – zatrucia bakteryjne.

Dawkowanie: 2 tabletki co 6 godzin przez 6 dni (na receptę).

Smecta – biegunka. Saszetkę rozpuścić w szklance wody.

mięta – uniwersalna

4. Maści:

Arcalen – rozgrzewająca na problemy stawów, ścięgien i mięśni.

Fenistil – na ukąszenia owadów

5. Na rany:

woda utleniona – przemywanie ran, płukanie jamy ustnej. Do płukania jamy ustnej stosować rozcieńczyć (łyżka na szklanke wody).

spirytus salicylowy – dezynfekcja przyrządów i skóry w okolicach rany

Akutol – elastyczny opatrunek ochronny w sprayu. Na otarcia i rany cięte (nie krwawiące).

Panthenol – poparzenia (również słoneczne), obtarcia.

nadmanganian potasu – przemywanie (odkażanie) skóry oraz ropiejących ran i owrzodzeń, płukanie jamy ustnej i żołądka. Do przemywania rozpuścić kilkanaście kryształków w szklance wody (kolor purpurowy). Do płukania – kilka kryształków w szklance wody (kolor różowy).

Tribiotic – maść antybiotykowa do stosowania na zaropiałe rany.

1.6 Prysznic

Artykuł dość luksusowy. Napelnia się je wodą i nagrzewa na słońcu (ewentualnie wodę podgrzewa się na kuchenkach). Umożliwia umycie się, nawet gdy warunki przyrodnicze to bardzo utrudniają. W praktyce używa się rzadko (przez tydzień pobytu w górach Transylwania nie było ani jednej okazji do użycia). Czyli należy zabrać maksymalnie jeden (dla dobra zachowania równowagi psychicznej dziewcząt).

1.7 Bardzo istotne drobiazgi

1.7.1 Zestaw naprawczy do namiotów

Ludzie i pogoda psują namioty. Należy się liczyć z tym (a nawet mieć pewność, że):

- pęknie maszt
- zgubicie śledzie i szpilki
- podrzecie materiał
- zepsujecie suwaki

Wobec tego warto zabrać ze sobą na obóz następujące rzeczy:

- zestaw zapasowych śledzi i szpilek (po 1 sztuce tego i tego na namiot na tydzień)
- dodatkowe maszty (takich rodzajów, jakie są w używanych namiotach) (po 1 sztuce na namiot na 2 tygodnie)
- drut miedziany – około metra (by coś związać, lub przepychać przez maszty)
- taśma naprawcza – zazwyczaj koloru srebrnego (rolka)
- Klej „szybki” – np. Kropelka
- Klej „mocny” – np. Poxipol
- using – nić żeglarska (wystarczająco mocna)
- gumka – by wymienić, gdy pęknie wewnątrz masztu (do kupienia w sklepach żeglarskich)
- zestaw grubych igieł – takich, by using przeszedł przez ucho (do szycia i do spuszczenia nici przez pałak)
- (w przypadku masztów ALU) kilka „nakrętek” które mieszczą się wewnątrz pałaka i umożliwiają zablokowanie gumki
- (w przypadku masztów z włókna szklanego) kilka tulejek (metalowych końcówek służących do łączenia pałaków)
- komplet agrahek – do zamykania namiotu, gdy już suwaki zawiodą (dobrze byłoby opracować technologię, która nie dziurawi namiotu).

Korzystnie jest również, gdy na obozie jest scyzoryk z brzeszczotem oraz małe kombinerki.

1.7.2 Zapałki lub zapalniczki

Potrafią uratować życie, ciepły posiłek oraz niezapomniane chwile przy ognisku. Powinny występować w dużej ilości i być dobrze zabezpieczone – np. w torebkach strunowych.

1.7.3 Świecek

Niezwykłe przydatne nie tylko w czasie kominków. Pozwalają rozpalić ogień przy kompletnym braku suchego czegośkolwiek i przy braku kory brzoźowej.

1.7.4 Worki na śmieci

Istota nie tkwi tylko w tym, by nie śmiecić po sobie (choć to ważne). Worki na śmieci okazują się niezastąpione w czasie ulewy. Na obozie powinny być worki, którymi z powodzeniem można okryć cały plecak (grube, nawet stulitrowe). Ogólnie rzecz biorąc, raczej należy inwestować w worki na śmieci z grubej folii, gdyż umożliwiają one przytroczenie śmieci na zewnątrz plecaka bez ryzyka łatwego zniszczenia worka.

1.7.5 Torebki strunowe

Są to płaskie torebki foliowe, które posiadają sprytny sposób zamknięcia polegający na wciśnięciu podłużnej plastikowej wypustki w szczelinę między dwoma takimi wypustkami z drugiej strony. Tak zamknięta torebka jest szczelna. Dostępne są w bardzo wielu rozmiarach. Świetnie przydadzą się do przechowywania:

- świeczki wraz z pudełkiem zapałek („harcerski niezbędnik”)
- dokumentów, jak np. paszport
- gotówki, albo całego portfela
- produktów spożywczych (np. suszonych owoców i warzyw)
- mapy (służąc jako mapnik).

Torebki strunowe w największym asortymencie można kupić na Allegro. W Warszawie można je także kupić w sklepie z artykułami sportowymi przy ul. Braci Wągów 22 paw. D13, tel. 226 482 095.

1.7.6 Zmywaczki

Plastikowe zmywaczki istotnie ułatwiają, przyśpieszają i poprawiają jakość zmywania. Do szorowania powierzchni nieteflonowych można też użyć drucianych.

1.7.7 Obrusy foliowe

Niewiele ważą, a drastycznie zwiększają stopień higieny na obozie. Jedzeniu z karimaty mówimy NIE.

1.7.8 Noże

Należy zapewnić istnienie i dostępność na obozie noży, którymi z powodzeniem można pokroić kruszący się chleb oraz dodatki jak np. ser biały, pomidory.

1.7.9 Otwieracze do konserw

Jeśli nie wykluczamy korzystania z jedzenia z puszek, należy posiadać narzędzie do ich otwierania. Najlepsze są do tego małe, płaskie otwieracze (1,5 x 3 cm), które kilkanaście (kilkadziesiąt?) lat temu były dołączane do niektórych puszek. Jednemu z autorów (A.J.) po długich poszukiwaniach udało się kupić nieduże otwieracze (1,5 x 6 cm) w większym sklepie w Komańczy. Podobno można je też dostać bez problemu na jakimś bazarze w Budapeszcie. Jednym słowem, nie jest o nie łatwo.

1.7.10 Papier toaletowy

Ze względów ekologicznych najlepiej kupować *niebarwiony* papier toaletowy z makulatury. Trzeba pamiętać, że oprócz podstawowego przeznaczenia, papier toaletowy przydaje się również do czyszczenia kuchenek

benzynowych (czasem też innych rzeczy). Należy go zabrać od 2/3 do 1 rolki na osobę na tydzień.

1.7.11 Gitara

Oczywiście oprócz gitary warto zabrać śpiewniki, stroik do gitary, kapodaster i zestaw foliowych worków – by utrzymać gitarę w stanie suchym.

1.7.12 Linka

Niewiele kosztuje zabranie ze sobą 10-20 m linki o średnicy 3-4 mm. Potrafi w wielu sytuacjach być bardzo pomocna, np. do zrobienia odciągów do namiotów na półce skalnej, zrobienia suszarni, wieszania jedzenia na drzewie (by niedźwiedzie się do niego nie dostały).

1.7.13 Małe plecaczki

Dobrze by część uczestników miała ze sobą dodatkowe małe plecaczki. Gdy wybieramy się do sklepu lub na wycieczkę „na lekko” po górach, potrzebujemy miejsca na spakowanie niezbędnych rzeczy (wody, jedzenia, kurtek, ...). Można oczywiście w tym celu opróżnić duży plecak, ale jest to dość kłopotliwe i czasochłonne rozwiązanie.

1.8 Wyposażenie kwatermistrza

1.8.1 Karteczki z danymi do faktur

Przed wyjazdem dobrze jest wydrukować karteczki wielkości wizytówek zawierające dane, na które będą brane faktury. Można je później dać pani w sklepie bądź szefowi grupy idącej po zakupy i nie tracić czasu na dyktowanie danych. Pozwoli to także zmniejszyć ilość pomyłek.

1.8.2 Drugi portfel

Bardzo ważną rzeczą jest, by trzymać pieniądze obozu niezależnie od swoich prywatnych. Oczywiście na obóz wędrowny nie należy brać metalowej kasetki (co nakazuje *Instrukcja finansowa obozu*). Drugi portfel okazuje się wystarczający i wygodny.

1.8.3 Teczka na dokumentację

Dobrze jest wziąć plastikową teczkę na dokumenty i wszelkie notatki kwatermistrza (patrz str. 39) i trzymać ją w torbie foliowej, aby jej zawartość nie zamokła.

1.8.4 Kalkulator

Tak się zdarza, że czasem trzeba coś porachować. A jak się pojawiają inne waluty, to bez kawałka elektroniki jest ciężko.

1.8.5 Książka finansowa

Bardzo przydatny artykuł – w szczególności do rozpalenia ogniska kuchennego (bo nie obrzędowego). Najlepszym sposobem sprawnego rozliczenia obozu jest przepisanie po obozie danych z notatek i faktur do arkusza kalkulacyjnego, a następnie wydrukowanie tabelki zgodnych ze wzorcem z *Książki finansowej obozu*.

Rozdział 2

Jedzenie

2.1 Wstęp

W tym rozdziale zostały przedstawione doświadczenia i obserwacje autorów związane z wykarmieniem uczestników różnych wyjazdów. Znajdują się tu zarówno propozycje jadłospisów, jak również średnie potrzebne ilości produktów. Powstały one w oparciu o zapiski prowadzone na obozach 21. WDW „Stare Żbiki” jak i dane pochodzące z naukowych opracowań tej problematyki. Uczestnicy wyjazdów mieścili się w ramach wiekowych od 16 do 28 lat i byli poddawani dość sporemu wysiłkowi fizycznemu.

Ilości podane poniżej zakładają równowagę płciową (tj. tyle samo mężczyzn, co kobiet). Jeśli uczestnikami są tylko mężczyźni – należy zwiększyć porcje o 25%, jeśli tylko kobiety – zmniejszyć porcje o 25%. Ponadto bardzo ważny jest wzrost potrzeb żywieniowych wraz z czasem trwania obozu. O ile na początku wyjazdu wystarczają „zwykłe” porcje, to po tygodniu w górach wymagania żywieniowe wzrastają nawet o 20%.

Ważną rzeczą jest zachowywanie pewnego marginesu bezpieczeństwa. Lepiej jest przeznaczyć na posiłek nieco więcej produktów, niż słuchać później marudzenia ludzi, że są głodni. Braki jedzeniowe bardzo psują atmosferę podczas obozu, dlatego lepiej nie oszczędzać na zapychaczu (kosztuje poniżej 1 zł za 200 g). Dobrym pomysłem jest też mieć też w rezerwie produkty dodatkowe (np. kisiel), które mogą poprawić morale grupy.

Warto starać się, aby jedzenie na obozie było zróżnicowane. Przykładowo, jeśli kupujemy czekoladę, to zamiast kupować po 10 czekolad trzech rodzajów, znacznie lepiej jest kupić tę samą ilość czekolady wielu oferowanych przez sklep rodzajów.

2.2 Woda

Woda jest tak ważnym składnikiem pożywienia, że należy jej się oddzielny podrozdział. Stanowi podstawowy składnik większości produktów spożywczych. Woda jest nieodzowna przy trawieniu – przykładowo spalanie jednej cząsteczki glukozy wymaga trzech cząsteczek wody.

Średnio człowiek potrzebuje dziennie 2 do 4 litrów wody. Zapotrzebowanie na wodę rośnie wraz ze wzrostem aktywności fizycznej, wzrostem temperatury oraz spadkiem wilgotności. Nawet przy lekkim, często nieodczuwalnym w postaci pragnienia odwodnieniu gwałtownie spada wydajność organizmu. Uczucie pragnienia przy intensywnym wysiłku fizycznym często pojawia się ze zbyt dużym opóźnieniem. Dlatego też, gdy widzimy uczestnika, który ledwo człapie, to nie tylko należy pomyśleć o odciążeniu go, ale zastanowić się także, czy na pewno wypił wystarczająco dużo.

Należy zwracać baczną uwagę na to, aby na obozie było wystarczająco dużo picia. Szczególnie istotne jest to w warunkach górskich. Typowy scenariusz niepowstawania herbaty do obiadowej wygłada następująco: wachta przygotowuje obiad, ale niefrasobliwie zapomina o herbacie. Gdy obiad jest już gotowy, ktoś zauważa że przydałaby się herbata. Wachta czasem wykręca się w tym momencie niewystarczającą liczbą naczyń, a często stwierdza, że zrobi herbatę po obiedzie. Gdy już wachta spożyje swoje porcje, zabiera się do robienia herbaty. Okazuje się jednak, że ze względu na potrzebę rozpalania kuchenek, może ona powstać za około pół godziny. Jako że większość uczestników obozu wolałaby raczej iść spać, wachta dochodzi do (słusznego już w tym momencie) wniosku, że nie ma sensu już o tej porze robić herbaty.

Przy odrobinie dobrej organizacji jest możliwe, aby woda na herbatę gotowała się w kociołku w czasie jedzenia obiadu. Wymaga to, aby ktoś spośród wachty sprawnie umył jakieś naczynie po nałożeniu wszystkim jedzenia, a przed rozpoczęciem jedzenia własnej porcji. Gdy jednym ze z

składników obiadu ma być soja, można zazwyczaj ugotować w jednym z naczyń wodę na herbatę, zrobić herbatę, rozdzielić ją i użyć tego samego naczynia do gotowania wody na zapychacz i zapychacza. To wszystko daje się zrobić w dość długim czasie powstawania smażonej soi.

Woda w warunkach „górskich” służy także do namaczania i rozrabiania wielu suszonych produktów.

Należy bardzo uważać przy pobieraniu wody z niepewnych źródeł. W górach wodę należy brać jak najbliżej źródła i unikać nabierania jej po deszczu. Gdy nie ma pewności co do jej czystości, a nie można uzyskać jej z innego źródła, należy użyć chemicznych substancji przeznaczonych do uzdatniania wody lub przegotować ją przed spożyciem (co najmniej 5 minut wrzenia). Przykre jest kończenie obozu przedwcześnie z powodu zatrucia wodą.

2.3 Warunki cywilizowane

Wyżywienie uczestników, gdy możemy często korzystać ze sklepu, jest stosunkowo proste. Prawie zawsze możemy kupić potrzebne produkty. Problemem może być tylko stwierdzenie, jakie ilości produktów należy kupić, aby zaspokoić potrzeby żywieniowe. Oczywiście podane poniżej ilości należy traktować orientacyjnie.

2.3.1 Śniadanie

Na posiłek (śniadanie lub kolację) należy zapewnić:

Chleb (200 g na osobę) – oznacza to przeważnie jeden bochenek na dwie (chleb świeży lub mały) bądź trzy (większy lub starszy) osoby. Chleb ciemny wolniej się starzeje niż biały, za to biały jest tańszy. Chleb stary ponadto bardziej zapycha niż świeży.

Chleb łatwo ulega zniszczeniu w plecaku, wobec tego należy go nosić w sposób „odpowiedzialny”. Ewentualne nadmierne ilości okruszków można czasem dodać do sosu obiadowego. Jeżeli kupowany chleb chcemy spożyć w dniu zakupu, to warto wybrać chleb krojony, w przeciwnym wypadku lepiej się sprawdzi chleb cały.

Masło lub margaryna (15 g na osobę) – wysokoenergetyczne. Drastycznie zwiększa atrakcyjność spożywanych kanapek. Ciężko się przechowuje, na krótką metę i przy niskich temperaturach można je przemieścić w menażce.

Nabiał (40 g na osobę, co daje ok. 2 kanapki) – przeważnie będzie to ser żółty, twarożek typu „almette”, ser biały lub budzący niekiedy kontrowersje serek topiony. Warto, aby posiłek zawierał różne jego rodzaje.

Mięso lub ryby (40 g na osobę, co daje ok. 2 kanapki) – najczęściej będzie to kielbasa, wędzonka, rybki w sosie pomidorowym lub tuńczyk z puszki. Czasem można kupić wędzoną makrele, która jest warta polecenia, jeśli tylko jest świeża.

Oczywiście mielonka turystyczna jest bardzo odradzonym rozwiązaniem – droga, ciężka i często wzbudza obrzydzenie konsumentów.

Jeśli mamy piątek, to zazwyczaj z powodów kulturowych jest mniej chętnych na mięso.

Słodki dodatek (40 g na osobę, co daje ok. 2 kanapki) – przeważnie jest to dżem, powidła bądź krem czekoladowy. Czekolada zdecydowanie najbardziej podwyższa morale.

Owoce i warzywa (50 g na osobę) – np. pomidory, ogórki zielone, ogórki kiszone, cebula – dobre źródło witamin i apetyczny dodatek.

Sos (10 g na osobę) – ketchup, musztarda, sos tabasco i inne – bardzo urozmaicają posiłek, ponadto musztarda bardzo pobudza apetyt.

Picie (300 ml na osobę) – zazwyczaj najlepsza jest ciepła herbata. Dużo łatwiej i przyjemniej się ją pije niż czystą wodę. Warto zadbać o dostępność cukru (średnio 15 g na osobę na dzień). Ciekawą alternatywą jest herbata owocowa lub mięta. Ta ostatnia pobudza apetyt, więc dobrze nadaje się do popicia śniadania nietypowo wczesnego lub spożywanego w niskiej temperaturze.

Gdy znajdzie się wystarczająca liczba chętnych i są ku temu okoliczności, można do śniadania kupić mleko.

Reasumując, śniadanie jednego uczestnika waży ok. 400 g, nie licząc wody i opakowań. Razem z opakowaniami może ważyć nawet 600 g, gdy mamy do czynienia ze szklanymi słoikami.

2.3.2 Obiadokolacja

W warunkach rajdów i obozów wędrownych najlepiej sprawdza się w roli obiadu schemat zapychacza z kiełbasą i sosem. Zaletą realizacji obiadu w ten sposób jest łatwość (aintelektualność) i szybkość przygotowania, oraz to, że niemal w każdym sklepie można nabyć produkty, wystarczające do jego przygotowania.

Jako zapychacz może posłużyć m.in.

Makaron – małe kształty mają mniejszą objętość, gotują się szybciej, ponadto łatwiej je spożywać. Dlatego najlepsze są małe kolanka lub muszelki. Wygrywają z większymi penne i świderkami. Zupelnie zaś nie polecamy spaghetti.

Ryż – wbrew pozorom, popularny ryż w torebkach wcale nie sprawdza się najlepiej, ponieważ wysypywanie go z nich po ugotowaniu jest bardzo kłopotliwe. Najwygodniej w warunkach turystycznych przygotowywać ryż metodą absorpcji. Należy wsypać ryż do odpowiedniej ilości zimnej wody i gotować pod przykryciem tak długo, aż ryż wchłonie całą wodę. Na jedną objętość (np. kubek) ryżu należy wziąć 1,5–2 objętości wody. W razie wątpliwości lepiej wziąć nieco mniej wody i uzupełnić ją w trakcie gotowania. Ponadto warto opanować sztukę takiego mieszania lub niemieszania, by ryżu nie przypalić. Jest to znacznie łatwiejsze, gdy ryż nie jest w torebkach. Jeśli jednak okaże się, że mamy właśnie taki, to najprościej go wysypać z torebek przed gotowaniem.

Kuskus – nie trzeba gotować, więc można go błyskawicznie przyrządzić. Wystarczy go zalać wrzątkiem (w garnku/kociołku lub w menażkach konsumentów).

Kasza gryczana – relatywnie dużo osób jej nie lubi.

Kasza jęczmienna (pęczak) – gruba kasza o łagodnym smaku (w odróżnieniu od gryczanej).

Tortellini – małe suszone pierożki, np. z szynką lub ze szpinakiem.

Potrzebne jest ok. 125 g zapychacza na osobę. Należy podkreślić, że w warunkach obozu wędrownego jedna typowa torebka ryżu (100 g) na osobę nie będzie wystarczająca, nawet jeżeli przed posiłkiem opowie się dowcip o ciepłym ryżu. Oprócz tego należy kupić:

Mięso – rozsądne minimum to 100 g na osobę, a gdy możemy sobie na to pozwolić, warto kupić nieco więcej. Dobrze sprawdza się np. kiełbasa, mięso surowe (najlepsza jest pierś kurczaka lub indyka) lub mięso mrożone. Typową kiełbasę noszoną w plecaku można zjeść na obiad dzień po zakupie, zaś podsuszaną – dwa dni po zakupie.

Warzywa i owoce (100-150 g na osobę). Najlepsze są świeże i niewymagające dużo zachodu w przygotowaniu: pomidory, cukinia, papryka, bakłażan, kabaczki, patisony, ogórki zielone, ogórki kwaszone, cebula. Można też użyć warzyw mrożonych. Zazwyczaj smaczne i wygodne są gotowe mieszanki, które wystarczy rozmrozić na patelni lub w sosie.

Alternatywnie można używać warzyw z puszek (1 puszka na 4-5 osób). Najczęściej używane: pomidory, kukurydza, groszek, fasolka. Dorzucenie puszki z anansem do warzyw może nadać obiadowi egzotyczny i ciekawy smak. Należy uważać na budzącą kontrowersje mieszankę macedońską. Zalewę z puszki można wypić lub dolać do sosu (nie należy tego czynić z zalewą z fasolki).

Sos – typowe są dwa warianty: sos ze słoiczka (50 g na osobę) lub sos z torebki (torebka na 2 osoby). Przykładowe smaki: pomidorowy, boloński, pomidorowo-paprykowy, słodko-kwaśny, chiński, myśliwski, serowy, „Pomysł na ...”. Sos grzybowy zazwyczaj nadaje się tylko do polowania na kurdle.

Osoby starszej daty zazwyczaj zabierają się do przyrządzania sosu z torebki przez dokładne rozmieszanie go w niewielkiej ilości zimnej wody. Od wielu lat nie jest już to potrzebne, dostępne w handlu sosy z torebki wystarczy wsypać do odpowiedniej ilości zimnej wody i doprowadzić do wrzenia, powoli mieszając.

Należy uważać, by kupując sosy w torebkach, nie pomylić ich z zupami w torebkach. Zupy w torebkach mają tę fundamentalną wadę,

że są słone, co przy zageszczeniu ich na potrzeby sosu potrafi utworzyć bardzo solną mieszankę.

Przyprawy – obowiązkowa jest sól, najlepiej w postaci przyprawy „warzywko” bądź „kucharek” lub kostek rosółowych. Oprócz tego warto mieć ze sobą przynajmniej kilka (istotnie różnych) spośród następujących: curry, pieprz biały, pieprz czarny, pieprz kajeński, majeranek, tymianek, oregano, bazylią, zioła prowansalskie, czosnek, papryka ostra, papryka słodka, kminek. Najlepiej trzymać je w plastikowym, szczelnie zamykanym pojemniku.

Powinny one zapewnić rozsądne minimum smakowe – a czasami uratować nieudany posiłek. Uważajcie na przyprawiającego...

Obiad jednego uczestnika waży więc ok. 400 g. Czasami można pokusić się o małą odmianę i przygotować na przykład

Obiad na słodko – standardowa porcja makaronu, ser biały tłusty (50 g na osobę), śmietana (20 ml na osobę), rodzynki i owoce z puszkki (100 g na osobę), cynamon lub imbir.

Jajecznica – standardowa porcja makaronu, jajecznica (2-3 jajka na osobę), kiełbasa (100 g na osobę), pomidory lub papryka (50 g na osobę), przyprawy (np. zioła prowansalskie).

2.4 Warunki górskie

Planując wyżywienie obozu w warunkach wielodniowej niemożności uzupełniania zapasów, należy wziąć pod uwagę wiele czynników. W poniższych rozważaniach przyjęto następujące założenia:

Wiek – wędrownicy (od 16 lat). Dłuższa niż kilkudniowa wyprawa w nie-cywilizację z młodszymi niż 16 lat może być ryzykowna.

Płciowość – równowaga płciowa grupy. Jeśli uczestnikami są tylko mężczyźni – należy zwiększyć porcje o 25%, jeśli tylko kobiety – zmniejszyć porcje o 25%.

Liczba osób – podane tu liczby zostały oszacowane na podstawie grup kilkunastoosobowych. W małej grupie (kilkuosobowej) należy oczywiście bardziej uwzględnić indywidualne preferencje i potrzeby.

Warunki – zakładamy, że znajdujemy się poza cywilizacją przez tydzień, a panują temperatury „letnie” 10-30°C. W związku z tym należy doliczyć „dodatek” z racji kończenia się prywatnych zasobów jedzenia (głównie słodczy).

Trasa – trasa górską ok. 100-140 GOTów (łącznie przez tydzień), z czego połowa na ciężko (z plecakiem, jedzeniem, namiotami) oraz połowa na lekko.

Wegetarianie – nie więcej niż 10% grupy. Nie ma to dużego znaczenia, bo i tak mięso jest rarytasem.

W przypadku obozów wędrownych dogodnie jest przygotowywać rano (przed wymarszem) śniadanie, wieczorem (po przyjeździe na miejsce noclegu) obiadokolację, a dodatkowo jeść drugie śniadanie (podczas postojów w marszu). Poza tym, gdy obiad jest wystarczająco wcześnie, można po nim zjeść podwieczorek.

Oczywiście na wyprawę nie bierzemy (z wyłączeniem pierwszego i ewentualnie drugiego dnia wyprawy, kiedy jeszcze można jeść „normalnie”):

- puszek i słoików – ciężkie, zawierające sporo niepotrzebnej wody. Ponadto powstają z nich ciężkie i brudzące śmieci, które nosimy do najbliższej cywilizacji, dlatego na pierwsze dni też ich nie bierzemy.
- większości rodzajów mięsa (wyjątki poniżej) i nabiału – bo się łatwo zepsuje
- pieczywa – bo zaschnie lub spleśnieje i się pokruszy
- świeżych warzyw i owoców.

Przedstawione menu dostarcza uczestnikowi obozu średnio 2100-2600 kcal dziennie. Jest przy tym w miarę zgodne z zaleceniami dietetyków dotyczącymi udziału spożywanych węglowodanów, tłuszczu i białka. Obfite (w porównaniu ze zwyczajami przyjętymi w wielu krajach) śniadanie daje siły na znaczną część dnia. Dzienna racja żywnościowa (nie licząc wody) waży 550-650 g.

2.4.1 Śniadanie

Śniadanie „górskie” składa się z mleka i dodatków. Sprawiedliwy, wychowawczy i motywujący (do wstania z łóżka) system rozdawania śniadania jest złożoną kwestią – jeszcze nie doszliśmy do perfekcji. Zależy nam, by wszyscy na śniadaniu pojawili się jak najszybciej (bo mleko stygnie), więc wspólne rozpoczynanie posiłku jest bardzo stratne dla wszystkich. Dlatego motywujący system polega na tym, że rozdzielane są zbliżone ilości zbliżonych dodatków, różniących się głównie smakiem (jak np. kaszka) lub odmianą (jak np. płatki). Kto przyjdzie wcześniej, ten ma większy wybór.

Mleko w proszku – koniecznie pełnotłuste (50 g na osobę). Jest najważniejszym składnikiem śniadania. Ciepłe, kaloryczne, bogate w wapń, białko, tłuszcze, węglowodany... Każdy dostaje mleko do menażki, a później dodaje do niego to, co lubi i na co się załapie.

Muesli, crunchy, płatki (100 g na osobę) – warto mieć ich wiele różnych rodzajów. Godne polecenia są: muesli owocowe, crunchy owocowe, crunchy sezamowe, czekoladowe kuleczki/muszelki, miodowe kuleczki/kółeczka, płatki wielozbożowe, poduszkowce, płatki kukurydziane.

Kaszka (50 g na osobę) – pożywna i puchnie. Dostępna w dwóch odmianach: na wodę (zawiera w sobie mleko w w proszku) i na mleko. Oba rodzaje stosujemy na mleko. Im bardziej kaszka jest przeznaczona dla starszych dzieci, tym jest lepsza. Dobre są kaszki dla dzieci od 6 miesiąca życia. Przykładowe smaki: malinowa, bananowa, brzoskwiniowa, morelowa, jabłkowa, gruszkowa, z czekoladą.

Istnieją także kaszki o smakach warzywnych (np. szpinakowa, marchewka z groszkiem). Opinie w ich kwestii bywają radykalne. Istnieją osoby, które jedzą tylko takie, jak również są osoby bardzo ich nie lubiące. Warto przed wyjazdem zebrać preferencje uczestników w tej kwestii.

Bakalie, suszone owoce (40 g na osobę) – przykładowo: rodzynki, orzechy laskowe, migdały, banany, śliwki, jabłka, gruszki, ananas, papaja, brzoskwinie, morele, daktyle, wiśnie, żurawina. Szczególnie godne polecenia są suszone wiśnie i żurawina, gdyż nie są one słodkie – w odróżnieniu od większości śniadania na mleku.

Ciekawym wariantem są ziarna (np. słonecznika) w polewie o smaku czekoladowym. Oprócz atrakcyjnego smaku, uatrakcyjnają one wizualnie posiłek.

Przyprawy – niektórzy lubią dodatkowo doprawić śniadanie. Najbardziej pasujące: cukier, cynamon, imbir i kakao.

Zatyczka (25 g na osobę) – np. ciasteczka, sucharki bieszczadzkie, wafelki, precelki z makiem, biszkopty, ciasteczka Petit Beurre posmarowane kremem czekoladowym.

Po zjedzeniu gęstego śniadania na mleku, należy je czymś zapchać, aby nie wychodziło tak samo, jak weszło. Obserwowane jest, że wiele osób po takim śniadaniu potrzebuje chwili czasu na należyte ułożenie go w żołądku. Zjedzenie zatyczki pozwala istotnie zmniejszyć liczbę nieprzyjemnych powrotów śniadań.

Oprócz wymienionych, warto mieć w szcątkowych ilościach kleik ryżowy – na zatrucia pokarmowe. Reasumując, śniadanie jednego uczestnika waży ok. 220 g i daje ok. 1000 kcal.

2.4.2 Drugie śniadanie (w drodze)

Woda – przed opuszczeniem obozu należy przeanalizować trasę i sprawdzić występowanie źródeł wody po drodze. Jeśli ich nie ma, lub ich istnienie lub funkcjonalność jest wątpliwa – trzeba zadbać, by każdy wziął ze sobą napełnioną półtoralitrową butelkę wody.

Podczas postojów dobrze jest rozpuszczać w tych butelkach witaminy musujące (2 tabletki na półtora litra wody). Nadają one wodzie smak i pozwalają na uzupełnienie niedoboru witamin i minerałów. Należy pilnować, by nie przekraczać zalecanego dziennego spożycia. Witaminy „isport” są powszechnie uważane za niesmaczne.

Rozpuszczone witaminy należy wypić niedługo po sporządzeniu. Są ku temu dwa powody. Po pierwsze, po dłuższym czasie napój zmienia smak i przestaje być musujący. Co bardziej istotne, część witamin nie rozpuszcza się w wodzie. Mogą one zostać równomiernie rozprowadzone w roztworze dzięki temu, że tabletki je zawierające są musujące. Po opadnięciu zbierają się na dnie, co utrudnia ich równy

podział między pijących oraz wchłanianie wewnątrz przewodu pokarmowego.

Resztki ze śniadania – jeśli śniadanie było należyte, to zostały z niego jakieś resztki. Jeśli są to płatki śniadaniowe, bakalie, muesli itp., to drugie śniadanie jest dobrą okazją na ich zjedzenie.

Przekąska (75-150 g na osobę w zależności od przemierzanej trasy) – np. czekolada, ciasteczka, muesli, crunchy, płatki, bakalie, batony muesli, suszone owoce, żelki, krówki, cukierki, mleko słodzone w tubce, honiwo, blok czekoladowy, ser żółty wędzony, sucha kiełbasa.

Honiwo to słodki deser z kajmaku (powstałego przez kilkugodzinne gotowanie puszek słodzonego mleka skondensowanego wodzie), pokruszonych ciasteczek Petit Beurre i bakalii (np. rodzynki, orzechy laskowe, migdały). Należy je przygotować przed wyjazdem i zapakować do plastikowego pojemnika. Przepis został zaczerpnięty od Ukraińców napotkanych w Czarnohorze podczas obozu na Ukrainie (2005).

Ser żółty wędzony można bezpiecznie nosić w plecaku przez 2-3 dni. Paczkowaną suchą kiełbasę (np. krajeńską) można według etykiety na opakowaniu przechowywać dowolnie długo w temperaturze do 18°C. Warto ją zabrać, by co kilka dni zjeść jej trochę – dzięki temu męskie morale rośnie. Podobną rolę spełniają kabanosy, które ponadto są łatwe w dystrybucji. Przyjęło się, że kabanosy zjadamy po zdobyciu każdego istotniejszego szczytu („kabanosy to najlepsze cukierki na obozie”), dlatego należy przed wyjazdem zaopatrzyć się w odpowiedni ich zapas. W przypadku nagłego ocieplenia nadmiar kiełbasy może jednak grozić mięsną ucztą – i trzeba na to uważać. Z tego samego powodu nie należy kiełbasy zostawiać na słońcu bądź w nagrzanym mesie, a osoby noszące kiełbasę należy uczulić, by uważały, gdzie zostawiają swój plecak.

Drugie śniadanie daje ok. 300-600 kcal. Należy pilnować, by jedzenie to dostawali wszyscy, a nie tylko ci, którzy pierwsi dojdą do żywniowego postaju.

2.4.3 Obiadokolacja

Zapychacz (125 g na osobę) – tak jak w warunkach cywilizowanych.

Soja (40 g na osobę) – z racji kluczowego znaczenia w czasie obozów wędrownych, jest często poruszana w kulturze i sztuce. Osobom zainteresowanym polecamy „Balladę antysojową” (słowa: Jakub Pochrybniak) oraz analizę porównawczą wybranych produktów sojowych znajdującą się w kronice obozu do Bułgarii (2006) (autorka: Agata Drażikowska). Oba te teksty są dostępne na stronie internetowej 21. WDW.

Soję można gotować (np. w sosie lub z kostką rosółową) – jest to najprostsze rozwiązanie. Im dłuższy czas gotowania, tym mniej soja przypomina teksturą i konsystencją karimatę. Najlepsze efekty osiągnąć można, jeśli soję z kostką rosółową zacznie się gotować na samym początku przygotowywania obiadu. Następnie do soi dorzucamy warzywno, sosik i przyprawy do smaku. Taka „zupka” ma swoich wrogów, przede wszystkim ze względu na fakt, że wszystko jest w niej wymieszane, niemniej jednak smakiem nie ustępuje dużo wariantowi smażonemu.

Nieco ambitniejszą oraz smaczniejszą metodą jest smażenie razem z przyprawami na oleju uprzednio ugotowanej w rosółku soi. Najwyższym poziomem wtajemniczenia jest przygotowywanie soi następująco: najpierw ugotowanie w rosółku, potem odsączenie i obtoczenie w panierce z mąki, a następnie usmażenie na oleju.

Przeprowadzone próby wskazują, że najlepsze spośród dostępnych na rynku są następujące rodzaje soi (od najlepszych począwszy): kotlety sojowe Sante Minutki, kostka sojowa Sante, kotlety sojowe Tesco. W szczególności, kotlety sojowe Sante Minutki wystarczy gotować ok. 5-10 minut.

Warto zauważyć, że kotlety sojowe można wrzucić wraz z kostką rosółową do zimnej wody i dopiero wówczas rozpocząć gotowanie.

Oddzielną kategorią są kotlety sojowe mielone, godne polecenia są marki Sante (z grzybami, z koperkiem) i marki Dr. Soya. Nie trzeba ich gotować w rosółku. Znajdujący się w opakowaniu proszki należy rozrobić w zimnej wodzie, można do niego dosypać panierkę z mąki. Gdy soja nasiąknie dobrze wodą, należy formować kotlety (np. łyżką) i smażyć je na oleju. Czas przygotowania mielonych kotletów sojowych jest kilkanaście minut krótszy niż zwykłych.

Panierka (17 g na osobę) – po połowie mąki pszennej i kukurydzianej.

Olej (30 ml na osobę) – do smażenia soi. Można też dodać nieco oleju do sosu (będzie smaczniejszy) oraz odrobinę do makaronu przy gotowaniu (nie będzie przywierał do dna i się przypalał). Olej należy przelać do plastikowej butelki po wodzie (bo korki w typowych butelkach na olej mają tendencję do samorzutnego otwierania się w plecaku). Taką butelkę *trzeba* oznaczyć w widoczny sposób (np. srebrną taśmą typu MacGyver), aby ktoś przypadkiem się z niej nie napił, lub nie wykorzystał jej zawartości do czyszczenia namiotu. Ponadto warto namalować na butelce markerem „podziałkę”, aby wachty kuchenne nie zużywały więcej, niż jest przewidziane na dany dzień.

Warzywa i owoce suszone – przykładowe do wyboru: suszona papryka (20 g na osobę), suszone pomidory (30 g na osobę), suszone buraczki (20 g na osobę). Do pomidorów warto dodać suszoną cebulę (5 g na osobę). Należy je wrzucić do wody (może być zimna) i gotować do miękkości (ok. godziny, w praktyce im dłużej, tym lepiej).

Pomidory suszone należy kupować niesolone. Włoszczyzna suszona budzi duże kontrowersje z racji swojego specyficznego smaku, dlatego jej nie polecamy. Z kolei buraczki radzimy odcedzić przed nałożeniem, ponieważ buraczkowa woda łatwo dominuje smak i wygląd zawartości menażki.

Sos z torebki (torebka na 2 osoby) – tak jak w warunkach cywilizowanych.

Przyprawy – tak jak w warunkach cywilizowanych.

Obiad jednego uczestnika waży więc ok. 250 g i daje ok. 800 kcal.

2.4.4 Podwieczorek

Przykładowe podwieczorki (do wyboru, dają ok. 200 kcal):

Kisiel (1/2 torebki na osobę) – najlepszy jest z bakaliarnymi (30 g na osobę). Należy upewnić się, czy kisiel zawiera w sobie cukier – jeśli nie, należy mieć go oddzielnie.

Kakao (bez cukru) (10 g na osobę) z cukrem (10 g na osobę) na mleku z proszku (25 g na osobę).

Popcorn (40 g na osobę) smażony na oleju (20 g na osobę) z solą (nie „warzywką”) (3 g na osobę).

Kielbasa (np. 50 g na osobę).

Rozdział 3

Kwestie organizacyjne

Rzeczą, którą należy każdorazowo ustalić wybierając się na obóz, jest podział kompetencji, w tym podział kompetencji między osobami zajmującymi się sprzętem, jedzeniem i finansami. Dla uproszczenia, w niniejszej książce piszemy po prostu o kwatermistrzu. Niemniej jednak jest bardzo niewskazane, aby odpowiedzialność za wszystkie te sprawy spoczywała na jednej osobie.

Kwatermistrz oczywiście nie robi wszystkiego sam. Należy się spodziewać, że ze sprawami kwatermistrzowskimi będzie miała do czynienia co najmniej połowa uczestników obozu, gdyż w tym zakresie jest zdecydowanie najwięcej do zrobienia, i to zarówno przed obozem, jak też w jego trakcie i po obozie:

- naprawienie i konserwacja sprzętu przed wyjazdem
- bieżące naprawy sprzętu podczas obozu
- zadbanie o sprzęt po powrocie (np. wysuszenie namiotów)
- zbadanie dostępności i cen jedzenia w miejscu, do którego się wybieramy
- zaplanowanie zakupów, wykonanie zakupów przed obozem
- zarządzanie jedzeniem w czasie obozu

- zaplanowanie budżetu obozu
- zbieranie wpłat i wykonanie operacji walutowych
- gdy jest taka konieczność, rozliczenie obozu.

System zastępów i zastępowych jako osób odpowiedzialnych za mienie i jedzenie powierzone zastępom jest bardzo ważnym elementem sprawnego przeprowadzenia obozu.

3.1 Spotkanie przedwyjazdowe

Wbrew pozorom, przed samym wyjazdem jest dużo pracy do wykonania i potrzebni są do tego absolutnie wszyscy uczestnicy obozu. Dlatego „wyjazd” może zacząć się nawet na 6-8 godzin przed faktycznym wyjazdem. Przy okazji daje to również szansę zapominalskim (np. na wrócenie do domu po paszport).

Przed tym spotkaniem należy:

- podzielić uczestników na zastępy na czas obozu (czyni to cała komenda obozu)
- ustalić nośność poszczególnych zastępów (wystarczy to zrobić w jednostkach umownych, np. w „malcinach”)
- zdecydować, który i jaki sprzęt jedzie na obóz
- naprawić, zakonserwować, kupić i uzupełnić sprzęt
- zebrać wszystkie wpłaty i zakupić potrzebne waluty
- zrobić zakupy jedzenia
- zarezerwować duże pomieszczenie w szkole (np. salę gimnastyczną) na potrzeby spotkania przedwyjazdowego
- przygotować listę jedzenia i sprzętu noszonego przez każdy zastęp.

3.2 Strategie podziału jedzenia i sprzętu

Przy dzieleniu jedzenia i sprzętu między zastępy można przyjąć następujące dwie skrajne strategie:

Samowystarczalne zastępy – każdy zastęp nosi zestaw sprzętu pozwalający mu na samodzielne, sprawne, funkcjonowanie, np. namiot, kuchenkę, benzynę do kuchenki, garnki itp.

Pozwala to sprawnie działać zastępowi, gdy się odłączy od reszty obozu (np. gdy nie wsiądzie do autobusu do którego wsiądzie cała reszta, czy zajdzie inna okoliczność wymagająca rozdzielenia się). W praktyce taka sytuacja zachodzi bardzo rzadko, więc rzadko też się korzysta z zalet tego systemu.

Silna specjalizacja zastępów – za każdą dziedzinę odpowiada jeden zastęp, np. zastęp A nosi wszystkie kuchenki i całą benzynę. Gdy potrzebne są kuchenki, to przygotowujący posiłek zwraca się do zastępowego zastępu A i mówi: „dajcie kuchenki”. Nie wymaga to wtedy angażowania dużej ilości czasu prośbami o pojedyncze kuchenki.

Zaletą tego systemu jest to, że niektóre rzeczy lepiej nosić we wszystkich ich instancjach – np. wszystkie kociołki się wygodnie nosi razem, gdy się je włoży jeden w drugi.

Ponadto przy planowaniu i dalszym zarządzaniu podziałem można przyjąć dwie skrajne strategie:

Zarządzanie w czasie rzeczywistym – pomijając zakupy przedobozowe, listy zakupów i podział na zastępy są przygotowywane przez kwatermistrza na bieżąco w czasie obozu. Zastępom przydzielane są całe kategorie produktów (np. soja, warzywka, sosik, zapychacz), patrz *Silna specjalizacja zastępów* powyżej. Produkty potrzebne do przygotowania danego posiłku są zatem rozrzucone po różnych zastępach i wachtowny musi je zebrać od zastępowych, zanim zabierze się za przygotowanie posiłku. Kwatermistrz aktualizuje podział każdego dnia.

Zaletą tego systemu jest mniej pracy przed obozem. Wadą jest ciągła improwizacja ze strony kwatermistrza w trakcie obozu, co niektórzy kiepsko znoszą. Co więcej, typowa jest sytuacja, w której przed

posiłkiem wszyscy zastępowi szukają jakiegoś jedzenia w swoim zastępie, w skrajnym przypadku angażując cały obóz.

Planowanie przed obozem – listy zakupów i schematy podziału na kolejne części obozu, zazwyczaj wyznaczane w sposób naturalny przez transport między kolejnymi częściami gór, przygotowuje się przed obozem. Na spotkaniu przedobozowym i po każdym większym zakupach w trakcie obozu produkty jedzeniowe dzielone są na paczki zawierające porcje na jeden posiłek/dzień. Rzeczy w danym odcinku gór nieschodzące traktowane są w nim jako sprzęt. Zastępy noszą zestawy produktów potrzebne do przygotowania jednego posiłku (np. śniadania, obiadu, przekąsek). Kwatermistrz „odhacza” zjedzone zestawy na swojej liście, i na tym kończy się jego praca.

System ten ma liczne zalety. Przede wszystkim usprawnia zbieranie jedzenia przed posiłkiem, bo wachtowy otrzymuje wszystkie potrzebne produkty od jednego zastępowego. Traktowanie nieschodzącego w danym odcinku gór jedzenia jako sprzęt optymalizuje nieco równomierność rozkładu masy na zastępy w czasie. Uczestnikom obozu wiadomo, które rzeczy mają potencjał zejść w najbliższym czasie, więc mogą pakować je na wierzchu, co zmniejsza ilość grzebania w plecakach. Wadą jest to, że po każdym zakupach trzeba poświęcić trochę czasu i zaangażować cały obóz w przepakowywanie produktów w paczki.

Wariant drugi pozwala na *Samowystarczalne zastępy*, choć ich nie wymaga, a wariant pierwszy najwidoczniej naturalnie wymusza *Silną specjalizację zastępów*.

Inne cechy istotne przy podziale sprzętu pomiędzy osoby i zastępy:

Apteczka – powinna ją nosić osoba, która umie się nią posługiwać oraz przeważnie chodzi w okolicach końca grupy.

Namioty – ze względu na to, że można je przytroczyć na zewnątrz plecaka, dobrze jest, by były równomiernie podzielone między zastępy.

Gitara – najlepiej, by nosił ją właściciel. Po pierwsze, umie na niej grać, po wtóre nie będzie miał później pretensji, że ktoś mu zniszczył gitarę nieostrożnym noszeniem. Gitara jest lekka, ale niewygodna w noszeniu.

Gęstość – przeważnie kobiety wolą artykuły lekkie, ale nieporęczne (o dużej objętości), a mężczyźni ciężkie i geste.

Benzyna – trzymanie całej benzyny razem powoduje, że tylko jeden plecak śmierdzi benzyną. Osoba nosząca benzynę nie powinna nosić chłonnącego zapachy jedzenia.

Benzyna i Kuchenki – im szybciej dotrze do miejsca docelowego sprzęt do gotowania – tym szybciej zacznie powstawać obiad (a wszyscy wtedy są głodni). Wobec tego „szybkie” osoby powinny nosić te rzeczy.

Należy zwrócić przy tym uwagę, że przy ewidencjonowaniu produktów spożywczych dobrze jest przyjąć pewien poziom abstrakcji. Przykładowo można uznać wszystkie czekolady za nieodróżnialne (i nadać im zryczałtowaną masę). Podobnie można uznać wszystkie kaszki mleczno-ryżowe BoboVita za takie same. Należy tylko uczulić zastępy noszące takie produkty, by poproszone o np. trzy czekolady dawały trzy w miarę losowe czekolady, a nie trzy identyczne.

Warto, by jeden z zastępów nosił wszystkie produkty i drobne akcesoria stale potrzebne do przygotowywania posiłków (cukier, olej, przyprawy, drewniane łyżki i łopatki, zmywaki).

3.3 Podział jedzenia i sprzętu na zastępy

3.3.1 Zarządzanie w czasie rzeczywistym

Przy podziale jedzenia wygodnie jest uczynić tak, aby każdy produkt (artykuł) był noszony przez dokładnie jeden zastęp. Dzięki temu, gdy przy pakowaniu się zostanie znalezione jedzenie, do którego nikt się nie przyznaje, będzie można jednoznacznie przyporządkować je do zastępu i wręczyć odpowiedniemu zastępowemu.

Dobrze jest, gdy zastępom odpowiadają pewne ogólne kategorie spożywanych produktów. Należy to uczynić tak, aby jedzenie od wszystkich zastępów było spożywane w miarę równomiernie w trakcie obozu. Oczywiście przy podziale na kategorie jest ważna zarówno masa, jak i objętość.

3.3.2 Planowanie przed obozem

Warto podzielić sobie obóz na kilkudniowe odcinki (zwykle stanowione naturalnie przez kolejne części gór, które odwiedzamy) i przygotować dla każdego z nich z góry podział rzeczy do noszenia na zastępy. Sprzęt i jedzenie należy dzielić za jednym zamachem, przy czym jako sprzęt kwalifikuje się nie tylko metal i tworzywa sztuczne, ale wszystko to, co nie schodzi w danym odcinku obozu, w tym jedzenie na następne odcinki i jedzenie awaryjne. Celem jest, by każdy zastęp miał taką samą proporcję tak pojętego sprzętu do jedzenia w danym odcinku gór. Zastępom należy przydzielać nie produkty, ale zestawy – obiadowe, śniadaniowe, przekąskowe.

Oczywiście należy również zabrać ze sobą na obóz gotowe listy zakupów. Na zbiórce i po każdym zakupach w trakcie obozu należy zrobić przepakowanie, podczas którego jedzenie na dany odcinek obozu zostanie popaczkowane (przydają się: waga, torebki strunowe, taśma klejąca, marker) w ilości potrzebne na jeden posiłek, a następnie podzielone na zestawy śniadaniowe, obiadowe i przekąskowe. Rzeczy kupowane przed wyjazdem na dalsze odcinki obozu (góry) warto zakodować taśmami izolacyjnymi w różnych kolorach (zużywa się dużo taśmy, więc warto mieć zapas). Do paczkowania należy wykorzystać cały obóz. Świetnie usprawnia ten proces system „ticketów” z instrukcjami, np.:

SOJA

- 3 paczki po 800 g [zielone – pierwsze góry]
- 2 paczki po 900 g [niebieskie – drugie góry]
- 3 paczki po 1000 g [fioletowe – trzecie góry]

W czasie przepakowania tickety są rozdawane niewystarczająco zajęтым uczestnikom obozu, a następnie przez nich realizowane przez skompletowanie opisanych nań zestawów. Nie chodzi tu to o to, aby osoba realizująca ticket nosiła skompletowane rzeczy w trakcie obozu, a jedynie o usprawnienie dość trudnej logistycznie czynności przepakowywania. Tickety warto mieć wydrukowane z góry.

Przy tworzeniu podziału na zastępy i ticketów powinno się używać rzeczywistych ilości zakupionych produktów, nie zaś ilości wyliczonych z

podanych tu wzorów, ponieważ, jak wiadomo, produkty sprzedawane są w paczkach o nieprzewidywalnej masie jednostkowej i na ogół zakupiona ilość produktu będzie się nieco różniła od ilości zaplanowanej. Wynika z tego pewien paradoks: chcemy stworzyć i wydrukować podział na zastępy (wraz z ticketami) przed obozem, ale dokładne ilości produktów do podziału znamy dopiero po każdym zakupach. Dlatego też warto już na listach zakupów dokonać sensownych zaokrągleń. Ogólnie rzecz biorąc, trzeba się po prostu pogodzić z ewentualnymi niezgodnościami między ilościami wykorzystanymi w podziale na zastępy a zakupionymi ilościami. (Zwykle wprowadzają tylko minimalny błąd, który nie wpłynie istotnie na równomierność podziału.)

3.4 Przepakowywanie jedzenia

Producenci kaszek, makaronów, soi, mleka w proszku zapewne dla celów marketingowych postanowili wypełniać szczelne opakowania swoich artykułów powietrzem. Niesie to za sobą spore konsekwencje: nadmuchane torebki są większe niż mogłyby i pękają w plecaku.

Aby wyeliminować ten problem, należy przy użyciu przekłuwacza lub szpilki oraz szerokiej (5 cm) taśmy klejącej przeprowadzić następującą procedurę: dziurkujemy delikatnie opakowanie, spuszczaemy powietrze, minimalizujemy objętość zajmowaną przez opakowanie i zaklejamy dziurkę.

Nie należy przepakowywać wędlin pakowanych w atmosferze ochronnej (zazwyczaj jest nią azot, który w odróżnieniu od zawierającego tlen powietrza nie reaguje z jedzeniem).

3.5 Zarządzanie jedzeniem

Jak już było powiedziane, każdy zastępowy powinien dostać na spotkaniu przedwyjazdowym listę jedzenia i sprzętu noszonego przez jego zastęp. Powinno być na niej miejsce na adnotacje, w szczególności zastępowy powinien być świadom, która osoba z jego zastępu ile czego nosi. Oczywiście kwatermistrz też rejestruje, który zastęp ile czego nosi. Następnie, w zależności od przyjętej strategii:

3.5.1 Zarządzanie w czasie rzeczywistym

Każdego wieczora kwatermistrz wymyśla, co będziemy następnego dnia jeść. Wygodnie jest napisać to na wydrukowanym przed wyjazdem formularzu, który dla każdego z posiłków zawiera tabelkę z następującymi kolumnami: produkt, ilość produktu, zastęp od którego należy go pobrać, uwagi. Następnie kwatermistrz oznacza w swoich zapiskach wypisane jedzenie jako zjedzone i przekazuje formularz szefowi wachty dnia następnego.

Szef wachty jeszcze wieczorem zbiera potrzebne mu produkty do przygotowania śniadania (i nie budzi nikogo niepotrzebnie rano). Gdy minie dzień, kwatermistrz dostaje z powrotem od szefa wachty formularz za miniony dzień z ewentualnymi adnotacjami o zmianach. Zgodnie z nimi kwatermistrz dokonuje poprawek zjedzenia lub niezjedzenia.

3.5.2 Planowanie przed obozem

Kwatermistrz określa przed obiadem, który zastęp schodzi z zestawu obiadowego, a wieczorem, który zastęp schodzi z zestawu śniadaniowego, a który z przekąskowego dnia następnego. Zaznacza ten fakt na swojej liście, mówi odpowiedniemu wachtowemu od którego zastępowego ma wziąć jedzenie – i na tym kończy się jego zadanie. Zakładamy, że wstępny podział był na tyle optymalny, że kwatermistrz musi zwracać tylko minimalną uwagę na równomierność pozbywania się jedzenia przez zastępy.

3.5.3 Dystrybucja jedzenia

Doświadczenie pokazuje, że szef wachty miewa tendencje do oszczędnego rozdawania jedzenia w trakcie dnia. Wbrew pozorom, zazwyczaj nie daje to żadnych korzyści, za to znacznie obniża morale. Ponadto bywa tak, że „zaoszczędzone” jedzenie nosi się ze sobą do końca obozu. Kluczowe jest, aby w razie potrzeby, np. po niespodziewanym wydłużeniu trasy, kwatermistrz elastycznie dostosowywał przydziały jedzenia.

Przy rozdawaniu jedzenia w trakcie posiłków przydaje się odrobina wprawy. Jeśli dzielimy np. zapychacz, to lepiej rozłożyć go do menażek w całości niż zostawić część w garnku na dokładki. Pozwala to bowiem równoleglic proces dostosowywania ilości jedzenia do indywidualnych potrzeb.

Ponadto uczestnicy będą bardziej skłonni sięgnąć po dokładkę, gdy będzie ona dostępna u sąsiada, niż gdy wymaga to dodatkowego zachodu.

Łatwo poznać, jeśli jedzenia było za dużo. Jeśli jedzenia jest dobra ilość i zostało ono równo podzielone, to niektórzy będą mieli go za dużo (i będą chcieli je oddać), a inni – za mało (i będą chcieli je przyjąć). Jeśli jednak nikt nie oddaje jedzenia, to znaczy, że było go za mało.

Istnieją dwie teorie dotyczące dystrybucji przekąsek w czasie postojów. Jedna z nich mówi, że należy je rozdzielać po trochu na kolejnych postojach. Druga, że należy zorganizować jeden dłuższy postój na drugie śniadanie, rozdzielić w jego trakcie całość albo większość przekąsek na dany dzień i dać następnie uczestnikom trochę czasu na trawienie i odpoczynek. Zasady zdrowego żywienia zdają się raczej wskazywać na prawidłowość drugiej teorii (trawienie spowalnia organizm i zmniejsza zdolność do wysiłku), ale obie mają swoich zwolenników.

3.6 Ochrona środowiska

Rzecz nie tylko w tym, aby zabierać ze sobą wszystkie śmieci. Jeśli jesteśmy na obozie wędrownym, to warto zadbać, by śmieci były możliwie suche, dzięki czemu nie będą gnić. Resztki jedzenia najlepiej jest zakopać.

Jeśli obozujemy w kraju wysoko rozwiniętym, to po dotarciu z zapasem śmieci do cywilizacji napotkamy pojemniki do ich segregacji. Warto być na to przygotowanym, sortując zawczasu śmieci. Jeśli chcemy pozbyć się baterii lub innych niebezpiecznych odpadów, i nie znajdziemy pojemnika dlań przeznaczonego, to lepiej jest przywieźć je z powrotem do Polski.

Jak już było wspomniane, za potrzebą należy chodzić z saperką.

Jeśli paliliśmy ognisko, to najlepiej jest pozwolić mu się całkowicie wypalić, ponieważ zwęglone drewno rozkłada się bardzo powoli, w przeciwieństwie do popiołu. Gdy nie możemy tak długo czekać, a ognisko było w lesie, to palenisko należy zalać wodą i przysypać ziemią. W zimie wystarczy ograniczyć się do dokładnego otoczenia go śniegiem.

3.7 Uwaga końcowa

Kluczowym elementem przedstawionego tutaj trybu pracy, prowadzącym do postępu i rozwoju cywilizacyjnego, jest to, że kwatermistrz powinien przechowywać wszystkie formularze do zakończenia obozu, a następnie spisać poczynione spostrzeżenia. Idealnie byłoby uwzględnić je w następnym wydaniu niniejszej książki.

Rozdział 4

Rozliczanie obozu

Pod tak brzmiącym tytułem mogą kryć się dwie rzeczy. Po pierwsze, może chodzić o rozliczenie obozu na użytek organizatora i uczestników. Często jest tak, że uczestnikom zwracamy większość pieniędzy niewydanych przez obóz – wtedy trzeba wiedzieć, ile komu możemy zwrócić. Niewiele tu jest do omawiania – podstawową sprawą jest użycie komputera i arkusza kalkulacyjnego, np. LibreOffice Calc.

Jeśli organizujemy obóz oficjalny, czyli taki, o którym wie kurator oświaty, a uczestnicy mogą dostać na niego fakturę, sprawa się nieco komplikuje. Rzeczywistość nie jest tak piękna, by każdy wydatek mieć doskonale udokumentowany. Zazwyczaj wieśniak, który nas podwozi furmanką, nie wystawia faktur... a na bazarach na Wschodzie nie istnieje pojęcie paragonu – o fakturach nie mówiąc...

Dalszy rozwój sytuacji zależy od organizacji, w ramach której działamy. W wielu z nich, szczególnie w tych mniejszych i w tych, w których ludzie angażujący się nieodpłatnie stanowią władzę, można liczyć na zrozumienie takiej sytuacji i pomoc w ułożeniu formalności. Ludzie, którzy chęć działania wywodzą z pobudek niezarobkowych, zazwyczaj szanują osoby organizujące obozy harcerskie i cenią ich czas.

Niestety, odmienne podejście prezentuje Chorągiew Stołeczna pewnej organizacji harcerskiej o trzyliterowym skrótce kończącym się na P. Nie życzymy tego Czytelnikowi, ale z kontekstu można wywieść, że być może

będzie miał on do czynienia z księgowymi tamże. W starciu z nimi wyjaśnienia, że wieśniak nie wystawia faktur, nie mają szans. W takiej sytuacji trzeba radzić sobie samodzielnie ze stworzeniem rozliczenia, do którego Choraławki nie będzie mogła się przyczepić, bądź też organizować obozy w ramach bardziej przyjaznej harcerzom organizacji.

Należy pamiętać, że im mniej czasu zużyje się na produkcję niczego nieznaczących dokumentów rozliczenia obozu – tym więcej go będzie na planowanie i organizację działań drużyny po obozie (np. wycieczek integracyjnych dla uczniów klas pierwszych). Jednym słowem będziemy minimalizować papierkową pracę.

4.1 Panowanie nad sytuacją w czasie obozu

Dogodnie jest zapisywać wydatki w tabelce, w której będą co najmniej następujące kolumny: dzień, kwota, opis wydatku. Jeśli po obozie będziemy musieli sporządzić jego oficjalne rozliczenie, to warto dodać kolumnę zawierającą kwotę wydatku umieszczoną na dokumencie. Warto zapisywać także inne istotne dla rozliczenia wyjazdu informacje (np. zmiany ilości uczestników).

W czasie obozu należy zbierać następujące dokumenty:

- faktury VAT na wszystko (na obozach zagranicznych zazwyczaj wystarczają paragony).
- bilety na wszystkie przejazdy, bilety ze zwiedzania muzeów
- paragony (poniżej 6 zł netto)
- dowody wymiany walut.

Dokumenty należy jak najszybciej zabierać pozostałym osobom, zanim je pogubią i powiększą problem w następnej części.

4.2 Wskazówki dotyczące postępowania po obozie

Na wstępie należy przypomnieć, że niniejsze wskazówki mają charakter nieoficjalny i nie zawierają kompletnego opisu rozliczania obozu. Zdecy-

dowanie należy zwrócić do oficjalnych dokumentów regulujących te sprawy, w szczególności do *Instrukcji finansowej obozu*. Ponadto należy podkreślić, że jej wykładnia stosowana w Chorągwi Stołecznej bywa nie tylko z nią sprzeczna, ale także zmienna w czasie i zależna od tego, z kim się rozmawia. Warto więc skonsultować się z osobami, które niedawno rozliczały obóz, i poznać lokalne fanaberie.

Jesteś doświadczonym kwatermistrzem, więc:

1. Z pewnością *nie* wystawiłeś druków KP przed wyjazdem. Jeśli wystawiłeś KP na pełne kwoty, to straciłeś główne pole manewru... Wziąłeś zarejestrowany bloczek KP z hufca na potrzeby obozu.
2. Z pewnością masz spore wydatki na rzeczy, na które nie uzyskałeś dokumentu. Niezależnie, czy w Polsce, czy za granicą... Nie możesz uczciwie napisać, jakie rzeczy kupiliście wtedy i zebrać podpisy całego obozu...
3. Robiąc zakupy przedwyjazdowe kupiłeś trochę rzeczy prywatnych na faktury obozu
4. Chcesz zostawić minimalne (ale nieujemne) saldo – by różne nadrzędne jednostki harcerskie nie poczuły, że chcą mieć w nim udział... Jeśli masz je bardzo dodatnie to spróbuj:
 - (a) Wystawić KP na niższe wpłaty i oddać pieniądze ludziom (pamiętaj, żeby na KP wpisać odpowiednio przeszłą datą – tak aby wpłaty wyglądały na dokonane przed obozem)
 - (b) Jeśli nie możesz zaniżyć wpłat – to kup za te pieniądze jakieś artykuły dla drużyny (np. namioty) i powiedz, że to zwrot sprzętu drużyny zniszczonego przez obóz
5. Pamiętaj o haraczu dla Chorągwi – „opłacie za obsługę finansową” – ściąganego przez Chorągiew od Twojego wyjazdu (sprawdź ile wynosi, w 2008 roku było to 4% budżetu obozu)
6. Reasumując: przed i w trakcie trwania obozu nie wypełniasz żadnych oficjalnych papierów. Nie chcesz sobie blokować rąk... Jak już wymyślisz po obozie (w arkuszu kalkulacyjnym) jak wszystko rozliczysz, na jakim poziomie wpłaty, a na jakim poziomie wydatki, to

dopiero zacznij wypełniać dokumenty (Książka finansowa, KP, lista odpłatności itd).

Najwygodniej jest prowadzić arkusz kalkulacyjny o następujących kolumnach:

1. data
2. kwota na dokumencie (w walucie oryginalnej; gdy nie mamy dokumentu, to i następne pole pozostawiamy puste)
3. kwota w książce kasowej obozu (równa wartości z poprzedniego pola przeliczonej wg oficjalnego kursu)
4. opis wydatku
5. rzeczywista kwota wydatku (w walucie oryginalnej, tyle kolumn, ile jest walut).
6. saldo (tyle kolumn, ile jest walut).

Następnie trzeba tak manipulować wysokością wpłat, by saldo osiągnęło zero. Następnie wystawiasz KP, i przygotowujesz na podstawie tego arkusza książkę finansową obozu. Na podstawie KP wystawiasz listę odpłatności uczestników.

Następnie przygotowujesz skoroszyt dowodów finansowych, czyli zbierasz znajomych i na odwrocie każdego dokumentu piszecie:

1. *Sprawdzono pod względem formalnym, merytorycznym i rachunkowym.*
(data, podpis kwatermistrza)
2. *Kwotę ... zł zatwierdzam do wypłaty.* (data, podpis kwatermistrza)
(Oczywiście zamiast „zł” można wstawić odpowiednią inną walutę.)
3. W przypadku obcych walut:
Kwotę ... (waluta obca) przeliczono po kursie 1 (waluta obca) = ... PLN.
*12 EUR * 3,25 PLN/EUR = 72,96 PLN.* (data, podpis kwatermistrza)
4. Opis wykorzystania zakupionego towaru lub usługi:

Jedzenie – Wymienione na odwrocie artykuły spożywcze zostały spożyte przez uczestników obozu.

Materiały – należy opisać, jak zostały zużyte, np.: *Impregnat* zużyto do zaimpregnowania namiotu przed wyjazdem.

Książki, mapy – *Mapy* zostały zużyte do zaplanowania trasy obozu wędrownego.

Benzyna do kuchenek – *Benzynę* wypalono w kuchence turystycznej. („Wypalono” nie wystarczy, bo księgowia panicznie zaczyna poszukiwać dokumentów na samochód.)

Bilet na przejazd, zwiedzanie – mimo tego, że jest na nim napisane „Przewoźnik: PKP PR; Od: Warszawa Wschodnia; Do: Zagórz; Liczba osób: 15”, i tak musisz je opisać: *Przejazd pociągiem z Warszawy do Zagorza dla 15 uczestników obozu w dn. 15.06.2008.*

Wiele identycznych biletów – naklejamy je na jedną kartkę i opisujemy: *Przejazd autobusem z lotniska na dworzec kolejowy w Poznaniu w dn. 31.07.2008. 15 x 1,80 zł = 27 zł.* zaś formuła zatwierdzająca do wypłaty opiewa wtedy na 27 zł.

Rzeczy, z którymi mamy problem – piszemy coś wystarczająco głupiego i spychamy na program: *Menażkę* zużyto do zrobienia jeża podczas zajęć programowych.

5. Jeśli na jednej fakturze z supermarketu znajdują się artykuły spożywcze i zapalki to w opisie dokumentu, to musisz to zaznaczyć: *Wyżywienie: ... zł. Artykuły spożywcze zostały spożyte przez uczestników obozu. Zużycie materiałów: ... zł. Zapalki zostały zużyte do rozpalania kuchenek.* i wpisane kwoty muszą się zgadzać z wpisanymi w poszczególnych kolumnach książki finansowej.

Opis wykorzystania również należy opatrzyć datą i podpisem kwatermistrza.

W przypadku dokumentów o formacie mniejszym niż A4 warto jest je nakleić na kartkę formatu A4. Wynika stąd również sprytny sposób na oszczędzenie sobie części pracy: na kartce, na której naklejamy dokument, powyższe teksty mogą być już wydrukowane. Całą dokumentację najlepiej wpiąć do segregatora.

W opisach należy często używać wyrażenia „uczestników obozu”. Założenie, że inteligentna osoba czytająca dokumentację się domyśli, jest błędne.

