

## LEIRHYGIENE

Livet i leir stiller sine krav om særlige sunnhetsregler som alltid må overholdes om man skal befinne seg vel.

UTLUFTING av teltet hver dag er en selvfølge, men man må også sørge for at teltet er godt ventilert også om natten. Unngå å lukke teltet helt igjen. Ha helst en teltdør åpen. Dette kan gjøres ved å ha en pinne på tvers av teltåpningen slik at man får frisk luft.

SOVEPOSE og nattøy må også ut til lufting hver dag dersom det kan la seg gjøre. En halv times tid gjør underverker.

PERSONLIG RENSLIGHET i leir er likeså viktig og selvfølgelig som hjemme. Grundig vask hver morgen og kveld er både deilig og sunt. Man må ikke glemme føttene, de er som oftest innestengt i sko eller støvler hele dagen.

Vask av hendene etter latrinebesøk er en nødvendighet for å unngå smitte av diverse ulumskheter. Det er lite moro å tilbringe halve leiren med alt for hyppige dobesøk forårsaket av at du ikke hadde tid til å vaske hendene.

Tennene skal børstes like ofte som hjemme og neglene "hyppes" enda oftere. Det er utrolig hvor mye skitt som kan finne veien inn under en speidernegl. La det ikke skitten bli der lenger enn høyst nødvendig.

RENSLIGHET I OMGANG MED MATVARER OG VED MATLAGINGEN i leir er av stor betydning. Alles sunnhet avhenger av renslighet. Pass særlig på solen som i løpet av utrolig kort tid kan ødelegge kjøttkakene eller pølsene om den får lov til skinne på dem. Regn aldri med at kjøkkenteltet er det samme som kjøleskapet hjemme. Alt som kan bli ødelagt av varme må anbringes med særlig omhu, helst i en jordkjeller. Kjøkkenteltet må man alltid prøve å få satt i skyggen for den verste solsteiken midt på dagen. Pass på fluene. Alle matvarer må være tildekket slik at ikke fluene spaserer på maten etter kanskje å ha delikatert seg på en kukake like før. En appetittelig tanke hva?

All OPPVASK på leir må være omhyggelig og foregå i så varmt vann at du nesten brenner fingrene. Skyll av oppvaskåpen på kopper og kar i rent, varmt vann og tørk deretter av tingene med et oppvaskhåndkle og legg kopper, tallerkener og bestikk i poser som skal nyttes kun til dette. Eller har du lyst til å spise av tallerkener som er halvskitne av jord og sand?

Vi er ikke ferdige med fluene ennå. Fettet i oppvaskvannet samler også fluer. Derfor lager vi FETTFELLER med et lokk av kvist og dekker med gress som brennes straks etter at det har gjort sin plikt. (Skiftes minst en gang om dagen.) Deretter legges nytt gress på slik at den er klar til neste gang. Dermed blir ikke fettfellen en fluefanger.