



## Tips inför ditt första storläger!

Är du nervös eller fundersam över hur ett storläger ser ut och hur vardagen på lägret kommer vara? Ingen fara, här kommer sju stycken punkter om hur vardagen på lägret ser ut och vad du kan göra på förhand för att förbereda dig för den.

### 1. Sömn

På ett scoutläger är det fart och fläkt, god sömn är bland det viktigaste för att orka! Ifall man är på väg på sitt allra första scoutläger kan det löna sig att på förhand öva på att sova i sovsäck, på liggunderlag och utomhus. En utflykt med kåren under våren eller sommaren kan vara ett perfekt tillfälle att både vänja sig vid övernattnings utomhus samt övernattnings med kompisar. Annars kan det också vara roligt att sätta upp ett tält på gården och känna hur det känns.

Ifall övernattnings utomhus är något som gör en nervös ska man komma ihåg att på Glänta är man inte ensam, alla övernattar tillsammans med sin lägerkår. Därmed har man alltid någon att dela tält med och en trygg ledare nära.

### 2. Vila och egen ro

Det kan kännas socialt tungt att vara på en veckas scoutläger. Många gamla och nya vänner är roligt men att konstant vara social och utåtgående kräver energi, och man märker nödvändigtvis inte att man blivit trött. Därför är det viktigt att i god tid och regelbundet se till att man får lite egen tid.

Den egna tiden kan se ut på flera sätt, kanske en tupplur i hängmattan, en strandpromenad, en dusch i lugn och ro eller en bra bok. Man ska inte vara rädd för att fråga sina ledare eller teammedlemmar om att få ta sig lite tid för sig själv, det är något vi alla behöver göra.

Du kan redan i förväg öva på att dra gränser. Det här är kunskap som är viktig också i vardagen utanför lägret. Märker du när du börjar känna dig utmattad? Öva på att identifiera känslan. Diskutera vila och egen ro med dina närstående då de säkert har en bra uppfattning om även dina gränser. Diskutera också med de du kommer spendera Glänta med gällande detta, det kan löna sig att bygga upp ett system som tillåter egen ro för alla involverade.

Diskutera åtminstone följande med dina ledare, kompisar och föräldrar:

1. Hur ser man att du börjar bli socialt utmattad?
2. Vad kan hjälpa?
3. Hur vill du spendera egen tid? Var?
4. Hur reagerar du om du är hungrig? Kan man skilja på utmattning och hunger?



Glänta  
2026

### 3. Måltider

Att äta ute scoutläger kan skilja sig från att äta hemma vid det egna köksbordet. Man äter från matkärl som man själv har med tillsammans med de andra lägerdeltagarna. Maten som erbjuds på lägret är traditionell husmanskost levererat från en cateringfirma. Lägreter erbjuder tre måltider + mellanmål och kvällsmål varje dag åt sina deltagare. Ingen ska gå hungrig! Med 1500 deltagare är det dock omöjligt att skapa en meny var alla måltider är sådana som precis alla tycker om. Lägreter kan vara en bra möjlighet att testa på mat man inte brukar äta och utmana sig själv.

På förhand kan man öva på att äta upp allt på sin tallrik oberoende av måltid. Öva på att alltid tacka köket, oavsett om det är pappa eller mamma som har lagat maten eller lunchpersonalen i skolan.

Du kan om du vill också ha med eget mellanmål eller lite extra sött. Detta mest för att hålla blodsockret på måttlig nivå så att alla orkar hela lägret. Vi har också ett lägerkafé och en glasskiosk på lägerområdet.

### 4. Hygien

På Glänta kommer det finnas morgondoppsmöjligheter samt duschar på området. Privat dusch möjliggörs också för de som har behov för det.

Vid måltider se till att du och de som står före och efter dig i kön tvättar händerna noggrant. Vi tvättar våra händer för att undvika smitta och så att vi får äta mat med rena händer.

Utöver koppstvätt är det viktigt att borsta tänderna två gånger om dagen och gå på WC regelbundet. På Glänta kommer WC möjligheter finnas i form av "bajamajor" som rengörs en gång om dagen.

### 5. Nya scoutkulturer

Det kan kännas stort och överväldigande att delta på ett så stort läger då man själv är van vid kårens egna traditioner och rutiner. Lägreter blir roligare om anländer med öppet sinnad för nya upplevelser.

Alla kårer har sina egna vanor och seder, till exempel så sjunger vissa kårer vid flagghissning medan andra står alldeles tysta. Här är det viktigt att komma ihåg att inget är fel, och att alla kårer får göra på sitt sätt. Någonting kan kännas udda då det är främmande men för de andra är det alldeles vanligt, håll dig öppensinnad och fråga ifall nåt är oklart.



## 6. Respektera alla

Att respektera varandra hör till scouternas grundstenar. Detta gäller även på Glänta. Se till att alla känner sig välkomna, oavsett om det handlar om din bästa kompis eller en främling i WC-kön. Alla vill känna sig välkomna och viktiga. Se till att du sprider en god gemenskap och visar gott exempel åt alla.

På förhand kan du öva på det här genom att prata med de som står före eller efter dig i lunchkön, hjälpa en främmande person på gatan eller ta med en ny icke-scoutkompis på ett veckomöte.

## 7. Packa vettigt och testa din utrustning

Det kan vara främmande att behöva packa all sin utrustning i en väska och leva ett veckoslut eller en hel vecka med det man har packat med. Packningslista får du på förhand så ifall något saknas går det att i god tid ta reda på varifrån man kan låna eller köpa lämplig utrustning. Om du saknar någor kan du t.ex. kolla med kåren om du får låna det. För de som tidigare deltagit på scoutevenemang så kommer packningen ganska långt vara samma eller liknande.

Det som verkligen är viktigt på scoutläger och speciellt på stora scoutläger är att skriva namn på alla plagg och prylar. Om du glömmer dina bestick i matsalen och det enbart står "Maja" på dem blir det som att hitta en nål i en höstack att hitta rätt ägare.

Det kan även vara vettigt att pröva all utrustning, ta inte med något splitternytt till lägret. Se till att du vet hur det fungerar. Skor ska vara ingångna och luftmadrassen hel.