

## Sudenpentujen retkiohje

Sudarien ensimmäinen yön yli kestävä retki lähestyy. Tässä kattavat ohjeet joiden avulla retki sujuu mahdollisimman hyvin, kannattaa lukaista läpi vaikka kokemusta löytyisikin jo! Asiaa on varusteista koti-ikävään, ja varusteista vinkkejä on pidemmällekin tähtäimelle. *Olen laittanut kursiivilla muutaman omakohtaisen kokemuksen mukaan "katumuksen syvällä rintaäänellä", lähinnä tuomaan käytännön näkökulmaa asioihin. (Kursiivilla siksi, että ne voi halutessaan helposti skipata)*

Merimetsoissa jouluredu on usein sudenpentujen ensimmäinen pidempi retki. Jouluretkelle, kuten kaikille yön yli kestäville retkille ja leireille, tavarat tulee pakata rinkkaan, sillä esimerkiksi makuualusta- ja pussi on hankala kiinnittää pikkureppuun. Lisäksi kamat eivät huku niin helposti kun muistettavana on vain yksi nyssäkki.

### Puhelin

Puhelinta ei lapsi partioleirillä tai retkellä tarvitse. Latausmahdollisuuksia ei ole, moni kännykkä on metsään hukunut tai lätäkköön pudonnut, joten ihan jo käytännön syistä sitä ei pidä ottaa mukaan. Vakuutus ei myöskään korvaa partiossa kadonnutta/rikkoutunutta kännykkää. Johtajilla on puhelimet mukana, joten heille voi soittaa/laittaa viestiä retken aikana.

### Pakkaaminen

Tärkeää on pakata rinkka lapsen kanssa, ja ideaalitalanne olisi että lapsi pakkaisi rinkan itse. Tämä siksi, että lapsen tulee itse tietää missä tavarat ovat ja mitä tavaroita rinkassa on. Myös riski tavaroiden hukkaamiseen pienenee kun lapsi itse tietää mitkä ulkohousut ja kurahousut hänellä on mukana. Kaikki tavarat tulee myös nimetä!

### Rinkka

Sudenpentuikäiselle sopiva rinkan koko on noin 40 litraa, joka riittää muutamaksi vuodeksi (noin 11-12v. asti). Pienemmän rinkan etuna on sen istuvuus sudarin mittoihin ja se että pientä rinkkaa ei tule vahingossa pakattua liian painavaksi pienen sudarin kantokykyyn nähden. Jos aikeissa kuitenkin on ostaa kerralla sopiva rinkka koko partiopolulle, niin 65-75 litran kokoluokalla pärjää aikuisenakin. Etuina on että enemmän kamaa mahtuu mukaan ja säästää rahaa kun vanhempana ei tarvitse ostaa uutta rinkkaa. Kuitenkin sudari-ikäisenä huonoja puolia ovat huono istuvuus ja riski että tavarakuorma on niin painava, ettei sudari jaksa sitä kantaa.

*Omista kokemuksista voin sanoa että itselläni oli sudarina isäni vanha 75-litrainen Haltin rinkka, joka oli käytössä juuri ensimmäisellä jouluredullani, mutta en päässyt bussia edemmäs omin voimin koska en jaksanut nostaa rinkkaani. Rinkka kesti noin 7 vuotta kunnes hankin viime vuonna uuden. Kaverillani taas oli sudarina 30 litran Tatongan rinkka joka jäi pieneksi ala-asteen lopulla ja hän hankki 65 litran rinkan jota käyttää yhä.*

## Makuupussi

Sudenpennut pärjäävät usein kolmen vuodenajan makuupussilla, sillä heidän retkensä suuntautuvat talviaikaan partiokämpille ja kesäleireille kesäisin. Sudenpennulle ei kannata ostaa hirveän kallista pussia, sillä he kasvavat vielä nopeasti (pussi käy pieneksi) ja pussi voi kadota. Makuupussia ostettaessa tulee huomata että niissä mainittu extreme-lämpötila kertoo missä lämpötilassa pussi suojaa hypotermialta: siinä lämpötilassa ei todellakaan siis nukuta vaan hytistään koko yö. Materiaaleja on kaksi, untuva ja keinokuitu. Sudenpennuille suosittelen keinokuitua, sillä se on halvempi ja eristää paremmin märkänä kuin untuva. Miinuksena on lisääntyvä paino ja pakkauskoko.

Lämmin pussi siksi että kesällä yöt voivat olla yllättävän kylmiä ja kämpät ovat usein vetoisia. Jos pussi tuntuu kuumalta, voi vetoketjun aina avata ja tehdä pussista peiton. Pussia hankittaessa tulee myös kiinnittää huomiota pituuteen: on tärkeää ettei pussi ole liian pitkä. Liian pitkä pussi on kylmä koska elimistö joutuu pitämään lämpimänä suuremman määrän ilmaa. (Helppo keino liian pitkän pussin lyhentämiseen on sitoa naru ylimääräisen tilan ja lapsen jalkojen väliin ja siirtää sitä kun lapsi kasvaa.) Esimerkiksi <https://scandinavianoutdoor.fi/varusteet/makuupussit-ja-alustat/grow-up-comfort/> olisi yksi vaihtoehto.

## Makuualusta

Makuualusta on jopa tärkeämpi valinta kuin makuupussi, sillä lämpiminkään makuupussi ei pidä lämpimänä jos makuualusta on huono. Makuualusta on olemassa siksi, että nukkuessa se osa makuupussin eristeestä joka on maata vasten, painuu kasaan eikä siis eristä. Suosittelen sudenpennuille vaahtomuovista makuualustaa, sillä sen toimivuus on pomminvarma. Kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että alusta on oikeasti eristävä. Urheilukaupoissa myydään usein ”jumppamatto/makuualusta”-nimellä alustoja jotka eivät oikeasti eristä lähes yhtään. Esimerkiksi tällä mallilla pärjää hyvin kämpillä ja kesäleireillä: <https://scandinavianoutdoor.fi/varusteet/makuupussit-ja-alustat/3-season/>

*Kokemuksesta en suosittelen ilmatäytteistä jos haluaa pysyä lämpimänä: olen viimeisen 7 vuoden ajan käyttänyt ilmatäytteisiä alustoja, ensimmäinen kesti 4 vuotta ilman reikiä, sen jälkeen olen ostanut kaksi alustaa jotka ovat molemmat alkaneet vuotaa vuoden sisällä ostosta. Olen nukkunut yöni kylmästi jopa sisällä sillä alusta ei ole eristänyt ollenkaan lattiasta. Olen palaamassa takaisin vaahtomuovialustoihin...*

Partio ei onneksi ole välineurheilua, ylläolevia tarvikkeita ei tarvitse ostaa uusina, niitä voi kysellä meiltä johtajilta, lainata tutuilta, tai tutustua esimerkiksi partiokirpputoriryhmään <https://www.facebook.com/groups/135042363304382/?fref=ts>

## Koti-ikävä

Osalle jouluredu voi olla ensimmäinen yöpyminen muualla kuin sukulaisten luona. On siis ihan luonnollista että koti-ikävä voi iskeä. Koti-ikäväpelon vuoksi ei kannata jättää

tulematta retkille, sillä olemme kyllä tottuneet hoitamaan eriasteisia koti-ikävätapauksia. Lapselle on myös kokemus huomata, että "Hei, vaikka ekana iltana oli hillitön koti-ikävä, niin uskalsin olla koko retken loppuun asti ja tokana iltana ei enää ollutkaan niin iso ikävä!" Johtajat ovat varsinkin iltaisin valppaina, ja harjaantuneet silmämme tunnistavat koti-ikävän merkit vaikkei lapsi itse uskaltaisikaan kertoa asiasta. Useimmiten koti-ikävään auttaa lapsen kuuntelu ja hänen kanssaan juttelu sekä huomion vieminen muihin asioihin: käydään läpi mitä kaikkea kivaa kuluvan päivän aikana on tehty/tullaan huomenna tekemään. Joillain retkillä on ollut käytössä myös "koti-ikäväpillereitä", jotka eivät siis ole oikeita lääkkeitä vaan esim. sitruunan makuinen lääkkeen näköinen karkki.

#### Koti-ikävää voi ehkäistä jo kotona:

Kannattaa välttää "Soita sitten heti jos tulee ikävä", "Kai sä nyt varmasti pärjät siellä retkellä?" -tyyppisiä ilmauksia. Jälkimmäisestä lapselle voi tulla alitajuisesti tunne, että retkellä on edessä jotain pelottavaa koska vanhempi "epäilee" hänen pärjäämistään. Kannustavampi sanamuoto toimii paremmin: "Olen varma että pärjät retkellä!" Ensimmäinen lause taas aiheuttaa usein tilanteen, jossa lapselle tulee koti-ikävä, hän kaivaa rinkausta puhelimen (jota ei pitäisi ottaa retkelle mukaan) ja soittaa itkien kotiin ja valittaa oloaan. Vanhempi pelästyy itkuista puhelua ja soittaa meille huolestuneena kysyen mitä hänen lapselleen on käynyt ja miksei kukaan ole lohduttamassa häntä. Me taas kuulemme asiasta ensi kertaa ja menemme lohduttamaan lasta. Siksi olisikin parempi sanoa "Jos sinulle tulee ikävä, mene kertomaan jollekin johtajista." Osaamme kyllä auttaa, ja usein kotiin soittaminen vai pahentaa lapsen koti-ikävää.