



# Khoá Bắc Đẩu

Rev. 03/29/19



Khoá sinh hoàn tất những đề mục này thì cũng hoàn tất những điều kiện hạng nhất của BSA.

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

Scout who completes these requirements also complete the same requirements required for the 1<sup>st</sup> Class rank of BSA.

Other requirements that require Vietnamese such as scout laws, motto, songs ect. Scout can explain each item in Vietnamese, English, or both.

## A. Hoàn tất những yêu cầu sau đây:

### A1. Nguyên tắc cắm trại và dã ngoại

1a. Đã tham dự 5 kỳ sinh hoạt & 3 kỳ trại qua

1b. Giải thích từng nguyên tắc của khái niệm “Không để lại Dấu Vết” và cho biết em thực hành nó ra sao trong các dịp cắm trại hay thám du.

**Thám du** một cách có trách nhiệm bằng cách đi theo những con đường, lối mòn hay khu vực ấn định. Vượt qua, không đi vòng, các chướng ngại vật để tránh nới rộng các đường mòn. Băng qua suối ở những chỗ nước cạn được định sẵn. Tránh các đường mòn ẩm ướt, lầy lội nếu có thể. Trên sông nước, đi theo các thủy lộ đã được phân định và hạ thuyền ở các địa điểm ấn định.

**Tôn trọng** quyền lợi của người khác bao gồm chủ đất, tất cả những bộ hành trên đường mòn, người cắm trại hay các người khác để họ có thể vui thú cùng các hoạt động giải trí, không bị quấy rầy. Để công vào như khi em tới. Nhường đường cho người muốn vượt qua hay lên dốc. Trên sông nước, tôn trọng người câu cá, bơi lội, đi thuyền, trượt nước hay lặn ngầm hay những ai ở trên bờ hay gần bờ.

**Tim hiểu** về địa điểm trước khi lên đường bằng cách tham khảo bản đồ và các quy định từ các cơ quan công lập. Lên kế hoạch cho chuyến đi, học các lớp kỹ năng hoạt động cần thiết và biết cách xử dụng các dụng cụ một cách an toàn.

**Tránh các khu vực nhạy cảm** trên bộ như đồng cỏ, bờ hồ, vùng đầm lầy và suối lạch. Đi theo các con đường đã định sẵn. Việc này sẽ bảo vệ thiên nhiên và các vùng đất yếu khỏi thiệt hại. Đừng đụng đến các khu vực lịch sử, khảo cổ hay tiền sử lâu đời. Tránh dùng thuyền trên sông hồ ở các nơi nước cạn hay gần bờ với tốc độ cao.

**Làm phận sự của em** bằng cách làm gương với cung cách thích ứng, để lại khu vực sạch đẹp hơn khi đến, dọn dẹp rác rưởi, dùng lửa tối thiểu (một cách ít nhất), tránh đem tới lây lan các loại động thực vật xâm lấn và tu sửa các khu vực xuống cấp.

### A2. Nấu nướng và Dụng Cụ

## A. Complete the following requirements:

### A1. Camping and Outdoor Ethics

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

**1b. Explain each of the principles of Tread Lightly! and tell how you practiced them on a campout or outing.**

**Travel Responsibly** on land by staying on designated roads, trails and area. Go over, not around, obstacles to avoid widening the trails. Cross streams only at designated fords. When possible, avoid wet, muddy trails. On water, stay on designated waterways and launch your watercraft in designated areas.

**Respect the Rights of Others** including private property owners, all recreational trail users, campers and others so they can enjoy their recreational activities undisturbed. Leave gates as you found them. Yield right of way to those passing your or going uphill. On water, respect anglers, swimmers, skiers, boaters, divers and those on or near shore.

**Educate Yourself** prior to your trip by obtaining travel maps and regulations from public agencies. Plan for your trip, take recreation skills classes and know how to operate your equipment safely.

**Avoid Sensitive Areas** on land of invasive species and repairing degraded areas. such as meadows, lakeshores, wetlands and streams. Stay on designated routes. This protects wildlife habitats and sensitive soils from damage. Don't disturb historical, archeological or paleontological sites. On water, avoid operating your watercraft in shallow waters or near shorelines at high speeds.

**Do Your Part** by modeling appropriate behavior, leaving the area better than you found it, properly disposing of waste, minimizing the use of fire, avoiding the spread of invasive plants and animals and repair the deteriorated areas.

### A2. Cooking and Tools

**2a. Giúp việc lên thực đơn cho một trong các kỳ trại bên trên bao gồm ít nhất một buổi ăn sáng, một ăn trưa, và một ăn chiều, và phải nấu nướng ít nhất hai buổi. Cho biết làm sao thực đơn bao gồm các loại thực phẩm từ tiêu chuẩn ăn “Đĩa Của Tôi” hay các tiêu chuẩn dinh dưỡng hiện tại của Cục Thực Phẩm và đạt các nhu cầu dinh dưỡng nêu trên.**

Như ta đã qua Khóa Sắp Sẵn, đặt kế hoạch tỉ mỉ sẽ giúp ta có đủ thức ăn cho mọi người trong đội/tuần, không còn thừa và không phải khuôn nặng. Hãy ôn lại những điểm chính khi soạn buổi ăn:

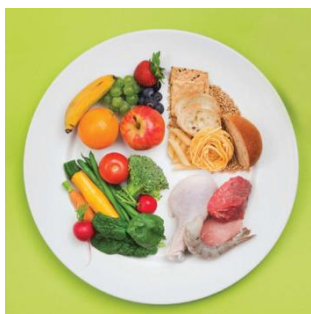
- Bao nhiêu người sẽ đi trại và đi bao nhiêu ngày?
- Sinh hoạt như thế nào tại trại?
- Đến đất trại như thế nào?
- Thời tiết sẽ như sao?

Hãy xem lại tài liệu khóa Sắp Sẵn để ôn lại dinh dưỡng và “Đĩa Của Tôi”.

**Thực Đơn** - khi ta lập được thực đơn, ghi xuống những thứ ta cần chuẩn bị cho từng buổi. Những chi tiết kế tiếp là để ta có khái niệm về những buổi ăn đầy đủ dinh dưỡng như thế nào. Ta cần phải bàn với đội để có được thực đơn cho toàn đội. Đây cũng là lúc ta có thêm những ý kiến và biết ai trong đội có thể bị dị ứng với thức ăn.

**Công Thức** - thu lượm những công thức và dùng sáng kiến của mình để mình có được những món ăn tuyệt diệu tại đất trại. Một cách hay là dò hỏi bố mẹ để lấy công thức và cách nấu. Đơn giản hoá cách nấu để thích hợp nơi đất trại trước khi đi chợ.

**Gia Vị** - gia vị giúp cho các món ăn thêm thơm ngon. Những gia vị thông dụng cho nấu ăn trại gồm muối, tiêu, bột ớt, húng tây, oregano, bột tỏi, lá quế, cây quế v.v... Cho chúng vào những lọ hay bao nhựa nhỏ rồi dôn tất cả vào một bao đựng chung. Mỗi lần nêm chỉ dùng ít ít. Nêm thêm nếu cần. Gia vị khô chỉ có thể giữ hương vị được 2-3 tháng. Thay lọ gia vị trước khi đi trại. Nước mắm và nước tương là gia vị cần thiết cho thức ăn Việt-Nam nhưng mang chúng đi trại cần nhiều chuẩn bị. Sang vừa đủ nước tương và nước mắm vào một bình nhựa kín. Sau đó để các bình này vào một bao ny lông kín. Ta không muốn nước mắm hay nước tương rỉ vào dụng cụ trại của mình.



Four food groups

**Gói lại** - ta cần gói lại những thực phẩm mua từ chợ vì đôi

**2a. Help plan a menu for one of the above campouts that includes at least one breakfast, one lunch, and one dinner, and that requires cooking at least two of the meals. Tell how the menu includes the foods from MyPlate or the current USDA nutritional model and how it meets nutritional needs for the planned.**

As you experienced from khóa Sắp Sẵn, careful planning allows you to take enough food so that everyone in your patrol eats well with less of a load to carry and minimal leftovers. Here are some of the main points when planning your meals:

- How many Scouts are going and for how long?
- What are you going to do?
- How will you reach camp?
- What weather do you expect?

Review khóa Sắp Sẵn material for the food nutrition guide and “My Plate”.

**Menu** - once you know your menu, make a list of the ingredients and equipment necessary for each meal. The items below will give you some ideas the foundation of a nutritious meals. It is essential to plan the menu with the members of your group. This is where you have the opportunity to get more ideas and check with the members of your group for any possible food allergies.

**Recipes** - compile recipes and use your creativity so you can have sophisticated cuisine even at camp. One of the best sources for recipes is your parents. Review and simplify the preparation and cooking of your recipes before shopping for grocery so you can adapted to camp environment.

**Spice kit** - spices bring out the flavor of your cooking. Useful spices for camp cooking include salt, pepper, chili powder, thyme, oregano, garlic flakes, bay leaves, and cinnamon etc. Carry spices in small plastic containers or bags, then stow in a stuff sack. Use spices lightly. You can always add more. Spice potency last for 2-3 months at most. Replace with fresh batch before every camp. Nước mắm (fish sauces) and nước tương (soy sauces) are essential ingredients for Vietnamese cuisine but bringing them to camps in their original bottles can be troublesome. Make sure to transfer as much as you need to a shatterproof, sealed container. Then, seal them in a tight zip-lock bag. You do not want these sauces leaking onto your camping equipment.



Spice kit

**Packaging** - re-package your ingredients and food because

khi nó không thuận lợi để giữ gìn nơi đất trại. Nó cũng giúp ta mang chỉ vừa đủ và đỡ mất thì giờ tại đất trại.

- **Ăn Sáng** - là buổi quan trọng của ta trong ngày. Ta có thể có một phần ăn như sau:
  - Ngũ cốc: nóng cho ngày lạnh hay lạnh cho mùa hè. Có thể là yến mạch hay granola. Đừng mang theo loại mảnh vì dễ nát vụn khi ta dồn vào ba lô.
  - Bánh Mì- nướng hay không.
  - Trứng: luộc, tráng, omelet hay trứng bác.
  - Ba rọi hay Ham: chiên. HAY...
  - Mì- gói hay mì ly ăn liền. Cho thêm vào thịt, trứng (luộc trước hay đập vào), rau cải và mì. Cho thứ lâu chín vào nước sôi trước. Đây là món ăn vừa nấu nhanh vừa có đủ các dinh dưỡng. KẾ đến...
  - Trái cây- tươi, khô hay hộp và thức uống như- sữa, cocoa và nước trái cây.

- **Ăn Trưa** - chuẩn bị ăn trưa dựa vào chương trình trại. Ta có thể phải làm bánh mì trước và đem theo trong balô.
  - Bánh Mì Ghép- để bánh mì và mọi thứ trên một mảnh ny long to và để mọi người tự làm bánh mì ghép. Ta có thể chọn đậu phộng xay, jelly, phô mai, thịt nguội, cá thu/mòi hộp, cà chua, sả lách, trứng luộc, dưa chua v.v.. Sau đó ta uống thêm sữa, trái cây và ăn thêm vài bánh ngọt.

Nếu thì giờ cho phép, ta có thể nấu ăn cho buổi ăn trưa.

Canh



- **Nấu Ăn** - buổi ăn trưa hay chiều của ta cần có đủ 4 nhóm thực phẩm để đáp ứng với nhu cầu dinh dưỡng. Theo căn bản, buổi cơm của hướng đạo VN những món như sau:
  - Canh- canh đủ loại củ cải hay canh cải lá xanh v.v... Có thể thêm chút ít thịt, cá và những thứ khác để canh được thơm ngon.
  - Món chính- thịt gà, bò hay heo chiên, hấp, nướng, hay rau cải xào với thịt gà, cá, thịt bò, thịt heo hay đậu hũ. Nêm nếm gia vị là chìa khóa của món thịt cá ngon.
  - Cơm- trắng hay cơm chiên, hạt nguyên hoặc bánh mì, nui, mì.
  - Trái cây- California là nơi luôn có các loại trái cây tươi. Nên có thêm trái cây sau buổi ăn chính. Trái cây khô đủ loại là loại ăn vặt thích hợp bất cứ lúc nào, nhất là khi nghỉ ngơi lúc chơi trò chơi lớn hay thám du.
  - Nhiều lúc ta có thể có 3 nhóm thức ăn trong một món như rau cải và củ hầm với thịt. Thức ăn truyền thống của Việt-Nam đôi khi có đủ căn bản dinh dưỡng như

*you may not use the entire package that you bought from the market. Repackaging will lighten your load, preserve the food better, and save you plenty of time at camp.*

- **Breakfast** - is the most important meal of the day. You should consider the following one serving:
  - Cereal: hot in cold days or cold in the summer. These could be oatmeal or granola. Avoid flakes because these are easily crushed in your pack.
  - Bread-toast or soft.
  - Eggs: boil, over easy, omelet or scramble.
  - Bacon and Ham: fried. OR...
  - Noodles- cup or bag instance noodle. You can put bit of vegetables, eggs (hard boil or drop) and meats or hams, and noodles with items cook longest into the boiling pot of water first. You can have a fast but balanced breakfast. FOLLOW with...
  - Fruit: fresh fruit, dried fruit or canned fruit and Breakfast drinks- milk, cocoa, and fruit juices.

- **Lunch** - plan your lunch around the camp schedule. You may need to make your sandwiches and pack them with you.
  - Sandwiches- lay out the bread and fillings on a sheet of plastic and let each Scout make his/her own. Choose from peanut butter and jelly, cheese, luncheon meat, chả lụa, lunch meat, canned tuna/sardine or salmon, sliced tomatoes, lettuce, hard-boil eggs, and pickle etc. Round out the meal with a glass of milk, juice, fruits and a few cookies.

*If time allows, you might want to cook a hot meal at lunchtime.*



Mì xào

- **Hot Meal** - your lunch and dinner should include the all of the four food groups to meet the nutrition needs. As a standard, Vietnamese scouting meals include the following:
  - Soup- vegetable soup, dark leaf soups, vegetable stews, salad etc. You can also add bits of meat, fish and other ingredients to make your dish more interesting.
  - Main dish- fry, bake, broil, sauté of chicken, fish, beef, tofu or pork. Stir fries vegetables with various kinds of meats. Seasoning is the key to have an excellent meat and fish dish.
  - Rice-fried or cook or whole grain bread, noodles, pastas.
  - Fruits-fresh fruit always in season in California. Don't leave them out. Dried mix fruits are handy for snack at anytime especially for a quick break during hiking or games.
  - Many times you can have all 3 food groups in one dish such as vegetable & meat stews. Vietnamese traditional dishes meet this requirement such as bún thịt nướng, phở,



bún thịt nướng, phở, mì xào, bún thịt xào v.v...

- Hamburger, hot dog, sloppy Joe hay spaghetti cũng là những món ăn thuận tiện nơi đất trại nhưng ta phải có sà lách hay các rau cải để đúng dinh dưỡng.

**Điều mong đợi nơi HDS:**

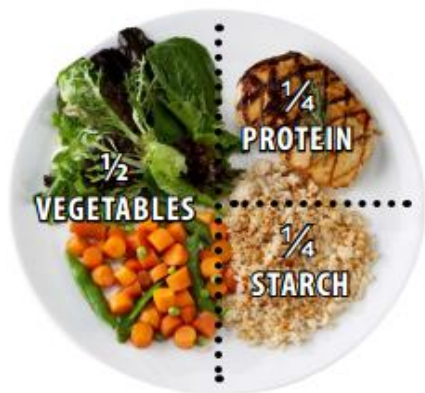
- Cùng đội/tuần soạn và nộp thực đơn cho một kỳ trại 2 ngày sắp tới.
- Cho biết tại sao thực đơn có đủ chất dinh dưỡng cần thiết.

mì xào bung, bún thịt xào etc.

- Hamburger, hot dog, sloppy Joe, taco, or spaghetti also are convenient but we must have salad or vegetables to have a balance meal.

**Expectation:**

- Show a 2 days camp menu that you planned with your patrol/crew for the upcoming camp
- Explain how the menu meets the nutritional needs.



**PORTION SIZE YOUR PLATE**

**1/2 PLATE VEGETABLES:**

Fill half your plate with a colorful assortment of different vegetables for good nutrition and tastes to please your palate.

**1/4 PLATE PROTEINS:**

Low-fat proteins are good for your heart and better for your waistline. Bake, broil, or grill your way to a delicious and healthy meal.

**1/4 PLATE STARCHES:**

Whole-grain starches are good for your heart and keep you feeling fuller longer. While foods like yams, potatoes and corn are considered vegetables, they are high in starch and should be placed on this part of your plate.

**BASIC GUIDELINES**



1 cup = baseball



1/2 cup = lightbulb



1 oz or 2 tbsp = golf ball



1 tbsp = poker chip



1 slice of bread = cassette tape



3 oz chicken or meat = deck of cards



3 oz fish = checkbook



1 oz lunch meat = compact disc



3 oz muffin or biscuit = hockey puck



1 1/2 oz cheese = 3 dice



**GRAINS**

- 1 cup of cereal flakes = baseball
- 1 pancake = compact disc
- 1/2 cup of cooked rice = lightbulb
- 1/2 cup cooked pasta = lightbulb
- 1 slice of bread = cassette tape
- 1 bagel = 6 oz can of tuna
- 3 cups popcorn = 3 baseballs



**FRUITS & VEGETABLES**

- 1 medium fruit = baseball
- 1/2 cup grapes = about 16 grapes
- 1 cup strawberries = about 12 berries
- 1 cup of salad greens = baseball
- 1 cup carrots = about 12 baby carrots
- 1 cup cooked vegetables = baseball
- 1 baked potato = computer mouse



**MEATS, FISH & NUTS**

- 3 oz lean meat & poultry = deck of cards
- 3 oz grilled/baked fish = checkbook
- 3 oz tofu = deck of cards
- 2 tbsp peanut butter = golf ball
- 2 tbsp hummus = golf ball
- 1/4 cup almonds = 23 almonds
- 1/4 cup pistachios = 24 pistachios



**DAIRY & CHEESE**

- 1 1/2 oz cheese = 3 stacked dice
- 1 cup yogurt = baseball
- 1/2 cup frozen yogurt = lightbulb
- 1/2 cup ice cream = lightbulb



**FATS & OILS**

- 1 tbsp butter or spread = poker chip
- 1 tbsp salad dressing = poker chip
- 1 tbsp mayonnaise = poker chip
- 1 tbsp oil = poker chip



**SWEETS & TREATS**

- 1 piece chocolate = dental floss package
- 1 brownie = dental floss package
- 1 slice of cake = deck of cards
- 1 cookie = about 2 poker chips

Figure 1 - Single Serving Sizes

2b. Dùng thực đơn tính toán theo tiêu chuẩn 2a của

2b. Using the menu planned in 2a, make a list showing a

**Khóa Một, làm một danh sách liệt kê ngân khoản-số tiền đi chợ và lượng thực phẩm cần thiết cho 3 hay nhiều em hơn nữa. Mua số thực phẩm cần thiết.**

Khi biết được bao nhiêu phần ăn và thực đơn trại, ghi xuống những thứ cần và lượng như sau:

- **Phiếu Đi Chợ** - liệt kê các món cần phải mua tương tự như hình số 1 để biết rõ số lượng cần cho số người trong Đội/Tuần. Đừng quên những món khác như dầu ăn, đường hay mật, và gia vị.
- **Chi Phí Của Mọi Người** - mang phiếu đi chợ và ghi xuống giá của những vật liệu mình định mua. Tính ra chi phí của mỗi người trong Đội/Tuần bằng cách cộng lại các chi phí và chia cho tổng số người trong Đội/Tuần đi trại. Một cách khác là phỏng đoán chi phí do sự hướng dẫn của trưởng hay Đội/Tuần trưởng, soạn thực đơn và đi chợ với số tiền mình có.
- **Khẩu Phần Ăn** - gói/hộp thực phẩm thường liệt kê số lượng phần ăn. Khi sinh hoạt ngoài trời thì chúng ta ăn nhiều hơn nên ta nên tính phần to hơn một chút. Bản liệt kê, hình 1, có ghi số lượng cần thiết cho mỗi phần ăn của từng loại thực phẩm; Dùng bảng liệt kê, hình 1 để giúp tính bao nhiêu thức ăn mình cần phải mua. **Ghi chú**- nữ có thể tính phần ăn nhỏ hơn một chút.

#### **Điều mong đợi nơi HDS:**

- Trình bày kế hoạch đi chợ với đầy đủ món hàng, số lượng và chi tiêu cho thực đơn 2a của Đội/Tuần.
- Đi chợ để mua hàng cho kế hoạch dự định cho kỳ trại sắp tới.

#### **2c. Cho biết các loại nồi, niêu, soong, chảo và các dụng cụ cần phải có để nấu các món ăn trên.**

- **Dụng Cụ Nấu Ăn** - trước khi đi cắm trại, tính xem những thứ nồi, niêu, soong, chảo và những dụng cụ nấu ăn mình cần phải có để mình nấu những món ăn đã dự định. Chỉ mang theo những dụng cụ cần thiết, thì ta sẽ đỡ phải vác theo nhiều đồ dùng không cần thiết.
- Mỗi Đội/Tuần đều có dụng cụ nấu ăn riêng. Bảo trì dụng cụ của mình trước, trong và sau khi đi trại để ta luôn có những dụng cụ tốt mỗi khi đi trại.
- Nếu ta cần mang nhiều hay ít dụng cụ hơn, nên hỏi trưởng của mình trước.
- Ta cũng có thể chia cho mọi người trong Đội/Tuần mang theo những dụng cụ cần thêm. Nhưng chỉ lấy những thứ cũ từ nhà bếp của gia đình vì nấu ăn ở đất trại có thể làm hư một cái nồi tốt để dùng.

Nấu ăn bằng củi sẽ khiến nồi dính đầy lọ nghẹ vì khói.

- Ta nên lau sạch lọ sau khi dùng.
- Nếu không có đủ thì giờ thì rửa sạch ở phía trong của nồi và chảo.
- Để nồi hay chảo vào một bao rác khi ta nhổ trại để lọ không dính vào những thứ khác.
- Ta có thể làm sạch tại một buổi họp sau kỳ trại.

**budget and the food amounts needed to feed three or more boys or girls. Secure the ingredients.**

*One you know how many meals you need and the camp menu, write down what you need and the quantities as follows:*

- **Shopping List** - list every ingredient for each dish as in the chart of Figure 1 to determine the amounts you will need for the number of people in your patrol. Don't forget such items as cooking oil, honey or sugar, and spices.
- **Cost Per Person** - take your shopping list to a grocery store and write down the prices of the ingredients you plan to buy. Figure out each Scout's share by adding up the costs, then dividing the sum by the number of Scouts going on the outing. Another way is to approximate the cost of each, based on your troop or patrol leader guidance, make up the menu and shopping list and shop within your means.
- **Size of Serving** - food packages often list the amount servings. Outdoor activities build up big appetites, so lean toward more rather than less. Review the chart, figure 1 which lists the amount needed for one serving of each type of food; Use the chart, figure 1, to help you figure out how much of each food you will need. **Note**-girls may want to lean toward lesser portions.

#### **Expectation:**

- Show the grocery list for your patrol/crew and cost estimate for the menu listed in 2a..
- Got grocery shopping with the planned list for the upcoming camp.

#### **2c. Tell which pans, utensils, and other gear will be needed to cook and serve these meals.**

- **Cooking Gear** - before the camp out, figure out what pots, pans, and utensil you need for preparing, cooking, and serving of the dishes based on the menu and meals you have planned. By bringing only the kitchen gear you need, you can keep your load light and your camp simple.
- Your patrol has cooking kits for camping. Maintain your gears before, during and after camp so we always have good equipment for camp.
- If you need to bring more or less of certain equipment, check with your troop leader.
- You can also ask your patrol members to bring specialty items from home if it is necessary. Make sure that they only bring the old ones from the family kitchen because camp cooking could easily ruin a good pot.

*Cooking gear used over campfires will be blackened by soot.*

- We may need to scrub off the soot after every use.
- If we don't have time, clean the insides of the pots and pans.
- Stowing a pot or pan in a plastic trash bag as you are breaking camp will keep the soot from rubbing onto anything else.

- Trước khi nấu ăn bằng củi lửa, trét một làn mỏng nước xà phòng biodegradable ở phía ngoài nồi và chảo. Lọ trôi đi dễ dàng khi ta rửa.

• **Dụng Cụ Cá Nhân** - đa số các thức ăn tại trại có thể dùng bằng những dụng cụ đơn giản và nhẹ. Mang theo đĩa, chén, muỗng, nĩa và tách không bị vỡ và cứng. Ly nước cách nhiệt giữ cho thức uống và soup ấm, và ta không bị phỏng mỗi khi đụng vào vành.

**Chú ý**-Không nên mang loại bỏ đi vì ta sẽ có nhiều rác hơn để mang ra ngoài bờ.

#### Điều mong đợi nơi HDS:

- Soạn dụng cụ nấu ăn cần thiết và phân công dựa trên thực đơn cho kỳ trại sắp tới.

**2d. Cho biết cách cất giữ thịt tươi, món ăn từ sữa, trứng, rau cải, và các loại thực phẩm tươi. Cho biết cách bỏ rác, lon nhôm, đồ nhựa và các loại phế thải đúng cách tại đất trại.**

• **Giữ Gìn Thực Phẩm** - Để thực phẩm của mình không bị chuột, chồn, gấu và thú vật ăn, ta có thể để trong bao và treo lên cây.

- Để thức ăn trong bao chứa hay bao rác sạch, cột lại bằng nút thuyền chài hay nút cột bao.
- Kéo bao lên cao khỏi tầm với của thú vật- ít nhất 12 ft từ mặt đất nơi có gấu, và cách gốc cây 8 ft.
- Thực đơn dùng ít loại thức ăn tươi sẽ khiến mình ít phải lo nhiều về cách duy trì và gìn giữ.
- Chỉ soạn thực đơn với thịt, phô mai, trứng, sữa và các thức tươi khi ta có thể giữ lạnh được và ngoài tầm với của thú vật.
- Đông lạnh thịt và cá qua đêm tại nhà trước khi trại sẽ giúp ta duy trì chúng lâu hơn tại đất trại.

#### • Dọn Dẹp Sau Bữa Ăn:

- Bỏ thức ăn thừa vào bao rác rồi mang về nhà hay đốt chúng từ từ trong vòng lửa trại. Ta có thể đốt các đồ bằng giấy, nhưng đừng bao giờ đốt bao nhựa. Đốt những vật nhựa sẽ khiến những hơi độc đi vào không khí.
- Đừng bao giờ chôn hay thả các thức ăn thừa vào rừng cây. Thú vật sẽ tìm ăn và rất có hại cho chúng. Thức ăn thừa gần đất trại cũng khiến thú rừng không còn sợ người ta. Điều này có thể rất nguy hiểm cho người lẫn thú vật.
- Rửa sạch các lọ hay lon đựng thức ăn, và mang chúng về nhà để bỏ nơi tái chế. Ta có thể làm gọn hơn bằng cách đập bẹp các lon.

#### Điều mong đợi nơi HDS:

- Cho biết cách gói lại thực phẩm đúng cách để đi trại.
- Cho biết cách giữ gìn thức ăn tươi và để bị hỏng.
- Cho biết cách bỏ rác, lon, đồ nhựa, và phế thải đúng cách

- *We can clean them later at the next meeting after camp.*
- *Before cooking over a wood fire, smear a film of liquid biodegradable soap on the outside of you pots. Soot will wash off more easily.*

• **Personal Eating Kit** - most camp meals can be eaten with simple, light-weight utensils. Take an unbreakable plate and bowl, a spoon, and sturdy drinking cup. An insulated plastic mug keeps drink and soup warm, and you won't burn your lips on the rim.

**Note**- Do not bring disposables because we will have more trash to dispose of.

#### Expectation:

- Show a list of cooking gear and owners for preparing meals for the upcoming camp.

**2d. Demonstrate the procedures to follow in the safe handling and storage of fresh meats, dairy products, eggs, vegetables, and other perishable food products. Show properly dispose of camp garbage, cans, plastic containers, and other rubbish.**

• **Safe Handling and Storage of Food** - Protect your food from mice, raccoons, bears, and other animals by making a bear bag to hang from a tree.

- *Put the food in a stuff sack or clean trash bag and tie it with a clove hitch or miller.*
- *Hoist the bag up out of the reach of animals—at least 12 ft off the ground and 8 ft away from the trunks of trees in bear country.*
- *Menu with minimum of perishable foods will reduce the challenges of storing and protecting provisions.*
- *Plan a meal with fresh meats, cheese, eggs, dairy products and other perishable foods only if you can keep them properly chilled and out of the reach of animals.*
- *Freezing your meats and fish overnight, at home before camp, will help prolong them from spoiling.*

#### • Cleaning Up After Meal:

- *Carry food scraps home in a trash bag or burn them in a hot campfire by adding them to the flames a little at a time. You can burn waste paper too, but don't put plastic bags into a fire; burning plastic can release toxic gases into the air.*
- *Don't bury leftover food or scatter it in the woods. Animal will almost always find it, and it is not healthy for them to eat. Food scraps can also draw animals close to campsites where they might lose their fear of humans. This can be dangerous for them and for you.*
- *Wash out jars and cans, and carry them home for recycling. Save space by cutting out the ends of cans and then flattening them.*

#### Expectation:

- Explain how to properly repackage food.
- Explain how to safely handle fresh food and perishable products.

tại trại.

**2e. Làm Hỏa Đầu Quân ở trại. Giúp đội/tuần sinh dùng bếp hoặc gây lửa củi để nấu ăn. Nấu bữa sáng, trưa, và tối theo như thực đơn đã làm ở phần 2a Tiên phong nói lời cảm ơn trước bữa ăn và điều hành dọn dẹp sau bữa ăn.**

• **Chia Xẻ Làm Bếp:**

- Dùng phương pháp hỗ trợ, ba người có thể hoàn tất nấu nướng và dọn dẹp dễ dàng. Hay một người lo nấu ăn trong khi hai người khác trông lò hay củi lửa, mang nước, và rửa nồi chảo. Thay đổi trách nhiệm để mọi người đều có cơ hội làm tất cả mọi việc.
- Nếu đội có đủ người, làm một bản phân công. Một phần ba đội lo nấu ăn, 1/3 đội lo lấy nước và củi hay trông bếp hay củi, và những người khác lo dọn dẹp.
- Nếu là kỳ trại một đêm, mỗi HDS có thể giữ một trách nhiệm cho toàn buổi ăn và sau đó chuyển qua trách nhiệm khác trên bản phân công vào kỳ trại kế.

• **Dẫn Đội Cảm Ơn Trước Khi Ăn**

Chúng ta rất may mắn sống ở một nơi quá đầy đủ vật chất mà hàng triệu người khác chỉ có thể mơ ước mà thôi. Người HD không bao giờ xem thường mọi vật. Chúng ta không nhận những thứ không công và cảm kích những gì có trước mắt. Tuy nhiên, một vật bình thường như bắp cải đến với ta qua nhiều công khó. Một người nông dân phải gieo hạt lúc trời vào xuân, chăm nom cho bắp cải lớn từ sáng sớm đến tối, người làm nông mướn phải gặt hái dưới nắng trưa, người lái xe vận tải phải đưa nhanh đến chợ cho được tươi, người bán hàng phải bày đúng cách cho tốt, bố mẹ phải làm việc hàng ngày để cho ta tiền đi trại. Dĩ nhiên, chính chúng ta phải đi chợ và nấu thành món ăn ngon lành cho cả đội/tuần. Đây chỉ là ví dụ nếu ta chọn bắp cải làm thức ăn cho đội. Bất cứ thứ gì, dù là lá cải hay hạt muối, đều là thành quả của bao nhiêu sự cực nhọc của muôn người. Dĩ nhiên, đấng tạo hóa cũng dành cho ta nhiều thứ tốt đẹp để ta tận hưởng.

Dẫn đội/tuần của mình tạ ơn trước khi ăn là để nhắc nhở mình và người chung quanh biết cảm kích và không phạm những cơ cực của không biết bao nhiêu người để cho đời sống của mình nhẹ nhàng và tốt đẹp hơn.

Hướng Đạo chúng ta gồm có nhiều tôn giáo và tín ngưỡng khác nhau, trước khi ngồi xuống ăn, ta nên làm như sau:

- Mời mọi người đứng chung quanh bàn.
- Yêu cầu: **‘Xin mời mọi người đứng lên và dành vài giây để cảm tạ những thức ăn ta có được’**
- Yên lặng khoảng 15 giây.
- Nói ‘Xin mời tất cả ngồi xuống và cùng nhau ăn cơm’.

Trong dịp này ta cũng nên cảm ơn những người bỏ công giúp ta đi chợ, nấu ăn hay đã làm gì ta nghĩ nên cảm ơn.

Dọn dẹp

- **Rửa Chén** - Bất cứ là ta nấu ăn bằng bếp ga hay củi, trước khi ăn ta để một nồi nước lên bếp lửa. Như vậy ta sẽ có nước nóng để rửa chén khi ăn xong.

- Explain how to properly dispose of camp garbage, cans, plastic containers, and other rubbish.

**2e. On one campout, serve as your patrol’s cook. Supervise your assistant(s) in using a stove or building a cooking fire. Prepare the breakfast, lunch, and dinner planned in requirement 2a. Lead your patrol in saying grace at the meals and supervise clean up.**

• **Sharing Kitchen Duty:**

- When you are using the buddy system, three of you can pitch in and help with all the cooking and cleanup. Or, one can act as cook while the others care for the stove or fire, bring in water, and wash the pots. Switch jobs each meal so each person has a chance to do everything.
- In large groups, write down a duty roster. A third of the group cook, a third gathers water and firewood or tends to the stoves or fire, and the rest will clean up.
- During a one-night campout, each Scout can have the same job for all the meals and then move to a new spot on the roster for the next outing.

• **Lead Your Patrol In Saying Grace:**

*We are fortunate to live in the land of plentiful, where millions of people can only dream of. Scouts never take anything for granted. We earned our keep and are grateful for things in front of us. Nevertheless, the simplest thing such as a head of cabbage came to us from a lot of hard work. A farmer plants seeds in early spring from dawn to dusk for months for them to grow to size; a day laborer harvests them under the hot sun; a trucker has to deliver promptly to the supermarket so they stay fresh; the grocer has to shelve in the right condition; our parents have to work every day to provide us the camp money. Obviously, we all have to grocery shop and prepare a delicious meal so the entire patrol can enjoy. This is only an example if we happen to have cabbage planned for your patrol meal. Whether it is, leaf of lettuce or a grain of salt, they are all brought to us with many people’s hard work. Obviously, the creator who gives us so many beautiful things for us to enjoy.*

*Leading your patrol for a grace is to remind ourselves and others to appreciate and do not waste the hard work of so many people to make our lives easier and better. Since we are people with many beliefs, before sitting down for the meal, do the following steps:*

- Ask everyone to gather at the dining table.
- Ask: **‘Everyone please stand and take a moment of silence to thank for the food before us’**
- Remain silent for about 15 seconds.
- Say ‘Every one please sit down and enjoy your meal’.

*You may want to say thanks to those who help you to do grocery shopping or cook or anyone that you feel is appropriate.*

Cleaning Up

- **Dishwashing** - Whether you cook with a stove or over an open fire, put on a pot of water before you serve a meal. That way you’ll have hot dishwasher by the time you finish eating.



Sắp ra 3 nồi nước:

- Nồi rửa nước nóng với vài giọt xà phòng biodegradable.
- Nồi tráng nước nóng.
- Nồi tráng nước lạnh với thuốc khử trùng hay vài giọt thuốc tẩy (bleach) để giết vi khuẩn.

Tùy theo bảng phân công, mọi người tự rửa chén và đĩa của mình. Nếu mỗi người rửa một nồi, chảo hay dụng cụ nấu ăn, công việc sẽ hoàn tất nhanh chóng. Ta cũng có thể có một nhóm ba người rửa hết tất cả chén, đĩa và dụng cụ nấu ăn:

- Lau cho tất cả các chén, đĩa, nồi, son, chảo và dụng cụ càng sạch càng tốt trước khi rửa.
- Dùng đồ gấp nhúng dụng cụ vào nồi rửa nước nóng.
- Nhúng dụng cụ vào nồi tráng nước nóng rồi nhúng vào nồi tráng nước lạnh.
- Khi ta biết chắc là không còn xà phòng trên dụng cụ, sắp chúng trên một tấm trải sạch để phơi khô.

• **Đổ Nước Rửa Chén** - Với vài ngày trại:

- Lọc thức ăn thừa từ các nước rửa chén và cho chúng vào bao rác.
- Mang nước rửa chén ra xa đất trại và cách xa các sông và hồ ít nhất 75 bước.
- Vung nước ra một khu đất thật rộng.

• **Tại Một Đất Trại Nhiều Ngày:**

- Đào một hố cạnh trại và cách xa các sông và hồ ít nhất 75 bước.
- Hố khoảng chừng 1 ft chiều ngang và 2 ft chiều sâu.
- Để trên mặt hố một miếng màn cửa để lọc những thức ăn vụn khi ta đổ nước rửa vào hố. **HAY**
- Ta cũng có thể chế một cái lọc nước bằng cách đâm nhiều lỗ nhỏ trên một bao nhựa và cho nhiều kim-thông vào bao. Đổ nước rửa vào bao và kim-thông (pine needle) sẽ lọc thức ăn vụn. Mang bao nhựa đầy kim-thông ra khỏi đất trại với những loại rác khác hay đốt những thứ trong bọc từng chút một.

• **Đừng để xà phòng hay các nước tẩy vào các dòng nước.**

Hoá chất (chemical) trong xà phòng và các nước tẩy sẽ hãm hại cây, cỏ, cá và sinh vật cần đến những dòng nước thiên nhiên. Thực ra ta đừng bao giờ thả bất cứ vật gì vào lạch nước hay sông hồ.

*Begin setting out three pots:*

- **Wash pot**-contain hot water with a few drops of biodegradable soap.
- **Hot-rinse pot**- clear, hot water.
- **Cold-rinse pot**- cold water with a sanitizing tablet or a few drops of bleach to kill bacteria.

*Depending on the duty roster, the scouts clean their own eating utensils and the group's cooking equipment. If each scout also does one pot, pan, or cooking utensil, the work will be done in no time. You can also have groups of 3 take turns to do the dishes at each meal:*

- Wipe pots, pans, dishes, and utensils before washing to keep the dishwasher as clean as possible.
- Use hot-pot tongs to dip related items in the hot wash pot.
- Dip related items in the hot-rinse pot then cold-rinse pot.
- When you're sure no soap is left on them, lay the washed items on a plastic ground cloth and let them air dry.

• **Dishwasher Disposal** - For a couple days campouts:

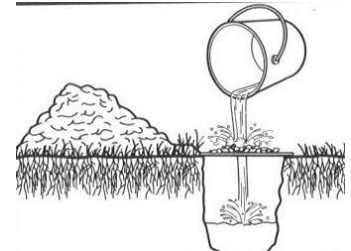
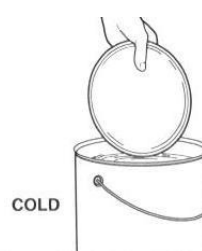
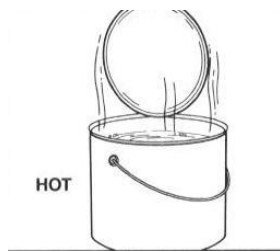
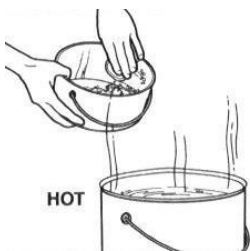
- Strain any food bits out of your dishwasher and put them in your trash.
- Carry the wash and rinse water away from camp and at least seventy-five steps from any stream or lakes.
- Give it a good fling, spreading it over a wide area.

• **Longer Stay At One Camp Site:**

- Dig a hole at the edge of the camp and at least seventy-five steps from streams, lakes or open water.
- It should be around 1 foot wide and 2 foot deep.
- Place a piece of window screen across the hole to catch food bits as you pour wash water into it. **OR**
- You can also make a strainer by punching small holes in a plastic bag and filling it with pine needles. Pour dirty dishwasher through the bag and the needle will strain out food particle. Carry the bag of the needles out of the back country with the rest of your trash or burn the content a bit at a time.

• **Keep soap and detergent away from open water.**

*Chemicals in soap and detergent will harm plants, fish, and animals that depend on natural water. A matter of fact, do not put anything into water.*



**Điều mong đợi nơi HDS:**

- Làm hoà đầu quân và điều hành các phụ tá để nấu ăn cho thực đơn D(1) tại kỳ trại.
- Dẫn Đội/Tuần khấn nguyện trước khi ăn.
- Điều khiển Đội/Tuần dọn dẹp sau buổi ăn

**A3. Dụng Cụ**

**Expectation:**

- Serve as a patrol cook and supervise your assistant(s) to prepare meals from menu D(1) at camp.
- Lead your patrol in saying grace
- Supervise patrol/crew cleaning up.

**A3. Tools**



### 3a. Biết khi nào cần ráp cây.

Một nút ráp cây giữ 2 cây lại với nhau; hãy tưởng tượng các bức tường bằng thân cây của các pháo đài Mỹ thời Viễn Tây xa xưa.

Dùng cách ghép để dựng không cần đinh các loại khung đơn giản như kiềng 3 chân-chạc ba, 1 chiếc ghế, 1 hàng phơi đồ hay cột cờ. Kiến tạo là xử dụng cách ghép cây hay cột để xây dựng các cơ cấu phức tạp từ các tam giác căn bản để thành một chiếc tháp, một nơi trú ẩn hay cầu.

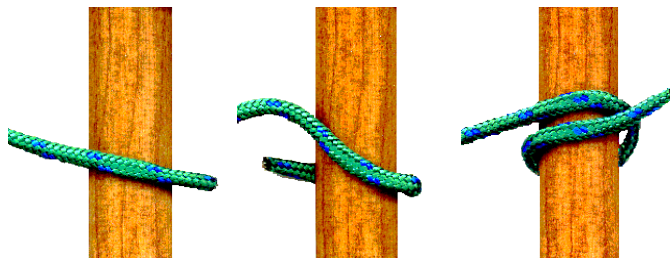
Đôi khi không cần ghép cây. Đừng dựng các kết cấu phức tạp khi cắm trại mà không được phép - đừng dựng các kết cấu ở vùng hoang dã. Nếu ghép cây được cho phép, chỉ dùng các loại vật liệu được duyệt và chấp thuận, sau đó nhớ gỡ bỏ khi rời trại và thực hành phương châm “Không để lại dấu vết”.

#### Điều mong đợi nơi HDS:

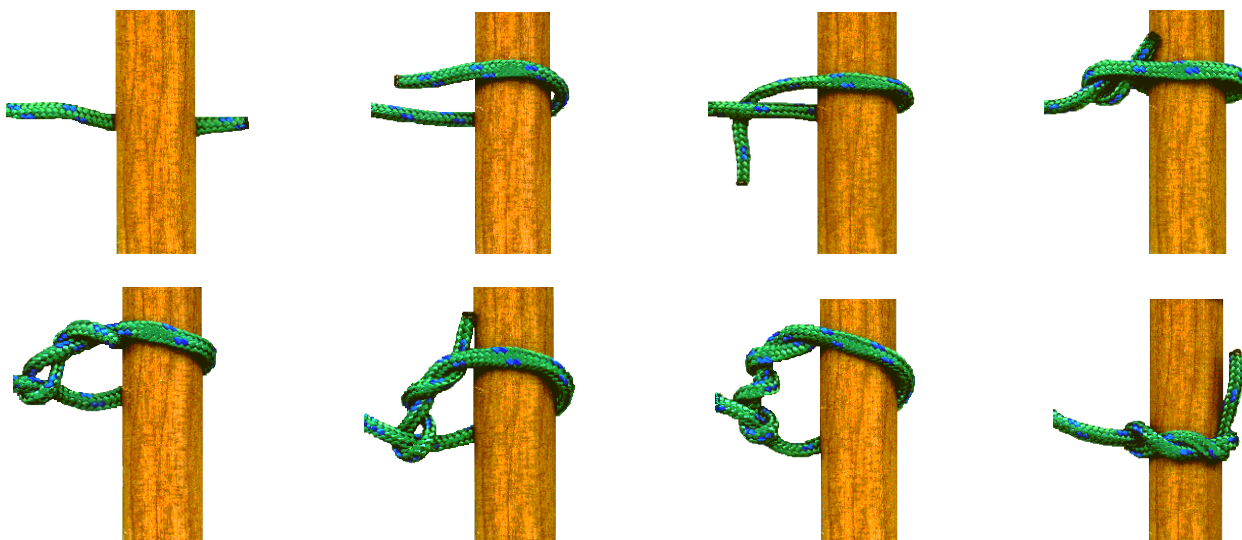
- Cho biết khi nào ta cần ráp cây.
- Dùng dây cột nút thuyền chài và kéo cây và công dụng của chúng khi ráp cây. Ráp cây góc vuông, chạc ba và nối cây thẳng.

### 3b. Biểu diễn thắt nút kéo gỗ và nút thuyền chài.

- **THUYỀN CHÀI:** Nút cột đầu tiên trước khi ráp cây hay cột vào thân cây. Rất thông dụng khi cột chặt vào một thân cây trơn.



- **KÉO CÂY-** Nút cột để kéo cây hay bó cây và càng kéo càng thắt chặt.



### 3c. Biểu diễn ráp cây hình vuông, hình chạc chữ thập

### 3a. Discuss when you should and should not use lashings.

A lashing knot holds two poles together; think of the log wall forts of the American frontier.

Use lashings to build without nails useful simple structures like a tripod, a chair, a hang-drying rack or a flagpole.

Pioneering is the use of spars and lashings to build complex structures with trestle triangles like a tower, a shelter or a bridge.

There are times to not use lashings. Do not build structures without permission while camping – never build lashing structures in backcountry. If lashing is permitted, only use approved materials, then untie all structures and practice principles of leave no trace.

#### Expectation:

- Discuss when you should and should not use lashings.
- Demonstrate tying the timber hitch and clove hitch and their use in square, shear, and diagonal lashings by joining two or more poles or staves together.

### 3b. Demonstrate tying the timber hitch and clove hitch.

- **CLOVE HITCH:** Used to start a lashing, or otherwise for attaching a rope to a pole. Can hold tight on a slippery pole.

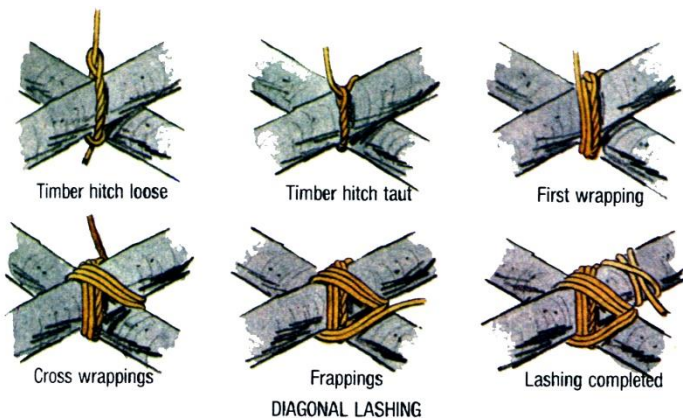
- **TIMBER HITCH-** Used to attach a rope to a log or bundle of branches for dragging. It gets tighter as it is pulled

### 3c. Demonstrate tying the square, shear, and diagonal

bằng cách ghép hai hay nhiều cây, cành/trụ hơn với nhau.

## • RÁP CÂY

### ▪ Ghép Chéo

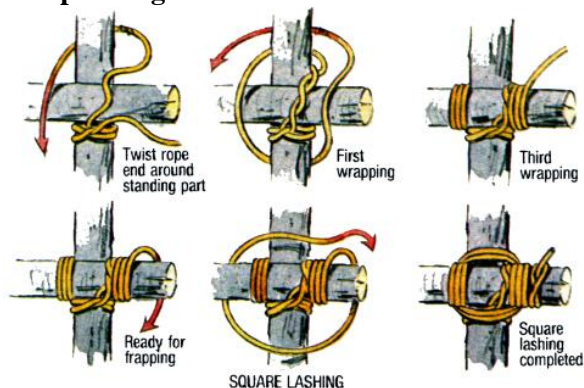


*lashings by joining two or more poles or staves together.*

- **Diagonal Lashing.** A diagonal lashing begins with a timber hitch and ends with a clove hitch. This lashing binds poles that cross each other at a 45° to 90° angle. Cross bracing at 90° is only used if a gap exists between poles.

1. Start by tying a timber hitch around both poles and pulling it snug.
2. Make four tight wraps around the sticks, laying each wrap neatly alongside the timber hitch.
3. Make four more tight wraps across the first three.
4. Wrap it three or four times and finish it.

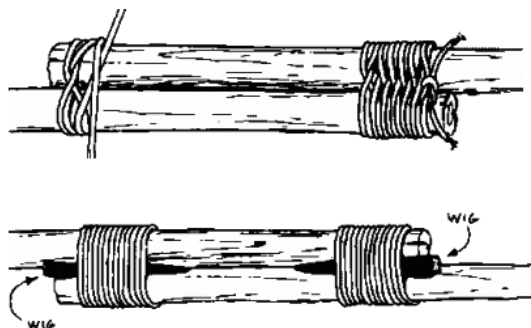
### ▪ Ghép Thẳng Góc



- **Square Lashing** begins and ends with a clove hitch and binds poles at a 90° angle. It is stronger than the diagonal lashing, but the square lashing cannot be used if a gap exists between poles.

1. Place the poles on the ground in the shape of a cross. Tie a clove hitch around the bottom pole near the crosspiece. Twist the free end of the rope around its standing part and tuck it out of the way.
2. Make three or four wraps around the sticks, keeping the rope very tight. As you form the wraps, lay the rope on the outside of each previous turn around the crosspiece, and on the inside of each previous turn around the bottom pole.
3. Then wind three or four frapping turns around the wrapping to tighten the lashing as much as you can.
4. Finish it off with another clove hitch.

### ▪ Nối Cây



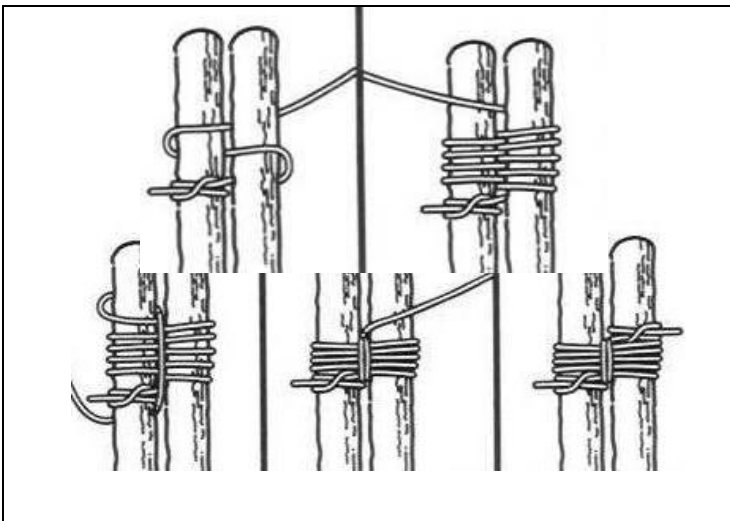
### ▪ Round Lashing:

- Used to lash two poles together (constructing a flagpole).
- Tie a clove hitch round the bottom pole.
- Wind the rope around both, six or seven times.
- Finish with two half hitches round both poles.
- The lashing can be tightened by driving a small wooden peg between the poles.
- If possible force a wedge under the lashings to make them really tight. If the spars are vertical, bang the wedge in downwards.

### ▪ Ghép Đôi

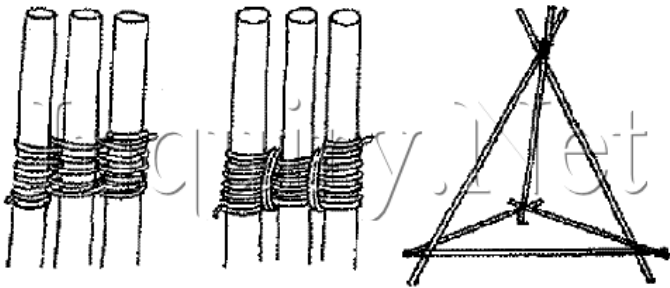
**Shear Lashing:** Use shear lashing to bind together poles that cross each other at an angle between 0 and 45 degree, or where a flexible joint between the poles is needed, such as in a set of shear legs for an A-frame.

1. Lay the poles alongside each other so that their bottom



- ends are even.
2. Tie a clove hitch around one pole.
3. Add five or six snug wrapping turns by weaving the rope back and forth around the poles.
4. Take two frapping turns between the two poles; pull each frap tight.
5. End with a clove hitch worked tight against the lashing on the second pole.
6. Spread the ends of the poles to form the angle that you need.

### Chạc Ba



### Tripod Lashing.

A tripod lashing begins and ends with a clove hitch and binds poles to be arranged to form a pyramid. Use this to hang a pot above a fire or hold a waterdispensing device over the ground.

1. Tie a clove hitch around one outside pole.
2. Loosely wrap the spars five or six times, then make the frapping on either side of the center spar.
3. Finish the lashing with a clove hitch around the outside spar.

### 3d. Biết ráp cây để làm ít nhất 1 thủ công trại.

#### Điều mong đợi nơi HDS:

- Biết dùng cách ráp cây để làm ít nhất 1 thủ công trại (cổng trại, bàn ghế, máng treo khăn hay quần áo)

### 3d. Use lashing to make a useful camp gadget.

#### Expectation:

- Use lashing to make a camp gadget (camp gate, furniture, hanging rack, cooking table, etc.)

### A4. Định hướng

#### 4a. Dùng bản đồ và la bàn, hoàn tất một khóa định hướng bao gồm khoảng cách ít nhất một dặm (one-mile) và cần đo đạc chiều cao hay rộng của các vật thể nhất định (cây cối, tháp, hẻm núi-canyon, đường hào)

Bắt đầu bằng cách đếm bao nhiêu bước để băng qua một khoảng cách định sẵn. Số bước này sẽ thay đổi theo từng người, tùy cá nhân, do đó mỗi người theo khóa định hướng cần theo các lời chỉ dẫn sau:

Dùng thước kéo, đánh dấu một đường thẳng 30 bộ (feet). Người Hướng Đạo sinh bước đi bình thường trên khoảng cách này và đếm số bước. Chia 30 feet cho số bước để tính số đo bằng feet cho mỗi bước.

Ví dụ: Đi 30 bộ (feet) trong 12 bước.  $30 \text{ bộ} / 12 \text{ bước} = 2.5 \text{ bộ}$  mỗi bước.

Nếu lời chỉ dẫn viết rằng đi 700 bộ (feet), chia 700 bộ cho 2.5 bộ mỗi bước để có 280 bước.

Ví dụ: Khóa Định hướng phải là tổng cộng 1 dặm, tốt nhất

### A4. Navigation

#### 4a. Using a map and compass, complete an orienteering course that covers at least one mile and requires measuring the height and/or width of designated items (tree, tower, canyon, ditch, etc.).

Start by identifying how many steps it will take a scout to cross a set distance. This number will vary from person to person, so every person completing the orienteering course should follow this step.

Using a tape measure, mark a 30 foot straight line. Scouts should walk across the 30 feet at a normal pace, and count how many steps it takes to complete. Divide 30 feet by the number of steps to calculate your feet per steps.

Example. A scout crosses 30 feet  
If a direction states to travel 700 feet, divide 700 feet by 2.5 feet per step = 280 steps.

Sample Orienteering Course. Must be a total of a mile. Best

là tổ chức ở nơi cắm trại hay khi Thám du.

**4b. Biểu diễn cách dùng các thiết bị định vị cá nhân GPS, trên điện thoại hay các máy móc hệ thống định hướng điện tử khác. Dùng GPS để tìm vị trí hiện tại của em (cho tọa độ nếu được), điểm đến (cho tọa độ nếu được), và con đường em cần theo để đến đó an toàn. Đi theo đường đó để tới điểm đến.**

1. Tìm vị trí hiện tại.
2. Chọn 1 điểm đến cách ít nhất 500 yards từ vị trí hiện tại.
3. Chọn đường đi tới vị trí đó.
4. Đi theo con đường đã chọn tới vị trí mới của em.

#### **A5. Thiên Nhiên**

**5a. Nhận diện được hay chứng minh 10 loại thực vật nơi mình sống. Em có thể cho thấy bằng chứng bằng cách xác định những lá hoặc trái cây rụng mà em tìm thấy ngoài trời, hay một phần của một bộ sưu tập mà em đã làm, hay bằng các bức ảnh mà em đã chụp.**

Các loại cây cỏ thực vật ở quận Cam sau đây từ Tây sang Đông (hay từ bờ biển đi sâu vào núi): các loại cây bụi thấp ven bờ biển, vùng đồng cỏ khô, vùng cây lớn (sồi & bụi cao sa mạc), các vùng cây núi cao và các loại cây thủy cư ở bất cứ vùng nào có nước hay đầm (sông,, lạch, suối..etc..).

Để nhận diện các loại cây, dùng các chỉ dấu chính để trả lời một loạt câu hỏi sau đây:

- Đó là lá đơn hay lá kép?
- Đó là lá có loa chiết hay không?
- Lá không loa có rìa răng cưa hay không?

Từ những câu này, em có thể tìm đúng loại cây nào có chiếc lá như vậy. Ví dụ lá Elm có hàng răng cưa đôi vòng quanh rìa trong khi cherry có là hình bầu dục với răng cưa nhỏ ở rìa.

#### **Điều mong đợi nơi HDS:**

- Đọc phần 'Thực Vật' và 'Làm thế nào để thu thập chứng cứ của các thực vật địa phương' của quyển Sổ tay HĐ.
- Tham dự một buổi thám du ở một khu vực bảo tồn thiên nhiên, động vật hoang dã hoặc đường mòn tự nhiên/trại để quan sát và thu thập (hình ảnh, tài liệu, bằng chứng) của những thực vật trong vùng. .
- Sau đó, nộp tối thiểu 5 trang giấy mô tả 10 loại thực vật trong vùng và kèm theo những bằng chứng đã sưu tầm.

**5b. Cho biết hai cách tìm dự báo thời tiết cho một hoạt**

*done at a camp or hiking trip.*

1. *Start at the North West corner of Francis Street*
2. *Travel 270 degrees for 495 feet*
3. *Travel 0 degrees for 285 feet*
4. *Travel 350 degrees for 800 feet*

**4b. Demonstrate how to use a handheld GPS unit, GPS app on a smartphone, or other electronic navigation system. Use GPS to find your current location, a destination of your choice, and the route you take to get there. Follow that route to arrive at your destination.**

1. *Find your current location.*
2. *Select a destination at least 500 yards from your current location.*
3. *Determine the route you will take to get to your destination.*
4. *Follow that route to arrive at your destination.*

#### **A5. Nature**

**5a. Identify or show evidence of at least 10 kinds of native plants found in your local area or campsite location. You may show evidence by identifying fallen leaves or fallen fruit that you find in the field, or as part of a collection you have made, or by photographs you have taken.**

*Orange county plant communities are as follows from west to east: coastal sage scrub, grassland savannah, oak woodland & chaparral, isolated mountain plant communities, & wherever there is fresh water near surface (rivers, lakes, springs, etc) we find riparian plant communities.*

*To identify trees, use a plant key to answer a series of questions:*

- *Is it a simple leaf or compound leaf?*
- *Is the simple leaf lobed or unlobed?*
- *Does your unlobed leaf have a toothed edge or untoothed edge?*

*From these questions, you can identify what kind of leaves they come from. For example, elm has leaves with double teeth around the edge while cherry has has oval-shaped sleeves with small teeth along the edge.*

#### **Expectation:**

- *Read 'Plants' and 'How to collect evidence of native plants' section of the 'Boy Scout Handbook'.*
- *Take a fieldtrip to a natural reserve, wildlife refuge or natural trail/camp to observe and collect (photos, literature, evidence) of native plants.*
- *Afterward, submit a report with description of at least 10 native plants along with collected evidence.*

**5b. Identify two ways to obtain a weather forecast for an**



**động sắp tới. Giải thích vì sao xem dự báo thời tiết là quan trọng khi lên kế hoạch cho các hoạt động như vậy.**

Em cần chuẩn bị cho thời tiết thất thường hay khắc nghiệt. Không như một cơn mưa rào mùa hè, một cơn bão có thể gây nhiều âu lo và làm hết vui cho mọi chuyện. Điều đó cũng đúng như vậy khi bắt đầu với nhiệt độ 90 độ F ở trong thung lũng và sau đó thấy 5 ft tuyết và gió bắc nơi cắm trại ở độ cao 7000 bộ (feet).

Để giới hạn các bất ngờ, nên xem dự báo thời tiết nơi cắm trại trước đó qua mạng. Đánh vào mã số vùng nơi mình đến và em có thể kiếm được dự báo thời tiết cho tới tận 15 ngày (2 tuần) sau đó. Một số trang mạng có thể gửi cập nhật dự báo mới nhất tới điện thoại thông minh của em—dĩ nhiên là phải trong vùng có tín hiệu điện thoại di động.

Nếu dự tính cắm trại ở vùng hoang dã nơi không có dịch vụ điện thoại di động, em cần dùng radio thời tiết để dự phòng (có loại xài pin đến loại quay tay không cần pin). Em có thể tìm thấy các kênh thông tin thời tiết trước khi đi.

**5c. Miêu tả ít nhất ba chỉ dấu của thiên tai sắp xảy đến, các hiểm họa tiềm tàng có thể xảy ra từ các điều kiện thời tiết như vậy, và các hành động thích hợp để phòng ngừa.**

“Hùng đông đỏ rực, Thù thủ coi chừng”. Không khí khô và bụi lan về phía Đông làm mặt trời dường như đỏ hơn khi hiện lên từ chân trời. Đó có thể có nghĩa là không khí ẩm thổi vào từ hướng Tây, đem theo thời tiết dông bão.

“Nếu khói tụ thấp, coi chừng mưa rào”. Áp suất không khí thấp cản trở khói lửa trại bốc lên cao. Điều này cũng có thể là mưa sắp đến.

“Khi cỏ khô vào buổi sáng, coi chừng mưa trước tối.” Trong một đêm có mây, cỏ không đủ lạnh để sương tụ và đọng lại.

**5d. Miêu tả các trường hợp thời tiết khắc nghiệt mà em có thể gặp ngoài thiên nhiên hay trong vùng địa phương của em. Thảo luận làm sao em biết trước các nguy cơ tiềm ẩn của các loại nguy hiểm do thời tiết, soạn thảo kế hoạch thích nghi phòng ngừa các nguy cơ như thế, và em chuẩn bị ra sao để đáp ứng các tình trạng thời tiết đó.**

Ở vùng Nam Cali, các em có thể gặp các đợt nóng gắt có thể dẫn đến sự trụ tim hay kiệt sức. Các em cần kiểm soát xem mình có đem đủ nước khi đi dã ngoại. Thêm vào đó, các em có thể gặp tình trạng khô ráo gây ra hiểm họa cháy rừng. Cần chú ý và dùng tất cả các biện pháp dự phòng khi nấu nướng. Không để hở lửa mà không che chắn. Các em có thể hỏi kiểm lâm (ranger) trước về các nguy cơ cháy rừng ở nơi đến.

**A6. Thủy Sinh-Sinh hoạt môi trường sông nước**

**upcoming activity. Explain why weather forecasts are important when planning an event.**

*You need to be ready for unusual or extreme weather. Unlike a gentle summer shower, a powerful thunderstorm can take all the fun out of things. Same goes for starting out in calm 90-degree heat down in a valley and finding five feet of snow and driving winds at your 7,000-foot elevation campground.*

*To limit unexpected surprises, check camping weather forecasts online. Simply enter the zip code of your destination and you can get a weather forecast for that region for up to 15 days in advance. Some weather forecast sites can also text weather updates to your smartphone—you'll need a mobile signal, of course.*

*If your camping plans take you to wilderness areas where cell phone service is non-existent, you may use weather radios as reliable backups. These range from simple battery-operated weather alert units and crank-type radios that require no batteries. You can locate these radio channels ahead of time.*

**5c. Describe at least three natural indicators of impending hazardous weather, the potential dangerous events that might result from such weather conditions, and the appropriate actions to take.**

*“Red sky at morning, sailor take warning.” Dry, dusty air moving toward the east causes the sun to appear reddish as it comes over the horizon. This could mean that moist air is pushing in from the west, bringing stormy weather with it.*

*“If smoke hangs low, watch out for a blow.” Low air pressure also can prevent campfire smoke from rising very high. This indicates probably rain.*

*“When grass is dry at morning light, look for rain before the night.” On a cloudy night, grass might not cool enough for dew to form.*

**5d. Describe extreme weather conditions you might encounter in the outdoors in your local geographic area. Discuss how you would determine ahead of time the potential risk of these types of weather dangers, alternative planning considerations to avoid such risks, and how you would prepare for and respond to those weather conditions.**

*In Southern California, you may encounter extreme heat that may lead to heatstroke or heat exhaustion. You will need to make sure you have enough water during your outing. In addition, you may encounter dry conditions that potentially can lead to a wildfire. Make sure you take all precautions when cooking. No open flames! You can check ahead of time with a ranger to find out the risks for a forest fire.*

**A6. Aquatics**

## 6a. Hoàn tất thử thách bơi lội an toàn.

Trong Khóa Sáp Sấn, ta đã học cách nhảy vào chỗ nước sâu và bắt đầu bơi. Ta cũng biết cách ngưng và bắt đầu, và quay lại trong khi bơi. Đây là những khả năng trong điều kiện của thử thách bơi hướng đạo. Bây giờ ta cần phải tập cho đủ sức khỏe và dẻo dai để bơi 75 yards sáp (chó) hay vài kiểu bơi khác. Ngoài ra, ta cần phải nắm vững cách bơi ngửa và thả nổi để ta có thể bơi nghỉ, làm phận sự hay chơi nơi nước sâu.

## 6b. Biết an toàn khi chèo thuyền và ghe.

## 6a. Successfully complete the BSA swimmer test.

*In Khóa Sáp Sấn, you have already learned to jump into deep water and begin swimming. You also know how to start and stop and how to turn while swimming. These skills are all part of the Scout Swimmer test. Now you need to develop sufficient strength and stamina to swim 75 yards with one of your crawl strokes or with one of several new strokes. Additionally, you need to master the floating and the elementary backstroke so that you can rest while swimming, working, or playing in deep water.*

## 6b. Tell what precautions must be taken for a safe trip afloat.



Figure 2 - Shirt inflation



Figure 3 - Shirt flotation



Figure 4 - Inflating a pocket



Figure 5 - Inflating pants

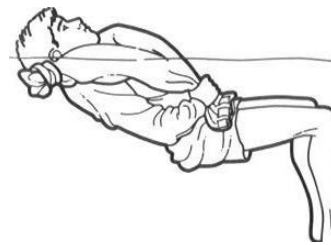


Figure 6 - Pants flotation

Trong trường hợp mình rơi xuống nước với đáy sâu xa bờ, lấy quần áo làm phao nổi là kỹ năng sinh tồn cần thiết để giữ mình được nổi cho đến khi được cứu hay tự mình tìm đến an toàn. Kỹ thuật này đòi hỏi mình phải giữ cho người được nổi ở chỗ sâu nước vài phút. Ta cần phải biết cách đập chân kiểu kéo hay chong chóng, biết giữ người nổi, và biết nổi với mặt úp tự nhiên trong khi cột nút để biến quần áo của mình thành phao.

Nếu quần áo mình là loại cài nút và là vải gòn hay loại vải được dệt kín, ta có thể giữ người được nổi trên nước bằng cách giữ không khí trong lưng và vai áo.

- Gài nút tại cổ áo.
- Mở chỗ ở giữa nút áo thứ nhì và thứ ba.
- Lộn người về phía trước để miệng mình có thể ở dưới chỗ hở và thổi hơi vào đó. Hình 2.
- Giữ kín cổ áo và để hai cùi chỏ thấp để hơi trong áo không thoát ra. Hình 3.

Quần dài với loại vải được dệt kín cũng có thể làm thành phao nổi. Trong khi mặc áo làm thành phao:

- Cẩn thận cởi quần ra.
- Đừng lộn quần ngược lại.
- Thổi phồng hai túi quần. Hơi trong túi giúp cho quần được nổi trong trường hợp bị sút tay. Hình 4.
- Cột hai ống quần lại với nhau bằng nút để và càng ở cuối ống càng tốt.

*If you ever fall into deep water far from shore, inflating your shirt and pants are survival skills that can keep you afloat until you are rescued or can make your way to safety. These techniques will involve maintaining yourself in deep water for several minutes. You will have to develop your scissors kick or 'rotor' for treading water, learn to rest by floating occasionally, and learn to relax in a face down float while you tie a square knot and prepare the clothing for floating. If you are wearing a button-up shirt made of cotton or other tightly-woven fabric, you can stay afloat by trapping air in the shirt's back and shoulders.*

- Button the top collar button.
- Open a space between the shirts' second and third buttons.
- Roll forward and blow into the opening. Figure 2.
- Hold the collar tight and keep your elbows down to prevent air leakage. Figure 3.

*Pants of closely-woven fabric can be turned into an effective life jacket. While wearing the inflated shirt:*

- Remove the pants carefully.
- Do not turn them inside out.
- Inflate a pocket with a puff of air. The pocket will support your pants if you lose your grip. Figure 4.
- Tie the pant legs together as near to the end as you can.
- Pull the square knot tight and zip the fly.

- Cột chặt nút đep và đóng zip quần lại.
- Lùa không khí vào quần là cách nhanh nhất và dễ nhất để nó phồng lên nhưng cần nhiều tập luyện.
- Giữ cho lưng quần mở dưới mặt nước một chút, chụm tay trên không, và đập tay xuống nước ở trước lưng quần.
- Tay cần phải đi xuống tận nơi để không khí bị đùn xuống có thể đi vào chỗ hở của quần.
- Lùa không khí vừa qua khỏi mặt nước và ngang qua để bóng nước đi ngược lại vào quần. Hình 5.
- Nếu không làm được cách này, thổi hơi vào từ phía dưới của lưng quần.
- Sau khi quần đã phồng lên, kéo lưng quần với zipper vào người.
- Để đầu vào giữa hai ống quần.
- Tựa phía sau đầu trên nút cột, nằm ngửa và giữ người cho thoải mái. Hình 6.
- Nếu có dây thắt lưng, gỡ khuy dây thắt lưng ra, kéo cho lưng quần thắt nhỏ lại, quấn phần dây lưng quanh hay cánh chân và gài khuy nịt trở lại.
- Hai tay của mình sẽ được tự do để ra dấu cầu cứu hay bơi ngửa vào bờ.

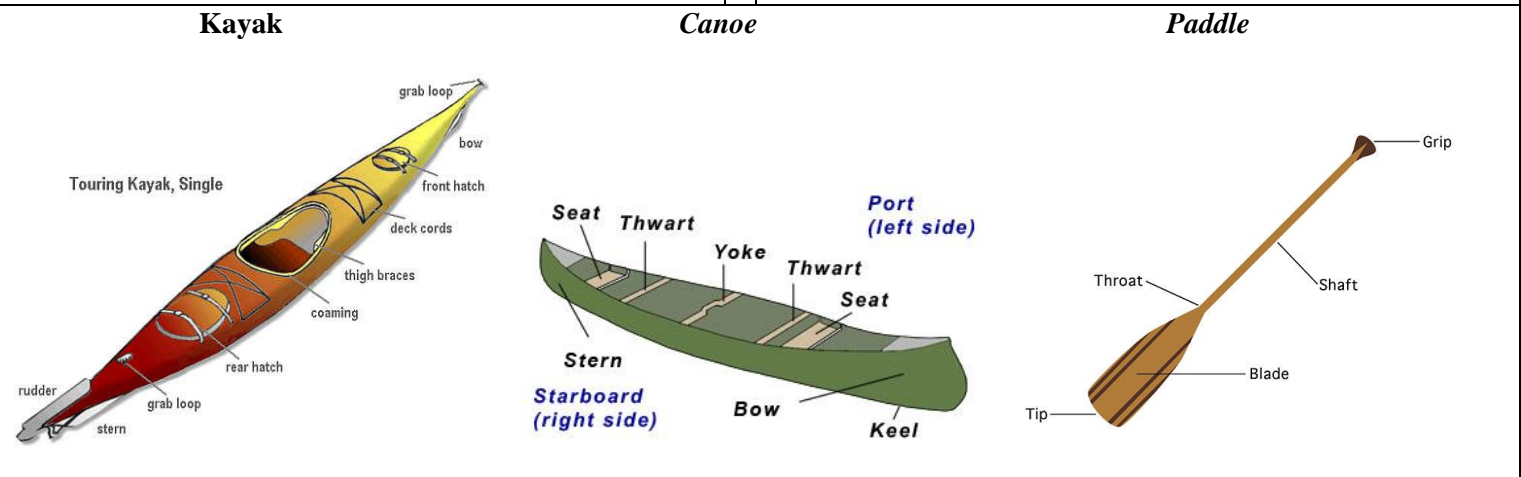
Không khí sẽ thoát ra khỏi quần áo nếu mình để nó bị khô. Thường xuyên tạt nước lên quần áo. Khi cần, ta vẫn có thể lùa thêm không khí qua lưng quần bằng cách nói lưng quần. Mình không cần phải tháo quần ra.

**6c. Chỉ rõ các phần căn bản của một chiếc ghe, thuyền, kayak và các loại thuyền khác. Phân biệt các phần của mái chèo hay dầm.**

- *Splashing air into the pant is the quickest and easiest means of inflation, but it takes practice.*
- *Hold the waistband open just below the surface, cup your hand in the air, and strike the water just in front the pants.*
- *Follow through so that the air pulled down by your hand and enters the opening of the pants.*
- *Move the air just below the surface and then sideways so that bubbles go upward into the pants. Figure 5.*
- *If this is too difficult, blow air into them from beneath.*
- *When the pants are inflated, grasp the waist with the fly toward you.*
- *Place your head into the opening between the legs.*
- *Rest your head on the knot, lie back and relax. Figure 6.*
- *If you have a belt, tighten it around the waistband and refasten.*
- *Your hands are now free for signaling or swimming a backstroke toward shore.*

*Air will escape from your clothes if you allow the material to dry. Splash water over them occasionally. When needed, air can be added simply by loosening the waist and splashing in air; the pants need not be removed.*

**6c. Identify the basic parts of a canoe, kayak, or other boat. Identify the parts of a paddle or an oar.**



**Rudder**  
**Rear hatch**  
**Deck cords**  
**Front hatch**  
**Thigh braces**  
**Coaming**

**Bow** is the front of a canoe. **Stern** is the back of a canoe. **Starboard** is the right side while **port** is the left side.

**Thwarts** stiffen the canoe and prevent the sides from pulling apart under load.

The **yoke** of a canoe is the cross beam in the center of the canoe that connects the starboard.

**6d. Miêu tả cách ngồi cân bằng trong lòng ghe-tàu/thuyền tùy vào chủng loại và kích thước của chúng. Giải thích tầm quan trọng của việc phân bổ trọng lượng thích hợp trên ghe/thuyền.**

**Ca-nô:**

**6d. Describe proper body positioning in a watercraft, depending on the type and size of the vessel. Explain the importance of proper body position in the boat.**

**Canoes**

Cách ngồi chèo thuyền rất quan trọng vì nó giảm áp lực lên lưng và tạo thế chèo mạnh hơn. Cách ngồi lý tưởng bao gồm ngồi thẳng với xương sống thả lỏng nhưng thật thẳng. Phần lớn những người chèo thuyền thấy đó là thế ngồi thoải mái nhất để bắt đầu. Tuy vậy, em nên biết quỳ xuống lòng thuyền là thế vững thẳng bằng hơn. Không những em hạ trọng tâm xuống, nhưng nó còn cho em cảm thấy gần với chiếc thuyền và kiểm soát nó tốt hơn. Quỳ xuống thì đặc biệt rất tốt khi trời gió, hay khi em chèo thuyền với các em nhỏ, thú vật, hay các người mới biết chèo, thiếu kinh nghiệm, hoặc khi em muốn đổi tư thế để tránh vọp bẻ (co rút bắp thịt) sau khi ngồi quá lâu theo cùng một kiểu.

Khi quỳ trong lòng thuyền, em cần biết cách dùng ghế ngồi. Thật ra, rìa trước chiếc ghế vẫn chịu phần lớn sức nặng của em vì điều này làm giảm áp lực lên chân em và cho phép chúng cử động thoải mái lên xuống trong trường hợp em cần điều chỉnh độ nghiêng của thuyền. Một điều khác em có thể làm cho việc chèo thuyền thoải mái hơn bằng các lót các miếng đệm đầu gối-knee pads trong thuyền.

Một số người chèo sẽ phối hợp cả ngồi và quỳ bằng cách duỗi một chân tới trước trong khi co chân còn lại quỳ. Nếu em chèo một mình, vị trí phổ thông nhất là ngồi ghế sau (ghế lái) nhìn về phía mũi chiếc thuyền. Vị trí này đặt em gần trọng tâm của chiếc thuyền nhất và cho em dễ kiểm soát chiếc thuyền chèo.

### **Thuyền Kayak**

Vị trí và thế ngồi của em ảnh hưởng rất lớn đến tính năng của chiếc thuyền kayak vì vậy nên học cách ngồi đúng vì nó rất quan trọng. Cách ngồi lý tưởng là ngồi thẳng trong tư thế thư giãn. Đây là vài kỹ thuật thích hợp:

1. Ngồi trong kayak hay trên sàn.
2. Đặt chân về thẳng phía trước hay trong tư thế ngồi trong thuyền.
3. Tưởng tượng có ai kéo 1 sợi dây xích buộc vào đầu em và kéo em thẳng lên trời.
4. Sau khi buông lỏng, em ngồi thẳng và cao như vậy.
5. Thả lỏng và để thân chìm xuống như các mắt xích (khoảng một cm là nhiều).  
Và như vậy, em đã đạt được vị thế tốt để chèo. Em không muốn ngồi thẳng cứng nhắc quá. Em muốn ngồi trong một vị trí thoải mái tương đối thẳng.

**6e. Với một người giúp và nạn nhân, thực hành cách cứu người cột dây với hình thức là người cứu và là người người giữ dây. (Nạn nhân phải cách xa bờ khoảng 30 feet)**

Là HDS của khóa 4, ta sẽ chuẩn bị để trở thành người cứu đuối bằng cách dùng phương pháp bơi lội an toàn tự vệ. Cách này cần hai người bơi khỏe, một canh dây và một là người cứu. Rủi ro xảy ra rất ít cho dù người cứu bị nạn nhân ôm chặt vì người canh sẽ kéo cả hai vào bờ an toàn

*Paddling posture is important as it can take pressure off your back and allow your canoe strokes to be more powerful. The ideal posture for paddling involves sitting upright with a relaxed but straight back. The majority of paddlers find it most comfortable sitting on the seats to begin with. However, you should know that kneeling off the seat is a much more stable position. Not only does it lower your center of gravity, but it gives you more intimate contact with, and therefore more control of, the canoe. Kneeling is particularly useful in windy conditions, or if you're paddling with children, pets, or inexperienced paddlers, or if you just want to change things up so they don't feel cramped after sitting in one position for too long.*

*When kneeling in a canoe, it's important to understand that you'll still make good use of the seat. In fact, the front edge of your seat should still take a lot of your body weight because this takes the pressure off your legs and leaves them free to move up and down in case you need to adjust the boat tilt. Another thing that you can do to make paddling more comfortable is to install knee pads inside the canoe.*

*Some paddlers will also combine sitting and kneeling by extending one leg forward while kneeling off the seat. If you're paddling solo, the most common position to sit is on, or kneeling against, the bow seat while facing the stern of the canoe. This positions you closest to the center of the canoe, which gives you better control.*

### **Kayak**

*Your posture and position have a massive effect on the performance of your kayak so it's important to get them right. Ideally you want to be sat up nice and tall in a straight yet relaxed position. Here's some proper techniques:*

1. Sit either in your kayak or on the floor.
2. Place your legs out in front of you or into the position that they sit in your boat.
3. Imagine some one has taken hold of a string attached to the top of your head and pulled it straight up to the sky.
4. When they let go you sat up really straight and tall.
5. Now relax slightly let your body sink just slightly (maybe an cm at most).  
*There, now your in a great neutral paddling posture. You don't want to be sat up so straight that your tense. You want to be sat in a nice comfortable vertical position.*

**6e. With a helper and a practice victim, show a line rescue both as tender and as rescuer. (The practice victim should be approximately 30 feet from shore in deep water.)**

*As a First Class Scout, you will be prepared to serve as lifeguard using the procedure specified in the full statement of the Safe Swim Defense standards. This procedure requires two strong swimmers, one as line tender and the other as rescuer. The risks are minimal even if the rescuer and victim*



nhanh chóng.

- Chuẩn bị dây của mình trước khi canh.
  - Cột nút ghê đơn thành một vòng lớn ở đầu một sợi dây 100-foot to ¼ inch.
  - Choàng vòng qua vai và dưới cánh tay phía bên kia.
- Hình 7.
- Cột một vòng nhỏ trên đầu dây còn lại để đeo vào cổ tay của người canh với dây quấn lại theo vòng.

Người canh dây và người cứu canh bơi lội bằng cách đứng cạnh nhau và xem sinh hoạt bơi lội, sẵn sàng phản ứng khi cần có sự hỗ trợ. Hình 8.

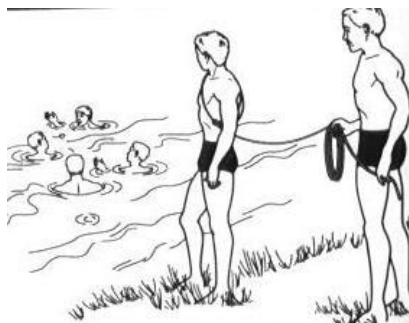
*become entangled, because the tender will simply pull both in rapidly to safety.*

- *Prepare your line before you go on duty.*
- *Tie a bowline to make a large loop in the end of a 100-foot length of 1/4-inch line.*
- *Place the loop over the shoulder and under the opposite arm of the rescuer. Figure 7.*
- *Tie a small loop on the other end and make a slip noose to secure to the line tender's wrist.*

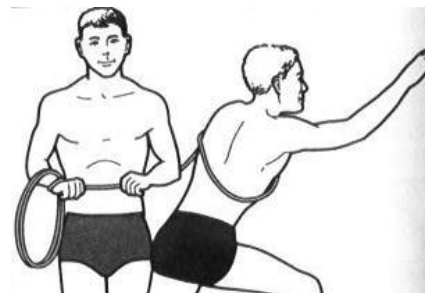
*The line tender and rescuer guard the swim by standing together watching the activity, ready to respond if any assistance is needed. Figure 8.*



**Figure 7** - Place bowline loop over the shoulder and under opposite arm



**Figure 8** - Tender and rescuer guard the swim



**Figure 9** - Rescuer leaps and swims fast to victim



**Figure 10** - Rescuer swims past the victim and turns so the line is within the victim's grasp.



**Figure 11** - Tender brace and pull both in hand over hand



**Figure 12** - Rescuer holds unconscious victim's head out of water

• **Trong Lúc Cấp Cứu:**

- Người cứu nhảy vào nước và bơi nhanh tới nạn nhân trong khi người canh ở tại bờ để thả dây ra cho không bị rối, và mắt canh chừng người cứu và nạn nhân. Hình 9.
- Người cứu bơi qua khỏi nạn nhân và quay ngược trở lại để cho dây được nằm trong tầm tay của nạn nhân. Hình 10.
- Người cứu ra hiệu cho người canh kéo cả hai vào bờ. Người canh cần phải giữ thế để kéo cả hai bằng tay qua tay. Hình 11.

• **In the Event of an Emergency:**

- *The rescue leaps in and swims rapidly toward the victim while the tender stays on shore where he feeds out the line, prevents it from becoming tangled, and keeps a sharp eye on the rescuer and victim. Figure 9.*
- *The rescuer swims past the victim and then turns so that the line is within the victim's grasp. Figure 10.*
- *The rescuer then signals for the tender to pull them to shore. The tender must be well braced as he/she pulls them in hand over hand. Figure 11.*

Nạn nhân bất tỉnh hay bị thương có thể không nắm dây được. Trong trường hợp này, người cứu có thể ôm nạn nhân và để đầu nạn nhân qua khỏi nước trong lúc người canh kéo cả hai vào. Hình 12.

**Điều mong đợi nơi HDS:**

- Thực hiện cứu người cột dây giữ với hình thức là người cứu và là người giữ dây.

**A7. Sơ Cứu và chuẩn bị Cấp Cứu**

**7a. Biết cách băng trật chân và vết thương ở đầu, cánh tay, chân và xương vai.**

**Trặc Chân** - trật chân xảy ra khi chân ta bị vẹo quá mức khiến gân (tendon) và dây chằng (ligament) bị trật. Trặc nhẹ chỉ khiến ta khó chịu, nhưng nặng thì khiến ta không di chuyển trong một thời gian ngắn.

*An unconscious victim or injured person might not be able to hold onto the line. When this is the case, the rescuer can grasp the victim and hold his head out of the water while the line tender pulls them in. Figure 12.*

**Expectation:**

- Demonstrate line rescue both as tender and rescuer at a 30 feet from shore.

**A7. First Aid and Emergency Preparedness**

**7a. Demonstrate bandages for sprained ankle and for injuries on the head, the upper arm, leg and the collarbone.**

**Sprained Ankle** - a sprained ankle occurs when you bend your foot far enough to strain tendons and ligaments. Minor sprains cause only mild discomfort, but more serious twists can temporarily disable you.



**Figure 13 - Ankle Support**

**• Phòng Ngừa:**

- Mang giày với ống cổ cao giúp giữ gìn chân. Lưu ý bước đi của mình.
- Khi thám du, luôn để bước chân trước của mình trên mặt đất (tảng đá hay thân cây) vững chắc trước khi chuyển bàn chân phía sau để mình không bao giờ bị mất cân bằng.
- Có thêm cây gậy sẽ giúp ta giữ cân bằng tại những nơi gập ghềnh.

**• Cứu Thương** - nếu ta bị trật chân mất cả khi thám du và phải tiếp tục đi bộ, đừng cởi giày. Giày sẽ tiếp tục giữ vững cổ chân. Nếu ta cởi giày ra, nơi mất cá sẽ sưng lên và mình sẽ không thể mang giày trở lại được.

- Xếp khăn quàng hay băng tam giác thành băng cứu thương. Băng chân nơi mất cá và cả giày. Cột lại bằng nút đẹp. Hình 13.
- Khi mình không còn phải đi bộ nữa, cởi giày ra và nghỉ chân bằng cách gác lên cao.
- Làm giảm chỗ sưng bằng khăn hay bao đá lạnh. Buộc băng thể thao cũng có thể giúp cho đỡ sưng. Đi gặp bác sĩ để cứu chữa.

**Băng Đầu** - vết thương đầu có thể rất nguy hiểm và ta cần phải cẩn thận và khẩn cấp khi cứu chữa.

- Vết đứt ở đầu có thể gây chảy máu liên tục; gọi cấp cứu ngay.
  - Nếu nạn nhân chảy máu nhưng vẫn tỉnh, để nạn nhân đè một miếng vải sạch lên trên vết thương.
  - Giữ cho nạn nhân càng được thoải mái càng tốt trong khi chờ đợi nhân viên cấp cứu.
- Dùng băng tam giác hay khăn quàng băng cả đầu nếu cần. Hình 14.

**• Prevention:**

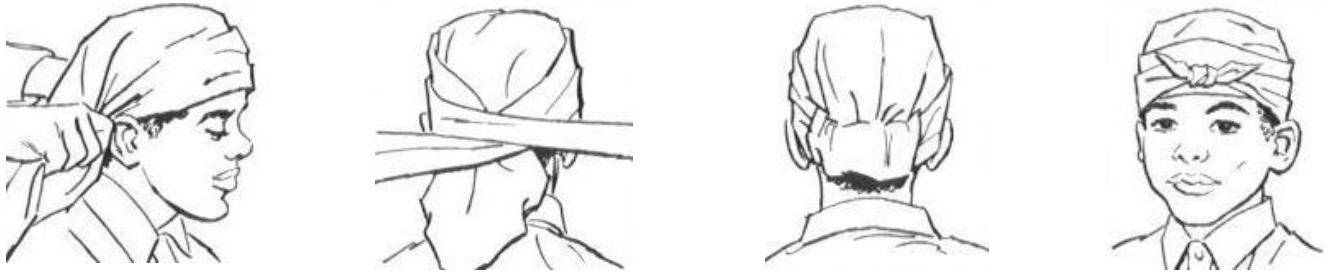
- Wear shoes and boots with high ankle support. Keep an eye on your steps.
- During hiking, make sure that your front step always has solid footing (stable ground, rock or log) before shifting your weight to the other foot so you will never lose balance.
- Hiking stick will also help your balances in the rough terrain.

**• First Aid** - if you suffer a sprained ankle during a hike and must keep walking, don't remove your shoe or boot. It will support your ankle, and if you do take it off, the injury might swell so much you won't be able to get your shoe back on.

- Reinforce the ankle by wrapping it and the boot with a triangular bandage, neckerchief, or some other strip of cloth. Tie with a square knot. Figure 13.
- As soon as you no longer need to walk, take off your shoe and rest with your leg raised.
- Reduce swelling with cold, wet towels or an ice pack.
- The compression of an athletic bandage might also help. Seek medical care.

**Head Injury** - a head injury can be very serious and should be handled with extreme urgency and care.

- A cut to the head can cause severe bleeding; call for help immediately.
  - If victim is bleeding but conscious, have the victim hold a clean cloth over the wound and apply pressure.
  - Keep the victim as comfortable as possible and wait for help to arrive.
- Use the triangular bandage or neckerchief when the entire scalp must be covered. Figure 14.



**Figure 14-** Head Bandage

**Gãy Xương** - ngã, đụng mạnh, hay đụng xe, người ta có thể bị gãy xương. Xem xét những dấu hiệu sau:

- Hình dạng khác thường hay vị trí của xương hay khớp xương.
- Sưng vù hay vết bầm tím tại chỗ bị gãy.
- Nạn nhân có thể nghe hay cảm thấy xương gãy.
- Nạn nhân cảm thấy đau khi ta nhấn vào da trên vết gãy.
- Nạn nhân có thể cử động được phần cơ thể bị thương.

• **Xương Gãy Kín và Hở**

- Xương gãy không xuyên qua da là gãy kín (đơn giản).
- Xương gãy xuyên qua da là gãy xương hở-xương gãy cộng thêm vết thương bị hở.
- Vết xương hở rất nguy hiểm vì nó để cho vi trùng xâm nhập vào vết thương và xương. Giữ xương gãy hở càng sạch càng tốt.

• **Cứu thương Gãy Xương:**

- Cứu thương những trường hợp ‘cấp cứu’ trước (mất máu, ngưng thở, tim ngừng đập)
- Chữa trị sóc.
- Để nạn nhân nằm yên tại chỗ. Giúp cho nạn nhân được thoải mái bằng cách cho chân, quần áo, hay túi ngủ trên và dưới người nạn nhân.
- Cầu cứu nhân viên cấp cứu.
- Nếu cần phải di chuyển bệnh nhân, băng nẹp chỗ gãy để khỏi bị động.

**Nẹp** - là bất cứ vật cứng nào không dễ bị cong; có thể dùng để kẹp vào khúc xương gãy để xương không thể di chuyển thêm, làm nguy hiểm và đau đớn hơn. Nẹp phải vừa đủ dài để giữ yên phía trên lẫn dưới nơi đứt xương bị gãy.

- Miếng ván nhỏ, cành cây, gậy, cây trọt tuyết, cán xoong, thùng giấy, khúc cây dựng lều, báo hay tạp chí gấp lại hay bất cứ vật gì chung quanh ta có thể dùng làm NẸP.
- Dùng quần áo, chăn, gói, giấy vò, miếng trải dưới túi ngủ, hay những vật mềm để làm đồ lót dưới nẹp để nạn nhân không bị nẹp cắn đau.
- Cột các miếng nẹp lại bằng khăn quàng, băng cứu thương, khăn tay, miếng vải xé, sợi dây ngắn hay bất cứ vật gì ta có thể dùng được ở phía trên và dưới của nẹp. Cột ít nhất hai chỗ ở hai đầu của các miếng nẹp để giữ cho nó được chắc. Dùng nút đẹp (Hình 15-20).

**Broken Bone** - a fall, a violent blow, or an automobile accident, someone might suffer a fracture-a broken bone.

Look for these symptoms:

- There is an abnormal shape or position of a bone or joint.
- There is swelling or a bluish color at the fracture site.
- The victim might have heard or felt a bone snap.
- The victim feels pain when you press on the skin over the fracture.
- The victim might not be able to move the injured limb.

• **Closed and Open Fractures:**

- A broken bone that does not cut through the skin is a closed (simple) fracture.
- A broken bone piercing the skin is an open (compound) fracture- a fracture plus an open wound.
- An open fracture is especially dangerous because it can allow bacteria to infect the wound and the bone. Keep an open fracture as clean as possible.

• **First Aid for Broken Bones:**

- Treat the ‘hurry cases’ first (severe bleeding, stopped breathing, no heart beat).
- Treat for shock.
- Allow the patient to lie still right where you found the victim. Make the victim comfortable by tucking blankets, sleeping bags, or clothing under and over the victim.
- Call medical emergency assistant.
- If the victim must be moved, first splint the broken bone. ‘Splint it where it lies’, is usually good advice.

**Splints** - A splint is any stiff material that can be bound to a fractured limb in order to prevent the broken bone from moving and causing further injury and pain. A splint should be long enough to immobilize the joints above and below a fracture.

- Boards, branches, hiking sticks, ski poles, shovel handle, cardboard, folded newspapers and magazine, sections of tent poles or whatever handy can be used as SPLINT.
- Padding allows a splint to fit better and can make the victim more comfortable. Clothing, blankets, pillows, crumpled paper, a sleeping pad, or other soft material are good padding.
- Hold the splints and padding in place with neckerchiefs, handkerchiefs, roller bandages, strips of cloths, short ropes or whatever you can use to wrap around the splints. Tie at least at two positions at each end of the splints are the best way to keep it stabilized. Use square knot. Figure 15-20.

• **Gãy Cánh Tay Dưới** - Cột một hay hai miếng nẹp từ bàn tay đến cùi chỏ. Cột băng treo cánh tay với cánh tay cao hơn cùi chỏ một chút để cùi chỏ không co dẫn cánh tay. Hình 15.

• **Gãy Cánh Tay Trên** - cột miếng nẹp ở phía ngoài của cánh tay trên. Cột băng treo tay với cánh tay dưới cao hơn cùi chỏ khoảng 3 inches. Sau đó dùng băng cột cánh tay vào thân của nạn nhân. Thân người của nạn nhân chính là một cái nẹp khác để giữ cho cùi chỏ và vai không được động đậy. Hình 16.

• **Gãy Xương Đòn Vai hay Bả Vai** - treo cánh tay dưới cao hơn cùi chỏ. Sau đó cột cánh tay trên vào thân của nạn nhân bằng băng ca vát to. Không cần dùng nẹp. Hình 17.

**Làm Băng Treo** - giúp cho vết thương của bàn tay, cánh tay, đòn vai hay bả vai, ta cột băng treo bằng cách dùng khăn quàng hay băng tam giác lớn.

- Cột một nút ruồi nơi góc to nhất của băng hay khăn.
- Để băng treo nơi ngực nạn nhân với nút ruồi tại cùi chỏ của cánh tay bị thương và một đầu khăn qua vai phía bên kia.

Để đầu khăn còn lại của băng treo qua vai còn lại và cột hai đầu khăn phía sau ót bằng nút đẹp. Hình 18.

• **Lower-Arm Fracture** - splint to hold the hand and forearm in a sling with the forearm slightly raised will also immobilize the elbow joint. Figure 15.

• **Upper-Arm Fracture** - tie a splint to the outside of the upper arm. Place the arm in a sling with the forearm raised about three inches above level, then use a cravat bandage to hold the upper arm against the side of the body. The body itself acts as a splint to immobilize the elbow and shoulder. Figure 16.

• **Collar Bone or Shoulder Fracture** - Place the forearm in a sling with the hand raised higher than the elbow, then tie the upper arm against the side of the body with a wide cravat bandage. No splint is necessary. Figure 17.

**Make a Sling** - support an injured hand, arm, collarbone, or shoulder with a sling made from a neckerchief or large triangular bandage.

- Tie an overhand knot in the largest angle of the triangle.
- Place the sling over the chest with the knot at the elbow of the injured limb and one end over the opposite shoulder. Bring the free end of the sling up to the other shoulder and tie the ends together behind the neck with a square knot. Figure 18.



Figure 15 - Lower-arm splint      Figure 16 - Upper-arm splint



Figure 17 - Broken collar bone or shoulder.



Figure 18 - Sling

• **Gãy Xương Ống Quyển** - dùng hai miếng nẹp dài từ ở giữa đùi trên cho tới gót chân. Để nẹp ở hai bên của chỗ bị gãy và cột chúng lại. Hình 19.

• **Gãy Xương Đùi** - dùng hai miếng nẹp, một miếng ở phía ngoài dài từ gót chân cho gần đến nách của nạn nhân. Miếng còn ở phía trong của chân dài từ gót chân (heel) cho gần đến háng. Hình 20.

**Chú ý:** Xương đùi bị gãy có thể gây ra nội thương vì sức mạnh của bắp thịt chân có thể kéo chỗ xương gãy vào thịt. Cột nẹp để nạn nhân không động vào chỗ gãy trong thời gian đầu. Cầu cứu nhân viên cấp cứu ngay. Không nên di chuyển nạn nhân, trừ khi nơi đang ở không an toàn.

• **Lower-Leg Fracture** - use two splints that are long enough to reach from the middle of the thigh to past the heel. Place one splint on each side of the injured limb and bind them together. Figure 19.

• **Thigh Fracture** - apply two padded splints, one outside the leg extending from heel to armpit, and the other inside the leg from heel to crotch. Band the splints together. Figure 20.

**Note:** A thigh fracture could result in serious internal injury because the thigh muscles are strong enough to pull the ends of a broken bone into the flesh. Splints are to immobilize the victim in early emergency care. Get medical help immediately. Do not move patient unless the location is unsafe.



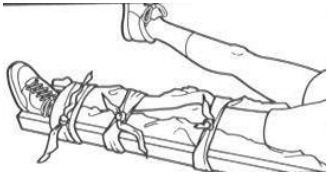


Figure 19 - Lower leg

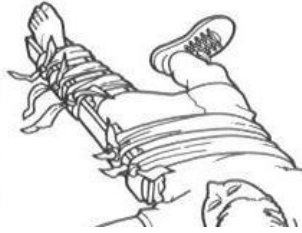


Figure 20 - Thigh fracture



Figure 21 - Walking assists



Figure 22 - One-person carry

**7b. Biết tự mình, và cùng một người khác, di chuyển một người:**

- Từ một phòng đầy khói
- Bị trật chân, cho ít nhất 25 yards

• **Cứu Thương Trường Hợp Dài Hạn** - ta đã giúp cho nạn nhân vượt giai đoạn khẩn cấp, không thêm thương tích, và cho người đi cầu cứu. Bây giờ ta phải tính đến bước kế tiếp. Kế hoạch tốt nhất trong mọi trường hợp:

- Giúp cho nạn nhân được thoải mái trong khi chờ đợi nhân viên cấp cứu.
- Chữa trị sốc, giữ đường thở được mở, theo dõi thay đổi trạng thái của nạn nhân, và sẵn sàng cứu giúp nạn nhân khi cần thiết.

Nơi hoang dã, cấp cứu có thể mất nhiều giờ mới đến. Có thể ta cần phải dựng trại và cho nạn nhân vào lều. Ta có thể cắt sàn lều rồi dựng lều phía trên và ngay nơi nạn nhân nằm.

Chúng ta nên lưu ý đến nhu cầu của chính mình và những người chung quanh.

- Giữ cho người được ấm, khô và có đầy đủ thức ăn và uống.
- Có thể có người trong nhóm bị khủng hoảng vì những việc đã xảy ra. Đừng để họ đi lang thang.

Cho mọi người có công tác rõ ràng như nấu ăn, lượm củi, dựng trại để họ có thể tập trung tinh thần và vượt qua lo sợ.

• **Di Chuyển Nạn Nhân** - đường hướng di chuyển nạn nhân cần phải rất cẩn thận. Một nạn nhân với vết thương nặng, nên để cho người biết cứu thương di chuyển, trong trường hợp phải rời khỏi khu nguy hiểm mà thôi, như sông hay đường lộ. Cho dù ta phải gấp rút, dùng tay của mình để giúp cho nạn nhân không bị di động. Nạn nhân với vết thương nhẹ thì có thể tự di chuyển hay với sự giúp đỡ.

• **Cấp Cứu Tại Phòng Đầy Khói** - một phòng đầy khói là nơi rất nguy hiểm. Di chuyển một nạn nhân bị thương hay bất tỉnh cần phải nhanh chóng, nhưng ta cũng cần phải giữ gìn thân thể của chính mình. Vội vã cứu người để rồi ta cũng trở thành nạn nhân thì chẳng có lợi ích gì. Nếu sự an toàn của ta bị đe dọa, ta nên chờ nhân viên cấp cứu chuyên môn.

Một vài cách có thể di chuyển một nạn nhân từ một phòng đầy khói như sau:

**7b. Show how to transport yourself, and with one other person,**

- From a smoke-filled room
- With a sprained ankle, for at least 25 yards

• **Long-term First Aid Care** - you've treated an injured victim's hurry cases, protected the person from further injury, and sent for help. It's time to decide what to do next. The best plan in most case is:

- Make the victim comfortable and wait for medics to arrive.
- Continue to treat for shock, keep airway open, monitor victim condition for changes, and ready to provide any other treatment the victim might require.

In back country, medical help could be hours in coming. It might be wise to set up camp and shelter the victim with a tent. You can slit the floor of a standing tent and then place the tent over victim where he/she lies.

Beware of your own needs, too, and those of other around you.

- Stay warm and dry, and have enough to eat and drink.
- Some group members might be frightened or disoriented by what they have seen. Don't let them wander off. Giving people specific jobs to do (fixing a meal, gathering firewood, set up camp...) can focus their attention and help calm their concerns.

• **Moving an Injured Person** - the direction or path to move an injured victim should be made carefully. A victim of serious injuries should be moved by first-aiders only in case of immediate danger-out of a river or danger path. Even if you must hurry, use your hands to stabilize injuries as much as you can to minimize further injury. Victims of less serious injuries can sometimes move on their own or with assistance.

• **Rescue from a Smoke-filled Room** - a smoke-filled room is a hazardous environment. Moving an injured or unconscious person should be done quickly, but you must also avoid putting yourself at risk. Rushing into a dangerous place to help someone will do no good if you also become a victim. If your safety will be threatened, wait until trained rescuers arrive.

A few of the ways a person can be moved to safety from a smoke-filled room are these:

- Để người ở thấp để tránh khói và với hai tay, nắm áo quần của nạn nhân và kéo họ gần đến mình.
- Lăn nạn nhân lên một áo cái choàng, chăn, tấm trải bàn, hay bất cứ vật gì gần đó mà ta có thể kéo nạn nhân. HAY
- Tới phía sau nạn nhân, choàng hai cánh tay qua nách, nắm hai cổ tay nạn nhân, và kéo nạn nhân ra khỏi phòng.

### Đi và Khuôn Bằng Tay

• **Đi người** - một người bị thương nhẹ hay cảm thấy yếu ớt có thể đi khi tự đi bộ. Để cánh tay họ qua vai của mình và giữ cổ tay của họ. Để cánh tay còn lại của mình quanh eo của họ. Hình 213.

• **Một Người Cõng** - quỳ phía trước nạn nhân với lưng của ta kê vào bụng nạn nhân. Nắm tay của nạn nhân phía trước ngực mình, và cõng nạn nhân trên lưng của mình. Hình 22.

• **Di Chuyển Với Hai Người** - mỗi người quỳ một bên của nạn nhân. Một cánh tay lòn dưới lưng và một cách tay lòn phía dưới đùi của nạn nhân. Hai người nắm tay và vai lẫn nhau, rồi cùng nhau đứng lên trong khi giữ nạn nhân chính giữa cả hai. Hình 23A & B.

• **Kiểu Bốn Tay** - hai người có thể di chuyển nạn nhân còn tỉnh với cách này. Mỗi người tự nắm cổ tay trái của mình. Tay còn lại nắm cổ tay của người kia thành kiểu như Hình 24A. Nạn nhân ngồi lên trên kiểu và choàng tay qua vai của hai người làm kiểu. Hình 24B.

• **Băng Ca** - khi cần phải di chuyển một nạn nhân bị thương nặng với một khoảng cách xa, ta nên dời nạn nhân bằng băng ca. Di chuyển một người trên băng ca có thể rất khó, mệt và cần nhiều người. Khi có thể, nên dùng rổ hay băng ca chuyên môn dùng để di chuyển nạn nhân. Nếu không có, nên làm như sau:

- Cột ba xường ba lô lại với nhau và phủ lên vài cái túi ngủ.
- Dùng hay thân cây dài hơn chiều cao của nạn nhân - nhánh cây chặt, gậy, cáng hay cột lều. Xếp chân, poncho hay miếng che lều quanh hai thân cây làm thành băng ca. Hình 25A & B.

- *Stay low to avoid smoke and with both hands, grasp the person clothing and drag victim toward you.*
- *Roll the person onto a coat, blanket, tablecloth, or whatever else is handy and drag the victim on that. OR*
- *Get behind the victim, reach under the victim arms, grab the victim wrists, and haul the victim out of the room.*

### Assists and Hand Carries

• **Walking Assist** - *someone who has suffered a minor accident or who feels weak can be assisted as the victim walks. Bring one of his/her arms over your shoulder and hold onto his/her wrist. Place your free arm around the victim waist. Figure 21.*

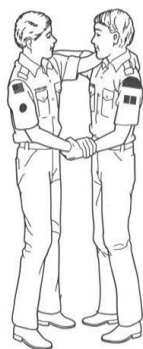
• **One-Person Carry** - *kneel in front of the victim with your back to victim belly. Grasp victim hands over your chest, and carry victim piggyback. Avoid straining your back by keeping it straight and lifting with your leg. Figure 22.*

• **Two-Person Carry** - *the bearers kneel on either side of the victim. Each bearer slides one arm under the victim's back and one under victim thighs. The bearers grasp each other's wrist and shoulders, then rise from the ground with the patient supported between them. Figure 23A & B.*

• **Four-Handed Carry** - *two first-aiders can transport a conscious person with this carry. Each bearer grasps his/her own wrist with his/her left hand. The two bearers then lock hands with each other as Figure 24A. The victim sits on their hands and places his/her arms around bearers' shoulders. Figure 24B.*

• **Stretcher** - *when a person must be moved for some distance or victim injuries are serious, victim should be carried on a stretcher. Moving someone on a stretcher can be difficult and exhausting work requiring a large number of rescuers. Whenever possible, use a litter or rescue basket made especially for transporting injured persons. If none is available, consider the following:*

- *Lash together three metal pack frames and pad them with sleeping bags.*
- *Start with two poles longer than the victim is tall - strong branches, tool handles, oars, tent poles. Fold blanket, ponchos or a tent fly over the poles to form a stretcher. Figure 25A & B.*



**Figure 23A** - Two person carry



**Figure 23B** - Two person carry



**Figure 24A** - Four-hand seat



**Figure 24B** - Four-hand seat carry



Figure 25A - Stretcher

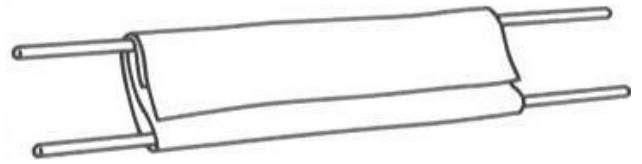


Figure 25B - Stretcher

**Điều mong đợi nơi HDS:**

- Một mình di chuyển nạn nhân ra khỏi phòng ngập khói.
- Một mình di chuyển nạn nhân bị trật chân đi ít nhất 25 yards.
- Di chuyển nạn nhân ra khỏi phòng ngập khói.
- Với một người khác di chuyển nạn nhân bị trật chân đi ít nhất 25 yards.

**7c. Cho biết 5 triệu chứng đau tim; cách vận hồi tim ngừng đập**

**Đau Tim** - đau tim là một trong những trường hợp gây nên tử vong nhiều nhất tại Hoa Kỳ. Thể dục, ăn uống đúng cách, và tránh dùng thuốc lá và các loại thuốc nghiện là cách để giữ trái tim mình được mạnh khỏe.

**• Năm Triệu Chứng Đau Tim:**

- 1) Áp lực, ép hay đau ở giữa ngực phía sau xương ngực. Cảm giác có thể lan qua hai vai, cánh tay, và cổ. Cảm giác kéo dài vài phút hay lâu hơn, và lúc có lúc không. Có nhiều khi không nặng mấy.
- 2) Chảy mồ hôi thất thường- chẳng hạn như cứ chảy mồ hôi dù ở trong phòng mát.
- 3) Buồn nôn- bao tử khó chịu như muốn nôn mửa.
- 4) Hơi thở hỗn hển.
- 5) Cảm giác yếu ớt.

Nếu có người cho thấy những dấu hiệu này, kêu gọi cấp cứu ngay. Sẵn sàng **Vận Hồi Tim Phổi** tạo nếu tim hay hơi thở bệnh nhân ngưng làm việc.

**• Vận Hồi Tim Ngưng Đập** - tai nạn hay bệnh tình làm nạn nhân ngưng thở cũng có thể làm tim của nạn nhân ngưng đập. Ta có thể cố gắng cho không khí và máu của bệnh nhân tuần hoàn bằng cách làm **Vận Hồi Tim Phổi (CPR)**. Học CPR từ một người dạy có bằng chứng nhận. Ta có thể học và thực tập tại buổi họp HĐ. Cơ quan Hồng Thập Tự có lớp dạy CPR. Trưởng của mình cũng có thể giúp ta tìm chỗ học cách cứu người này.

**Điều mong đợi nơi HDS:**

- Cho biết 5 dấu hiệu của cơn đau tim.
- Trình bày những bước của hồi tỉnh tim phổi (CPR); biết cách cứu thương an toàn.

**7d. Cho biết những dịch vụ thiết thực sẵn có tại nhà hoặc nơi họp mặt. Mô tả những tiềm năng nguy hiểm liên hệ với các dịch vụ này và cho biết làm thế nào để đối phó trong những tình huống khẩn cấp.**

**Expectation:**

- Demonstrate how to transport a person from smoke-filled room by yourself.
- Demonstrate how to transport a person with sprained ankle for at least 25 yards by yourself.
- Demonstrate how to transport a person with sprained ankle from a smoke-filled room with another person.
- Demonstrate how to transport a person with sprained ankle for at least 25 yards with another person.

**7c. Tell the five most common signs of a heart attack. Explain the steps (procedures) in cardiopulmonary resuscitation (CPR)**

**Heart Attack** - heart attack is one of the major causes of death in the US. Exercise, a good diet, and avoiding tobacco and drugs will help you keep your own heart healthy.

**• Five Common Signals of Heart Attack:**

- 1) Uncomfortable pressure, squeezing, fullness, or pain in the center of the chest behind the breastbone. The feeling might spread to the shoulders, arms, and neck. It can last several minutes or longer, and it might come and go. It isn't always severe.
- 2) Unusual sweating- for instance, persisting even though a room is cool.
- 3) Nausea-stomach distress with an urge to vomit.
- 4) Shortness of breath.
- 5) A feeling of weakness.

Should anyone display these symptoms, get medical attention for the victim right away. Be ready to begin CPR if his or her heartbeat and breathing stop.

**• CPR for No Heart Beat** - an accident or medical condition that causes a person to stop breathing can also stop his or her heart. You can try to provide both oxygen and blood circulation for such a victim by performing cardiopulmonary resuscitation (CPR). Learning CPR requires careful instruction from a certified teacher. Perhaps you can learn and practice CPR at Scout meeting. The Red Cross offers CPR classes, too. Your Scout leaders can help you to find training for this lifesaving skill.

**Expectation:**

- Tell 5 common signs of a heart attack.
- Explain the steps to provide CPR; know first aid the Universal Precaution.

**7d. Tell what utility services exist in your home or meeting place. Describe potential hazards associated with these utilities and tell how to respond in emergency situations.**

**7e. Soạn thảo một kế hoạch hành động khẩn cấp cho nhà em bao gồm các việc phải làm trong trường hợp hỏa hoạn, giông tố, mất điện hay nước.**

**7f. Giải thích làm thế nào để có nước sạch trong trường hợp khẩn cấp.**

---

### **A8. Thể Dục**

**8a. Sau khi hoàn tất các tiêu chuẩn của phần 7a trong Khóa Sắp Sẵn, hoạt động và rèn luyện thân thể ít nhất 10 phút mỗi ngày, 5 ngày 1 tuần trong vòng 4 tuần. Ghi chú các hoạt động của em.**

Rèn luyện thân thể là một phần của Hướng Đạo. Nó không bắt đầu khi em cố ký cho xong các đòi hỏi của một khóa và kết thúc khi em ký được rồi. Nó là sự bắt đầu của một thói quen giữ gìn thân thể khỏe mạnh. Hy vọng rằng, luyện tập cơ thể mạnh mẽ là một phần của cuộc sống hàng ngày của em.

**8b. Chia sẻ các thách thức và thành công của em trong việc hoàn tất các đòi hỏi của phần 8a ở trên. Lập mục tiêu để tiếp tục các hoạt động rèn luyện thân thể trong đời sống hằng ngày của em.**

Qua những cuộc hành trình, lúc nào cũng có những thành công và thất bại mà em có thể học hỏi từ đó và chia sẻ với các bạn. Nên nhớ rằng, giữ gìn cơ thể năng động như là một phần của cuộc sống hàng ngày đòi hỏi sự gắng sức và nó cần là một phần của mục tiêu của em.

---

### **A9. Bồn phận Công Dân**

**9a. Viếng thăm và thảo luận các quyền hiến định và bồn phận của một công dân Hoa Kỳ với một vài nhân vật lựa chọn và được sự đồng ý của Huynh Trưởng (các vị dân cử, thẩm phán/quan tòa, luật sư, công chức, hiệu trưởng, hay giáo viên).**

Hiểu được căn kẽ quyền Hiến Định và bồn phận của công dân Hoa Kỳ là điều rất quan trọng. Sau khi được sự đồng ý của Huynh trưởng, hãy phỏng vấn một giáo viên, hiệu trưởng, các vị dân cử, thẩm phán/quan tòa, hay luật sư để thảo luận các bồn phận quan trọng này. Nói chuyện với họ để hiểu thêm trách nhiệm của công dân Hoa Kỳ.

**9b. Xem xét một vấn đề môi trường đang gây ảnh hưởng tới cộng đồng của em. Chia sẻ những gì em học hỏi được về vấn đề đó với Đội và Đoàn của em. Cho biết, nếu có thể, những gì em hay cộng đồng của em có thể làm được bởi nhằm giải quyết vấn đề đó.**

Cộng đồng của em chịu ảnh hưởng của rất nhiều vấn đề môi trường. Hàng xóm em có tưới cỏ quá thường xuyên không? Họ có dọn dẹp sau khi dắt chó đi chơi không? Suy nghĩ cách giải quyết bất cứ vấn đề nào em tìm thấy và chia sẻ điều này với đội hay đoàn của em.

**7e. Develop an emergency action plan for your home that includes what to do in case of fire, storm, power outage, and water outage.**

**7f. Explain how to obtain potable water in an emergency.**

---

### **A8. Fitness**

**8a. After completing Second Class requirement 7a, be physically active at least 30 minutes each day for five days a week for four weeks. Keep track of your activities.**

*Being physically active is part of being a scout. It doesn't begin with you're trying to sign off a requirement and end when you're finished. It's the beginning of a routine to keep you physically strong. Hopefully, through time, staying fit will be part of your daily life.*

**8b. Share your challenges and successes in completing First Class requirement 8a. Set a goal for continuing to include physical activity as part of your daily life.**

*Through any journeys, there are always challenges and successes that you can learn from and share with others. Remember, staying physically active as a part of your daily life will require effort and it needs to be part of you goal.*

---

### **A9. Citizenship**

**9a. Visit and discuss with a selected individual approved by your leader (for example, elected official, judge, attorney, civil servant, principal, or teacher) the constitutional rights and obligations of a U.S. citizen.)**

*It's important to understand your constitutional rights and obligations of a United States citizen. After the approval of your scout leader, interview a teacher, principal, elected official, judge civil servant, or attorney to discuss these important duties. Talk to him/her to understand more of the responsibilities as a U.S. citizen.*

**9b. Investigate an environmental issue affecting your community. Share what you learned about that issue with your patrol or troop. Tell what, if anything, could be done by you or your community to address the concern.**

*There are many environmental issues that impact your local community. Are your neighbors watering their lawn too often? Are people cleaning up after their dogs? Whatever issues you identify, think about what you can do to address these concerns and share this with your patrol or troop.*

**9c. Trong một buổi dã ngoại của Hướng Đạo hay gia đình, ghi lại số lượng rác mà em thải ra. Trước khi tổ chức một buổi dã ngoại tương tự lần tới, xem xét và quyết định làm sao em có thể giảm, tái chế, hay tái sử dụng những gì em đem theo trong chuyến dã ngoại đó và thực hành như vậy. So sánh kết quả.**

Khi đi cắm trại hay dã ngoại, ngủ qua đêm, ghi lại số lượng rác rến mà đội của em thải ra. Sau đó, quyết định tìm cách nào để giảm thiểu tối đa chất thải, tái chế hay xử dụng lại những gì em mang theo và thực hiện những điều đó.

**9d. Tham gia ba giờ phục vụ cộng đồng trong một hay nhiều dự án với sự đồng ý của Trưởng. Các dự án phải khác biệt với các dự án đã dùng cho phần 7b của Khóa Tuyên Hứa hay phần 8e của Khóa Sắp Sẵn. Giải thích việc phục vụ của em liên quan thế nào tới Luật Hướng Đạo.**

#### **A10. Lãnh Đạo**

Cho một bạn nào đó, người đã sẵn sàng tham gia Hướng Đạo, hay cựu Nam, Nữ hướng đạo sinh về các sinh hoạt Hướng Đạo của em. Mời họ tham gia sinh hoạt, thám du, hay các dự án phục vụ. Cho họ biết làm sao gia nhập, hay khuyến khích các cựu hướng đạo sinh tham gia sinh hoạt trở lại. Chia sẻ các nỗ lực của em với Huynh Trưởng.

Khi là người lãnh đạo, em học cách chia sẻ những gì em đã học với người khác. Trong khi, mời người khác gia nhập HD thì khó nhưng không khó khi mời họ tham gia một buổi sinh hoạt, đi dã ngoại hay dự án phục vụ. Giới thiệu cho họ biết Hướng Đạo là gì và tại sao em là Hướng Đạo sinh.

#### **A11. Tinh thần Hướng Đạo**

Thể hiện tinh thần Hướng Đạo bằng cách sống lời Hứa và Luật Hướng Đạo. Cho biết em làm tròn bốn phần tâm linh ra sao? Và làm thế nào em thực hành sống bốn điểm khác nhau của Luật Hướng Đạo (khác hơn những điểm dùng cho các khóa trước) trong đời sống hàng ngày.

**Điều mong đợi nơi HDS:**

- Cho biết đã sống tinh thần của lời hứa và điều luật như thế nào trong đời sống hàng ngày.

**9c. On a Scouting or family outing, take note of the trash and garbage you produce. Before your next similar outing, decide how you can reduce, recycle, or repurpose what you take on that outing, and then put those plans into action. Compare your results.**

Whenever you have a sleepover, hike or camp, take note of how much your patrol produce trash and garbage. Then, decide on what you can do to reduce, recycle or repurpose what you would take on that outing and put those plans into action.

**9d. Participate in three hours of service through one or more service projects approved by your Scoutmaster. The project(s) must not be the same service project(s) used for Tenderfoot requirement 7b or Second Class requirement 8e. Explain how your service to others relates to the Scout Law.**

#### **A10. Leadership**

Tell someone who is eligible to join Boy Scouts, or an inactive Boy or Girl Scout, about your Scouting activities. Invite him or her to an outing, activity, service project or meeting. Tell him or her how to join, or encourage the inactive Boy or Girl Scout to become active. Share your efforts with your Scoutmaster or other adult leader.

As a leader, you'll learn skills to share what you've learned with others. While it may be difficult to get someone to join, it's not difficult to invite him or her to one of your scout outing, meeting, or service project. Introduce to that person what it means to be a scout and why you're in scouting.

#### **A11. Scout spirit**

Demonstrate Scout spirit by living the Scout Oath and Scout Law. Tell how you have done your duty to God and how you have lived four different points of the Scout Law (different from those points used for previous ranks) in your everyday life.

**Expectation:**

- Describe how Scout live the spirit of Promise and Law in everyday life.

#### **B. Thuộc và hát đúng 6 bài ca**

1. Giữ Chặt Mối Dây
2. Lúc thú vui này
3. Gọi Lửa
4. Tàn Lửa
5. Hoan hô
6. Bốn Phương Hợp Mặt

#### **B. Know how to sing the following 6 songs**



## Giữ Chặt Mỗi Dây

*Sưu tâm*

Chúng ta hôm nay hiệp vậy. Cùng nhau nắm tay. Nét thương yêu nhau tỏ bày. Giữ chặt mỗi dây. Tâm trí ta luôn cùng nhau. Thanh khí ta nên tương cầu. Chúng ta hôm nay hiệp vậy. Giữ chặt mỗi dây.

The musical score is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It consists of four staves of music with Vietnamese lyrics underneath. The melody is simple and repetitive, emphasizing the theme of unity and holding onto each other.

## Lúc Thú Vui Này

1- Lúc thú vui này lòng càng quyến  
2- Quyến luyến nhau là tình mình đối  
luyến anh em chúng mình, lúc thú vui này lòng  
với anh em ở đoàn, quyến luyến nhau là tình  
càng những muốn anh em thấu tình. ĐK: Rời tay nhau chớ  
mình đối với anh em khác đoàn.  
lâu nhé! Tình anh em chớ quên nhé! Lòng anh em nhớ  
nhau tuy xa mà hoá ra gần. Quyến luyến nhau

The musical score is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It features two verses of lyrics. The melody is lively and rhythmic, with a clear chorus section marked 'ĐK'. The lyrics describe the joy and affection between members of a group.

## Hoan Hô



Hoan hô anh này một cái, hoan hô anh  
này. Nào chúng mình hoan hô, nào chúng mình  
hoan hô. Nào ta hoan hô.

### C. Tinh thần & cơ thể

Làm một thành viên trong đội cờ và có thể dựng cột cờ.

### D. Làm một thành viên trong đội cờ và có thể dựng cột cờ.

Ngoài việc học hỏi về nút dây, đội cờ còn dạy em cách cùng nhau làm việc trong nhóm. Mỗi thành viên của nhóm (đội) sẽ dựa vào các bạn khác trong nhóm để cùng hoàn thành mục tiêu của nhóm và của mình.

### E. Họp với một trưởng sau khi hoàn tất mục Khoa Bac Dau để xét lại và đặt mục tiêu cho khóa Hiep Si.

Trước khi đi qua khoá, khoá sinh của Khóa Bac Dau cần họp với trưởng để thảo luận hai điểm sau:

- Khóa sinh cho biết cảm tưởng của mình trước và sau khi qua Khóa Bac Dau
- Cho biết những gì trong chương trình có hữu ích hay cần thay đổi.

Sau đó cùng trưởng đặt kế hoạch để làm sau hoàn tất khóa chương trình của Eagle hay Gold cho hữu hiệu.

### F. Hoàn tất board of review.

----- Chấm Dứt -----

### C. Mental and Physical Health

*Write 250 words on how you'd keep your body & mind fit.*

### D. Be part of the flag team and be able to set up the flag station.

*Besides learning about knots, the flag team teaches you how to work together in a team. Each team member will need to depend on each other in order to achieve its objective.*

### E. Meet with a leader for a scoutmaster conference after the completion of Khoa Bac Dau and set goal for Khóa Hiep Si.

*Before moving forward to thử thách, candidate of Khóa Bac Dau needs to meet a leader to discuss the following:*

- Give your feeling before and after Khóa Bac Dau.
- Give items that you feel are useful or could be improved for Khóa Bac Dau.

*Afterward with the leader, put forward a plan to effectively complete khóa Eagle or Gold program.*

### F. Complete your board of review.

----- The End -----