

الفصل التاسع

الرحلة الطويلة

سبق أن تكلمنا عن نشاط الفرقة من خلال رحلات اليوم الكامل ورحلات نهاية الأسبوع وأوضحنا أن قيمة هذا النشاط إنما تنحصر في التدريبات المختلفة التي تتيحها وفي إشباع رغبات الفتى في المغامرة .

أما الرحلة الطويلة وهي التي تستغرق أسبوعاً على الأقل فهي بالنسبة للفتى أمل طالما تمنى أن يتحقق فهو ينتظرها بفارغ صبر وفي شوق زائد ولهفة عظيمة . ومثل هذه الرحلات الطويلة تبني صحة الفتى وتكسبه العديد من المهارات الكشفية المختلفة ، وتقوى من ثقته بنفسه وتجعله أكثر شجاعة وإقداماً، وتزيد من تفهمه لقانون الكشافة ، كما أن حياته مع زملائه وأقرانه وتعامله معهم تنمى في نفسه روح التعاون ، وتميت فيها روح الفردية والأنانية ، بالإضافة إلى ان مشاركته في أعمال المخيم وأداء الواجبات العامة تجعله أقدر على تحمل المسئولية .

كما ان هذه الرحلات تعتبر فرصة ثمينة لبناء المواطن الصالح القوى السعيد الإيجابي المتفاعل ، ففيها ينطلق الفتى من قيوده ويصبح على طبيعته وعلى سجيته ، وهنا تتكشف للقائد بوضوح تام روحه وطباعه وأخلاقه وعاداته ، فيعمل حينئذ على تقويم ما اعوج منها وتشجيع ما صلح .

والقائد الماهر هو الذى يعطى لهذه الرحلة ما تستحقه من أهمية . وهو الذى يقدر تمام التقدير ما لقيمة حياة الخلاء من أثر ، وما فى مواجهة الطبيعة وجهاً لوجه من مزايا ، وهو يستطيع استغلال كل ذلك وتسخيره لتنمية مدارك الفتى وغرس بذور الإيمان فى قلبه وتوجيهه نحو الفضائل .

الاستعداد للرحلة الطويلة

قبل الرحلة

(أ) التدريب على السير :

يجب التدريب على السير لمسافات قصيرة فى مبدأ الأمر ثم تزداد المسافة تدريجياً حتى تصل إلى حوالى العشرين كيلو متراً .
ويراعى الجلوس للراحة قليلاً عند الشعور بالتعب ثم مواصلة السير والحذر من أن يجهد الفرد نفسه بأكثر مما يحتمل.

بعد ذلك يصبح الفرد مؤهلاً للقيام بالرحلة الطويلة .

(ب) تقدير المسافة :

وليس المقصود هنا بتقدير المسافة هو المقياس ولكنه تحديد المسافة المقطوعة أو تحديد الزمن اللازم للوصول إلى الموقع وذلك من واقع عدد الخطوات وطول الخطوة ، فعلى الفرد تحديد طول خطوته العادية.

وأبسط طريقة لذلك تكون بتحديد مسافة ١٠٠ متر بواسطة الشريط المترى ثم يذرع الفرد هذه المسافة عدة مرات جيئةً وذهاباً بالخطوة العادية وفى النهاية يضرب رقم ١٠٠ × عدد مرات التردد ثم يقسم الناتج على مجموع عدد الخطوات.

مثال : نفرض أن طول المسافة ١٠٠ متر وأن عدد مرات التردد أربع مرات وأن مجموع عدد الخطوات ٥٠٠ خطوة

فيكون طول الخطوة = $(٤ \times ١٠٠) \div ٥٠٠$

$= ٤٠٠ \div ٥٠٠ = ٠,٨$ أى ٨٠ سنتيمتر

أثناء الرحلة :

(أ) التنفس :

يراعى أن يكون التنفس أثناء السير من الأنف إذ أن التنفس من الفم له أضرار كثيرة وفائدة التنفس من الأنف :

فى الصيف يعمل الأنف على تلطيف وترطيب درجة الحرارة الهواء الجوى الساخن عن طريق الشعيرات الموجودة به فضلاً عن تنقيته من الشوائب والأتربة . وفى الشتاء يعمل على تدفئة الهواء الجوى البارد الداخلى إلى الشعب الهوائية والرئتين .

وبذلك يكون التنفس من الأنف عاملاً وقائياً يحمى الغدد الحلقية من التورم والالتهاب ويحافظ على الجهاز التنفسى والرئتين .

(ب) العطش :

عند العطش أثناء السير فلا يجب احتساء الماء مباشرة بل يجب المضمضة أولاً لإزالة ما قد يكون قد علق بالفم من أقدار وأتربة أثناء السير والحذر من تناول الماء المثلج أو المرطبات المثلجة أثناء السير أو عند الراحة .

فترات الراحة :

المفروض أن يقطع الجوال مسافة ٥ كيلو مترات فى الساعة وأن يتوقف للراحة كلما قطع مسافة ثلاثة كيلو مترات ولمدة ١٠ دقائق . وأن يستريح لمدة ساعة كاملة بعد أن يقطع ١٥ كيلو مترا ومعدل ما يتطعه الجوال فى اليوم دون تعب من ٢٠ : ٣٥ كيلوا متراً .

ويستحسن أن يكون السير فى الرحلات الطويلة فى الصباح الباكر أو قبل الغروب على أن تكون فترة الظهيرة للراحة والاستجمام خوفاً من ضربة الشمس .

ويراعى عدم السير والفرد جائع أو هو ممتلئ البطن ، وعليه ألا يجلس على الأشياء الرطبة أو الحشائش الميتة بالماء فى أوقات الراحة .



مخيم الفرقة

هناك نوعان من المخيمات :

١ - مخيم دائم :

وهو المخيم الذى تكون له إدارة خاصة ، وبرامج محددة ، وتعليمات يجب الالتزام بها لمن يريد التخييم وهو يضم أكثر من فرقة فى وقت واحد عليها أن تتعاون مع بعضها فى حدود الإطار العام لتعليمات وإرشادات إدارة المخيم . والفرقة ولو أنها تكون تحت إدارة قائدها وإشراف عرفاء طلائعها إلا أنها تكون مرتبطة بتنظيمات إدارة المخيم وخاضعة لأوامره .

ويمتاز مثل هذا المخيم بأنه يرفع عن كاهل الفرقة الكثير من المشاكل والصعوبات ، فهو يوفر لها المكان الملائم والاحتياجات الضرورية ، والرعاية الصحية ، وتوافر المياه الصالحة للشرب والطهو والاعتسال .. إلى غير ذلك .

٢- مخيم مستقل :

وهو المخيم الذى تقع فيه المسؤولية الكاملة على عاتق الفرقة ، فعليها أن تستعد له من كافة الوجوه من اختيار للموقع إلى تجهيز معدات التخييم إلى توفير الرعاية الصحية ، مع التأكد من صلاحية المياه للشرب والاستعمال ، والتأكد من أمان المنطقة من الوحوش والصوص ، وأمان المكان الذى تمارس فيه السباحة .. إلى غير ذلك ، بالإضافة إلى وضع البرنامج الكفيل بتغطية جميع ساعات اليوم بمختلف الأنشطة .

التخطيط للمخيم

هناك نقطتان على جانب كبير من الأهمية ينبغى أن يوضع موضع الاعتبار عند التخطيط للمخيم إذ عليهما يتوقف نجاح أو فشل المخيم ، وهما :

١ - التدريب .

٢ - تأمين وتوفير الاحتياجات .

ولذلك ينبغي للقائد ومساعديه أن يكون قد سبق لهم الاشتراك فى الدراسات التدريبية التى تنظم للقادة والمرءاء سواء منها المحلية أو المركزية وذلك لاكتساب الخبرات والمهارات التى تمكنهم من قيادة الفرقة قيادة صحيحة سليمة لأن تدريب الفتيان أنفسهم إنما يتم عن طريق هؤلاء المرءاء من خلال اجتماعات الفرقة وأثناء رحلات اليوم الكامل ورحلات نهاية الأسبوع.

توزيع العمل القيادى

لا شك أن المركزية فى العمل والتى تعنى إسناد العمل إلى فرد واحد تتركز فى يده كافة السلطات وتقع على كاهله جميع الأعمال لن تؤتى بالثمرة المطلوبة، فضلاً عما سوف يتعرض له هذا الفرد من إرهاق لا بد وأن يؤدى إلى اضطراب العمل .

وحركة الكشف تبنى أساساً على اللامركزية . دعامتها العمل الجماعى ، وركزيتها التعاون المطلق ، ولذلك ينبغي لنجاح المخيم من توزيع العمل على القيادات على النهج التالى:

١- القائد

هو المدير والمشرف على الفرقة ، وهو الوجه لها ، ويجب أن يتصف بالوداعة ومثالية الأخلاق وأن يكون محبوباً من الفتيان .

قبل المخيم :

يدير شئون الفرقة من خلال مجلس الشرف ، ويثير حماس الفتيان للاشتراك فى المخيم ، ويقوم بالاتصال بأولياء الأمور.

أثناء المخيم :

لا تغفل عيناه عن رقابة جميع الأفراد ، ويكون على أهبة الاستعداد دائماً لد يد العون لكل محتاج لها.

٢- مساعد القائد :

وهو مسئول عن تجهيز وإعداد احتياجات المخيم.

قبل المخيم :

يشرف على شئون الإمدادات والتموين ويساعد على توفير الاحتياجات ،
وعليه تأمين وسيلة الانتقال.

أثناء المخيم :

يشرف على إقامة المخيم ، ويقوم بتنظيم دورى الخدمات ويصدر الأوامر
والتعليمات ويقوم بتوزيع الأعمال ، ومسئول عن الناحية الصحية والإسعاف
الأولى.

٣ - المساعد الثانى للقائد (إن وجد) :

مسئول عن برامج المخيم وعن النشاط العام .

قبل المخيم :

إعداد برامج النشاط ، وتنظيم برامج الألعاب والسباقات ومشروعات الريادة
مع توفير أدواتها .

أثناء المخيم :

يشرف على تنفيذ البرامج ، ويقود الرحلات خارج المخيم ، ومسئول عن
السباحة وكافة الأنشطة الأخرى .

٤- العريف الأول:

قبل المخيم :

يساعد الطلائع فى تدريباتها التى تحتاجها ، ومسئول عن تأمين وتوفير
المهمات والأدوات الضرورية .

أثناء المخيم:

مسئول عن نظام المخيم ومراقبة تنفيذ البرامج حسب التوقيت المحدد ، ويكون
هو همزة الوصل بين القائد وساعديه من جهة وبين الطلائع من جهة أخرى ،
حيث يكون تبليغ الأوامر والتعليمات عن طريقه ، كما يكون اتصاله بالأفراد فى
الوقت نفسه عن طريق العرفاء .

٥- تعريف الطليعة :

هو القائد الفعلى للطليعة :

قبل المخيم :

يوضح كافة التفاصيل والتنظيمات الخاصة بالمخيم لأفراد طليعته . ويقوم بتدريب الأفراد ، وتشجيعهم على الاشتراك فى المخيم .

أثناء المخيم

يقود طليعته فى تنفيذ ما يناط بها من أعمال وتوزيع الأعمال على أفراد طليعته .

٦- وكيل العريف :

يعد نفسه لتحمل مسؤولية قيادة الطليعة فى حالة غياب العريف ، وعليه ان يساعد العريف فى كل ما يطلبه منه .

٧- سكرتير الفرقة :

قبل المخيم :

يقوم بإرسال النشرات والبيانات الخاصة بالمخيم إلى أولياء الأمور .

أثناء المخيم :

يكون هو مؤرخ الفرقة فيقوم بتسجيل كل ما يدور بالمخيم يوميا .

الإجراءات التنفيذية :

يمكن تلخيص هذه الإجراءات فى البنود الآتية :

١- قبل المخيم بأربعة أشهر

(أ) الاتصال بالجهات المسؤولة لأخذ تصريح باستعمال المكان .

(ب) الإعلان عن تاريخ المخيم للفتيان .

٢- خلال الشهرين السابقين للمخيم

(أ) تركيز نشاط الفرقة فى الإعداد للمخيم .

(ب) إرسال النشرة الأولى لأولياء الأمور موضحاً بها المكان والتاريخ وقيمة الاشتراك ، وفكرة عامة عن المخيم ويرفق مع النشرة استمارة لاستيفاء بياناتها ، وحبذا لو أمكن دعوة أولياء الأمور لحضور اجتماع خاص .

(ج) بالنسبة للمكان يجب معرفة عناوين أقرب دكتور وأقرب مستشفى وأقرب مركز بوليس ، وأقرب الأسواق لشراء احتياجات التموين .

٣- خلال الشهر السابق للمخيم

(أ) الكشف على مهمات ومعدات المخيم وإصلاح ما هو فى حاجة إلى إصلاح .

(ب) زيارة أولياء أمور من لم يوافقوا على اشتراك أبنائهم لمعرفة السبب ، فإذا كان اقتصادياً لضيق ذات اليد فإنه يجب التغلب على هذه العقبة بحسب تصرف القائد .

(د) إرسال النشرة رقم ٢ لأولياء الأمور موضحاً بها المهمات الشخصية المطلوب توافرها مع الفتى .

(هـ) تأمين سلامة الانتقال (المواصلات) .

٤- العشرة أيام السابقة للمخيم

(أ) إرسال النشرة رقم ٣ والأخيرة موضحاً بها وسيلة الانتقال ومكان وموعد التجمع وعنوان التراسل .

(ب) الانتهاء من إعداد قائمة شاملة بكافة الاحتياجات من مهمات وأغذية .

(ج) الانتهاء من وضع برامج النشاط .

(د) جمع الاشتراكات .

(هـ) إجراء فحص طبي لجميع القادة والفتيان المشتركين .

٥- اليومان السابقان للمخيم

(أ) التفتيش على مهمات الطلائع والتأكد من سلامة حزمها .

(ب) إجراء الاختبار النهائي على مهمات الفرقة .

وضع الخطة :

عند وضع الخطة ينبغي مراعاة الآتى :

١- الموقع : يكون بمأمن من العواصف ، وأن يتعرض للشمس خاصة خلال

الساعات الأولى للنهار ، وأن لا يكون تحت الأشجار مباشرة .

٢- طبيعة المكان : ينبغي أن تختلف المناظر المحيطة به عن تلك التى تحيط

بمقر الفرقة ، وأن يكون المكان ملائماً لممارسة مختلف

الأنشطة ، وأن يكون بعيداً عن مواطن الخطر كالتعرض

للحشرات السامة أو الوحوش الضارية ، وأن تتوفر فيه

السباحة بأمان .

٣- التربة : ينبغي تجنب الأراضى الطينية ، والرملية الناعمة ، وأصلحها ما

كانت تمتص المياه وذلك ليسهل التخلص من المياه المتخلفة من

دورات المياه وأحواض الغسيل .

٤- المياه : يجب توافر المياه الصالحة للشرب والطهو والاعتسال .

٥- الوقود : تفضل الأماكن التى يتيسر الحصول فيها على الأخشاب اللازمة

للطهو ومجلس النار وأعمال الريادة .

٦- التموين : سهولة الحصول على المؤن والأطعمة الطازجة كاللبن والبيض

والخضر من الأماكن المجاورة .

٧- التصريح : الحصول على تصريح كتابى باستعمال المكان من الجهات

المسؤولة .

٨- الزيارات : اتخاذ الإجراءات اللازمة للحصول على تصريح بزيارة معالم

المنطقة وأثارها .

٩- الموعد : اختيار الوقت المناسب والذى يتلاءم وظروف أفراد الفريق ، وينبغي

تحديده قبل المخيم بأربعة أشهر .

١٠- احتباطات : ينبغى تدوين عناوين أقرب طبيب وصيدلية ومستشفى ومركز شرطة وكذلك الأسواق والمرافق العامة .

١١- الهدف : أى عمل فى الوجود بلا هدف هو عمل فاشل . ولذلك ينبغى العمل على تحقيق الأهداف التى يكتسبها الأفراد عندما يعيشون معا فى جماعة متعاونة متحابّة وتحت قيادة حكيمة رشيدة بين أحضان الطبيعة بعيداً عن ضوضاء المدينة وصخبها . لا شك أن مثل هذه الحياة سوف تضقى على الفرد تقدماً فى قدراته وطاقاته ، وإنماء لروحه الكشفية ، واكتساباً لمهارات متعددة وتهذيباً فى معاملاته وعلاقاته بالآخرين ، كما أنها تشيع فى نفسه البهجة والسرور وتكسبه صحة وحيوية .

الطهو فى المخيم

إجادة طهو الطعام من ألزم صفات رجل الخلاء ، ولذلك كان لزاماً على كل كشّاف أن يكون على إلمام ودراية بوسائل الطهو بإعطائه من التدريبات ما يؤهله لأن يطهو طعامه لنفسه ولطليعته ، ولاشك فى أن إقامته الطويلة بالمخيم سوف تتيح له إجادة ذلك .

وطهو الفرقة لطعامها يعتبر نُعبَة من أحب الألعاب لدى الفتیان فى حركة الكشف ، وفى اليوم الذى يستطيع فيه الفتى أن يطهو طعامه يمكن أن يقال عنه أنه قد أصبح رجلاً .

الوجبات

لما كانت الفترة بين وجبتى العشاء والإفطار طويلة كان لزاماً أن يراعى فى وجبة الإفطار أن تكون كبيرة وقوية بينما تكون وجبة العشاء خفيفة ولكنها بالقدر الكافى لإشباع رغبة الفتى فى الطعام مع توافر البروتينات فيها بكثرة . وفى الأيام الباردة يستحسن تقديم اللبن دافئاً فى الصباح إذ أن البارد سوف يقلل من شهية الفتى .

وفى الأيام الحارة يجب تجنب الأطعمة التالية فى وجبة الغذاء : العدس والبسطرمة ، والأسماك ، وعلى القائد مراعاة أمزجة فتيانه فقد يكون هناك البعض ممن لا يحبون بعض الأطعمة بفطرتهم ويكون ليس بمقدورهم تناولها حتى إذا ما أكرهوا على تناولها أصيبوا بأمراض . فعليه عندئذ التقصى عن ذلك قبل تحديد قائمة الطعام .

أما بالنسبة لمقادير الطعام فقد سبق ذكرها وإيضاحها .

مقومات نجاح المخيم

بالإضافة إلى ما سبق ينبغى مراعاة الآتى :

١ - الاتصال بأولياء الأمور :

قبل موعد المخيم بحوالى شهرين يتطلب الأمر إرسال نشرة إلى أولياء الأمور إما عن طريق الفتيان أو عن طريق البريد تتضمن بيانات عامة ، وفيها يلى نموذجاً لهذه النشرة .

فرقة

المخيم الصيفى لعام ١٩

فكرة عامة :

لقد شارف الصيف على الحلول ، وبقدومه تنثور الأفكار تجاه المخيمات ،
وها نحن نرسل لكم نشرة موضحاً فيها بإيجاز كل ما يتعلق بمخيم هذا الصيف
الذى يعنى اكتساباً للمهارات الحقيقية ، ويعنى الحياة الكشفية الصحيحة
التي تفوق بكثير اجتماعات الفرقة طوال العام وإننا لنأمل أن يشترك نجلكم
فيه .

الموعد :

يبدأ المخيم فى
الطلائع جميعها فى
مهامه الشخصية .
وينتهى فى
فى تمام الساعة
وسوف تتجمع
مساءً ومع كل فرد

المكان :

سيقام المخيم فى
قيمة الاشتراك :

اشترك الفرد فى المخيم وهو يتضمن كافة المصاريف . وآخر موعد للسداد
هو يوم .

الصحة والأمان :

سيكون المخيم تحت إشراف صحى تام ، كما ستكون السباحة تحت
إشراف خبير مختص .

قواعد خاصة :

١ - قانون الكشافة هو قانون المخيم ، وعلى كل كشاف أن يعيش كل وقته
فيه وأضماً إياه نصب عينيه .

٢ - غير مسموح لأى كشاف بمغادرة المخيم بدون إذن قائد المخيم أو
مساعديه فإذا سمحتم أرجو استيقاء الاستمارة المرفقة وإعادتها بالتالى فى أسرع
وقت ممكن وعلى أن تكون داخل مظروف مغلق وتفضلوا وافر الاحترام .

القائد

نموذج الاستمارة

قائد فرقة

السيد /

أفيدكم برغبتى فى اشتراك نجلى

ليأخذ مكانه فى المخيم الصيفى للفرقة والذى سيقام فى

المدة من إلى

واننى أوافق على قوانين المخيم .

ولى الأمر

إمضاء

٢ - الاجتماع بأولياء الأمور

حبذا لو أمكن عقد اجتماع مع أولياء الأمور قبل موعد افتتاح المخيم بحوالى شهر حيث تتاح الفرصة للقائد فى هذا الاجتماع ليشرح لهم بوضوح وفى بساطة كافة تفاصيل المخيم والأنشطة المختلفة التى سوف تمارس فيه ومدى ما سوف يكتسبه الأفراد من مهارات متعددة حتى يبعث فى نفوسهم الاطمئنان والارتياح .

٣ - تمويل المخيم

يعتمد المخيم فى تمويله على اشتراكات الأفراد بالإضافة إلى ما قد يكون هناك بصندوق الفرقة من رصيد متبقى من الاشتراكات الشهرية .

٤ - الانتقال

يبحث موضوع الانتقال فى وقت مبكر لتحديد الوسيلة التى سوف تستخدم، فإذا ما كان الانتقال بالسيارة فمن المتحسن عدم استعمال سيارات خاصة (ملاكى) بل الواجب يحتم استعمال أتوبيس الرحلات فقائده يحمل ترخيص سائق عمومى وبذلك يتوافر الأمان أكثر ، كما يفضل السائق الكبير السن لأنه يكون أكثر اتزاناً وهدوءاً فى قيادته من الشباب المتسرع الأهوج .

ويجب عدم السماح لأى كشاف بالتعلق بالسيارة من الخارج أو أن يطل من نوافذها .

أما إذا كانت الفرقة سوف تستخدم قوارب بخارية أو غيرها فيجب مراعاة عدم تحميلها بأكثر من حمولتها المقررة ، كما يجب أن تكون هذه القوارب مزودة بأطواق النجاة .

٥ - الاختبار الصحى

من الواجب قبل القيام للمخيم إجراء اختبار صحى كامل على أفراد الفرقة جميعاً بما فيهم القادة للتأكد من سلامتهم ، وعلى أولياء الأمور إخطار القائد بأية أعراض غير طبيعية كالسعال أثناء النوم حتى يتسنى للقائد اتخاذ الاحتياطات اللازمة.

والفتيان التى يتضح من الكشف الطبى عليهم إصابتهم بضعف قلبى أو بنوبات الصرع يجب منعهم من ممارسة السباحة وسائر الأنشطة التى تتطلب مجهوداً عنيفاً وعلى جميع قادة المخيم والعرفاء معرفة هؤلاء الأفراد .

عرفاء الطلائع تقع على أكتافهم مسئولية الإبلاغ فور إصابة أى فرد من طلائعهم بأى مرض .

فى حالة إصابة كشاف بمرض يجب إخطار الطبيب قبل نقل المصاب من المخيم .

٦ - توفير الراحة والحيوية

(أ) لا يستطيع الفتیان أداء أعمال الرجال دون أن يصابوا بالإرهاق ، لذلك يجب مراقبتهم جيداً حتى لا يعترض أيأ منهم للاجهادات العنيفة .

(ب) لا شك أن عشر ساعات من النوم الهادئ دون إزعاج تكون أمراً ضرورياً للفتيان .

(جـ) يجب أن يكون النوم عقب تعب محدود وليس إطلاقاً عقب إرهاق وإجهاد .

(د) يجب أن تتسم نهاية مجلس النار بالهدوء بعيداً عن الإشارة ، ولذلك يجب تجنب قصص الأشباح وما شابهها من القصص المثيرة الخيفة حتى لا يصاب الفتى بالأرق نتيجة الخوف .

(هـ) خلال النوم تكون الحيوية أقل ما يمكن ولذلك يجب حماية الفتى من البرد بأن تكون الأغذية كافية لبعث الدفء مع توافر الهواء النقي وعدم تواجد الحشرات كالبعوض وغيره .

(و) أحسن الأغذية ما كان مسامياً بالقدر الذى يسمح بتجديد التهوية وأحسنها هى الأغذية الصوفية أما الأغذية مانعة تسرب المياه فإنها تكون باردة لأنها تحتفظ بالرطوبة الناتجة من الجسم داخل الغطاء حيث تتكثف وتسبب برودة النائم .

(ز) يجب ألا ينام الكشافون متجاورين على فراش واحد لأن ذلك يمنع حرية الحركة والراحة .

(ح) تحت الفراش يجب استعمال فرشاة أرضية مانعة لتسرب المياه ، ولا يجوز للفتى النوم عليها .

(ط) يجب أن تكون الأرضية مستوية ناعمة كما يجب تنظيفها من الحصى والجذور .

(ى) فى الصباح تكون طاقة الجسم وحرارته منخفضة والقلب يعمل ببطء والقوى البدنية تكاد تكون ممتنعة عن الاستجابة لتطلبات اليوم الجديد ، لذلك يجب السماح للفتيان بالاستيقاظ على مهل ودون عجلة ، وبعد الاغتسال تبدأ رياضة الصباح الخفيفة .

(ك) يجب تهوية الأغذية كل صباح وتعريضها لأشعة الشمس .