

Methodieken en werkvormen

*Module Veiligheid en gezondheid op kamp – Kwalificatie
'Op kamp' – Kamperen en expeditie – "Handleiding voor
de trainer"*



Inhoudsopgave

1	Inleiding	3
2	Beschrijving	4
3	Achtergrondinformatie	5
3.1	Zorg voor het individu	5
3.1.1	Sociale en emotionele veiligheid	5
3.1.1.1	Pesten.....	5
3.1.1.1	Heimwee	6
3.1.1.2	Ontgroenen en kampdoop.....	7
3.1.2	Persoonlijke hygiëne	8
3.2	Zorg voor de groep	9
3.2.1	Kampregels.....	9
3.2.2	Werken met ploegen op kamp (voor scouts).....	10
3.2.3	Groepsproces	10
3.2.4	Grensoverschrijdend gedrag door jeugdleden	11
3.2.5	Grensoverschrijdend gedrag door leiding	11
3.3	Voedsel.....	12
3.3.1	Diëten en alternatieve voedingswijzen	12
3.3.4	Inkoop	16
3.3.5	Voedselveiligheid.....	17
3.4	Veiligheid	18
3.4.1	Veiligheid tijdens activiteiten.....	18
3.4.2	Kennis van wet- en regelgeving	19
3.4.3	Vervoer	19
3.4.4	Zon en warmte.....	20
3.4.5	EHBO.....	21
3.4.6	Kleine verwondingen	22
3.4.7	Preventie.....	24
3.4.8	Medicijnen en andere ongemakken.....	25
3.4.9	Noodnummers	25
4	Kwalificatiekaart	27
5	Werkvormen	28
5.1	Zorg voor het individu en de groep.....	28
5.1.1	Scouts.....	28
5.1.2	Explorers.....	29
5.2	Voedsel.....	29
5.2.1	Scouts.....	29
5.2.2	Explorers.....	30
5.3	Veiligheid	31
5.4	EHBO.....	31
6	Draaiboek	33
7	Materiaallijst	34

1 Inleiding

De module *Veiligheid en gezondheid op kamp (Kwalificatie 'Op kamp' – Kamperen en expeditie)* is geschreven ter ondersteuning van de kwalificatie 'Op kamp'. Deze module is dus gericht op kamperen met scouts en op expeditie gaan met explorers. De module is in eerste instantie geschreven voor trainers; dit komt met name naar voren in de methodieken. De achtergrond is zo geschreven dat deze voor een leidinggevende goed leesbaar is.

Voor elke leeftijdsgroep (bevers tot en met explorers) geldt een eigen kwalificatie 'Op kamp'. Er zijn veel overeenkomsten in de kwalificatie-eisen, maar de toepassing kan per leeftijdsgroep sterk verschillen. De kwalificatie-eisen gelden dus per leeftijdsgroep, maar worden op twee kwalificatiekaarten samengevat:

1. Een kwalificatiekaart '*Op kamp' – Logeren en bivak* met betrekking tot de benodigde competenties om verantwoord met bevers of welpen op kamp in een blokhut te gaan.
2. Een kwalificatiekaart '*Op kamp' – Kamperen en expeditie* met betrekking tot de benodigde competenties om verantwoord met scouts en explorers te kamperen in tenten.

Beide kwalificatiekaarten bestaan uit drie onderdelen:

1. Instapniveau: de instapeisen zijn de eisen waar je voorafgaand aan de kwalificatie aan moet voldoen.
2. Algemene competenties: de algemene competenties bestaat uit drie deelkwalificaties: 'Organisatie van een kamp', 'Programma op kamp' en 'Veiligheid en gezondheid op kamp'.
3. Aanvullende competenties: er zijn in totaal 24 aanvullende competenties, verdeeld over vier thema's: 'Organisatie van een kamp', 'Programma op kamp', 'Veiligheid en gezondheid op kamp' en 'Scoutingtechnieken'. Daarnaast is er een verplicht onderdeel voor waterwerk en een onderdeel voor scouts met een beperking. Iedereen dient voor de kwalificatie, afhankelijk van zijn leeftijdsgroep, te voldoen aan een vastgesteld aantal aanvullende competenties.

In de toelichting op de kwalificatiekaarten zijn de drie genoemde onderdelen verder uitgewerkt. Hierin staat ook welke aanvullende competenties voor welke speltakken gelden. De kwalificatiekaarten en de toelichting zijn te downloaden van de site van Scouting Nederland.

Deze module is slechts één van de manieren om je de competenties van de deelkwalificatie 'Veiligheid en gezondheid op kamp – Kamperen en expeditie' voor scouts en explorers eigen te maken. Dit mag uiteraard ook op een andere manier, zolang je maar kunt aantonen dat je de benodigde competenties bezit. Wanneer je bij aanvang al (een deel van) de competenties bezit, kan dit door een toetsing worden aangetoond. In de toelichting bij de kwalificatiekaart staat beschreven hoe je hier mee om kunt gaan.

In deze module vind je voor de vier onderdelen van de deelkwalificatie 'Veiligheid en gezondheid op kamp – Kamperen en expeditie' achtergrondinformatie en voorbeelden van de werkvormen die je kunt gebruiken.

Deze module is samengesteld op basis van het *Scoutskompas*, de *Explorergids* en activiteitenbank, en op basis van trainingsmateriaal van Regio Fryslân, Scouting Overijssel, Scouting Rotterdam, Scouting Gelderland, Federatie Open Scoutisme (FOS - Vlaanderen) en Scouting Rhenova. Wij willen hen hartelijk danken dat zij hun materiaal met ons wilden delen. Ook de trainers die meegewerkt hebben aan de ontwikkelweekenden en de trainers en de spelspecialisten die hebben meegelezen met het concept, willen we hiervoor bedanken. Ook dank aan de landelijke admiraliteit en de MPSE voor hun bijdrage.

2 Beschrijving

In deze module vind je voor de vier onderdelen van deze deelkwalificatie achtergrondinformatie en werkvormen. De vier onderdelen van deze deelkwalificatie zijn: 'Zorg voor het individu', 'Zorg voor de groep', 'Voedsel' en 'Veiligheid'.

In het blok 'Zorg voor de het individu' wordt aandacht besteed aan zaken als alcohol en relaties. Ook gaat het om het bieden van geborgenheid en aandacht voor persoonlijke hygiëne.

In het blok 'Zorg voor de groep' wordt stilgestaan bij het opstellen van regels in de groep, pesten en de voorbeeldrol van de leiding.

In het blok 'Voedsel' wordt aandacht geschonken aan het samenstellen van menu's, koken en voedselveiligheid.

In het blok 'Veiligheid' wordt stilgestaan bij veiligheid bij het spel, verzekeringen, EHBO en het inschatten van risico's. Voor het gedeelte EHBO geldt dat dit een inleidend blok is, dat verder wordt uitgebreid met de aanvullende competentie 'EHBO op kamp'.

In deze module vind je de achtergrondinformatie die nodig is voor het geven van deze module. In hoofdstuk 4 staan de competenties van de kwalificatiekaart, waar deze module betrekking op heeft. In hoofdstuk 5 staan de werkvormen die je zou kunnen gebruiken uitgeschreven. In hoofdstuk 6 staat een draaiboek van deze module met in hoofdstuk 7 een materiaallijst inclusief kaartjes die nodig zijn voor de werkvormen.

3 Achtergrondinformatie

3.1 Zorg voor het individu

3.1.1 Sociale en emotionele veiligheid

Tijdens een kamp zijn jeugdleden een week lang van huis en zijn ze niet in hun vertrouwde omgeving. De hele dag zijn er anderen om hen heen, ze zijn nooit alleen. Ook zijn ze de hele dag actief, ze maken van alles mee en gaan vaak laat naar bed. Dit leidt tot vermoeidheid. Een gevolg van de vermoeidheid die gaat ontstaan, is dat zowel jeugdleden als leiding in de loop van het kamp wat sneller geïrriteerd zijn dan normaal. Probeer hier alert op te zijn. Het is daarom van groot belang om elk jeugdlid individuele aandacht te geven en te zorgen dat ieder jeugdlid lekker in zijn vel zit.

Rustmomenten zijn momenten waarop er even geen programma is en jeugdleden even iets voor zichzelf kunnen gaan doen. Deze momenten ontstaan bij scouts en explorers vaak vanzelf (bijvoorbeeld rond het koken, omdat niet elk jeugdlid tegelijkertijd in de pan kan roeren). Probeer ervoor te zorgen dat alle jeugdleden dit rustmoment ook pakken en zet ze anders even aan een klusje waarbij ze vanzelfsprekend rust moeten nemen. Bijvoorbeeld door ze te vragen mee te helpen met aardappels schillen.

Meestal zullen de jeugdleden het zelf wel vertellen of de ouders lichten je in, maar het is altijd handig om zelf even te controleren of er jeugdleden jarig zijn. Dan kun je er vooraf rekening mee houden en word je er niet door overvallen.

In de onderstaande paragrafen wordt aandacht besteed aan pesten, heimwee, ontgroenen en kampdooop en aan persoonlijke hygiëne.

3.1.1.1 Pesten

Omdat je tijdens een kamp veel langer met elkaar samenleeft dan normaal, is het van belang om, meer nog dan tijdens een opkomst, alert te zijn op pestgedrag. Pesten kan wel eens worden afgedaan als een plagerijtje. Als je gepest bent, weet je dat pesten veel verder gaat en dat het kan leiden tot een zeer ongelukkig gevoel. Wat is pesten nu eigenlijk?

Pesten kan een vorm zijn van verbaal, non-verbaal of fysiek gedrag dat als doel of gevolg heeft of kan hebben dat een bedreigende, vijandige, beledigende, vernederende of kwetsende situatie ontstaat. Een belangrijk kenmerk van pesten, is de scheve machtsverhouding. De pester oefent macht uit en de gepeste voelt zich machteloos. Daarnaast is pesten meestal langdurig en intensief. Pesten heeft nadelige gevolgen voor het slachtoffer. Hij kan er veel last van ondervinden en ziet zich niet in staat zich te verweren. Doet hij dit wel, dan kan het gepest nog eens in felheid toenemen.

Plagen daarentegen, is van een heel andere orde. Bij plagen is er sprake van incidenten. De ene persoon zegt iets tegen de andere. Er volgt een reactie en daarmee is het dan meestal wel afgedaan. Meestal gaat het er vooral om elkaar voor de gek te houden. De macht blijft aan beide kanten ongeveer gelijk. Daarnaast is de geplaagde in staat zich te verweren en vindt er geen langdurige schade op het psychische of fysieke vlak plaats.

Op kamp heb je minder zicht op wat er gebeurt dan tijdens een gewone opkomst. Wees dus extra alert op signalen en probeer regelmatig te checken of iedereen goed in zijn vel zit en het naar zijn zin heeft. Verdeel bijvoorbeeld de jongeren onder de leiding die mee is en maak elke dag een praatje met elk van de jongeren die jij hebt toegewezen gekregen. Dan weet je als leidingteam zeker dat iedereen persoonlijke aandacht krijgt van de leiding.

Op de website van Scouting Nederland kun je meer vinden over pesten.

3.1.1.1 Heimwee

Wat is heimwee?

Heimwee betekent letterlijk: het verlangen naar geboortegrond, naar huis. Een verlangen dat zo sterk kan zijn, dat het ziekmakend is. Er zijn verschillende soorten heimwee. Voor jeugdleden betekent het vooral dat ze hun ouders missen, maar ook wel hun broertje of zusje. De kern van heimwee is vaak scheidingsangst. Het jeugdlid is bang dat de ouders niet meer terugkomen. Hij of zij mist meer de persoon dan de omgeving.

Heimwee kan leiden tot allerlei lichamelijke en emotionele symptomen: gebrek aan eetlust, slapeloosheid, maag- en darmstoornissen, het idealiseren van thuis, nergens anders aan kunnen denken, lusteloosheid, weinig belangstelling voor de directe omgeving.

Heimwee en leeftijd

Heimwee heeft niets met leeftijd te maken. Het komt op alle leeftijden voor. Wel is het bij jonge kinderen sterker, omdat zij niet het idee of gevoel hebben dat ze iets aan de situatie of aan het gevoel kunnen veranderen. Het overkomt ze gewoon en ze zitten in een uiterst afhankelijke positie. Als volwassene kun je afleiding zoeken of bepaalde situaties wat gemakkelijker uit de weg gaan, als je weet dat het teveel problemen gaat opleveren. Ook oudere kinderen en jongeren zijn al beter in staat om heimwee bij zichzelf te herkennen en weten vaak al beter hoe ze hiermee om moeten gaan. Vaak wordt gedacht dat kinderen er overheen groeien. Dat is in lang niet alle gevallen zo. Als een kind over heimwee heen groeit, komt dat niet per se door het ouder worden, maar doordat er meer ervaring op gedaan is. Hoe vaker een kind uit logeren of op kamp is geweest, hoe kleiner de kans op heimwee. Natuurlijk heeft ook de houding van de ouders grote invloed. Stimuleren ouders hun kind om te gaan logeren of houden ze het liever thuis? Durven ouders hun kind los te laten of willen ze overal bovenop zitten? Jongeren pikken zoiets feilloos op en passen hun gedrag daar op aan. Zelfs als ouders hierover niets tegen hun kinderen zeggen.

Wat kun je als leiding doen bij jongeren met heimwee?

- Jongeren kunnen zelf ook heel goed vertellen waar ze wel of geen steun aan hebben. Zeker als ze weten dat ze snel last hebben van heimwee en hier mee geholpen willen worden.
- Maak afspraken met de ouders en het jeugdlid over het wel of niet naar huis bellen. Het ene jeugdlid heeft juist een telefoontje nodig om zeker te weten dat paps en mams beschikbaar zijn. Bij het andere jeugdlid loop je het risico dat contact alleen maar tot nog meer heimwee gaat leiden. Hetzelfde geldt voor het sturen van een kaartje of een brief. Bij de één is dit een goed idee, bij de ander een drama.
- Wanneer een jeugdlid naar huis belt, zorg dan dat je vooraf de ouders hebt gesproken en dat je ook duidelijkheid hebt over de te maken afspraken.
- Jeugdleden kunnen een schriftje of dagboekje meenemen waarin ze opschrijven wat ze meemaken. Dat helpt om het heimweegevoel van zich af te schrijven. Er ontstaat bij het jeugdlid ook meteen meer inzicht in de voor- en nadelen van het weg van huis zijn. Wat uit zo'n dagboekje ook blijkt, is dat heimwee vooral op bepaalde momenten tijdens het kamp de kop op steekt. En dat het gelukkig ook weer over gaat. Maak dus tijd in je kampprogramma voor het schrijven in een dagboekje voor die jeugdleden die dat nodig hebben.
- Er blijken risicovolle tijdstippen te bestaan: onder het eten, bij het slapen gaan en net na het wakker worden. Dat zijn de momenten die het meest aan thuis doen denken en waarop er de minste afleiding is. Doordat jeugdleden met een dagboekje die kritieke momenten ontdekken, kunnen ze zich aanwennen om daar een oplossing bij te bedenken. Afleiding helpt tegen heimwee. Dus kan het handig zijn om jeugdleden tijdens het eten bezig te houden met een eetspel, ze ontbijtdienst te laten doen na het wakker worden, te zorgen dat jeugdleden iets te

lezen hebben bij het wakker worden of de terugkomsttijd in te stellen bij het slapen gaan.

- Op het moment dat jeugdleden erg moe zijn, wordt het heimweegevoel vaak sterker. Soms is een goede nacht slapen voldoende om heimwee de baas te worden. De volgende dag kan het gevoel dan weer over zijn.
- Betrek het jeugdlid zoveel mogelijk bij de kampactiviteiten en de omgeving, maak het nieuwsgierig en laat het op onderzoek uitgaan. Eigenlijk moet er zoveel fraais te beleven zijn, dat er geen plaats meer is om aan thuis te denken.
- Maak van tevoren in ieder geval duidelijke afspraken, zodat het jeugdlid weet waar het aan toe is. Wanneer is er tijd voor het dagboekje, wanneer komt het jeugdlid naar de leiding met heimweegevoelens, wanneer heb je even troosttijd, wat doen we als het echt niet meer langer gaat?

En dan kan het je alsnog overkomen. Het jeugdlid blijft ondanks al jullie steun, afspraken en inzet toch heimwee houden. Dat is heel erg jammer, maar dat kan wel ten koste gaan van het plezier tijdens het kamp. Er blijft dan ook maar één advies over, neem contact op met de ouders en laat het jeugdlid in overleg met hen naar huis gaan. Tegen echt heel veel heimwee is helaas niemand opgewassen.

3.1.1.2 Ontgroenen en kampdoop

Wie voor het eerst met een kamp meegaat, voelt zich soms als een kat in een vreemd pakhuis. Alles is anders, het lijkt zelfs wel of sommigen opeens een andere taal spreken wanneer ze het hebben over een hudo en overleggen waar de mokkenboom zal komen. Als nieuweling kun je je daardoor knap onzeker voelen. Als er dan nog een paar van die 'oude rotten' zijn, die eventjes laten voelen dat ze jou eigenlijk niet voor vol aanzien, is dat helemaal naar. 'Als jij voor het eerst op kamp gaat, word je lekker ontgroend tijdens de kampdoop', of 'Kleintje, we zullen jou op kamp wel eens hard maken'. Dat zijn uitspraken waar je een vieze smaak van in je mond krijgt. Hopelijk is overal het eind van de groene zeep-insmeerpartijen in zicht. En is het bij jullie al afgelopen met de taferelen van de jonge en onervaren waterscout in zwembroek, die op kamp smerige troep moet drinken die door Neptunus 'godendrank' wordt genoemd?

In zo'n sfeertje wil het met de onderlinge samenwerking meestal niet zo best lukken. Vandaar dat je er met elkaar veel beter naar toe kunt werken, dat je zo snel mogelijk een eenheid vormt. Dat betekent bijvoorbeeld dat de ouderen de nieuwelingen zo snel mogelijk wegwijs maken. Omgekeerd zijn die nieuwelingen soms weer goed in dingen waar de anderen moeite mee hebben. Over en weer leer je elkaar zo beter waarderen.

Wat zou je wel kunnen doen? Als welkomstgebaar krijgen de nieuwelingen de eerste ochtend op kamp een ontbijt op bed. Als tegenprestatie kunnen de nieuwelingen dan de volgende ochtend, of misschien juist de laatste ochtend, degenen die voor het laatst mee zijn een ontbijt bezorgen. Je kunt als begin van een nieuwe vriendschap iets gezamenlijks doen. Misschien hebben jullie wel een speciale groepsyell, die je alleen tijdens kampen gebruikt? Die doe je dan samen. Of maak van een stokbrood één lange boterham waar iedereen een hap van krijgt, of maak gezamenlijk een vruchtenbowl. Ook kan het traditionele bezoek van Neptunus door blijven gaan, maar zonder de vernedering van jeugdleden. Kies eens een andere insteek: geef de nieuwelingen een echte beloning aan het eind of sluit af met een vismaaltijd voor iedereen. Geliefde tradities kun je moderniseren, zonder ze meteen helemaal over boord te gooien.

Met een beetje fantasie zijn er op dit gebied een hoop leuke dingen te doen. Bedenk er altijd bij dat het de bedoeling is dat de nieuwe kampganger zich zo snel mogelijk thuis voelt tussen de anderen. Het moet dus een onvergetelijke en leuke activiteit worden.

Behalve dit inhoudelijke argument om geen ontgroening en kampdoop te doen, wordt er maatschappelijk anders tegen ontgroenen aangekeken dan tien jaar geleden. Ontgroenen en



kampdooop hebben een sterke negatieve klank mee gekregen. Ontgroenen kan in de huidige maatschappij eigenlijk niet meer.

Van scouts of explorers die voor het laatst mee zijn op kamp, kun je ook afscheid nemen op een manier waarbij je laat merken dat je het leuk hebt gevonden met hen op kamp te gaan!

3.1.2 Persoonlijke hygiëne

Hygiëne komt op een aantal gebieden op kamp duidelijk aan de orde. Zonder hygiëne is de kans groot dat mensen ziek worden en dat kan ten koste gaan van een geslaagd kamp.

Een kamp wordt voor iedereen prettiger als de persoonlijke hygiëne op kamp in orde is. Maak daarover met je jeugdleden goede afspraken. Het is belangrijk om ze goed in de gaten te houden, omdat ze vaak de hygiëne vergeten. Denk hierbij aan het handen wassen na het toiletbezoek, het verschonen van kleding, het handen wassen voor het eten en het dagelijks wassen.

Bij de keuze van je kampeerterrein is het goed om op de aanwezigheid van toiletten en douches te letten. Dat wil niet zeggen dat terreinen zonder deze voorzieningen afvallen, maar het is goed om er – met betrekking tot de samenstelling en leeftijd van je groep – rekening mee te houden. Bij een meisjes-speltak is het in ieder geval van belang om een douche te hebben, wanneer meiden ongesteld zijn.

Hieronder vind je diverse tips om er voor te zorgen dat je geen problemen krijgt met een slechte hygiëne op kamp:

- Regelmatig goed wassen.
- Regelmatig schone kleren: zeker elke dag schoon ondergoed en schone sokken.
- Natte spullen eerst laten drogen.
- Vieze kleding in aparte zakken opbergen.
- Lucht de tent en de slaapzakken regelmatig.

Hoewel het bij jongere speltakken meer voor de hand ligt, is het wel raadzaam om toe te zien op de persoonlijke hygiëne van de jeugdleden. Zeker sommige scouts (vooral jongens) vergeten zich gewoon te wassen. Nadat ze zijn opgestaan en ze uit de tent zijn, gaan ze aan de slag met het ontbijt of verdiepen ze zich in een spel en dan komt het er gewoon niet van. Zeg het als leiding als je ziet dat jeugdleden voor de zoveelste dag in dezelfde kleren lopen en zie er op toe dat de normale persoonlijke verzorging wordt nageleefd. Dan nog kun je het als leiding niet meer allemaal controleren. Er gaan niet voor niets zoveel groepen halverwege het kamp zwemmen. Probeer ook zo veel mogelijk toe te zien op handen wassen voor het eten en het koken.

Ook verstopping komt veel voor op kamp, doordat mensen minder drinken op een kamp, ze geen tijd nemen voor toiletgang of omdat het een ander toilet is dan ze gewend zijn. Controleer dus (subtiel) of alle jeugdleden gewoon hun grote boodschap doen.

Wanneer je op kamp bent in de natuur, is een dagelijkse tekencontrole geen luxe. Maak de jongeren bewust van het probleem en laat hen zichzelf controleren op teken. Hierbij kunnen de jongeren eventueel elkaar ondersteunen. Voor behandeling van een tekenbeet zie paragraaf 3.4.5.

Hygiëne bij toiletten en wasgelegenheid

Ook bij toiletten en douches krioelen veel bacteriën. Houd die ruimtes dus goed schoon. Tijdens een kamp dienen toiletten minstens dagelijks schoongemaakt te worden. Neem dit mee in je corveerooster en zorg ervoor dat jeugdleden hun handen wassen na het toiletbezoek.



Uiteraard hoort het schoonmaken van de toiletten bij corvee. Zie er op toe dat het grondig gebeurt (of maak ze zelf eens per dag schoon).

3.2 Zorg voor de groep

3.2.1 Kampregels

Net als thuis of tijdens de opkomst is het belangrijk om duidelijke regels te hebben. Tijdens het kamp is dit nog belangrijker en zijn er meer regels en afspraken. Je leeft immers gedurende de hele kampperiode samen en zeker als iedereen moe begint te worden, nemen de irritaties toe. Zorg dus voor voldoende rustmomenten en geef zowel jeugdleden als leiding de kans om zich even terug te trekken.

Tijdens een kamp gelden er andere regels dan thuis. Vaak zijn deze regels veel ruimer, maar in sommige gevallen kan het wel eens zijn dat een jeugdlid (met name explorers) thuis al veel meer vrijheden heeft dan op kamp.

Het is voor jongeren van groot belang dat er duidelijke afspraken zijn. Bijvoorbeeld: Hoe ga je om met bedtijden en het verbod op alcohol? Zijn de regels voor iedereen hetzelfde?

Kampregels worden bij scouts en explorers opgesteld samen met of door de jeugdleden. Met name bij de oudere scouts en de explorers is het experimenteergedrag van de jongeren groot en worden alle grenzen opgezocht en verkend. Het is daarom goed om na te denken over zaken als (gemengd) slapen, roken, gebruik van alcohol, softdrugs, verliefdheid en stelletjes, fysieke (on)mogelijkheden van een individu versus de wensen van de groep, liften, vandalisme en dergelijke.

Er is geen pasklaar concept dat voor alle troepen en afdelingen werkt; het opstellen van regels is maatwerk.

Kampregels

Op kamp vorm je een eigen wereld met de speltak en daar zijn ook duidelijke regels bij nodig. Tijdens je opkomsten heb je al regels, maar tijdens een kamp zijn deze regels nog harder nodig. Niet alleen als het gaat om omgangsvormen, maar ook als het gaat om het terrein verlaten, roken, privacy, regels tijdens het eten, etc. Zeker als mensen na een paar dagen moe beginnen te worden, zijn duidelijke regels voor iedereen van belang.

Het is goed om ook met de leiding onderling afspraken te maken over zaken als corvee, bedtijden, gebruik van alcohol en dergelijke. Zeker wanneer er veel jonge leiding is, kunnen deze vooraf gemaakte afspraken een leidraad zijn.

Corvee

Zowel bij de scouts als bij de explorers zal het corvee op kamp zich grotendeels vanzelf regelen. Wanneer er gekookt is in de ploeg (bij scouts) of in koppels (tijdens een expeditie) worden taken naar redelijkheid verdeeld. Het corveemoment is tevens een natuurlijk rustmoment, omdat niet iedereen hoeft af te wassen.

Materiaalregels

Je hebt veel materiaal bij je, waar bijzondere regels voor gelden. Hierbij valt te denken aan regels voor hakken en zagen, regels voor stoken en koken, regels tijdens tochten, regels voor het gebruik van tenten en regels bij het pionieren. Het is belangrijk dat je als leiding deze regels zo snel mogelijk



overbrengt bij je jeugdleden. Dat is niet alleen belangrijk voor het behoud van je materiaal, maar het voorkomt ook ongevallen. Voor veel gevaarlijke materialen kun je op www.scouting.nl zogenaamde 'veiligheidsbladen' vinden. Ze zijn er bijvoorbeeld voor pionieren, vuur stoken, hakken en zagen, etc.

3.2.2 Werken met ploegen op kamp (voor scouts)

Het hoofddoel van werken met ploegen is het geven van echte verantwoordelijkheid aan zoveel mogelijk jongeren, met de bedoeling hun karakter te ontwikkelen. De ploeg moet bovenal en in eerste instantie een informele groep zijn. Dan pas zullen de resultaten die wij er als formele groep in de Scoutingorganisatie van verwachten, op niveau zijn. Met andere woorden: als een ploeg bestaat uit een willekeurig samenraapsel van scouts, zal er nooit een hoog niveau bereikt worden op het gebied van samenwerking en Scoutingtechnieken. Wanneer een ploeg uit gelijkgestemden of vrienden bestaat, kan dit wel zo zijn.

Tijdens een kamp kunnen veel zaken per ploeg geregeld worden: slapen in één tent, samen een keuken bouwen en koken, samen op hike of op dropping. Het kamp is de uitgelezen plek, waar je het werken met ploegen goed kunt toepassen. Het werkt het beste om dezelfde samenstelling te hanteren als in de rest van het seizoen. De scouts werken dan het hele seizoen als ploeg samen en dit komt het kamp ten goede: ze kennen elkaars positieve en negatieve kanten en kunnen daarop inspelen.

Uiteraard hoeft je niet elke activiteit in ploegen te doen. Niet alle activiteiten zijn geschikt om per ploeg te doen en het kan soms ook leuk zijn om andere groepjes te maken. Je kunt dan bijvoorbeeld groepjes per 'niveau' maken, waarbij je juist leeftijdsgenoten bij elkaar zet. Op die manier kun je specifiek inspelen op het niveau of de behoefte van juist de jongste of juist de oudste scouts.

Ook bij explorers is het goed om af te wisselen in de samenstelling van subgroepjes, zodat er geen klikjes ontstaan, dat werkt het doel van zelf verantwoordelijkheid nemen voor de afdeling tegen. Meer lezen? Het boekje *Hoe en waarom in Scouting: werken met ploegen* is verkrijgbaar in de ScoutShop (www.scoutshop.nl).

3.2.3 Groepsproces

Tijdens een kamp zijn er veel dingen anders dan normaal. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de jeugdleden.

- Ze zijn lang van huis en dus uit hun vertrouwde omgeving.
- Ze zijn continu samen in een groep en krijgen daardoor minder individuele aandacht.
- Er zijn andere gewoontes en regels (samen eten, regels rondom roken, slapen).
- Er wordt op een andere manier omgegaan met gezondheid, beperkingen, dieet en medicijnen.
- Er ontstaan groepjes en klikjes en dus ook buitenbeentjes.

Er is een aantal zaken, dat een effect kan hebben op de jeugdleden:

- Heimwee.
- De hoeveelheid zakgeld die een jeugdlid heeft.
- Voelt een jeugdlid zich veilig en vertrouwd?
- De verjaardag van een jeugdlid.

Reacties van jeugdleden hierop:

- Ongewenst gedrag (klikjes, pesten, kort lontje door vermoeidheid, afgunst).
- Weglopen of zich onttrekken aan de groep.

Hoe kun je hier als leiding op inspelen?

- Het houden van een 'oefenweekend'.

- Rekening houden met de hoeveelheid slaap/rust en de bedtijden.
- Het opstellen van duidelijke regels.
- Elk individueel jeugdlid aandacht geven.

3.2.4 Grensoverschrijdend gedrag door jeugdleden

Soms gaan jeugdleden over de grens. Dan zul je als leiding moeten ingrijpen. Hoe zorg je nu voor een goede oplossing? Hieronder volgt een manier om het gestructureerd aan te pakken.

- Beschrijf het probleem (zo objectief mogelijk).
- Voor wie is het een probleem – voor de andere jeugdleden, voor het jeugdlid zelf, voor alle leiding, alleen voor jou, voor de ouders van het jeugdlid?
- Treedt het probleem altijd op of vaak? Of gaat het wel eens goed? Beschrijf de situatie dat het goed gaat, waar ligt het aan dat het dan goed gaat; hoe reageren de andere jeugdleden op het jeugdlid, heeft het vriendjes/vriendinnetjes, hebben die invloed (goed/kwaad) op het gedrag?
- Met wie van de leiding heeft het jeugdlid wel een goede band? Hoe doet die leiding dat met dat jeugdlid? Kun jij dat ook?
- Jongeren voelen vaak intuïtief aan of je ze mag of niet; pas daar voor op!
- Heb je er met de ouders over gepraat? Wat zeggen die, wat doen de ouders eraan? Is het jeugdlid ook zo op school, wat doet de onderwijzer(es) eraan?
- Vind je het echt heel lastig of is er mee te leven?
- Wat voor fysiek contact vraagt het jeugdlid; steeds willen ravotten, hangt het jeugdlid tegen je aan, vraagt het telkens aandacht?
- Regels zijn regels, maar durf voor je probleemkind ook eens een uitzondering te maken.
- Onthoud goed: het blijft een jeugdlid. Je ligt niet met een volwassene in de clinch. Jij bent toch het machtigst. Hij/zij is van jou afhankelijk.
- Neem afstand en laat de ontstane situatie even bekoelen, laat een medeleidinggevende het overnemen en probeer het later 'fris' opnieuw.

3.2.5 Grensoverschrijdend gedrag door leiding

Speciale aandacht dient er te zijn voor alles dat te maken heeft met intimiteit. Als mensen hebben we allemaal te maken met intimiteit. Sterker nog, wij hebben er allemaal behoefte aan. Zonder intimiteit heeft het leven weinig kleur.

Als je vrijwilliger bent binnen Scouting ben je heel direct betrokken bij jongeren. Samen met hen worden programma's en activiteiten uitgevoerd. Ook hier is sprake van intimiteit in de omgang.

Als leider geef je jongeren ook de persoonlijke aandacht en warmte die ze nodig hebben. Soms hoort daar ook lichamelijk contact bij, zoals een knuffel. Spelletjes kunnen uitgroeien tot stoeipartijen en jeugdleden kunnen heimwee krijgen en behoefte aan troost hebben. Intimiteit hoort gewoon bij het vrijwillig werken binnen Scouting en zonder dat zou het werk ook een deel van zijn waarde verliezen. De aandacht die je voor de jongeren hebt, geeft juist een meerwaarde. Ieder gaat op zijn eigen manier om met intimiteiten. De persoonlijke aandacht die je hebt voor elkaar, en de intimiteit die daarbij hoort, maakt Scouting mede de moeite waard. Het is belangrijk om hier binnen je groep en leidingsteam over te praten en er duidelijke afspraken over te maken. Op de website van Scouting Nederland staan tools voor het opstellen van omgangsregels.

Let bij het behandelen van EHBO-gevallen op de gewenste intimiteiten. Vertel de mensen altijd wat je gaat doen en stel ze gerust.



Het is van groot belang voor de veiligheid van zowel het jeugdlid als de leiding, dat hier zorgvuldig mee wordt omgegaan. Zorg ervoor dat er geen situaties ontstaan waar één jeugdlid en één leidinggevende afgezonderd zijn van de rest. Bedenk met je team protocollen hoe je omgaat met dit soort situaties.

Scouting Nederland heeft een protocol over ongewenst gedrag. Dit is de richtlijn over hoe te handelen in dit soort situaties. Het protocol is te downloaden op de website van Scouting Nederland. Het zou goed zijn als elke leidinggevende dit protocol een keer gelezen heeft en begrijpt hoe het (ongeveer) zit.

Wanneer jij vindt dat een medeleidinggevende over de grens gaat, bespreek dit dan met hem of haar. Wanneer je denkt dat dit in een tweegesprek niet lukt, vraag er dan iemand anders bij, bijvoorbeeld de teamleider. Licht in ieder geval ook het groepsbestuur (groepsbegeleider) in. Het groepsbestuur weet vervolgens welke noodzakelijke stappen er ondernomen moeten worden.

3.3 Voedsel

Goede en gezonde voeding is een vereiste tijdens een geslaagd kamp. Dit wil niet zeggen dat je niet een keer pannenkoeken of friet op het menu kunt zetten. Geef de jeugdleden dan wel een extra gezond tussendoortje. Er zijn enkele regels en tips hoe je er voor kunt zorgen dat er sprake is van gezonde voeding. Natuurlijk moet gezonde voeding ook op een hygiënische manier bereid worden. Meer tips over hygiëne staan in de paragraaf over hygiëne.

3.3.1 Diëten en alternatieve voedingswijzen

Op kamp kun je te maken krijgen met jeugdleden die door ziekte, geloof of overtuiging andere eisen stellen aan de 'normale' voeding. Hoewel het niet gemakkelijk is om aan alle wensen te voldoen, is het wel belangrijk dat de jeugdleden die van thuis uit 'anders' eten, ook de mogelijkheid krijgen om hun eigen eetgewoonten op kamp te handhaven. In goed overleg met de ouders kan dan bekeken worden hoe de voeding tijdens het kamp precies aangepast kan worden. Zij weten precies wat wel en wat niet kan. Eventueel kunnen zij ook speciale dieetproducten meegeven.

De leiding kan te maken krijgen met de volgende diëten:

- Diabetesdieet.
- Dieet vanwege allergie of overgevoeligheid.

Daarnaast zijn er nog de volgende alternatieve voedingswijzen waarbij tijdens het koken rekening mee gehouden dient te worden:

- Vegetarisme.
- Islamitische voeding.
- Joodse voeding.
- Voeding van Hindoes.

3.3.1.1 Diabetesdieet

Doordat het normale automatische regelmechanisme van de suikerstofwisseling in het lichaam is verstoord, moet de diabeet ervoor zorgen dat hij dit proces zelf zoveel mogelijk bestuurt. Dit betekent dat hij, om het bloedsuikergehalte zo gelijkmatig mogelijk te houden, volgens een afgesproken patroon moet eten en leven, en eventueel medicijnen moet innemen. Dat betekent dat hij een zekere regelmaat in zijn leven moet inbouwen met een persoonlijk dieet.

De voeding van een diabeet is eigenlijk normale, gezonde voeding. Kort gezegd komt dat neer op een vezelrijke voeding met zo min mogelijk suiker en weinig vet. Suiker kan een enkele keer worden gebruikt, maar dan wel in combinatie met vet en/of eiwit en voedingsvezel. In plaats van suiker kan



een zoetstof in het gerecht worden verwerkt. Strooibare zoetstof (*Canderel, Natrena, Sionon*), vloeibare zoetstof (*Hermesetas, Natrena, Sukretine*), of honing, kunnen in recepten worden toegepast. *Sorbitol*, de zoetstof die net zoveel energie levert als suiker maar geen koolhydraten bevat, wordt vaak verwerkt in diabetesproducten. Het is aan te raden niet meer dan 40 gram *Sorbitol* per dag te gebruiken.

3.3.1.2 Dieet vanwege een allergie of overgevoeligheid

De meeste jongeren hebben weinig boodschap aan conserveermiddelen of kleurstoffen, maar sommigen kunnen overgevoelig zijn voor hulpstoffen in voedsel. Soms blijkt dat een jeugdlid allergisch is voor natuurlijke bestanddelen in het voedsel, zoals graan- of melkeiwitten.

Wie gevoelig is voor de graaneiwwitten gliadine en glutenine (kortweg gluten) mag geen tarwe, rogge, haver, en/of gerst gebruiken. Dat betekent brood of beschuit laten staan, maar ook die producten waarin tarwebloem, roggemeel, etc., worden verwerkt.

Behalve de bekende geur- en smaakstoffen hebben alle toevoegingen die binnen Europa zijn toegestaan een E-nummer gekregen. Een grove indeling van deze nummers ziet er als volgt uit:

- E100 tot E200: kleurstoffen.
- E200 tot E300: conserveermiddelen en voedingszuren.
- E300 tot E400: anti-oxydanten en ook nog enkele voedingszuren.
- E400 tot E500: emulgatoren, stabilisatoren, verdikkingsmiddelen en geleermiddelen.

Wanneer een jeugdlid overgevoelig is voor bepaalde toevoegingen in het eten, heeft hij een aangepast dieet nodig. Hij mag deze toevoegingen niet meer gebruiken. Bij het inkopen kun je daar dan rekening mee houden. De meeste verpakkingen geven keurig aan wat er in de producten verwerkt is.

Tegenwoordig heb je ook al veel snoep, ijs, en frisdrank zonder al die kunstmatige stoffen. Tijdens het kamp kunnen de jeugdleden met een allergie ook een traktatie krijgen en gewoon meedoen. Een bijzondere vorm van allergie is glutenallergie. Gluten zitten ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart.

Ze zitten ook verstopt in producten waar je het niet direct in verwacht. Bijvoorbeeld in de ingrediënten van soepen (bindmiddel, vermicelli of vlees), in sauzen, sommige snoepjes, ijssoorten en bier. Alternatieven zijn brood van bijvoorbeeld maïs en boekweit en zilvervliesrijst in plaats van pasta. Verder zijn peulvruchten, groente, fruit, rauwkost, gedroogde en gekweekte zuidvruchten, noten en aardappels geen enkel probleem.

Een andere vorm van allergie die steeds vaker voorkomt, is een koemelkallergie. Ook hiervoor zijn goede alternatieven te vinden. Roomboter kun je vervangen door plantaardige margarine, die koemelkvrij is. Let goed op dit laatste, want dit geldt niet voor alle plantaardige margarine. Bak vlees en vis in olijfolie of zonnebloemolie. Gezond en zonder risico.

Kaas kun je mogelijk vervangen door geitenkaas of andere kazen. Een koemelkallergie heeft geen betrekking op geitenmelk, maar de kans op óók een allergie voor geitenmelk is aanzienlijk. Meestal is het gebruik van kaas van paarden-, kamelen- of eventueel geitenmelk een alternatief. Melk kun je ook vervangen door sojamelk en in een recept vaak ook door water.

Voor elk dieet vanwege allergie of overgevoeligheid kan de intensiteit sterk verschillen, soms is een druppeltje sesamolie of een vuil mes waar pindakaas aan heeft gezeten al voldoende om levensbedreigend te zijn. Het is dus van het grootste belang om hier vooraf met ouders contact over te hebben.



Denk nooit: Ach, die ene keer. Je beschaamt niet alleen het vertrouwen dat ouders en het jeugdlid in je hebben, maar je neemt ook onnodig risico. Het eten van iets dat scouts niet mogen, kan gevolgen hebben die niet direct waarneembaar zijn maar wel een langdurige nasleep hebben.

3.3.1.3 Vegetarisme

Vegetarische voeding wordt gekenmerkt door het ontbreken van voedsel dat wordt verkregen via het doden van dieren. Er wordt dus geen gebruik gemaakt van vlees, wild, gevogelte, vis, schelp- en schaaldieren, dierlijke bak- en braadvetten, gelatine, vleesbouillon, etc.

In lactovegetarische voeding komen wel producten van het levende dier voor (zoals melk, zuivelproducten en eieren), maar deze worden in het algemeen met mate gebruikt.

Veganisten eten in het geheel geen dierlijk voedsel. Deze maken veel gebruik van grove graanproducten, volkorenbrood, roggebrood, peulvruchten, noten, groente en fruit (ook rauw), sojabonen en sojameel.

3.3.1.4 Islamitische voeding

Moslims hebben regels voor voedsel dat is toegestaan (halal) en een aantal voedingsmiddelen die zijn verboden (haram). Deze regels zijn onder andere gebaseerd op de Koran. De islamitische voedings- en dieetvoorschriften omvatten meer dan alleen voorschriften voor het eten van vlees en een verbod op alcohol. Zo zijn er veel meer voorbeelden te noemen van producten die problemen kunnen opleveren, zoals kaas, bouillon, sauzen, mayonaise, boter, toetjes, drankjes, etc. In snoep, kwark, kaas en gebak wordt vaak gelatine verwerkt. Ook daar moet je als moslim dus op letten. Dat is best ingewikkeld omdat je als consument niet veel kennis hebt over hoe producten gemaakt worden.

Enkele vuistregels zijn :

- Geen vlees van varkens en wilde zwijnen. Ook vleesproducten (zoals worst en half-om-half gehakt) waarin varkensvlees verwerkt is, zijn verboden.
- Geen vlees van dieren die niet door slachten of de jacht gedood zijn.
- Geen vlees van vleesetende dieren.
- Geen alcoholische dranken.

3.3.1.5 Joodse voeding

De belangrijkste regel bij het koken van koosjer voedsel, is het gescheiden te houden van melk en vlees. Deze regel geldt zowel voor de maaltijd zelf als voor de manier waarop het voedsel wordt geconsumeerd. Zo vind je in de keuken van een koosjere huishouding dubbel servies, bestek en keukengerei; van alles is een set voor vleesproducten en een set voor melkproducten. Ook wat betreft het samenstellen van de maaltijden moet je rekening houden met deze regel.

Na een vleesmaaltijd eet je geen beker yoghurt of drink je geen koffie met melk en bij een stokbroodje met roomboter of kaas serveer je geen soep op basis van vleesbouillon. De combinatie zalm met zure room kan wel. Na het eten van vlees wordt minimaal een uur gewacht met het eten of drinken van melkproducten. Ook vlees en vis mogen niet tegelijk worden gegeten, maar wel binnen één maaltijd.

Groente, fruit en noten

Alle planten en zuiver plantaardige producten zijn koosjer.

Vlees en vis

- Alleen zoogdieren die gespleten hoeven hebben en herkauwen, zijn geschikt voor consumptie, mits zij op rituele wijze geslacht zijn. Dus wel: rund, schaap, geit en hert. Maar niet: kameel, varken, paard of haas.

- Een vis moet schubben en vinnen hebben, maar hoeft niet ritueel te zijn geslacht.
- Schelp- en schaaldieren, aas en insecten met vleugels zijn verboden.
- Vogels als kip, kalkoen en gans mogen wel, roofvogels niet.

Melkproducten en eieren

Melkproducten en eieren zijn toegestaan als ze van geoorloofde dieren afkomstig zijn. Dus wel geitenmelk of ganzeneieren, maar geen ezellinnenmelk of kievitseieren. Ook worden melkproducten strikt gescheiden gegeten van vleesproducten. Kaas is een moeilijk geval, omdat het gemaakt wordt door melk te laten stremmen met een dierlijk enzym. Koosjere kaas wordt daarom op een speciale manier bereid en is herkenbaar aan een stempel of zegel.

In voedsel verwerkte ingrediënten

- Gelatine is een dierlijk product en wordt normaal gesproken niet gemaakt van geoorloofde en koosjer geslachte dieren. Producten waarin gelatine is verwerkt, zoals drop, toffees, spek, gomballen en pudding, zijn dus niet koosjer.
- Agar-agar en gemodificeerd zetmeel zijn plantaardig en dus wel oké. Ze worden soms gebruikt in plaats van gelatine.
- Emulgatoren in bijvoorbeeld margarines, vetten en sauzen zijn vaak van dierlijke oorsprong en dus niet toegestaan.
- Bijenhoning mag. Het wordt immers niet gemaakt, maar alleen verzameld door de bij (die zelf niet koosjer is).

3.3.1.6 De voeding van Hindoes

De Hindoes die in Nederland wonen, zijn vooral afkomstig uit India en Suriname. Vlees dat zij mogen eten, is afkomstig van schapen, geiten, varkens, kippen, eenden, en ganzen. Rundvlees (dus ook kalfsvlees!) mag niet gegeten worden; in hun geloof zijn deze dieren heilig. Sommige Hindoes eten helemaal geen vlees vis, of ei, maar eten of drinken wel kaas, melk, en yoghurt. Soms moet er ook in speciale pannen gekookt worden.

3.3.2 Bereiden van een maaltijd

Bij scouts en explorers koken de jeugdleden zelf en is er geen kookstaf aanwezig. Bij scouts zal dit in de ploeg gebeuren. Bij explorers is dit afhankelijk van hun type kamp en vervoer.

Bij de eerste weekenden in het jaar kijk je als leiding over de schouder van de scouts mee als ze gaan koken. Tegen de tijd dat ze op zomerkamp gaan, zouden ze als ploeg samen moeten kunnen koken, zonder toezicht van de leiding. Er zitten ook leden die al een paar jaar meedraaien en ze vragen het vanzelf als ze het niet weten. Het ergste dat kan gebeuren, is dat ze het een keertje verpesten, dan eten ze die avond een boterham en kun je samen met ze bespreken hoe ze het de volgende dag goed kunnen doen. Gun de scouts om te leren door te doen. Natuurlijk moet er wel een balans zijn. Als het de tweede dag weer fout gaat, moet je er als leiding wat dichter op gaan zitten.

Omdat niet iedereen aan het koken is, ontstaat er vanzelf een rustmoment, dit moment geeft je als leiding de kans om informeel met de jeugdleden te kletsen: Hoe was het programma vandaag? Heb je goed geslapen? Om zodoende individueel contact met alle jeugdleden te hebben en te weten wat er speelt in de ploeg. Je ziet dan ook hoe de scouts met elkaar omgaan in de ploeg.

Bij explorers wordt vaak gezamenlijk gekookt of in kleine groepjes. Dit is voornamelijk afhankelijk van het type kamp en het vervoer naar het kampterrein. Als je een trektocht hebt of naar je bestemming reist met de trein of het vliegtuig, dan kun je alleen maar lichtgewicht materiaal meenemen. Dat



betekent dus ook dat je in kleinere groepen moet koken. Koppels of kleine groepjes van 3 of 4 personen is dan het meest praktisch. Wanneer brandstof een beperking is, kan het principe van een hooikist veel brandstof besparen.

3.3.3 *Samenstellen weekmenu*

Bij de scouts en de explorers zijn de jeugdleden zelf verantwoordelijk voor het samenstellen van het menu. Als scoutsleiding kun je wel enkele dagen plannen (bijvoorbeeld een barbecue op de dag aan het eind van de hike of frietjes tijdens het dagje uit). In de meeste gevallen wordt er geen weekmenu gemaakt. Toch is het ook bij scouts en explorers van belang dat er gezond gegeten wordt en dat er een gevarieerd menu is. Je kunt scouts een aantal dagen (als het past in het programma) zelf boodschappen laten doen met hun ploeg. Of ze maken een lijstje en je neemt van elke ploeg één persoon mee om de boodschappen te doen. De scouts krijgen daarvoor een budget en bepalen zelf in overleg wat ze gaan maken. Het kan dan dus heel goed zijn dat elke ploeg iets anders eet. Op die manier koken ze iets waarvan ze weten hoe ze het moeten bereiden, maar ook iets wat iedereen in de ploeg lust. Uiteraard moeten er wel voorwaarden aan het eten worden gesteld (aantal gangen, verantwoorde voeding). Natuurlijk bouw je dit langzaam op en help je ze in het begin om een boodschappenlijstje te maken. Later kunnen ze het zelf doen en kijk je er alleen nog doorheen om te kijken of ze niets vergeten zijn. Door de scouts per ploeg een budget te geven, kun je ook de financiën voor eten goed in de hand houden.

Bij explorers is het vaak een klein groepje dat voor de hele afdeling de boodschappen doet (ondanks dat er in kleine groepjes gekookt wordt). Met een klein beetje begeleiding kan de input van de afdeling al snel leiden tot een gevarieerd menu, immers de één vindt aardappels lekker en de ander heeft liever rijst. Ook geven de explorers zelf wel aan dat ze bijvoorbeeld fruit of karnemelk willen.

Behalve de maaltijden zijn er vaak snacks tussendoor. Denk bijvoorbeeld aan een stuk fruit of een meergranenreep op dagen dat er iets meer energie gevraagd wordt van de jeugdleden. Op warme dagen is een kop soep een goed tussendoortje om het zoutgehalte op peil te houden. Belangrijk is dat er voor jeugdleden steeds iets te drinken beschikbaar is, dat kan water zijn of een kan ranja die de hele dag bijgevuld wordt. Als een jeugdled dorst heeft, hoeft hij dan niet eerst een kwartier naar het toiletgebouw te lopen om daar water te halen.

3.3.4 *Inkoop*

Juist op een kamp hebben jeugdleden een goede en gezonde eetlust: ze zijn de hele dag buiten en zijn soms zeer druk bezig. Het is daarom belangrijk om voldoende eten te hebben. Hiervoor kan een lijst met richtlijnen en tips worden gebruikt. De gegevens/cijfers in deze hand-out zijn gebaseerd op ervaringen met diverse kampen.

Veel voedingssites geven gemiddelde hoeveelheden aan wat iemand op een dag eet. Hoeveel er uiteindelijk gegeten wordt, is afhankelijk van een aantal factoren:

- Leeftijd (zeker explorers eten meer dan gemiddeld).
- Geslacht (jongens eten meer dan meisjes).
- Warm/koud weer (met koud weer wordt er meer gegeten, met warm weer meer gedronken).
- Actief/rustig programma (een actief programma bevordert de eetlust).
- Veel/weinig buiten.
- Grote/kleine eters.
- Aantal jongens, aantal meisjes.



Het is handig om de hoeveelheden die je ingekocht hebt en wat er daadwerkelijk gebruikt is, goed bij te houden. Een volgend kamp kun je hier op terugvallen.

Op sommige grotere kampeerterreinen heb je de beschikbaarheid over een koelkast. Heb je geen koelruimte, vermijd het dan zeker om bederfbare producten mee te brengen naar de kampplaats. Misschien kun je met een koelbox producten nog wel wat langer koel houden. Door alle zuivel direct na aanschaf (met een temperatuur van 7°C) bij elkaar in een koelbox te plaatsen, samen met het vlees, blijft dit veel langer koel. Dit werkt ook wanneer je geen koelelementen hebt! Houd het verder bij niet bederfelijke etenswaren, zoals aardappelen, rijst, macaroni, dagverse groente, verpakt vlees (zoals rookworst), droge voeding en conserven. Bederfbare etenswaren koop je ter plaatse en zo kort mogelijk voor de bereiding. Let op dat je gave producten koopt, als er al een butje op zit, bederven groente en fruit veel sneller. Om die reden is het ook beter om een hele bloemkool te kopen als een zakje voorgesneden bloemkool.

3.3.5 Voedselveiligheid

Hygiëne in de keuken

In de keuken is er – zeker op kamp – grote kans op onhygiënische omstandigheden. Het is niet eenvoudig om met beperkte middelen alles goed schoon en netjes te houden. Probeer toch zoveel mogelijk op de volgende punten te letten:

- Handen wassen voor je eten gaat koken en klaarmaken.
- Bewaar het eten koel en droog.

Met warm weer ligt het gevaar van een bacterie op de loer, neem bij twijfel over de houdbaarheid geen risico.

Bij het koken op kamp heb je, vooral bij hogere temperaturen, een goede kans om een buikgriepje of 'zomerdiarree' op te lopen. De veroorzaker van deze nareigheid, de salmonellabacterie, gaat onzichtbaar te werk, want voedsel dat besmet is ziet er dikwijls normaal uit, ruikt goed, en smaakt uitstekend. Ziektebronnen kunnen zijn: vlees, kip, vis, melk, ijs, rauwe groente en water. De salmonellabacterie vermeerdert zich niet meer onder 0 °C en gaat boven 80 °C dood.

De volgende maatregelen kun je toepassen om je voldoende te beschermen:

- Kijk op de verpakking naar houdbaarheidsdata en bewaaradviezen.
- Verhit kip, ei, en varkensvlees tot het door en door gaar is.
- Vermijd contact tussen rauw en bereid voedsel, ook via de snijplank of ander keukengereedschap.
- Voedsel dient snel gekoeld en snel opgewarmd te worden.
- Bewaar liever geen resten.
- Was regelmatig je handen en zeker voor je het eten gaat klaarmaken, na het aanraken van rauw vlees en na gebruik van het toilet.
- Zorg voor een zo schoon mogelijke kookplek.
- Was snijplanken, bestek, serviesgoed en pannen steeds in heet afwaswater (ongeveer 70 °C), spoel ze na en droog ze af met een schone theedoek.
- Zorg voor een goed afvalstelsel. Genoeg afvalbakken, gescheiden van de kookruimte. Verwijder het afval snel. Zorg dat de verzamelplaats van afval goed afgesloten en ver van de keuken is.



Houd het schoon: voorkom kruisbesmetting!

Kruisbesmetting is de grootste boosdoener bij koken op kamp. Daarbij komen bacteriën van bijvoorbeeld rauw vlees via de handen, het bestek of een snijplankje terecht op ander eten. Daar kun je ziek van worden. Kinderen, zieken en ouderen zijn kwetsbaar en extra gevoelig voor voedselvergiftigingen en -infecties.

Tip: gebruik voorgedaard vlees!

Koop voorbereide en al gare producten, zoals voorgedaarde worstjes, spiesen of drumsticks.

Voorgaren heeft het voordeel dat het schadelijke bacteriën doodt. Ook is voorgedaard vlees sneller klaar.

3.4 Veiligheid

3.4.1 Veiligheid tijdens activiteiten

Tijdens de laatste voorbereidingen van een programmaonderdeel is het goed om nog eens stil te staan bij wat je zo meteen gaat doen. Je kunt natuurlijk niet helemaal voorkomen dat het misgaat, maar je kunt er wel alles aan doen om het te voorkomen. De twee belangrijkste punten om op te letten, zijn de voorbereiding en het weer. Hieronder vind je een aantal aandachtspunten.

Vorbereiding

- Is de omgeving geschikt voor de activiteit?
- Is het materiaal in goede staat en geschikt?
- Voldoe je aan alle regelgeving?
- Heb je het spel nog even doorgelopen vanuit de perspectieven van alle betrokken partijen?

Weer

- Is de (lokale) weersvoorspelling geschikt voor je activiteit?
- Zijn jullie voorbereid op onverwacht weer?
- Heeft het bestuur richtlijnen opgesteld wanneer een activiteit wel/niet door mag gaan?
- Ook met mooi weer komt onderkoeling voor, hetzelfde geldt voor oververhitting (zonnesteek) bij slecht weer. Kun je de symptomen herkennen?
- Richtlijnen bestuur (met name met betrekking tot zeilen)

Hikes

Waar moet je op letten bij het voorbereiden en uitvoeren van hikes en trektochten ten aanzien van veiligheid?

Vorbereiding

- Tijdstip en lengte.
- Soort wegen.
- Weersverwachting/mogelijkheden.
- Posten.
- Mogelijkheden tot fout lopen opvangen.
- Materiaal adviseren (schoenen, rugzak, etc.).

Uitvoering

- Weer.
- Toestand jeugdleden.
- Afspraken/regels.

- Richtlijnen afspreken:
 - Wanneer duurt het te lang?
 - Wat te doen wanneer een groep kwijt is?
 - Wat is 'te ver' fout lopen?
 - Wanneer gaan blaren/vermoeidheid over de lijn?
 - Wat is het verschil tussen 'zeuren' en 'op zijn'?
- Materiaal.
- Eten en drinken onderweg.
- Noodnummer/nood GPS-coördinaat.

3.4.2 Kennis van wet- en regelgeving

Een ongeluk is niet altijd te voorkomen. Je zult als leiding een risico-inschatting moeten maken bij alles wat je doet en een bewuste keuze moeten maken. Je wilt natuurlijk alles zo veilig mogelijk doen, maar het moet wel haalbaar blijven. Je kunt je dus nooit verschuilen achter dat je iets niet wist.

Scouting Nederland heeft op haar site een aantal veiligheidsbladen staan. Deze veiligheidsbladen kunnen je helpen met nadenken over de veiligheid voor veel verschillende onderwerpen, zoals dropping, klimmen, zeilen, voedselveiligheid of salmonella. Het zijn echter geen voorgeschreven richtlijnen.

Er is een aantal specifieke onderwerpen waarvan het goed is om te weten wat de huidige wet- en regelgeving is:

- Hudo's.
- EHBO.
- Rookverbod en roken.
- Stoken.
- Messen en wapenwet.
- Vervoer van jeugdleden.
- Aanhangers.
- Droppings.
- Aansprakelijkheid.
- Gas.
- Reis- en bagageverzekering.

3.4.3 Vervoer

Op kamp heb je altijd met vervoer van personen en materiaal te maken: van huis naar de kamplocatie en weer terug, tijdens het kamp naar het zwembad, naar de stad of naar een pretpark. Probeer voor je op kamp gaat bij al deze situaties een inschatting te maken van de mogelijke risico's.

Vervoer van personen

Ieder vervoermiddel heeft z'n eigen regels en eigen gevaren. Neem met geen enkel vervoermiddel onverantwoord risico, als leidinggevende blijf je immers verantwoordelijk.

Met de auto

Vervoer in een auto nooit meer jeugdleden dan er stoelen zijn, doe de gordels om en vervoer nooit jeugdleden in een kofferbak of aanhanger. Spreek verder met ouders, die jeugdleden vervoeren, af welke route jullie nemen en check ook of ze een inzittendenverzekering hebben. Over de regelgeving met betrekking tot het vervoer van kinderen in de auto, is op de site van Scouting Nederland een infoblad te vinden.

Met de fiets

Spreek voor vertrek duidelijke regels af voor het fietsen. Laat de jeugdleden met z'n tweeën naast elkaar fietsen, laat ze zich alleen op het fietsen concentreren en neem af en toe pauze. Let erop, dat de groep goed herkenbaar is door bijvoorbeeld reflecterende hesjes.

Te voet

Bij een wandeltocht door het bos is het gevaar een stuk minder, maar laat de jeugdleden bij doorgaande wegen aan de linkerkant van de weg lopen. Als jeugdleden zelfstandig een hike lopen, laat de jeugdleden dan voor de zekerheid een reflecterend hesje aan doen, voor als ze langs een doorgaande weg lopen. Tijdens tochten is het altijd goed om jeugdleden voldoende eten en drinken mee te geven.

Openbaar vervoer

Reizen met het openbaar vervoer is voor veel jeugdleden een grote belevenis. Zelfs explorers zijn lang niet altijd met de trein op reis geweest. Verspreid (bege)leiding over de groep en zorg dat er iemand voorop loopt die weet hoe het openbaar vervoer werkt en dat er een (bege)leiding achteraan loopt om te zorgen dat er iedereen in de goede trein zit en niemand in een verkeerde trein stapt.

Vervoer van goederen

Het is een goede gewoonte bij nagenoeg iedere Scoutinggroep om op kamp iets meer materiaal mee te willen nemen dan waar ruimte voor is. Ook hierbij geldt: zorg ervoor dat je de wetten en regels niet overtreedt. Let vooral op bij aanhangers en bij de belasting hiervan. Op de website van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) zijn de regels voor aanhangers te vinden en ook de voorschriften welke aanhangers met een rijbewijs B getrokken mogen worden en voor welke aanhangers een rijbewijs BE nodig is.

Bij 'gevaarlijke materialen', zoals bijlen, zagen en olielampen is het in ieder geval belangrijk om ze goed en veilig te verpakken. Tijdens het vervoer kunnen ze gemakkelijk gaan schuiven en een gevaar vormen voor de veiligheid.

Vervoer en programma

Vaak is er tijdens het programma vervoer nodig. Je kunt daarom besluiten om fietsen mee te nemen op kamp, zodat je wat mobieler bent. Mocht je gaan 'pendelen' met auto's, neem dan niet meer jeugdleden mee in de auto dan toegestaan is.

Bij droppings zijn de gevaren groter dan overdag: buiten is alles minder goed te zien, de jeugdleden zijn minder goed zichtbaar en vaak zijn de jeugdleden opgewonden door de activiteit. Spreek bij droppings goed af wat wel en niet mag onderweg en wat de jeugdleden moeten doen als zich een ongeluk voor doet. Bij het vervoer van jeugdleden naar een dropping is het leuk om ze te blinddoeken en de auto te blinderen. Zorg ervoor dat hierbij de veiligheid niet in gevaar komt. Op de site van Scouting Nederland staat een veiligheidsblad voor droppings.

3.4.4 Zon en warmte

Warmte en zon kunnen een gevaar vormen op kamp. Jeugdleden merken te laat dat ze niet genoeg gedronken hebben, oververhit zijn of verbranden. Met name op en rond het water of boomloze vlaktes speelt dit heel erg. Mocht een jeugdlid oververhit raken of verbrand zijn, dan kan het jeugdlid erg ziek worden!



Zorg daarom dat jeugdleden voldoende drinken. Zorg voor een jerrycan met water of limonade waaruit jeugdleden altijd drinken mogen pakken. Stel daarnaast regelmatig drinkmomenten in (en zet deze in je programma én je telefoon).

Tegen de zon is insmeren met zonnebrandcrème heel belangrijk. Let daarbij ook op rug en nek. In de zomer en het voorjaar moet er minimaal bij ontbijt en bij de lunch gesmeerd worden. Bij hoge zonkracht en op het water, smeer je je ook tussendoor goed in. Laat de jeugdleden overdag altijd een pet dragen.

Mocht het weer erg warm worden (boven de 25°C), stel dan ook een siësta in en verschuif je programmatijden.

3.4.5 EHBO

Op kamp zit een ongeluk in een klein hoekje, basiskennis van EHBO is dan erg handig. Maar daarnaast heb je vaak jeugdleden mee op kamp die extra aandacht nodig hebben. Dan kan het gaan om medicijngebruik, gedragsstoornissen, heimwee, bedplassen of medicijngebruik. Bereid je op zulke situaties goed voor, maak gebruik van de veiligheidsbladen van Scouting Nederland. Ze zijn op www.scouting.nl te vinden. De basiskennis omvat, zoals het al aangeeft, het minimale dat je van EHBO moet weten. Voor de aanvullende competentie 'EHBO op kamp' wordt meer kennis verwacht.

Eerste hulp bij ongelukken

Op kamp zit een ongeluk in een klein hoekje. Zorg in ieder geval voor een goede EHBO-koffer en spreek een vaste plaats af om de koffer op te bergen.

Basiskennis van EHBO is goed om in je team te hebben, op veel plaatsen kun je een EHBO-cursus volgen en de meeste zorgverzekeraars vergoeden een deel van de kosten (preventieve cursus).

Daarnaast zijn er op kamp veelvoorkomende ongevalletjes:

- Tekenbeten. Verwijder de teek binnen 24 uur om de kans op de ziekte van Lyme te vermijden. Stop dus ook een tekentang in je EHBO-koffer. Neem verder voor ieder jeugdlid een tekenformulier mee, zo kun je tijdens het kamp bijhouden waar een jeugdlid gebeten is en na het kamp kun je het formulier aan de ouders meegeven. Zo kunnen zij alles goed in de gaten houden.
- Bijen- en wespensteken.
- Brandwonden.
- Snijwonden.
- Blaren.

Om goed voorbereid op kamp te gaan, zijn gezondheidsformulieren goed om te hebben. Hier kunnen de ouders van de jeugdleden alle informatie, ziektes, medicijnen en bijzonderheden invullen en heb je die bij de hand als het nodig is. Je vindt de gezondheidsformulieren op www.scouting.nl. Laat het gezondheidsformulier voor ieder kamp opnieuw invullen of aanvullen, zo ben je zeker op de hoogte van de laatste informatie.

Verantwoordelijkheden

Bespreek voor het kamp wie er voor EHBO, medicijnen en 'bijzondere' jeugdleden verantwoordelijk is. Het is voor het leidingteam, maar ook voor de jeugdleden en de ouders goed om één aanspreekpunt te hebben. Deze persoon beheert ook de map met gezondheidsformulieren.

3.4.6 Kleine verwondingen

Voor je aan de eigenlijke verzorging kunt beginnen, gelden twee basisregels:

- Laat het slachtoffer zitten, stel het gerust.
- Was zelf je handen met water en zeep en vergeet ze niet af te drogen. Zowel vooraf als nadien.

Teken

- Teken komen in het hele land voor, in het bos, het park, de heide, de duinen en zelfs in de tuin. Ze zitten in de buurt van bomen of struiken in hoog gras of tussen dode bladeren. Teken kunnen zich vastbijten in de huid van mensen. Van een tekenbeet kun je ziek worden. In Nederland kunnen teken de ziekte van Lyme overbrengen.
- Om kinderen te leren wat teken zijn, waar ze zitten en wanneer je op teken gecontroleerd moet worden, is er de computergame Teek Control. Je vindt 'm op www.scouting.nl/welpen.
- Blijf zoveel mogelijk op de paden en vermijd dichte begroeiing en struikgewas.
- Draag dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek. Stop broekspijpen in je sokken. Op lichte kleding zijn teken beter te zien.
- Draag kleding die is geïmpregneerd met het insectenwerend middel Permetrine of spuit je kleding in met een insectenwerend middel dat DEET bevat.
- Smeer de onbedekte huid in met een middel dat DEET bevat.
- Deze tips bieden geen garantie dat je geen tekenbeet oploopt.
- Het belangrijkste advies is om je huid en kleding goed te controleren en teken te verwijderen nadat je in het groen bent geweest. Controleer elke dag of je teken hebt en laat de jeugdleden elkaar controleren. Zeker als je kampeert, is de kans op teken erg groot. Op sommige plaatsen is een derde van alle teken besmet met het virus dat de ziekte van Lyme veroorzaakt.
- Verwijder de teek binnen 24 uur om de kans op de ziekte van Lyme te verkleinen. Dan verklein je de kans op overdracht aanzienlijk.
- Stop een tekentang in je EHBO-koffer.
- Neem voor ieder jeugdlid een tekenformulier mee, zo kun je tijdens het kamp bijhouden waar een jeugdlid gebeten is en na het kamp kun je het formulier aan de ouders meegeven. Zo kunnen zij alles goed in de gaten houden.
- Meer info op: http://www.rivm.nl/Onderwerpen/T/Tekenbeten_en_lyme

Schaafwond

- Reinig de wond en de huid eromheen met stromend water.
- Dep de huid rond de wond droog met een schone doek.
- Dek de wond af met een pleister of kompres. Kleine schaafwonden mag je open laten om te drogen.
- Ga ook na of je slachtoffer wel gevaccineerd is tegen tetanus, anders moet je naar de dokter.

Snijwond

- Net als bij de schaafwond reinig je de omgeving en daarna ook de wond met stromend water.
- Droog de omgeving van de wond.
- Voer rechtstreekse druk uit op de wond. Dat doe je met een steriel kompres.
- Dek de wond steriel af, net als bij de schaafwond.
- Stel de 'tetanusvraag' (zie schaafwond).

Bloedneus

- Laat het jeugdlid zitten met het hoofd naar voren gebogen (leeshouding).
- Knijp 10 minuten lang, zonder ophouden, de neus dicht (net onder het neusbeen).
- Bloedt de neus van het jeugdlid na 10 minuten nog, laat hem of haar dan heel voorzichtig de neus snuiten en probeer daarna de neus opnieuw dicht te knijpen.
- Als het echt langer duurt, raadpleeg dan een dokter.

Brandwond

- Bij alle brandwonden geldt: 'Water, water, water, de rest komt later'. Koel de wond minstens 15 minuten lang onder lauw stromend water. Dat vermindert de pijn en vermijdt verdere verbranding.

Soorten brandwonden:

- Eerstegraads brandwonden: de huid is rood, licht gezwollen en pijnlijk.
 - Dek de wond steriel af.
- Tweedegraads brandwonden: de huid vertoont blaren, de huid rond de blaren is rood en voelt zeer pijnlijk aan.
 - Prik de vochtblaren nooit open!
 - Dek de wond steriel af.
 - Ga naar een dokter.
- Derdegraads brandwonden: de huid ziet zwart of wit (afhankelijk van de oorzaak) en is ongevoelig.
 - Verzorg deze brandwonden net zoals als tweedegraads brandwonden.
 - Raadpleeg altijd een dokter.

Blaren

Eigenlijk kun je blaren voorkomen: plak een pleister, draag geen nieuwe schoenen tijdens een tocht, draag twee paar kousen. Heb je er dan toch last van?

- Laat een gesloten blaas dicht. Als het echt hinderlijk is, dan kun je ze openprikken en ontsmetten.
 - Was de blaas en de omgeving.
 - Prik met een steriele naald een paar gaatjes in de basis van de blaas, niet in het midden.
 - Duw met een steriel kompres het vocht uit de blaas.
 - Dek de blaas af met een pleister, kompres of tweedehuidverband.
- Bij een open blaas knip je de wondrandjes bij en dek je de blaas af met een pleister, kompres of tweedehuidverband.

Verstuikte enkel

- Leg de enkel naar boven en zorg dat hij niet meer kan bewegen.
- Leg 15 minuten lang een washandje gevuld met ijs of een coldpack op de enkel. Leg ijs nooit rechtstreeks op de huid!
- Breng een laag watten aan met daarop een licht drukkend steunverband.
- Laat de enkel behandelen door een getrainde EHBO'er of bezoek een huisarts.

De koffer zelf

- Een goed gevulde EHBO-koffer lijkt al een begin, maar dat is niet altijd waar.
- Bekijk de vervaldatum van al je producten eens. Voorbeeld: als er staat 10-12, kun je het vergeten, dat pilletje tegen hoofdpijn mag je al sinds oktober 2012 niet meer gebruiken.



Wat er zeker in een EHBO-koffer moet zitten:

- Ontsmettingsmiddel.
- Hechtstrips.
- Mondmasker voor beademing (1x).
- Ideaal zwachtel 500 x 8 cm (1x).
- Snelverband (gerold) 10 x 12 cm (2x).
- Synthetische watten 300 x 10 cm (1x).
- Wondsnelverband 6 x 8 cm (2x).
- Zalfje voor insectenbeten.
- Wondpleister.
- Rolletje kleefpleisters.
- Tape.
- Elastische zwachtel.
- Driekante doek/mitella.
- Steriele gaasjes.
- Druivensuiker.
- Zonnecrème.
- Aftersun.
- Vloeibare zeep.
- Schaartje.
- Pincet en tekentang.
- Zuigertje voor wespenbeten.
- Veiligheidsspelden.
- Latex handschoenen.
- Steriele naalden.
- Thermometer.
- IJszakjes.
- Aluminium deken.
- Maandverband en tampons.

De apotheek in je buurt zal je graag helpen bij het samenstellen van een goede EHBO-koffer.

Aan boord of tijdens een hike is een kleine, waterdichte EHBO-trommel heel handig. De inhoud is erg eenvoudig: pleister, schaar, pincet, snelverband, aluminium deken, wat gaasjes en een rolletje verband.

3.4.7 Preventie

Welke maatregelen kan de leiding nemen om er voor te zorgen dat de jeugdleden het kamp veilig beleven? Met de tips hieronder worden ongelukken voorkomen en wordt de kans op ziekte verminderd.

- Laat niemand op blote voeten lopen.
- Als je een tocht gaat lopen, laat iedereen dan sokken dragen. Dit kan blaren voorkomen.
- Pas de kleding aan het weer aan.
- Als je het bos in gaat, laat de jeugdleden dan een lange broek, een shirt met lange mouwen en een petje op doen als bescherming tegen teken (ook als het warm weer is).
- Controleer het kampterrein op onveiligheden: afvalhout, roestig prikkeldraad, etc.
- Let op een onveilig speelterrein en verbied de jeugdleden hier te spelen.
- Zorg voor goede hygiëne.

- Giet geen schoonmaakmiddelen in een limonadefles, zorg altijd voor etiketten.
- Zorg voor goede voeding; gebruik de maaltijdschijf hierbij.
- Eet regelmatig.
- Zorg voor voldoende nachtrust, ook voor de leiding.
- Zorg voor voldoende rustmomenten in het programma.
- Maak een vuur nooit aan met brandbare vloeistof.
- Zet de EHBO-koffer op een goed bereikbare plaats.
- Zorg voor iemand met een EHBO-diploma.
- Zorg voor een vaste plaats voor de medicijnen, ook die van de jeugdleden. Laat één persoon deze verdelen.
- Stel je op de hoogte van de medische achtergronden van de jeugdleden. Denk hierbij aan allergieën of ziekten.
- Let op een goede stoelgang.
- Neem altijd een auto mee op kamp.
- Zorg dat iedereen voldoende en regelmatig drinkt.
- Zorg dat je op de hoogte bent van de volgende zaken:
 - Telefoonnummer en adres van een huisarts en de huisartsenpost.
 - Adres van een ziekenhuis.
 - Routebeschrijving naar arts en ziekenhuis.
 - Ziekenfonds-/verzekeringsnummers van de jeugdleden.
 - (vakantie)adres en telefoonnummers van de ouders.

3.4.8 Medicijnen en andere ongemakken

Als jeugdleden medicijnen gebruiken, bespreek dit dan voorafgaand aan het kamp met de ouders. Zo weet je precies wat de bedoeling is. Bespreek ook met jeugdleden hoe je dit gaat aanpakken. Maak één leidinggevende verantwoordelijk voor de medicijnen, zodat een jeugdlid niet de ene dag van verschillende leidinggevendenden driemaal een dosis krijgt en een volgende dag helemaal niet. De meeste explorers met medicijnen kunnen dit zelf regelen. Het is echter wel van belang dat je als begeleiding precies weet wat en hoe vaak een medicijn ingenomen moet worden, zodat je een jeugdlid eraan kunt herinneren als je iets bijzonders gaat doen of als er iets gebeurt.

Maak hier een formulier voor dat je toevoegt aan het draaiboek, zodat het hele leidingteam op de hoogte is en er in een onverwachte situatie mee om kan gaan.

3.4.9 Noodnummers

Als voorbereiding op je kamp is het goed om de noodnummers van de hulpdiensten in de buurt van het kampterrein of het clubhuis te verzamelen. Hierbij kun denken aan de volgende hulpdiensten:

- Huisarts/huisartsenpost/ziekenhuis/tandarts/apotheek.
- Ambulance.
- Politie.
- Kampstaf van het terrein of van de accommodatie.

Geef de ouders van de jeugdleden ook een noodnummer van de leiding, zodat ze de leiding in geval van nood kunnen bereiken. Dit kun je in het kampboekje vermelden.

Maak met je jeugdleden afspraken over het gebruik van hun mobiele telefoon. Spreek met hen ook af in welke volgorde mensen gebeld worden en wat er ook social media wordt geplaatst. Je wilt natuurlijk niet dat ouders via Facebook lezen dat hun kind in het ziekenhuis ligt, voordat jij ze hebt kunnen spreken.



Soms is er een calamiteit waarbij het nodig is om direct actie te ondernemen. Voorbeelden hiervan zijn ongewenst gedrag, een ongeval met letsel of dodelijke afloop, een sterfgeval, brand in je Scoutinggebouw of kindermishandeling. Voor deze gevallen heeft Scouting Nederland een noodnummer dat 24 uur per dag bereikbaar is. Op die manier kun je hulp en informatie krijgen als zich een situatie met ongewenst gedrag of een overlijden voordoet. De mensen die de telefoon beantwoorden, zijn ervaren in de hulpverlening en hebben veel ervaring met dit soort situaties.

4 Kwalificatiekaart

Veiligheid en gezondheid op kamp

- In staat zijn om fysieke en sociale veiligheid van (jeugd)leden te kunnen waarborgen.
- In staat zijn om het kamp op een dusdanige manier te organiseren dat jeugdleden, ouders, groepsbestuur en de rest van de groep vertrouwen hebben in de leiding.
- In staat zijn om gedurende het kamp goed eten te verzorgen, rekening houdend met voedselveiligheid en hygiëne.
- In staat zijn rekening te houden met de veiligheid van de jeugdleden tijdens het kamp.

Zorg voor het individu

- ☐ H Kunnen bieden van sociale en emotionele veiligheid en weten hoe om te gaan met problemen die kunnen ontstaan tijdens een kamp (heimwee, bedplassen, pesten, snoep, etc.).
- ☐ V Kunnen bieden van een fysieke veiligheid tijdens het kamp (risico's kunnen inschatten en voorkomen).
- ☐ V Kunnen herkennen van individuele behoeftes van jeugdleden en hierop in kunnen spelen.
- ☐ V Kunnen toezien op de persoonlijke hygiëne van de jeugdleden (wassen, toiletbezoek, eten).

Zorg voor de groep

- ☐ H Het kunnen vaststellen en hanteren van regels (omgang met de jongeren, gemengd slapen, slaaptijden).
- ☐ H Zich bewust zijn van de voorbeeldrol en daarnaar handelen.
- ☐ V Kunnen voorkomen van en weten hoe in te grijpen bij grensoverschrijdend gedrag van leden en leiding.
- ☐ V In staat om factoren in het groepsproces te herkennen en door middel van de eigen rol het groepsproces bij de jeugdleden en in het leidingteam bij te sturen.

Voedsel

- ☐ V Is in staat om een gezond en gevarieerd menu voor meerdere dagen op te stellen, rekening houdend met de grootte van de groep.
- ☐ V In staat om een maaltijd te bereiden voor een grotere groep.
- ☐ K Kunnen sturen van de inkoop van foerage in relatie tot kosten en afval.
- ☐ K Heeft kennis van de belangrijkste regels over voedselveiligheid (bewaren van voedsel, afvalverwerking, hygiëne, kruisbesmetting).

Veiligheid

- ☐ H Door middel van protocollen en scenario's in staat zijn om ongelukken en calamiteiten te voorkómen (bijvoorbeeld brand, ziekte van Lyme).
- ☐ V In staat zijn om risico's in te schatten bij activiteiten.
- ☐ V In staat zijn om het vervoer van mensen en materiaal op een veilige en verantwoorde wijze te organiseren.
- ☐ V In staat zijn om om te gaan met ziektes, en kleine ongemakken op kamp (bijvoorbeeld een gebroken arm, een zonnesteek, diarree).
- ☐ K Is op de hoogte van actuele en relevante wet- en regelgeving en verzekeringen (wijzen op de mogelijkheden via Scouting Nederland).
- ☐ K Noodvoorzieningen in de omgeving (arts, ziekenhuis, tandarts) kunnen inventariseren.
- ☐ K Weten hoe zorg te dragen voor medicatie van jeugdleden.

5 Werkvormen

5.1 Zorg voor het individu en de groep

5.1.1 Scouts

Dilemma's op kamp (60 minuten)

Uitleg:

Ervaringen met elkaar uitwisselen over hoe je kunt maar soms ook moet reageren bij mogelijke situaties die je tegen kunt komen tijdens een kamp of weekend. De subgroep staat of zit rond een tafel. De situaties staan op kaartjes die op een stapel liggen. De trainer/subgroepbegeleider draait een kaartje om en leest de situatie hardop voor. Hierna kan de kaart open op tafel gelegd worden.

Opdracht:

Je hebt een aantal actiekaarten uitgedeeld gekregen waarmee je kunt aangeven hoe je zou reageren op de betreffende situatie. Om beurten legt iemand zijn actiekaart open op tafel bij de situatiekaart. De overige deelnemers leggen hun gekozen actiekaart dicht op tafel. Hierna geeft de eerste deelnemer aan waarom deze actie is gekozen. De rest van de subgroep draait vervolgens hun eigen kaart om en hier komen mogelijk andere acties naar voren. Deze kunnen dan kort worden toegelicht. Daarna wordt een gezamenlijk standpunt gekozen over welke actie het beste resultaat in de betreffende situatie met zich meebrengt. Dan wordt de volgende situatiekaart omgedraaid.

Situaties en acties:

- Naast de standaard situaties krijgen de deelnemers twee blanco kaartjes waar ze eventueel hun eigen situaties kort op kunnen beschrijven. Deze situaties worden door de standaard stapel geschud. Deze situaties kunnen hierna opgenomen worden als standaard voor een volgende keer.
- Van elke actie krijgt een deelnemer, een x aantal kaartjes. Elk kaartje mag ook maar één keer ingebracht worden. Ze moeten dus goed schatten wanneer welke actie het beste kan uitkomen.

Mogelijke acties:

- Jeugdlid naar huis sturen (1x).
- Contact opnemen met ouders (2x).
- Jeugdlid laten bellen met ouders (1x).
- Ouders langs laten komen (1x).
- Extra aandacht geven (3x).
- Gesprek voeren met ploeg (2x).
- Gesprek met ploegleider (2x).
- Politie inschakelen (1x).
- Negeren (2x).
- Extra corvee geven (4x).
- Je pakt het af en gooit het weg (1x).
- Gesprek met het jeugdlid houden (3x).
- Langs de kant zetten (2x).
- In zijn/haar hemd zetten voor de groep (1x).

Mogelijke situaties:

- Een ploeg pest het jongste ploeglid, zodat hij of zij 's nachts huilend bij de tent staat.

- Een jeugdlid heeft op de tweede dag van het kamp heimwee. Het is de hele ochtend al aan het huilen.
- Een ploeglid vertelt jou dat zijn ploegleider in de supermarkt gestolen heeft.
- Een scout neemt twee flessen Malibu mee. Je vindt het in de tas bij de inspectie op de tweede dag van het kamp.
- Tijdens de tocht kom je een halve ploeg tegen. De twee oudsten hadden geen zin meer en die zitten drie kilometer terug te wachten tot jij als leiding ze ophaalt.
- Een jeugdlid wast zich niet tijdens kamp.
- Een jeugdlid weigert elke avond het avondeten te eten. Hij lust het allemaal niet.
- Een ploeg slaapt twee nachten niet. Ze blijven de hele tijd op.
- Bijna elke dag krijgt een ploeg ruzie tijdens het corvee na het avondeten.
- Een jeugdlid rookt in het bijzijn van de (rest van de) ploeg.

5.1.2 Explorers

Dilemma's op kamp (90 minuten)

Uitleg:

In hoofdstuk 7 zijn de kaartjes opgenomen. Het is leuk om er een spelvorm aan te koppelen, zoals het Barricadespel, Ganzenbord of het Lagerhuis. Het doel is om op een speelse manier bij diverse stellingen over sociale aspecten tijdens kamp stil te staan.

Er zijn zestien stellingen over:

- Alcohol.
- Roken.
- (homo)seksualiteit en relaties.
- Gokken.
- Discriminatie.
- Heimwee.
- Wrijvingen in de groep.
- Ziekte.

De stellingen zijn uit te breiden met praktijkervaring van de deelnemers.

Opdracht:

Hoe reageer je als begeleiding op mogelijke gebeurtenissen op kamp? Er zijn zestien stellingen. Hoe zouden jullie reageren in die situatie?

5.2 Voedsel

5.2.1 Scouts

Organisatie van het eetmoment (30 minuten)

Uitleg:

Het doel van dit blok is om stil te staan bij de verschillende vormen van eten kopen, koken en eten met jeugdleden.



Opdracht:

Bespreek met een subgroep wat de voor- en nadelen zijn van de punten hieronder:

Wijze van koken:

- Koken per ploeg.
- Koken voor de hele troep.
- Kookstaf.

Wijze van boodschappen doen:

- Boodschappen doen per ploeg.
- Boodschappen gedaan door leiding.
- Boodschappen door één persoon uit de ploeg, door de leiding met de auto naar de supermarkt gebracht.

Wijze van eten:

- Mee-eten bij ploeg.
- Leiding eet apart.

5.2.2 Explorers

Branders (30 minuten)

Uitleg:

Discussie over de voor- en nadelen van diverse soorten branders, aan de hand van het op volgorde leggen van foto's van verschillende soorten kooktoestellen (branders).

- Uitleg (centraal) 5 minuten.
- Branders bekijken (centraal) 5 minuten.
- Foto's op volgorde leggen (per subgroep) 20 minuten.

Let op:

De foto's staan steeds voor de 'hele groep' van dit soort branders. Bijvoorbeeld: op de foto staat een dubbel-pits industriegasbrander. Maar een gasbrander kan natuurlijk ook een één-pits Camping Gaz prikkelijke zijn. Dat brandertje wordt dus ook door de foto vertegenwoordigd. Ga hier als trainer 'soepel' mee om; het is een leuk detail om af en toe in de discussie in te brengen.

Materiaal:

- De fysieke branders (uitgesteld op centrale plaats op het kampterrein).
- Setjes foto's van typen branders.
- Flap-over vellen met een schema.

Opdracht:

Eerst worden centraal de aanwezige branders even bekeken. Er wordt bij verteld wat voor type kooktoestel het is en op wat voor soort brandstof het werkt.

Vervolgens gaan de subgroepen uit elkaar en wordt in iedere subgroep steeds een eigenschap van een kooktoestel genoemd. De subgroep moet het met elkaar eens zien te worden welk type kooktoestel (met welke soort brandstof) het meest geschikt is voor die bepaalde eigenschap. De foto's worden neergelegd van 'meest geschikt' tot 'minst geschikt'. Foto's zijn opgenomen in hoofdstuk 7.

Nabespreking:

	Benzine	Petroleum	Gas	Spiritus	Houtvuur
Appeltaart op bakken	-	-	-	-	++
Eten op warm houden	--	±	±	++	+
Gebruiksgemak	+	±	++	+	-
Gemakkelijk mee te nemen	+	+	+	++	--
Goed sudderlapje op kunnen koken	-	+	±	++	±
Snelheid	++	+	±	--	-
Veilig in gebruik	Steekvlam (+)	Voorverwarmen (±)	++	Geen vlam te zien (±)	+
Verkrijgbaarheid brandstof	++	-	±	±	++
Milieubelasting	+	--	++	++	-
Hoort bij Scouting					

5.3 Veiligheid

Risico-inventarisatie en evaluatie (RI&E) (20 minuten)

Voer een RI&E uit voor het kampeerterrein waar je nu bent. In hoofdstuk 7 wordt een voorbeeld weergegeven.

5.4 EHBO

Wat doe je als een jeugdlid iets overkomt? In paniek raken en weglopen? Een dokter bellen? De politie waarschuwen? Of eerste hulp bieden? Ook zonder EHBO-diploma kun je lastige voorvalletjes verhelpen. Van die kleine dingen, die op het kamp iedereen wel eens kunnen overkomen. Elke leidinggevende moet die kunnen aanpakken. Als je geen ervaring hebt, of je weet niet wat je moet doen, blijf dan van het jeugdlid af. Roep dan direct een dokter op.

Zorg wel dat er altijd een EHBO-trommel meegaat. Controleer van tevoren de EHBO-trommel en neem die bij uitstapjes tijdens het kamp altijd mee.

Uitleg:

De trainer geeft informatie over het nemen van preventieve maatregelen en veiligheid en geeft instructie over het omgaan met de EHBO-trommel en het uitvoeren van eenvoudige EHBO-handelingen.

Opdracht:

De deelnemers oefenen een aantal EHBO-handelingen (op elkaar).

Ideeën EHBO-handelingen:

- Controle van de ademhaling en het bewustzijn controleren.
- Stabiele zijligging bij flauwvallen.
- Aanbrengen van een wonddekverbandje.
- Aanbrengen van een wonddrukverband.
- Hoe te handelen bij verstikking/verslikking (Heimlich-manoeuvere).

- 
- Maken van een zwaluwstaartje.
 - Oefenen met een bloedneus.
 - Oefenen met een tekentang.
 - Oefenen met een insectenbeetzuiger.

6 Draaiboek

Scouts

Tijd	Wat doe je en hoe	Waarom	Attent zijn op	Materiaal
0.00	Welkom en globale uitleg programma.	Mensen welkom heten, kader bieden.	Huisregels, aansluiten bij verwachtingen.	Programmaflap/-sheet
0.05	Zorg voor het individu en de groep.	Hoe ga je om met regels.		Stellingen, kaartjes met acties.
1.05	Organisatie van het eetmoment.			-
1.35	Pauze.	Rustmoment en (rook)pauze.		Koffie, thee en koekjes.
1.50	Risico-inventarisatie.			RI&E-formulier.
2.10	EHBO – Uitleg.	Theorie.		
2.25	EHBO – Oefenen.	Praktijk.	Zorg dat het materiaal aanwezig is.	Materiaal voor verschillende typen verband (dek-, druk- en steunverband), pleisters, tekentang, insectenbeetzuiger
2.55	Afsluiting.	Afronden en vragen beantwoorden.		Deelcertificaten.

Explorers

Tijd	Wat doe je en hoe	Waarom	Attent zijn op	Materiaal
0.00	Welkom en globale uitleg programma.	Mensen welkom heten, kader bieden.	Huisregels, aansluiten bij verwachtingen.	Programmaflap/-sheet
0.05	Zorg voor het individu en de groep.	Bespreken wat de regels zijn en hoe je tijdens een kamp met elkaar omgaat.	Een spelvorm maakt het leuker.	Stellingen, eventueel spel.
1.35	Branders.	Op welke wijze maak je de maaltijd klaar.	'Oplossing' is geen wet.	Foto's en schema.
2.05	Pauze.	Rustmoment en (rook)pauze.		Koffie, thee en koekjes.
2.15	Risico-inventarisatie.			RI&E-formulier.
2.35	EHBO – Uitleg.	Theorie.		
2.55	EHBO – Oefenen.	Praktijk.	Zorg dat het materiaal aanwezig is.	Materiaal voor verschillende typen verband (dek-, druk- en steunverband), pleisters, tekentang, insectenbeetzuiger.
3.25	Afsluiting.	Afronden en vragen beantwoorden.		Deelcertificaten.

7 Materiaallijst

In de afdeling hebben een jongen en een meisje verkeren met elkaar. Gedurende de kampweek zijn ze onafscheidelijk. Voor een nachtspel worden er groepjes gevormd, waarbij blijkt dat deze twee niet bij elkaar in het groepje zitten. Ze willen niet meedoen aan het spel als ze niet bij elkaar in het groepje zitten en stellen daarom voor om samen de centrale post te bemensen.

Hoe ga je hier mee om?

Je bent met de trein naar Polen voor je expeditie. Je reist als groep op een voordelige retourkaart voor meer personen. Na enkele dagen krijgt een explorer heimwee en wil uiteindelijk nog maar één ding: naar huis.

Hoe los je dit op?

De afdeling heeft ervoor gekozen om naar Zuid-Duitsland te gaan. Het is een erg mooi terrein en de explorers zijn er erg enthousiast over. Helaas is het met openbaar vervoer niet te bereiken. Omdat busjes huren er financieel gezien niet in zit en de ouders je niet zo ver willen wegbrengen, wil de meerderheid van de afdeling liftend naar de kampplaats gaan. Een drietal meiden in de groep ziet dit niet zitten, want dat hebben ze nog nooit gedaan.

Hoe los je dit op?

Gaandeweg de kampweek ontstaan er wrijvingen tussen een aantal explorers en er ontstaan min of meer twee groepen. De spanning blijft onderhuids in de afdeling aanwezig en iedereen merkt dat er iets niet klopt.

De explorers vinden het niet zo erg, ze doen gewoon alles in de twee subgroepen.

Grijp je als begeleiding in en zo ja, hoe doe je dat?

Je hebt voor een weekendkamp een blokhut gehuurd. Aan het eind van het weekend moet de blokhut schoongemaakt worden. Eén explorer maakt dan de opmerking: 'Zat er geen Turk bij de huur inbegrepen? Ik ga echt geen wc's schoonmaken!'

Ga je hierop in?

Je hebt een gemengde afdeling. Je bent gewend om tijdens het kamp in één grote tent te slapen. De explorers vinden dat veel gezelliger. Eén explorer heeft hier moeite mee en wil liever niet gemengd slapen.

Hoe los je dit op?

Maakt het uit of het een jongen of een meisje is?

Je hebt als afdeling een trektocht gepland door de Belgische Ardennen en gaat lichtgewicht kamperen. Per koppel is er een lichtgewicht tweepersoonstentje, een brander en een pannenset.

Zoals altijd, kiezen de explorers zelf met wie ze een koppel willen vormen. Nu blijkt vlak voor het kamp dat één van de jeugdleden homoseksueel/lesbisch is en niemand wil met deze persoon in één tentje slapen.

Hoe los je dit op?

Je bent in het buitenland op expeditie. Tijdens het kampvuur zie je dat één van de oudste explorers een joint draait. Hij wordt daar door een andere explorer op aangesproken en reageert met de opmerking dat hij altijd wiet bij zich heeft. Hij heeft het ook bewust uit Nederland meegenomen, want wiet is in het buitenland zo vreselijk duur.

Iemand anders zegt dat hij hiermee de hele groep in gevaar brengt.

Hoe ga je hier mee om?

Iemand heeft van thuis een cake meegenomen en presenteert deze als spacecake. Eén van de jongere explorers herkent dit niet en wil ook wel een plakje. De rest van de afdeling zegt niets en denkt bij zichzelf: 'Ik ben benieuwd wat er gaat gebeuren.'

Hoe reageer je hierop?

De explorers slapen met vier personen in één tent. Eén van de explorers is gewend om 's ochtends voordat hij iets anders doet een sigaret te roken. Ook nu doet hij dat dus.

Wat vind je hiervan?

Maakt het uit of er ook niet-rokers in de tent liggen?

Maakt het uit of hij jonger is als 18?

Je bent op trektocht in Noord-Frankrijk en hebt gepland om in anderhalve week van Epinal dwars door de Vogezen naar Straatsburg te trekken. De tweede nacht krijgt iemand ontzettende last van zijn buik. Na een bezoek van een plaatselijke arts blijkt het een acute blindedarmonsteking te zijn. De explorer moet opgenomen worden in het ziekenhuis. Na de opname wil een aantal explorers de geplande tocht met een dag vertraging toch vervolgen. Ze hebben immers een heel jaar gespaard voor deze reis en willen er uithalen wat er nog inzit. Een aantal anderen wil het hele programma omgooien en wat korte dagtochtjes gaan maken in de omgeving.

Wat doe je nu?

Je bent op expeditie in Denemarken en de afdeling wil een dagje naar Legoland. Om de dag zo optimaal mogelijk te benutten, heb je afgesproken om die dag vroeg op te staan. Als het moment daar is, zegt één van de oudste explorers: 'Gaan jullie maar vast. Ik heb niet zo'n zin om zo vroeg op te staan en blijf nog even liggen. Misschien kom ik later wel.' Twee andere explorers sluiten zich hierbij aan.

Hoe ga je hier mee om?

Verandert jouw houding als zij dit zeggen, omdat ze de avond te voren te lang bij het kampvuur hebben gezeten?

Je hebt pech met je expeditie in Duitsland en het is de hele tijd slecht weer. Je besluit daarom om een avondje naar een plaatselijk cafeetje te gaan om wat op te drogen. De explorers vinden dat een buitengewoon goed idee. Daar aangekomen besluiten twee achttienjarige explorers een wedstrijdje bier drinken te beginnen.

Zeg je daar wat van? Ze zijn immers oud genoeg.
Maakt het uit of ze in Scoutfit zijn (en dus duidelijk herkenbaar als Scouts) of niet?

Een acttienjarige explorer zit bij het ontbijt met een pilsje in zijn hand. Als iemand anders daar iets van zegt, antwoordt deze explorer met: 'Ach, dat moet toch kunnen. Ik ben maar eens per jaar op kamp.'

Hoe reageer je hierop?

Je wordt gevraagd om mee te spelen met een partijtje poker. Je zegt 'Ja', maar als blijkt dat er voor geld gespeeld gaat worden, stel je voor dit niet te doen. De andere drie vinden dat het dan niet leuk meer is om te spelen. Je zegt dat je dan niet meedoet, want je wilt niet met explorers om geld spelen. Ze vinden dat flauw, want het gaat toch niet om zoveel geld.

Wat doe je dan?
Maakt het uit als je weet dat je een veel betere kaartspeler bent dan de explorers?

Tijdens een dropping doe je een snackbar aan. Eén van de leden neemt plaats achter een fruitautomaat. Je ziet dat hij er voor minstens € 75,- aan geld in gooit en dat in een kwartiertje verspeelt.

Spreek je deze explorer daarop aan?
Waarom wel/niet?
Zoja, bespreek je dit ook met zijn/haar ouders?

Risico-inventarisatie en evaluatieformulier

	Ja	Nee	N.v.t.
<i>EHBO/verzekering</i>			
Is er een goede EHBO-koffer om tijdens de activiteit te kunnen gebruiken?			
Zijn er gediplomeerde EHBO'ers in de organisatie?			
Zijn er afspraken gemaakt bij wie deelnemers en medewerkers terecht kunnen voor EHBO?			
Zijn organisatie en deelnemers afdoende verzekerd?			
<i>Bereikbaarheid</i>			
Is er een (mobiele) telefoon aanwezig in geval van calamiteiten?			
Is er een lijst met (plaatselijke) noodnummers?			
Is er een goede deelnemerslijst en een lijst met hoe het thuisfront te bereiken is?			
Is van deelnemers eventuele medische achtergrond of medicijngebruik bekend?			
<i>Procedures en afspraken</i>			
Is er een procedure hoe in geval van calamiteiten te handelen?			
Zijn er duidelijke afspraken gemaakt over de verschillende verantwoordelijkheden tijdens de activiteit en zijn die ook bij de betrokkenen bekend?			
Zijn er afspraken hoe om te gaan met intimiteiten?			
Zijn er afspraken gemaakt hoe om te gaan met ongewenst gedrag?			
Zijn er afspraken over roken en het gebruik van alcohol?			
Is er een corveelijst voor het regelmatig schoonmaken van de sanitaire ruimtes?			
Zijn er afspraken gemaakt op welke momenten en op welke wijze (tussen)evaluaties worden gedaan gericht op ARBO en veiligheid?			
<i>Materiaalgebruik</i>			
Heb je het materiaal dat je gebruikt gecontroleerd op deugdelijkheid (zeker bij buitensportmateriaal, maar bijvoorbeeld ook bij pionierhout, branders, kooktoestellen en lampen)?			
Weten de gebruikers hoe ze de verschillende materialen moeten gebruiken?			
Is er rekening gehouden met de brandgevaarlijkheid van materiaal?			
Het je voldoende veiligheidsvoorzieningen getroffen voor het werken met 'gevaarlijk' materiaal?			
Is bekend hoe moet worden omgegaan met gevaarlijke middelen (brandbaar, bijtend, explosief)?			
Zijn er voorzieningen om voldoende hygiënisch te kunnen werken (schoonmaak sanitair en keuken, voedsel en drankbereiding)?			

<i>Medewerkers en deelnemers</i>			
Is er in de voorbereiding rekening gehouden met de mogelijkheden en onmogelijkheden van de medewerkers, zodat zij zichzelf niet over de kop werken?			
Zijn de medewerkers voldoende getraind in en bekend met de activiteiten en bijbehorende materialen om de deelnemers qua veiligheid goed te kunnen instrueren en begeleiden?			
Zijn er voor medewerkers voldoende rustmomenten in het programma ingepast?			
Zijn er voor deelnemers voldoende rustmomenten in het programma ingepast?			
Worden deelnemers vooraf op de hoogte gesteld van wat zij kunnen verwachten?			
Is er goede instructie, zodat deelnemers weten wat zij moeten doen?			
Is er bij de verschillende onderdelen voldoende begeleiding van de deelnemers?			
<i>Vervoer en openbare weg</i>			
Is het vervoer van deelnemers en materiaal goed geregeld?			
Voldoen de vervoerders aan de geldende vervoersregels (geldig rijbewijs, APK, niet laden boven laadvermogen, juiste verzekeringen, voldoen aan overige wettelijke eisen)?			
Is er een algemene instructie van hoe om te gaan bij 'activiteiten op of bij de openbare weg'?			
<i>Gebruik terrein en accommodatie</i>			
Als je gebruik maakt van het terrein of gebouw van een ander, heb je aan de beheerder/verhuurder gevraagd of er in die locatie op het gebied van veiligheid specifieke aandachtspunten zijn?			
Weten de medewerkers van de organisatie bij aanvang waar vluchtingangen en brandblusmaterialen zijn?			
Is het terrein en het gebouw bij medewerkers voldoende bekend en naar eigen waarneming voldoende veilig (in het algemeen maar ook bij spel en inrichting)?			
Is er een ontruimingsplan?			
Is er voor gezorgd dat de vluchtingangen vrij gehouden worden?			
Wordt het gebouw tijdens het gebruik voldoende geventileerd?			
<i>Spelveiligheid</i>			
Kennen de deelnemers de huisregels?			
Zijn de deelnemers bij een spel op het water bekend met de regels op het water?			
Zijn er voor de deelnemers bij een spel op het water voldoende zwemvesten?			
Is er toezicht op de spelveiligheid, denk aan het voorkomen van problemen met prikkeldraad, gaten of greppels in de grond, erg gladde grond, etc.?			
Heb je in je programma rekening gehouden met extreme weersomstandigheden, zoals hevige regenval, kou, een zeer warme dag, etc.?			

