

## **Methodieken en werkvormen**

*Module Veiligheid en gezondheid op kamp – Kwalificatie  
'Op kamp' – Logeren en bivak – "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	Vaste subgroep (nesten) .....	6
3.1.1.2	Bedplassen .....	6
3.1.1.3	Heimwee .....	7
3.1.1.3	Bedtijden .....	9
3.1.2	Persoonlijke hygiëne .....	9
3.2	Zorg voor de groep .....	10
3.2.1	Kampregels .....	10
3.2.2	Groepsproces .....	11
3.2.3	Grensoverschrijdend gedrag door kinderen .....	12
3.2.4	Grensoverschrijdend gedrag door leiding .....	12
3.3.1	Diëten en alternatieve voedingswijzen .....	13
3.3.2	Bereiden van een maaltijd .....	16
3.3.3	Samenstellen weekmenu .....	16
3.3.6	Koken voor grote groepen .....	18
3.4	Veiligheid .....	19
3.4.1	Veiligheid tijdens activiteiten .....	19
3.4.2	Kennis van wet- en regelgeving .....	19
3.4.3	Vervoer .....	19
3.4.4	Zon en warmte .....	21
3.4.5	EHBO .....	21
3.4.6	Kleine verwondingen .....	22
3.4.7	Preventie .....	25
3.4.8	Medicijnen van jeugdleden .....	26
3.4.9	Noodnummers .....	26
4	Kwalificatiekaart .....	27
5	Werkvormen .....	28
5.1	Zorg voor het individu en groep .....	28
5.2	Voedsel .....	29
5.3	Veiligheid .....	30
5.4	EHBO .....	30
6	Draaiboek .....	31
7	Materiaallijst .....	32

# 1 Inleiding

De module *Veiligheid en gezondheid op kamp (Kwalificatie 'Op kamp' – Logeren en bivak)* is geschreven ter ondersteuning van de kwalificatie 'Op kamp'. Deze module is dus gericht op logeren met bevers en op bivak gaan met welpen. 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 – Logeren en bivak' voor bevers en welpen 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 – Logeren en bivak' achtergrondinformatie en voorbeelden van de werkvormen die je kunt gebruiken.

Deze module is samengesteld op basis van het *Beverkompas*, *Welpenkompas* en trainingsmateriaal van Scouting Overijssel en Scouting Gelderland. 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 het individu' wordt aandacht besteed aan zaken als heimwee en bedplassen. Ook gaat het om het bieden van geborgenheid en het letten op 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. Het is daarom van groot belang om elk jeugdlid individuele aandacht te geven en te zorgen dat ieder jeugdlid lekker in zijn vel zit. Omdat een leidinggevende nooit een hele speltak kan overzien, is het verstandig om de kinderen te verdelen onder de leiding, zodat deze leidinggevende extra let op een paar kinderen. Dit kun je bijvoorbeeld per nest doen. Voor een aantal taken kan het handig zijn om een vaste leidinggevende te hebben, bijvoorbeeld iemand die veel ervaring heeft met heimwee.

Het is voor de kinderen van groot belang dat er duidelijke afspraken zijn. Bijvoorbeeld: hoe ga je om met snoep en zakgeld? Ieder voor zich of alles samen delen?

Zorg er ook voor dat kinderen voldoende rustmomenten hebben. Zorg ervoor dat het tijdens een rustmoment ook echt rustig is en dat er niet een paar rondhollende kinderen de rust van de anderen verstoren. Omdat de kinderen de gehele dag in een actief programma worden meegenomen, zijn ook momenten van vrij spelen van belang. Bij oudere leeftijden ontstaan deze momenten vaak vanzelf (bijvoorbeeld rond het koken, omdat niet elke scout tegelijk in de pan kan roeren). Voor bevers en welpen moeten deze momenten actief worden ingepland. Voor meer informatie over rustmomenten en vrij spel, zie de download over speluitleg op de site van Scouting Nederland.

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 worden een paar onderwerpen verder uitgediept: pesten, nesten, bedplassen en heimwee.

#### 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. Om dit te ontdekken, is het handig om goed te kijken wat er gebeurt in de groep. Zorg dat er altijd iemand bij de kinderen is en voorkom dat alle leiding gezellig in het leidinghok zit en de kinderen zonder toezicht ergens spelen.

### 3.1.1.1 Vaste subgroep (nesten)

Een belangrijk fundament van Scouting, is het werken in subgroepen. Bij bevers speelt dit nog niet, maar bij welpen wordt regelmatig in subgroepen gewerkt. De subgroepen worden bij de welpen 'nesten' genoemd. In module 1. Spelvisie en spelaanbod wordt het werken met nesten verder uitgelegd, maar je kunt de nesten ook gebruiken om je kamp veilig en gezond te houden:

- Als je gaat lopen met welpen, vooral op drukke paden, kan het handig zijn om ze te splitsen in kleinere groepjes (nesten dus). Je houdt zo beter overzicht en als de groep uiteenvalt (denk aan stoplichten e.d.) dan kun je later rustig weer verzamelen.
- Bij speurtochten is het ook leuker om met nesten te werken, omdat de welpen dan meer aan de route kunnen uitzoeken.
- In kleine groepen kun je het wassen en tandenpoetsen eenvoudiger organiseren, je hebt dan niet een grote groep die om je heen staat te springen.
- Voor het slapen kunnen nesten een logische ordening zijn in de zaal, om toch een overzichtelijke eenheid te creëren.
- Als je gaat varen, zijn vaste subgroepen noodzakelijk; in kano's is het handig om kleine groepen te hebben, zodat je goed overzicht houdt en je gemakkelijk druk water kunt oversteken. Je kunt dan ook beter instructies geven. In Ielievletten past simpelweg ook geen grote groep.
- Het kan handig zijn om de gidsen vast te vertellen wat je gaat doen en wat eventuele risico's onderweg zijn.
- Voor corvee heb je al vaste groepjes die je gemakkelijk kunt laten rouleren.

### 3.1.1.2 Bedplassen

Bedplassen is een veelvoorkomend verschijnsel op zomerkamp of kleinere weekenden bij kinderen tot ongeveer 12 jaar. Voor je op kamp gaat, is het ook handig om bij de ouders na te vragen of er kinderen zijn die hier last van hebben zodat je van tevoren maatregelen kunt nemen. Eén op de zes kinderen hebben soms last van bedplassen. Dit kan meerdere oorzaken hebben: ze signaleren onvoldoende dat hun blaas vol zit, de samenwerking tussen de spieren in hun buik is nog niet altijd voldoende of de hormonen die maken dat je 's nachts minder urine produceert worden nog onvoldoende aangemaakt.

Als kinderen ouder worden, veranderen de hormonen van het kind en houdt het bedplassen meestal vanzelf weer op. Voor de kinderen is dit vaak een nogal beschamend voorval en het kan ervoor zorgen dat ze niet mee op kamp durven gaan, omdat ze bang zijn om in bed te plassen. Hier moet je als leidinggevende dus proberen te ondersteunen en te helpen. Het kan zijn dat kinderen thuis geen last hebben van bedplassen, maar door de andere omgeving op kamp wel een ongelukje hebben.

Wat te doen bij bedplassen?

Het allerbelangrijkste dat bij bedplassen komt kijken, is überhaupt weten dat iemand hier last van heeft. Als jullie gebruik maken van een vooraf in te vullen medisch formulier, vergeet dan niet deze vraag toe te voegen.

Over bedplassen kun je heel geheimzinnig doen, maar ook vrij open. Als iemand een ongelukje heeft gehad en het is de andere kinderen opgevallen, draai er dan niet omheen en wees gewoon eerlijk. Juist wanneer je er als leiding omheen draait, kunnen de kinderen een vervelende reactie naar het kind hebben. Wees er dus open over en dan zullen de anderen er ook normaler mee omgaan. Let natuurlijk wel op hoe je het vertelt en schat je kinderen goed in. Probeer verder wel strategisch en onopvallend met de situatie om te gaan.

Als je weet dat er iemand meegaat die nog wel eens last van bedplassen heeft, neem dan de volgende tips mee:

- Laat alle kinderen voor het naar bed gaan nog even langs het toilet gaan.
- Als de leiding naar bed gaat, is het handig om het kind even wakker te maken voor een tussentijds toiletbezoekje. Volg het ritueel dat de ouders met het kind ook gebruiken. Overleg met de ouders ook welke tijd hiervoor het beste is. Zeg tijdens dit ritueel nooit: 'Kom even mee om te plassen', maar 'We gaan naar de wc'. Het woord 'plassen' alleen kan al een trigger zijn.
- Tijdens het avondeten niet meer dan één glas drinken. Dit betekent niet dat het kind 's nachts niet zal gaan plassen, tijdens slaaptijden produceert je lichaam in ieder geval een hoop urine.
- Sommige kinderen kunnen 's nachts een trainingsbroekje aantrekken (eventueel onopvallend bij de leiding). Spreek ook af dat het kind het weer in de slaapzak weglegt (zodat je er als leiding later onopvallend naar kunt kijken en het eventueel kunt wegleggen).
- Als leiding moet je in ieder geval een extra slaapzak en een extra matje meenemen. Ook kan je het kind een tweede slaapzak en matje laten meenemen.
- Probeer kinderen die er 's nachts uitgaan strategisch neer te leggen, het liefst zo dicht mogelijk bij de deur. Als er vriendjes bij willen liggen, is dit geen probleem als je als leiding 's nachts maar niet drie keer over iemands hoofd struikelt. Overigens is het altijd handig om een goed looppad vrij te houden.

### 3.1.1.3 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. Bij kinderen zie je vooral ook dat ze huilen en zich terugtrekken. Soms zie je ook lastig of aandachtvragend gedrag, vooral als het kind voor lange tijd van huis is.

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.

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? Kinderen pikken zoiets feilloos op en passen hun gedrag daar op aan. Zelfs als ouders hierover niets tegen hun kinderen zeggen.



Wat kun je als leidinggevende doen bij kinderen met heimwee?

- Praat met de ouders over oplossingen waar zij goede ervaring mee hebben.
- Kinderen 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.
- Het kan goed helpen als voor het slapen gaan zoveel mogelijk de rituelen van thuis worden aangehouden.
- Laat kleine kinderen vertrouwde dingen meenemen op kamp, bijvoorbeeld een knuffel, hun eigen kussen of hun eigen deken. Dit vinden ook kinderen die geen heimwee hebben prettig. Ook een nachtlampje maakt het gebouw een stuk minder eng.
- Soms wil het beroemde heimweepilletje goed helpen bij kinderen met lichte heimwee: een snoepje dat dienst doet als heimweepil.
- Oudere kinderen 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?
- Het kan geruststellend zijn als het kind van te voren weet dat als het niet lukt dat het naar huis kan, juist deze zekerheid kan maken dat het kind geen heimwee krijgt.
- Bevers hebben nog een hele Scoutingloopbaan voor de boeg, het logeren is vaak één van de eerste activiteiten zonder ouders, dus dat is heel erg spannend. Soms geven ze van te voren al aan dat ze niet willen blijven slapen, maar wel heel graag mee willen. Maak er geen probleem van en laat ze thuis slapen en de volgende ochtend gewoon terug komen.
- Weet een bever niet zeker of hij wel wil blijven slapen, laat hem dan toch zijn slaapspullen



meenemen met de afspraak dat hij dus toch kan blijven als hij wil. Als de rest van de groep wel blijft slapen, zijn ze vaak zo om.

- Bekijk heimwee als iets heel moois en benader het positief: wat goed dat je dat hebt, dat betekent dat je lieve ouders hebt, het thuis fijn hebt of zoiets. Maak een brugje naar waarom ze weg zijn (samen leuke dingen doen, wat er nog gaat komen) en dat ze de ouders daarna weer zien. Dit doet vaak al wonderen.
- Ga er als leidinggevende er serieus mee om, maar maak het niet te gewichtig, al die speciale aandacht kan het ook 'zwaarder' maken dan nodig.

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.

### 3.1.1.3 Bedtijden

Jonge kinderen hebben meer slaap nodig dan oudere kinderen. Het gemiddelde ligt op 10 uur per nacht. Hieronder vind je de aanbevolen bedtijden.

- 4 tot 6 jaar: tussen 19.00 en 19.30 uur.
- 7 tot 8 jaar: tussen 19.45 en 20.00 uur.
- 9 tot 10 jaar: tussen 20.00 en 20.30 uur.
- 11 tot 12 jaar: tussen 20.30 uur en 21.00 uur.

Zijn de kinderen extreem vroeg wakker?

Extreem vroeg wakker worden, kan te maken hebben met 's avonds vroeg eten. Kinderen hebben 's morgens dan niet meer de energie om te slapen vanwege een te lage bloedsuikerspiegel. Tip: eet het toetje wat later op de avond.

Zet een wekker klaar en spreek af dat je kind pas na het belletje mag opstaan.

Ook kan één van de leidinggevers in de ochtend bij de kinderen gaan liggen en zorgen dat het stil blijft, zodat de andere kinderen door kunnen slapen en niet iedereen wakker wordt als de eerste wakker is.

### 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. Leiding ziet erop toe dat dit gebeurt. Je kunt hiervoor controlelijsten gebruiken, zodat je weet dat alle bevers en welpen gewassen zijn, hun tanden hebben gepoetst, elke dag schoon ondergoed aan doen en regelmatig hun kleren verschonen.

Bij de keuze van je accommodatie is het goed om op de aanwezigheid van toiletten en douches te letten. Dat wil niet zeggen dat accommodaties zonder deze voorzieningen afvallen, maar het is goed om er – met betrekking tot de samenstelling en leeftijd van je groep – rekening mee te houden. Ook is het handig om douches te hebben als je bedplassers in je groep hebt. Bij de jongere speltakken is het in ieder geval om van belang een douche te hebben, een ongelukje is immers zo gebeurd.

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 sokken. Spreek af dat iedereen bijvoorbeeld 's avonds schoon ondergoed aan doet en dat sokken dan gelijk mee in de vuilewaszak gaan.
- Natte spullen eerst laten drogen.
- Vieze kleding in aparte zakken opbergen.
- Lucht de slaapruijnte regelmatig.

Hygiëne bij toiletten en wasgelegenheid

Ook bij toiletten en douches krioelen veel bacteriën. Houd die ruimtes dus goed schoon en zorg voor voldoende toiletpapier. Tijdens een kamp dienen toiletten minstens dagelijks schoongemaakt te worden. Check bij bevers tussentijds ook nog een keer extra. Neem dit mee in je corveerooster en zorg ervoor dat jeugdleden hun handen wassen na het toiletbezoek. Organiseer op tijd een plaspauze bij de bevers.

Corvee

Bevers en welpen kunnen goed helpen met corvee: tafel dekken, tafel afruimen en afwassen kun je inplannen in je kampprogramma.

Bevers vinden het zelfs heel leuk om te helpen bij simpele corveeklusjes. Meehelpen benadrukt ook het motto, de wet en de belofte nog een keer, aangezien bevers alles samen doen.

Bij de welpen kun je hiervoor bijvoorbeeld je nestindeling gebruiken. Belangrijk is dat elke dag elk kind iets doet en dat er afwisseling is van de taken, zodat iedereen de leuke en minder leuke klusjes krijgt. Bij bevers en welpen moet je als leidinggevende zeker daarna nog de toiletten schoonmaken vanwege de hygiëne.

## **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.

Kampregels

Op kamp vorm je een eigen wereld met de kinderen en daar zijn 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, toiletbezoek, privacy, regels tijdens het eten, etc. Zeker als de kinderen na een paar dagen moe beginnen te worden, zijn duidelijke regels voor iedereen van belang. Een voorbeeldregel kan zijn 'Zeg het tegen de leiding als je naar het toilet gaat'; zo kun je niemand kwijt raken.

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

### Materiaalregels

Je hebt veel materiaal bij je, waar bijzondere regels voor gelden. Hierbij valt te denken aan regels voor koken, regels voor vervoer van materiaal. Let bij je accommodatie ook op de regels voor het stoken en de afspraken met de brandweer.

Voor veel gevaarlijke materialen kun je op [www.scouting.nl](http://www.scouting.nl) zogenaamde 'veiligheidsbladen' vinden. Ze zijn er bijvoorbeeld voor voedselveiligheid, het gebruik van gebouwen en de veiligheid van vervoer van materialen.

### 3.2.2 Groepsproces

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

- 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:

- Ouderbezoek.
- Heimwee, heimweepillen, opbellen; willen weten waar de ouders zijn.
- Het krijgen of juist niet krijgen van post.
- Het hebben van hun eigen knuffelbeesten of vertrouwde speeltjes.
- De hoeveelheid zakgeld die een kind heeft.
- Voelt een kind zich veilig en vertrouwd?
- De verjaardag van een kind.

Reacties van kinderen hierop:

- Gaan bedplassen, terwijl het kind eigenlijk al zindelijk is.
- Ongewenst gedrag (klikjes, pesten, kort lontje door vermoeidheid, afgunst).
- Weglopen.

Hoe kun je hier als leiding op inspelen?

- Samen de blokhut en het terrein verkennen (bij aankomst).
- Samen met ouders de slaappleaatsen in orde maken (veiligheid creëren).
- Het houden van een 'oefenweekend' voor welpen. Voor bevers kun je het eerste weekend in het jaar gewoon vertrouwd in je eigen gebouw logeren en later in het jaar nog een keer ergens anders.
- Rekening houden met de hoeveelheid slaap/rust, het hanteren van een bedtijd.
- Zorgen dat het programma afgestemd is op de kinderen (bijvoorbeeld regelmaat).
- Het opstellen van duidelijke regels.
- Elk individueel kind aandacht geven, bijvoorbeeld door de kinderen te verdelen over de aanwezige leiding. Je hoeft dan niet op dertig kinderen te letten, maar op slechts zes kinderen.

### 3.2.3 Grensoverschrijdend gedrag door kinderen

Soms gaan kinderen over de grens. Dan zul je al 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 kinderen, voor het kind zelf, voor alle leiding, alleen voor jou, voor de ouders van het kind?
- 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?
- Kinderen 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.

### 3.2.4 Grensoverschrijdend gedrag door leiding

Speciale aandacht dient er te zijn voor alles dat te maken heeft met intimiteit. Als je vrijwilliger bent binnen Scouting, ben je heel direct betrokken bij kinderen. Samen met hen worden programma's en activiteiten uitgevoerd. Ook hier is sprake van intimiteit in de omgang.

Als leiding zie je erop toe dat alle kinderen zich wassen, dat er elke dag schoon ondergoed wordt aangedaan, help je slaapdronken kinderen bij het plassen als ze midden in de nacht uit bed worden gehaald. Je troost een kind met heimwee, dat dicht tegen je aan kruipt. 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 kinderen en jongeren hebt, geeft juist een meerwaarde. Ieder gaat op zijn eigen manier om met intimiteit. De persoonlijke aandacht die je hebt voor elkaar en de intimiteit die daarbij hoort, maakt Scouting mede de moeite waard.

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

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

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*, *Sukrettine*), 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 graaneiwitten 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 koemelk-vrij 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 keukengerie; 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 ezinnenmelk 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*

Maak groente en aardappelen schoon op de dag van het gebruik of bestel ze panklaar. Kook ze met een bodempje water en een passend deksel op de pan totdat ze gaar zijn. Kook groente net gaar, en houd ze niet onnodig warm: de voedingswaarde gaat anders met sprongen achteruit. Maak de gerechten op het laatste moment op smaak af. Houd rekening met andere kooktijden bij grote hoeveelheden. Bewerkelijke gerechten, zoals pannenkoeken, kunnen ook kant-en-klaar worden ingekocht: dit is hygiënisch en er is geen verlies door aanbranden, overkoken, etc.

#### 3.3.3 *Samenstellen weekmenu*

Bij de planning van de voeding voor een kamp zijn enkele organisatorische zaken van belang. Ruim voordat het kamp begint, dienen de menu's voor het gehele kamp te worden opgesteld. Voor de samenstelling van een kampmenu moet je te letten op de punten hieronder:

- Gezonde voeding.
- Variatie.
- Eetgewoonten jeugdleden,
- Financiën,
- Mogelijkheden voor de bereiding.
- Mogelijk kampthema.

#### 3.3.4 *Inkoop*

Aan de hand van de menuplanning, kunnen de bestellijsten voor de inkoop worden gemaakt. Voor de inkoop heb je informatie nodig over wat een kind per dag gemiddeld nodig heeft. Hiernaast moet je ook weten in welke hoeveelheden je iets kunt inkopen.

Welke basishoeveelheden voor een gezonde voeding heb je nu per kind per dag nodig? In de hand-out *Basishoeveelheden voor een gezonde voeding* op [www.scouting.nl](http://www.scouting.nl) wordt dit in een schema weergegeven.



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.

Veel voedingsites 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.

### 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 narigheid, 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.

Betekent dit dat je dan geen corvee meer kunt doen met de kinderen? Nee hoor, maar je moet goed nadenken wat ze wel en wat ze niet kunnen doen. Heet afwassen kan niet, maar een bord afdrogen dat afgespoeld is met kouder water, is geen enkel probleem. Ook kunnen ze heel goed afval scheiden, de tafel dekken en afruimen. Werken in kleine groepjes bevordert ook dat er op een veilige manier gewerkt kan worden in de keuken.

Het helpen bij de voorbereiding van een maaltijd is een goed moment om de kinderen iets te leren over hygiëne en is gelijk ook een rust- en aandachtsmoment voor de kinderen.

### 3.3.6 Koken voor grote groepen

Tips voor het koken voor grote groepen:

- Neem genoeg tijd, minstens twee uur, voor de voorbereiding en het koken.
- Overleg met de leiding en kookstaf over wanneer je wilt eten.
- Houd bij welk menu je hebt bij wat je koopt en eventueel overhoudt om voor een volgend kamp na te kijken.
- Hoeveelheden voedsel zijn sterk afhankelijk van leeftijd, weer en activiteiten.
- Werk veilig:
  - Pannen niet met uitstekende stelen op het gas
  - Was scherpe messen zelf af en gooi ze niet tussen de afwas voor de corveeploeg.
  - Teveel mensen in de keuken? Stuur ze weg, de keuken is geen leidinghok!
  - Til zware pannen met twee mensen en giet ze ook af met twee mensen.
  - Zorg ervoor dat de keukenruimte opgeruimd is, zodat je nergens over struikelt.
- Werk hygiënisch:
  - Gebruik verschillende snijplanken voor rauw en gaar vlees en als je die niet hebt, maak ze dan tussendoor goed schoon met kokend water.
  - Zorg dat ongedierte (muizen, vliegen en dergelijke) niet bij je brood, kaas, vlees, etc. kan komen.
  - Vervang vaatdoekjes en theedoeken regelmatig.
  - Voer het afval regelmatig af.
  - Zorg voor een schoon werkblad.
- Maak een pannenplan per maaltijd: welke pan gebruik ik waarvoor en heb ik dan genoeg pannen?
- Zorg voor voldoende fruit.
- Verzin het kampmenu van tevoren en maak dan ook direct een boodschappenlijst.
- Houd rekening met diëten (vraag ouders en kinderen om tips en recepten die gemakkelijk op kamp te maken zijn).
- Zorg ervoor dat er altijd genoeg te drinken is, zeker bij warm weer.
- Bij een pittig gerecht is sla erbij altijd lekker. Veel bevers en welpen zijn nog niet gewend aan pittig eten, dus houd daar rekening mee.

- Grote hoeveelheden aardappelen, rijst en pasta garen nog enkelen minuten na, dus kook ze korter dan op de verpakking staat.

### 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?
- Zijn de kinderen uitgerust genoeg en emotioneel opgewassen voor je spel?
- 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?

#### 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.

#### 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. Als je op pad gaat met je kinderen, zorg dan dat je voor noodgevallen naast een EHBO-setje een lijst bij je hebt met daarop hun gegevens, zoals adres en telefoonnummer.

##### Met de auto

Vervoer in een auto nooit meer kinderen dan er stoelen zijn, doe de gordels om en vervoer nooit kinderen in een kofferbak of aanhanger.

Regels voor het vervoer van kinderen:

- Kinderen kleiner dan 1,35 m moeten zowel voor als achter in de auto in een goedgekeurd autokinderzitje worden vervoerd.
- Kinderen groter dan 1,35 m moeten voor en achter in de auto de autogordel om en mogen als het nodig is een zittingverhoger gebruiken.
- Je kunt niet van alle ouders verwachten dat ze voor iedereen een zitje hebben. Bij dit soort incidenteel vervoer over beperkte afstand (maximaal 50 kilometer) volstaat gebruik van de gordel op de achterzitplaatsen voor kinderen vanaf 3 jaar (maar niet de eigen kinderen).
- Kinderen vanaf 3 jaar en langer dan 1,35 m mogen als er geen autogordel is zonder gordel op de achterbank zitten. Met gordel mogen ze ook op de voorste zitplaats zitten.

Spreek verder met de ouders die kinderen vervoeren af welke route jullie nemen en check ook of ze een inzittendenverzekering hebben. Bij drukke groepjes kinderen is het verstandig om een leidinggevende in te delen.

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

De meeste welpen kunnen al redelijk goed fietsen, maar ook op de fiets ligt het gevaar op de loer. 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

Als tochten iets langer zijn, loop je als leiding in ieder geval mee bij bevers en welpen en kun je misschien beter zorgen dat je voldoende eten en drinken meeneemt of voor een post onderweg zorgt. Bij een wandeltocht door het bos is het gevaar een stuk minder, maar laat de kinderen bij doorgaande wegen aan de linkerkant van de weg lopen. Als kinderen zelfstandig een speurtocht gaan lopen, geef ze dan voor de zekerheid een reflecterend hesje mee voor als ze langs een doorgaande weg lopen. Zorg dat er altijd een leidinggevende in de buurt is, die direct kan ingrijpen als dat nodig is.

Openbaar vervoer

Reizen met het openbaar vervoer is voor veel kinderen, vooral voor bevers, een grote belevenis. Ze zijn dan snel afgeleid en als leidinggevende kun je ze snel kwijt raken. Probeer de reis voor jezelf overzichtelijk te houden. Reis in kleine groepjes met elk één leidinggevende. Bij oudere kinderen kun je de groep compact houden door ervoor te zorgen dat één iemand van de leiding helemaal voorop loopt en één iemand leiding achter de groep loopt. De overige leiding loopt er verspreid tussenin. Afhankelijk van de grootte van de groep zou je ook ouders kunnen vragen om mee te reizen.

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 avondwandelingen en droppings zijn de gevaren groter dan overdag: buiten is alles minder goed te zien, de kinderen zijn minder goed zichtbaar en vaak zijn de kinderen opgewonden door de activiteit. Een dropping hoef je ook niet midden in de nacht te houden. In de schemering is het voor de kinderen al spannend genoeg. Een dropping tijdens een zomerkamp zal zelfs volledig in het licht plaatsvinden, want dan gaat de zon veel te laat onder.

Spreek bij droppings goed af wat wel en niet mag onderweg en wat de kinderen moeten doen als zich een ongeluk voor doet. Bij het vervoer van kinderen naar een dropping is vaak niet nodig om ze te blinddoeken of de auto te blinderen; de kinderen zijn toch te druk met elkaar bezig. Door bijvoorbeeld de radio of een CD met favoriete muziek aan te zetten, is hun aandacht snel van de weg afgeleid.

Zorg er altijd voor 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](http://www.scouting.nl) te vinden. De basiskennis omvat, zoals het al aangeeft, het minimale dat je van EBHO 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 jeuglid een tekenformulier mee, zo kun je tijdens het kamp bijhouden waar een jeuglid 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.
- Vergiftiging. Stop daarom ook een gifwijzer in je EHBO-koffer.

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](http://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/welpe](http://www.scouting.nl/welpe).
- 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 teken tang in je EHBO-koffer.
- Neem voor ieder jeugd lid een tekenformulier mee, zo kun je tijdens het kamp bijhouden waar een jeugd lid 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](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 jeugd lid 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 jeugd lid 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 blaar dicht. Als het echt hinderlijk is, dan kun je ze openprikken en ontsmetten.
  - Was de blaar en de omgeving.
  - Prik met een steriele naald een paar gaatjes in de basis van de blaar, niet in het midden.
  - Duw met een steriel kompres het vocht uit de blaar.
  - Dek de blaar af met een pleister, kompres of tweedehuidverband.
- Bij een open blaar knip je de wondrandjes bij en dek je de blaar 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 van jeugdleden

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 leidinggevendens driemaal een dosis krijgt en een volgende dag helemaal niet. 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.

Bewaar medicatie bij voorkeur achter slot en grendel (zeker als de medicijnen op een plek liggen waar bevers en welpen kunnen komen).

#### 3.4.9 Noodnummers

Als voorbereiding op je kamp is het goed om de noodnummers van de hulpdiensten in de buurt van het kamperrein 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.

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 groep

Uitleg:

Hierbij gaat het om de veiligheid van het individu in een leidingteam en het individu bij de welpen en de bevers. Een aantal hoofdzaken waar je als individu mee te maken krijgt op een kamp:

- Treiteren of pesten.
- Vermoeidheid.
- Groepsvorming.
- Eigen normen en waarden.
- Conflicten in normen en waarden: tussen kinderen onderling, tussen leiding onderling en tussen kinderen en leiding.

Om hier iets dieper op in te gaan, staan hieronder een aantal stellingen waarin een aantal kampsituaties aan de orde komen. Hierover kan in de subgroep gediscussieerd worden. Dit kan eventueel volgens een eenvoudig discussiespel als de subgroepgrootte het toelaat.

Algemene stellingen:

- Een pilsje bij het avondeten voor de leiding? Ja lekker!
- Er is geen verschil tussen logeren en op bivak gaan.
- Rita heeft haar Ritalin-pilletje vergeten, ze kan wel de reserve van Joris gebruiken.
- Een stookvergunning heb je in Scoutinggebouwen nooit nodig.
- Luchtbedden opblazen, doen de ouders wel.
- Ieder kind van je speltak moet per se mee op kamp.
- Zondagochtend wordt Elisabeth opgehaald om even naar de kerk te gaan.
- Een kind dat heimwee heeft, mag bij jou in de slaapzak slapen als het daarom vraagt, omdat het dat bijvoorbeeld thuis bij de ouders ook mag.
- Een vertrouwenspersoon op kamp is verplicht om alles dat de kinderen vertellen, voor zich te houden.

Beverstellingen:

- Pannenkoeken horen niet thuis op een logeerweekend.
- Het logeren in een tent naast het eigen clubhuis is geen bezwaar.
- Er is geen verschil tussen de wekelijkse opkomst en een logeerpartij, behalve de lengte.
- De ouders van een bever moeten zelf voor themakleding zorgen. Heeft een bever geen themakleding, dan heeft hij pech.
- Koken met bevers kan echt niet.
- Billen schoonvegen, doe ik echt niet.
- Als twee bevers ruzie hebben, moeten ze het zelf maar uitzoeken.
- Als je boos bent op de bevers, hebben ouders zich daar niet mee te bemoeien.
- Het broertje van Maarten van vier mag ook wel mee met het logeerweekend, dan hebben de ouders een rustig weekend.
- Logeren bij een beverleider thuis moet best kunnen.
- Bevers hoeven door de leiding niet voorbereid te worden op het logeren. De ouders weten wel wat ze moeten doen.
- Dat bord gaat leeg, al zit hij hier morgen nog.

Welpenstellingen:

- Een kind dat gepest wordt, heeft het aan zichzelf te danken.
- Voor ieder kind op kamp gelden dezelfde regels.



- Als leidinggevendend zich als individu naar de kinderen toe gedragen, is dat een verrijking van het optreden van het leidingteam.
- Vaste vriendenclubjes op kamp zijn ongewenst en moeten uit elkaar gehaald worden.
- Ik ga met een groep welpen op kamp, niet met x losse kinderen.
- Bij een conflict tussen leiding en kind heeft de leiding altijd gelijk.
- Je staat het toe dat kinderen elke avond naar huis bellen als ze dat willen.
- Ik ga echt niet op knuffels letten, dat is toch gewoon speelgoed.
- Post op kamp wekt alleen maar heimwee op of kan dat versterken.
- Een uur rust 's middags is verplicht voor de kinderen.

## 5.2 Voedsel

Uitleg:

De deelnemers worden in groepjes van 3 tot 5 personen verdeeld, te vergelijken met leidersteams.

Opdracht 1:

Per groep krijgen ze de opdracht om een weekmenu van zaterdag tot zaterdag samen te stellen. De warme maaltijd krijgt extra aandacht omdat hier de meeste variatie in zit. Aandachtspunten die je kunt geven zijn:

- Variatie.
- Smaakcombinaties.
- Voedingswaarde.
- Kosten.
- Gemak bereidingswijze.

Opdracht 2:

Uit dit weekmenu moeten de deelnemers per subgroepje één dag kiezen, met de volgende opdrachten:

- Ga uit van ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes.
- Het maken van een boodschappenlijst met een indicatie van de prijs.
- Het maken van maaltijdplanning (wanneer krijgen de kinderen iets te eten of te drinken, wanneer ga je wat bereiden, wat is de volgorde en hoeveel personen helpen er mee?).

Nabespreking:

Besprek de resultaten gezamenlijk. Aandachtspunten voor deze bespreking:

- Variatie.
- Maaltijdschijf.
- Rekening houden met leeftijdsgroep (voorkeur).
- Moeilijk te bewaren etenswaren.
- Diëten.
- Bereidingswijze.
- Mogelijkheden restverwerking.

### 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-manoeuvre).
- Maken van een zwaluwstaartje.
- Oefenen met een bloedneus.
- Oefenen met een tekentang.
- Oefenen met een insectenbeetzuiger.

## 6 Draaiboek

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	Stellingen Zorg voor het individu en de groep.			Stellingen op briefjes.
0.50	Menu samenstellen.	Algemeen weekmenu maken en complete dag alle eet- en drinkmomenten met alle aspecten langslopen.	In de nabespreking stilstaan bij de zaken die niet genoemd zijn.	Pen en papier.
1.25	Oefenen met RI&E.	Oefenen in de praktijk met formulier.	Stilstaan bij alle mogelijke knelpunten, ook als ze in dit specifieke geval goed zijn uitgevoerd.	Lege formulieren.
1.45	Pauze.	Rustmoment en (rook)pauze.		Koffie, thee en koekjes.
2.00	EHBO – Uitleg.	Theorie.		
2.15	EHBO – Oefenen.	Praktijk.	Zorg dat het materiaal aanwezig is.	Materiaal voor verschillende typen verband (dek-, druk- en steunverband), pleisters, tekentang, insectenbeetzuiger.
2.45	Afsluiting.	Afronden en vragen beantwoorden.		Deelcertificaten.

## 7 Materiaallijst

### 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.?			