

# GEZOND OP KAMP

## Maak goede afspraken over alcohol



Je wil geen domper op de kampvreugde door alcohol. Denk vooraf goed na over alcohol om problemen en discussies te vermijden. Op elk moment van het kamp moeten leid(st)ers in staat zijn om nuchtere beslissingen te nemen en stappen te ondernemen in noodgevallen.

1

Stel vooraf regels op voor alle leden én leiding.

2

Spreek af wat er gebeurt als men de regels overtreedt. Zorg dat iedereen weet wat de gevolgen zijn.

3

Spreek onderling af wie nuchter blijft.

4

Waar en wanneer mag er alcohol gedronken worden?

5

Controleer of alle afspraken nageleefd worden. Grijp tijdig in wanneer iemand over de schreef dreigt te gaan.

6

Spreek de persoon die over de schreef ging aan wanneer hij/zij terug nuchter is. Bespreek het voorval en pas de afgesproken straf toe.

7

Vergeet de wettelijke voorschriften niet! Geen alcohol onder de 16 jaar en geen sterke drank onder de 18 jaar.



Voor ieder standaardglas alcohol heeft je lichaam 1,5 uur nodig om dit te verwerken. Jezelf nuchter voelen is dus niet hetzelfde als nuchter zijn!

**"Wij maken op kamp een beurtrol over wie wanneer nuchter is. Dit is altijd iemand met een rijbewijs, samen met iemand zonder rijbewijs. Zo is iedereen minstens 1x BOB op kamp."**

**NICOLAS**



[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)  
[www.drugsinbeweging.be](http://www.drugsinbeweging.be)

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN

GEZONDHEID TROEF

logo KEM

# GEZOND OP KAMP

## Werken aan een positieve mindset



Ook op kamp kan je werken aan het mentaal welbevinden van je leden. Want een kamp is toch veel toffer als iedereen zich goed in zijn vel voelt? Hoe start je met een positieve mindset aan je kamp? Alles begint met vriendschap tussen de leden (en leiding)!

1

Heb aandacht voor respect en vertrouwen en werk aan een goede groeps sfeer.

2

Maak afspraken over wat wel en niet kan. Zo weet iedereen waar de grenzen liggen.

3

Zorg voor variatie in activiteiten, zodat iedereen zijn/haar sterktes kan tonen en niemand uit de boot valt.

4

Geef zelf het goede voorbeeld. Let op met wat voor jou onschuldige plagerijen lijken.

5

Zorg dat je leden weten dat jij een aanspreekpunt bent voor wie zich niet goed in zijn/haar vel voelt.

**"Om elkaar nog beter te leren kennen, spelen wij 'ik ben de enige die ...'. Zo vertelt iedereen iets over zichzelf. Wanneer je uniek bent in wat je vertelde, win je."**

**MAXIME**



**Praten helpt om je terug beter te voelen. Al gehoord van Warme William? Warme William wil emoties bespreekbaar maken. Hij zet jongeren aan om te praten over hun gevoelens en te luisteren naar wie het even moeilijk heeft.**

**Word zelf een Warme William voor je leden!**

[www.warmewilliam.be](http://www.warmewilliam.be) of download de app

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN

GEZONDHEID TROEF



# GEZOND OP KAMP

## Hoe blijf je mentaal fit?



**"Ik kan wel tegen een stootje. De zin 'What doesn't kill you makes you stronger' is op mijn lijf geschreven."**

**ELANA**

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug. Veerkracht kan je trainen of versterken en deze organisaties helpen je daarbij.

Tijdig de juiste hulp vinden en krijgen is belangrijk. In de Kempen werken heel wat organisaties rond geestelijke gezondheid. Het Hulpkompas helpt gericht zoeken in het aanbod.

Op [www.hulpkompas.be](http://www.hulpkompas.be) vind je de hulp die bij je past. Ook telefonische en online diensten staan voor je klaar!



*- 16 jaar*

Check [www.noknok.be](http://www.noknok.be)

Aan een goed gevoel kan je werken. Daarom heeft het NokNok-team coole activiteiten verzameld voor jeugdverenigingen.



*+ 16 jaar*

Kijk op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

Ontdek de 10 stappen om je mentaal fit te voelen. Voor elke stap vind je activiteiten om als jeugdvereniging mee aan de slag te gaan.



**Een hoge veerkracht wil natuurlijk niet zeggen dat je onkwetsbaar bent. Net als een lage veerkracht niet wil zeggen dat je er niets aan kan doen. Er is goed nieuws: veerkracht kan je trainen!**



[www.hulpkompas.be](http://www.hulpkompas.be)  
[www.noknok.be](http://www.noknok.be)  
[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN

GEZONDHEID TROEF



# GEZOND OP KAMP

## Wat te doen tijdens warme dagen?



Warm weer is leuk: buiten spelen, ijsjes eten, zwemmen ... Jammer genoeg brengen warme dagen ook heel wat gezondheidsrisico's met zich mee. Kwetsbare groepen zoals kinderen lijden bijvoorbeeld vaak onder een aanhoudende hitte. Houd daarom rekening met deze tips.

### WEES VOORBEREID

- Zorg dat jij en je leden altijd voldoende water bij zich hebben.
- Volg de weersvoorspellingen. Pas eventueel je planning aan.
- Smeer leden op tijd en voldoende in als je de zon niet kan vermijden.

### DRINK VOLDOENDE

- Laat je leden meer water drinken dan gewoonlijk. Ook als ze geen dorst hebben.
- Kleurt hun urine donker? Laat hen meer water drinken.
- Zorg voor waterrijke groenten en fruit, zoals watermeloen, komkommer, tomaten, ...

### HOU JE KOEL

- Laat je leden een hoofddeksel en lichte kledij dragen.
- Zorg dat je leden zich kunnen verfrissen en speel buiten op koelere momenten.
- Voorzie activiteiten in de schaduw.

**"Op kamp laten wij de leden drankkaarten knutselen. Eentje voor elke dag. Bij elk glas water krijgen ze een stempel. Zo houden we bij dat iedereen genoeg drinkt."**

**STEF**

### VERBLIJF JE IN EEN GEBOUW?

- Zet ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.
- Benut je zonnewerking maximaal.



**Een hitteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 indien nodig.**



[www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)

**SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN**

**GEZONDHEID TROEF**

**logo** KEM

# GEZOND OP KAMP

## Maak goede afspraken over drugs



Het kamp kan ook de plaats zijn waar er geëxperimenteerd wordt met drugs, zowel door leden als leiding. Dit kan voor problemen zorgen. Informeer jezelf goed over de wetgeving en maak duidelijke afspraken.

1

Maak duidelijk dat cannabisbezit strafbaar is voor alle leeftijden.

2

Stel vooraf regels op voor alle leden én leiding.

3

Spreek af wat er gebeurt als men de regels overtreedt. Zorg dat iedereen weet wat de gevolgen zijn.

4

Spreek de persoon die over de schreef ging aan wanneer de drug uitgewerkt is. Bespreek het voorval en pas de vooraf afgesproken straf toe.

5

Je kan gevonden drugs best vernietigen, anders ben je zelf in het bezit en dus strafbaar.



**"Als één van onze leden drugs zou gebruiken op kamp, zal de hoofdleiding de ouder(s) op de hoogte brengen. Het kind wordt dan naar huis gestuurd."**

**THAÏSA**



**In het verkeer is er een nultolerantie wat drugs betreft!**



[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)  
[www.drugsinbeweging.be](http://www.drugsinbeweging.be)

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN

GEZONDHEID TROEF

logo KEM

# GEZOND OP KAMP

## Controleer op teken



Van een tekenbeet kan je ziek worden. Heb je genoten van een leuke kampdag buiten? Wees niet gek ... doe dezelfde dag nog de tekencheck!

**"Wij geven na het kamp een papier aan de ouders mee waarop staat op welke plaats en wanneer hun kind een tekenbeet opliep."**

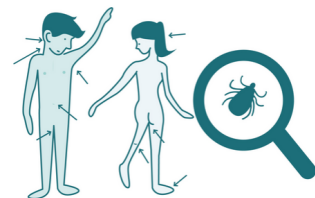
**YANNICK**



1

**CONTROLEER** jezelf en je leden elke dag op kamp.

Zorg ervoor dat je leden zich controleren van kop tot teen, want een teek is erg klein en zoekt vaak een warm plekje.



2

Heeft iemand een tekenbeet?  
**VERWIJDER** de teek met een tekenverwijderaar.

DO'S

- Trek de teek er rustig in één beweging uit bij het hoofd

DON'TS

- Knijp de teek niet plat
- Smeer niets op de teek
- Verbrand de teek niet
- Draai niet aan de teek

3

Noteer de datum en plaats van de tekenbeet en volg de **SYMPTOMEN** op.

! Een **RODE VLEK** rond de plaats van de beet die groter wordt.

! Symptomen die lijken op griep (koorts met spieren- en/of gewrichtspijn).

Breng de ouders op de hoogte. Zij moeten de mogelijke symptomen **EEN MAAND LANG** opvolgen en indien nodig naar de huisarts gaan.



Meer lezen of EHBO-gids bestellen:  
[www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN

GEZONDHEID TROEF

logo **KEM**

# GEZOND OP KAMP

## Hoe ga je om met viesneuzen?



Wat doe je als iemand je komt vertellen dat hij/zij iets niet lust? Verplicht je hem/haar het bord helemaal leeg te eten? Of is één hapje proeven voldoende? Hier volgen enkele do's en don'ts in de omgang met *viesneuzen*.

✓ Geef het goede voorbeeld. Kinderen kijken naar hun leiding op en nemen zelfs hun gedrag over.

Negeer al te veel show, zure gezichten, gepruts of ander gedrag waaraan je je kan ergeren.

Proeven is de boodschap. Maar geef het lid de vrijheid het geproefde discreet uit de mond te nemen als de smaak hem/haar niet bevalt.

**"Op kamp experimenteren wij tijdens de beleefdag met voedsel. Er wordt voeding betrokken in alle spelletjes die wij spelen met de leden."**

✗ Eten onder dwang heeft geen zin. De kans is dan groot dat de afkeer voor het voedingsmiddel later terugkomt.

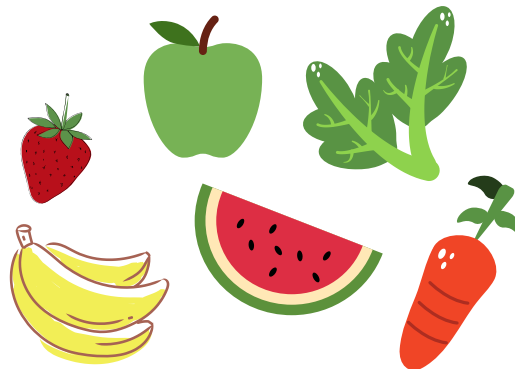
Geef geen alternatief voor de maaltijd. Hij/zij hongert zich heus niet uit door één maaltijd minder te eten.

Belonen kan een laatste duwtje in de rug zijn om iets te proeven. Helaas verandert dit weinig aan het feit dat hij/zij het voedingsmiddel ook lekker vindt.



Maak bij moeilijke eters vooraf enkele afspraken met de ouders. Zo weet je hoe je zo'n situatie het best aanpakt.

**GINA**



De Proefkampioen spelen op kamp?  
[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN

GEZONDHEID TROEF



# GEZOND OP KAMP

## Veilige maaltijden koken



Een voedselvergiftiging kan een heel kamp op zijn kop zetten. Hoe voorkom je het? Maak gebruik van deze tips om je maaltijden veilig te bereiden.

### EIGEN HYGIËNE

- Was je handen voordat je voedsel aanraakt.
- Doe lange haren samen.
- Zorg dat je nagels kort en zuiver zijn.
- Bedek wonden op je onderarmen met een waterafstotende pleister.

### KEUKENMATERIAAL

- Vervang keukenschorten om de dag, vaatdoeken iedere dag en keukenhanddoeken na ieder gebruik.
- Was alle materialen af na contact met rauw voedsel om kruisbesmetting te voorkomen.

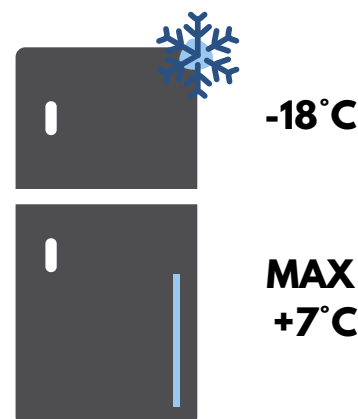
### BEREIDING

- Bak vlees totdat de kern verhit is tot 70°C.
- Was fruit en groenten voordat je ermee aan de slag gaat.
- Voedselresten mogen maximaal 2 dagen bewaard worden. Restjes gooi je best meteen weg.

**"Wanneer één van onze kookouders op kamp ziek is, wordt hij/zij meteen verbannen uit de keuken. We willen dan voorkomen dat iedereen ziek wordt."**

**ARNE**

Een voedselvergiftiging is een ongeluk en is dus verzekerd. Neem steeds een ongevallenverklaring mee als je een huisarts raadpleegt.



✓ Gezonde recepten  
[www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)

✓ Alles over de voedingsdriehoek  
[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN

GEZONDHEID TROEF

logo KEM



# GEZOND OP KAMP

## Ga verstandig om met tabak



Mogelijk zitten er in de oudste groepen of bij de leiding een aantal rokers. Omdat jongeren naar jullie opkijken, is het van belang om het goede voorbeeld te geven. Lees de tips.

Houd rekening met de wettelijke voorschriften! Onder de 18 jaar mag je geen tabaksproducten

1

kopen.

Respecteer het huisreglement van de kampplaats wat roken betreft.

2

Vergeet de elektronische sigaret niet! Deze valt onder dezelfde afspraken als een sigaret.

3

**"De rokende leiding besloot enkel te gaan roken tijdens afwasmomenten. Het was enkel toegestaan te roken achter de vergadertent, omdat hier geen leden mogen komen. Peuken werden verzameld in een emmer zand."**

Spreek met de rokende leden en/of leiding af niet te roken tijdens het kamp.

4

Is niet roken niet haalbaar? Spreek een tijdstip en locatie af waar gerookt mag worden.

5

Rook steeds op een plek uit het zicht van niet-rokers.

6



**Tabak is de op twee na meest verslavende drug. Het is verslavender dan cocaïne of cannabis.**

**JASMIEN**



[www.generatierookvrij.be](http://www.generatierookvrij.be)  
[www.watwat.be](http://www.watwat.be)

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE KEMPEN

GEZONDHEID TROEF

logo KEM