

GEZOND OP KAMP

WARMTE

Zoals we vorig jaar duidelijk ondervonden hebben, kan het ook in ons land erg warm worden. Tijdens deze extreem warme dagen is het zeer belangrijk om extra maatregelen te treffen op kamp, zoals vooral **de warmte vermijden, spelen in de schaduw, goed insmeren, extra drinken** en waterspelletjes. Op www.warmedagen.be vind je alle informatie terug.

Check zeker ook altijd voor de meest actuele richtlijnen van de Nationale Veiligheidsraad én de aanbevelingen uit jouw sector:

- www.info-coronavirus.be
- www.ambrassade.be/nl/jeugdwerkzomer
- of op de site van jouw koepelvereniging



Insmeren en corona

Bij het insmeren kom je uiteraard dichtbij en in fysiek contact met de kinderen. Het virus zit bij besmette personen voornamelijk op de slijmvliezen van de luchtwegen en in de stoelgang, en in 2^{de} instantie op de handen wanneer iemand neus of mond heeft aangeraakt.

Het contact dat je met het kind hebt tijdens insmeren duurt niet veel langer of is niet intenser dan wanneer je het bijvoorbeeld op je schoot nam om te troosten. Volg dezelfde hygiënische richtlijnen. Hands extra wassen na het insmeren is nodig (de zonnecrème wil je immers niet op je eigen handen houden). Als je meerdere kinderen insmeert, is het aangeraden om je handen tussen elke smeerbeurt te wassen.



Meer drinken en corona

Laat kinderen meer drinken, maar zorg voor voldoende hygiëne. Vraag aan elk kind om een eigen drinkfles mee te brengen en drink niet uit elkaars drinkfles. Gebruik per persoon één beker en zorg dat ze steeds goed afgewassen worden.



Hou kinderen koel

Gebruik het buddiesysteem: schakel kinderen uit dezelfde bubbel in om (jongere) kinderen in de schaduw te brengen of met zonnecrème in te smeren en/of andere kinderen eraan te herinneren om zich op tijd te beschermen tegen de zon (insmeren, petje opzetten, kleding wisselen, schaduw zoeken ...). Kinderen kunnen elkaar herinneren aan het belang van smeren, drinken en schaduw opzoeken.



Zwemmen, speelgoed en corona

Speelgoed, ook waterspeelgoed, moet minstens dagelijks gereinigd worden. Zorg dat het speelgoed enkel in de eigen bubbel gebruikt wordt. Momenteel zijn er geen aanwijzingen dat een besmetting met het coronavirus SARS-CoV-2 via besmet water kan plaatsvinden. Coronavirussen kunnen sowieso niet goed in water overleven. Het gebruik van een zwembadje om verkoeling te bieden kan. Laat kinderen uit verschillende bubbels niet in hetzelfde badje spelen. Het virus kan een langere tijd overleven op oppervlakken zoals de zwembadrand. Een besmetting door het contact met deze oppervlakken is klein, maar niet uitgesloten. Ververs daarom dagelijks het water én reinig de oppervlakken met water en een reinigingsmiddel. Ontsmetten moet niet.

Het water waarin een corona – positief kind speelde is niet geschikt om een ander kind in te laten spelen. Wanneer een kind symptomen vertoont, ververs dan het water van het zwembad en reinig de oppervlakken.



www.warmedagen.be

GEZOND OP KAMP

TEKEN

Spelen in het groen is leuk en hoort er natuurlijk helemaal bij op kamp!

Het is echter super belangrijk om zeker **elke avond iedereen van kop tot teen** op tekenbeten te controleren. Een tekenbeet kan je namelijk ziek maken. Maar als je de teek snel én op de juiste manier verwijdert, is deze kans heel klein.

Elke dag controleren, teken op de juiste manier verwijderen en een goede opvolging na een tekenbeet zijn daarom uitermate belangrijk.

Let op: word je ziek, contacteer dan sowieso een huisarts. Griepachtige klachten zoals koorts kunnen namelijk door zowel de ziekte van Lyme als het coronavirus SARS-CoV-2 veroorzaakt worden.

Op de website www.tekenbeten.be vind je heel wat extra info en materialen. Bestellen kan op www.tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties.

Check misschien eerst of je jeugdinstelling er al heeft besteld voor jullie, en bestel ze anders zeker op tijd voor jullie kamp!

www.tekenbeten.be



GEZOND OP KAMP REUZENBERENKLAUW

De reuzenberenklauw is een grote (tot 3 meter hoog) schermbloemige plant die vaak **langs autosnelwegen, spoorlijnen** of in verwaarloosde tuinen en bossen wordt aangetroffen. De bloemschermen kunnen een diameter tot 0,5m hebben!

Je komt er best niet mee in contact, want de plant scheidt een helder waterachtig sap. Krijg je dit op je en komen daar UV-stralen op (zonlicht!), dan kunnen na 24 uur of later huidletstels ontstaan die er uitzien als echte **brandwonden**. Let op: dit sap kan soms dwars door de kledij tot op de huid doordringen!

Kijk als jeugdleider eens goed rond op en rond het kampterrein of er (reuze)bereklaauw staat. Contacteer eventueel de gemeente om deze weg te halen en wijs de kinderen op de risico's.

Is er huidcontact? Was dan de huid meteen grondig! Verander van kleren als er sap op is gekomen. Vermijd minstens een week elke blootstelling aan zonlicht (draag bedekkende kledij, gebruik zonnecrème met hoge beschermingsfactor. Zijn er huidletsels, ga je best langs bij een arts. Sap in de ogen spoel je onmiddellijk en overvloedig met koud water en draag nadien een zonnebril. Contacteer een arts!

Meer info:

www.antigifcentrum.be/natuur/planten/giftige-planten/reuzenberenklauw-heracleum-mantegazzianum

Extra kamptips:

- Zorg dat je het telefoonnummer van het antigifcentrum altijd kent of bij hebt! Je kan bij het antigifcentrum gratis stickers en koelkastmagneten bestellen met dit nummer!
- Twijfel je over een plant en wil je wat hulp? Gebruik een app, vb. "Plantnet" voor plantherkenning. Hou er wel rekening mee dat je hiermee nog geen absolute zekerheid hebt!



070 245 245

GEZOND OP KAMP EIKENPROCESSIERUPS

De eikenprocessierups is een rups die **nestelt in of onder eikenbomen** en die bedekt is met 'brandhaartjes'. De rupsen komen vooral voor in de provincies Antwerpen, Limburg en Vlaams-Brabant, maar ook daarbuiten komen ze voor. Die 'brandhaartjes' kunnen voor heel wat ongemakken tot zelfs echte gezondheidsproblemen zorgen. Deze haartjes zijn 0,2-0,3mm lang, maar elke rups heeft er honderdduizenden tot een miljoen van! De haartjes blijven ook na het vertrek van de rupsen in de nesten aan stammen en dikke takken. Ze verspreiden zich via de lucht en kunnen zo in contact komen met je ogen, huid, luchtwegen en kledij.

Spelende kinderen kunnen dus direct contact hebben met de rupsen of met een nest. Let er daarom op of er eikenprocessierupsen(nesten) aanwezig zijn in en rond het kampterrein. Vraag het zeker na bij de gemeentelijke milieudienst van de gemeente van je kampplaats en eventuele spellocaties.

De haren blijven namelijk 5 tot 7 jaar actief en komen ook vrij uit oude nesten. Belangrijk is dus om contact te beperken:

- Blijf uit de buurt van rupsen en nesten.
- Schakel professionele hulp in bij het verwijderen van rupsen en nesten.
- Meld rupsen en nesten bij de gemeente of de brandweer.
- Bedek lichaamsdelen bij onvermijdelijk contact.



Is er toch iemand in contact gekomen met de brandharen? Volg dan deze tips:

- Gebruik handschoenen!
- Strip de huid met plakband om de brandharen te verwijderen. Wrijven of krabben helpt niet!
 - ⇒ zorg voor een **rol plakband in de EHBO set!**
- Spoel of was de getroffen lichaamsdelen met water, en laat ze drogen aan de zon (niet met een handdoek, om te voorkomen dat je resterende brandharen in de huid duwt).
- Bij oogcontact: deze moeten gespoeld worden, best door een oogarts. Daarna moet onderzocht worden of er nog haartjes in de ogen zitten.
- Gebruik kledij die in contact met brandharen kwam, niet meer gedurende het kamp.
- Was kledij hierna zorgvuldig en op hoge temperatuur en laat drogen in de droogkast.
Meld dit zeker aan de ouders!!

Meer info:

www.antigifcentrum.be/natuur/dieren/eikenprocessierupsen