

# GEZOND OP KAMP

## WARMTE

### Warme dagen op kamp

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 **spelen in de schaduw, goed insmeren, extra drinken** en waterspelletjes. In bijlage vinden jullie een **affiche** waarop de belangrijkste tips opgenomen staan. Op [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be) vind je alle informatie terug.

# Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.  
[warmedagen.be](http://warmedagen.be)

## WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer kinderen op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

## LAAT KINDEREN DRINKEN



Laat kinderen **MEER** drinken dan  
gewoonlijk. **OOK** als ze geen dorst hebben.



Laat kinderen vooral **WATER** drinken.  
Sted het niet té koud aan.



Kleurt hun urine **DONKER**?  
Laat hen meer water drinken!

## HOU KINDEREN KOEL



Laat kinderen een  
hoofddeksel dragen.



Zorg dat kinderen zich  
kunnen verfrissen.



Let erop dat kinderen  
lichte kledij dragen.



Laat kinderen buiten spelen  
op koelere momenten.



Laat kinderen in  
de schaduw spelen.

## HOU HET GEBOUW KOEL



Besluit de zonnewering  
maximaal.



Zet de ramen en deuren open zodanig  
het buiten koeler is dan binnen.



Verbouw het gebouw  
hittebestendig.



Een hitteslag kan  
gevaarlijk zijn.  
Bel 112 als nodig.

# 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 COVID-19 veroorzaakt worden.

Op de website [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) vind je heel wat extra info en materialen. Bestellen kan op <https://www.tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties>

Check misschien eerst of je jeugd Dienst al voor jou besteld heeft.



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

Heb je een tekenbeet?

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>CONTROLEER</b><br/>jezelf daarom elke keer nadat je in de natuur geweest bent. Dezelfde dag nog.</p> | <p><b>VERWIJDER</b><br/>de teek rustig en in één beweging.</p> | <p><b>VOLG EEN MAAND LANG</b><br/>de symptomen op.</p> <p>een RODE VLEK, rond de plaats van de beet, die groter wordt.</p> <p>griepachtige symptomen zoals koorts, gewrichts- of spierpijn</p> |
|--|--|--|

#tekenbeten

Visaanderen

## GEZOND OP KAMP

### Reuzeberenklauw

De reuzeberenklauw is een grote schermbloemige plant die vaak **langs autosnelwegen, spoorlijnen** of in verwaarloosde tuinen en bossen wordt aangetroffen.

Je komt er best niet mee in contact, want de plant scheidt een helder waterachtig sap af dat **brandwonden** kan veroorzaken.

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

Als er huidletsels zijn, ga je best langs bij de huisarts. Blijf één week uit de zon, draag lange kleding en smeer de volgende maanden de aangetaste huid goed in met zonnecrème met een hoge beschermingsfactor. Sap in de ogen spoel je onmiddellijk en overvloedig met koud water en draag nadien een zonnebril.

Meer info vind je op [www.antigifcentrum.be/natuur/planten/giftige-planten/reuzenberenklauw-heracleum-mantegazzianum](http://www.antigifcentrum.be/natuur/planten/giftige-planten/reuzenberenklauw-heracleum-mantegazzianum)

Extra kamptip: zorg dat je het telefoonnummer van het antigifcentrum altijd kent of bij hebt!



070 245 245

## GEZOND OP KAMP

### EIKENPROCESSIERUPS

De eikenprocessierups is een rups die **nestelt in of onder eikenbomen** en die bedekt is met brandharen. De rupsen komen vooral voor in de provincies Antwerpen en Limburg, maar ook daarbuiten komen ze voor. De brandharen kunnen voor heel wat ongemakken zorgen. De brandharen verspreiden zich via de lucht en kunnen zo in contact komen met je ogen, huid, luchtwegen en kledij.

Ook kan het gebeuren dat, vooral spelende kinderen, 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 eens na bij de gemeentelijke milieudienst van de gemeente van je kampplaats.

De haren blijven namelijk vijf tot zeven 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:

- 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). Ook de ogen moet je heel goed spoelen.
- Gebruik kledij die in contact met brandharen kwam, niet meer gedurende het kamp.
- Was kledij hierna zorgvuldig en op hoge temperatuur. Vergeet ook dit zeker ook niet te melden aan de ouders!!

Meer info vind je op

[www.antigifcentrum.be/natuur/dieren/eikenprocessierupsen](http://www.antigifcentrum.be/natuur/dieren/eikenprocessierupsen)

