

Inkakamp

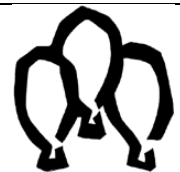


Leidingboek 2021

STICHTING JEUGDBELANGEN ZEELAND

Kleine Graspeel 10 - 5411 LA ZEELAND - 0486-450341 - 06-12279880

<http://www.sjbzeeland.nl>



INKAKAMP 2021

Beste leiding,

Wij zijn blij dat u zich heeft aangemeld als leiding voor het INKA-kamp.
En we zijn blij dat het inkakamp door kan gaan!

Wederom een grote deelname van kinderen maar gelukkig hebben we ook
genoeg hulp van jullie!
We hebben jullie ook hard nodig voor de begeleiding van de groepen en de
spelen.

De commissie INKA heeft er weer een leuk programma van gemaakt.
Jullie zullen wel benieuwd zijn naar het programma en de rode draad.
Natuurlijk hebben we nog te maken met een aantal COVID maatregelen. De
bezoekmiddag en de feestavond kunnen helaas geen doorgang vinden,
ontzettend jammer maar aan de andere kant zijn wij heel blij dat we
toestemming hebben om de week voor onze kids verder zo te organiseren
zoals we gewend zijn!

We willen er samen met jullie een gaaf maar ook veilig inkakamp van
maken. En daar hebben we jullie hulp zeker bij nodig!
In dit boekje vindt je een beschrijving van de maatregelen, lees deze goed
door!

Om het draaiboek door te nemen, om jullie helemaal bij te praten rondom
de COVID maatregelen en om alvast in de sfeer te komen, nodigen we jullie
uit voor een bijeenkomst op

ZONDAG 22 augustus 2021 om 11.00 uur op het INKA-terrein.

Wij zorgen voor een heerlijk vers bakje INKA-koffie of thee!

Mocht je niet kunnen, neem dan dit boekje zeker goed door.

Tot dan!

SJB Zeeland

www.sjbzeeland.nl

mail: info@sjbzeeland.nl

Kamptelefoon: 06-12279880

COVID-19 maatregelen

Regels m.b.t afstand houden:

- Begeleiding van 18 jaar en ouder hoeven geen afstand te houden bij kinderen tot en met 12 jaar (dus tot alle inkakamp deelnemers)
- Begeleiding en deelnemers van 18 jaar en ouder houden 1,5 meter afstand tot hulpleiding van 13 t/m 17 jaar (dus de hulpleiding groep) tenzij dit bij sport-en spel activiteiten niet kan
- Hulpleiding van 13 t/m 17 jaar hoeven onderling geen afstand te houden en ook niet bij kinderen tot en met 12 jaar.
- Begeleiding van 18 jaar en ouder hoeven geen afstand te houden bij sport- en spelactiviteiten waaraan zij deelnemen, als dit gezien de activiteit niet kan.

Concreet betekent dit dat je op het dorpsplein en bij je wigwam zoveel mogelijk 1,5 meter afstand houdt als leiding van elkaar.

1. De bezoekmiddag op woensdag zal dit jaar helaas niet plaatsvinden. Natuurlijk zorgen wij voor leuke sfeerimpressies via onze social media en op onze site zodat iedereen toch zoveel mogelijk inkasfeer kan proeven.
2. De overnachting mag dit jaar gewoon doorgaan. Er mogen echter geen volwassenen in de tent bij de kinderen slapen. Wij zorgen voor extra nachtwakers zodat de kinderen niet alleen zijn en er altijd hulp aanwezig is. De overnachtingsleiding mag dus na het avondprogramma lekker thuis gaan slapen, we spreken nog met jullie af hoe laat we in de ochtend graag weer gebruik maken van jullie hulp.
3. Elke groep heeft handdesinfectans tot de beschikking en er zijn voldoende handenwaspunten met handzeep aanwezig. Zorg ervoor dat alle kinderen voor het eten handen wassen en/of desinfecteren en tussendoor indien nodig.
4. Alle activiteiten vinden in de buitenlucht plaats, spelen zijn indien nodig m.b.t hygiëne/covid regels aangepast.
5. De ochtendbriefing voor de leiding zal ook buiten (in de theaterkuil) plaatsvinden, instructies hierover volgen in de inkaweek.
6. Kinderen drinken alleen uit een eigen beker en nemen eigen lunch mee.
7. Koffie en thee wordt voor jullie ingeschonken door de steunberinnen. Denk ook aan de koffie/thee balie aan het houden van afstand t.o.v. elkaar.
8. Wij vragen jullie om elke ochtend voor vertrek naar het van Kilsdonkplein de gezondheidscheck (zie bijlage in dit boekje) bij jezelf te doen. Als op 1 van de vragen met JA is geantwoord willen wij je vragen om thuis te blijven en je zo snel mogelijk te laten testen bij de GGD. Laat je ons even weten dat je niet komt en wat de uitslag van de test is?
9. We vragen je om voor vertrek vanuit het van Kilsdonkplein ook nogmaals de gezondheidscheck bij alle kinderen af te nemen. Wij zorgen dat je deze op papier tot je beschikking krijgt. Als een kind

een vraag met JA beantwoord schakel dan de hulp in van een SJB lid die het verder op zich zal nemen. We vragen jullie met klem om dit elke ochtend zorgvuldig en serieus te doen, dit is een belangrijke voorwaarde om ons kamp veilig te kunnen draaien en de week vol te kunnen maken!

10. We gaan uit van lekker en goed weer! Een kleine regenbui kunnen we zeker hebben en door het zetten van voldoende tenten kunnen we de groepen verspreid van elkaar even opvangen en bezighouden. Mocht de weersvoorspelling erg slecht zijn (denk dan aan een hele dag regen) dan kan het noodzakelijk zijn om een inka dag te laten vervallen. We zullen dit dan tijdig (de dag daarvoor) communiceren via social media en mail.
11. Het leidingbedankfeest op vrijdag mag dit jaar helaas niet doorgaan..erg jammer maar begrijpelijk gezien de huidige regels. Genoeg redenen om er volgend jaar een knalfeest van te gaan maken!
12. Mocht er iemand deze week positief getest worden op covid dan zal SJB meteen contact hebben met de GGD m.b.t de eventuele gevolgen voor het inkakamp. We zullen jullie dan meteen op de hoogte brengen.
13. Keetie Kremers is de corona coördinator binnen SJB. Bij alle vragen of twijfels, neem gerust contact op!

Algemene informatie

De leiding:

1. Wij zijn zeer blij dat u zich als leiding aangemeld hebt. Het INKA-kamp staat en valt met de wijze waarop de leiding functioneert. Zonder uw medewerking kan S.J.B. nooit z'n kamp leiden!
2. Het INKA-kamp wordt georganiseerd voor de kinderen; dat de leiding het fijn en aangenaam heeft is te hopen, maar het gaat er in de eerste plaats om dat de kinderen een fijne week hebben.
3. Elk INKA-groepje is door ons samengesteld; gaat u dus zelf niets wijzigen!
4. Bij het aanmelden hebben sommige leiding aangegeven graag met iemand anders samen een groep te willen leiden. We hebben dit zoveel mogelijk gehonoreerd. Soms gaat het niet, omdat we ervoor moeten zorgen dat elk groepje goede leiding heeft. Wij hopen dat u daarvoor begrip heeft.
5. Ongetwijfeld hebt u veel betere tips voor de leiding dan in dit boekje staan. Laat het ons weten, dan doen we er een volgend jaar ons voordeel mee.
6. SJB is niet aansprakelijk bij verlies, diefstal of beschadiging van je eigen spullen. Let dus goed op je spulletjes en laat waardevolle spullen voor de zekerheid lekker thuis.

7. Vanuit SJB maken wij foto's tijdens Inkakamp. Wij publiceren op onze site een mooie impressie van het Inkakamp ter herinnering aan deze geweldige week.
Mocht u het niet op prijs stellen dat er foto's van u of uw kind gepubliceerd worden kunt u dit voor aanvang van Inkakamp kenbaar maken via het mailadres: info@sjbzeeland.nl. Wij zullen u of uw kind dan voorzien van een polsbandje zodat de fotograaf weet dat u of uw kind niet op de foto mag. Als we een foto willen gebruiken voor onze social media of persberichten dan zullen we hier separaat toestemming voor vragen. Meer informatie over ons foto beleid vindt u op onze site www.sjbzeeland.nl
8. Wij vragen u om bovenstaande reden (en de wet op de privacy) om secuur om te gaan met het plaatsen van foto's van kinderen uit jullie groep op een eigen facebook account of andere social media. Beperk dit tot je eigen kinderen, jezelf of foto's zonder herkenbare personen.

De groep:

1. Probeer van uw groepje een hecht clubje te maken (spelletjes, tent bouwen, eigen naam verzinnen, lied maken, etc.)
2. Probeer alle kinderen bij de groep te betrekken. De dingen samen doen, groot of klein!
3. Benadruk het wedstrijd karakter niet te zeer. Probeer te bereiken dat de grote kinderen in de groep de kleintjes zoveel mogelijk aan alles laten meedoen. **Samen plezier hebben met weinig punten is veel belangrijker dan veel punten en onderling gezeur!**
4. Laat de kinderen zoveel mogelijk de opdrachten, puzzels zelf oplossen.
5. Geef zelf het goede voorbeeld en speel niet vals..we maken immers plezier en dat is belangrijker dan winnen!
6. Als uw groep wat groter of kleiner is dan normaal moet er gewisseld worden van spelers. Laat dan iedereen eens dubbelen. Niet altijd de besten.
7. Geef zelf het goede voorbeeld aan kinderen door **niet** met schmink te knoeien, elkaar vast te binden, bij uw eigen groep weg te lopen, etc. Er is een vaste schminkploeg aanwezig, laat het schminken aan hen over.
8. Zorg ervoor dat er altijd leiding is bij de groep. Ga gerust een kopje koffie drinken op het dorpsplein, maar doe dat in overleg. Ga om beurten.
9. Accepteer geen onhandelbaar gedrag van kinderen uit uw groep.
10. Heb je problemen met de groep: meld dit dan bij SJB.

Fietsen heen:

1. Elke dag moet je om 9.20 uur met je fiets op het Van Kilsdonkplein zijn.
2. Ga bij je groepsnummer staan. Controleer of alle kinderen er zijn en neem de gezondheidscheck af.
3. Wacht op het Van Kilsdonkplein 's morgens totdat we gezamenlijk gaan. Kijk of uw groep compleet is. Geef afwezige kinderen bij aankomst op het INKA-terrein door aan de staf
4. Om 9.30 uur fiets je met je groep naar het INKA-terrein. Fiets met uw groepje samen van het Van Kilsdonkplein naar het INKA-kamp en omgekeerd. Eén leidinggevende voor de groep en één erachter. Dan wordt er niet "gescheurd" en verloopt het fietsen veiliger.
5. Fiets goed door, maar haal niet in!
6. Als je bij het INKA-terrein bent, zet je de fiets bij de boom met jouw groepsnummer. Verzamel de fietssleutels van je groep in het speciale fietssleutelbakje wat je van SJB.

Op het INKA-terrein:

1. Een van de volwassen leiding gaat naar de stafftent. Daar krijg je de stamkaart en spullentas.
2. Doe de fietssleutels van je groep in het daarvoor bestemde sleutelbakje, deze wordt in de stafftent bewaard zodat er geen sleutels kwijt raken.
3. Geef aan SJB door als er een kind niet is.
4. Stimuleer je kinderen om zich in te laten smeren bij de EHBO tegen de muggen!
5. Mocht u op problemen stuiten, meldt dit dan bij de stafftent.
6. Problemen met kinderen, afwezigheid van kinderen of andere bijzonderheden; geef het door bij de stafftent. Ga niet zelf contact zoeken met ouders indien er problemen met kinderen zijn; SJB is verantwoordelijk voor onze deelnemers en zullen indien nodig na jullie gesproken te hebben, contact zoeken met de ouders

Postleiding en groepsleiding:

1. Eén leiding van de groep gaat naar de **briefing** (van 10.00 – 10.30 uur).
2. **Deze leiding is die dag de groepsleiding.**
3. Als iemand van jullie ook overnachtingsleiding is (en dus automatisch leiding bij het wie is de mol spel) dan wordt die verwacht bij de korte wie is de mol briefing. Stem goed met elkaar af wie er bij de rest van de groep achterblijft op dat moment.
4. Als je geen overnachtings/molleiding bent maar wel kinderen uit groep 7 en 8 hebt, stimuleer ze om naar de mol briefing te gaan!
5. Wissel, onder elkaar, elke dag de postleiding en de groepsleiding. Op de dinsdag en donderdag zal vooral de jeugdleiding als postleiding worden in gezet. Als SJB je op een bepaalde post heeft ingedeeld, is het niet de bedoeling om onderling van post of spel te gaan ruilen. Er is vaak een speciale reden waarom mensen bij bepaalde spelen ingedeeld zijn. Overleg dus altijd met SJB.
6. De andere leiding gaat met de groep naar de wigwam.

Start:

1. Ga naar je wigwam en leg daar je spullen neer.
2. Ga werken aan het tuintje of de wigwam.
3. Haal ranja bij de bus en de spullentas bij de staffent.
4. Om 10.30 uur verzamelen alle kinderen en leiding met de spullentas op het dorpsplein.
5. Als kinderen willen schminken dan is het verstandig om al wat eerder richting dorpsplein te gaan.

Water.

1. Op dinsdag is er een survivaltocht. Dan kun je nat worden.
2. Op woensdag is er een meerkamp met waterspelletjes.
3. En als het heel warm weer is komt de brandweer om ons helemaal nat spuiten....
4. Neem dus een handdoek en zwemkleding mee.

De natuur:

1. Zorg dat de kinderen van alle levende bomen, struiken, maïs en koren afblijven.
2. Doe vuil en afval in de bakken die overal staan. Plastic zakken voor afval zijn te verkrijgen bij de materialentent/balie

Materialentent

1. Bij de materialen tent zijn schoppen, harken etc te leen voor het mooi maken van het wigwamterrein
2. Leen alleen materiaal van de materialentent als het echt nodig is. Breng het spul zo spoedig mogelijk terug.
3. Houd toezicht op het gebruik van materiaal (harken, e.d.). Wanneer daarmee wild omgesprongen wordt kunnen kinderen elkaar lelijk bezeren.
4. Laat kinderen (en u zelf ook niet) geen **messen** e.d. mee naar het kamp brengen.

Brand/Calamiteiten

Zorg dat het algemene SJB telefoonnummer in je mobiel staat: 06-12279880

Preventie:

1. Rook uitsluitend op de daarvoor aangewezen plaats.
2. Op het INKAterrein en in de INKAbossen mag niet worden gerookt.
3. Kinderen mogen geen lucifers of aanstekers bij zich hebben.

Bij ontruiming/evacuatie ivm brand of noodweer:

1. Bij een noodzaak tot ontruiming of evacuatie zal SJB met jullie communiceren via een SMS. Dit is makkelijk en snel en minder

afhankelijk van netwerk of bereik. Volg de instructies die gegeven worden hierbij op.

2. Breekt er brand uit , verzamel onmiddellijk je groep.
3. Maak gebruik van het vluchtplan (onderdeel van jullie stamkaart)
4. Houd je groep bij elkaar en ga naar de verzamelplek. Blijf je groep op compleetheid controleren en geef dit aan doormiddel van het omhoogsteken van de groene kaart (in je stamkaart) Bij geen complete groep graag de rode kaart omhoogsteken.
5. Meld je met je groep bij iemand van de staf. Zij checken of iedereen uit de bossen is.
6. Ga niet blussen met het gereedstaand blusmateriaal!
7. De veiligheidscommissie van SJB zal de leiding nemen en is herkenbaar aan gele hesjes. Volg de instructies op, ga niet zelf bellen met hulpdiensten, ouders of mensen buiten het inkakamp. Laat de communicatie via het veiligheidsteam lopen. Probeer ook niet te gaan bellen als het niet nodig is in verband met risico op netwerkoverbelasting.

Iets kwijt of iets gevonden?

1. Gevonden voorwerpen naar de materialenbalie brengen.
2. Iets verloren? Hier komen kijken.
3. Zorg dat iedereen van andermans spullen afblijft: dus ook van de fietsen.
4. Alles wat na het INKA-kamp achter blijft kan worden afgehaald bij het magazijn van SJB (op maandag en vrijdag van 18.00 – 19.00 uur).

Orde en netheidstrofee.

Deze trofee kun je winnen door:

1. Mooie wigwam, net wigwamterrein.
2. Kleding van de groep en schminken.
3. Niet knoeien en rotzooien

Totempaal.

1. De totempaal kun je verdienen door bij de spelletjes de meeste punten te verdienen.
2. Het INKA-kamp is in de eerste plaats voor de lol en niet voor de meeste punten. Plezier staat voorop!

Het fietsen terug:

1. Lever de spullentas en stamkaart in bij de stafftent.
2. **Op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag vertrekken we rond 16.30 uur.** We moeten tussen 16.45 en 17.00 uur bij de oversteek Tweehekkenweg-Bergmaas zijn.
3. **Op vrijdag vertrekken we om 15.00 uur.**
4. Als we vertrekken ga je met je groep bij de boom staan met jouw groepsnummer. Pak je fiets.
5. Als de groep compleet is loop je met de fiets in de hand naar voren.
6. Als je mag gaan, fiets je over het dorpsplein naar huis.

7. Vooraan de groep rijdt een leider en achteraan rijdt een leider.
8. Fiets goed door, maar haal niet in!
9. Als je bij het Van Kilsdonkplein komt, fiets je door tot aan je groepsnummer.
10. De ouders moeten wachten OP HET GRAS.
11. Stop NOOIT op de weg, niet bij je nummer, maar fiets altijd door.
12. Fiets door, rond het Van Kilsdonkplein en ga dan op het gras staan.
13. Zorg ervoor dat kinderen niet tussentijds afdraaien.

Hygiëne en teken.

1. Controleer op teken, als je thuis komt.
2. Als er een teek op het INKA-terrein is verwijderd, krijgt diegene een briefje mee.
3. Hierop staat wat je moet doen.

Mobiele telefoon.

1. Bel of app in principe niet. Probeer je telefoon te laten voor wat het is. Jullie groep en gezelligheid is belangrijker dan de buitenwereld! Uitsluitend in noodgevallen of als het echt nodig is, is een telefoon natuurlijk erg handig.

Gezondheidscheck COVID-19

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Neus-
verkoudheid



Verhoging of
koorts



Benauwdheid



Geur- en smaak-
verlies

Ben je op dit moment in isolatie omdat je positief getest bent op het coronavirus (SARS-CoV-2)?



Ben je in quarantaine omdat je:

- een huisgenoot of nauw contact bent van iemand bij wie SARS-CoV-2 is vastgesteld?



- uit een gebied terugkomt met een (zeer) hoog risico voor SARS-CoV-2



- bent gewaarschuwd door de coronamelder-app



Neem deze check elke ochtend bij jezelf af. Is een van de vragen beantwoord met een JA, blijf dan thuis van inkakamp en laat jezelf zo snel mogelijk testen bij de GGD. Laat ons even weten (via het mobiele nummer van SJB) dat je kind blijft.

Deze gezondheidscheck krijg je ook op papier van SJB. Neem deze elke ochtend bij al je groepsleden op het van Kilsdonkplein af. Indien een kind een vraag met JA beantwoord roep dan even iemand van SJB die het verder van je zal overnemen en zo nodig actie zal ondernemen.

EIKEN-PROCESSIERUPS

Wat is de processierups?

De eikenprocessierups is de larve van de nachtvlinder, die haar eitjes legt in de toppen van eikenbomen. Daar overwinteren ze. Eind april, begin mei komen de rupsjes tevoorschijn. Na een aantal vervellingsstadia zijn ze in juli volgroeid. Na de derde vervelling krijgen de rupsen brandharen. Dit is tussen half mei en eind juni. In juli verpoppen de rupsen zich tot een vlinder, waarna de vrouwtjes hun eitjes leggen. Daaruit verschijnen het volgend voorjaar weer jonge rupsen.

Waar heeft de eikenprocessierups zijn naam aan te danken?

Uiteraard omdat de rups in eikenbomen te vinden is. Verder gaan de rupsen groepsgewijs (in processie) op zoek naar voedsel (het eikenblad).

Brandharen

De haren van de processierups zijn de veroorzakers van de overlast. De larven zijn in het laatste stadium van hun larve bestaan bedekt met deze haren. Na contact kan er overlast ontstaan. Dit kan na enkele uren na het contact. De klachten kunnen zijn: pijnlijke jeuk, huiduitslag, irritatie aan de ogen of aan de luchtwegen.

Waar komen ze voor?

Het verspreidingsgebied van de eikenprocessierups is niet exact bekend. Grote delen van Zuid-Oost Brabant (ten oosten van Goirle - Oss), Nederlands Limburg, rond Nijmegen en Vlaanderen (provincie Limburg en Antwerpen) ondervinden last. Het centrum van de plaag bevindt zich in Eindhoven en omgeving.

Hoe kun je zien dat er rupsen in een eikenboom zitten?

De rupsen leven in groepen bijeen en maken op de stammen of dikkere takken grote nesten: een dicht spinsel van vervellingshuidjes, met brandharen en uitwerpselen. Vanuit hun nesten gaan de rupsen 's nachts in processie op zoek naar voedsel. Zichtbaar gevolg zijn kaalgevreten eikenbomen.

In welke maanden zijn er rupsen?

De maanden half april tot eind juni. De volgroeide rupsen hebben de zogenaamde brandharen. Er zijn volgroeide rupsen in de periode half mei tot eind juni.

Doet men er wat aan?

Het natuurlijk evenwicht in de betrokken gebieden is verstoord. Zo min mogelijk ingrijpen bevordert het natuurlijk evenwicht. Op plaatsen waar veel ongemak is, probeert men op een zo milieuvriendelijke wijze de plaag te bestrijden. Zo is het opzuigen van nesten een van de methoden. Er wordt echter ook met chemische middelen ingegrepen. Het middel Dimilin wordt gebruikt. Met behulp van een spuitkanon sproeit men op droge, windstille dagen de eiken bomen langs b.v toeristische routes.

De verschillende stadia:

het ei-stadium	tot half april	beperkt ongemak
de jonge rupsen	half april tot half mei	beperkt ongemak

de volgroeide rupsen	half mei tot eind juni	veel ongemak (door de haren van de rupsen)
het pop-stadium	half juni tot eind augustus	ongemak (door brandhaarden in lege nesten)
de vlinder	augustus tot half september	ongemak (door haren in de lege nesten)
het ei-stadium	september tot half april	beperkt ongemak

Meerdere jaren last

De brandharen kunnen tot na zes jaar last veroorzaken. Als u plaatsen kent waar vorig jaar processierupsen verschenen, dan kunnen de haren van de rupsen tot zes jaar nadien nog overlast veroorzaken, terwijl de rupsen zelf niet voor hoeven te komen op de zelfde plaats.

DE KLACHTEN

huidklachten

Binnen 8 uur kan er een pijnlijke rode huiduitslag ontstaan met hevige jeuk. Het beeld van de huid kan sterk variëren: van bultjes, pukkeltjes tot met vocht gevulde blaasjes die kunnen gaan ontsteken. De huidreactie kan zichtbaar worden op de onbedekte huid (onderarmen, onderbenen, nek en gezicht) maar ook op andere delen van het lichaam. Door zweet, krabben en/of wrijven kunnen de brandharen zich gemakkelijk verspreiden naar andere delen van het lichaam. Langdurig contact kan ook optreden doordat haartjes in de kleding terecht zijn gekomen.

oogklachten

Als brandharen in de ogen terechtkomen, kunnen zij binnen één tot vier uur een heftige reactie geven van het oogbindvlies en/of het hoornvlies met zwelling, roodheid en jeuk en in sommige gevallen met ontstekingen. Zelden ontstaat er een knobbelvormige ontsteking. Indien de brandharen blijven zitten, zullen de klachten blijven bestaan. Om erger te voorkomen kan specialistische hulp (bijvoorbeeld van de oogarts) noodzakelijk zijn.

klachten van de bovenste luchtwegen

Na inademing kunnen de brandharen ook irritatie of ontsteking geven van het slijmvlies van de bovenste luchtwegen (neus, keel en bovenste gedeelte van de luchtpijp). De klachten lijken in eerste instantie op een neusverkoudheid. Tevens kunnen mensen ook klagen over pijn in de keel en eventueel slikstoornissen. In sommige gevallen kan er sprake zijn van kortademigheid.

algemene klachten

Er kunnen zich ook algemene klachten voordoen, zoals braken, duizeligheid, koorts, algehele malaise. Iemand die vaker met de brandharen in contact komt krijgt dikwijls steeds sterkere reacties. Daarom kan het voorkomen dat mensen dit jaar meer last van de processierups hebben dan het vorig jaar.

Wat moet u doen als u klachten heeft?

In het algemeen verdwijnen de klachten vanzelf binnen enige dagen tot weken. Probeer niet te krabben of te wrijven. Was de huid goed met water. Aangedane

ogen kunt u met water uitspoelen. Eventueel kunt u de aangedane huid (kort na de aanraking) strippen met plakband om overtollige brandharen te verwijderen.

Bij lichte symptomen zijn verder geen medicijnen nodig. Bij hevige jeuk kunnen anti-jeuk middelen zeker verlichting geven, zoals zalf of crème op basis van kamfer of menthol. Deze middelen zijn verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Bij aanhoudend ernstige klachten kunt u beter contact opnemen met de huisarts.

TEKEN EN DE ZIEKTE VAN LYME

Mensen die in natuurrijke gebieden komen, doen er goed aan zich te beschermen tegen tekenbeten. Teken kunnen de ziekte van Lyme overbrengen. Wanneer u enkele voorzorgsmaatregelen neemt, is de kans op een tekenbeet klein. De meeste mensen die door teken gebeten worden worden niet ziek. Als u de teek binnen 24 uur verwijdert is de kans op ziekte zelfs te verwaarlozen. U hoeft alleen naar de huisarts wanneer u klachten krijgt. Noem de datum waarop u mogelijk gebeten bent: dat is belangrijke informatie voor de huisarts. De ziekte van Lyme is meestal goed te behandelen met antibiotica.

Teken zien er uit als bruinzwarte spinnetjes tussen 1 en 3 mm. groot. Van maart tot november huizen ze in bossen, struiken en hoog gras, wachtend op passerende mensen of dieren. Teken zijn parasieten: ze bijten zich vast in de huid van mens en dier om zich vol te zuigen met bloed. Na 5 dagen zijn ze verzadigd en laten ze los. Soms zijn teken besmet met een bacterie, *Borrelia Burgdorferi*, die de ziekte van Lyme veroorzaakt. Door de tekenbeet kan deze bacterie in het lichaam van de mens terecht komen. De meeste mensen die besmet zijn worden niet ziek maar in sommige gevallen veroorzaakt de bacterie de ziekte van Lyme.

DE ZIEKTE VAN LYME.

1. 3 Dagen tot 3 weken na de tekenbeet ontstaan de eerste klachten. Rond de plaats van de beet kan een rode, ringvormige huiduitslag ontstaan die zich geleidelijk uitbreidt. Deze huiduitslag is een reden om naar de huisarts te gaan. Men kan zich ook griepig voelen met verschijnselen zoals hoofdpijn, koorts en vermoeidheid.
2. Enkele maanden na de beet kan men last krijgen van uitstralende pijn in arm of been, uitval van gezichtsspieren, dubbel zien, neiging tot flauwvallen, hartstoornissen en pijn aan en zwelling van de (knie) gewrichten.
3. Maanden tot jaren na de besmetting kan men te maken krijgen met chronische huidaandoeningen, ernstige loop- of oriëntatiestoornissen en gewrichtsklachten.

De ziekte van Lyme wordt met een kuur van antibiotica behandeld. Hoe eerder u erbij bent, hoe gemakkelijker en sneller de behandeling en hoe beter het resultaat. U kunt niet immuun worden voor de ziekte van Lyme: elke nieuwe tekenbeet vormt dus een nieuwe kans op besmetting.

GEEF DE TEEK GEEN KANS.

We kunnen een tekenbeet voorkomen door:

1. Vermijden van contact met struikgewas en hoog gras: blijf op de paden en draag bedekkende kleding (dichte schoenen en lange broek).
2. De huid insmeren met insectenwerend middel (citronella of 30% DEET). Lees de aanwijzingen op de verpakking of vraag om advies bij uw apotheek of drogist.
3. Controleer als u in de natuur bent geweest uw huid en kleding. Kijk vooral op plekken waar de huid dun, warm en vochtig is, zoals liezen, knieholten, oksels en op de buik. Bij kinderen worden teken vaak op het hoofd, in de hals, achter de oren en bij de haargrens gevonden.

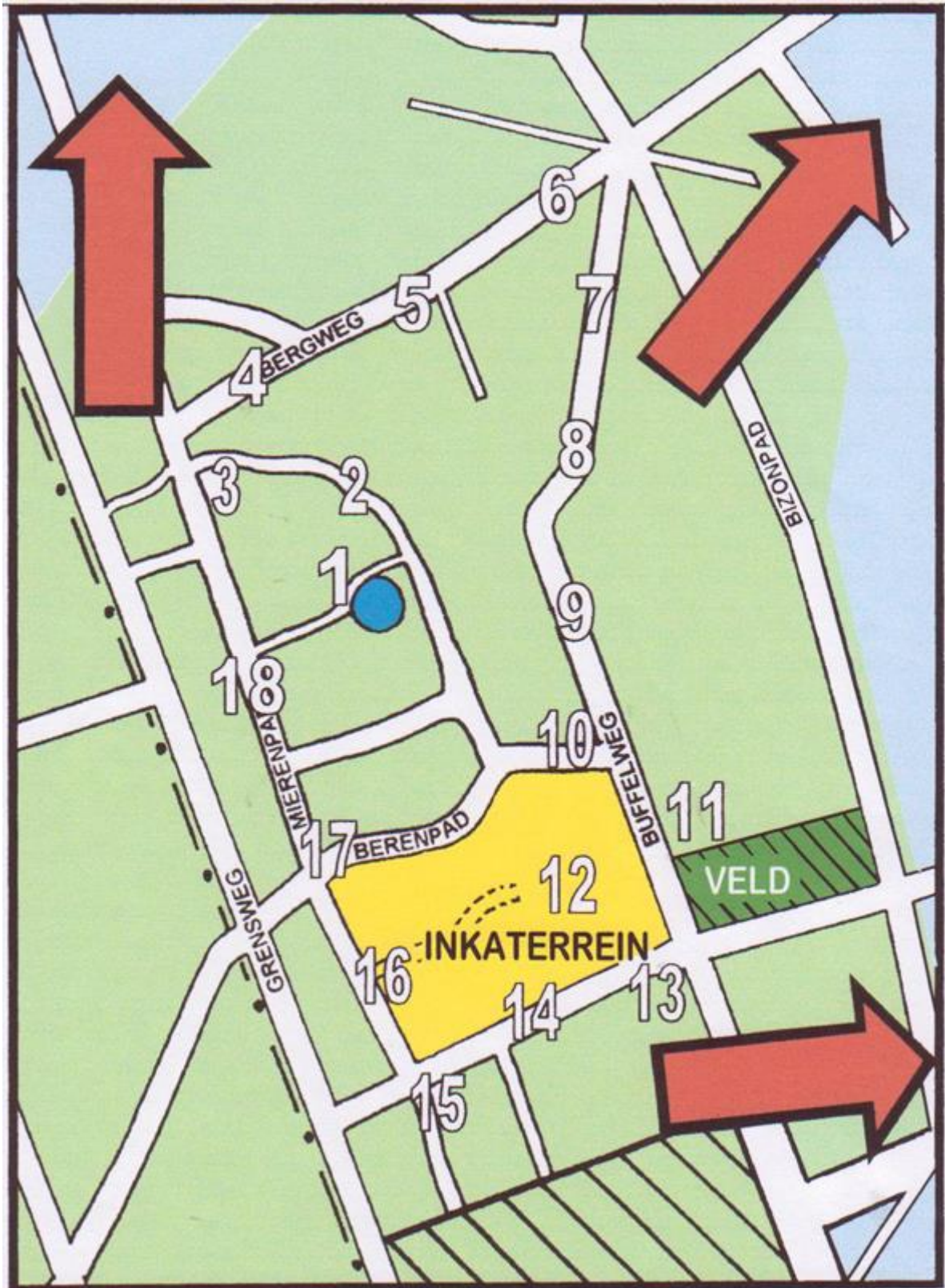
Wanneer u een teek ontdekt is het belangrijk deze zo snel mogelijk te verwijderen. Bij verwijdering binnen 24 uur is de kans op besmetting vrijwel uitgesloten.

HOE VERWIJDER JE EEN TEEK?

1. Neem een tekenpincet waarmee u de teek kunt vastpakken zonder hem plat te drukken.
2. Plaats het pincet over de teek zo dicht mogelijk op de huid. Vooraf de teek NIET verdoven met olie, alcohol, brandende sigaret of andere middelen!!
3. Trek de teek voorzichtig, met een lichtdraaiende beweging uit de huid. Druk de teek hierbij niet plat.
4. Ontsmet het wondje met 70% alcohol, jodiumtinctuur of jodiumzalf. Noteer de datum in uw agenda. Let in de volgende weken op de huid rondom de tekenbeetplaats.

DE TEEK VOORAF NOOIT VERDOVEN. Van schrik kan de teek zijn maaginhoud met bacterie legen in uw huid. De kans op besmetting wordt daardoor groter.

Vluchtplan



- 1. Bel : 06-12279880**
- 2. Ga met de HELE groep het bos uit.**
- 3. Wacht buiten het bos op nadere instructie.**
- 4. Houd de groep bijeen!!**