

Draaiboek Outdoorkamp 2021



Bestemd voor: deelnemers, ouders/verzorgers en begeleiders van het outdoorkamp



Welkom

Beste deelnemers, (medische) begeleiding, ouders/verzorgers,

Nog maar een paar weken en dan is het al zover. Het eerste outdoorkamp dat de Bas van de Goor Foundation ooit heeft georganiseerd. De reacties op onze sport- en wintersportkampen zijn altijd heel erg positief, dus gaan we er ook vanuit dat dit kamp een enorm succes gaat worden.

In de afgelopen periode hebben vele jongeren met diabetes enthousiast gereageerd om deel te nemen aan het outdoorkamp 2021 van de BvdGF. In totaal gaan er 35 jongeren met diabetes mee naar Oostenrijk. We gaan er samen een leuke tijd van maken waarin we, naast veel plezier maken, ook leren omgaan met outdoor sporten en diabetes en ervaren wat het effect is van regelmatig sporten op een leven met diabetes.

In dit draaiboek informeren we je over het outdoorkamp. Er staat informatie in over de reis, het verblijf, het programma, de kleding en diabetesmaterialen die je mee moet nemen en thuisblijversinformatie. We vragen je dan ook dit draaiboek (samen met je ouders/verzorgers) goed door te lezen, zodat jullie weten wat je te wachten staat en waar je aan moet denken. Hopelijk begint zo de voorpret alvast! **De tekst in het rood is extra belangrijk om te lezen en moet je zeker niet vergeten.**

Wij kijken erg uit naar het vertrek **op zondag 15 augustus 2021.**

Bij vragen kunnen jullie contact op nemen met Jesper van de Haar van de BvdGF via jesper@bvdgf.org of telefonisch via 06-51073502

Sportieve groet,

Namens het hele team van de Bas van de Goor Foundation

Bas van de Goor

Inhoudsopgave

1. Inleiding	4
2. Outdoorkamp 2021	6
3. Weekoverzicht	9
4. Uitleg over programma	10
5. Paklijst	12
6. Protocollen	14
7. Sportkampregels	15
8. Corona	16
9. Contactgegevens (thuisblijfinformatie)	16

1. Inleiding

Bas van de Goor Foundation

De Bas van de Goor Foundation (BvdGF) is opgericht door oud-top volleyballer Bas van de Goor, die tijdens zijn actieve sportcarrière zelf diabetes type 1 kreeg en de voordelen van sport op zijn diabetes ondervond. De foundation heeft dan ook als missie om mensen met diabetes in beweging te brengen naar een betere kwaliteit van leven.

Wij organiseren sinds 2006 sport- en beweegactiviteiten voor mensen met diabetes. Op die manier willen we mensen met diabetes informeren over de positieve effecten van sport, ze deze effecten laten ervaren en ze inspireren tot een sportief leven. Om deze activiteiten te kunnen organiseren zijn we afhankelijk van partners en donaties.

BvdGF sportkampen

In 2007 hebben we voor het eerst een sportkamp voor jongeren met diabetes georganiseerd en in 2011 volgde het eerste wintersportkamp en nu dus in 2021 het eerste Outdoorkamp. Tijdens onze sportkampen ervaren jongeren met diabetes de positieve effecten van sport op een leven met diabetes. Wetenschappelijk is inmiddels ruimschoots aangetoond dat regelmatig sporten bij mensen met diabetes zorgt voor:

- Een betere werking en opname van insuline, waardoor de insulinebehoefte vermindert;
- Verbeterde bloedsuikerwaarden;
- Minder bloedglucose schommelingen;
- Een verbeterd HbA1c;
- Een fitter en gezonder gevoel.



Doelstelling sportkampen

De algemene doelstelling van onze kampen is om jongeren met diabetes, in een medische veilige omgeving, te laten ervaren wat sport doet. De nadruk tijdens het sportkamp ligt op zelfregulatie. Je gaat dus zelf bepalen/ontdekken hoe je jouw diabetes regelt. Daarbij maak je natuurlijk gebruik van de kennis en ervaring van anderen en van het medisch team.

Maar we hebben nog een paar doelstellingen:

- Je informeren over sporten met diabetes;
- Je laten ervaren wat het effect is van regelmatige sportbeoefening;
- Je inspireren tot een sportieve leefstijl;
- Je laten ervaren hoe anderen dat doen: sport en diabetes;
- Laten zien dat je je sportieve ambities niet hoeft aan te passen als je diabetes hebt;

Begeleiding

Tijdens het Outdoorkamp is er een uitgebreid en ervaren team aanwezig om de deelnemers te begeleiden. Het volledige begeleidingsteam bestaat uit:

- 2 Sportkampbegeleiders vanuit de BvdGF (Maartje en Jesper)
- 1 Kinderarts
- 5 Kinderdiabetesverpleegkundigen (KDVK)
- 1 Nederlandse contactpersoon in Oostenrijk, die ons tevens helpt bij het logistieke gedeelte en het programma

Het medisch team houdt jouw veiligheid en jouw diabetesregulatie in de gaten. Zij zijn er 24 uur per dag om je te informeren, helpen bij keuzes over jouw diabetesregulatie en bovendien dragen ze zeker bij aan de gezelligheid deze week!

De begeleiding heeft al meerdere keren voorafgaand aan het outdoorkamp contact gehad met elkaar. De medische begeleiding is op de hoogte van de medische gegevens die via de medische vragenlijst zijn ingevuld.



Tijdens het kamp zal je regelmatig moeten meten en overleggen

2. Outdoorkamp 2021

Doelgroep

Het outdoorkamp 2021 is voor jongeren met diabetes in de leeftijd van 14 t/m 17 jaar. Een uniek moment iedere keer, want wanneer ben je nu samen met zoveel mensen met diabetes bij elkaar?

Periode

Het outdoorkamp wordt georganiseerd van **zondag 15 tot en met zaterdag 21 augustus 2021**. Deze periode valt binnen de reguliere schoolvakanties.

Vertrek

Op zondag 15 augustus 2021 verwachten we je uiterlijk om 5.30 uur op Sportcentrum Papendal, Papendallaan 7 voor het inchecken en inruimen van de bagage. Als je na de slagbomen direct rechtsaf slaat volg je de borden P7. Dat is een grote parkeerplaats bij een groen gebouw. Dat is Papendallaan 7 en daar verzamelen we.

Meld je eerst even aan bij de begeleiderstafel in de hal voor je naar de bus gaat. Daar lever je jouw paspoort of ID-kaart in, plus het pasje van je ziektenkostenverzekering. Daarna ga je naar de bus.

Er is ruimte voor 1 koffer en 1 rugzak als handbagage per persoon. Deze rugzak gebruik je ook tijdens de activiteiten die we gaan doen. **Om 6.00 uur vertrekt de bus, de bus wacht niet dus zorg dat je op tijd bent!** De begeleiding is al vanaf 5.00 uur aanwezig. Mocht je onderweg naar Papendal (Arnhem) vertraging oplopen neem dan z.s.m. contact op met Maartje via 06-29577170 of Jesper via 06-51073502. **Je dient voor je eigen eten en drinken te zorgen voor tijdens de busreis.**

Per touringcar reizen we naar Eben im Pongau in Oostenrijk, de reis duurt zo'n 12 uur. We hebben er bewust voor gekozen om tijdens de heenreis niet in de nacht te rijden, zodat iedereen de volgende dag fris aan de slag kan. Tijdens de busreis zullen we meerdere stops maken. Na een lange reis is de verwachte aankomsttijd in Eben im Pongau 18.00u.

Terugreis

Na vijf volle dagen in de bergen vertrekken we op **vrijdag 20 augustus 2021** om 20.00 uur vanaf onze accommodatie in Eben im Pongau met de bus naar Arnhem. Nu rijden we wel in de nacht. De verwachte aankomsttijd is **zaterdag 21 augustus 2021** rond **8.30 uur** op het **Sportcentrum Papendal** (Papendallaan 7) in **Arnhem**. Daar zien we de ouders/verzorgers weer op de parkeerplaats. Dit is uiteraard een schatting. Vanuit de bus houden we de jongeren op de hoogte. En wij vragen hen om hun thuisfront op de hoogte te houden van de verwachte aankomsttijd.

Locatie

We verblijven de hele week behalve de tweede nacht in het Jugendhotel Lindenhof in Eben im Pongau. Daar hebben wij de beschikking over een hele slaapverdieping. De tweede nacht verblijven we na hike tocht in de Kleinarler Hütte in Kleinarl.



Eten

Als organisatie van het outdoorkamp vinden we het belangrijk om naast plezier te maken ook zorg te dragen voor goede en constante bloedsuikerwaarden. We willen ouders/verzorgers van deelnemers dan ook vragen om de deelnemers **geen snoep mee te geven voor het hele kamp**. Voor de busreis iets lekkers is uiteraard geen probleem. Let op, op Papendal is zondagochtend niets te koop!

Het ontbijt, lunch en het diner ter plaatse vinden plaats in Jugendhotel Lindenhof. Als je dieetwensen of allergieën hebt doorgegeven houden we daar rekening mee. Wij hebben voldoende tussendoortjes en hypomateriaal bij ons.

Groepsindeling

Tijdens het outdoorkamp trekken we op als 1 grote groep die alle activiteiten samen gaat doen. Wel verdelen we de deelnemers in diabetesgroepjes. Dit doen we zodat als er vragen zijn over je diabetes dat je weet bij welke KDVK je terecht kunt met je vragen. Aan het eind van de dag heb je een evaluatiegesprek met de KDVK en het groepje waarin je bent ingedeeld. Niemand gaat alleen op pad tijdens het kamp. Wel kan het gebeuren dat we in kleinere groepjes activiteiten gaan doen vanwege de veiligheid. Ook de kamerindeling zal door de organisatie worden gemaakt.

Kampbegeleiding

Vanuit de Bas van de Goor Foundation gaan Maartje van Spijker en Jesper van de Haar mee op het outdoorkamp. Maartje zal in Oostenrijk o.a. de logistiek en de communicatie met het thuisfront voor haar rekening nemen. Wij zijn te volgen via Facebook, Instagram en Twitter. Waar Maartje vooral achter de schermen bezig zal zijn, zal Jesper het aanspreekpunt op het kamp zijn voor de deelnemers.

Medische begeleiding

De medische begeleiding heeft allemaal ruime ervaring in het begeleiden van jongeren met diabetes. De arts en KDVK's beschikken over veel ervaring en zullen altijd bij de groep blijven om jouw gezondheid te bewaken/controleren en met je mee te denken. Tijdens het outdoorkamp stimuleert het medisch team zelfregulatie. Je gaat zelf nadenken over jouw insulinedosering in relatie tot sportactiviteit en koolhydraatintake. Een hypo los je eerst zelf op. Van je KDVK kun je hypomaterialen krijgen en hij/zij blijft bij je tot de hypo is opgelost. Er wordt regelmatig een prik moment ingelast om bloedsuikers te controleren. Het medisch team houdt toezicht en bewaakt de grenzen.

Begeleiding tijdens de activiteiten

Het worden 5 hele actieve dagen met veel verschillende activiteiten. Al deze activiteiten worden geregeld door onze contactpersoon in Oostenrijk Vincent Ackermans in samenwerking met lokale bedrijven. Vincent woont en werkt ter plaatse en organiseert daar al jaren ons wintersportkamp.

De BvdGF hecht veel waarde aan een veilige omgeving voor de deelnemers en begeleiders. Hierbij hoort ook een verklaring omtrent gedrag van de begeleiders. Alle begeleiders van het outdoorkamp zijn in het bezit van een geldige Verklaring Omtrent Gedrag (VOG).

Outdoor (en de risico's)

De activiteiten die we gaan doen zijn heel leuk en gaaf, maar zijn ook niet geheel zonder risico. Een ongeval zit in een klein hoekje. Met het inschrijven voor het outdoorkamp gaan we ervan uit dat zowel de deelnemer als de ouders op de hoogte zijn van de gevaren en goed verzekerd zijn. Controleer bij jouw eigen verzekeringsmaatschappij of de activiteiten die we gaan doen gedekt zijn. In het programma op pagina 9 zie je welke activiteiten we gaan doen. We werken met professionele buitensportbedrijven die uiteraard zelf ook goed verzekerd zijn en we bevinden ons altijd binnen bereik van medische afvoer voor het geval dat noodzakelijk zou zijn. Om de (medische) veiligheid te waarborgen doen wij een beroep op een ervaren medisch team en de instructeurs van de activiteiten.

De deelnemers worden geacht op ieder moment naar het advies van deze begeleiding te luisteren en hierop te reageren.

Materialen

Wij vragen je om je goed voor te bereiden op de reis met de bijgevoegde paklijst. Omdat we ver weg verblijven is er geen mogelijkheid om vergeten spullen of diabetesmateriaal op te halen.

Tijdens het outdoorcamp verblijven we in een hotel en gebruiken we tijdens de activiteiten materialen van anderen. Zorg dat je zowel in het hotel als tijdens de activiteiten netjes met de materialen om gaat zodat deze niet moedwillig kapotgaan. Bij het vernielen van materialen worden de kosten verhaald op de deelnemer.

Verzekeringen

Voor het outdoorcamp adviseren we alle deelnemers en begeleiders te beschikken over een reisverzekering en eventueel annuleringsverzekering. Een ziektekostenverzekering is verplicht. **Check of het pasje van je ziektekostenverzekering de blauwe EHIC-achterkant heeft. Heeft het pasje dit niet kunt u bij uw zorgverzekeraar een Europese verzekeringspas aanvragen.**

Groot voordeel van de Europese verzekeringskaart is dat je de gemaakte medische kosten meestal (dus niet altijd) niet hoeft voor te schieten. De buitenlandse zorgverlener declareert de factuur bij je eigen verzekeringsmaatschappij in Nederland. Dat betekent overigens niet dat je de kosten helemaal niet hoeft te betalen. Dat is afhankelijk van de dekking van je zorgverzekering.



Achterkant van uw zorgpas!?

Neem het pasje van je ziektekostenverzekering en evt. reisverzekering mee naar Oostenrijk (geen kopie). Je paspoort/ID-kaart en verzekeringspaspjes lever je in bij de begeleiding in de hal van ons gebouw waar je je aanmeldt. Daarna kun je pas naar de bus.



Deel van de hike route, ja we gaan door de sneeuw!!

3. Weekoverzicht

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Dag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Datum	15-08-2021	16-08-2021	17-08-2021	18-08-2021	19-08-2021	20-08-2021	21-08-2021
5.00 5.30	Aanwezig						Reis naar Papendal
6.00	Vertrek van Papendal						
7.00	Reis naar Eben im Pongau	Wekker	Wekker	Wekker	Wekker	Wekker	Ontbijt in de bus
		Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	
8.00		Klaar maken	Klaar maken	Klaar maken	Klaar maken	Klaar maken	Aankomst Papendal
9.00							
10.00		Hike deel 1	Hike deel 3	Canyoning	Alpinpark	E-bike tour	Einde outdoorkamp
11.00							
12.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
13.00	Reis naar Eben im Pogau			Klaar maken	Klaar maken		
14.00		Hike deel 2	Hike deel 4	Outdoor games	Badesee Eben	E-bike tour	
15.00							
16.00							
		Aankomst bij slaappleats	Naar Hotel	Naar Hotel	Naar Hotel	Naar Hotel	
17.00	Aankomst hotel	Bespreken DVK-groep	Bespreken DVK-groep	Bespreken DVK-groep	Bespreken DVK-groep	Bespreken DVK-groep	
18.00	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	
19.00	Telefoontijd	Telefoontijd	Telefoontijd	Telefoontijd	Telefoontijd	Spullen inpakken	

20.00	Avond programma	Avond programma	Avond programma	Avond programma	Avond programma	Vertrek terug naar Nederland	
21.00	Naar bed	Naar bed	Naar bed	Naar bed	Naar bed		
	Slapen	Slapen	Slapen	Slapen	Slapen		
22.00	Medisch overleg	Medisch overleg	Medisch overleg	Medisch overleg	Medisch overleg		
23.00							

Op de volgende pagina volgt een uitleg van de verschillende onderdelen!

4. Uitleg over programma

Zoals je kunt zien hebben we een vol programma en bestaat iedere dag uit veel activiteiten en plezier maken. Een paar onderdelen beschrijven we graag nog even extra.

Het gehele programma is wel onder voorbehoudt van weersomstandigheden. Ter plaatse kan de begeleiding in samenspraak met de organiserende partijen besluiten tot alternatieve activiteiten of verwisseling van activiteiten per dag.

Bespreken DVK-groepen

Voor het diner kom je met je DVK-groepje bijeen om de dag te evalueren. Samen met de DVK bespreek je de bloedsuikerwaarden, insulinedosering en koolhydraatinnname van die dag. Keuzes die je zelf hebt bedacht evalueren we en pas je waar nodig aan. Vervolgens bespreken we de activiteiten van de volgende dag en bepaal je zelf de insulinebehoefte voor de volgende dag. De KDVK bepaalt of deze aanpassingen binnen de veilige grenzen zijn en geeft je in dat geval toestemming om dit uit te voeren. Het is voor iedereen verplicht om deel te nemen aan dit gesprek.

Telefoontijd

We vinden een kamp een stuk gezelliger als niet iedereen steeds op zijn telefoon zit. Daarom beperken we deze week het telefoongebruik. Na het eten is er een half uur tijd om contact op te nemen met thuis. Laat thuis even weten dat het goed met je gaat, voor je ouders/verzorgers wel zo leuk ;). Over scannen maken we met jullie ter plekke afspraken.

Avondprogramma

Het avondprogramma zal iedere avond verschillen. Zo hebben we in ieder geval het volgende voor jullie: spellen avond, diabetes talk en een bonte avond, dus vergeet je outfit niet!

Naar bed/slapen

Iedere avond gaan we om 21.00 uur naar onze kamers. Dit lijkt vroeg, maar een week intensief bezig zijn kost veel energie. Om 21.30 uur gaan de lichten uit en gaat iedereen slapen. **Respecteer dan ook je kamergenoten die willen slapen en zorg dat je ze niet tot last bent.** De kamers zijn zo ingericht dat je met minstens vier personen op een kamer ligt.

Medisch overleg

Aan het einde van iedere dag heeft het medisch team gezamenlijk overleg. Dan wordt in ieder geval de medische veiligheid besproken.

5. Paklijst

Om goed voorbereid naar Oostenrijk af te reizen hebben wij een paklijst voor alle deelnemers en begeleiders gemaakt. Lees deze paklijst goed door en zorg dat je niets vergeet. We kunnen vanuit Oostenrijk niet even terug... *Vink af wat je inpakt, zodat je zeker weet dat alles in je tas zit.*

Diabetesspullen voor pompgebruikers:

- Genoeg insuline voor de hele week (+ vulbuisjes).
- Insulinepomp.
- Voldoende infuussetjes (met naaldjes, pleisters, slangetjes en inschiethulp).
- Pomp materialen (houders en elastieken banden). Tijdens het wintersporten bevriest je insuline sneller dus moet je je pomp goed beschermen d.m.v. een hoes.
- Extra batterijen (door de kou raken batterijen sneller leeg).
- Insulinepen (met insuline en naaldjes) voor de zekerheid.

Diabetesspullen voor pengebruikers:

- Genoeg ampullen insuline voor de hele week.
- Spuiten (kort- en/of langwerkend).
- Reserve spuiten (kort- en/of langwerkend).
- Naaldjes voor spuiten.

Diabetesspullen algemeen:

- Bloedsuikermeter
- Reserve sensor (bijv FSL)
- 100 Teststrips (veel sporten betekent vaker meten!)
- Voldoende naaldjes voor je bloedsuikermeter
- Reserve bloedsuikermeter
- Glucagon
- Overige medicatie voor allergieën/misselijkheid e.d., indien in bezit (bij Zofran, epipen, antihistamine).

Paspoort/Identiteitsbewijs

- Je eigen paspoort of identiteitsbewijs (wij bewaren deze in Oostenrijk)
- Neem voor de zekerheid een kopie van je paspoort/id mee.

Verzekering:

- Pasje ziektekostenverzekering (met blauwe EHIC-achterkant)
- Alarmnummer reiskostenverzekering indien noodzakelijk

Hike tocht

- | | |
|---|---------------------------|
| ▪ Grote rugzak (ca 60 liter, kijk evt of je deze van iemand kunt lenen) | ▪ Sloffen/slippers |
| ▪ Stevige wandelschoenen (géén sportschoenen) | ▪ Zonnebril |
| ▪ 3 paar sokken | ▪ Zonnebrandcrème |
| ▪ Ondergoed | ▪ Drinkfles |
| ▪ 2 lange broeken (evt. afritsbaar) | ▪ Handoekje |
| ▪ 1 korte broek | ▪ Washandje |
| ▪ 3 T-shirts | ▪ Zeep |
| ▪ 2 truien | ▪ Tandborstel/tandpasta |
| ▪ Fleece-vest | ▪ Deodorant |
| ▪ Jas | ▪ Lakenzak/dekbedovertrek |
| | ▪ Pyjama |
| | ▪ Zaklamp |

- Handschoenen
- Muts
- Sjaal
- Regenkleding
- Plasticzak voor natte spullen

Overige spullen

- Kleine rugzak om overdag spullen in mee te nemen.
- Toiletspullen
- Zonnebrandcrème en lippenbalsem met beschermende factor
- Zakdoekjes
- Plastic zak voor de vuile was
- Genoeg ondergoed
- Sokken
- Pyjama/nachtkleding
- T-shirts
- Makkelijk zittende kleding voor de avond
- Lange broek
- Trainingsbroek
- Warme trui
- Leesboek/spelletjes
- Fototoestel (er worden ook foto's door de BvdGF gemaakt).
- Zaklamp of headlight
- Kleding/muziek/materialen voor een bonte avond
- **Handdoeken** (er zijn ter plaatse geen handdoeken te krijgen!)
- Zwemkleding
- Slippers of sloffen (verplicht in het huis)
- Lunchbox/broodtrommel
- Beker met afsluitbare dop/of bidon

Let op!

Neem zo weinig mogelijk waardevolle spullen mee, ze kunnen kapotgaan of kwijtraken!

Het spreekt voor zich dat je geen zaken meeneemt waarmee je anderen tot last bent. **Roken, alcohol- en drugsgebruik is ten strengste verboden.**

BELANGRIJK INFORMATIE TOT SLOT

Doe alle spullen in 1 grote tas of koffer. Lukt dat niet met die grote rugzak dan mag je die evt. als extra los leeg meenemen. **Neem je insuline, mp3 e.d. mee in je handbagage (rugzak). Onder in de bus wordt insuline te koud!** De rugzak neem je mee de bus in en kun je weer gebruiken tijdens het kamp. Je kunt niet bij je koffer tijdens de reis. Zorg dat je koffer is voorzien van naam.

Omdat het erg koud kan zijn in de nacht in Oostenrijk is het belangrijk om een tasje of iets dergelijks te hebben, om je insuline, meter en pomp in kunt warmhouden. Met een beetje geluk gaan we misschien zelfs wel door de sneeuw. Bevroren of koude insuline heeft geen werking meer ook niet wanneer dit is opgewarmd. Ook is het slecht voor je meter en je pomp zorg dus voor een tasje waar dit warm in bewaard kan worden tijdens de tocht en de nacht.

6. Protocollen

Voor sommigen zal het outdoorkamp de eerste keer in het buitenland zijn zonder ouders. Wij willen graag dat iedereen een leuk outdoorkamp heeft. Daarom hebben we enkele protocollen opgesteld. We vinden het belangrijk dat deze protocollen door de ouders/verzorgers met de deelnemers worden doorgenomen. De protocollen zijn er niet om je af te schrikken, maar om de (medische) veiligheid tijdens het outdoorkamp te waarborgen en het voor iedereen leuk te houden.

Deelname aan het outdoorkamp

Deelname aan het outdoorkamp is op eigen risico. Om de risico's te beperken heeft de BvdGF de hulp ingeroepen van professionals. Tijdens de week word je begeleid door een medisch team. Ook tijdens de activiteiten word je begeleid door professionals.

Veiligheid tijdens het outdoorkamp

Veiligheid is het belangrijkste aspect tijdens het outdoorkamp van de BvdGF. We verblijven met een grote groep in Oostenrijk. Gedurende het kamp nemen de begeleiders de eerste zorgtaak van de ouders/verzorgers over.

Pesten

Hoewel wij zorgen voor een prettige sfeer waarin iedereen zich veilig voelt, zou het kunnen voorkomen dat een enkeling wordt gepest. Als begeleiding van de sportkampen van de BvdGF zullen we dit niet tolereren, vandaar dat we hiervoor ook een protocol hebben opgesteld. Dit is een format, maar elke situatie zal goed bekeken worden. Met dit format is het voor iedereen duidelijk wat er gebeurt als er wordt gepest. In elk groepje wordt vooraf besproken dat pesten niet getolereerd zal worden. Je zorgt voor elkaar en sluit niet buiten. In dat gesprek zal ook het stappenplan worden doorgenomen.

1; Bij eerste melding van pesterij zal een gesprek plaatsvinden. Dit gesprek gebeurt met pester en gepeste. De pester wordt aangesproken op zijn gedrag. Tevens zal in dit gesprek aangegeven worden dat bij een tweede keer de ouders worden ingelicht.

2; Bij de tweede keer zal er besloten worden dat de pester aan een volgende activiteit niet mee zal doen. Dit zal de laatste waarschuwing zijn en de ouders worden gebeld met het verhaal en daarin zal ook worden aangegeven, dat bij een volgende keer zij hun kind moeten komen ophalen.

3; Einde kamp voor de pester. In andere gevallen zal de begeleiding een beslissing nemen.

Heimwee

Heimwee komt bijna elk kamp voor, maar heeft er gelukkig nog nooit toe geleid dat een deelnemer eerder naar huis ging. Bij heimwee zal de begeleider de deelnemer geruststellen. Er kan dan een stappenplan worden opgesteld om te helpen de heimwee te verminderen. Ook wordt er afgesproken dat de begeleiding met de ouders belt, voordat de deelnemer belt. Zo kan er een strategie bepaald worden. De BvdGF wil iedereen op het kamp houden. Alle deelnemers, ook zonder heimwee, kunnen dagelijks naar huis bellen.

Ongevallen

Tijdens het outdoorkamp kan het gebeuren dat een lichamelijk letsel als gevolg van de activiteit voorkomt. In een dergelijk geval neemt het medisch team een beslissing over het handelen. Mocht het nodig zijn om het letsel te onderzoeken in een nabijgelegen ziekenhuis, zal dit gebeuren. Het thuisfront zal door de meereizende arts van de BvdGF op de hoogte worden gesteld en gehouden van de situatie.

7. Sportkampregels

Voor de deelnemers van het sportkamp heeft de BvdGF een aantal sportkampregels opgesteld. De sportkampregels worden tijdens het welkomstwoord in de bus nogmaals aan de deelnemers medegedeeld.

- Glucose meten als de KDVK dat vraagt;
- Bij een hypo probeer je dat zelf op te lossen, de KDVK helpt je graag;
- Als je 's nachts een hypo hebt, dan probeer je het eerst zelf op te lossen of anders met je kamergenoot. Kom je er samen niet uit dan is er iedere nacht een KDVK die nachtdienst draait waar je je kunt melden;
- Altijd je meet- en prikspullen meenemen;
- Voor het eten handen wassen en prikken, waarde doorgeven aan DVK;
- Op tijd zijn bij de afgesproken tijdstippen;
- We eten in een ruimte waar ook andere mensen eten, zorg voor geen overlast;
- Er is geen vaste tafelindeling, als het te gezellig wordt, kan er gevraagd worden om op een andere plek te zitten;
- Geen petten tijdens het eten.
- Na het diner mag gebeld worden naar huis;
- Je mag je mobiele telefoon bij je hebben maar deze staat niet aan, begeleiding heeft wel een mobiel op zak en aan staan, zodat ze snel kunnen handelen bij calamiteiten;
- 21.30 gaat het licht uit;
- Deelname aan het kamp betekent verplicht deelnemen aan het programma;
- De deuren gaan 's nachts niet op slot. Sleutels aan de buitenkant (zodat het medisch team dat nachtdienst heeft altijd hulp kan verlenen);
- De sleutels van alle kamers blijven achter in het hotel;
- Loop altijd met minimaal twee personen;
- Bij slecht gedrag en overtreding van de regels volgt een gesprek met de begeleiding;
- Jongens en meiden mogen niet bij elkaar op de kamer als er wordt gedoucht, geslapen en omgekleed;
- Iedereen heeft weleens een slecht moment, help anderen. Zij helpen jou ook;
- Respecteer elkaar. Is er iets, probeer je het eerst zelf op te lossen, lukt dat niet kom je naar de begeleiding. Slaan, schoppen, vechten is altijd fout en wordt niet geaccepteerd;
- **Geen alcohol/ drugs/sigaretten;**

Bij gebruik van alcohol, drugs of sigaretten is het direct einde outdoorkamp voor desbetreffend persoon. Ouders worden vervolgens op de hoogte gesteld en er zal een enkele reis met trein of vliegtuig worden geboekt naar Nederland. Er kan dan geen beroep worden gedaan op restitutie van het outdoorkamp. Gemaakte reiskosten zijn uiteraard voor de deelnemer en/of zijn of haar ouders/verzorgers.

8. Corona

Op dit moment weten wij niet hoe de situatie rond corona in augustus zich heeft ontwikkeld. Dit betekent ook dat wij op dit moment nog niet weten welke wet- en regelgeving c.q. welke veiligheidsmaatregelen van toepassing zullen zijn. Wij zijn in contact met onze Oostenrijkse reisorganisatie die op hun beurt contact hebben met Oostenrijkse gezondheids- en overheidsinstellingen.

Wij zullen te zijner tijd ons coronaveiligheidsconcept vastleggen en met u communiceren.

9. Contactgegevens (thuisblijversinformatie)

Noodgeval

In geval van nood kun je 24 uur per dag contact opnemen met Maartje van Spijker van de BvdGF op 06-29577170. Ook Jesper van de Haar van de BvdGF is bereikbaar voor noodgevallen op 06-51073502.

Begeleiding

Functie	Naam	Organisatie	E-mail
Organisatie/ communicatie	Maartje van Spijker	BvdGF (06-29577170)	maartje@bvdgf.org
Organisatie/ Sportkampkapitein	Jesper van de Haar	BvdGF (06-51073502)	jesper@bvdgf.org
Kinderarts	Richard Schöll	Albert Schweitzer Ziekenhuis Dordrecht	
KDVK	Else Korpershoek	Spaarne Gasthuis	
KDVK	John visser	Diabeter Rotterdam	
KDVK	Elly Straathof	Waterlandziekenhuis	
KDVK	Harald Coenraads	Spaarne ziekenhuis Heemstede	
KDVK	Bea Downar	De Tjongerschans ziekenhuis	

Wij kijken er naar uit om jullie 15 augustus te zien!