Redactioneel artikel   
Gezond op kamp  
juni 2024

**Lang artikel**

Vertrek jij of je (klein)zoon/dochter binnenkort op kamp? Of ga je als monitor of leid(st)er mee ? Lees dan even onderstaande tips en vertrek voorbereid naar een gezond en veilig kamp:

* **Warme dagen**

Is het warm wanneer je naar buiten trekt? Draag dan een hoofddeksel, lichte kledij en smeer meermaals zonnecrème. Een wandeling of spel in een bos is zeker ook een goed idee! Het is daar frisser door de schaduw van de bomen. Zorg ook dat je voldoende water bij je hebt.

* **Controleer op teken**

Als het kriebelt om de natuur in te trekken, laat je dan niet door teken tegenhouden. Controleer jezelf en anderen nadien wel grondig op teken. Vind je een teek? Verwijder deze dan rustig en in één beweging. Let een maand op voor mogelijke symptomen. Ga naar de huisarts als je last hebt van een groeiende rode kring en/of griepachtige symptomen. Meer informatie lees je op [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be).

* **Pas op met reuzenberenklauw en eikenprocessierups**

Reuzenberenklauw is een plant met witte bloemschermen. De plant kan 2 tot 5 meter hoog worden! Wanneer je huid in contact komt met het sap van deze plant kan dit, na blootstelling aan de zon, rode jeukende vlekken en brandwonden veroorzaken. Verken op voorhand het kampterrein en vermijd contact met deze reuzenberenklauw.

Eikenprocessierupsen zijn harige rupsen die in of onder eikenbomen verblijven. Ze maken webachtige nesten en kunnen vooral in de periode mei-juni voor overlast zorgen. Contact met de brandharen veroorzaakt jeukende huiduitslag en/of irritatie van de luchtwegen en ogen. Verken ook hiervoor het kampterrein en houd afstand van nesten. Ook oude nesten met brandharen kunnen nog overlast geven.

* **Zomerse kost**

Denk op voorhand na over het weekmenu. Voorzie makkelijke en gezonde gerechten die op de juiste manier bewaard kunnen worden. Las ook ruimte in voor gezonde tussendoortjes. Buiten actief zijn, vraagt energie. Wat dacht je van fruit(sla), studentenhaver, watermeloen op een spiesje, … Inspiratie nodig of op zoek naar gezonde recepten? [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)

* **Maak afspraken over alcohol**

Je wil geen domper op de kampvreugde door alcohol. Denk vooraf goed na over het gebruik van 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.

* **Rook uit het zicht**

Zien roken doet roken. Rook daarom nooit in het zicht van de kinderen en jongeren. Voorzie op je kampplaats een rookplek uit het zicht en maak afspraken om enkel daar te roken.

* **Goed in je vel**

Het leven is geen ponykamp. Soms zit het tegen en daar kan je niets aan doen. Maar er zijn een heleboel dingen waar je zelf wél wat aan kan doen. Met een aantal leuke groepsactiviteiten, die je terugvindt op [www.noknok.be](http://www.noknok.be), creëer je instant een 'feel-good gevoel' in je groep. En: je maakt mentaal welbevinden bespreekbaar. Neem snel een kijkje!

* **Verder weg?**

Trek je wat verder weg de natuur in? Dan kan je teken tegenkomen die een virus verspreiden dat hersenvliesontsteking kan geven: teken-encephalitis (TBE). TBE komt nog niet voor in België, maar wel al in buurlanden zoals Duitsland. Voor TBE kan je je laten vaccineren. Dus bespreek zeker eerst je plannen even bij je huisarts of check de website van het instituut voor tropische geneeskunde (ITG).

**Kort artikel**

Vertrek voorbereid en gezond en veilig op kamp met onderstaande tips:

* Is het warm wanneer je naar buiten trekt? Draag dan een hoofddeksel, lichte kledij en smeer meermaals zonnecrème. Verkoeling zoeken in het bos is zeker ook een goed idee!
* Controleer jezelf en anderen op teken nadat je de natuur bent ingetrokken. Vind je ééntje? Verwijder deze dan rustig en in één beweging. Let een maand op voor mogelijke symptomen. Meer informatie op [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be).
* Pas op met de reuzenberenklauw en eikenprocessierups.Wanneer je huid in contact komt met het sap van de reuzenberenklauw of brandharen van de eikenprocessierups, kan dit leiden tot rode jeukende vlekken, brandwonden en/of irritatie van de luchtwegen en ogen. Verken op voorhand het kampterrein en houd afstand van beide.
* Denk op voorhand na over het weekmenu. Voorzie makkelijke en gezonde gerechten en tussendoortjes die op de juiste manier bewaard kunnen worden. Inspiratie nodig? [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)
* Denk vooraf goed na over het gebruik van alcohol om problemen en discussies te vermijden.
* Rook nooit in het zicht van kinderen en jongeren.
* Voorzie leuke activiteiten om aan het groepsgevoel te werken en heb aandacht voor zij die zich (even) minder goed voelen. Inspiratie op [www.noknok.be](http://www.noknok.be).
* Ga je naar het buitenland? Check de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde (ITG) (www.itg.be).