

België Coronaproof



Inhoud

Adventure activiteiten	3
Klettersteig:	3
Abseilen:	4
Klimmen:	5
Trapezesprong	6
Mountainbike:	7
Boogschieten	8
OTL	9
Adventure games	10
Doosje duwen	10
Peddel move	10
Pickel hangen	10
Kratje/speedklimmen	10
Team onderdelen	11
Bamboe piramide	11
Hot stuff	12
Mine sweeper	13
Team change	14
Team in balance	16
Expeditie robinson	17

Adventure activiteiten

Klettersteig:

Opstart & organisatie:

- Maximaal 10 personen tegelijk. Minimaal 1 uur duurt deze activiteit.
- Dragen van handschoenen verplicht.
- Zorg dat er hoepels klaarliggen waar de deelnemers in gaan staan tijdens de uitleg.

Instructie

- Instructeur doet centraal gordel en helm uitleg, waarna iedereen om de beurt een gordel en helm ophaalt en in zijn hoepel aantrekt
- Check visueel of de gordel goed zit (geen draaiingen in de aanbindlus, heupband of beenlussen.)
- Vervolgens vraag je: "trek je gordel eens naar beneden." Check hierbij goed of deze niet over de heupen heen gaat'
- Check ook visueel of het kinbandje van de helm strak genoeg zit. Let er ook op dat de helm goed op het midden van het hoofd zit.

Activiteit:

- We hanteren dat er tussen twee personen minimaal 1 leeg stuk kabel moet zitten om voldoende afstand te houden.
- Tips en correcties t.a.v. zekertechniek / klimtechniek alleen verbaal!

Afsluiten:

- Als er nog een activiteit is waarbij de deelnemers een gordel en helm nodig hebben houden ze deze. Iedereen krijgt een kofferlabel waarmee diegene zijn/haar eigen gordel en helm kan identificeren
- Wanneer de gordels en helmen niet meer gebruikt worden, worden ze schoongemaakt door de instructeur.

Abseilen:

Opstart & organisatie

- Maximaal 10 personen.
- Dragen handschoenen verplicht.
- Instructeur neemt de abseilsetjes mee naar boven aan de lage abseil (kan tijdens inhangen).
- Alleen de lage abseil gebruiken.
- Iedereen staat in een hoepel op 1,5 meter afstand van elkaar, deze leggen we zo neer zodat iedereen vanaf daar ook de abseil-situatie kan zien.

Instructie

- Instructeur doet centraal gordel en helm uitleg, waarna iedereen om de beurt een gordel en helm ophaalt en in zijn hoepel aantrekt
- Check visueel of de gordel goed zit (geen draaiingen in de aanbindlus, heupband of beenlussen.)
- Vervolgens vraag je: "trek je gordel eens naar beneden." Check hierbij goed of deze niet over de heupen heen gaat'
- Check ook visueel of het kinbandje van de helm strak genoeg zit. Let er ook op dat de helm goed op het midden van het hoofd zit.
- Tijdens instructie uitleggen hoe de deelnemers de karabijnen op de juiste manier bevestigen aan de aanbindlus.
- Boven hangt de instructeur de acht+setje en prusiktouwtje in, en neemt dan 1,5 meter afstand.

Activiteit

- Instructeur geeft verbale aanwijzingen over het inbinden en coacht de deelnemers over de rand op gepaste afstand.
- Bij het klettersteigen houden de deelnemers een extra kabellengte afstand. Ook tijdens het wachten wordt deze afstand gehandhaafd. De deelnemers die dus niet op de rots aan de kabel staan, wachten op de grond in hoepels.
- De klokkenluider beneden houdt het touw in zijn hand totdat er geen 1,5 meter touw meer over is. Op dit moment zal de abseiler minder dan 1,5 meter van de grond verwijderd zijn.
- Vervolgens loopt eerst de klokkenluider weg, en dan bindt de deelnemer zich uit.

Afsluiten

- Als er nog een activiteit is waarbij de deelnemers een gordel en helm nodig hebben houden ze deze. Iedereen krijgt een kofferlabel waarmee diegene zijn/haar eigen gordel en helm kan identificeren
- Wanneer de gordels en helmen niet meer gebruikt worden ze teruggelegd in een hiervoor bestemd krat, vervolgens worden ze schoongemaakt door de instructeur.

Klimmen:

Opstart & organisatie

- Maximaal 10 personen tegelijk. Deze activiteit duurt minimaal 2 uur.
- Dragen van handschoenen verplicht.
- Zorg dat er hoepels klaarliggen waar de deelnemers in gaan staan tijdens de uitleg.
- Instructeur doet centraal gordel en helm uitleg, waarna iedereen om de beurt een gordel en helm ophaalt en in zijn hoepel aantrekt
- Instructeur doet centraal gordel en helm uitleg, waarna iedereen om de beurt een gordel en helm ophaalt en in zijn hoepel aantrekt
- Check visueel of de gordel goed zit (geen draaiingen in de aanbindlus, heupband of beenlussen.)
- Vervolgens vraag je: "trek je gordel eens naar beneden." Check hierbij goed of deze niet over de heupen heen gaat'
- Check ook visueel of het kinbandje van de helm strak genoeg zit. Let er ook op dat de helm goed op het midden van het hoofd zit.
- Gebruik alleen touw L1, L3, L5 en H1, H3. Zo zit er overal een route tussen.

Instructie

- Zet alle deelnemers weer in een hoepel voor de uitleg. Leg ook een hoepel neer voor de zekeraar en back-up die 1,5m uit elkaar staan.
- Zorg ervoor dat tijdens het "droog" oefenen de gepaste afstand gewaarborgd wordt, d.m.v. de hoepels.
- Buddycheck is visueel.
- I.v.m. het zo min mogelijk willen ingrijpen is het essentieel dat er touwgroepjes worden gemaakt van gelijk gewicht.

Activiteit

- Tips en correcties t.a.v. zekertechniek / klimtechniek verbaal!
- Doordraaien door de materialen aan een vaste plek te hangen (niet aan elkaar doorgeven); Eerst pakt de zekeraar de grigri⁺ en klikt die aan zichzelf vast en gaat dan in de hoepel staan vervolgens pakt de klimmer de karabiner en klikt zichzelf vast. Als laatste pakt de back/up het touw en gaat in de hoepel staan 1,5 meter achter de zekeraar.

Afsluiten

- Als er nog een activiteit is waarbij de deelnemers een gordel en helm nodig hebben houden ze deze. Iedereen krijgt een kofferlabel waarmee diegene zijn/haar eigen gordel en helm kan identificeren
- Wanneer de gordels en helmen niet meer gebruikt worden leggen de deelnemers deze in de "schoonmaakbak", vervolgens worden ze schoongemaakt door de instructeur.

Trapezesprong

Opstart & organisatie

- Maximaal 10 personen
- Gebruik handschoenen verplicht.
- Markeer de plekken van de deelnemers tijdens instructie met hoepels op 1,5 meter afstand.
- Bind de losse integraalgordel alvast in, alvorens de deelnemer hem aantrekt.

Instructie

- Voorbeeld integraalgordel op jezelf.
- Gordelcheck visueel.

Activiteit

- Deelnemers trekken zelf een integraal gordel aan, waar op de rug een verlengstukje van een abseilset is bevestigd. Deze kan de deelnemer zelf vastklikken aan het touw.
- Wanneer de deelnemer voelt dat hij is bevestigd aan het touw, kan hij beginnen met klimmen.

Afsluiten

- Integraalgordel wordt gemarkeerd met naamlabel bij nogmaals gebruik van integraalgordels, zo niet, wordt de gordel in de "schoonmaakbak" gedaan.
- Gordels en helmen worden aan het einde van de dag schoongemaakt met geschikte middelen.
- Geschatte extra tijd: 15 min

Mountainbike:

Opstart en Organisatie:

- Maximaal 10 personen.
- De afstandsregel van anderhalve meter moet tijdens deze activiteit uitgestraald worden. Benoem het en straal het zelf uit, maar je hoeft geen politieagent te zijn.
- Iedere deelnemer krijgt een MTB aangeboden en dat is de gehele activiteit zijn/haar MTB. Materiaal wordt niet onderling gewisseld.
- Zet het aantal MTB's neer dat er nodig is voor de activiteit met minimaal 1,5 meter tussen elke MTB.

Instructie & activiteit:

- Zorg tijdens de instructie voor hoepels op 1,5 meter afstand van elkaar.
- Wees zeer scherp op de veiligheid van mensen in de omgeving. Wandelaars, fietsers, etc. mogen nooit binnen anderhalve meter van ons komen en dat is onze verantwoordelijkheid. Wij dienen hier rekening mee te houden met passeren. Denk hierbij niet alleen aan jezelf maar ook aan alle deelnemers die achter je aan fietsen.

Afsluiting

- Als de MTB's 's middags nog gebruikt worden, worden na gebruik de sturen, de bovenbuis van het frame en de zadels schoongemaakt met de juiste schoonmaakmiddelen.

Boogschieten

Opstart & Organisatie

- Zorg voor hoepels voor tijdens instructie die 1,5 meter uit elkaar liggen.
- De blazoenen op AH moeten uit elkaar gezet worden over de hele breedte van het veld. Op SP alleen de buitenste 2 blazoenen.
- Iedere deelnemer heeft zijn of haar eigen 3 pijlen. Die klaarstaan in een eigen pion bij de schietplek.
- Max. 10 personen tegelijk
- Gebruik handschoenen verplicht.

Instructie & Activiteit

- Laat de hoepels van de instructie meenemen en op 1,5 meter afstand van elkaar leggen en creëer deze afstand ook weer wanneer je in een 2 tal, 3 tal of 4 tal bij een boogbaan aan de slag gaat.
- Nadat de schutter de pijlen gehaald heeft loopt hij of zij terug naar een vrije hoepel en daarna kan de volgende schutter naar voren komen om te gaan schieten met zijn eigen pijlen, hou hierbij altijd 1,5 meter afstand
- Nieuwe minimale tijdsduur 1 uur.

Afsluiting

- Maak de bogen en pijlen schoon.

OTL

- Neem de laatste veiligheidsmaatregelen van het RIVM in acht.
- Zorg ervoor dat iedereen zijn/haar eigen kaarten/kompas/scavengerhunt/raadsel/schrijfmateriaal heeft.
- Maak de materialen na gebruik goed schoon.

Adventure games

Opstart & organisatie:

- Zorg bij het klaarzetten van een ruime opzet. Denk na over welke spellen er eventueel buiten kunnen.
- Gebruik van handschoenen verplicht.
- Zorg voor elk onderdeel dat er hoepels zijn voor wachtenden.

Afsluiten:

Maak alle materialen aan het einde van de adventure games schoon.

Doosje duwen

- Iedere deelnemers krijgt eigen doosje, niet hergebruiken
- Bij val op tafel moet de tafel schoongeveegd worden met een doekje + spray

Peddel move

- Dit wordt buiten op een ruime plek aangeboden

Pickel hangen

- Dit wordt gespeeld met 1 persoon tegelijk

Kratje/speedklimmen

- Dit kan alleen aangeboden worden wanneer er al eerder met een gordel of wanneer er veel tijd en aandacht wordt gestopt in de gordel uitleg.
- Check visueel of de gordel goed zit (geen draaiingen in de aanbindlus, heupband of beenlussen.)
- Vervolgens vraag je: "trek je gordel eens naar beneden." Check hierbij goed of deze niet over de heupen heen gaat'
- Check ook visueel of het kinbandje van de helm strak genoeg zit. Let er ook op dat de helm goed op het midden van het hoofd zit.

Team onderdelen

Bamboe piramide

Opstart & organisatie

- Maximaal 8 personen per team, voor deze activiteit heb je 45 minuten nodig incl. uitleg.
- Zorg als instructeur dat er voldoende ruimte is tussen de teams.
- De deelnemers dragen handschoenen.

Instructie & activiteit

- Elke deelnemer bouwt 1 of twee kleine piramides a.d.h.v. het voorbeeld dat is gebouwd door de instructeur.
- De deelnemers dienen tijdens het bouwen minimaal 1,5 meter afstand te houden.
- Afspraken maken hoe en wie de piramides verplaatsen en optillen om meerdere lagen op elkaar te houden.
- Vooraf een plan maken van hoe 1,5 meter afstand te houden.
- Materialen bevinden zich op een centrale plek in het midden zodat elke deelnemer 1 voor 1 zijn benodigde materialen kan halen.

Afsluiten

- Na afloop worden de materialen schoongemaakt.

Hot stuff

- Max 4 personen voor deze activiteit. Deze activiteit dus twee keer uitzetten naast elkaar zodat er een team van 8 kan deelnemen.
- Deze activiteit doen de deelnemers met handschoenen
- Extra regel: houd 1,5 meter afstand van elkaar en de instructeur

Mine sweeper

Opstart & organisatie

- Maximaal 8 personen per team, duur van de activiteit is 30 minuten.
- Opstelling zoals het plaatje hiernaast. In de hoepels staan de deelnemers. De pijlen geven de speelrichting aan van de twee teams
- Bij deze activiteit dragen de deelnemers handschoenen.

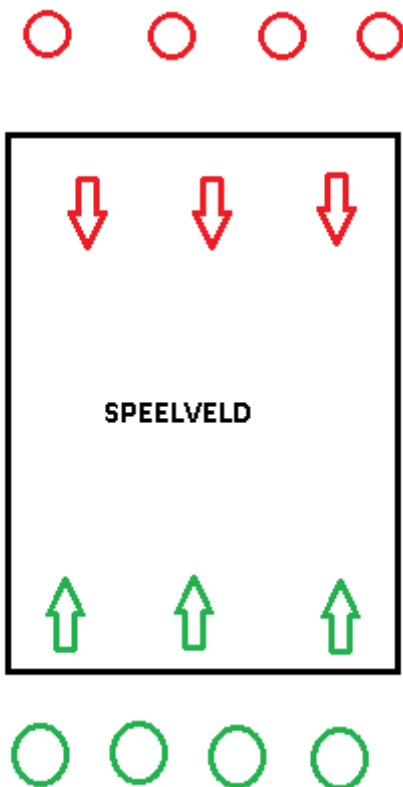
Instructie & activiteit

- Telkens mag er 1 persoon uit elk team naar voren om de pion verder te zetten
- Wanneer de teams dicht bij elkaar komen dienen zij de 1,5 meter afstand te waarborgen.

Wachten op elkaar is hier het devies.

Afsluiten

- Na de activiteit worden alle materialen schoongemaakt.



Team change

UITGANGSSITUATIE

Je speelt het spel met even personen. Beide teams staan tegenover elkaar met de teamleden achter elkaar. Elk teamlid staat op een eigen plek (aangegeven door een hoepel). Tussen de 2 teams is 1 lege plek.

Corona toevoeging:

- Hoepels liggen 1,5 meter uit elkaar (totaal minimaal 21 meter ruimte nodig)
- Bij verplaatsen dient men eerst naar de lijn te lopen en daarna naar voren te lopen als je iemand wilt inhalen (naast de 1,5 meter lijn, zie stappenplan in halen op achterzijde)

OPDRACHT

De teams moeten zo snel mogelijk wisselen van plek

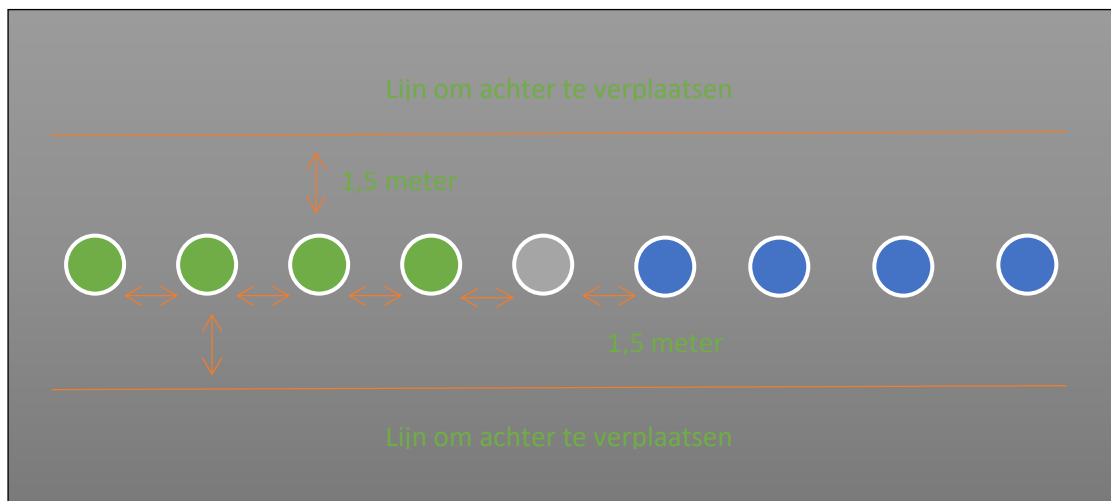
VOORWAARDEN

- Per keer mag er 1 persoon één of twee vakjes vooruit stappen. Als men 2 vakjes vooruit stapt dient men een persoon van het andere team te passeren.
- Men mag zich niet achteruit verplaatsen.
- Men mag geen teamleden van het eigen team passeren.
- Men blijft 1,5 meter uit elkaar.
- Als er een fout gemaakt wordt, moet het team terug naar de uitgangspositie en opnieuw beginnen. LET HIER OP DAT MEN DE 1,5 METER AFSTAND BEWAARD

TIJDSHEMA

Uitleg: 5 minuten

Scoretijd: max. 15 minuten



Stappenplan om iemand in te halen:

Stap 1: Vanuit je eigen cirkel naar de anderhalve meter lijn



Stap 2: Achter de lijn verplaatsen ter hoogte van de cirkel waar je heen wil



Stap 3: rechte lijn naar de cirkel, pas als je in de cirkel bent mag de volgende verplaatsen



Team in balance

Opstart & organisatie

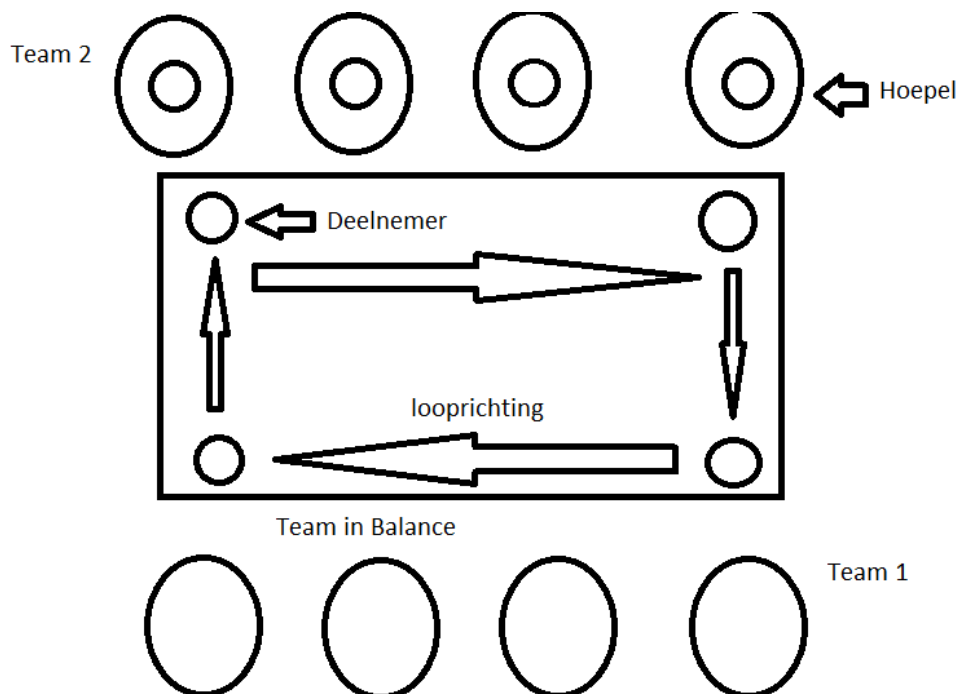
- Alle deelnemers staan in een hoepel aan weerszijden van de team In balance op 1,5 meter afstand van elkaar.
- De instructeur staat op de team in balance of links of rechts van de team in balance.
- Voor veiligheid heeft iedereen zijn eigen helm op en een haarnetje eronder.
- Max 8 personen, bij minder personen of oneven aantal loopt iemand of meerdere personen 2x.

Instructie & activiteit

- We spelen 2 rondes waarbij we de 2 tijden van beide rondes bij elkaar optellen voor de eindscore
- 1^e ronde gaan 4 personen van team 1 op de team in balance staan, 2 personen aan iedere kant, na het start signaal wisselen volgens de hierboven aangegeven loop pijlen, de overige 4 personen blijven in hun hoepel staan om te coachen, de bedoeling is dat iedere deelnemer weer terugkeert op zijn/haar startpositie
- 2^e ronde gaan de volgende 4 personen van team 2 op de team in balance staan en proberen ook een zo snel mogelijke tijd neer te zetten.

Afsluiten

- Hou bij het afstappen ook 1,5 meter afstand en stap weer terug naar je eigen startplek, laat hierbij eerst 2 mensen naar het midden van de team in balance lopen, alvorens de lage kant kan afstappen.
- Zorg ervoor dat na gebruik de haarnetjes direct worden weggegooid.
- Aan het einde van de activiteit worden de helmen schoon gemaakt.



Expeditie robinson

- Een teamopdracht als deze wordt met maximaal 8 personen gedaan.
- De teams bestaan dus uit maximaal 2 personen.
- Denk aan de 1,5 meter afstand gedurende de hele expeditie, dus ook bij het verplaatsen tussen de opdrachten. Zet bepaalde onderdelen ruimer op.
- Werk met handschoenen aan. Zorg ervoor dat de deelnemers ook hun handschoenen aan houden gedurende de expeditie.
- De volgorde is veranderd. De expeditie begint nu met boter, kaas en eieren en er wordt geëindigd met vuur maken.
- Geen geschatte extra tijd d.m.v. uitvallen onderdelen.

- **Boter, kaas en eieren**

Opstart & organisatie

- 2 teams van 4 spelen tegen elkaar, en starten ieder in een hoepel (zie afbeelding). De hoepels staan 2,0 meter uit elkaar.
- Maximaal 8 personen.
- Handschoenen verplicht.

Instructie

- Gebruik de hoepels ook voor de instructie.

Activiteit

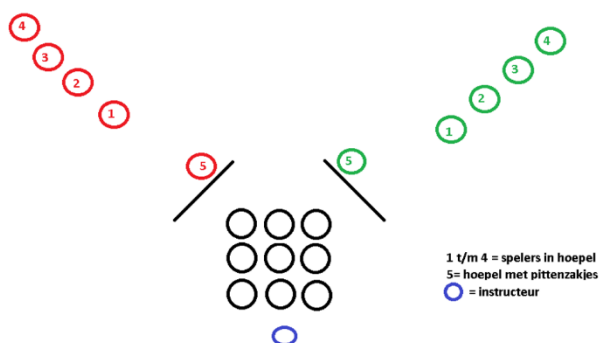
- Deelnemer rent als eerste richting de hoepel met de pittenzakjes, vanaf de hoepel met pittenzakjes probeert de speler het pittenzakje in een van de 9 hoepels te gooien. De hoepel met pittenzakjes ligt 2,0 meter van de 9 hoepels vandaan.

Differentiatie: hoepel verder weg.

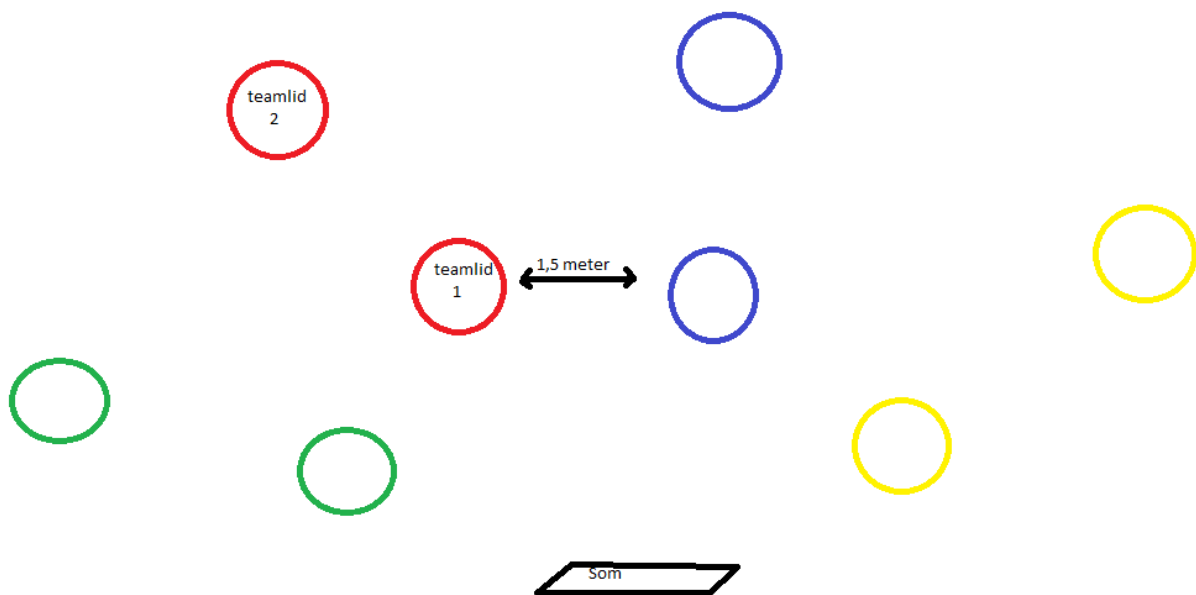
- Ondertussen schuiven spelers 2 t/m 4 allemaal 1 hoepel door. Speler 2 komt in hoepel 1, etc.
- Speler 2 mag pas richting de pittenzakjes rennen wanneer speler 1 terug is gerend en in hoepel 4 staat.
- Wanneer een pittenzakje mis is, gooit de instructeur deze terug richting de hoepel waar de andere pittenzakjes van dat team liggen.
- Wanneer een pittenzakje in een hoepel terecht komt waar al een zakje in lag, gooit de instructeur het pittenzakje terug die er op dat moment het langst in lag.

Afsluiten

- Aan het einde van de activiteit worden alle materialen schoongemaakt.



- **Blikschieten**
- Ruimere opzet. Stapels blikken 2 meter uit elkaar. Bij ruimtegebrek desnoods 2 kanten op schieten.
- Vaste posities (schutter & pijlen teruggooier), of 2 maskers per team.
- **De som**
- Verduidelijk de posities met hoepels als volgt:
 - 4 hoepels met onderling anderhalve meter afstand.
 - Zorg dat de hoepels allemaal even ver van de som verwijderd zijn, het zal dus in een boog moeten.
 - Achter elke hoepel op 1,5 meter afstand nog een hoepel voor het andere teamlid.
- Extra regel: Om de achterste (die de som dus niet goed kan zien) erbij te betrekken, mag alleen dit teamlid het kladpapier vasthouden en gebruiken.
- Bij een goed antwoord loopt de achterste als eerste weg en volgt de voorste. Zodat ze niet dichterbij dan 1,5 meter in de buurt van iemand anders komen.



- **Hengelen**
- Zet ook deze activiteit ruim op. Zorg voor meer dan 1,5 meter afstand tussen de blokjes van de andere teams en de hengelposities.
- Extra regels: het ijzeren haakje mag maar door 1 teamlid aangeraakt worden. Terwijl de elastieken bij deze opdracht alleen maar door het andere teamlid aangeraakt mogen worden.
- 1 team lid geeft aanwijzingen vanachter de houten blokjes.
- Het andere teamlid hengelt.
- **Kruispunten route**
- Zorg voor een kralenketting waarbij de verschillende kleuren kralen een afslag naar links of naar rechts betekenen of rechtdoor.
- In plaats van een kralenketting kan er ook voor een routebeschrijving d.m.v. bolletje/pijltje gezorgd worden.
- De balk is niet geschikt.

- **Brugtangram**
 - Er liggen op een afstand +/- 20 meter van de tangram sets per team oplossingen van 3 tangram puzzels.
 - 1 teamlid mag deze oplossingen zien.
 - Alleen de ander mag puzzelen.
 - Ze communiceren in het midden (op 1,5 afstand van elkaar).
-
- **Vuur maken**
 - Zorg voor 4 hoepels op 1,5 meter uit elkaar en van de vragensteller verwijderd.
 - 1 teamlid buigt zich over de vuurschaal terwijl de ander toekijkt of aanwijzingen roept vanaf 1,5 meter afstand.
 - Er kan natuurlijk gewisseld worden, leg dan de vuurstick op tafel.
 - Als er vuur brand mag een teamlid naar de vragensteller en gaat daar in de hoepel van zijn teamkleur staan.
 - Bij een juist antwoord wordt het gewonnen materiaal op de tafel gelegd tussen de vragensteller en degene die de vraag goed geantwoord heeft. Deze laatste persoon legt het materiaal vervolgens weer op de tafel waar de vuurschaal staat.