

Forteiland Coronaproof



Inhoud

Adventure activiteiten.....	3
Boogschieten.....	3
Abseilen.....	4
Evenwichtsbalk	5
Trapezesprong	6
Team onderdelen.....	7
360 mapping.....	7
Bamboe piramide.....	8
Boter, kaas en eieren	9
Fortkennis	10
Hot stuff	11
Labyrint.....	12
Mine sweeper	13
Brugtangram.....	14
Team change	15
Team in balance	17
The maze	18
Individuele activiteiten.....	19
Speedbootvaren.....	20
Wijnexpeditie	21

Adventure activiteiten

Boogschieten

Opstart/organisatie

- Gebruik maximaal 3 van de 5 blazoenen.
- Iedere deelnemer heeft zijn of haar eigen 3 pijlen, deze staan klaar in een pion bij de schietplek.
- Laat iedereen voor instructie in een hoepel staan op 1,5 meter afstand van elkaar en creëer deze afstand ook weer wanneer je in een 2 tal, 3 tal of 4 tal bij een boogbaan aan de slag gaat, desnoods met dezelfde hoepels.
- Max. 10 personen tegelijk.
- Dragen handschoenen verplicht.

Instructie & activiteit

- 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.

Afsluiting

- Na afloop activiteit bogen en pijlen schoonmaken.

Abseilen

Opstart/organisatie

- 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 als ze zich omdraaien na de gordel check.
- Dragen handschoenen verplicht
- Instructeur doet centraal gordel en helm uitleg, waarna iedereen om de beurt een gordel en helm ophaalt en in zijn hoepel aantrekt
- Check vanaf afstand 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 of het kinbandje van de helm strak genoeg zit. Let er ook op dat de helm goed op het midden van het hoofd zit.

Instructie

- Tijdens instructie uitleggen hoe de deelnemers de karabijnen op de juiste manier bevestigen aan de aanbindlus.
- Instructeur neemt de abseilsetjes mee naar het adventure platform en bevestigt deze voor iedere deelnemer aan het touw en neemt daarna 1,5 meter afstand
- De 1e deelnemer komt naar het adventure platform, mag zichzelf vastklikken aan een lifeline en over de ketting stappen en naar het touw toe lopen.
- De rest van de deelnemers wacht in de hoepel

Activiteit

- Instructeur geeft verbale aanwijzingen over het inbinden en coacht de deelnemers over de rand op gepaste afstand.
- Hierna kan de 2e deelnemer op dezelfde wijze naar het andere touw toelopen
- 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. De klokkenluider loopt eerst weg, daarna maakt de deelnemer zijn eigen abseilset los van het touw.

Afsluiting

- 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 teruggelegd in een hiervoor bestemd krat, vervolgens worden ze schoongemaakt door de instructeur.

Evenwichtsbalk

Opstart & organisatie

- Max 8 personen.
- Zorg voor 1,5 meter afstand tussen deelnemers bij instructie.
- Zorg dat de gordels klaarliggen op gepaste afstand van elkaar. Elke deelnemer pakt z'n eigen gordel.
- Laat iedereen zijn eigen gordel aantrekken, waarbij je vooraf aan iedere gordel een verlengsetje hebt bevestigd (dit zijn 2 karabijnen + stukje lifeline die aan het abseilset zitten). Op deze manier kan een deelnemer zichzelf boven makkelijker inbinden.
- Iedere deelnemer pakt zelf zijn schone helm + haarnetje + handschoenen.
- Check visueel of de gordel en helm goed zitten, dit doe je vanaf minstens 1,5 meter afstand op de plek waar je zekert, je kunt de deelnemers dus 1 voor 1 naar boven roepen en dan daar checken.
- Visuele gordel-check door instructeur: vraag de deelnemer om te laten zien dat de schouderbanden niet van de schouders af kunnen en check of er voor en achter geen banden gedraaid zitten. Vraag of ze willen laten zien dat de omni-karabijner gesloten is (click). Check tenslotte of de banden op de juiste manier door de gespen lopen.
- Deelnemers die niet aan de beurt zijn wachten beneden (dus niet op de middelste ring).

Instructie & activiteit

- Ben je gecheckt dan loop je als deelnemer naar de start van de evenwichtsbalk, daar hangt het klimtouw klaar aan een ijzeren haak aan de wand.
- Zorg dat je als deelnemer je verlengsetje vanaf je rug vastpakt en bevestig de achtknoop aan je verlengset (zie afbeelding). Als instructeur check je visueel of alles vast zit, vraag bv om even om te draaien en laat de deelnemer checken of de karabijner goed vastzit.
- Trek nu het touw strak zodat je nogmaals voelt en ziet of alles veilig vastzit
- Nadat de deelnemer zelf heeft gevoeld dat hij vastzit, mag hij de evenwichtsbalk op lopen.
- Bij terugkomst doet de deelnemer eerst het veiligheidshetje dicht, stapt de trapjes naar beneden en maakt vervolgens het touw weer los van het verlengsetje. Daarna mag de achtknoop weer teruggehangen worden aan de haak.



Afsluiting

- De deelnemer loopt naar beneden, hierna kan de volgende deelnemer omhoog.
- Worden de gordel en helm niet meer gebruikt, dan mogen deze in de hiervoor bestemde bak gedaan worden en na het programma worden deze gordels en helmen schoongemaakt
- Worden de gordel en helm wel nog gebruikt, dan kan de deelnemer een naambadge aan zijn gordel hangen en de gordel op een eigen plek opbergen, de gordel ook.
- Wanneer je als instructeur toch moet ingrijpen en dichtbij een deelnemer moet komen, is er een helm met vizier aanwezig, die je dan opzet alvorens de deelnemer te assisteren.

Trapezesprong

Opstart en Organisatie:

- Maximaal 10 personen tegelijk.
- Gordels en helmen liggen klaar, instructeur deelt dus niet uit.
- Zorg dat je vooraf aan iedere gordel een verlengsetje hebt bevestigd (dit zijn 2 karabingers + stukje lifeline die aan het abseilset zitten). Op deze manier kan een deelnemer zichzelf boven makkelijker inbinden.
- Zorg dat er hoepels klaarliggen waar de deelnemers in gaan staan tijdens de uitleg.
- Handschoenen dragen verplicht.

Instructie:

- De instructeur geeft zelf een voorbeeld van het aantrekken van een integraal gordel.
- Visuele gordel-check door instructeur: vraag de deelnemer om te laten zien dat de schouderbanden niet van de schouders af kunnen en check of er voor en achter geen banden gedraaid zitten. Vraag of ze willen laten zien dat de omni-karabinger gesloten is (click). Check tenslotte of de banden op de juiste manier door de gespen lopen.

Activiteit

- Ben je gecheckt dan loop je als deelnemer naar het touw, daar hangt het klimtouw klaar. Koppel de karabinger los en gebruik de achtknoop van het klimtouw.
- Zorg dat je als deelnemer je verlengsetje vanaf je rug vastpakt en bevestig de achtknoop aan je verlengset. Als instructeur check je visueel of alles vast zit, vraag bv om even om te draaien en laat de deelnemer checken of de karabinger goed vastzit.
- Bij uitbinden, laat de deelnemer de schouderbanden iets losmaken, hierdoor kan hij zichzelf losklikken met behulp van verbale aanwijzingen.

Afsluiting:

- De integraalgordel wordt gemarkeerd met naam als deze nog een keer gebruikt wordt.
- Als de gordel niet meer wordt gebruikt wordt deze schoongemaakt na afloop.

Team onderdelen

360 mapping

Opstart & organisatie

- Je loopt vanuit de Koepelzaal langs de vlag en wijst de plek met de kaart aan, vraag aan iedereen om 1,5 meter afstand te houden.
- Iedereen krijgt een persoonlijke verrekijker.
- De opdracht leg je uit onderaan de trap naar het uitzichtpunt, hier delen we ook 4 geplastificeerde kaarten van de omgeving uit.

Instructie

- Er mogen maximaal 4 personen tegelijk bij het uitzichtpunt aanwezig zijn.
- Overige deelnemers wachten onderaan de trap op 1,5 meter afstand van elkaar, zij kunnen de kaart bestuderen.
- Bij de grote kaart mag slechts 1 iemand tegelijk aanwezig zijn.

Activiteit

- Neem 5 minuten voor instructie, 5 minuten voor overleg en 15 minuten voor uitvoer.

Afsluiten

- Na afloop van de activiteit bepaal je als instructeur de score.
- Na afloop van de activiteit maak je het bord, de magneten en de verrekijkers schoon.

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.
- Iedere deelnemer staat op minimaal 1,5 meter afstand bij de start van de activiteit.

Instructie & activiteit

- Vooraf een plan maken van hoe 1,5 meter afstand te houden.
- Iedere deelnemer bouwt individueel 1 of meerdere piramides.
- Materialen bevinden zich op een centrale plek in het midden zodat elke deelnemer 1 voor 1 zijn benodigde materialen kan halen.
- Minimaal 1,5 meter afstand houden tijdens de bouw.
- Afspraken maken hoe en wie de piramides verplaatsen en optillen om meerdere lagen op elkaar te houden.

Afsluiten

- Na afloop worden de materialen gereinigd.

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.
- Activiteit duurt 15 minuten. Op basis van 3 potjes.

Instructie

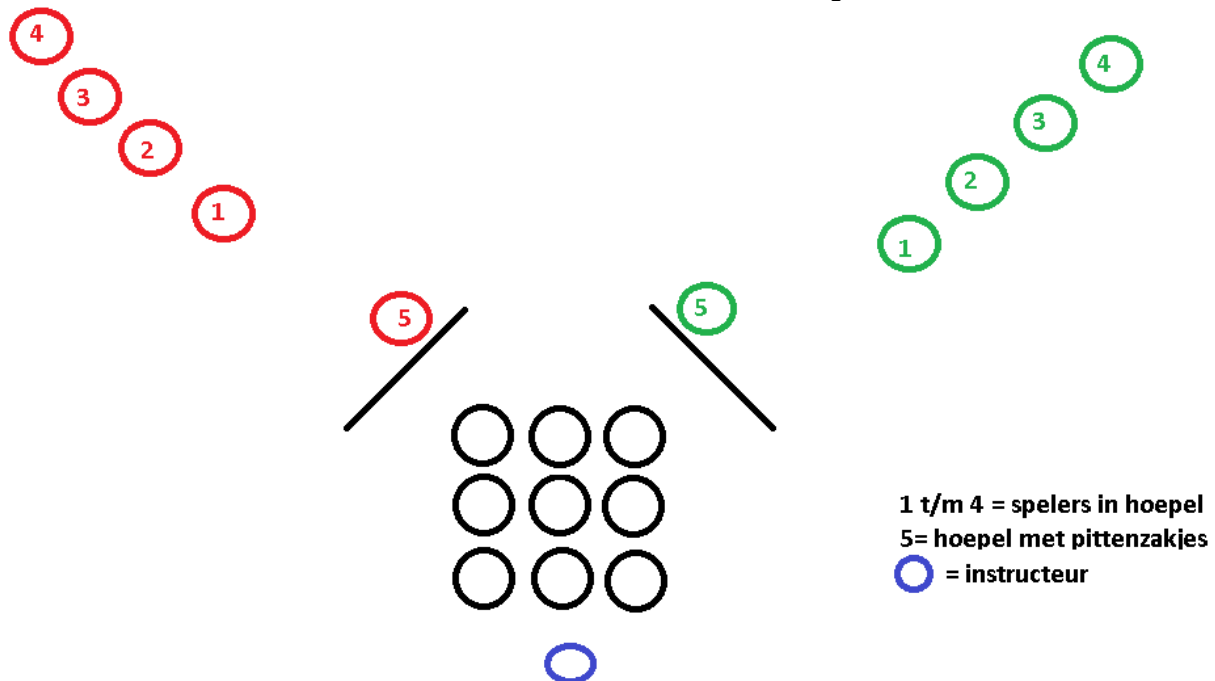
- Gebruik de hoepels ook voor de instructie.

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.



Fortkennis

Opstart & organisatie

- De houtblokken staan 1,5 meter uit elkaar en iedereen heeft een eigen hamer.
- Bij binnenkomst loopt de eerste deelnemer naar het meest ver weg gelegen blok, zodat er continu 1,5 meter afstand gehouden kan worden.
- Max 8 personen.

Afsluiten

- Bij verlaten van de ruimte loopt de persoon die het dichtst bij de deur staat als eerst naar buiten achter de instructeur aan, zodat continu 1,5 meter afstand gehouden kan worden.
- Na afloop van de activiteit worden de hamers schoongemaakt voor de volgende groep die komt.

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.

Labyrint

- Max. 8 personen.
- Deelnemers dragen handschoenen.
- De deelnemers stoppen zelf de knikker in het labyrint.
- Gebruik slechts de 4 beschikbare handgrepen die aan iedere zijde van het labyrint zitten, dus 4 deelnemers tegelijk, de overige 4 deelnemers wachten op hun plek, 1,5 meter uit elkaar. (Kan gemarkeerd worden met hoepels of met stoelen).
- Laat de deelnemers 1,5 meter afstand houden, ook tijdens het spel, dus niet voorover buigen.
- De 4 deelnemers zetten een zo snel mogelijke tijd neer.
- Hierna komen de volgende 4 deelnemers en zetten ook een zo snel mogelijke tijd neer.
- Na afloop tellen we de 2 tijden bij elkaar op voor de score.
- Na afloop labyrint en handgrepen schoonmaken.

Mine sweeper

Opstart & organisatie

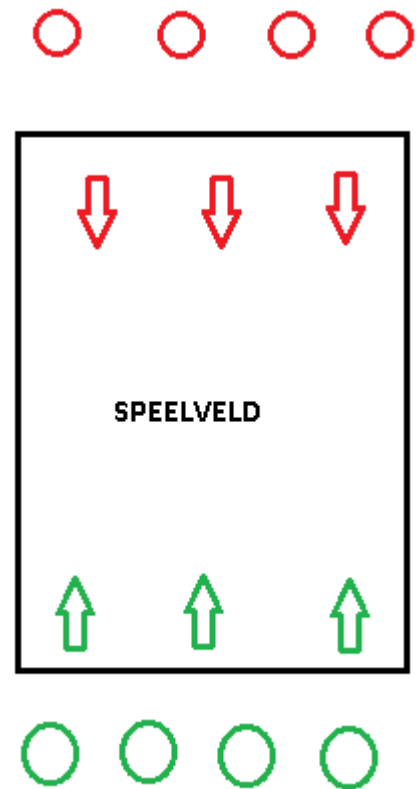
- Maximaal 8 personen per team, duur van de activiteit is 30 minuten.
- Opstelling zoals het plaatje hiernaast. In de hoepels staan de deelnemers. De pijlen geven de speelrichting aan van de twee teams
- Bij deze activiteit dragen de deelnemers handschoenen.

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.

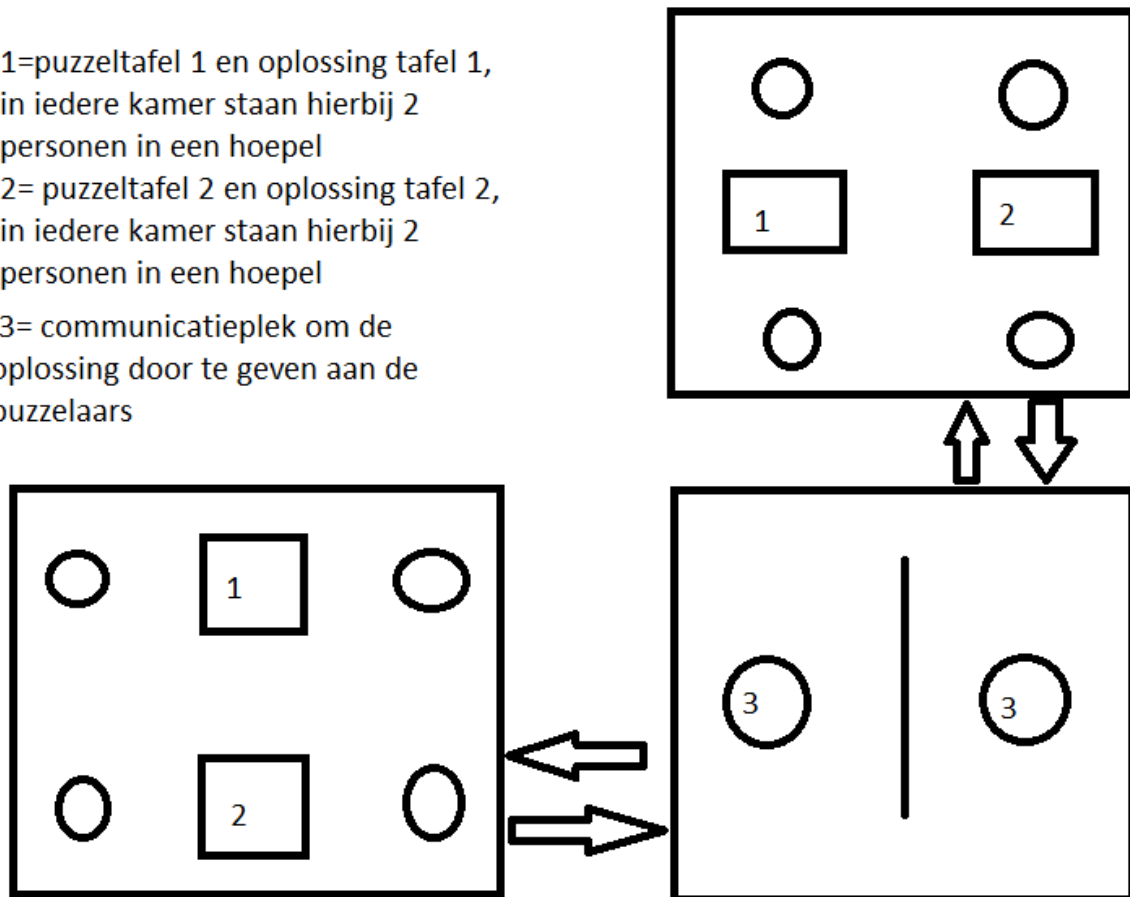
Afsluiten

- Na de activiteit worden alle materialen schoongemaakt.



Brugtangram

1=puzzeltafel 1 en oplossing tafel 1,
in iedere kamer staan hierbij 2
personen in een hoepel
2= puzzeltafel 2 en oplossing tafel 2,
in iedere kamer staan hierbij 2
personen in een hoepel
3= communicatieplek om de
oplossing door te geven aan de
puzzelaars



Opstart & organisatie

- We gebruiken 3 kruit ruimtes op de middelste etage van het Fort (de oorspronkelijke tangram ruimte, de spinnenweb 2 ruimte en de ruimte daarnaast)
- We werken met 1 puzzelruimte met max 4 personen, 1 communicatieruimte waar max 2 personen tegelijk mogen zijn en 1 oplossingsruimte voor max 4 personen.
- Bij aankomst op de middelste etage mogen eerst 4 deelnemers naar de oplossing kamer en daarna de andere 4 deelnemers naar de puzzel kamer.

Instructie

- Instructeur doet de uitleg aan 1 afgevaardigde van beide kamers op de communicatieplek in de communicatiekamer.

Activiteit

- In de communicatie ruimte start een klok die 20 minuten af telt na de briefing
- Een team van 8 lost binnen de gegeven tijd gezamenlijk zo veel mogelijk puzzels op, waarbij we dus werken met max 4 2-tallen (of iemand alleen bij een statafel in geval van kleinere groepen)
- Er mag telkens 1 iemand van tafel 1 naar de communicatieplek om daar de oplossing van 1 puzzelstuk door te geven of te ontvangen, daarna keert deze persoon terug naar zijn plek en mag er 1 iemand van tafel 2 naar de communicatieplek.
- Binnen de kamers dient er altijd 1,5 meter afstand tot elkaar gehouden te worden

Afsluiting

- Na afloop worden alle puzzelstukken en oplossingen schoongemaakt met de juiste schoonmaakmiddelen.

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

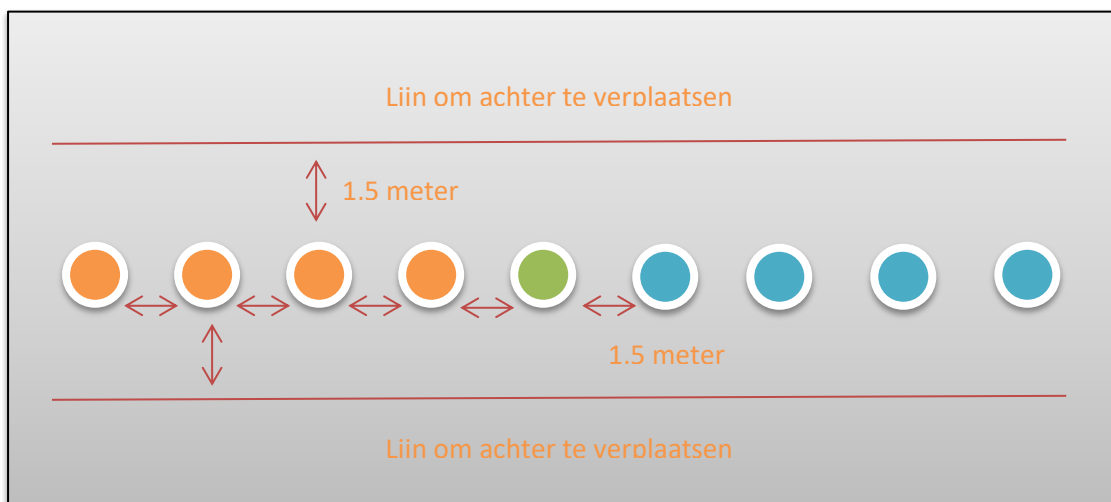
VOORWAARDEN

- 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

TIJSSCHEMA

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

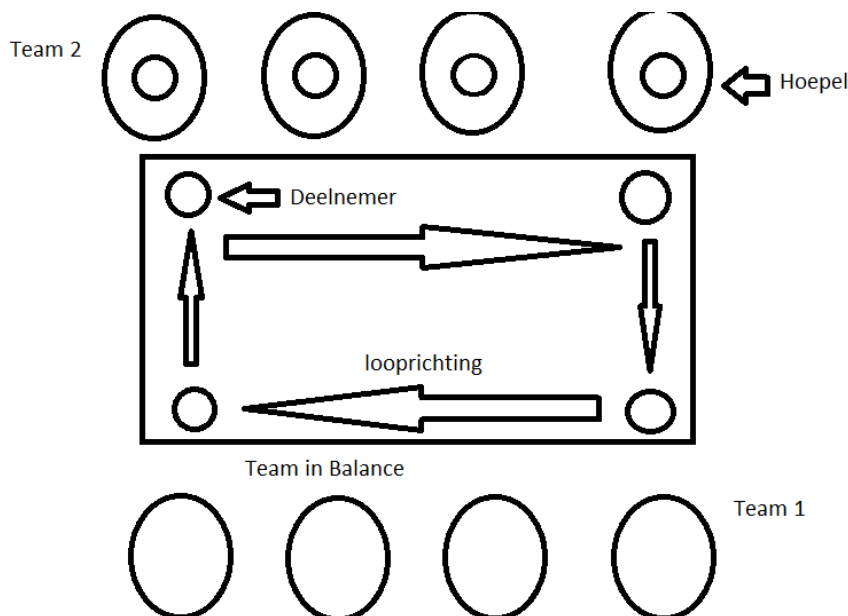
- **Alle deelnemers staan in een hoepel aan weerszijden van de team in balance op 1,5 meter afstand van elkaar.**
- De instructeur staat op de team in balance of links of rechts van de team in balance.
- Voor veiligheid heeft iedereen zijn eigen helm op en een haarnetje eronder.
- Max 8 personen, bij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



The maze

- Bij binnenkomst gaat iedereen voor instructie in een hoepel op 1,5 meter afstand staan.
- De geblindeerde brillen worden na iedere deelnemer gereinigd.
- Max 8 personen.
- Tijdens de uitvoer staat iedereen in een hoepel op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar en van het parcours.

Individuele activiteiten

Brain games

Opstart & organisatie

- Gebruik 2 manschapsverblijven naast elkaar en zorg dat iedereen 1,5 meter uit elkaar kan zitten.
- Zorg voor +- 30 braingames zodat er veel variatie is, leg de braingames omgedraaid op tafel neer voor de start.
- Instructeur draagt dunne handschoentjes.

Instructie & activiteit

- Iedere braingame mag slechts 1 keer opgelost worden door een team.
- Heb je een braingame af, dan loop je als deelnemer naar een andere vrije plek, de instructeur kan dan nakijken.
- Aantal opgeloste braingames binnen de tijd minuten is de Fortdiscovery score.

Afsluiten

- Na afloop ieder gebruikte braingames schoonmaken.

Speedbootvaren

Opstart & organisatie

- Zorg voor een ruime omgeving tijdens het omkleden.

Instructie & activiteit

- Er kunnen max. 4 personen tegelijk in de Rib.

Afsluiten

- Maak alle redvesten na afloop schoon.

Wijnexpeditie

- 2 lange tafels zo ver mogelijk uit elkaar en zo dicht mogelijk richting de wachtkamer zodat deelnemers makkelijk afstand kunnen houden als ze moeten opstaan om het dobbelspel te spelen.
- Max 8 deelnemers.
- Iedereen eigen dobbelsteen.
- Instructeur draagt zwarte plastic handschoenen.
- Gebruik enkel plekken 2 en 4 op het speelbord (dus tegenover elkaar).
- Vraag deelnemers om hun stoel op 50 cm van de tafel te zetten.
- Glazen die je gaat gebruiken vooraf inschenken met wijn en de glazen afdekken met een servet.
- Wijnglazen die je gaat gebruiken zo dicht mogelijk bij de deelnemer plaatsen (rand van het speelbord dus).
- Zet voor iedere deelnemer een flesje spa blauw neer (dicht bij de rand van het speelbord dus).
- Geen brood neerzetten.
- Koffieboontjes per deelnemer in een plastic marshmallow cupje doen en bij de deelnemer neerzetten.
- Alleen voorverpakte snoepjes/koekjes gebruiken voor dobbelspel.
- Sprinkhanen en meelwormen ook in marshmallowcupje doen en onder de stolp plaatsen.
- Na dobbelen tilt de instructeur de stolp op, neemt 1,5 meter afstand en daarna kan de deelnemer het cupje pakken.
- Neem genoeg tijd na iedere ronde om schoon te kunnen maken en weer klaar te zetten, dus niet 2 rondes direct achter elkaar.