

Nova Zembla Coronaproof



Inhoud

Adventure activiteiten.....	3
Kanoën	3
Klettersteigen	4
Line management.....	5
Mountainbike	6
Kilmmen teamtower.....	7
Trapezesprong.....	8
Individuele activiteiten.....	9
Wandelactiviteiten.....	9
Disc golf.....	10
Blokarten	11
Steppen.....	12
Team onderdelen.....	13
Bamboe piramide.....	13
Boter, kaas en eieren	14
Brug tangram.....	15
Hot stuff	16
Mine sweeper	17
Touw trekken.....	18
Expeditie robinson	19
Nova Zembla indoor games.....	21

Adventure activiteiten

Kanoën

Opstart en organisatie

- Deze activiteit wordt alleen aangeboden op het Kennemermeer (stilstaand water) met 1-persoons kajaks.
- Iedere deelnemer krijgt zijn/haar eigen kajak + peddel + helm + haarnetje + spatzeil + zwemvest toegewezen. Deze liggen 1,5 meter uit elkaar. Vervolgens gaat elke deelnemer op de voorkant van zijn/haar kano zitten voor de uitleg

Instructie:

- Leg uit hoe de deelnemers het zwemvest, de helm en spatzeil aan zichzelf bevestigen. Check visueel of alles bij elke deelnemer in orde zit.
- Laat na het aantrekken van de materialen de deelnemers weer zitten op de voorkant van de kano, vervolgens doe je een volledige kano uitleg.
- Vervolgens laat je de deelnemers verspreid het water in gaan.
- Zorg ervoor dat wanneer je uitleg geeft op het water de 1,5m regel gehandhaafd wordt.

Activiteit:

- Geschikte spelvormen zijn:
 - bochten oefenen.
 - 1 persoon als leider aanwijzen en daar als slang achteraan varen.
 - parcours varen.
 - bal overgooien.
 - estafette: de volgende mag starten wanneer de person voor je op de kant is.
 - Individuele balansspellen: wiebelen, kanten, lage/hoge steun .
 - Expres om gaan.

Afsluiting:

- De peddels, helm, spatzeil, zwemvest en kuip van de kano worden na afloop schoongemaakt.

Voorbeeld van een les kajakken (2 uur):

- Materiaaluitleg (5 min)
- Standard kajak uitleg 1 persoons kajaks (10 min)
- Het water op, zitten in de kano oefenen. Wiebelen voor stabiliteit (15 min)
- Op de beurt voorwaartse slag, boogslag + kanten en remslag behandelen + oefenen (30 min) (voor oefenen eerst zelf voorop varen en deelnemers achter je aan laten varen. Daarna vrij laten oefenen en technische tips geven.)
- Om de beurt een deelnemer aanwijzen die voorop mag, de rest moet hem volgen en nadoen. (15 minuten)
- Kanten terug laten komen en lage steun behandelen (hoge steun wanneer goed niveau) (15 minuten)
- Ballen inbrengen en laten overgooien (15 minuten)
- Expres omgaan en boot legen (10 minuten)

Klettersteigen

Opstart en Organisatie:

- Maximaal 10 personen tegelijk. Minimaal 1 uur duurt deze activiteit
- Gordels en helmen hangen klaar aan de bok. Instructeur deelt dus niet uit.
- Zorg dat er hoepels klaarliggen op 15, meter afstand, waar de deelnemers in gaan staan tijdens de uitleg.
- Dragen van handschoenen is verplicht.
- Instructeur doet centraal gordel en helm uitleg, waarna iedereen om de beurt een gordel, haarnetje en helm ophaalt en in zijn hoepel aantrekt.
- Check visueel vanaf afstand of de gordel goed zit (geen draaiingen in de aanbind-lus, heupband of beenlussen).
- Vraag de deelnemer z'n gordel eens naar beneden te trekken. Check hierbij goed of deze niet over de heupen naar beneden kan.
- Check van afstand ook de helm. Zit het kin-bandje van de helm strak genoeg. Let er ook op dat de helm goed op het midden van het hoofd zit.

Instructie & activiteit:

- We hanteren dat er tussen twee personen minimaal 1 leeg stuk kabel moet zitten om voldoende afstand te houden.
- De instructeur bepaalt vooraf de te volgen route. Deelnemers beginnen dus allemaal bij de zelfde paal (eenrichtingsverkeer).
- Tips en correcties t.a.v. zekertechniek / klimtechniek alleen verbaal!

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 door de groep, legt men ze in de aparte bak. Vervolgens worden ze door de instructeur gereinigd.

Line management

Opstart en organisatie:

- Maximaal 8 personen tegelijk. Minimaal 1 uur duurt deze activiteit
- Gordels en helmen hangen klaar aan de bok. Instructeur deelt dus niet uit.
- Iedereen staat in een hoepel op 1,5 meter afstand van elkaar, deze leggen we zo neer zodat iedereen op de juiste afstand start.
- Dragen van handschoenen is verplicht.
- Instructeur doet centraal gordel en helm uitleg, waarna iedereen om de beurt een gordel, haarnetje en helm ophaalt en in zijn hoepel aantrekt.
- Check vanaf afstand of de gordel goed zit (geen draaiingen in de aanbind-lus, heupband of beenlussen).
- Vervolgens vraag je: 'trek je gordel eens naar beneden. Check hierbij goed of deze niet over de heupen naar beneden kan'.
- Check van afstand ook de helm. Zit het kin-bandje van de helm strak genoeg. Let er ook op dat de helm goed op het midden van het hoofd zit.

Instructie en Activiteit:

- Vertel als instructeur de af te leggen route.
- We hanteren dat er tussen twee personen minimaal 1 leeg stuk kabel moet zitten om voldoende afstand te houden.
- De instructeur bepaalt vooraf de te volgen route. Deelnemers beginnen dus allemaal bij de zelfde paal (eenrichtingsverkeer).
- Tips en correcties t.a.v. zekertechniek / klimtechniek alleen verbaal!
- De deelnemers zetten zichzelf middels een setje vast aan het 'linemanagement-touw' met minimaal 1,5m afstand. Deze regel moet ook ten alle tijden aangehouden worden.
- De emmer met water moet het zelfde parcours afleggen als het team.

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 aparte bak. Vervolgens worden ze door de instructeur gereinigd.
- Alle gebruikte materialen reinigen.

Mountainbike

Opstart en Organisatie:

- Maximaal 10 personen.
- De afstandsregel van anderhalve meter moet tijdens deze activiteit gehandhaafd 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 uitgewisseld.
- Zet het aantal MTB's zo klaar zodat er voor de activiteit minimaal 1,5 meter tussen elke MTB zit. Gebruik zelf ook handschoenen bij het klaarzetten.

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, strandgangers, 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 gereinigd met de juiste schoonmaakmiddelen.

Kilmmen teamtower

Opstart en Organisatie:

- Maximaal 10 personen tegelijk. Tijdsduur minimaal 2 uur voor deze activiteit.
- Gordels en helmen hangen klaar aan de bok. Instructeur deelt dus niet uit.
- Iedereen staat in een hoepel op 1,5 meter afstand van elkaar, deze leggen we zo neer zodat iedereen op de juiste afstand start.
- Dragen van handschoenen is verplicht.
- Instructeur doet centraal gordel en helm uitleg, waarna iedereen om de beurt een gordel, haarnetje en helm ophaalt en in zijn hoepel aantrekt.
- Check vanaf afstand of de gordel goed zit (geen draaiingen in de aanbind-lus, heupband of beenlussen).
- Vervolgens vraag je: 'trek je gordel eens naar beneden. Check hierbij goed of deze niet over de heupen naar beneden kan'.
- Check van afstand ook de helm. Zit het kin-bandje van de helm strak genoeg. Let er ook op dat de helm goed op het midden van het hoofd zit.

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 voorafgaand dat de grigri+ vastzit aan de balk met een bandslinge. De carabiner voor de klimmer hangt aan een oog onder aan de toren (zie foto)
- Doordat we 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); Grigri aan een bandschlinge aan de balk-bank, karabiner klimmer aan de toren
- De touwladder kan ook worden gebruikt i.c.m. de top-as. De deelnemer maakt zichzelf vast, de instructeur checkt visueel.

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 hangen de deelnemers deze terug aan de bok, vervolgens worden ze schoongemaakt door de instructeur.

Trapezesprong

Opstart en Organisatie

- Maximaal 10 personen tegelijk.
- Alleen deelnemers dragen handschoenen.
- Gordels en helmen hangen klaar aan de bok. Instructeur deelt dus niet uit.
- Zorg dat 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 makkelijker inbinden.
- Zorg dat er hoepels klaarliggen (op 1,5meter afstand van elkaar) waar de deelnemers in gaan staan tijdens de uitleg.

Instructie

- De instructeur geeft zelf een voorbeeld van het aantrekken van een integraal gordel.
- Vervolgens trekt de deelnemer zelf een eigen gordel aan.
- 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.

Activiteit

- Ben je gecheckt dan loop je als deelnemer naar het touw-bevestigingspunt bij de toren, daar hangt het klimtouw klaar aan het oog. Koppel de karabijner 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 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 uitbinden, laat de deelnemer de schouderbanden iets losmaken, hierdoor kan hij zichzelf losklikken met behulp van verbale aanwijzingen.

Afsluiting

- De integraalgordel niet onderling uitwisselen.
- Zodra de gordel niet meer wordt gebruikt wordt, mag deze in de bak gedaan worden. De instructeur kan hem dan reinigen.

Individuele activiteiten

Wandelactiviteiten

Voor de wandelactiviteiten zijn we volledig afhankelijk van de richtlijnen die worden aangeboden vanuit het RIVM. Denk aan onderlinge afstand en groepsgrootte.

Opstart & organisatie

- Ieder persoon krijgt een eigen route/informatiekaart
- Voor nordic walking worden de poles in setjes (op maat) klaargezet. Tussen ieder setje enige afstand, zodat het gepakt kan worden zonder aanraken van een andere set.
- Deelnemers pakken de materialen zelf (niet uitdelen)

Instructie & activiteit

- Iedere deelnemer krijgt een eigen set nordic walking-poles, onderling uitwisselen is niet toegestaan.
- Dragen van handschoenen is verplicht.

Afsluiten

- Alle materialen worden na afloop gereinigd door de instructeur.

Disc golf

- Deze activiteit wordt gespeeld in tweetallen, die ieder bij een ander honk beginnen. Bijvoorbeeld: 2 personen starten bij honk 1, 2 bij honk 3, 2 bij honk 5, 2 bij honk 7, 2 bij honk 8.
- Deelnemers krijgen aan het begin van de activiteit een materiaal-set uitgedeeld (disc, scoreformulier, pen). Deze set is persoonlijk en wordt niet onderling uitgeleend.
- Na afloop worden de materialen door de instructeur schoongemaakt.

Blokarten

Opstart en Organisatie:

- Maximaal 10 personen voor deze activiteit, neem voor blokarten minimaal 2 uur de tijd.
- De activiteit wordt aangeboden met de aanpassingen die in de procedure beschreven staan.
- Iedere deelnemers krijgt zijn eigen blokart, helm, haarnetje, bril, handschoenen voor de gehele tijd.
- Neem voldoende ruimte voor deze activiteit. Zet de pionnen zo ver uit elkaar dat iedere deelnemer minimaal 3 meter eigen ruimte heeft.

Instructie

- Let op dat de deelnemers 1,5 afstand houden t.o.v. elkaar en de instructeur. Leg eventueel hoepels neer ter indicatie.
- Voorbeeld door de instructeur wordt gegeven in een eigen blokart, niet in die van een deelnemer

Activiteit

- Deelnemers kunnen geholpen worden met het rechtop zetten van de blokart, mits de anderhalve meter afstand bewaakt wordt.

Afsluiting

- Na afloop wordt de kart (zitje, handvaten) + helmen en brillen gereinigd.
- Haarnetjes worden direct weggegooid.
- Handschoenen worden door de deelnemers meegenomen.

Steppen

Opstart en Organisatie

- De afstandsregel van anderhalve meter moet tijdens deze activiteit gehandhaafd worden. Benoem het en straal het zelf uit, maar je hoeft geen politieagent te zijn.
- Zet het aantal steps klaar dat nodig is voor de activiteit met minimaal 1,5 meter ertussen.

Instructie

- Iedere deelnemer krijgt een step aangewezen en dat is de gehele activiteit zijn/haar step. Materiaal wordt niet onderling uitgewisseld.
- Voor de instructie moeten de deelnemers naast step gaan staan.

Activiteit

- Steptochten worden enkel nog aangeboden MET een instructeur; deelnemers mogen niet in groepjes zonder begeleiding met steps op pad.
- Wees zeer scherp op de veiligheid van mensen in de omgeving. Wandelaars, strandgangers, 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 steppen.

Afsluiting

- Na afloop worden alle sturen en bovenbuis van de step gereinigd.

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.

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

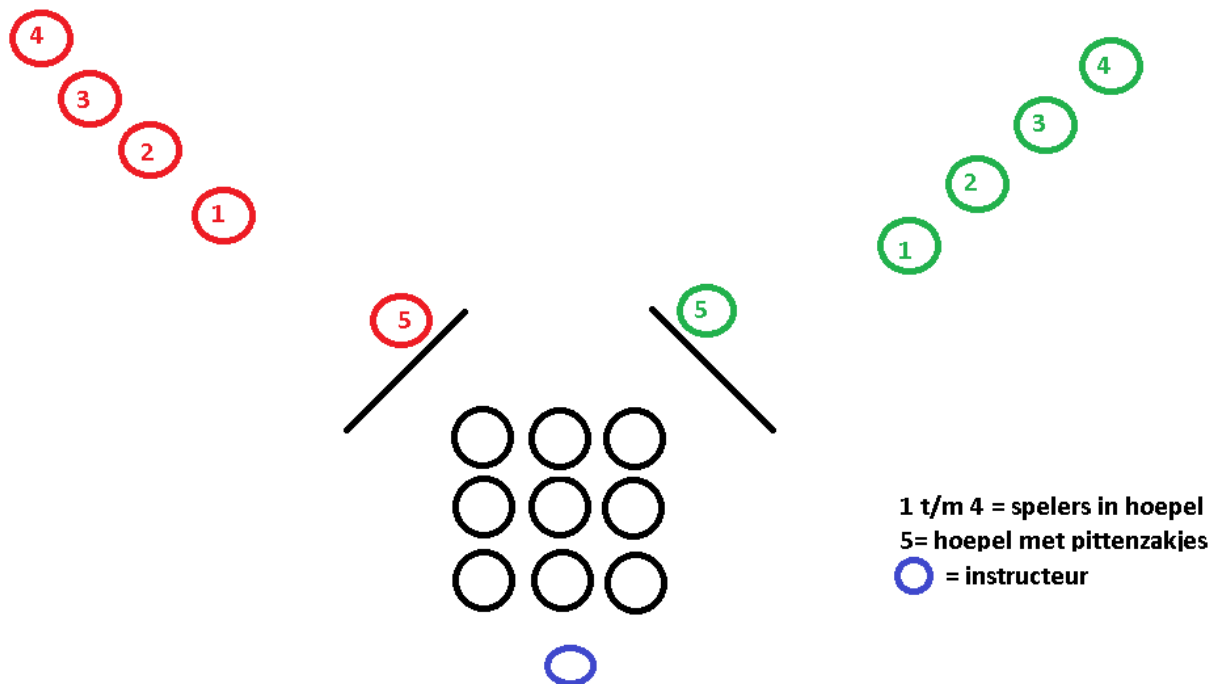
- Gebruik de hoepels ook voor de instructie.

Activiteit

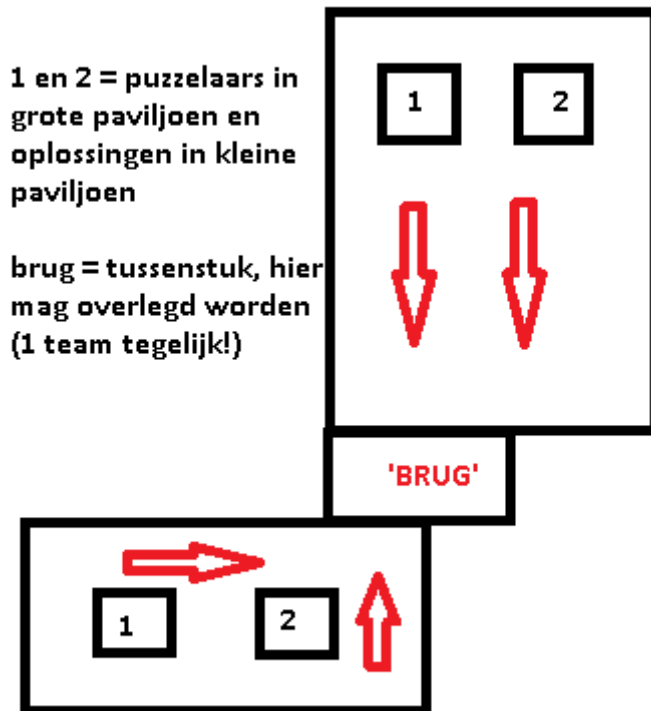
- Deelnemer rent als eerste richting de hoepel met de pittenzakjes, vanaf de hoepel met pittenzakjes probeert de speler het pittenzakje in een van de 9 hoepels te gooien. De hoepel met pittenzakjes ligt 2,0 meter van de 9 hoepels vandaan. Differentiatie: hoepel verder weg.
- Ondertussen schuiven spelers 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 gereinigd.



Brug tangram



Opstart & organisatie

- Max 8 personen, minimaal 30 minuten voor deze activiteit
- Verdeel de groep in 2x 4 personen. Dit doe je in de grote zaal, zorg dat iedereen 1,5 meter afstand houdt en benoem dit ook.
- In de 'brug' ruimte staan twee hoepels (1,5m van elkaar) hier mogen de 'zenders' en 'ontvangers' in staan als ze communiceren. (evt kan deze 'brug' ook buiten gerealiseerd worden).

Activiteit

- 1 team tegelijk op de brug.
- Handschoenen aan tijdens het puzzelen.
- Los als team zoveel mogelijk puzzels op binnen de tijd.

Afsluiting

- Na afloop worden alle puzzelstukken en oplossingen 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.
- Deelnemers gebruiken gedurende de hele activiteit handschoenen
- Extra regel: houd 1,5 meter afstand van elkaar en de instructeur

Mine sweeper

Opstart & organisatie

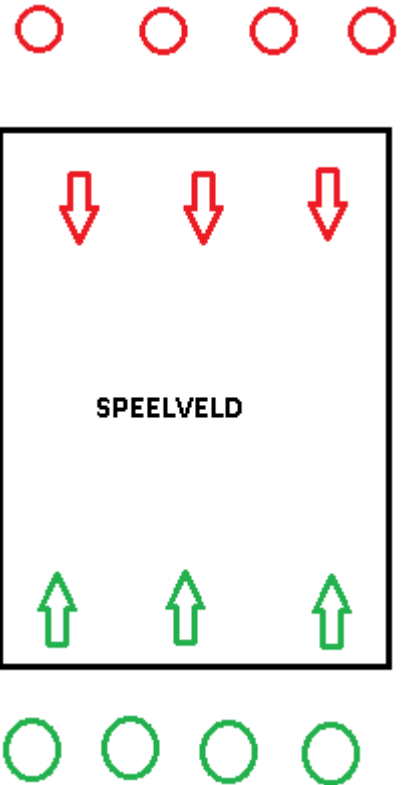
- Maximaal 8 personen per team, duur van de activiteit is 30 minuten.
- Opstelling zoals het plaatje hiernaast. In de hoepels staan de deelnemers. De pijlen geven de speelrichting aan van de twee teams
- Bij deze activiteit dragen de deelnemers handschoenen.

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 gereinigd.



Touw trekken

- Touwtrekken wordt gespeeld maximaal 2 tegen 2. Omstanders worden in hoepels op de juiste afstand geplaatst.
- De activiteit wordt aangeboden met de aanpassingen die in de procedure beschreven staan.
- Op het touw wordt tape aangebracht als markering waar een deelnemer het touw vast mag pakken. Tussen ieder stuk tape zit 2,0 meter.
- Materiaal wordt na afloop gereinigd.

Expeditie robinson

- max 4 teams van 2 personen
- **Opdracht 1: Boter kaas en eieren.**

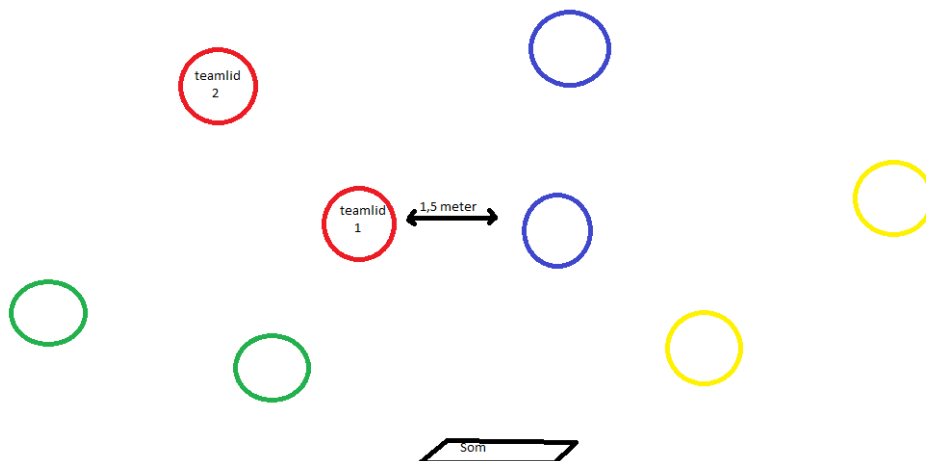
Zie opdrachtomschrijving boter, kaas en eieren.

- **Opdracht 2: Blikschieten**

- Ruimere opzet van de biertafels. Stapels blikken 2 meter uit elkaar. Bij ruimtegebrek desnoods 2 kanten op schieten.
- Vaste posities (schutter & pijlen terug gooier), of 2 maskers per team.
- Materiaal wordt na afloop van de activiteit gereinigd.

- **Opdracht 3: De som**

- Opstart & organisatie
- Verduidelijk de posities met hoepels als volgt:
 - o 4 hoepels met onderling anderhalve meter afstand.
 - o Zorg dat de hoepels allemaal even ver van de som verwijderd zijn, het zal dus in een boog moeten.
 - o Achter elke hoepel op 1,5 meter afstand nog een hoepel voor het andere teamlid.
- Instructie & activiteit
- 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 dichter dan 1,5 meter in de buurt van iemand anders komen.
- Afsluiting
- Materialen reinigen na afloop



- **Opdracht 4: Hengelen**

Opstart & Organisatie

- Zet ook deze activiteit ruim op. Zorg voor meer dan 1,5 meter afstand tussen de blokjes van de andere teams en de hengelposities.
- Instructie & activiteit
- 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.
- Afsluiten
- Materiaal reinigen na afloop

- **Opdracht 5: Rondje meer**

- Houdt de richtlijnen van het RIVM aan tijdens de wandeling. Denk aan onderlinge afstanden en groepsgrootte.
- Kistje reinigen na afloop

- **Opdracht 6: Brugtangram**

Zie opdrachtomschrijving brugtangram

- **Opdracht 7: 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.

Nova Zembla indoor games

Opstart & organisatie:

- Maximaal 10 personen tegelijk. (2p per onderdeel)
- De voorbereider zorgt voor voldoende formulieren voor de braingames, Desert Survival.
- De volgende activiteiten zijn mogelijk: Knopenbord, Tangram, Braingames, Desert Survival, Peddel move.

Aanpassingen per activiteit:

- **Knopen:** p.p. een schoongemaakt katapult touw zet twee stoelen neer tegenover het knopenbord die 1,5 meter uit elkaar staan. De deelnemers moeten op de stoel blijven zitten.
- **Braingames:** zet aan één tafel twee stoelen 1,5m uit elkaar. Wanneer de deelnemer een braingame heeft opgelost legt de instructeur een nieuwe neer op een andere tafel. De instructeur kijkt de braingames na met handschoenen.
- **Desert Survival:** de instructeur zet twee stoelen aan de kopse kant van een lange tafel. Beide krijgen een formulier met het verhaal. Één van de twee krijgt een scoreformulier.
- **Tangram:** de deelnemers dragen handschoenen. Ook twee personen aan één tafel. Samen zoveel mogelijk oplossingen maken binnen de tijd. Houd de 1,5 meter afstand onderling. De deelnemers dragen handschoenen.
- **Peddel move:** de deelnemers dragen handschoenen.

Afsluiten

- Gebruikt materialen reinigen