

Jinkamp 2017

Jins Jobertus 2017

In het kort

Hier is plaats voorzien voor een korte uiteenzetting van het kamp, een beschrijving van het kamphema, de uitwerking tijdens het kamp en misschien iets over de setting/locatie van het kamp ...

dd/07/2015 uu:mm - dd/07/2015 uu:mm

Inhoudsopgave

1	Kamplocatie	1
2	Algemene dagindeling	2
3	Leden	2
4	Leiding en Fourage	2
5	Afspraken	2
5.1	Afspraken met de leden	2
5.2	Afspraken met de leiding/fouriers	2
6	Van en naar het kampterrein	2
7	Communicatie met de ouders	2
8	Belangrijke info	2
8.1	Verzekering	3
9	Financieën	4
10	Uitwerking Kamphema	4
11	Hike/dagtocht	4
12	Totemisatie/Beloften	4
13	Evaluatiemoment	4
14	Kampprogramma	4
15	Speluitwerkingen	5
16	Back-up programma	5
17	Bijlage	6
17.1	Benodigheden	6
17.2	Ledenlijst	7
17.3	EHBO	8



Figuur 1. Kampindicatie

Kampterrein

Uitleg over het soort kampterrein, misschien iets dat leuk of speciaal is aan dit kampterrein of deze kamplocatie.

📍 Gemeentepark 14, 2930 Timboektoe

Timboektoe

Officiële landstaal	Bulgaars
Hoofdstad	Sofia
Regeringsvorm	Parlementaire republiek
Religie	Bulgaars-orthodox (85%)
Oppervlakte	110.879 km ²
Inwoners	6.981.642 (2013)
Munteenheid	Lev (1 lev = 0,51 euro)
UTC	+2 (zomertijd +3)

1. Kamplocatie

Bestemming

Een korte beschrijving van Timboektoe, inleiding tot de bestemming/streek is altijd leuk ..

2. Algemene dagindeling

10h00	Opstaan
11h00	Voormiddagactiviteit
13h00	Middageten
14h30	Namiddagactiviteit
16h00	Vieruurtje
19h00	Avondeten
20h00	Avondactiviteit
22h00	Tienuurtje
00h00	Gaan slapen

Tabel 1. Algemene dagindeling

3. Leden

We gaan op kamp met **18** leden, waarvan de meerderheid / minderheid ♂ / ♀. We passen bij de Jins wel / geen indeling in patrouilles of nestjes toe. De kostprijs van het kamp per lid bedraagt **€ 100** te betalen vóór dd/mm. Wij bieden verminderde kamprijns aan, aan gezinnen met financiële moeilijkheden.

4. Leiding en Fourage

Leiding			
Naam	GSM	RB?	KV?
Jonas Verheyen	+32 498420388	Neen	Ja
Rafaël Hautekiet	+32 478339404	Ja	Neen
Fourage			
Naam	GSM	RB?	TV?
Sam Verschooren	+32 400000001	Neen	Neen
Sam Verschooren	+32 400000002	Neen	Neen

Tabel 2. Overzicht leiding en fourage

5. Afspraken

5.1 Afspraken met de leden

- We dragen zorg voor elkaar.
- ...

De Jins dienen deze regels na te leven, indien dit niet gebeurt zullen er eventuele sancties volgen.

5.2 Afspraken met de leiding/fouriers

- No limits
- ...

BOB-regeling

Details bobregeling, wie wanneer bob is staat in meer detail in het kampprogramma.

6. Van en naar het kampterrein

Detail transport van en naar kampterrein/-locatie

Datum	Vertrek	Aankomst
dd/07/2015	uu:mm Jobertus	Timboektoe uu:mm
dd/07/2015	uu:mm Timboektoe	Jobertus uu:mm
Reisduur	X uur Y minuten	

Tabel 3. Details kampvervoer

7. Communicatie met de ouders

Details ouderavond, noodnummer, ...

8. Belangrijke info

Algemene noodnummers	
Noodgevallen	112
Antigifcentrum	070 24 52 45
SGV nood	+32474 26 14 01
Noodnummers Timboektoe	
Dokter	Dr. Assen Aleksiev 15 Dimitar Nestorov Blvd Sofia Bulgaria + 359 2 581 2833
Tandarts	Dr. Todor Peev Department of Stomatology 1 Georgi Sofiyski Blvd Sofia Bulgaria + 359 2 851 8832
Ziekenhuis	Tokuda Hospital 51B Nikola Vaptzarov Blvd. Sofia 1407 Bulgaria + 359 2 943 2215

EHBO

Wie is verantwoordelijke, wie volgde EHBO cursus? Wat we allemaal meenemen van medicatie zit in bijlage.

8.1 Verzekering

Wat is er verzekerd onder de ledenpolis?

Lichamelijke letsels

Alle lichamelijke letsels aan leden en leiding als gevolg van een ongeval, tijdens en op weg van en naar een scouts- en gidsenactiviteit in binnen- of buitenland zijn verzekerd. Hieronder een overzicht van de kosten die terugbetaald worden en de voorwaarden.

- De terugbetaling van alle verzorgingskosten (opgenomen in de nomenclatuur van het RIZIV) van de dokter, de apotheker, het ziekenhuis ... na tussenkomst van de mutualiteit. Deze kosten worden terugbetaald tot € 7500 per slachtoffer.
- De terugbetaling van verzorgingskosten die voorgescreven werden door een arts en niet zijn opgenomen in de nomenclatuur van het RIZIV Deze kosten worden terugbetaald tot € 250 per slachtoffer.
- De vervoerskosten van het slachtoffer, voor zover dit vervoer noodzakelijk is voor de verzorging (met doktersattest) en het vervoer gebeurt met een vervoermiddel dat aangepast is aan de aard en de ernst van de letsels. Deze kosten worden terugbetaald tot beloop van het tarief van het Rode Kruis.
- Tandprothesekosten, hierbij wordt tot € 250 per beschadigde tand terugbetaald met een maximum van € 1250 per slachtoffer.
- Schade aan brillen en contactlenzen wordt enkel vergoed op voorwaarde dat deze gedragen werden op het ogenblik van het ongeval en als het slachtoffer daarbij lichamenlijk letsel heeft opgelopen. Een geneeskundig getuigschrift toevoegen is dus noodzakelijk! Onder die voorwaarden wordt de schade vergoed tot €250 per slachtoffer.
- Schade aan hulpmiddelen (bvb rolstoel, orthopedische schoenen, hoorapparaat) worden enkel vergoed indien deze schade ontstaat tgv een ongeval met lichamenlijk letsels (medisch attest toevoegen). Verzekerde bedragen: Indien het gaat om in de RIZIV-barema's opgenomen verstrekkingen, betaalt Ethias de opleg. Of indien het gaat om niet in de RIZIV-barema's opgenomen verstrekkingen, betaalt Ethias tot maximum € 250 terug.

- Opzoekings-en reddingsacties De gezamenlijke kosten worden terugbetaald tot € 2500 na voorlegging van een geneeskundig getuigschrift.
- Begrafeniskosten Er wordt per slachtoffer € 2500 uitgekeerd.

Burgerlijke aansprakelijkheid

Bij burgerlijke aansprakelijkheid moet steeds aangifte gedaan worden bij Ethias.

De schadevergoeding bedraagt maximum € 20.000.000 per schadegeval in geval van lichamenlijk schade en maximum € 2.500.000 per schadegeval in geval van materiële schade

Bij schade, andere dan door brand of ontploffingen, die veroorzaakt wordt aan een tijdelijk gehuurd gebouw en de inhoud, wordt het verzekerd bedrag bepaald op basis van een schaderaming en/of na expertise of ingevolge een vonnis. Het maximum verzekerd bedrag is in dit geval € 12.500,00 met een vrijstelling van € 125,00.

Wanneer zijn we verzekerd?

Je bent verzekerd:

- tijdens alle toegelaten scouts- en gidsenactiviteiten
- op weg van en naar het lokaal of de plaats van bijeenkomst
- zowel bij een verblijf in België als in het buitenland.

Wat is er niet verzekerd?

Worden niet beschouwd als een lichamenlijk ongeval:

Ziekte (ziekte is een aandoening die niets met de scouts- en gidsenactiviteit op zich heeft te maken), allergische aandoeningen, lichamenlijk letsels als gevolg van dronkenschap, verdovende middelen, opzettelijk veroorzaakte schade, opzettelijke vechtpartijen, lichamenlijk letsels als gevolg van luchtporten, skiën, benji-springen, gemotoriseerde sporten, paintball, officiële competitiewedstrijden, repatriëringkosten (deze zijn meestal gedekt door de mutualiteit) en bestaande letsels.

Scouts en Gidsen Vlaanderen is niet verantwoordelijk voor:

Schade aan persoonlijke voorwerpen, schade aan toevertrouwd materiaal, verlies, vandalisme en diefstal, schade aan gehuurd materiaal (= contractuele aansprakelijkheid), schade veroorzaakt door het gebruik van bromfietsen, moto's en auto's. Schade voortspruitend uit het gebruik van springstoffen of uit nucleaire energie, schade ten gevolge alle verboden activiteiten, schade voortvloeiend uit de organisatie van pop- en rockconcerten.

Procedures tussen 2 leden van Scouts en Gidsen Vlaanderen of tussen leden en leiding onderling zijn ook niet verzekerd.

9. Financieën

We vertrekken op kamp met een bankkaart van Record Bank met standaard afhaallimiet van € 600 per dag met een limiet van € 1200 per week.

Algemene gegevens	
Aantal leden	18
Aantal leiding	4
Aantal Fouriers	0
Bijdrage per lid	€ 100
Overschot Takkas	± € 6500
Totale inkomst:	± € 8300
Kamplocatie	
Aantal nachten	7
Huurprijs p.p.p. nacht	€ 6
Transportkosten p.p.	€ 273
Afvalkosten	± €30
Totale kost:	± €6960
Eten & drinken	
Vooziene prijs per persoon per dag	€ 10
Totale kost:	€ 1760
Materiaal	
Kampaandenken	€ 200
Spelmateriaal	± € 30
Totale kost:	± € 230
Activiteiten	
Activiteitkost p.p.	± € 20
Totale kost:	± € 440
Overschot:	± € -1060

Tabel 4. Financieel overzicht

10. Ultwerking Kampthema

Info en uitwerking van je kampthema ...

11. Hike/dagtocht

Info en uitwerking Hike/dagtocht ...

12. Totemisatie/Beloften

Alle info over de totemisatie/beloften, uitwerking in thema, opdrachtjes, ...

Opdrachten stad:

- Leer jullie zelf voorstellen in het Bulgaars
- ...

13. Evaluatiemoment

Info omtrent evaluatiemoment, hoe pakken jullie dit origineel aan?

Vorbereide stellingen/onderwerpen:

- Ik vind dat het geld inzamelen ons jaar teveel overheerst heeft en zou liever minder hebben gewerkt.
- Ik had graag meer scouteske avontuurlijke activiteiten gedaan tijdens het jaar
- Ik had graag meer vergaderingen gehad tijdens het jaar, in plaats van sportpaleizen, feestjes, quiz, ...
- Ik ben tevreden over de groepssfeer.
- Ik had er gewoon meer van verwacht ... :(

14. Kampprogramma

Eventuele inleiding tot kampprogramma ... Onderstaande dagbeschrijvingen zijn vooral om de rode draad in het kamp duidelijk te maken.

Datum	Voormiddag	Namiddag	Avond
11 juli	Estafette	Vrij spel	Sing-song 🎵
12 juli	Heenreis	Receptie	Klassespel
13 juli	Knutselen	Klassespel	Casino

Tabel 5. Overzicht Kampprogramma

11 juli

📍 Sunny Beach



Figuur 2. Sunny Beach

Beschrijving dagplanning¹, de speluitwerkingen vind je telkens onder 'Speluitwerkingen', een hyperlink naar een bepaalde speluitwerking maak je zo *Stadsspel* of zo *Run and Hide*. Als plan B kan er steeds verwezen worden naar het Back-up programma.

✓ Macramégerief, Voetbal, Tekengerief, ...

12 juli

📍 Locatie



Beschrijving dagplanning

✓ Zaken die we deze dag nodig hebben ...

¹Een eventuele voetnoot

13 juli

📍 Locatie

Beschrijving dagplanning

✓ Zaken die we deze dag nodig hebben ...

Uitgaven Rila gebergte	Schatting	Kost
Trein Jakoruda → Kostandovo	€ 50,00
3 x Eten ontbijt, middag, avond	€ 500,00
Balans

15. Speluitwerkingen

Stadsspel

Inleiding

Spelverloop

Benodigdheden

- Goed humeur
- ...

Run and Hide!

Inleiding

Spelverloop

Benodigdheden

- ...

16. Back-up programma

Het kan natuurlijk niet altijd meezitten (regen, storm, ...) en vroeg of laat zou de verveling wel eens kunnen toeslaan, wij zijn vastberaden met dit back-up programma het nooit zover te laten komen.

- **Blinde boeddha:** Iemand zit geblinddoekt, met de opgerolde gazet, in kleermakerszit voor de kurk. De anderen proberen de kurk te pakken, zonder klopp te krijgen.

- **In- en uitbreken:** iedereen staat arm in arm in een cirkel. Iemand staat binnen of buiten de cirkel. Het is de bedoeling dat die er uit of in geraakt. De rest probeert hem zo goed mogelijk tegen te houden.
- **Sardientje:** Wordt best gespeeld in een groot gebouw met veel kamers maar het lokaal in Timboektoe zal ook wel volstaan. Als het binnen wordt gespeeld verduisterd men best de ruimte. Zoals een sardientje gaat vervolgens iemand zich ergens in het gebouw verstoppen terwijl de rest in 1 lokaal tot 100 telt. Dan moet iedereen in het donker op de tast opzoek naar diegene die verstopt is. Als je de persoon gevonden hebt, dan moet je bij deze persoon gaan zitten, totdat iedereen de verstopte gevonden heeft!
- **Nachtwaker:** Iedereen zit ergens binnen, op 1 iemand na, die buiten staat. Ze krijgen allemaal een nummer van 1 tot De nachtwacht komt binnen en zegt bijvoorbeeld: "de klok slaat 1". De persoon die nummer 1 heeft moet dan 1 keer een geluid naar keuze maken. De nachtwacht moet dan raden wie het is. Is het fout, moet hij de klok opnieuw laten slaan, een ander uur. Is het juist, dan is deze persoon de volgende nachtwacht..
- **Het drierondenspel:** Iedereen schrijft 3 namen op van willekeurige personen op die gekend zijn door de andere Jins. De namen worden in een pot gestoken en de groep wordt verdeeld in 3 of meer teams. Om de beurt mag elk team iemand afvaardigen om gedurende 1 minuut zo veel mogelijk namen uit te pot te beschrijven zonder de naam zelf te noemen, zijn/haar team moet zoveel mogelijk namen proberen te raden. Vervolgens herhalen we dit maar nu mag er nog maar 1 woord per papiertje worden gezegd als tip. Tenslotte wordt dit nog eens herhaalt maar nu mag er enkel uitgebeeld worden.
- **Cactus en bloem:** De Jins zitten in een cirkel. 1 Van hen wordt even buiten gestuurd. Intussen wordt de bloem aangeduid. Alle andere leden zijn cactus. Het lid dat buiten stond komt weer binnen en moet op zoek gaan naar de bloem. Dit moet hij doen door op de schoot van de leden te gaan zitten. Gaat hij op een cactus zitten, dan krijgt hij een kneep in z'n achterwerk. Kiest hij juist en komt hij bij de bloem terecht, krijgt hij een kus op de wang.
- **Kringtikkertje:** Men tekent met krijt een aantal cirkels, enkele minder dan er spelers zijn. Iemand is tikker. Hij kan iedereen tikken die niet in een cirkel staat. Wie geen cirkel heeft kan iemand anders uit zijn cirkel duwen.
- **Weerwolven van Wakkerdam:** Elke speler krijgt een kaart waarop zijn rol staat. Hierdoor wordt hij ingedeeld in de groep weerwolven of burgers. Sommige burgers zoals de heks, het onschuldig meisje, Cupido, of de jager hebben speciale krachten. Elke ronde doen de spelers hun ogen dicht, het wordt nacht. Vervolgens

opent de ziener zijn ogen en mag een persoon aanwijzen wiens kaart hij wil inzien. De spelleider loopt rond, schuift met wat kaarten zodat niemand weet wie er echt gezien is, en laat de kaart zien aan de ziener. De ziener sluit weer zijn ogen en de spelleider vertelt dat de weerwolven nu hun ogen mogen openen. Zij kijken elkaar aan en in stilte wijzen ze een slachtoffer aan dat zij willen verslinden. Het onschuldige meisje mag nu ook haar ogen open doen om mogelijk te zien wie de weerwolven zijn. Opnieuw doet de spelleider bij een paar mensen alsof diens kaartje wordt omgedraaid. De spelleider draait het kaartje van het echte slachtoffer om. De weerwolven sluiten de ogen. Nu laat de spelleider de heks ontwaken, en laat aan de heks zien wie er deze avond zal sterven door toedoen van de weerwolven. De heks heeft nu de mogelijkheid om haar levensdrankje wel of niet te gebruiken om het slachtoffer te redden. Hierna kan de heks nog besluiten om haar doodsdrankje te gebruiken om een andere speler te doden. Hierna sluit de heks weer haar ogen en vertelt de spelleider dat het weer dag is en opent iedereen de ogen. Het slachtoffer is bekend. Vervolgens is het aan de spelers om te bepalen wie zij denken dat een weerwolf onder hen is, om hem vervolgens weg te stemmen en 'op de brandstapel te gooien'.

- **Geesten spel ofzoets:** Iedereen zit mee in de kring. Om te beurten zeg je een letter. Deze letters moeten opeenvolgend een woord vormen. Op eender welke moment mag men de spreker vragen welk woord hij/zij in gedachten heeft (bij het zeggen van een letter). Wanneer de speler geen bestaand woord kan zeggen, wordt hij/zij een geest. Naar geesten mag niet geluisterd worden. (zoals questionqueen). De geesten blijven echter wel in mee in de kring zitten en zeggen telkens ook een letter wanneer het hun beurt is. Deze letters zijn ongeldig. Als een speler toch in de val van een geest loopt wordt hij/zij eveneens geest. Diegene die als enige levende overblijft, wint het spel.
- **Ben ik een banaan?:** Iedereen schrijft de naam van een willekeurige persoon op een papiertje en plakt deze op het voorhoofd van de rechter buur. Om de beurte mag iedereen nu een ja/nee vraag stellen om erachter te komen welke persoon hij/zij is.

17. Bijlage

17.1 Benodigheden

Leiding

- Walkie-Talkies
- EHBO-koffer + medische fiches

- ...

Leden

Info omtrent bagage, afspraken soort zak, buddy systeem, ...?

- Kleine rugzakje
- Slaapzak
- Matje, luchtmatras wordt afgeraden
- K-way
- Stapschoenen
- Sandalen/teensleffers
- T-shirts
- Broeken (minstens één lange) / rokjes
- Trui
- Ondergoed
- Iets tegen de zon (pet, hoed, ..)
- Zwemgerief
- Bestek
- Gamel
- Keukenhanddoek
- Ecover afwasmiddel + shampoo
- Stick om kleren te wassen
- Tandpasta
- Shampoo + zeep
- Muggenmelk
- Zonnecrème + After-sun
- Pillamp
- Scoutsuniform (hemd en das)!

17.2 Ledenlijst

Voornaam	Achternaam		Tel. Ouders	✓
Toon	Degenaeers	♂	0400000000	<input type="checkbox"/>
Laura	Buschgens	♀	0400000000	<input type="checkbox"/>
Jarne	De Kort	♂	0400000000	<input checked="" type="checkbox"/>
Kaat	Welkenhuysen	♀	0400000000	<input type="checkbox"/>
Joke	Daems	♀	0400000000	<input type="checkbox"/>
Caroline	Bernaerts	♀	0400000000	<input type="checkbox"/>
Loes	Cardoen	♀	0400000000	<input type="checkbox"/>

Tabel 6. Ledenlijst Jins

17.3 EHBO

Dit is wat we meenemen op kamp in de EHBO-koffer:

- Ontsmetten:
 - (steriele) kompressen (niet inklevend)
 - ontsmettingsmiddel op waterbasis
 - pleisters
 - kleefband
- Brandwonden:
 - flammazine (niet schrikken als dit zwart verkleurt!)
 - beogaze
- Pijn en koorts:
 - Tabletjes op basis van paracetamol
- Insecten:
 - Preventieve stick of crème
 - Jeukwerende zalf
- Darmen:
 - Iets tegen diarree
 - Iets voor misselijkheid en braken
- Kneuzingen:
 - Koud kompres (ze bestaan zowel voor éénmalig als voor hergebruik)
 - Pijnstillende en ontstekingswerende zalf
- Allerlei:
 - Steungevende windels
 - Steri-strip
 - Schaar
 - Thermometer
 - Splinterpincet
 - Driehoeksverband
 - Handschoenen
 - Fysiologische oplossing (dit kan gebruikt worden om wonden te reinigen, ogen te spoelen, ...)
 - Compeed plijsters
 - Tekentang

Wat te doen bij:

Schaafwonden

Overgieten met water om pijn te verzachten. Reinigen en ontsmetten met een niet pijnlijk ontsmettingsmiddel (vb Cedium, isobetadine, ...). Wonde reinigen van binnen naar buiten (anders smeer je het vuil er terug in). Afdekken met verband (kan een gaasje zijn of kleefpleister). Bij een echt vuile wonde kan je zuurstofwater gebruiken. Dat bruist en prikt een beetje maar er komt veel vuil mee uit. Een wonde van 10 cm wordt beschouwd als een brandwonde (beogaze of flamazine op smeren).

Steek- en Snijwonden

- Kleine snijwonden: Hand opleggen en goed duwen gedurende 10 min. Onder water steken (zo kan je beter de eigenlijke wonde zien). Reinigen en ontsmetten (best niet met watten, dit geeft pluisjes!). Dicht kleven met steristrips (kleine kleefpleistertjes). Afdekken.
- Grote snijwonden: De plek waar de snede zit hoger dan het hart houden, handen opleggen en goed afduwen gedurende 10 min. Grote doek rond draaien en blijven duwen. Controleren of de oppervlakte niet paars- blauw wordt. Naar dokter gaan of de 112 bellen
- Uitzonderingen:
 - Wonden waar het bloed uitguts op regelmatige tijdsspannen: direct druk op leggen, gekwetste plek hoger houden dan het hart en naar dokter gaan. Zulke wonden zijn meestal zeer ernstig. Een grote (slag)ader is hier dan geraakt. Kleine dingen helpen dan niet!
 - Uitsteeksels van glas of ijzer of andere voorwerpen: laten zitten en naar dokter gaan. (Trek je deze dingen eruit dan maakt je een grotere wonde of trek of snij je spieren en anders stuk!)
- Nota: Vraag of kijk na of men ingeënt is tegen tetanus of de klem. Zie medische fiches!

Brandwonden 'Eerst water, de rest komt later!'

- 1ste (roodheid en pijn) en 2de (blaarvorming) graad: Wonden overgieten met lauw water gedurende min 20 minuten. Bedekken met flamazine (uit de koelkast!) of beogaze. Van de lucht afsluiten met niet-klevend gaas of kleefpleister, (afhankelijk van de grote van de wonde.) Ga dadelijk naar de dokter bij een grote wonde!
- 3de graad (zwart of wit, met 1ste of 2de graadswonde er rond): Nooit kledij uittrekken! (Deze blijven dikwijls

aan de huid vastkleven en zo trek je de huid stuk: dit geeft grote littekens!). Blazen niet open prikken! (Dit is vocht van je eigen lichaam. Door de zalf zal dit wel wegtrekken). Loshangend vel niet wegknippen of los-trekken van de verbrande oppervlakte!(Je beschadigt de huid en de wonde wordt groter). Rep je naar de spoedgevallen! **Door aantasting van de zenuwen doen deze wonden vaak geen pijn: dit is een alarmsignaal!**

- Nota: Op tentekamp hebben we geen stromend water, gebruik dan het water uit een bidon of van de rivier, dit stroomt ook. Stilstaand water geeft niet genoeg verkoeling (het water wordt warm door de warmte van de brandwonde).

Blaren

- Kleine wonden: Speciale pleister die het vocht uit de wonde trekt vb. Compeed. Afdekken met een kleefpleister of gaas.
- Grote wonden: Open prikken van de wonde met steriele naalden (dit doet geen pijn als je het op de juiste manier doet). Je doet dit best alleen als de blaar hinderlijk is omdat zo de kans op infectie ook vergroot. Zeker open prikken als de blaar kan openscheuren in een vuile omgeving maar dan goed ontsmetten en steriel verbinden! Ontsmetten met een niet pijnlijk ontsmettingsmiddel. Afdekken met kleefpleister. Loshangende velletjes knip je best af, om extra schuur-wonden te vermijden
- Nota: Bij openprikken van wonde altijd duidelijk vertellen wat je gaat doen. Je voorkomt zo makkelijker paniecreacties (wenen, wegtrekken van ledematen).

Teken Een teek ziet eruit als een klein zwart puistje. Het wordt groter naarmate het beestje meer bloed kan zuigen uit je lichaam. Je voelt een teek niet op je lichaam kruipen of bijten. Dat laat haar toe om de 'beste plekjes' te zoeken.

- Zorg er dan voor dat de teek helemaal verwijderd wordt.
- Met pincet of tekentang de teek verwijderen door de kop vast te nemen en te raaien in tegenwijzerszin van de klok (naar links dus). Het tekenlichaam niet- platdrukken.
- Ontsmetten van de plaats met liefst ontsmettingsalcohol
- Nota: Als er één iemand een teek heeft zijn er nog! Elkaar goed controleren is dus een zeer belangrijke taak. Dokter raadplegen: bij grote teken en onzekerheid. Tekenen dragen de ziekte van Lyme over. Dit geeft verschillende symptomen en is gevaarlijk ! Bij snel toedienen van antibiotica is het gevaar kleiner! **Vaak**

zijn de eerste tekenen: gripperig gevoel (spierpijnen, koorts,..) en een typische rode kring rond de plaats van de beet. Tekenen zitten graag in verschillende vochtige warme plaatjes op het lichaam. Gegeerd zijn dus: navel, oksels, liesplooien, schaamlippen, teelballen en tussen de tenen. Leden moeten bewustgemaakt worden van het gevaar zonder dat er een angst gecreëerd wordt. Maak hen ook duidelijk dat het belangrijk is zichzelf, en indien nodig elkaar, elke dag goed te controleren over het ganse lichaam.

Hyperventilatie Hyperventilatie kenmerkt zich door een veel te snelle en diepe ademhaling. Hyperventilatie treedt vaak op na het beëindigen van een lange, zware inspanning of als reactie in emotioneel geladen situaties.

- Laat het slachtoffer zich ontspannen en spoor hem/haar aan om rustig te ademen.
- Je kan voorstellen om in een gesloten zak te ademen, of, indien geen zak voorhanden, in de gesloten handen.
- Wat ook kan helpen is even snel stappen: hierdoor wordt er van de overtollige zuurstof verbrand.
- Houdt de hyperventilatie op, dan is het niet nodig gespecialiseerde hulp in te roepen
- Blijft de hyperventilatie aanhouden, doe dan beroep op een dokter.

Flauwte is een kortstondig, plots bewustzijnverlies als gevolg van zuurstoftekort in de hersenen.

- Leg het slachtoffer op de rug en maak knellende kleding los (broek, das, hemd. . .)
- Bij een bewusteloos persoon bestaat het gevaar dat de tong in de keelholte zakt en zo de ademhalingswegen belemmert. Dit gevaar kan je uitschakelen door het hoofd licht achterover te houden of iets onder de nek te leggen (vb. trui, jas, . . .)
- Breng de benen iets hoger dan de rest van het lichaam
- Laat het slachtoffer niet ineens recht opstaan
- Nota: Bij warm weer moet je de persoon afkoelen door een koude doek in zijn/haar gezicht te leggen en polsen onder koud water te houden.



Binge-slagroomspute verontrust gemeenschap



De Winter wereld-kampioen Yolo-bergklimmen



Rusland valt Bulgarije binnen



Zon en wolken
Temp: 22 C
Wind: N3

Dinsdag 4 November 2008 | zelfkrantmaken.be, je eigen krant maken, sinds 2008 | Gratis editie

Foto gelekt van B.

Breaking: Er zijn foto's opgedoken van B. De verdwenen Vlaamse lachebek werd opgemerkt op een foto die op twitter werd geplaatst.

door Maya de Bij

SOFIA - De verdwijning van B. houdt het land en de wereld nu al maanden in de ban. Lang bleek er geen schot in de zaak te komen, en de ouders van B. gaven de moed al op. Vorige week nog werden drie verdachten opgepakt die

mogelijk banden hebben met de zaak. Tot zopas een foto lekte waarbij B. in de achtergrond te onderscheiden is. De foto werd geplaatst door een Vlaamse scout, op kamp in Sofia (zie foto onder). het is niet met zekerheid te zeggen dat het om B. gaat, maar de speurders menen alvast nieuwe aanknopingspunten te vinden. Als het inderdaad om de verdwenen B. gaat, zou dit een heel nieuw licht werpen op de zaak. Sommigen menen dat B. helemaal niet ontvoerd is, maar met opzet verdween om ongestoord en in privé te kunnen gaan feesten. Sofia zou hiervoor de perfecte locatie zijn.

Ooggetuigen bevestigen dat ze een figuur opmerkten die verdacht veel weg had van B. Na het feestje werd bovendien zijn typische hoedje teruggevonden, samen met een spuit.

A.B., de moeder van B., reageert hoopgevend. "Na maanden niets te horen van mijn teergeliefde zoon, komen er steeds meer aanwijzingen dat hij nog leeft. Ik kan het bijna niet geloven. Ik kijk al uit naar de dag dat ik B. terug in mijn armen mag nemen."

M.S., de vader van B. was te dronken om commentaar te geven.

De drie verdachten die laatstleden opgepakt werden worden evenwel nog steeds aangehouden. "Dit in het belang van het onderzoek", aldus de Bulgaarse politie. "Mochten we B. kunnen vinden, kan hij ons misschien wijzer maken wie deze drie figuren zijn. Mogelijk hebben zij toch meer met de zaak te maken dan dat het laatste nieuws doet uitschijnen."

De advocaat van de verdachten reageert verbolgen. "Het is onmenselijk dat mijn cliënten vastzitten zonder enig bewijs dat hen ten laste gelegd kan worden.

Het bulgaarse justitiesysteem trekt op niets en is zelfs bijna zo erg als het Vlaamse model!"

Toch zullen de verdachten vast blijven tot het tegendeel van hun onschuld bewezen is. Mochten ze toch schuldig bevonden worden, wacht hen een zware straf die kan variëren van een gevangenisstraf van 10 jaar tot een jaar leiding zijn van een Jingoep. Zij liever dan wij.

MdB

B. werd opgemerkt op een feest in Sofia



SOFIA - Tijdens een feestje, ter ere van schijver en dichter Ivan vazov, werd de vermiste B. gespot op een foto.

Sofia draaischijf drughandel

door Ivan Vazov

SOFIA - Na de arrestatie van de internationaal geseinde drugontwikkelaar 'Heisenberg' ontrafelt zich een netwerk van drugtraffiek dat de verbeelding tart.

Niet enkel het Amerikaanse continent werd voorzien van drugs door het Heisenberg-kartel. Ook in Europese en Aziatische landen werden linken gevonden met het netwerk.

Zo werd in Sofia de beruchte 'blue meth' ontdekt nabij een theater midden in de stad. Bij dit theater komen druggebruikers wel vaker bij elkaar om samen... drugs te genruiken.

Of er ook in ons land 'blue meth' aangetroffen werd is nog niet duidelijk. Maar als het in Sofia kan, kan het overal!

Mineralen werken heilzaam

door Bert Van Mengsel

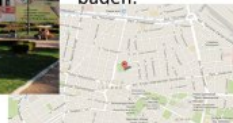
New York - Mineralen werken heilzaam voor de huid en poriën. Dat wordt vastgesteld door onderzoekers van de Amerikaanse NYU universiteit. Mineralen in alle soorten en maten werken heilzaam voor de huid. Ze hebben een schurend effect dat dode huidcellen wegschraapt en ze zijn een goede voeding voor de commensale bacteriën die men op de huid aantreft.

"Een mineraal bad kan een aanzienlijk positief effect hebben op de huid" aldus professor M. de Simek van de UA. "De huid droogt minder snel uit en vertoont minder verouderingsverschijnselen. Bovendien is het nemen van een mineraal bad een goede activiteit om stress uit het lichaam te krijgen. Het is dus eveneens goed voor de mentale gezondheid".



Boulevard Maria Luisa, Sofia, Bulgarije

GRATIS
Bon tegoed voor 1 dag genieten in Sofia's minerale baden.

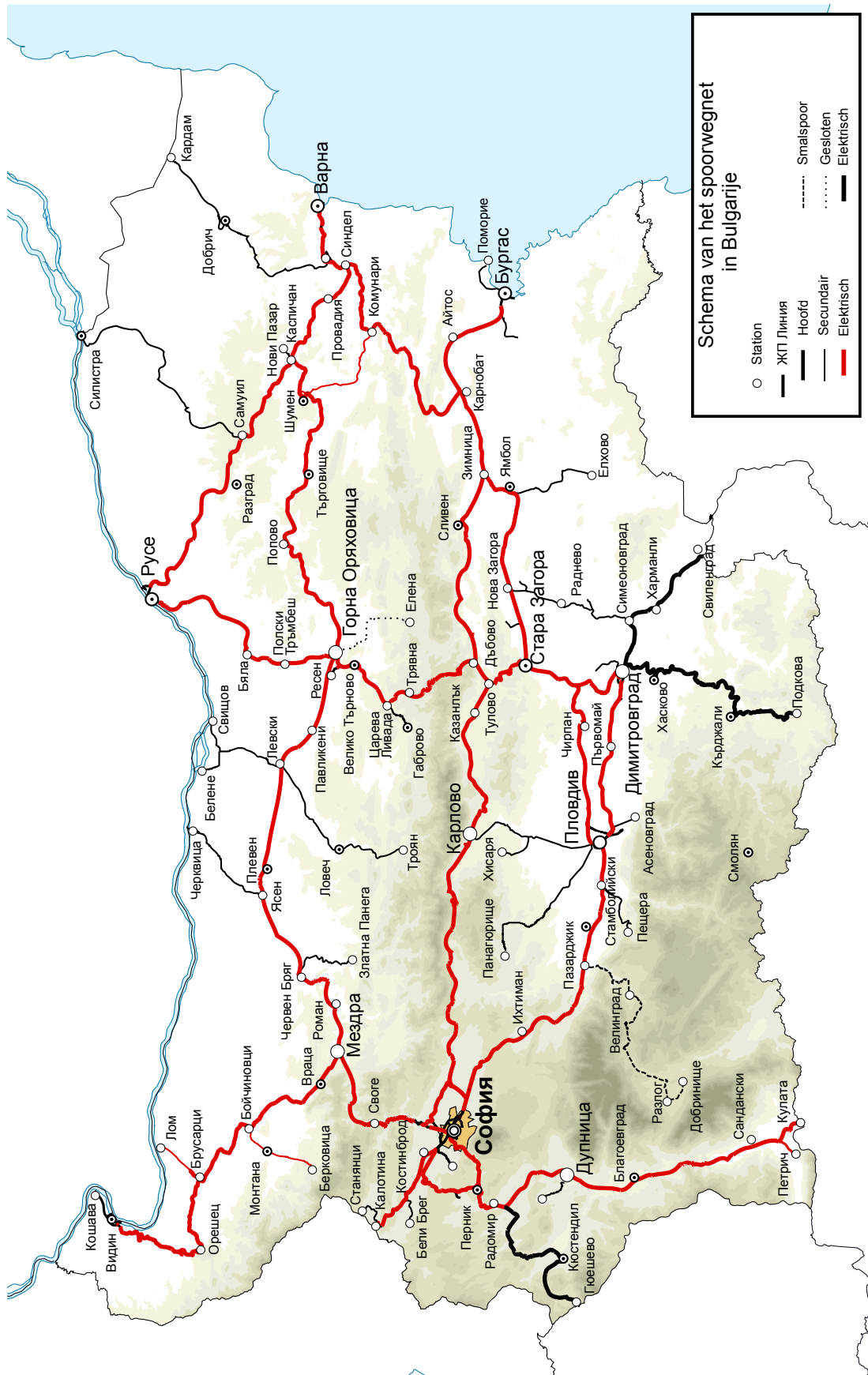


Genieten in Sofia

Genieten doe je in Sofia bij de minerale baden. Bovendien maak je kans om hier wereldberoemde sterren te spotten. De Vlaamse komiek B. is hier vaste klant en raadt dit zeker aan.



Figuur 3. Stadspel Sofia: Team Groen Krantenartikel 4



Figuur 4. Spoorwagennet Bulgarije