








HET TREKT-TOCHT

Deelnemers			Spel		Begeleiding
Aantal	Leeftijd	Doelgroep	Spelsoort	Duur	Begeleiding
min. 5	iedereen	JRK-groep jeugdverenigingen	buitenspel	2 uur	min. 2
		 			

Doel

De deelnemers leren iets bij en amuseren zich tijdens een tocht.



Materiaal

- opdrachten en/of korte spelen
- wandelroute
- wekker
- extra materiaal afhankelijk van de gekozen opdrachten/spelen
- veiligheidsset (fluovestjes of ander reflecterend materiaal, rood + wit licht)
- eersthulprugzak



Activiteit

Samen met de deelnemers ga je op tocht. Deze tocht start met het instellen van de wekker (op bvb. 15 minuten). Wanneer de wekker afgaat, stop je en speel je een spel of voer de deelnemers een opdracht uit.

Deze tocht of wekkertocht kan je voor alle leeftijden organiseren. Pas de afstand en opdrachten/spelen aan aan de doelgroep. Als het een lange tocht is, maak je de spelen/opdrachten tussendoor best niet te uitgebreid. De wekkertijd kan je ook aanpassen tijdens de tocht. Zo kan je het tempo opdrijven.

Stap 1:

Stippel de route uit. Maak ze niet te lang, je wandelt gemiddeld 4km/u in groep.

Stap 2:

Verzamel enkele leuke opdrachten of spelen. Je kan hierbij rond een thema werken zoals bijvoorbeeld 'hulpverlening' in het voorbeeld hieronder.

OPDRACHTEN:

- Maak een spies
iedereen neemt een stok en ontpelt deze van de schors. Op het einde van de tocht kan je deze gebruiken om bvb. brooddeeg, marshmallows, worstjes... te roosteren boven een houtvuur.
- Maak met natuurlijk materiaal de noodnummers + een duidelijke boodschap voor voorbijgangers (112, 101, 100, 110, 106,...)
- Verdeel je per twee. De ene legt zo snel mogelijk een correct uitgevoerd kruisverband aan bij de andere aan het hand.
- Maak (per 2) zo snel mogelijk een brancard op zijn Nepalees met stokken en touw. (zie Startkabel 'EHBO 1 tegen allen')
- Vul zo snel mogelijk een potje met 10 ml 'proper' water. Zuiver het met een chloortablet en Gezondheid! Proost! (zie jaarthemamap voor 'proper' water).
- Noteer in 5 minuten zoveel mogelijk over Jos & Joske (zie jaarthemamap pagina 2).
- Verzamel minstens 30 brandnetels zonder wortels. Hiermee kan je op het einde van de tocht 1 liter brandnetelsoep maken.
- Verzamel zo snel mogelijk een zakje zwerfvuil.



SPELEN:

1. Bekertjesspel
(zie Startkabel Bekertjesspel)
2. Zieke krab
De deelnemers spreken af wie de zieke krab is. Ondertussen gaat één deelnemer achter een boom staan. Hij krijgt 3 kansen om te ontdekken wie de zieke krab is. Normaal knijpen krabben wanneer er iemand bij hen op de schoot kan zitten. Enkel de zieke krab knijpt niet maar geeft een kus.
3. Zoek je vriendje
Geef iedereen een verwonding of ziekte (bloedneus, verstuijing, maagpijn, hoofdpijn, ...). Zorg ervoor dat steeds twee deelnemers hetzelfde hebben. Bij start gaan de deelnemers zo snel mogelijk op zoek naar degene die net hetzelfde aan de hand heeft. De deelnemers beelden hiervoor de ziekte uit zonder geluid te maken. Wie zijn vriendje vindt, gaat zitten.
4. Simulatie hersenprikkel
(zie Startkabel 'EHBOlympics, Eerste Hulp op Olympische wijze)
5. De vieze bacterie
(zie Startkabel Eerstehulpspelcaramel)
6. Levend O₂
Verdeel de groep in twee. De ene zijn de O₂-moleculen, de anderen de CO₂-moleculen. Om de beurt mag er iemand in het rooster staan. De groep die als eerste 3 op een rij kan vormen, wint.
7. 1,2,3, bacterie
Dit speel je net zoals 1.2.3 piano maar nu beeld je een vieze bacterie uit door de handen te gebruiken en met bijhorende mimiek.
8. 112 - 112
Iedereen geeft zichzelf een andere naam zoals bijvoorbeeld een noodnummer, een hulpdienst, een verwonding, ... als het maar met hulpverlening te maken heeft. Net zoals bij citroen-citroen zitten de deelnemers in een cirkel. Eén iemand staat in het midden en roept twee 'namen'. Deze twee personen wisselen zo snel mogelijk van plaats. Diegene in het midden probeert één van de twee vrijgekomen plaatsen in te vullen. Wanneer dit lukt, moet de laatste nu in de cirkel staan.

TIPS:

- Om het spannend te houden kan je op de rug van elke deelnemer een opdracht/spel met papiertape plakken. Afhankelijk van wie de laatste is die zich bukt wanneer de wekker afgaat, moet hij/zij een opdracht uitvoeren, het spel uitleggen, ...
- Je kan de wekkertocht ook met de fiets afleggen. De opdrachten kan je op voorhand zonder dat de deelnemers dit weten aan de onderkant van het zadel plakken.