

L'equipe du Camp Weekend
2019 présente

Speelschema

Coupe du Monde (WK) en
France au
Ferme d'Albèrt

(De Aalbertshoeve in Ermelo)

21, 22 en 23 juni

V.V. Woubrugge



Beste WK deelnemers,

Hierbij ontvangen jullie het speelschema voor het weekend van 21, 22 en 23 juni. In dit speelschema vinden jullie alle informatie over het Kampweekend 2019, waarvan het thema dus is; Het WK vrouwenvoetbal in Frankrijk.

Lees alles goed door en zorg dat je alle spullen van de **Inpaklijst** meeneemt!

1. Belangrijke informatie vooraf
2. Inpaklijst
3. Programma
4. Reglement
5. Bijzonderheden
6. Q & A
7. Teken informatie

De leiding voor het WK France 2019 bestaat uit:

Team leiders		Algehele leiding en coördinatie
Marek Hoving	Rudy Janssen	Glenn
Chris Verhoef	Daniek de Groot	Karen Smit
Brian Vesseur	Berend Jan Bregman	
Berend Schilstra	Bob van de Gein	Catering
Gino Rolfes	Aaron van Klaveren	Leanne Bregman
Jeroen Blokhuisen	Marco Zuidam	Kelly Veldman
Brenda Zuidam	Renske v/d Weide	

1. Belangrijke informatie vooraf

Tijdens het kamp is iedereen gelijk en behandelen we elkaar met respect. Om dit voor elkaar te krijgen is het belangrijk dat een aantal zaken over de deelnemers bij de organisatie bekend zijn voordat het kampweekend start.

Het kan zijn dat jij of uw deelnemende kind bijvoorbeeld contactlenzen draagt, een speciaal dieet volgt of medicatie gebruikt. Wij zijn hiervan graag op de hoogte, zodat wij daar rekening mee kunnen houden bij de activiteiten en het eten dat we gaan aanbieden. Dergelijke zaken, voor zover dit niet in het aanmeldformulier is aangegeven, graag zo spoedig mogelijk doorgeven aan:

Karen Smit

- Tel.: 06 401 68 228
- e-mail: karen@lanceolata.nl

Wij zullen dit jaar ook een bezoek brengen aan een **zwembad** in de buurt. Indien jij (of uw deelnemende kind) niet beschikt over een **zwemdiploma** of niet goed kan zwemmen, geef dat dan ook van tevoren per mail of telefoon aan bij Glenn en/of Karen.

Overige bijzonderheden waar wij tijdens het kampweekend en/of zwembadverblijf rekening mee moeten houden, vernemen wij ook graag vooraf per mail of telefoon.

Onze thuisbasis is dit jaar in Ermelo op het onderstaande adres. Wij bedanken via deze weg alle ouders en/of verzorgers die zich hebben opgegeven als chauffeur. Zonder jullie is het kampweekend niet mogelijk! Inmiddels hebben wij de chauffeurs gemaïld en van de meesten een reactie terugontvangen. Mochten er chauffeurs zijn die zich wel hebben opgegeven om deelnemers gaan wegbrengen en/of ophalen en geen bericht hierover hebben ontvangen van de organisatie, dan zouden wij dit graag zo spoedig mogelijk vernemen via karen@lanceolata.nl of 06 401 68 228. Chauffeurs die een routebeschrijving wensen te ontvangen, kunnen dit bij Karen opvragen.

Adres: Accommodatie de Aalbertshoeve
Nijkerkerweg 65
3853 NV Ermelo

2. Inpaklijst

Alles wat op de inpaklijst wordt genoemd is VERPLICHT!

Dus daarom check, check, dubbelcheck je tas!

- Slaapzak
- Hoeslaken
- Kussen + kussensloop
- Voldoende schone kleding
- Voldoende schone sportkleding
- Regenkleding (alleen indien de voorspellingen hier reden voor geven)
- Zwemkleding + badlaken
- Sportschoenen + voetbalschoenen (BEIDEN!!!)
- Reflecterend hesje
- Toiletpullen
- Theedoek
- Bord, Bestek en Beker
- Favoriet (zoet) broodbeleg
- Zakgeld (maximaal € 10,- is ruim voldoende voor de lekkernijen in het kampwinkeltje)
- Eventueel medicijnen en overige persoonlijke verzorgingsmiddelen

NIET MEENEMEN:

Wanneer onderstaande items worden aangetroffen, worden deze in beslag genomen door de begeleiding. Daar gaan we ook geen spelletje van maken, dus neem deze gewoon niet mee.

- Telefoons en andere media/communicatieapparatuur mogen niet mee op het kamp. De belangrijkste reden hiervoor is dat de apparaten kapot kunnen gaan of kwijt kunnen raken. Alle begeleiding beschikt over een telefoon, dus indien nodig kan in overleg met de begeleiding contact gezocht worden met het thuisfront.
- Energy drinks of andere boosters mag je ook thuislaten en zijn dus niet toegestaan op het kamp.
- Stinkbommen, jeukpoeder en dergelijken zijn niet toegestaan. Hieronder vallen alle voorwerpen die schade aan anderen kunnen toebrengen. Bij mensen met eczeem, een gevoelige huid of luchtwegaandoeningen kunnen deze middelen serieuze schade aanrichten aan de gezondheid. Denk dus zelf even goed na!

Er mogen natuurlijk wel lekkere snacks worden meegenomen. Al is er, zoals elk jaar, ook een kampwinkel op de locatie, waar van alles te krijgen is.

3. Programma

Bij aankomst op de kamplocatie op vrijdag zal er niet meer gegeten worden. Zorg dus dat je of uw deelnemende kind thuis al iets hebt/heeft gegeten.

Tijdens het WK France 2019 worden de deelnemers ingedeeld in een team van 5 á 6 personen. Teams bestaan uit spelers van de verschillende voetbalteams. Iedereen heeft zijn eigen specialisme(n). Maak daar als deelnemer ook gebruik van!

Je krijgt pas op de kamplocatie te horen in welk team je bent ingedeeld. Je kunt hier wel alvast zien welke landenteams er zullen zijn.

Teams:

- 4. Frankrijk
- 4. Duitsland
- 4. Spanje
- 4. Italië
- 4. Engeland
- 4. Canada
- 4. Nigeria
- 4. Nederland
- 4. Jamaica

Tijdschema:

Donderdag 20 juni

- **19.00 – 20.00 uur:** Tassen inleveren

Vrijdag 21 juni

- **17.00 uur:** Verzamelen op vv Woubrugge
- **17.15 uur:** Vertrekken vanaf vv Woubrugge
- **19.30 uur:** Aankomst kamplocatie Ferme d'Albèrt
- **20.00 uur:** Bienvenue (Welkomstwoord)
- **20.30 uur:** Le Dropping
- **23.00 uur:** Jeu questionnaire sportif (sportquiz)
- **00.30 uur:** Dormir (zzzzz)

Zaterdag 22 juni

- **8.00 uur:** Sortir du lit! (Opstaan)
- **9.00 uur:** Petit déjeuner (Ontbijt)
- **10.00 uur:** Transfert des points (Puntenoverbrengspel)
- **11.45 uur:** Jeu de Douane (Douanespel)
- **13.00 uur:** Pause de midi (Lunch)
- **14.00 uur:** En piscine (Water activiteit)
- **18.00 uur:** Diner (Avondeten)
- **19.00 uur:** Coupe du Monde (WK) 2019 Poule fase
- **21.00 uur:** Jeu d'animaux (Dierengeluiden spel)
- **23.30 uur:** Feu de camp (Kampvuur)
- **00.00 uur:** Dormir (zzzzz)

Zondag 23 juni

- **8.15 uur:** Sortir du lit! (Opstaan)
- **8.30 uur:** Petit déjeuner (Ontbijt)
- **9.15 uur:** Fait le bagage (Tassen inpakken)
- **10.00 uur:** Coupe du Monde (WK) 2019 Knockouts
- **12.00 uur:** Dépollution Ferme d'Albèrt (Schoonmaak)
- **13.00 uur:** Pause de midi (Lunch)
- **13.30 uur:** La grande finale (Eindspellen) + VAK Penalty bokaal kwalificaties
- **14.00 uur:** Cérémonie (Prijsuitreiking)
- **14.30 uur:** Départ (Vertrek) Ferme d'Albèrt
- **17.00 uur:** Aankomst Woubrugge

Toelichting tijdschema

- Op donderdag 20 juni kun je je ingepakte tas inleveren op de voetbalvereniging. Zorg dat je alles van de inpaklijst in je tas hebt gestopt.

Ook je **Zwemkleding en Reflecterend Hesje!**

- Op vrijdag 21 juni vertrekken wij uiterlijk om 17.15 uur. Zorg dat je om 17.00 bij de voetbalkantine bent. Het melden gebeurt bij Karen of Glenn.

- Voor de ouders die rijden: Houdt er wel rekening mee dat het ongeveer anderhalf uur rijden is (enkele reis). Houdt hier ook s.v.p. rekening mee als u ons komt ophalen op zondag.
- Kampvuur op de zaterdag is alleen mogelijk wanneer de weersomstandigheden het toelaten. De organisatie houdt de weersvoorspellingen goed in de gaten.

4. Reglement

Wij willen het kamp voor iedereen zo leuk mogelijk maken en daarvoor hebben wij een aantal instructies die voor iedereen gelden.

1. Je hebt respect voor elkaar en gaat niet over de grens die door een ander wordt aangegeven.
2. Alle voorwerpen die op de "niet meenemen" lijst worden genoemd, neem je ook niet mee.
3. Je tekent of schrijft geen kwetsende of discriminerende dingen op de huid of spullen van anderen en jou zelf.
4. Je spuit geen deodorant in de slaapvertrekken.
5. Je blijft op aangewezen delen van het terrein
6. Je gaat niet zonder toestemming van het terrein af

7. Je gedraagt je netjes en luistert naar de leiding en de eigenaar van de accommodatie.
8. Je slaapt altijd op een hoedlaken.
9. Je laat kinderen die willen slapen met rust.
10. Je komt alleen in je eigen slaapzaal.
11. Als je toch (stiekem) dure spullen mee hebt genomen, is dit risico voor je eigen rekening. vv Woubrugge is niet aansprakelijk voor het stukgaan, kwijtraken of gestolen worden van deze spullen.
12. Bij een meningsverschil of twijfel beslist altijd de leiding.
13. Wanneer je ergens mee zit of wanneer er iets vervelends is gebeurd, meld je dit aan de leiding en ga je niet voor eigen rechter spelen.
14. Wanneer de leiding aangeeft dat er geslapen moet worden, blijft iedereen ook in zijn eigen bed.

5. Bijzonderheden

Mochten er nog vragen zijn over het kamp weekend, stel deze dan gerust aan één van de organisatoren. Om alvast

wat vragen weg te nemen, kun je onder het kopje **Q&A** al wat antwoorden vinden op veel gestelde vragen.

@ ouders en verzorgers: Jullie kinderen zijn in goede handen. Voor alle kinderen zijn er bekende gezichten die mee gaan en dus kent iedereen elkaar en weten we wat we aan elkaar hebben om er een geslaagd kamp van te maken.

Op de accommodatie zullen in ieder geval de jongens en de meisjes gescheiden worden tijdens de nacht en de ochtend/avond rituelen. Daarnaast is er ook de mogelijkheid om, voor de spelers die hier behoefte aan hebben, op kleinere kamers te slapen waar 's nachts geen andere spelers in mogen. Ook zullen er in alle slaapvertrekken kampeiders aanwezig zijn om een oogje in het zeil te houden.

6. Q & A

1. Het kamp is elk jaar hetzelfde, waarom zou ik nog een keer meegaan?
 - I. Er is veel tijd en aandacht geschonken aan het ontwerpen van een heel nieuw programma met nieuwe spellen en activiteiten. Daarnaast is het gewoon gezellig om ook op deze manier met je teamgenoten een uitstapje te hebben.

2. Ik hoor altijd verhalen over mensen die onder getekend worden 's nachts, maar dat wil ik niet. Is het kamp voor mij dan wel leuk?

II. Jazeker! Sommige spelers vinden dit leuk en vinden dat dit er gewoon een beetje bij hoort, maar dit geldt uiteraard niet voor iedereen. Er zal in ieder geval op elke slaapzaal begeleiding aanwezig zijn, maar voor de spelers die helemaal geen onrust willen 's nachts zijn er kleinere slaapzalen op een andere verdieping.

3. Wordt er gecontroleerd op teken?

III. Er zijn geen vaste momenten waarop iedereen wordt gecontroleerd op teken. Wij raden iedereen wel aan om elkaar af en toe even te controleren op teken. Wanneer iemand een teek heeft, beschikken wij wel over de middelen om deze veilig te verwijderen. In de bijlage vinden jullie ook extra informatie over teken.

Teken en de ziekte van Lyme

Bijna elke wandelaar in het bos loopt de kans om teken op te lopen. Hoe voorkom je ze en wat moet je doen als je toch een tekenbeet hebt opgelopen?

Wat zijn teken?

Teken zijn kleine spinachtige insecten die vooral in bomen en struiken zitten. Ze variëren in grootte van een halve tot enkele millimeters. Ze worden zelden groter dan een centimeter. Teken zijn parasieten. Ze leven van bloed dat ze opzuigen bij mensen en dieren.

Waarom zijn tekenbeten riskant?

Sommige teken zijn besmet met een bacterie, die via een beet kan worden overgebracht op mensen. Op deze manier kan men de ziekte van Lyme (*Lyme's disease*) oplopen.

De ziekte van Lyme komt in Nederland vaak voor. Gemiddeld 14% van de teken is besmet met Lyme. Uit een enquête van het RIVM uit 1994 bleek dat in dat jaar 33.000 Nederlanders hun huisarts bezochten vanwege een tekenbeet. Van hen kregen 6500 de ziekte van Lyme.

De belangrijkste risicofactor op besmetting is de tijd die de teek op de huid doorbrengt. De teek neemt er de tijd voor om zich vol bloed te zuigen. Hoe langer dat duurt, hoe groter de kans dat je besmet raakt. Teken moet je dus zo snel mogelijk verwijderen.

Hoe loop je een teek op?

Teken zitten bijna altijd in bomen, struiken en hoge grassen. Als een mens of dier passeert, laat de teek zich vallen en probeert zich vast te bijten in de huid van het slachtoffer.

Teken gaan graag op plaatsen zitten waar de huid zacht, vochtig en warm is. Je kunt ze aantreffen achter de oren in de haren, tussen huidplooiën, tussen tenen en vingers, in de knieholte, onder de elastiek van ondergoed of kousen, maar ook op andere plaatsen.

Hoe voorkom je dat?

Wijk nooit van de wandelpaden af en vermijd contact met struikgewas en hoog gras. Zorg ervoor dat alle lichaamsdelen bedekt zijn. Draag dus geen korte broek en korte mouwen. Stop in risicogebieden desnoods de broekspijpen in de sokken. Teken kunnen namelijk zelfs door de kleinste openingen naar binnen kruipen. Sinds kort is er ook een tekenwerend middel verkrijgbaar: Plantacel Zeckenpech. Dit middel kun je op de huid smeren. Redelijk goede alternatieven zijn insectenwerende middeltjes met de stof DEET erin (30-50%, kleine kinderen wat minder). Naar verluidt werkt ook Autan goed. Controleer 's avonds na verblijf in de natuur de huid op de aanwezigheid van teken. Zoals gezegd kunnen ze bijna overal zitten.

Hoe verwijder je een teek?

Soms laten teken uit zichzelf los als je een hete douche of een heet bad neemt, maar dit werkt lang niet altijd. Wat je in ieder geval **nóóit** moet doen: de teek verdoven met alcohol, ether of andere middelen. Daardoor zou de teek kunnen braken en zijn ziektekiemen alsnog aan je overdragen. Ook niet veilig is de teek tussen duim en wijsvinger vast te pakken en omhoog te trekken. Zo kun je de teek platdrukken, met ook

weer tot gevolg dat de bacteriën in je lichaam komen. Veel beter is om een speciale tekentang te gebruiken. Bij de apotheek en bij de stichting SAAG kun je deze krijgen onder de naam *Teek it easy*. Met de tang moet je de teek in zijn 'nek' vastpakken en net zolang ronddraaien totdat hij loslaat. Soms blijft de kop van de teek achter. Dat is geen probleem. Het restant komt er, net als een splinter, na een paar dagen vanzelf wel uit.

Een ander hulpje is de *TRIX Tick Remover Pen* van CODA Producten BV. Dit pincet bevat een 'lasso' waarmee je de teek bij de nek kunt vastpakken en wegdraaien. TRIX is verkrijgbaar bij apotheek en enkele buitensportzaken, o.a. Bever Zwerfsport en Zwerfkei.

In plaats van een tekentang lukt het verwijderen vaak ook met een gewone pincet, maar dit is wat riskanter. Een teek die zich al heeft volgezogen met bloed heeft een dik achterlijf, waardoor die niet goed in zijn nek is vast te pakken zonder het lijf plat te drukken.

Ontsmet, zodra de teek is verwijderd, de plek met jodium of alcohol.

Wat is de ziekte van Lyme?

Lyme is een plaatsje in de Amerikaanse staat Connecticut, waar in 1975 een epidemie uitbrak van gewrichtsaandoeningen. Na intensief onderzoek bleek de boosdoener een bacterie (*Borrelia burgdorferi*), die door teken werd overgedragen. De bacterie behoort tot de familie van de spirochaeten, die ook ziekten als syfilis en Weil veroorzaken. Spirochaeten kunnen eenmaal binnen in het lichaam zich verspreiden via bloed en lymfe. De symptomen van de ziekte van Lyme kunnen daardoor in het hele lichaam optreden.

Hoe is de ziekte te behandelen?

Er bestaat nog geen vaccin tegen Lyme op de markt. De ziekte kun je dus niet met medische middelen voorkomen. Gelukkig is behandelen en genezen met antibiotica in elk stadium van de ziekte wel mogelijk. De kans op herstel is bijna 100%, maar in een later stadium groeit de kans op restverschijnselen. Ga in ieder geval altijd naar de huisarts. Gebruik **nóit** aspirine om koorts te onderdrukken. Paracetamol is daarentegen niet gevaarlijk.

Is Lyme besmettelijk?

De ziekte is niet besmettelijk. Mensen kunnen elkaar niet besmetten en kunnen ook niet besmet raken door teken te verwijderen bij andere mensen of bij honden.

Ben ik na genezing immuun?

Nee, het lichaam bouwt wel afweerstoffen op, maar dit is niet voldoende. Een tekenbeet kan dus opnieuw leiden tot Lyme.

Brengen teken ook nog andere ziektes over?

Helaas komt dat steeds vaker voor. Naast Lyme kunnen teken andere ziekten overbrengen, zoals de Tekenencefalitis (TBE) virus, welke een

hersen(vlies)ontsteking kan veroorzaken. Besmette teken dragen het TBE-virus over van dier naar dier en soms naar de mens. Tot voor enkele jaren gebeurde de besmettingen vrijwel alleen in het buitenland, maar er zijn inmiddels enkele patiënten bekend, die deze ziekte in Nederland hebben opgelopen en hiervoor zijn behandeld. De kans op besmetting met deze virus blijft nog klein, omdat er weinig teken zijn die deze virus bij zich dragen.