

**Vaardigheidsinsigne scouts  
Verdiepingsfase  
Veilig & Gezond**



**Doelen**

Je kent je verantwoordelijkheden als scout en laat zien dat je die verantwoordelijkheden ook neemt als het nodig is. Je weet meer van EHBO, zoals veelvoorkomende ongevallen en de vijf basisstappen voor EHBO. Je weet waar een gezonde maaltijd uit bestaat en kunt deze ook samenstellen.

**Challenges**

*Voer minimaal drie van de vijf onderstaande challenges uit:*

1. Ga op zoek naar informatie over roken, alcohol en drugs. Waar schrok je van en wat wist je nog niet? Vertel dit aan je ploeg.
2. Leg uit welke stappen je moet ondernemen als een ongeluk zich voordoet (de 5 basisstappen) en demonstreer het omleggen van een mitella, een vingerverband en een polsverband.
3. Maak jezelf bewust van de verschillende gevaren die komen kijken bij het pionieren van een object of stoken van een kampvuur en neem de rol van bewaker op je binnen de ploeg.
4. Stel (schriftelijk) voor een weekendkamp een gebalanceerd menu op, waarbij je gebruik maakt van de eisen van de 'schijf van vijf'. Bereid van dit menu minimaal een avondmaaltijd.
5. Weet wat de gevaren van oververhitting en onderkoeling op je lichaam zijn. Weet hoe je die gevaren bij jezelf kunt voorkomen. Waterscouts brengen in kaart wat je moet doen bij een ongeluk op het water (onweer, brand, boot zinkt, ongeval met een ploeglid).