

**Vaardigheidsinsigne scouts**  
**Basisfase**  
**Veilig & Gezond**



**Doelen**

Je doet mee aan het aangeboden programma van de troep en weet wat daarbij belangrijk is als het gaat om regels en afspraken, persoonlijke hygiëne en kookhygiëne. Je demonstreert hoe je een kooktoestel veilig aansluit en je weet hoe je een gezonde maaltijd samenstelt. Je kunt kleine ongelukjes zoals een snee of een brandwond behandelen.

**Challenges**

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

1. Laat zien dat je kennis hebt van (persoonlijke) hygiëne (tijdens het koken) op kamp. Waterscouts laten zien dat zij weten hoe zij hun vlet moeten schoonhouden en onderhouden.
2. Weet hoe je kleine sneetjes, brandwonden en insectenbeten en – steken moet behandelen.
3. Ken alle veiligheidseisen die komen kijken bij hiken, fietsen of varen met je ploeg.
4. Spreek in ploegverband met je leiding over regels en afspraken. Welke regels zijn er zoal en waarom zijn ze zo belangrijk?
5. Kook zelfstandig een maaltijd die bestaat uit de volgende drie componenten: vlees (of een vervanger), groente en aardappelen. Demonstreer aan de leiding het veilig aansluiten en in gebruik nemen van het kooktoestel en het (veilig) aansteken van de gaspitten van het kooktoestel.