

De bergen in met kinderen (0-7 jaar)



NKBV Bergsportdag 2011

Anne van Galen

Even voorstellen

- Sinds 2e jaar de bergen in
- 16 jaar eerste klimcursus
- 20 jaar: instructeur op jeugd cursussen



Verslaafd aan de bergen

- Inmiddels hoofdinstructeur voor de NKBV
- 3-jarige opleiding tot international mountain leader afgerond
- Bedrijf: Over de Bergen, o.a. Alpencamps



Onderdelen workshop

- Motivatie
- Praktische tips
- Veiligheid

Waarom 'in de bergen zijn' zo gezond is

- Alle zintuigen aanspreken
- Zelfvertrouwen versterken
- Binding met de natuur
- Conditie (coördinatie, kracht, uithoudingsvermogen)
- Eetlust
- Etc.



en bovendien:

- Bewezen: minder ADHD-achtige verschijnselen



Iedere leeftijd zijn eigen beleving

	TOEGANG	VOORBEELD
0-6	FANTASIEWERELD, ZINTUIGEN, IMITATIE	EENVOUDIGE SPELLETJES, VERHAALTJES, ZINTUIGEN GEBRUIKEN, KLAUTEREN
7-11	ONDERZOEKEN, GROEPSSPELEN	WIE HET VERST, HARDST..., SPEURTOCHTEN, STENEN VERZAMELEN
12-16	PROJECTEN, AVONTUUR	HUTTENTOCHT, MEEHELPEN IN DE NATUUR, BIVAKKEREN, GROTTEN VERKENNEN
17-25	GRENZEN VERLEGGEN, COMPETITIE	KLIMMEN, ZELFSTANDIG ONDERWEG ZIJN, LIFTEN
25+	PLEZIER, BELEVING, ZINGEVING	ONTMOETINGEN, GOED ETEN, AUTHENTIEKE PLEKKEN, RUST IN DE BERGEN

0 – 6 jaar



- Met alle zintuigen de wereld ontdekken, fantasiewereld
- Imitatie
- Spelletjes en verhaaltjes

7- 11 jaar



- Onderzoeken, groepsspelen
- Wie het verst, hardst...
- Speurtochten
- Stenen verzamelen

12 – 16 jaar



- Projecten, avontuur
- Huttentocht, meehelpen in de natuur, bivakkeren, vuurtje bouwen

17 – 25 jaar



- Grenzen verleggen, zelfstandig worden, competitie
- Klimmen
- Zelfstandig onderweg zijn
- Liften

25+



- Plezier, beleving, zingeving
- Genieten van natuur
- Authentieke plekken en ontmoetingen
- Meditatief wandelen
- Afzien en de top bereiken

Voor alle leeftijden



Hoe hou je het leuk?



- Hoe meer kinderen, hoe beter
- Afwisselend pad
- Langs water
- Met klauterpassages
- En beloningen (topkruis, berghut, stempels)

Focus op belevenissen ipv op prestaties

- Bij de lange klim omhoog:
 - Liedjes
 - Spelletjes
 - Raadsels
 - Wedstrijdjes
- Stoppen waar het leuk is ipv wanneer het tijd is
- Doe ook eens iets echt spectaculairs.



Geef verantwoordelijkheid



- Laat kinderen voorop lopen
- Betrek ze van jongs af aan bij navigatie (zoek de markering, spot de steenman, kijk op de kaart, geef ze een hoogtemeter)

Waarheen?

Naar het mooie weer: Wallis/ zuiden-oosten

Naar het gebied van het NKBV Bergsportkamp

Grote hutdichtheid in oost-alpen

Tip: koop een swiss pass



Tips warm en droog in de draagzak

- Parapluie
- Speciale regenbroek voor babies (geïntegreerde voetjes)
- Poncho (liefst doorzichtig)
- Door oma gebreide sokken
- Sokken als wanten
- Geen katoen
- Een dekentje (voor over de draagzak)
- Bivakmuts en sjawl
- Voor de winter: warmte-elementen voor bij de voeten
- Bij aankomst: direct iets droogs en warmes aantrekken

Trektochten met jonge kinderen?



- Steeds meer hutten hebben kamers voor families (i.p.v. slaapzalen)
- Met een goede planning kom je ver
- Zoek een gebied uit met veel mooi weer
- Tent goede oplossing
 - Rustig opbouwen
 - Testen in NL

Maar is dat dan niet gevaarlijk??



VEILIG OP PAD

- Thuis en vooraf:
 - Opleiding
 - Uitrusting
 - Conditie
 - Planning en voorbereiding



Opleiding

- Boekjes!
- 2-daagse workshops bergwandelen met kinderen NKBV in de Ardennen
 - 9 en 10 april; 16 en 17 april
- Familie Basecamp weken in de Alpen

Veilig van start

- Weersvoorspelling
- Lokale informatie
- Inhoud rugzak:
 - Eten (reepjes bij de hand, beter veel kleine hoeveelheden)
 - Drinken (isotoon, lekker drinken)
 - Warme kleding
 - Muts en handschoenen
 - Regen kleding!
 - Zonne-uitrusting
 - EHBO
 - Telefoon
 - Kaart en kompas
 - Goede schoenen



Onderweg

- Insmeren / zonnepetje
- Drinken!!
 - Limonade of thee
- Alles om je heen checken
 - Route
 - Weer
 - Tijdsplan
- Voelt iedereen zich nog goed?
 - Let ook op non-verbale tekenen



Tips eten en drinken



- Thermoskan warm water
- Minibrander + pan: soep, chocomel, thee...
- Laat je kind een eigen drinkflesje en klein 'noodrantsoen' dragen
 - met fles beter te controleren hoeveel gedronken is dan met camelbag
- Boterhammen etc + gedroogd fruit, chocola (pas op: smelt)

Grootste risico's

- Onderkoeling en bevriezing
- Hittestuwing en uitdroging



Denk ook aan

- Verstopte oren bij snel stijgen en dalen:
 - Bergpas over rijden
 - Kabelbaan etc
 - Dus: sabbelen / drinken / slikken en af en toe stoppen
- Veelal is de lucht in de bergen droger: extra drinken

Oefeningen voor het veilig gaan door alpien basisterrein

- Jong geleerd....
- Blokkenveld
 - Van blok naar blok springen (voetje van de vloer / tikkertje)
 - Parcours uitzetten
 - Lopen zonder geluid te maken
 - Geblinddoekt lopen (en elkaar helpen)



Oefeningen voor het veilig gaan door alpien basisterrein

- Grasland
 - Geblinddoekt lopen en elkaar helpen
 - Test eens hoe glad het kan zijn na regen / met dauw



Oefeningen voor het veilig gaan door alpien basisterrein

- Sneeuw
 - Een figuur lopen in de sneeuw
 - Op schuine helling met twee benen tegelijk naar beneden springen (kikkeren)
 - Spleetspringen (maar dan zonder spleet)

zorgen...

- Zijn kinderen sneller moe...?
- Kunnen kinderen minder goed tegen de hoogte?
- En de kou?



Acclimatisatie en rugzak

- Tot 7 jaar: max 3000 m
- Tot 14 jaar: max 4000 m

- Tot 8 jaar: 3 kilo of minder
Tot 12 jaar: 5 kilo of minder
- Tot 16 jaar: 7 kilo of minder

- Dit zijn geen wetmatigheden...



Dus...

- Voldoende nachtrust / hersteltijd
- Niet je eigen eerezucht en dadendrang opleggen

