



DE HOGE RIELEN



HINDERNISSENLOOP

Handleiding

Hoe kan ik de hindernissenloop ontlenen?

Voor de reservatie van het materiaal kan je terecht bij de dienst onthaal & info. De kostprijs van het gehuurde materiaal wordt verrekend in je eindfactuur.

De bakfiets met het materiaal kan je ophalen tijdens de openingsuren van de uitleendienst. Het afhaalpunt is gelegen naast het containerpark.

Voor je aan de slag gaat, kan je best controleren of er materiaal ontbreekt. De medewerkers van de uitleendienst kijken dit na elk gebruik na, maar kunnen uiteraard ook eens iets over het hoofd zien. Ontbreekt er iets of is er iets stuk, dan meld je dit voor je aan de slag gaat bij onthaal & info (014/ 55 84 10).

Indien je iets kwijt raakt of stuk maakt, wordt dit nadien aangerekend in de eindfactuur volgens de prijzen die je vindt in de materiaallijst.

De medewerkers van de uitleendienst waarderen je opmerkingen over eventuele tekortkomingen, gebreken of gevaren bij het gebruik van de hindernissenloop.

Wat kan ik verwachten van de hindernissenloop?

OPZET

Het materiaal van dit uitleenpakket stelt je in staat om samen met je groep avontuurlijke elementen en hindernissen op te stellen. Je kan zelf kiezen waar je de activiteit doet: aan je verblijfsaccommodatie of op een andere plaats in de Hoge Rielen. Alles draait rond avontuur en actie: hindernissen overbruggen, klimmen en klauteren, geblinddoekt een parcours afleggen, ...

Je kan de onderdelen los van elkaar opstellen en werken in groepjes die naar de verschillende onderdelen doorschuiven. Je kan er ook voor kiezen om één lang parcours te maken en alle onderdelen achter elkaar op te stellen. Nog leuker wordt het als jullie allerlei dode boomstammen en takken gaan zoeken in het bos en deze als extra hindernis gebruiken. Uitdaging: zoek een gigantische boomstam en probeer deze met je groep te verplaatsen naar het hindernissenparcours.

DOELGROEP

Kinderen en jongeren van 8 tot 12 jaar.

TIJDSDUUR

Hoe lang je effectief met de hindernissenloop bezig bent, hangt af van de grootte van de groep en het aantal onderdelen dat je wil doen. Je kiest zelf welke onderdelen de groep aanspreken. Bij elke activiteit vermelden we de tijd die je nodig hebt om alles op te stellen en er een leuke tijd op te beleven.

Veiligheidsvoorschriften en afspraken

Voor je aan de slag kan met de avonturentocht, vragen we je om de veiligheidsvoorschriften grondig door te lezen. Zorg er als verantwoordelijke voor dat alle begeleiders van deze activiteit op de hoogte zijn van deze voorschriften en dat ze deze ook aan de deelnemers kunnen doorgeven.

ALGEMEEN

- Opgestelde elementen laat je nooit onbeheerd achter.
- Bij elk element is het noodzakelijk dat een volwassen begeleider de hele tijd actief toezicht houdt. Hij houdt continu de veiligheidsvoorschriften in de gaten, stuurt bij en helpt waar nodig.
- Laat niet toe dat andere groepen gebruik maken van het materiaal.
- Je gebruikt het materiaal waarvoor het bedoeld is. Heb je zelf nog een idee dat je graag zou uitvoeren met het materiaal, overleg dan eerst met een medewerker van natuur & avontuur.
- Merk je gevaarlijke situaties op of mankementen aan het materiaal, dan meld je dit na gebruik aan een medewerker. Ook van eventuele kwetsuren worden we graag op de hoogte gesteld, hoewel we hier niet aansprakelijk voor zijn.
- De kans op schaafwonden, blauwe plakken of verstukte enkele is niet onbestaande. Door de veiligheidsvoorschriften goed op te volgen, beperk je dit. De Hoge Rielen is niet verantwoordelijk voor ongevallen op het domein!

1. BRUG BOUWEN

Wanneer de brug klaar is, kunnen de deelnemers erover lopen. Let wel, er mag maar 1 persoon tegelijkertijd op de brug. Overweeg om iemand naast de brug mee te laten lopen en eventueel een hand te geven.

2. BALANCEREN

Maximum 1 deelnemer tegelijk op de slacklines. Voor het monteren van de touwen maak je gebruik van het inkliksysteem met musketon. Zorg ervoor dat je de musketons dichtdraait. Draai de musketons dicht tot op het einde en draai ze dan een kwartslag weer los. Zo krijg je ze na gebruik ook gemakkelijk weer los. Voor het monteren van de slacklines volg je nauwgezet de handleiding die er bij zit. Als je deze niet goed volgt, kan het wel eens moeilijk zijn om de slackline weer los te krijgen. Het principe is hetzelfde als dat van een spankabel. Hang de slackline nooit hoger dan 0,5m. Advies voor de uitvoering: Om kwetsuren te voorkomen werk je steeds met duo's van twee deelnemers. Eén persoon legt het parcours af, de andere persoon begeleidt degene die het parcours aflegt. Degene die volgt kan aanwijzingen geven en ondersteunen waar nodig.

Onderaan deze veiligheidsinstructies lees je meer over de techniek van het spotten. Oefen deze samen met de deelnemers in en pas deze toe tijdens de hindernissenloop.

3. BLINDEMANPARCOURS

Laat de kinderen steeds per twee werken. Eén draagt een blinddoek, de andere begeleidt en geeft aanwijzingen waar nodig. Let erop dat kinderen mekaar niet expres ergens tegenaan doen lopen.

4. EHBO-MATERIAAL

Natuur & avontuur van de Hoge Rielen voorziet geen EHBO-materiaal. Daarvoor moet je zelf zorgen.

5. CONTROLE

De Hoge Rielen stelt het materiaal van de avonturentocht ter beschikking. Deze activiteit wordt niet begeleid door medewerkers van natuur & avontuur. De Hoge Rielen zorgt ervoor dat het materiaal veilig is en zich in goede staat bevindt.

Het materiaal wordt na gebruik gecontroleerd door de medewerkers van de uitleendienst. De deelnemers kunnen vóór gebruik eveneens het materiaal controleren. Eventuele tekorten kan je dan nog melden. De begeleider oordeelt zelf of de deelnemers al dan niet geschikt zijn om deel te nemen aan de avonturentocht in zijn geheel of aan bepaalde onderdelen ervan.

De Hoge Rielen is niet aansprakelijk voor eventuele gevolgen door het gebruik van het materiaal.

Hoe kan ik aan de slag met de hindernissenloop?

Je haalt de bakfiets met het materiaal op tijdens de openingsuren van de uitleendienst en gaat naar de locatie waar je de hindernissenloop wilt opstellen. Na afloop berg je de materialen weer op en breng je de bakfiets met het materiaal terug naar de uitleendienst.

LOCATIE

Je kan de hindernissenloop opstellen aan je verblijfsaccommodatie of op een andere plaats in de Hoge Rielen. Op pagina 18 van de handleiding kan je enkele suggesties vinden van geschikte locaties.

GROEPSINDELING

Per onderdeel kan een groep van 3 tot 5 deelnemers aan de slag. Als je de groepen groter maakt, zullen de deelnemers langer moeten wachten.

Onderdeel 1: Brug bouwen

OPZET

Het doel is een brug te bouwen van losse balkjes zonder ze aan elkaar vast te binden. Zijn de deelnemers wat ouder, kan je hen zelf laten uitzoeken hoe ze de brug in elkaar moeten steken. Jongere deelnemers kan je instructies geven om de brug in elkaar te steken. Eens de brug gebouwd is, kunnen de deelnemers ze uittesten. Je kan als begeleider de brug ook zelf opstellen en als onderdeel laten uitmaken van een langer parcours.

TIJDSDUUR OPBOUW

Ongeveer 30 minuten (afhankelijk van de moeilijkheidsgraad die je kiest)

MAXIMUM AANTAL DEELNEMERS BIJ DIT ONDERDEEL

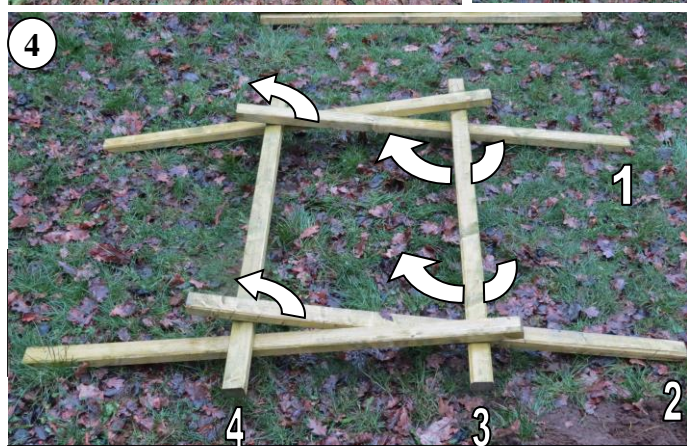
Maximum 6. Op de brug mag maximum 1 persoon tegelijkertijd.

BRUG BOUWEN ZONDER SJORTOUW

Materiaal

- 12 balken

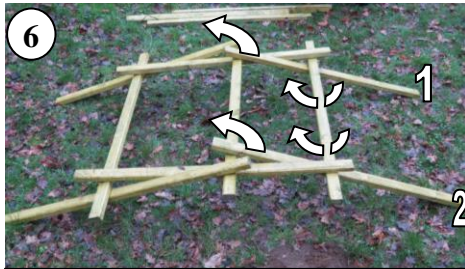
Opstelling en uitvoering



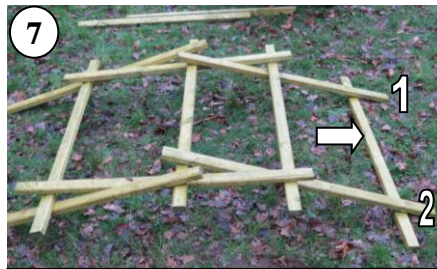
Werk van rechts naar links. Steek balk 1 onder balk 3 en over balk 4. Doe hetzelfde met balk 2.



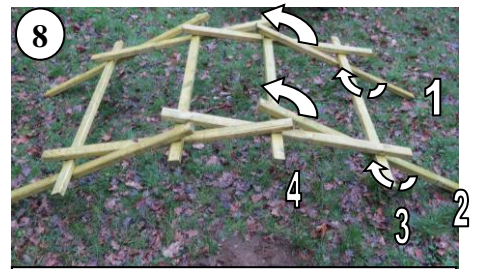
Leg een balk onder balk 1 en 2. Leg hem op +/- 10cm van de rechtse uiteinden.



Herhaling van stap 4:
Werk van rechts naar links. Steek balk 1 onder balk 3 en over balk 4. Doe hetzelfde met balk 2.



Herhaling van stap 5:
Leg een balk onder balk 1 en 2. Leg hem op +/- 10cm van de rechtse uiteinden.



Herhaling van stap 4:
Werk van rechts naar links. Steek balk 1 onder balk 3 en over balk 4. Doe hetzelfde met balk 2.

Spelsuggesties

- Opbouw
 - Zeer moeilijk: Geef de groep enkel de balken en geef de opdracht om ermee een brug te bouwen. Om het realistischer te maken kan je hen vragen de brug over een obstakel (boomstam, ingebeelde rivier, ...) te bouwen.
 - Moeilijk: Leg de balken klaar zoals te zien op foto 3. Vraag de groep om met dit principe een brug te bouwen.
 - Gemiddeld: Geef hen deze foto en vraag hen om de brug na te bouwen.



- Gemakkelijk: Geef hen de instructies.

- Gebruik
 - Stap over de brug.
 - Loop of kruip geblinddoekt over de brug. Voorzie wel een helper.
 - Loop op handen en voeten over de brug.
 - Kruip onder de brug zonder deze aan te raken.

Veiligheid

Laat nooit 2 mensen tegelijkertijd op de brug.

Overweeg om iemand naast de brug mee te laten lopen en eventueel een hand te geven.

Onderdeel 2: Balanceren

OPZET

De balanceeroefeningen bestaan uit een apenbrug (slackline met één hulptouw) en een slackline met twee hulptouwen. Hier kan je de verbeeldingskracht aanspreken en doen alsof onder de elementen gevaarlijke dieren rondzwemmen, of gigantische kloven en afgronden bevinden. De bedoeling is om de oefeningen af te leggen zonder de grond te raken. Je kan dit onderdeel indien gewenst laten aansluiten op de brug.

TIJDSDUUR OPBOUW

Ongeveer 20 minuten.

MAXIMUM AANTAL DEELNEMERS BIJ DIT ONDERDEEL

Maximum 6. Twee deelnemers voeren de elementen uit, vier anderen zorgen voor de veiligheid van de uitvoerders door te spotten. Daarna wordt er gewisseld.

Op de onderdelen mag maximum 1 persoon tegelijkertijd.

APENBRUG

Materiaal

2 slacklines

Opstelling

Hang de eerste slackline max. 0,5 meter van de grond. Hang de tweede slackline boven de eerste zodat de kleinste deelnemer er aan kan. De hoogste slackline dient als hulptouw.



Voor het correct opstellen van de slackline volg je de instructies die achteraan in deze handleiding staan. Op die manier krijg je de slackline strak opgehangen en krijg je hem nadien ook vlot weer los.

Extra spelsuggesties

Probeer aan de overkant te geraken zonder de grond te raken.

- Wie kan zonder hulp van het hulptouw aan de overkant geraken?
- Achterwaarts over de slackline
- In het midden gaan zitten op de slackline en weer rechtstaan, zonder eraf te vallen

Veiligheid

Slechts 1 deelnemer tegelijk op de slackline

Iemand doet de oefening, twee andere mensen volgen en breken indien nodig de val degene die de oefening doet. (zie de informatie over “spotten” achteraan in deze handleiding)

Onderdeel 3: Touwhindernis

OPZET

De touwhindernis bestaat uit een wirwar van touwen. De deelnemers moeten proberen om zich een weg te banen tussen de touwen: zonder de touwen te raken, geblinddoekt, aan elkaar vastgebonden, ... Een hele belevenis!

TIJDSDUUR OPBOUW

Ongeveer 20 minuten.

MAXIMUM AANTAL DEELNEMERS BIJ DIT ONDERDEEL

Maximum 6.

TOUWHINDERNIS

Materiaal

- 6 elastieken
- 6 blinddoeken
- 6 partnerlinten



Opstelling

Zoek vier bomen die ongeveer een vierkant vormen. Verbind de elastieken kriskras tussen de bomen. Bevestig de elastieken met de haakjes. Zorg ervoor dat ze strak hangen. Opgelet: houdt bij het afbreken van de touwhindernis de elastieken goed vast, zodat ze niet wegschieten.

Uitvoering

De deelnemers moeten aan de andere kant van de touwhindernis geraken door er door te kruipen.

Spelsuggesties

- Probeer naar de overkant te gaan zonder het touw te raken
- Probeer geblinddoekt naar de overkant te gaan
- Probeer naar de overkant te gaan met 2 à 3 personen aan elkaar vastgebonden
- Probeer naar de overkant te gaan met 1 slachtoffer dat de grond niet mag raken
- Probeer binnen X minuten naar de overkant te gaan



Onderdeel 4: Boven en over de grond

OPZET

Sluip over de grond door hoepels en onder een camouflagenet en verplaats je boven de grond via de emmeroversteek en houten schijven. Maak één lang parcours met de verschillende hindernissen en laat de deelnemers ze eventueel zo snel mogelijk afleggen.

TIJDSDUUR OPBOUW

Ongeveer 15 minuten.

MAXIMUM AANTAL DEELNEMERS BIJ DIT ONDERDEEL

Maximum 7.

BAKKENOVERSTEEK

Materiaal

8 houten plankjes

8 bakken

Opstelling

Plaats de bakken zigzaggend achter elkaar. Zet ze zo uit elkaar dat je een plank kan leggen op twee bakken.



Uitvoering

Met de houten plankjes kunnen de deelnemers bruggetjes maken tussen de bakken. Ze moeten samenwerken om allemaal aan de overkant te geraken zonder de grond te raken.

HOUTEN SCHIJVEN

Materiaal

9 houten schijven

Opstelling

Leg de houten schijven op de grond.

Uitvoering

De deelnemers gaan van de ene houten schijf naar de andere zonder de grond te raken



CAMOUFLAGENET

Materiaal

4 piketten

camouflagenet

Opstelling

Het camouflagenet maak je met de piketten in de grond vast. Op de grond kruipend probeer je de andere kant te bereiken.



Spelsuggesties

- Wie durft geblinddoekt onder het net?
- Met twee aan elkaar vastgebonden
- De deelnemers moeten iets zoeken dat verstopt werd onder het net
- Onder het net liggen nog een aantal extra hindernissen (bijvoorbeeld boomstronken) waar ze rond moeten kruipen

Tip

Het camouflagenet op de heuvel leggen, maakt het nog wat leuker.

HOEPELS

Materiaal

6 hoepels

Opstelling

Ofwel leg je de hoepels geschrinkt neer.

Ofwel vraag je enkele deelnemers om de hoepels rechtop te houden.

Spelsuggesties

Je kan de hoepels **op 2 manieren** gebruiken.

Ofwel leg je ze geschrinkt neer op de grond en moeten de deelnemers **tussen de hoepels lopen** door telkens een voet in de opening in het midden van de hoepel te zetten.



Ofwel laat je enkele deelnemers de hoepels rechtop vasthouden. De bedoeling is dan om **door de hoepels heen te kruipen**.



Onderdeel 5: Blindemansparcours

OPZET

Hier is het de bedoeling dat de deelnemers geblinddoekt een parcours afleggen. Ze hebben een leidtouw dat hen door het parcours leidt en iemand die hen helpt waar nodig.

TIJDSDUUR

Ongeveer 15 minuten

AANTAL DEELNEMERS BIJ DEZE LOCATIE

Max. 6 deelnemers

BLINDEMANSPARCOURS

Materiaal

Touw op rol

6 blinddoeken



Opstelling

Het **touw vormt de leidraad** door het parcours, het leidt de deelnemers van hindernis naar hindernis.

Voorzie een aantal 'obstakels' op de grond waar de deelnemers via het touw over geleid moeten worden (bv. een omgevallen boom, verzameling bladeren, modder, ...). Bevestig het touw rond de bomen die langs de obstakels leiden.

Uitvoering

Blinddoek de deelnemers. Laat ze langs het touw lopen en zo de obstakels afleggen.

Spelsuggestie

Laat de deelnemers op blote voeten lopen, een spannende maar leuke ervaring. Let wel op dat er geen scherpe voorwerpen in de buurt van het parcours liggen.

SPOTTEN

Wat is spotten?

Met spotten bedoelen we het **scheppen van een menselijk veiligheidsnet** voor de persoon die de activiteit uitvoert.

Hoewel geen enkel van de onderdelen van de avonturentocht echt hoog zijn, kan een val van een element toch een matige tot ernstige kwetsuur veroorzaken. Een kwetsuur kan voorkomen worden door **de val van de deelnemer te breken met een menselijk opvangnet**. Correct en waakzaam spotten van nek en rug voorkomt dus dat iemand zich kwetst.

Opmerkingen over het spotten

- Het is **niet de bedoeling dat de spotter iemand die valt letterlijk “opvangt”**. Wel is het de **bedoeling de nek en rug te beschermen bij een val**, zodat deze niet rechtstreeks en met volle kracht op de grond komen. Het komt er dus op aan de **val te “breken”**.
- Het is bijgevolg niet zo dat alleen de grotere en/of zwaardere kinderen kunnen spotten, want iedereen zonder medische problemen kan een val breken
- Ook als de uitvoerder en de spotter samen op de grond belanden, heeft de spotter wellicht zijn werk goed gedaan.

Spotten aanleren

- De spotter houdt de handen ter hoogte van de onder- en bovenrug van de uitvoerder, op 25 tot 40 cm afstand. De spotter moet de uitvoerder dus niet de hele tijd vasthouden, maar houdt wel de handen klaar op de juiste hoogte.
- Bij sommige oefeningen kan het fijn zijn om langs weerszijden (vooraan/achteraan of links/rechts) een spotter te hebben.
- De spotter volgt de bewegingen van de uitvoerder tijdens de activiteit. Als de uitvoerder zich horizontaal verplaatst, gaat de spotter mee, zodat zijn handen in dezelfde positie t.o.v. de rug blijven.
- Houd als begeleider de spotters goed in het oog, stuur bij waar nodig.
- Eén of twee spotters per deelnemer is voldoende. Te veel spotters per deelnemer kan het verantwoordelijkheidsgevoel bij de spotters verminderen.
- Stel een beurtrol voor het spotten in, niemand spot graag langer dan 5 minuten aan één stuk. Je kan dit ook oplossen door vaste duo's of trio's te maken: één iemand doet de activiteit terwijl de twee andere spotten. Daarna kunnen ze wisselen van taak.

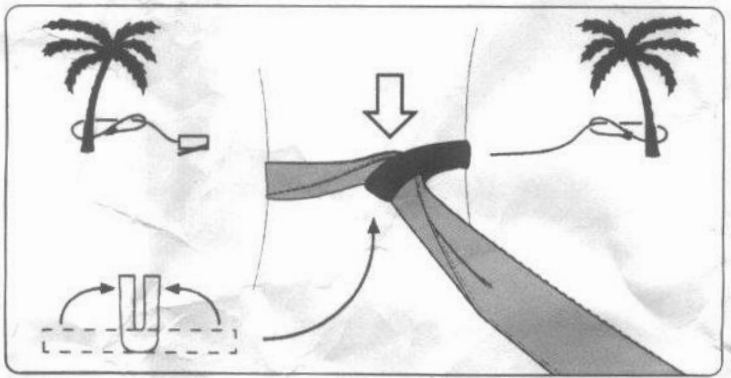
Spotten inoefenen

Je kan het spotten oefenen aan de hand van enkele vertrouwens oefeningetjes.

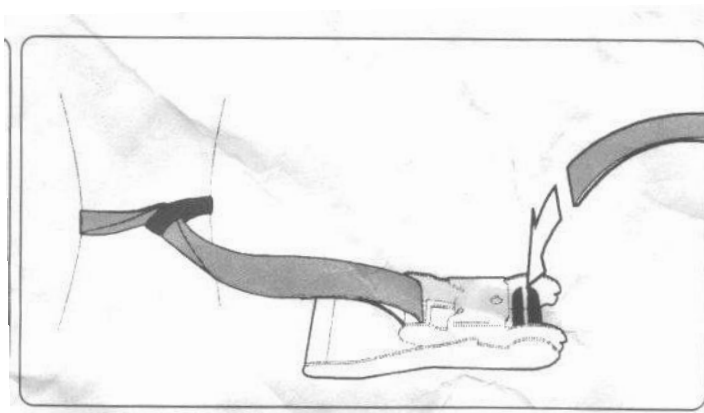
- **Partner rugwaartse val** (per 2): Eén van de twee zet zich klaar in spothouding, met de handen op 25 tot 40 cm van de rug van de partner. De andere laat zich stijf als een plank zachtjes naar achter vallen. De spotter vangt zachtjes op.
- **Wilgen in de wind** (in kleine groep): 4 tot 8 mensen zetten zich dicht bij elkaar in een cirkel met de handen in "spothouding". Eén iemand staat in het midden. Die persoon laat zich stijf als een plank in een bepaalde richting vallen. De mensen in de cirkel vangen op en duwen zachtjes in een andere richting.

SLACKLINE OPSTELLEN

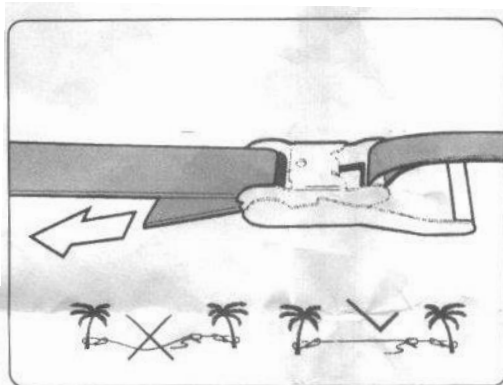
Een slackline is eigenlijk een soort van spankabel.



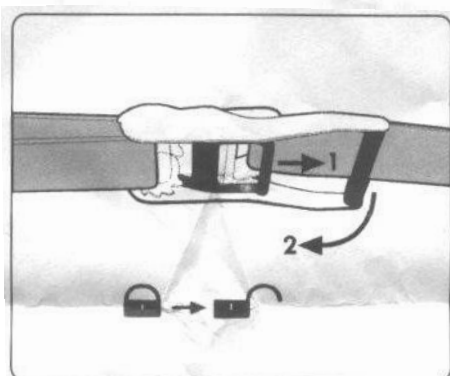
Een slackline heeft 2 delen. Elk deel heeft een uiteinde met een lus, waarmee je het **rond een boom** kan **bevestigen**: het losse uiteinde stop je door de lus.



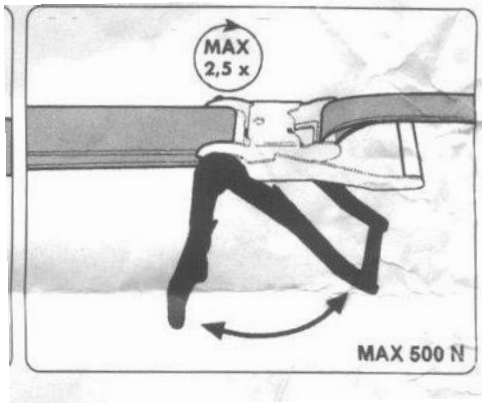
Houdt het aanspanstelsel zoals op de tekening hiernaast.
Stop het uiteinde van het andere deel in de gleuf van het aanspanstelsel.



Trek de slackline heel strak aan, in de richting die de pijl hiernaast op de tekening aangeeft.

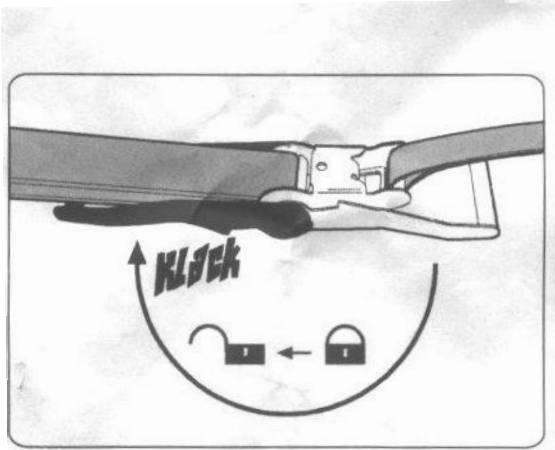


Maak het aanspanstelsel los door aan het hendeltje te trekken (aangeduid door "1") op de tekening hiernaast.
Daarna trek je de grotere hendel naar beneden (aangeduide door "2")

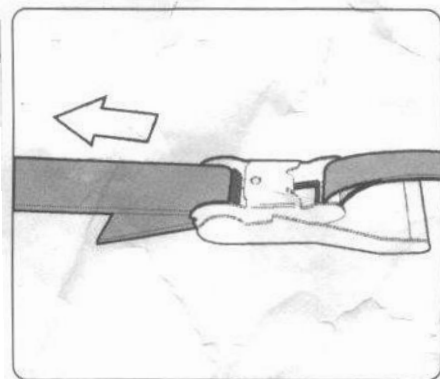


Je krikt deze hendel (2) op en neer, tot de slackline zo strak zit dat je de hendel niet meer op en neer kan bewegen.
Je trekt opnieuw aan het kleine hendeltje (1) om het aanspanstelsel weer dicht te klappen. Zoals op bovenstaande tekeningen.

SLACKLINE WEER LOS MAKEN



Om de slackline weer los te maken. Klik je het aanspanstelsel helemaal open, door aan het kleine hendeltje (1) te trekken en de grote hendel (2) 180 graden langs beneden te draaien, tot je een klick hoort.



Je kan nu de slackline er weer uit trekken.

Materiaallijst

ONDERDEEL + ARTIKEL	AANTAL	PRIJS/STUK IN € ¹
Handleiding	1	10
BRUG BOUWEN		
Balken 1,60m	10	5
BALANCEREN		
Slackline	2	50
Touwhindernis		
Lange elastieken	6	
Blinddoeken in zakje	6	
Partnerlinten in zakje	6	
Boven en over de grond		
Houten schijven	9	1,5
Houten plankjes	8	3
Bakken	8	
Piketten	4	10
Camouflagenet	1	84
Hoepels	6	
Blindemansparcours		
Touw op rol	1	
Blinddoeken in zakje	6	

¹ Bij beschadiging en/of verlies van materiaal zullen deze prijzen aangerekend worden

