



 Vlaanderen  
verbeelding werkt.

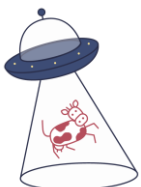
VU: Benjamin Verhegge, Vooruitgangstraat 225, 1030 Brussel



**LAATSTE RICHTLIJNEN VOOR DEELNEMERS**

## INHOUD

Laatste richtlijnen voor deelnemers.....	1
Joepie achter de schermen .....	4
KSA Nationaal.....	4
JOKO.....	4
Joeper .....	4
Joep'app.....	4
Vrijwilligers onderweg .....	4
Afspraken en regels.....	5
Deelnameregels .....	5
Verantwoordelijkheid .....	5
Wat bij opgave .....	5
Afspraken .....	6
Algemeen.....	6
Alcohol.....	6
Drugs.....	6
Tabak .....	6
Financiële afspraken .....	8
Praktisch .....	8
Vertrek .....	8
Dagschema.....	9
Terugkeer .....	9
Eten dag 3 .....	9
Eten tijdens Joepie .....	10
Tips ter voorbereiding .....	11
Opdrachten voor Joepie.....	11
Tocht tips .....	12
Wat mee te nemen? .....	13
EHBO en medische fiche .....	15
Nog vragen?.....	16



Joepie is een begrip voor elke KSA'er en zeker voor alle 14- tot 16-jarigen. Aan het concept van Joepie is sinds de eerste editie in 1965 weinig veranderd. De formule van vier dagen stappen, tochttechnieken oplossen, slaappleatsen zoeken, beweest elke editie opnieuw zijn succes. Nog enkele weken en dan is het weer zover: voor de 30<sup>ste</sup> keer trekken duizenden jongeren richting het mysterieuze X.

Elke editie opnieuw hopen wij dat iedereen de finish haalt. Helaas is dat niet altijd zo. Nochtans kan je met een goede voorbereiding en enkele stevige principes al veel onheil voorkomen. Als leiding heb je hierbij een enorm belangrijke taak. Je bent 24/24 verantwoordelijk voor je leden. Verplicht hen tot voldoende nachtrust, zorg dat hun rugzak goed geladen is, zorg voor voedzame maaltijden, ...

Deze infobrochure geeft jullie alvast een aantal nuttige tips rond uitrusting, koken op Joepie, EHBO en tochttechnieken. Daarnaast zetten we een aantal belangrijke leefregels en afspraken op een rijtje. Tenslotte maak je kennis met de Joepie medewerkersploeg van KSA West.

Heb je nog vragen over Joepie, aarzel niet ons te contacteren via [manon@ksa.be](mailto:manon@ksa.be) of 056 40 48 10 tijdens de kantooruren of de dagen voor Joepie via het gsm-nummer 0485 76 62 95

Veel groetjes en heel graag tot op Joepie!

**Het Joepie-team van KSA West**



## JOEPIE ACHTER DE SCHERMEN

### KSA NATIONAAL

Om de twee jaar trekt KSA in april op Joepie! Zo'n 3.000 jongeren van 14 tot 16 jaar zullen 100 kilometer afleggen in vier dagen. Hun doel: samen de eindmeet halen in de mysterieuze stad X. Deze staptocht is een tweejaarlijkse traditie voor Sjo'ers, Simmers en Jonghernieuwers van KSA.

### JOKO

JOKO staat voor Joepie Coördinatie. JOKO helpt groepen in nood. Ben je met je groep afgedwaald van het juiste traject of heb je te maken met een noodgeval, geef dan een belletje naar JOKO. Deze helpdesk zet je terug op het juiste pad of begeleid je bij een noodgeval. Noteer en communiceer het JOKO-nummer **0484 58 59 52**.

### JOEPER

De Joeper is het tijdschrift dat elke dag bij de start wordt uitgedeeld. Op een geheime locatie nabij X werkt een Joeperrredactie dag en nacht aan de Joeper. Zij verwerken de artikeltjes van de stappende reporters, de zoekertjes van de groepen, wist-je-datjes, maar ook berichtjes van het thuisfront. Wenst het thuisfront een berichtje aan jouw groep over te maken, dan moet jouw tochtletter vermeld worden bij het bericht.

Een berichtje plaatsen kan via het Joeper-nummer **0488 46 08 59** alsook via [joeper@ksa.be](mailto:joeper@ksa.be).

### JOEP'APP

Tijdens Joepie 30 werken we met een app speciaal voor Joepie, de Joep'App! De Joep'App zal info leveren, info opvragen en jullie op weg helpen in nood. Om toegang te krijgen tot de Joep'App werken we met de gsm-nummers van deelnemende leiding. Enkel als jouw gsm-nummer correct is doorgegeven, zal je kunnen inloggen. We verwachten dat minstens één leiding de Joep'App installeert, die persoon is de Joepiecontactpersoon. Maar we bieden de kans aan elke deelnemende leiding.

### VRIJWILLIGERS ONDERWEG

Gedurende joepie zullen jullie verschillende vrijwilligers van KSA West tegenkomen, zowel op de fiets, te voet als met de auto. Bij vragen of problemen mogen jullie die steeds aanspreken.

De eindverantwoordelijken voor de hele tocht van KSA West zijn **Marlies Maene, Manon Vanhee en Anne-Marie Dedene**.

Wil jij volgende editie ook graag mee als vrijwilliger? Laat dat zeker weten aan één van onze vrijwilligers en zij geven je met plezier wat meer uitleg!



## AFSPRAKEN EN REGELS

### DEELNAMEREGELS

Joepie is een groepsinitiatief voor de 14-16-jarigen en hun leiding. Enkel wie ingeschreven is voor de deadline kan deelnemen aan het initiatief.

Is er in uitzonderlijke gevallen nog iets gewijzigd is qua deelname van leden of leiding, mail dan snel naar [joepie@ksa.be](mailto:joepie@ksa.be).

Tot en met **27 maart 2023** kan individueel annuleren kosteloos.

**Vanaf 28 maart 2023** wordt bij annulering **50%** van de deelnameprijs aangerekend (=13,5 euro).

Wie zonder verwittigen niet komt opdagen op Joepie, betaalt de volledige kostprijs van die inschrijving.

- In geval van overmacht (ziekte, overlijden van een naaste of verplichte aanwezigheid op school/werk), wordt 10 euro doorgerekend (maximum ingesteld door algemene annulatievoorwaarden).
- Een geval van overmacht moet steeds gestaafd worden met de nodige bewijsstukken (doktersbriefje, overlijdensbericht, attest van school/werk).
- Annulaties door overmacht kunnen tot een week na het initiatief gemeld worden.
- Was er een T-shirt besteld, dan wordt deze aan de groep geleverd en gefactureerd.

### VERANTWOORDELIJKHEID

Op Joepie ben je als leiding voor jouw groep verantwoordelijk. Voor de leden ben je een **voorbeeldfiguur**, voor de organisatoren ben je een aanspreekpunt en contactpersoon. Je draagt te allen tijde zorg voor je leden en laat hen niet alleen.

### WAT BIJ OPGAVE

Wie aan JOEPIE 30 begint, weet dat hij/zij zo'n 90 à 100 km zal moeten stappen! Start Joepie met de intentie om in X aan te komen. Motiveer elkaar om het einddoel te halen. Je gaat zoals met je groep als een geheel op stap. Sta elkaar bij in moeilijke momenten. Je bent een team met als leuze: 'Samen uit, samen thuis'.

Moet je toch opgeven dan kan dat enkel aan de laatste post van die dag, tenzij dit omwille van overmacht of medische redenen niet haalbaar is. Als je een dag aanvat, weet dan ook dat je die ten einde moet lopen. Opgevers worden enkel de volgende morgen naar een station gebracht.

De tochtbegeleiding is geen taxiservice. Enkel opgevers worden vervoerd naar het station.


Als er iemand op de trein naar huis gezet wordt (op eigen vraag of bij een sanctie) worden altijd de thuisverantwoordelijke van de desbetreffende groep en de ouders ingelicht.

Als je vroegtijdig de trein richting huis neemt, moet je dit zelf bekostigen. Wij brengen je wel naar het dichtstbijzijnde station, maar zorg dat je voldoende zakgeld bij hebt om je ticket te kunnen betalen.



## AFSPRAKEN

### ALGEMEEN

- Er worden **geen buitenstaanders toegelaten** onderweg of in de slaapdorpen. Geen familie of vrienden, maar ook geen leiding of leden van de groep die Joepie niet meestappen.
- **Vandalenstreken** worden niet getolereerd! Wanneer iemand schade aanricht, wordt dit aangerekend aan de verantwoordelijke van de groep en zijn er verdere stappen mogelijk.
- Mensen stellen hun privéterrein dikwijls ter beschikking. **Respecteer** dit en wees KSA-waardig.
- Iedere avond is er voor de leiding een briefing, waarbij we kort de dag evalueren en praktische info geven over de volgende dag. We verwachten van elke groep **minstens één leiding aanwezig**. Het concrete uur en de plaats wordt jullie op tijd meegedeeld
- Voldoende nachtrust is zeer belangrijk. Je lichaam heeft tijd nodig om te recupereren en bovendien zijn vermoeide leden veel moeilijker te motiveren. Om op tijd te kunnen gaan slapen is het ook belangrijk dat je 's ochtends vroeg genoeg vertrekt, zeker op dag 2 en 3. Zo heb je 's avonds nog voldoende tijd over om een slaappleaats te zoeken en te koken.
- Hou rekening met het **milieu**. Leave no trace. Op elke CP kan je je afval achterlaten.
- Op Joepie zijn er **geen levende dieren** toegelaten. 
- Wanneer de avond valt en je bent nog op tocht, gebruik dan reflecterend materiaal (bandjes, vestjes,...). Minstens één lid van de groep draagt een reflecterend vestje en loopt best achteraan in de groep.

### ALCOHOL

De wetgever legt de grens van alcoholgebruik op 16 jaar en het gebruik van sterke drank op 18 jaar. Binnen KSA houden wij vast aan deze wet. Daarenboven stellen we het groepsgevoel voorop en gelden de afspraken voor de volledige leeftijdsgroep en wordt er bijgevolg op Joepie 30 geen alcohol geschonken of verkocht. Bij inbreuk hierop volgt een gepaste sanctie.

### DRUGS

Illegale drugs worden niet getolereerd. Elk drugsbezit is **verboden**. Bij inbreuk hierop volgt een gepaste sanctie.

### TABAK

Tijdens Joepie geldt de regel: rokers roken/vapen met respect voor niet-rokers. Concreet gebeurt roken/vape uit het zicht van niet-rokers en andere groepen. Peuken belanden niet op de grond, maar in de vuilnisbak. Uit respect voor de natuur en om brandgevaar te voorkomen is het tijdens Joepie niet toegelaten om te roken in bossen en natuurgebieden.



## WAT BIJ EEN ONGEVAL?

**Verwittig** onmiddellijk **JOKO**. Zij zijn 24u/24u bereikbaar en kunnen je onmiddellijk verder helpen. Bij ernstige lichamelijke schade bel je uiteraard ook het Europees noodnummer **112**.

Indien je een plaats hebt doorgegeven via de telefoon, **blijf dan ter plaatse**. Het wordt anders voor de tochtcoördinatie een onmogelijke zaak om jullie terug te vinden.

Het is zeer belangrijk dat je als verantwoordelijke leiding op voorhand de nodige **verzekeringpapieren afdrukt** en meeneemt voor als dergelijke situaties zich voordoen. Surf hiervoor naar [www.ksa.be/verzekering](http://www.ksa.be/verzekering) en print het bundeltje 'Ongevalseverklaring' enkele malen. Voorzie ook een waterbestendig mapje om de lege en ingevulde formulieren proper te kunnen bijhouden.

- 1) Vul als verantwoordelijke leiding het verzekeringsformulier **Ongevalseverklaring** in.
- 2) Laat het formulier **Geneeskundig Getuigschrift** invullen door de arts die de gewonde zal bekijken.
- 3) Geef het formulier **Uitgavenstaat** mee met de gewonde zelf. Hierop kunnen medische kosten achteraf nog ingevuld worden.

Bezorg na afloop van Joepie deze formulieren **binnen de maand** aan [david@ksa.be](mailto:david@ksa.be). Zo kan er voor jullie een dossier bij de verzekeringsmaatschappij geopend worden.

Zijn jullie betrokken bij een ongeval en is hierbij schade aan eigendom van anderen (vb. auto, garagepoort, ...)?

Het is eveneens belangrijk dat je als verantwoordelijke leiding op voorhand de nodige **verzekeringpapieren afdrukt** en meeneemt voor als dergelijke situaties zich voordoen. Surf hiervoor naar [www.ksa.be/verzekering](http://www.ksa.be/verzekering) en print het bundeltje **Aangifte BA** enkele malen. Voorzie ook een waterbestendig mapje om de lege en ingevulde formulieren proper te kunnen bijhouden.

Vul deze papieren samen met de betrokken personen in en bezorg dit na Joepie **binnen de week na het voorval** aan het secretariaat van KSA West (Dwarsweg 1, 8560 Gullegem). Zo kan er voor jullie een dossier bij de verzekeringsmaatschappij geopend worden.

## WAT BIJ VERDWALEN?

**Probeer terug te gaan** naar de dichtstbijzijnde CP en begin van daaruit opnieuw.

Lukt dat niet, contacteer dan **JOKO**. Zij zullen jullie vanuit het coördinatiecentrum terug op de goede weg zetten. Contacteer hen enkel als het echt nodig is.

Als je hen belt, geef dan telkens je **tochtletter en het stukje tocht** waarop je je bevindt (bv. CP D.II.4 – CP D.II.5). Zonder deze gegevens kan men je niet verder helpen. CP wil 'controlepost' zeggen, daarna komt de tochtletter D, het Romeinse cijfer is de dag en de andere cijfers duiden het zoveelste stukje tocht aan van die dag.



## FINANCIËLE AFSPRAKEN

In ruil voor je inschrijvingsgeld krijg je:

- Een treinticket waarbij je op 11 april en op 14 april kan reizen van gelijk welk Belgisch station naar gelijk welk ander Belgisch station.
- De wegbeschrijvingen voor je tocht.
- Avondanimatie in de zaal van ieder slaapdorp.
- Iedere dag het joepie-krantje, de Joeper, om vers Joepienieuws te onthullen.
- Een slotshow in Stad X
- Heel wat foto- en filmmateriaal van jouw Joepie online.

Een zakcentje mag voor:

- Een frisdrankje of versnapering die je kan kopen tijdens de tocht of in het slaapdorp
- Je ontbijt, middag- en avondmaal dat je kan kopen in winkels langs de tocht.
- Je middagmaal op dag 4, dat je kan kopen op het slotterrein.
- Je treinticket indien je onverwacht terug huiswaarts moet keren.

Denk over elke aankoop na als leiding, want niet elk lid (of elke leiding) kan zomaar geld op tafel leggen. Zorg ervoor dat je de aantallen goed inschat op vlak van eten, weggooien is zonde. Kook bij mensen thuis of voorzie al op voorhand bereide spaghettisaus, dat is goedkoper en voedzamer dan fastfood ter plaatse gekocht. Hierover meer tips verder in deze bundel.

## PRAKTISCH

### VERTREK

#### AANMELDEN

We vertrekken op dinsdagochtend 11 april vanuit het station van Brugge. Alle groepen worden ten laatste **om 8uur** verwacht aan de achterkant (het plein bij de Balkonrotonde). **Later toekomen kan absoluut niet, dan missen jullie de trein!**

Bij aankomst ga je met je volledige groep naar de achterkant van het station. Meld je met de volledige groep aan bij een vrijwilliger van **TOCHT D. Zorg dat iedereen z'n identiteitskaart bij heeft**. Iedereen wordt gecontroleerd en ontvangt een polsbandje. Zonder dat bandje kan je niet op de trein!

#### TREINTICKETS

Het Joepie-avontuur verloopt te voet, maar ook met de trein. Als Joepieverantwoordelijke krijg je voor elke Joepiedeelnemer een Joepietreinticket, geldig vanuit elk Belgisch station naar elk Belgisch station, op 11 en 14 april 2023. Gebruik dit ticket dus vanaf dinsdagochtend in het station van je gemeente tot wanneer je er op vrijdagavond terug bent.

Je krijgt nog meer info over de treintickets zodra deze beschikbaar zijn.





## DAGSCHEMA

Hieronder vind je het dagschema waar we naar streven:

- **Vanaf 7u30 tot 8u30** Brood afhalen aan de kerk en start van de tocht.
- **Vanaf 7u30 tot 8u30** start tochten (1e controlepost altijd aan de kerk van het slaapdorp)
- **Omstreeks 18u30** Aankomst in de slaapdorpen - Bij de aankomst in het slaapdorp **meld je je eerst en vooral aan bij de laatste controlepost (CP)**. Op deze plaats ontvang je de gegevens voor de briefing en de avondactiviteit. Zorg hierna onmiddellijk voor een **slaapplaats** en doe indien nodig inkopen in de plaatselijke supermarkt.
- **Vanaf 20u** Avondactiviteit in zaal slaapdorp
- **Om 22u00** Iedereen zoekt z'n slaapplaatsen op en het is stil in het slaapdorp.

Op de laatste dag word je om 12u in X verwacht

## TERUGKEER

Vrijdagnamiddag 14 april zal jouw groep opnieuw met de trein naar huis vertrekken. Het vertrekkuur verschilt per groep, maar we streven er naar dat jullie rond 18 in een station in jullie buurt aankomen. De precieze details met de treinverdeling en aankomsturen zal op het slotterrein meegedeeld worden.

## ETEN DAG 3

Omdat het een speciale editie van JoePie is, willen we bij KSA West graag iets extra doen. Op de 3de avond van JoePie zullen onze koks niet alleen koken voor de vrijwilligers, maar ook voor de groepen die dit willen. Het wordt een heus pastafestijn. Voor 5 euro/persoon voorzien wij pasta + een drankje. Als jullie inschrijven krijgen jullie bij aankomst op dag 3 de bonnetjes en alles wordt op factuur gezet.

Eten jullie graag mee? Vul dat onderstaand formulier in tegen **ten laatste 22/03**. Later inschrijven is niet meer mogelijk.

<https://forms.office.com/e/MxhxwnY7wm>



## ETEN TIJDENS JOEPIE

De stelregel is: **eet krachtig en voedzaam!** Zorg voor een evenwichtige maaltijd. Frietjes uit de plaatselijke frituur smaken altijd, maar geven je zeker niet de juiste dosis energie.

Wij kunnen eveneens geen garanties geven dat er frituren of andere kant-en-klare maaltijden beschikbaar zijn op de slaappleaatsen.

---

### ENKELE TIPS

Stel voor je vertrekt een **menu** samen. Zo kan je op voorhand bepalen wie wat meeneemt en vermijd je op tocht nodeloos tijdverlies.

Je kan je eten opwarmen op een gasvuurtje (maar dit is nogal zwaar en neemt veel plaats in de rugzak) of gebruik maken van **zip- of Esbit-blokjes** (deze laatste zijn properder en geven meer energie, maar kosten iets meer).

Je kan ook altijd vragen aan jullie Joepie-**gastgezin** of jullie de keuken mogen lenen. Denk er dan zeker aan om ze netjes achter te laten



---

## PER MAALTIJD

's Morgens voorzie je best een **uitgebreid ontbijt!**

Als **middageten** kies je voor luchtig, maar toch energierijk voedsel.

**Echt koken doe je best 's avonds.** Je hebt dan meer tijd en je zit meer op je gemak. Kies voor gemakkelijke maaltijden die toch lekker en voedzaam zijn:

boerenomelet (spek, tomaat, champignons, erwten, hesp), spaghetti, rijst met kip of saté, gebakken aardappelen met vissticks, ravioli, worst met appelmoes, ...

**Tussendoortjes** zoals chocolade, fruit, druivensuiker, enz. geven je extra energie. Als drank geef je overdag het best de voorkeur aan water. Vergeet ook geen rekening te houden met de vegetariërs! In elk geval... SMAKELIJK!

## TIPS TER VOORBEREIDING

### OPDRACHTEN VOOR JOEPIE

Het moment waarop jullie in Stad Y kunnen starten met wandelen, hangt af van het aantal opdrachten dat jullie in de maand maart tot een goed einde kunnen brengen. Jullie hebben nog tot zondag 2 april om zo veel mogelijk opdrachten te voltooien. Meer info vind je terug in het mailtje dat we eerder al stuurden hierover.

Bij deze dus een kleine reminder. Jullie hebben tot en met **zondag 2 april** de tijd om de opdrachten te voltooien en deze in te dienen via: <https://forms.gle/U41b5jrxPU2ECMwM9> . Hoe meer opdrachten jullie als groep doen, hoe eerder jullie zullen mogen vertrekken op de eerste dag.

Bij problemen mag je altijd mailen naar [manon@ksa.be](mailto:manon@ksa.be)

## TOCHTTIPS

Bij elke controlepost krijgen jullie een tochttechniek die jullie de weg wijst tot aan de volgende controlepost. Sommige tochttechnieken zal je eerst moeten oplossen voor je kan verdergaan met wandelen, andere tochttechnieken kan je gewoon volgen tijdens het wandelen. Probeer steeds de hele groep te betrekken bij het ontcijferen van de tochttechnieken. Vraag hiervoor aan elk lid om een balpen en een potlood mee te brengen. Hou tijdens het wandelen goed bij waar jullie zitten in de route om te vermijden dat jullie verloren lopen.

Tip: blijf de tochttechniek goed volgen, ook als jullie achter andere groepen lopen. Het zou niet de eerste keer zijn dat meerdere groepen tegelijk verkeerd lopen.

Op elke tochttechniek zal je bovenaan een code zien staan. Bijvoorbeeld: D.II.4-D.II.5. De eerste letter is de letter van de tocht. Jullie zullen steeds op tocht D wandelen. Het Romeinse cijfer duidt aan over welke dag het gaat en de cijfers die daarna volgen zijn de nummer van de controleposten. Het startdorp is steeds CP 0.

D.II.4-D.II.5 is dus de tochttechniek voor de route van tocht D, dag 2, tussen CP 4 en CP 5. Als je naar JOKO telefoneert, moet je deze gegevens steeds correct doorgeven zodat zij jullie goed kunnen verder helpen.

- **Volg niet blindweg de groepen die voor je uit lopen** (of tochtwagens die voor je rijden). Sommige tochten (ook van andere provincies!) kruisen elkaar meermaals of lopen zelfs parallel. Je zou wel eens bij een verkeerde CP kunnen terechtkomen en daar kunnen ze je echt niet helpen!
- **Loop niet naar kerktorens**, ook niet als je 'denkt' dat daar de eindplaats zal zijn. Je zou niet de eerste zijn die zich daar lelijk in vergist.
- **Samen uit, samen thuis!** Laat nooit leden achter omdat zij niet meer meekunnen. Stap steeds aan een aangepast tempo dat iedereen aankan en beslis vroeg genoeg om bagage te herverdelen om sommige leden te ontlasten.
- Laat zoveel mogelijk mensen **meewerken** bij de tochttechnieken. Zo is iedereen mee verantwoordelijk en draagt iedereen zijn steentje bij.
- Gedurende de Joepie-tocht kom je heel wat **privéwegen of kleine veldwegeltjes** tegen. Volg de opgegeven tochttechniek dus goed mee en kijk uit. Denk vooral ook logisch na.



**Zorg dat je per groep steeds (minimum) één kompas mee hebt.** Een tweede kompas is steeds handig om te controleren.

In geval van regen bieden plastic mapjes een goede bescherming voor je tochttechniek. Als je de oplossing van de tochttechniek op een nat papier moet schrijven, zal een potlood nog het beste werken.

## WAT MEE TE NEMEN?

### CHECKLIST

#### DE GROEPSUITRUSTING (GEDEELDE LAST IS HALVE LAST)

- Groepslijst met telefoonnummers
- Medische fiches van alle deelnemers
- Verzekeringpapieren
- (Signaal)fluit
- Eén of meerdere kompassen (!)
- Zaklamp
- Kaarhouder met klep/ Waterdicht mapje voor kaart of tochtbeschrijving
- Deze Joepie-infobrochure
- Pen, potlood, plastic mapje
- Beker
- Naai-, herstelgerief voor rugzakken
- EHBO-set (voorzie voldoende!)
- Wc-papier
- Reflecterend materiaal(fluoehesjes, -bandjes,...)
- Rood en wit lichtje voor veiligheid in duisternis
- Vuilzakken
- **Kookmateriaal + eten** (reken er niet op dat je kant en klaar eten vindt op je slaappleatsen!)
- Theebuiltjes en oploskoffie
- Kruiden en bouillonblokjes
- Gasvuurtje
- Lucifers
- Blikopener
- Gamellen (kunnen de plaats innemen van potten en pannen)
- Bestek en zakmes, aardappelmesje
- Keukenhanddoeken
- Dopje afwasmiddel en schuursponsje
- Enthousiasme en ingesmeerde kuiten
- **SPECIFIEK VOOR DEZE JOEPIE-EDITIE:**
  - Een smartphone (gsm waar je vlot filmpjes en muziek mee kan downloaden)
  - Een powerbank (indien die smartphone snel leeg zou lopen)
  - Een kompas
- Wat touw kan handig zijn voor bevestiging slaapzak, ...
- Elastiekjes en veiligheidsspelden

## DE INDIVIDUELE UITRUSTING

- **Lunchpakket voor de eerste middag**
- Uniform (hemd/das)
- Stevige stapschoenen(ingelopen)
- Petje/hoofddekseel dat je tegen zon/regen beschermt, zonnebril, zonnecrème
- dunne en dikke trui (fleece is licht en warm, droogt erg snel)
- Toiletgerief (tandenborstel, washandje, handdoek, zakdoek)
- T-shirts of sweaters
- Regenkledij, winddichte jas of poncho
- Korte en eventueel lange broek (jeans is niet zo interessant!)
- Licht schoeisel voor 's avonds
- Fluohesje
- **Volledig ingevulde medische fiche**
- Degelijke rugzak
- Identiteitskaart
- Schrijfgerief en potlood
- Gamel, drinkbus, bestek en beker (Belangrijk voor onderweg maar ook voor de slotdag. Het eten en drinken op de slotdag wordt gereserveerd in je eigen gamel en beker.)
- Eventueel geneesmiddelen (persoonlijk)
- Plastiekzakjes (om bij regenweer je kledij in te pakken)
- Slaapzak + (isolerend)matje
- Zakgeld



Streef naar een rugzak die minder dan 7kg weegt. Je hebt heus geen kleerkast nodig op je rug voor Joepie. Door wat af te spreken (wie neemt een tube tandpasta mee?), bespaar je heel wat gewicht. Wees creatief. Een plastieken herbruikbare fles is veel lichter en hygiënischer dan een zware veldfles, fleece is erg licht en warm, extra kledij voor de laatste avond is echt niet nodig

## HET SCHOEISEL

Welke schoenen je aantrekt en rugzak je draagt, bepaalt in grote mate hoe comfortabel je het zal hebben tijdens Joepie.

Bij het schoeisel raden we een paar **goede bergschoenen** aan, maar kies vooral een paar schoenen waarin je je goed voelt. Zorg dat je ze voor Joepie al genoeg aan je voeten had zodat ze ingelopen zijn.



Luister voor je vertrekt even naar het weerbericht!!!

## EHBO EN MEDISCHE FICHE

Zorg per groep voor een basis EHBO-set.

- pijnstillers
- ontsmettingsmiddel (HAC, iso-betadine®)
- eosine
- pijnstillende en ontzwellende zalf
- pleisters
- genoeg speciale blaarpleisters
- steriele gazen en verbanden
- steriele naalden
- schaarje en pincet
- veiligheidsspelden

Zorg dat je, als leiding, van elke deelnemer een ingevulde medische fiche in het bezit hebt tijdens Joepie. Berg deze waterdicht op in je bagage. Een sjabloon kan je downloaden via <https://www.ksa.be/ehbo/medische-fiche>.

---

## JE VOETEN

Hieronder nog enkele tips die je als leiding zeker **aan je leden moet doorgeven**:

Verwen je voeten door **gemakkelijk, stevig en goed ingelopen schoeisel** te dragen. Om ze in te lopen draag je ze eerst voor korte tijd, en verhoog daarna geleidelijk de afstand die je ermee aflegt. Zodra je pijn voelt, is het genoeg geweest voor die dag. Dit inwandelen doe je best bij vochtig warm weer. Het is dus helemaal niet verstandig om met splinternieuwe schoenen aan Joepie te beginnen.

Om te vermijden dat je voeten gaan zwellen, **hou je je schoenen gedurende de hele dag aan**. Enkel als het niet anders kan (vb. steentje), doe je ze uit.

Het klinkt hard, maar door **niet te gaan zitten** kan je jezelf wat leed besparen. Bij het zitten, zullen je spieren verkrampen en blaren zich vullen met vocht (wat erg pijnlijk is als je er terug op staat).

Zorg ervoor dat je **voor alle dagen verse kousen** hebt en dat deze geen plooien vormen rond de voeten.

Zorg er ook voor dat je **voeten droog** blijven tijdens het stappen. Niets is zo lastig als natte stapschoenen. Steek 's avonds krantenpapier in je schoenen zodat ze sneller drogen.

---

## STRETCHEN

Bij pijnlijke spieren kan wat stretchen soelaas bieden. Enkele bemerkingen:

- **stretch rustig**, anders doe je meer kwaad dan goed en laat de spier om de 10 seconden terug rusten, en herhaal enkele keren.
- bij **krampen** rek je de spier op (rustig!) en masseer je de spieren in de richting van het hart. Laat de persoon ook voldoende drinken.

## NOG VRAGEN?

Heb je na deze infobrochure nog vragen? Zijn er zaken niet helemaal duidelijk?

Voor en tijdens Joepie kan je al je vragen stellen aan Marlies (AC), Anne-Marie (AC) en Manon (beroepskracht KSA West). Aarzel niet ons te contacteren aarzel niet ons te contacteren via [manon@ksa.be](mailto:manon@ksa.be) of 056 40 48 10 tijdens de kantooruren of de dagen tijdens Joepie via het gsm-nummer 0485 76 62 95.

***Wij wensen jullie alvast veel stapplezier***

***& een onvergetelijke Joepie 30!***

