



Sport
Natuur

Wandelaar

- Neem deel aan ten minste vijf verschillende wandelingen van minstens 25 km. Minstens twee hiervan moeten niet-bewegwijzerde routes zijn. Dien van elk van deze wandelingen een uitgebreide voorbereiding in bij je badgebegeleider.
- Breng over een van deze wandelingen verslag uit aan je troep. Gebruik hierbij kaarten en foto's.
- Vertel over de juiste (beschermende en reflecterende) kleding, schoeisel, EHBO-setje, voedsel en rugzak(je), die je tijdens een wandeltocht nodig hebt.
- Bespreek met je badgebegeleider de bewegwijzerde wandelroutes in de buurt. Zoek uit waar het begin- en eindpunt van dichtbijgelegen GR's ligt.
- Bewijs een grondige kennis van navigatievaardigheden, eerste hulp en noodprocedures.
- Vertel hoe je je voeten voor, tijdens en na een wandeltocht dient te verzorgen.
- Demonstreer hoe je blaren, zonnebrand, de beet van een teek en een verstuikte voet behandelt tijdens een wandeling.
- Toon aan dat je tijdens de wandelingen bewust bezig bent met natuurbehoud.