



CONTACTGEGEVENS HULPORGANISATIES

DE ZELFMOORDLIJN **1813**



Denk je soms aan zelfmoord?
Ken je iemand die eraan denkt,
en maak je je zorgen over
die persoon? Heb je zelf iemand
verloren aan zelfmoord?

Elk gesprek is anoniem en gratis.

Wanneer kan je bellen?

Elke dag, 24/24

Liever chatten?

ma- di, do- vrij: 17:00 – 00:00

wo: 12:00 – 00:00

AWEL **102**



Bij Awel kan je met al je vragen of
problemen terecht.

Elk gesprek is anoniem en gratis.

Wanneer kan je bellen?

ma- di, do- vrij: 16:00 – 22:00

wo: 14:00 – 22:00

zon- en feestdagen: gesloten

Liever chatten?

Elke dag: 18:00 – 22:00 (max 1u)

DE DRUGLIJN **078151020**



Als je vragen over alcohol, drugs,
pillen en gokken.

Elk gesprek is anoniem en gratis.

Wanneer kan je bellen?

Maandag tot vrijdag van 10u tot 20u.

Liever chatten?

De chatdienst is geopend van maandag tot vrijdag
van 12u tot 18u.

TELE-ONTHAAL **106**



Nood om te praten?

Elk gesprek is anoniem en gratis.

Wanneer kan je bellen?

Elke dag, 24/24

Liever chatten?

De chatdienst is elke dag open van 18u tot 23u, en
op woensdagen en zondagen van 15u tot 23u.

SENSOA **032386868**



Al je vragen over seksuele
gezondheid, SOA's, ongeplande
zwangerschappen en seksueel
grensoverschrijdend gedrag.

Elk gesprek is anoniem en gratis.

Wanneer kan je bellen?

Maandag tot donderdag van 9u tot 16u. Vrijdag van
9u tot 12u30

LUMI **080099533**



Vragen over gender en seksuele
voorkeur.

Elk gesprek is anoniem en gratis.

Wanneer kan je bellen?

Maandag van 18u30 tot 21u30

Liever chatten?

De chatdienst is geopend maandag, woensdag en
donderdag van 18u30 tot 21u30



CONTACTGEGEVENS

KOEPSEL

KSA Oost-Vlaanderen

09 223 02 56
ovl@ksa.be

KSA Noordzeegouw

056 40 48 12
info@ksanoordzeegouw.be

KSA West

056 40 48 10
ksawest@ksa.be

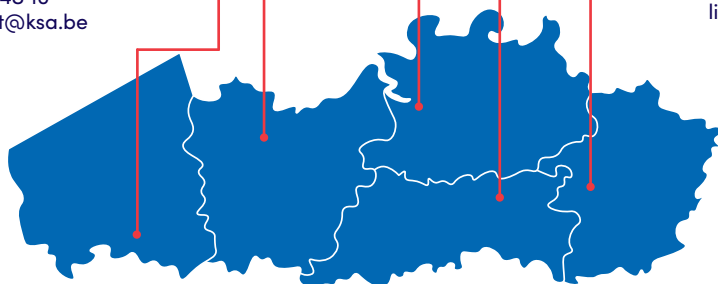
NOODNUMMER: 0495 16 47 46

KSA Antwerpen-Brabant

03 235 83 34/
01 622 31 58
antbra@ksa.be

KSA Limburg

011 21 18 39
lim@ksa.be



Heb je vragen? Contacteer jouw secretariaat of

KSA Nationaal:

02 201 15 10

info@ksa.be

Bij dringende vragen en noodgevallen kan je steeds terecht bij het noodnummer.

Vul hier andere belangrijke contactgegevens in:

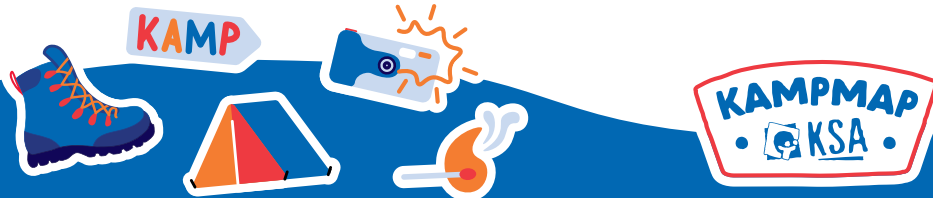
.....

.....

.....

.....

.....





CRISIS- COMMUNICATIE

www.ksa.be/crisiscommunicatie

Dit stappenplan leidt jou doorheen de crisis, klein of groot. Doorloop het stap voor stap, sla geen stappen over. Bij deze fiche hoort ook een infobundel die je helpt met lijstjes en tips.



FASE 1: BEGIN VAN DE CRISIS

1. Blijf rustig (of zoek iemand die de rust kan bewaren)
2. Zorg dat de situatie onder controle is. Breng betrokkenen in veiligheid, bekommer je om de slachtoffers. Ga daarna pas verder.

Communiceer pas na nummer 9, sla geen stappen over!

FASE 2: VOORBEREIDING COMMUNICATIE

3. Neem contact op met de koepel! (Het noodnummer: 0495/164746)

- Wie is het aanspreekpunt in de groep?
- Wie is back-up aanspreekpunt?

4. Verzamel informatie

- Wie?
- Wat?
- Waar?
- Waarom?
- Hoe?

5. Breng je netwerk/ doelgroepen in kaart.

6. Breng je kanalen in kaart.



CRISIS- COMMUNICATIE

FASE 3: AAN DE SLAG MET DE KOEPEL

7. **Overleg met de koepel. Leg samen met hen vast:**
 - Wat de feitelijke boodschap is.
 - Naar welke doelgroepen moet er gecommuniceerd worden?
 - Via welke kanalen?
8. **Communiceer intern (familie van slachtoffers, leiding, leden)**
9. **Communiceer extern (pers, kijklustigen)**

FASE 4: AFRONDEN COMMUNICATIE

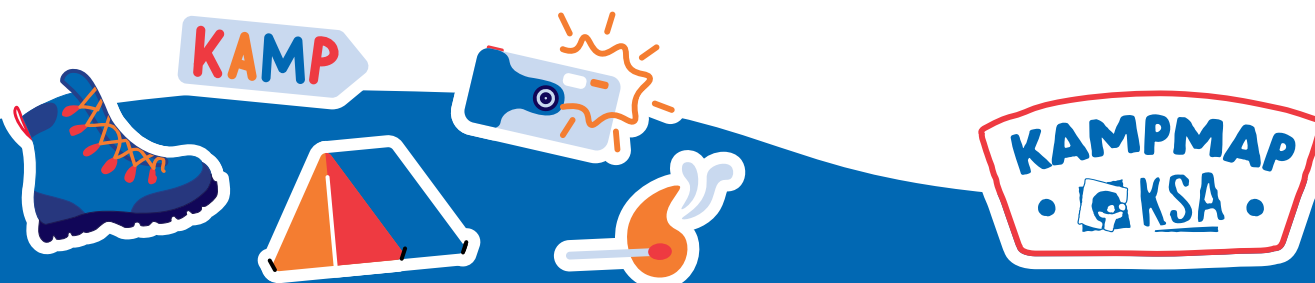
10. **Nazorg (bezoek slachtoffers, praat met de leiding over wat er gebeurd is, praat met de leden, zoek hulp bij verwerking)**
11. **Evaluatie (wat kunnen we aanpassen, verbeteren, wat liep (niet) vlot)**

NOODNUMMERS

Meer info op de fiche "contactgegevens", wanneer je wie in welke situatie kunt bereiken.

112	Europees Noodnummer	070 245 245	Antigifcentrum
100	Ambulance en Brandweer	078 15 10 20	De Druglijn
101	Politie	02 649 65 89	Brandwondencentrum
116 000	Child Focus	0800 96 333	Diabetes Infolijn
106	Tele-onthaal	03 238 68 68	Sensoa
1813	Zelfmoordlijn	102	Awel

Belangrijke nummers
(van de groep)





ONGEVAL OP KAMP?

www.ksa.be/verzekering

Een ongeval op kamp zit soms in een klein hoekje. Welke papieren moet je in orde maken voor de verzekeringen? Bewaar deze informatie in de EHBO-koffer of bij de verzekeringspapieren!



LICHAMELIJK ONGEVAL OP KAMP

De **ongevalsverklaring** en het **geneeskundig getuigschrift** moet je zo snel mogelijk opsturen naar het nationaal secretariaat. Als één van die twee documenten ontbreekt, kan er geen dossier geopend worden bij de verzekeringsmaatschappij! Ben je in alle drukte de verzekeringspapieren vergeten mee te nemen naar de dokter of het ziekenhuis? Vraag dan gewoon aan de huisarts om een **geneeskundig getuigschrift** voor de verzekering op te maken.

- De **ongevalsverklaring** moet worden ingevuld door de groepsleiding.
- Het **geneeskundig getuigschrift** moet je laten invullen door de (behandelende) arts.



Tip: je kan het geneeskundig getuigschrift ook in het Frans of in het Engels downloaden.

- De **uitgavenstaat** is het overzicht van de gemaakte medische en farmaceutische kosten. De **uitgavenstaat** moet je laten invullen door (de ouders van) het slachtoffer.

Het principe is dat het **slachtoffer eerst alles zelf betaalt en (gedeeltelijk) terugkrijgt van het ziekenfonds**. Het gedeelte dat je niet terugkrijgt van het ziekenfonds wordt terugbetaald door de verzekering (behalve de eerste €12,39 (vrijstelling) en maximum 1x barema terugbetaling RIZIV). Je mag meerdere malen een uitgavenstaat opsturen. Je hoeft dus niet te wachten tot alle kosten binnen zijn.

Opgelet voor 'bril'-ongevallen! Een kapotte bril is enkel verzekerd als die gedragen werd tijdens het ongeval en tot maximum €418.

Bij elk dossier zal de verzekering nagaan of de (medische) kosten in verband staan met een 'verzekerd' ongeval (veroorzaakt door een plotse en uitwendige kracht) in de jeugdbeweging of dat de oorzaak misschien elders ligt (bv. ziekte, virus, ...). De ongevalseverklaring, het geneeskundig getuigschrift en de uitgavenstaat kan je downloaden op www.ksa.be/verzekering (qr-code bovenaan de pagina).

BURGELIJKE AANSPRAKELIJKHEID (BA) = SCHADE AAN DERDEN

Zowel stoffelijke schade (bv. bal door raam van het kamphuis) als lichamelijke schade (bv. iemand aanrijden met je fiets) zijn verzekerd. Ongevallen moeten **per ongeluk** zijn (per toeval gebeuren) en tijdens de activiteit zelf plaatsvinden. Er zal worden afgetoetst of het goede huisvaderprincipe is nageleefd.

- Bij **stoffelijke schade** moet je het 'aangifte BA'-formulier invullen (te downloaden via de qr-code bovenaan de pagina). Neem zeker foto's van de stoffelijke schade!
- Bij **lichamelijke schade** aan derden vul je een gewone ongevalsangifte in. Doe zo snel mogelijk aangifte van zo'n ongevallen.

De BA geldt niet voor **materiaal in het eigen lokaal** (bv. Een kapotte ruit in het eiden lokaal is niet verzekerd! Een kapotte ruit bij de burens of in het kamphuis waar je logeert wél!).

BRAND- EN STORMSCHADE

Lokalen die je gebruikt op kamp zijn verzekerd, kampeertenten zijn verzekerd tot een maximum waarde van €2.820. Let wel, er is een hoge vrijstelling van €1.250 voor lokalen en €250 voor tenten. Bij stormschade aan tenten moet je een **officiële vaststelling (PV)** hebben van de **brandweer**. Zorg zeker ook voor voldoende foto's! Voor tenten van **ULDK** moet je zo snel mogelijk contact opnemen met de uitleendienst kampeermateriaal.

02/251 69 43

kampeermateriaal@vlaanderen.be



EXTRA VERZEKERING AFSLUITEN VOOR KAMP?

LEDEN- EN BRANDPOLIS OP KAMP

De gewone ledenpolis en brandpolis, die jullie standaard elk jaar afsluiten, **blijven ook geldig tijdens het kamp**. Je hoeft daar niets speciaal voor te doen. Leden die in Ravot zijn ingeschreven, zijn dus ook verzekerd tijdens het kamp, je moet die dus niet opnieuw inschrijven of een andere status geven! **Super handig en geen werk dus!**

- Zijn er leden die enkel mee gaan op kamp of kookouders die je de rest van het jaar niet hoeft te verzekeren? Dan kan je deze verzekeren via een **één-dag-aansluiting** of in **Ravot** met de status **"Kampinschrijving"**. Je rekent best zelf even uit wat het voordeligst is voor jullie.
- Een kampinschrijving in Ravot geldt voor de hele maand juli en augustus. Met deze verzekering is een kookploeg bijvoorbeeld ook verzekerd **tijdens de voorbereidingen** van het kamp (menu samenstellen, inkopen voor het kamp,...) en voor de **nazorg van het kamp** (opruim, leeggoed wegbrengen,...).

WAT MET AL DAT RONDRIJDEN EN DIE KAMPAUTO?

Je kan voor de stoffelijke schade aan je eigen wagen, bij een ongeval waar je zelf als chauffeur in fout bent, via KSA een **tijdelijke aanvullende omniumverzekering afsluiten**. Die verzekering komt dan in tweede instantie tussenbeide na de eigen autoverzekering. Er gelden echter nog wel een aantal vrijstellingen. Voor meer informatie of om het aanvraagformulier te downloaden kan je surfen naar www.ksa.be/verzekering.

Vindt er een auto-ongeval plaats als bv. een papa (niet ingeschreven) leden naar het kamp brengt of een leider/ kookouder (wel ingeschreven) naar de winkel rijdt voor inkopen?

- Als de chauffeur in fout is, dan is het altijd de eigen autoverzekering die tussenbeide moet komen voor de lichamelijke schade aan medepassagiers en lichamelijke/ materiële schade aan de tegenpartij. Ben je als chauffeur zelf (lichamelijk) gewond bij een auto-ongeval, dan komt onze KSA-verzekering tussenbeide als je ingeschreven bent in Ravot of verzekerd bent via een één-dag-aansluiting.
- Als de tegenpartij in fout is, zal diens verzekering tussenbeide moeten komen.

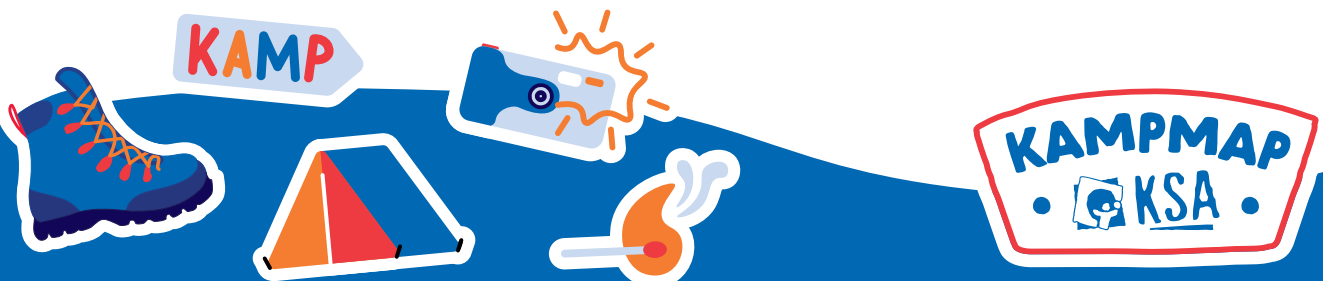
WAT MET AL DAT DUUR MATERIAAL? BETER ALLE RISICO'S VERZEKEREN!

Elektronische apparatuur (digitale foto toestellen, laptops, gsm's,...) zijn niet standaard verzekerd. Daarvoor kan je wel een extra verzekering alle risico's afsluiten. Neem je een generator mee op kamp? Dan kan je deze verzekeren via een **alle risico's machines**. Het **aanvraagformulier** voor deze verzekering kan je downloaden op www.ksa.be/verzekering.

VRAGEN?



verzekering@ksa.be
02/ 201 15 10
www.ksa.be/verzekering



#iedereen



KSA STEUNFONDS!



KSA heeft een steunfonds waar je als leiding voor je leden en leiding een aanvraag kan indienen voor het lidgeld, weekends, kampen, één extra activiteit (bv. een daguitstap), KSA-vormingscursussen (animator-, hoofdanimator- of instructeurcursus) en KSA-initiatieven (bv. provinciale speldag). Voor weekends en kampen wordt een bedrag van €7/nacht terugbetaald.



Hoe doe je een aanvraag voor het steunfonds?

HET SOLIDARITEITSPRINCIPE



Het solidariteitsprincipe is een principe waarbij je als KSA-groep verschillende tarieven aanbiedt voor het lidgeld, kamp- of weekendinschrijving. Ouders die financieel meer ruimte hebben, kunnen vrijblijvend extra geld betalen voor de inschrijvingen. Zo kunnen ouders die in een financieel kwetsbare situatie zitten, minder betalen.



Hoe werkt dat solidariteitsprincipe juist?



Op zoek naar nog meer tips ivm omgaan met financiële drempels?

BETREK EEN JONGE NIEUWKOMER OP KAMP!



KSA wil een plek zijn voor iedereen, want ieder kind dat wil spelen, experimenteren en ontwikkelen heeft recht op een veilige plek om dat te kunnen doen. Het is belangrijk dat elk kind kind kan zijn en zich vrij genoeg voelt om te kunnen spelen. Ook jonge nieuwkomers hebben behoefte om te ontspannen en plezier te maken. Door te spelen kunnen jonge nieuwkomers even hun zorgen opzijzetten en gewoon weer even jong zijn. KSA kan ervoor zorgen dat ze met meer andere jongeren in aanraking komen en vriendschappen kunnen sluiten met kinderen van hier. Een netwerk opbouwen en contacten onderhouden is voor iedereen belangrijk. En misschien wel een beetje extra voor jonge nieuwkomers... Bij KSA werkten we in samenwerking met Tumult VZW een flowchart van A tot Z uit hoe je een jonge nieuwkomer optimaal kan betrekken op kamp. Er horen bij de flowchart ook fiches met bijkomende informatie en aandachtspunten om rekening mee te houden.



Download via volgende QR code de flowchart en bijhorende fiches.

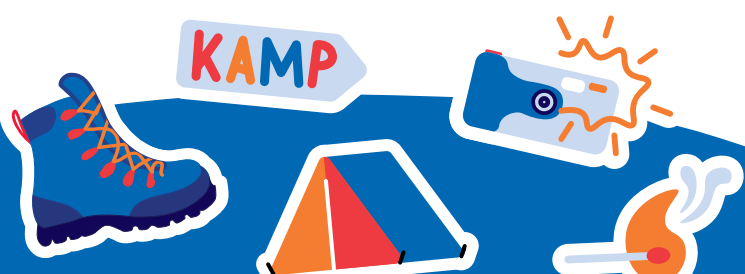
COMMUNICATIE VOOR IEDEREEN!



Zorg dat je communicatie laagdrempelig en visueel wordt meegedeeld. Gebruik pictogrammen in jullie kampboekje zodat de informatie voor iedereen duidelijk is. Een pictogram is een visueel symbool en visuele symbolen zijn concreter dan gesproken taal.



Bekijk enkele voorbeelden hoe je pictogrammen in jullie informatieboekje kan verwerken via volgende QR code.



DE KAMPCHECKLIST!

alles wat je nodig hebt en moet weten voor je vertrekt

RAVOT & JE KOEPEL

WE HEBBEN ALLE DEELNEMERS INGESCHREVEN OP RAVOT

Ook kookouders, hulpleiding en extra deelnemers!
Niet ingeschreven = niet verzekerd.
Check de fiche rond verzekeringen voor meer info.

WE KENNEN DE GEGEVENS VAN DE KOEPEL

KSA is bij dringende gevallen altijd bereikbaar via **het noodnummer:**
0495 16 47 46

MATERIAAL

WE HEBBEN VOLDOENDE TENTEN EN WETEN HOE DIE OP TE ZETTEN

Als je geen of niet genoeg tenten kreeg van de UDLK, zijn er nog andere opties. Op onze website vind je daar meer info over. Heb je eigen tenten? Controleer zeker of die nog in orde zijn. Weet (bijna) iedereen hoe je een tent juist opzet? Hierdoor vermijd je dat materiaal onnodig stuk gaat.

WE HEBBEN EEN EHBO-KOFFER DIE REEDS GEUPDATET IS

Je plaatselijke apotheker kan hierbij helpen. Je kan ook koffers ontlenen bij sommige kantoren van het ziekenfonds en gemeentes. Ook bij Jeugd Rode Kruis kan je een eerstehulpkrugzak kopen.

WE HEBBEN ELK LID GEINFORMEERD OVER WAT ZE ZEKER MOETEN MEENEMEN INCLUSIEF GOED HUMEUR!

VERVOER

WE HEBBEN VERVOER VOOR AL HET MATERIAAL

Maak op voorhand een lijstje van alles dat met groot vervoer mee moet, zoals tenten, sjobalken en kookmateriaal. De verschillende opties om groter vervoer te regelen vind je op onze website.

WE HEBBEN VERVOER VOOR AL DE DEELNEMERS

Bekijk en bereken de verschillende opties op onze website.

AFSPRAKEN MAKEN MET JE GROEP

WE HEBBEN AFSPRAKEN ROND HET BEPERKEN VAN (NACHT)LAWAAI

Tussen zonsondergang en -opgang is alle lawaai dat omwonenden kan verstoren strafbaar. Hinder van elektronisch versterkt geluid is ook overdag strafbaar. Vraag daarom aan je gemeente toestemming voor geplande luide activiteiten, zeker als ze na 22u plaatsvinden. Elektronisch versterkte muziek raakt echter altijd een gevoelige snaar. Kies daarom steeds voor momenten waar het een bewuste meerwaarde biedt.

WE KENNEN DE SORTIEERREGELS

De regels verschillen per regio. Vraag het daarom aan de uitbater of gemeente en zorg dat iedereen deze respecteert. Andere vuistregels zijn om de activiteiten & decor zo afvalarm mogelijk te maken en om geen afval achter te laten.

WE HEBBEN AFSPRAKEN ROND HET GEBRUIK VAN ALCOHOL, TABAK EN DRUGS

Naast een algemeen beleid doorheen het jaar, kan je ook afspraken maken op het kamp. Zorg dat alle leiding, koks en bezoekers deze kennen. Op de website kan je alvast inspiratie vinden.

COMMUNICATIE MET ALLE BETROKKEN PARTIJEN

WE WETEN HOE WE AAN CRISIS- COMMUNICATIE MOETEN DOEN EN MET WIE

Bekijk zeker de fiche rond crisiscommunicatie voor meer informatie.

ALLE OUDERS ZIJN OP DE HOOGTE VAN DE PRAKTISCHE ZAKEN ROND HET KAMP

WE HEBBEN DE CONTACTGEGEVENS VAN DE GEMEENTE EN DE UITBATER, EN WE HEBBEN HIER GOEDE AFSPRAKEN MEE GEMAAKT

Het Kampcharter bundelt enkele goede afspraken en geeft tips rond communicatie om het goed samenleven op kamp te bevorderen. De website bundelt bovendien een heleboel kennis over de regels om een kamp te organiseren.

WE HEBBEN HET KAMP- REGLEMENT VAN DE GEMEENTE ONTVANGEN EN GELEZEN

KSA Nationaal meldt jouw kamp in België aan de gemeente, waardoor je zelf geen kampmelding meer hoeft te doen.

REGELGEVING & AANVRAGEN

WE HEBBEN TOESTEMMING VOOR HET KAMPVUUR

Je hebt altijd toestemming nodig van de eigenaar & gemeente om een kampvuur te maken. Dit staat vaak op je contract vermeld. Zo niet, kan je het vragen aan de kampeigenaar of gemeente.

WE WETEN WAAR WE IN HET BOS MOGEN SPELEN

Elk openbaar bos is toegankelijk voor voetgangers, maar enkel op de boswegen. In Vlaanderen mag je spelen in de officiële speelzones en in de vrij toegankelijke zones. Vraag aan de kampuitbater waar die zones rond je kampplaats zijn. Als je wil spelen buiten die zones, heb je toestemming nodig van de eigenaar van het bos en moet je een machtiging aanvragen bij het Agentschap voor Natuur en Bos, en dat minimum 35 dagen op voorhand.

In Wallonië en de Oostkantons moet je voor 1 mei een aanvraag ingediend hebben bij de chef van het 'cantonnement' waar je op kamp gaat.

WE WETEN WAAR WE MOGEN SPROKKELLEN

Ook sprokkelen in Vlaanderen kan enkel met toestemming van de eigenaar en met een machtiging van het Agentschap Natuur en Bos, tenzij dit geregeld is in een Toegankelijkheidsregeling (TR) of Beheerplan. Ook hier geldt de regel om het minstens 35 dagen op voorhand aan te vragen. Pols daarom bij de eigenaar of boswachter waar je wel kan sprokkelen.

In Wallonië neem je dat mee op in je bosaanvraag voor 1 mei. In Wallonië en de Oostkantons moet je voor 1 mei een aanvraag ingediend hebben bij de chef van het 'cantonnement' waar je op kamp gaat.

WE WETEN WAAR WE MOGEN ZWEMMEN

Bekijk de overzichtskaart van de erkende zwemwateren in Vlaanderen & Wallonië via de KSA-site. Je vindt er ook tips over kajakken en vlottentochten.

VEILIGHEID

WE WETEN HOE WE AAN VEILIG DRINKWATER GERAKEN

Was kannen, bidons, darmen,... grondig voor je vertrekt & tijdens het kamp. Vraag een attest van drinkbaarheid op bij de kampuitbater en gebruik zoveel mogelijk leidingwater. Heb je een klacht? Bel gratis het meldpunt van het Federaal Voedselagentschap 0800-13 550.

WE BEWAKEN DE REGELS ROND VOEDSELVEILIGHEID

Geef opdracht aan de kookploeg om de tips rond het bewaren en bereiden van eten goed door te nemen en toe te passen. Moedig handen wassen mét zeep bij alle deelnemers zo veel mogelijk aan.

WE ZIJN VOORBEREID OP EXTREME WEERSOMSTANDIGHEDEN

Bekijk de online fiche rond natuurlijk gevaar om voorbereid te zijn op een hittegolven, onweer of stormen.

WE HEBBEN OOG VOOR GEVAARLIJKE FAUNA & FLORA

Kijk uit naar teken, eikenprocessierupsen en reuzenberenklauw bij het spelen in de natuur. Voorkomen is beter dan genezen! Meer info en tips vind je ook op de fiche natuurlijk gevaar.

WE KENNEN DE VERKEERSREGELS VOOR GROEPEN WANNEER WE OP TOCHT GAAN

De verkeersregels voor groepen vragen soms extra aandacht. Neem ze zeker nog eens door en zorg voor het nodige materiaal. Ruiltochten zijn bovendien vaak verboden.

TEN SLOTTE...

WE HEBBEN DE KAMPMAP AANGEVULD MET ONZE EIGEN DOCUMENTEN

- Draaiboek
- Deelnemerslijsten: leden, leiding, koks,...
- Contract van kampplaats
- Contracten & bestelbonnen van leveranciers
- Aanvragen en attesten voor kampvuur, geluid, bosspel,...
- Materiaallijsten
- Nuttige adressen en telefoonnummers
- Documenten voor kampvervoer, toezeggingsformulier ULDK,...
- Kampbegroting

KAMP

KAMPMAP
KSA

DOE MEE AAN DE KSAWARDS!

EN WIN LEUKE PRIJZEN

Na de kampzomer reiken we vanuit KSA zes KSAwards uit in verschillende categorieën. Wint jouw KSA één van de cadeaubonnen? Dat kan alleen als je deelneemt aan de wedstrijd!

De zes categorieën zijn:

1. Sjorren met leden
2. Decor met sjorringen
3. Functioneel sjorren
4. Duurzaamheid
(met focus op het thema: duurzame voeding)
5. Inkleiding en verhalend kader
6. K in KSA: K-(amp)momenten



SJORREN

Zijn jullie echte sjortalenten? Dan is deze award iets voor jullie! Er zijn drie verschillende categorieën:

- Sjorren met leden
- Decor met sjorringen
- Functioneel sjorren

DUURZAAMHEID

Dit jaar staat volledig in het thema van duurzame voeding. Van afvalvrij tot vegetarisch koken, van resten verwerken/wegschenken tot kalenders met seizoensgroenten, van hoeveelhedenlijsten tot lokaal kopen... Je vindt al onze tips and tricks terug op onze website!

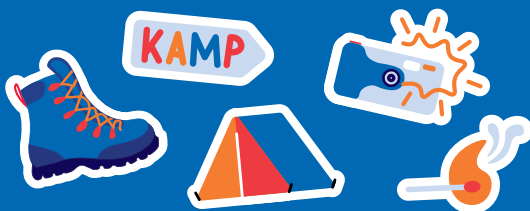
VERHALEND KADER

Een kamp is altijd leuk, maar een goed ingekleed kamp is fantastisch! Sleur je leden mee in een verhaal waar simpele opdrachten of spelen zoveel meer worden. Overtuigen jullie ons van jullie originele kampthema, jullie knotsgekke inkleding of jullie spannende verhaal? Dan wordt jouw groep misschien wel de winnaar van deze award! Weet ook dat creativiteit het belangrijkste is voor deze award, belangrijker dan de grootsheid van een decor.

K IN KSA

Een zomerkamp is het ultieme moment van verbinding voor KSA'ers. De K in KSA wil dit dan ook extra in de verf zetten met deze categorie van de KSA-wards. Organiseren jullie een K-moment op jullie zomerkamp? Een bezinning aan een kampvuur, een groeps gesprek over een bepaald thema, een viering,... Werkgroep K moedigt jullie aan om met een open en creatieve geest die momenten van verbinding te creëren voor jullie leden. Stuur ons zeker jouw K-moment door en inspireer zo ook anderen.

Elke inzending zal vakkundig geïnspecteerd worden door een meerkoppige jury. Zij nomineren per werkkring een plaatselijke KSA-groep in elke categorie. Deze genomineerden nemen het tegen elkaar op in de finale.





K-MOMENTEN OP KAMP

Doe jij een K-moment op kamp?

Waarom doe jij een K-moment op kamp?

Wat is dat eigenlijk, een 'K-moment'?

Het zijn vragen die je misschien al eens hebt gekregen of waarover je hebt nagedacht. Werkgroep K heeft zich vorig werkjaar ook gebogen over deze vragen en schreef een nieuwe visie uit op "K in KSA". Voor iedere leiding proberen we de K ook zo begrijpbaar en bruikbaar mogelijk te maken. Daarom vind je in deze fiche van de Kampmap uitleg over waarom K-momenten jouw kamp naar een hoger niveau kunnen brengen!

WAT IS EEN K-MOMENT?

Een K-moment gaat altijd over **verbinding**. In verbinding gaan met jezelf, met je KSA-groep of met iets nog veel groter. Het kan op ieder moment van de dag en je organiseert het daarom niet altijd zelf. Je kan het ook ervaren. Het kan je verwonderen. De invulling hiervan is persoonlijk en afhankelijk van groep tot groep. De ene groep vindt een bepaald K-moment heel waardevol terwijl de andere deze maar niets vindt.

Wat kan een K-moment zijn?

- Samen liedjes zingen rond een kampvuur.
- Een groepsgesprek voeren over mentaal welzijn.
- Een eucharistieviering.
- Een toneeltje met een achterliggende boodschap.
- Naar de sterren kijken en denken aan iemand die niet fysiek bij je is.
- Het KSA-gebed zeggen voor de maaltijd.

WAT HEBBEN WE AAN EEN K-MOMENT?

Afhankelijk van welk K-moment je kiest of maakt, kan je verschillende voordelen hebben. Het ene K-moment brengt iemand tot rust (bv: samen luisteren naar een verhaal voor het slapengaan), andere laten je nadenken over waar je mee bezig bent (bv: K-moment over groepsdynamiek bij de leiding).

Op kamp kan het ook nodig/aangenaam zijn om even 'stil te vallen' tussen al het spelen door en je te laten verwonderen/inspireren/tot rust komen door de begeleider van het K-moment.

Je hoeft ook helemaal geen gelovige of K-trekker te zijn om een K-moment te begeleiden. Eigenlijk heb je vooral de skills nodig van een goede leider, en dat zijn jullie al!

K-MOMENTEN VAN "WERKGROEP K"

Om jullie duidelijk te maken wat een K-moment allemaal kan zijn, heeft Werkgroep K voor jullie enkele K-(amp)momenten uitgewerkt. Ze zijn allemaal thematisch, leeftijdsgericht en geschikt om eens op kamp te proberen. De K-momenten zijn allemaal beschikbaar en downloadbaar via de website van KSA! Als je het K-moment wil aanpassen zodat het werkt voor jouw groep, dan vinden we dat een goed idee!





ZELF EEN K-MOMENT MAKEN?

Een K-moment bereid je best voor om er het gewenste effect uit te halen. Dit lijkt eigenlijk best goed op een spelvoorbereiding dus je bent er vast snel in mee. Indien je toch nog hulp wil, kan je altijd mailen naar de beroepsmedewerker voor K.



Febe, beroepsmedewerker K
febe@ksanoordzeegouw.be

Enkele zaken waar je rekening mee moet houden:

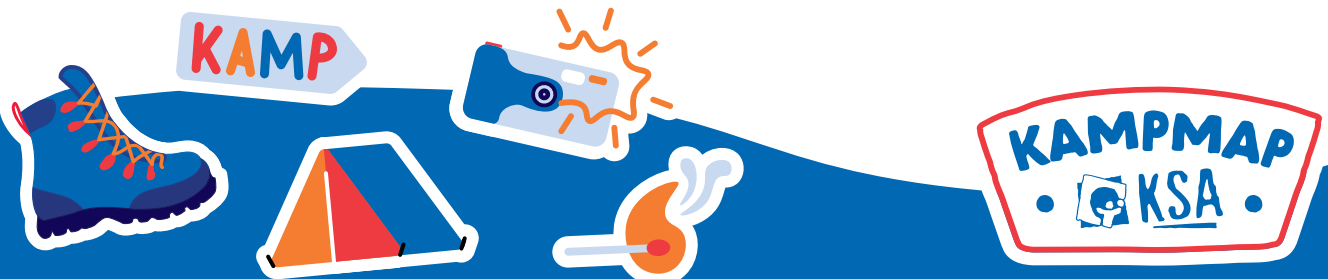
- Over welk thema gaat je K-moment? (Vriendschap, hoop, moeilijkheden overwinnen, zorg dragen voor de natuur, zelfreflectie,...)
- Zorg voor een begin, midden en eind aan je K-moment. Maak met je inleiding duidelijk waar het over gaat, in het midden kan je jouw gewenste methodiek (groepsgesprek, dans, tekenen, spel,...) gebruiken. Je eindigt met een conclusie / goede afsluiter van je K-(amp)moment.
- Denk goed na over het materiaal dat je nodig hebt voor je K-moment en plaats het op de materiaallijst.
- Bereid je goed voor en vraag aan je medeleiding om je te ondersteunen tijdens het begeleiden van het K-moment. Probeer samen de juiste 'sfeer' te scheppen.
- Denk na over je doelgroep: een sprookje voorlezen zal voor je +16'ers misschien kinderachtig aanvoelen. Denk na over wat jouw doelgroep intrigeert en zal aanspreken.

DOE MEE AAN DE KSAWARDS!

K IN KSA



Heb jij op jouw kamp of startdag een K-moment gedaan? Vergeet dan zeker niet om jouw K-moment in te zenden voor de KSAwards via Ravot en win mooie prijzen!





PERS AAN DE LIJN!



WAT NU?

Eerste hulp bij pers & crisiscommunicatie.

Een ongelukje op kamp? Een brand? Een medische noodsituatie?

In crisissituaties kunnen journalisten contact opnemen met je KSA-groep. Dat kan best overweldigend zijn. Geen paniek: met deze tips sta je sterker in je schoenen!

Hier vind je enkele do's & don'ts wanneer je telefoon plots overgaat... en het een journalist blijkt te zijn.





PERS AAN DE LIJN!




WAT NU?

1. KOOP JEZELF WAT TIJD

Word je opgebeld door een journalist? Je hoeft niet meteen te antwoorden. Zeg gerust:

"Ik bel je over een kwartiertje terug, zodat ik de juiste informatie kan verzamelen."

Zo heb je tijd om:

-  Even op adem te komen
-  Contact op te nemen met de KSA-koepel
-  De situatie helder te krijgen

2. CONTACTEER DE KOEPEL VOOR JE REAGEERT

Wij kunnen jou en je groep ondersteunen in wat je best wel en niet zegt. Bel hen op vóór je naar de pers terugbelt. We maken samen een plan van aanpak en kunnen eventueel het perscontact overnemen vanaf dan.

Contacteer de koepel via het noodnummer: **0495 16 47 46**



4. PAS OP MET BEELDEN

Geef nooit zomaar foto's of video's door aan de pers, zeker niet van betrokken leden. Overleg altijd eerst met je werkkring en de ouders van betrokkenen.

5. NOTEER WIE BELT, WANNEER EN WAT ER GEVRAAGD WERD

Houd een klein logboekje bij. Dit helpt je overzicht te bewaren én zorgt dat je geen zaken vergeet.

Noteer:

-  Naam journalist en medium (krant, tv, radio, ...)
-  Datum en uur
-  Waarover het ging
-  Wat je hebt gezegd of afgesproken

6. GEEN COMMENTAAR IS SOMS OOK OKE

Als je het écht niet weet of niets wil zeggen: zeg dat dan. Bijvoorbeeld:

"We wachten nog op meer informatie en houden u op de hoogte zodra dat kan."

"Omwille van privacy van de leden kunnen we daar nu niets over kwijt."



ECO? LOGISCH!

KAMPCHECKLIST

Neem deze checklist door voor jullie op kamp vertrekken. Probeer zoveel mogelijk dingen af te vinken. Het is volkomen normaal dat dit niet altijd volledig mogelijk is, maar alle kleine beetjes helpen.



KAMPVOORBEREIDING

- Er is een **duurzaamheidscoördinator**
- We stellen een **bagagelijst** op met drinkfles, eco-/bio-afbreekbare zeep ...
- We voorzien extra gamellen en **herbruikbaar** servies
- We denken actief na over het drukken van draaiboeken, spel- voorbereidingen ...
- We maken onze aandacht voor duurzaamheid bekend bij leden en ouders



KAMPPLAATS EN OMGEVING

Voor kamp:

- We kiezen voor een kampplaats bereikbaar met het **openbaar vervoer**
- We kiezen een locatie op maat van ons kamp met een kleine impact op de omgeving (vb. duurzaam label).
- We zorgen voor voldoende toiletvoorzieningen om wildplassen tegen te gaan
- We kiezen voor een locatie met zoveel mogelijk faciliteiten, zodat **transport voor logistiek materiaal** beperkt is en sanitaire voorzieningen aangesloten zijn op de riolering
- We kiezen voor een locatie met aandacht voor **duurzame energie**

Tijdens kamp:

- We vermijden geluidshinder en houden rekening met leef omgeving en burens
- We dragen zorg voor plantengroei
- We werken samen met lokale leveranciers om transportimpact te beperken
- We werken een transportplan uit voor materiaal, leiding en leden
- Het kampvervoer kiezen we volgens het STOP-principe en we nemen zo weinig mogelijk auto's mee
- We vermijden **energieverspilling**
- We gaan verstandig om met **brandhout** en hebben slechts één gezamenlijke kampvuurplaats
- We blijven op paden tijdens tochten en laten geen afval achter



Gebruik niet meer hout dan nodig, sprokkel niet altijd op dezelfde plaats, hak geen levende bomen of struiken en gebruik dood hout.

Deuren dicht, verwarming en lichten tijdig uit, verstandig gebruik van elektrische toestellen ...



VERVOER

- We werken samen met **lokale leveranciers** om transportimpact te beperken
- We werken een transportplan uit voor materiaal, leiding en leden
- Het kampvervoer kiezen we volgens het **STOP-principe** en we nemen zo weinig mogelijk auto's mee
- Bij een bezoekdag sensibiliseren we ouders om het STOP-principe te hanteren en communiceren we over de bereikbaarheid/mogelijkheid om te carpoolen



ECO? LOGISCH!

KAMPCHECKLIST

Meer tips nodig? Check de duurzaamheidscheck voor kampkoks via ksa.be/duurzaamheid en neem de fiches mee op in je kampkookboek!



ETEN & DRINKEN

- We hebben aandacht voor het **FBLZ-principe** en werken samen met lokale handelaars
- We gaan voor **verpakkingsvrij** of kopen in **bulk**
- We kiezen voor vegetarisch > kip > varken > rund en zorgen voor een kwalitatief aanbod
- We installeren een **veggiedag**
- We gebruiken herbruikbare bekers of drinkbussen en vermijden servetten en rietjes
- We vermijden voedselverspilling
- We drinken **kraantjeswater**

FBLZ-principe:
Fair-trade, Bio, Lokaal, Zero-waste



WATER

- We vermijden **waterverspilling** (door douchetijd en waterspelletjes beperken ...)
- We gebruiken **eco-producten/biologisch afbreekbare producten** om te wassen en te kuisen
- We vangen water op voor douches of spelletjes
- of gebruiken water uit de beek
- We dumpen geen afvalwater binnen 30 meter van een waterloop



MATERIAAL

- We gebruiken het reduce-reuse-recycle principe
- Als we toch materiaal kopen, kiezen we voor de meest duurzame optie
- We gebruiken gerecycleerd wc-papier
- We gebruiken inkleding-, spel- en logistiek materiaal dat je kan **hergebruiken**
- We gebruiken herbruikbaar **polypropyleen-touw** i.p.v. sisal om te sjoorren



REDUCE



REUSE



RECYCLE



AFVAL

sorteerpictogrammen via www.ksa.be/duurzaamheid

- We **sorteren** afval en informeren/sensibiliseren deelnemers
- Er is een duidelijke **afvalzone**
- Er is een rokerszone met asbakken
- We gebruiken geen confetti, snippers, ballonnen,...



NA HET KAMP

- We vullen putten en laten geen afval achter
- We proberen zoveel mogelijk verloren voorwerpen terug te bezorgen
- We verdelen voedseloverschotten
- Bij de kampevaluatie evalueren we ook het duurzaamheidsaspect en noteren we aandachtspunten voor de volgende editie

Meer weten?

Check ksa.be/duurzaamheid en opkamp.be/duurzaam-op-kamp



NATUURLIJK GEVAAR

www.ksa.be/kamp/natuurlijk-gevaar

HITTEGOLF

www.warmedagen.be

Drinken

- ▶ Drink meer dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt.
- ▶ Drink vooral **water**, ongeveer 1,5 liter per dag.
- ▶ Kleurt je **urine donker**, drink meer!

Voedsel (Hygiëne)

- ▶ Kies voor **aangepaste lichte maaltijden** op erg warme dagen en voorzie waterrijk vers fruit als vieruurtje (bv. watermeloen).
- ▶ Bij hoge temperaturen is er kans op **voedselvergiftiging**.

Bewaar vlees op max. **7°C**,
gevogelte - gehakt - vis op max **4°C**,
bewerkte groenen en fruit op **7°C**
en diepvries op **-18°C**.

- ▶ Ga desnoods meerdere keren inkopen doen en koop **kleinere hoeveelheden**.
- ▶ **Leeg en ontsmet** waterbidons elke dag. Hou die in de schaduw.

Bescherm

- ▶ Draag **luchtige, lichtgekleurde kledij** (die ook voldoende bescherming biedt tegen zonnebrand).
- ▶ Draag een **zonnepet of -hoed**.
- ▶ Smeer een aantal keer per dag in met een **sterke zonnecrème**.

Smeer gevoelige zones zoals neus, oren, nek en voeten extra in!

Hou het koel!

- ▶ **Ventileer** gebouwen zolang het buiten frisser is dan binnen.
- ▶ **Verplaats zware activiteiten** naar koelere momenten.
- ▶ Las tijdens activiteiten **rustmomenten en drinkpauzes** in.
- ▶ Zoek **verfrissing** op: probeer in de schaduw te blijven of neem een plons in een zwembad of ander water.

BUIEN

1. Voorkomen

- ▶ Zet slaaptenten op **het hoogste deel** van kampplaats, op **vlak** terrein.
- ▶ Sijor je tent **in de hoogte**.

2. Handelen

- ▶ Reageer **snel**.
- ▶ Hou de kinderen **bezig**.
- ▶ Zorg voor **droge** kleren.

STORM

- ▶ **Sluit en controleer** alle tenten, ook de haringen waarmee de muren verankerd zijn.
- ▶ **Span** scheer- en stormlijnen **op**.
- ▶ Verwijder alle voorwerpen die kunnen **wegwaaien**.
- ▶ Zorg voor **aangepaste activiteiten**.
- ▶ Pas op met vuur!

Laat kinderen **NOOIT** alleen!

ONWEER

- ▶ Loop een gebouw **binnen**, weg van de ramen. Ook in een auto ben je veilig.
- ▶ Zoek in een bos een groepje **lage bomen** in het laagste deel van het terrein.
- ▶ In groep loop je een groter risico op een blikseminslag. Blijf dus niet bij elkaar, maar zoek een beschutting of hurk verspreid op zeker 2 meter afstand van elkaar.
- ▶ Ben je op het verkeerde moment op de verkeerde plaats en kan je geen schuilplaats vinden? **Neem dan de veiligheidshouding aan.**

Ga **NOOIT** onder een alleenstaande boom staan!

- ▶ Blijf uit de buurt van **open waters** zoals vrijvers en zwembaden, hoogtes (zoals toppen van heuvels of uitzichtpunten), **bosranden, omheiningen** (ook niet-metalen), **bedradingen of leidingen, boten en tenten, hoge gebouwen en torens, metalen constructies.**



- ▶ Ga gehurkt op je tenen zitten
- ▶ Sla je armen om je knieën
- ▶ Hou je hoofd zo laag mogelijk
- ▶ Hou je handen over je oren en voeten tegen elkaar
- ▶ Ga nooit plat op de grond liggen. Hurk indien mogelijk in een greppel.

TEKENBETEN

- ▶ **Controleer altijd** op tekenbeten als je in de natuur bent geweest.
- ▶ Controleer het lichaam **van kop tot teen**.
- ▶ Verwijder een teek rustig en **in één beweging**.
- ▶ Vul een **opvolgformulier** in (zie campagnetoolkit of gratis te bestellen via www.tekenbeten.be)
- ▶ Volg de **symptomen** een maand lang op.

www.tekenbeten.be

BIJ NOOD

Tijdens de kantooruren: Contacteer jouw provinciaal secretariaat

- ▶ Check het contactgegevens kaartje

Buiten de kantooruren: Noodgevallen op kamp?

- ▶ **Noodnummer:** 0495/164746
- ▶ Check de crisiscommunicatie fiche





CHECKLIST

VOOR EEN GOEDE STAGEBEGELEIDING

De stagebegeleiding kan gebeuren door iemand die aan één van de volgende voorwaarden voldoet:

- ▶ Iemand met een attest Hoofdanimator/Instructeur
- ▶ Iemand met een diploma dat minimum 60u pedagogische vorming omvat
- ▶ Een beroepskracht met pedagogische bevoegdheid op een jeugddienst of in het jeugdwerk
- ▶ Iemand die een specifieke vorming rond stagebegeleiding volgde (bv: op Boost of Startmoment)

TE DOEN TIJDENS DE STAGE

- Bespreek de verwachtingen ten opzichte van elkaar uit.
- Zorg voor een inleidend gesprek, minimum één tussentijdse evaluatie en een eindevaluatie. Plan die momenten tijdig in.
- De stage is een groeiproces. Bespreek de sterke punten en de werkpunten om hier tijdens de stage verder in te groeien.
- Wees bewust van je positie. Zoek een evenwicht tussen het bieden van ondersteuning en het coachen van de toekomstige (Hoofd) Animator/Instructeur.
- Vraag als stagebegeleider feedback over jouw ondersteuning. Zo kan je in de toekomst aan de slag met je sterke punten en werkpunten.
- Als stagebegeleider weet je niet per se op alle vragen een antwoord. Bekijk zeker de website of stel jouw vraag aan de werkkring of via mail.



HET TRAJECTBOEKJE – WAT EN HOE

Vul de gegevens van de stageplaats in op p. 12.

Lees de uitleg en de verwachtingen naar de stagebegeleider op p. 9-10.

Vul je gegevens in op p. 13.

Vanaf p. 18 kan je beoordelen in hoeverre de toekomstige (Hoofd)Animator/Instructeur de competenties in het jeugdwerk al eigen is. Voor de begeleiders geldt dat per competentie minimaal de algemene beoordeling moet worden ingevuld (x aanduiden op balkje 'stage'). De plaatsen voor jullie input staan telkens aangeduid met het woord 'stage'. Op p. 17 vind je de uitgebreide uitleg terug.

Tip: Lees dit onderdeel aan het begin van de stage. Zo heb je een idee van de sterke punten en de werkpunten van de toekomstige (Hoofd)Animator/Instructeur en kan je hier rekening mee houden.

Vul de eindbeoordeling van de stage in op p. 45 voor Animator/p. 43 voor Hoofdanimator/p. 47 voor Instructeur.

Meer informatie nodig over stage, coaching of het begeleiden van een stage? <https://www.ksa.be/stage>
Heb je vragen? Mail naar vorming@ksa.be

CHECKLIST

VOOR EEN GOEDE STAGEBEGELEIDING

TE DOEN TIJDENS DE STAGE

Te doen tijdens de stage:

- Bespreek de verwachtingen ten opzichte van elkaar uit.
- Kijk kritisch naar jezelf en koppel dit terug tijdens een evaluatiegesprek.
- Breng de stagebegeleider zo snel mogelijk op de hoogte wanneer je met vragen zit of wanneer je meer ondersteuning wenst.
- Vraag tijdens feedbackmoment naar concrete voorbeelden, hier kan je actief mee aan de slag gaan en zo jouw werkpunten formuleren.
- Neem een open houding aan en deel jouw mening.

Bereid het inleidende gesprek, de tussentijdse en de eindevaluatie goed voor a.d.h.v. jouw trajectboekje.

HET TRAJECTBOEKJE - WAT EN HOE

In te vullen door de toekomstige (Hoofd)Animator/Instructeur

1. Vul je naam aan op p. 1 indien dit nog niet gebeurde.
2. Vul je gegevens aan op p. 10. Je KAVO-nummer kan je terugvinden door in te loggen op www.mijnkadervorming.be, het staat dan rechtsboven op de pagina.
3. Lees de uitleg en handige tips op p. 5-9.
4. Vanaf p. 18 vind je de competenties die vooropgesteld worden om een attest van (Hoofd) Animator/instructeur in het jeugdwerk te behalen. Op cursus vullen jij en je cursusgevers hier een eerste beoordeling voor in. De bedoeling is dat je tijdens je stage verder inzet op deze competenties en ervaring opdoet waardoor je hierin kan groeien. Op het einde van de stage vullen jij en je stagebegeleider opnieuw een beoordeling in om je groeiproces in kaart te brengen. Daarvoor wordt verwacht dat je alle competenties en gedragsindicatoren beoordeelt (0 aanduiden op balkje 'stage'). Op p. 17 vind je de uitgebreide uitleg voor dit onderdeel terug.
5. Als je iets over je groeiproces wil schrijven gedurende het volledige traject, kan dit op p. 44 voor Animator/ p. 42 voor Hoofdanimator/p. 46 voor Instructeur.
6. Vergeet ook zeker de handtekening op p. 45 voor Animator/p. 43 voor Hoofdanimator/p. 47 voor Instructeur niet.

Zorg dat je (de toekomstige (Hoofd)Animator/Instructeur) op het einde van je stage het ingevulde trajectboekje krijgt. Als de stage volbracht is, volstaat het om het (volledig!) ingevulde en getekende trajectboekje af te geven op/op te sturen naar één van onze secretariaten of en foto te maken van pagina 45 en door te mailen naar vorming@ksa.be.

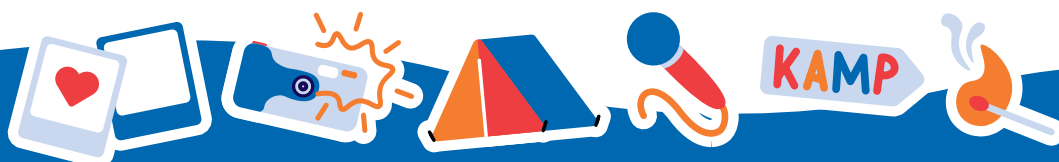
MAXIMUM 3 JAAR



50 UUR
BEGELEIDE STAGE

CHECK
TRAJECTBOEKJE

ATTEST



BOB OP KAMP

BOB, oftewel 'Bewust Onbeschonken Begeleiding', is binnen KSA niet zomaar een begrip: het is een gedeelde verantwoordelijkheid. Op kamp is het belangrijk om op elk moment een frisse kijk op de zaak te kunnen behouden en daar maakt een goed BOB-systeem deel van uit. Als leiding deel je namelijk de verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat grenzen worden gerespecteerd en dat iedereen veilig en verantwoordelijk plezier kan maken op kamp. Denk daarom samen met je leidingsgroep goed na over hoe je je BOB-systeem wil uitrollen.

HERRINNER JE JE NOG DE BOB@KSA-PIN?

Het beste van alles? Vanuit KSA lanceerden we vorig jaar de BOB@KSA-pins: een BOB-campagne om je BOB's op kamp te visualiseren! Je vond er toen twee terug in de kampmap. Vind jij ze nog terug in jouw KSA-lokaal?

Met de BOB@KSA-pin kan je laten zien dat jouw groep toegewijd is aan veiligheid, verantwoordelijkheid en plezier. Dankzij de BOB@KSA-pin kan je je verantwoordelijkheid (letterlijk) uitdragen binnen je leidingsgroep en ook gemakkelijk doorgeven zoals je met je BOB-systeem hebt afgesproken. Meer zelfs: je kan de pins gebruiken voor álle evenementen van jouw KSA-groep zodat je zelfs tijdens je plaatselijke eetfestijn/fuif/... toont aan de buitenwereld dat jullie een BOB-systeem gebruiken en dat aan de hand van een stijlvolle pin die je op elk kledingstuk kan bevestigen!

Wees dit jaar opnieuw BOB@KSA en maak zo van elke KSA-ervaring een onvergetelijke en veilige herinnering!

Ben je je BOB@KSA-pin(s) kwijtgeraakt, maar wil je er wel (opnieuw) gebruik van maken deze kampzomer? Stuur dan een mailtje naar emiel@ksa.be en vermeld waarom jullie zéker een nieuwe pin willen/verdienen.

Hier alvast enkele tips:

1. Duid het belang van een BOB op kamp aan jouw leidingsgroep.
2. Zit op voorhand samen om afspraken te maken, niet op het kamp zelf.
3. Zorg ervoor dat de afspraken door elke leiding gedragen zijn.
4. Werk met een beurtrolsysteem: probeer zo een evenwicht te vinden zodat niet altijd dezelfde personen BOB zijn.
5. Ga voor minstens twee BOB's per dag.
6. Durf open te communiceren over je BOB-systeem naar ouders toe.



WEDSTRIJD!

BOB, oftewel 'Bewust Onbeschonken Begeleiding', is binnen KSA niet zomaar een begrip: het is een gedeelde verantwoordelijkheid. Op kamp is het belangrijk om op elk moment een frisse kijk op de zaak te kunnen behouden en daar maakt een goed BOB-systeem deel van uit. Als leiding deel je namelijk de verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat grenzen worden gerespecteerd en dat iedereen veilig en verantwoordelijk plezier kan maken op kamp. Denk daarom samen met je leidingsgroep goed na over hoe je je BOB-systeem wil uitrollen.