

Checklist Herfstveiligheid

Is jouw wandelgroep er klaar voor? Doe de check!

Voor de training

- ☐ De **route** is gecheckt op: bladeren, wortels, gladheid, verlichting
- ☐ Ik heb een **alternatieve** route achter de hand (bij slecht weer)
- ☐ Mijn **verlichtingskit** extra hesjes en lampjes zijn mee
- ☐ Ik heb het **weer** gecheckt en weet wat ik doe bij storm of onweer

Tijdens de training

- ☐ **Lichtjes** aan, **reflectie** om: iedereen is klaar om op te vallen
- ☐ **Kledingcheck**, laagjes aan: iedereen is klaar voor elk weertype
- ☐ Iedereen voelt zich **veilig** en goed begeleid, ook in het donker

Oefeningen

- ☐ Ik heb een oefening voorbereid voor meer **balans** en **stabiliteit**
- ☐ Ik heb een oefening voorbereid voor de **romphouding**

Meer inspiratie voor oefeningen vind je [op deze pagina](#).

Na de training

- ☐ **Nabespreking** met je groep: wat werkte goed, wat kan beter?
- ☐ De **feedback** heb ik genoteerd voor de volgende herfsttraining
- ☐ **Herfstzin** aan? Veel wandelplezier!