



## Veilig & Gezond

**Om dit insigne te kunnen behalen moet het insigne van de basisfase al behaald zijn.**

**Je hebt aangetoond:**

- Een gezonde maaltijd te kunnen bereiden.
- Te weten wat de gevolgen van ongezonde voeding zijn.
- Te weten hoe te handelen in geval van brand.
- Eenvoudige eerste hulp te kunnen verlenen bij insecten- en tekenbeten en als iemand in aanraking is gekomen met brandnetels.
- Een mitella, polsverband en vingerverband aan te kunnen leggen.
- Te weten aan welke vier punten je moet denken bij het verlenen van eerste hulp.