



Checklist

De Avond4daagse komt eraan!

Dit leuke wandelfeest is voor jong en oud. Het is een avontuur voor je kinderen, maar kan ook stressvol zijn voor jou als ouder. Wat ga je eten? Hoe kom je snel bij de start? Wat als je kind een blaar krijgt of het regent?

We helpen ouders graag met deze Avond4daagse Checklist.

<p>Goed voorbereid</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Bedenk wat je wilt eten<input type="checkbox"/> Haal alvast boodschappen<input type="checkbox"/> Verdeel de loopdagen<input type="checkbox"/> Werk thuis of plan goed vooraf<input type="checkbox"/> Houd de weersvoorspelling in de gaten	<p>Onderweg</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Zing samen, zing en zing<input type="checkbox"/> Moedig kinderen die in een dip zitten aan
<p>Voor de start</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Zorg voor goede schoenen<input type="checkbox"/> Pak een rugtas in met:<ul style="list-style-type: none">- regenjas / poncho- blarenpleisters- zonnebrandcrème- afvalzakjes- waterfles (gevuld)- gezonde snacks	<p>Thuiskomen</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Behandel blaren direct<input type="checkbox"/> Laat kinderen niet onnodig langer opblijven<input type="checkbox"/> Pak je rustmoment als je kind op bed ligt