

Huisreglement Telefoon- en Schermgebruik BeActive

Welkom bij BeActive . Omdat we een fijne, veilige en rustige leefomgeving belangrijk vinden maken we graag samen met jou en je ouder(s) / verzorger(s) een aantal afspraken over het gebruik van telefoons, tablets en andere schermen.

Let op! Het meenemen van je telefoon/ tablet of scherm is op eigen risico wat betreft vermissing, beschadiging, diefstal etc. Overweeg daarom samen met je ouders of jij het op eigen risico mee mag nemen.

Omdat jouw verblijf hier vrijwillig is, is jouw telefoon jouw eigen bezit en verantwoordelijkheid. Wij nemen jouw telefoon niet in als straf. Wel verwachten we dat je, als je een telefoon/tablet of ander scherm meeneemt, je houdt aan de groepsregels, zodat het voor iedereen gezellig en veilig blijft.

1. Algemene Schermtijden

We stimuleren gezond schermgebruik en maken hierover samen met jou en je ouders/verzorgers passende afspraken, afgestemd op jouw leeftijd, ontwikkeling en situatie.

Als richtlijn hanteren we:

- **4-6 jaar** Maximaal 30 tot 60 minuten per dag
- **6-10 jaar** 1 tot 1,5 uur per dag
- **8 tot 10 jaar** Maximaal 1,5 uur per dag
- **10 tot 12 jaar** Maximaal 2.0 uur per dag
- **12 jaar en ouder** Maximaal 3,0 uur per dag

Tip: Denk aan de 20-20-2-regel. Kijk na 20 minuten schermtijd minimaal 20 seconden in de verte om je ogen rust te geven.

Let op! Soms ben je een gedeelte van een dag bij BeActive dat speelt mee in de tijdsafspraken die worden gemaakt.

2. Schermvrije Zones en Tijden

- Tijdens gezamenlijke maaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) houden we telefoons op stil en uit het zicht, zodat er ruimte is voor rust en contact met elkaar.
- Tijdens groepsactiviteiten en groepsgesprekken leggen we schermen weg, zodat iedereen actief kan deelnemen en aandacht heeft voor elkaar.
- Onderweg naar een activiteit blijft je telefoon op zak om veilig deel te nemen aan het verkeer, ook als je loopt. Hou ook rekening met andere vakantiegangers op het park. Houd bijvoorbeeld in de gaten of je wel of geen muziek zonder oortjes kan luisteren op je telefoon.
- Voor een gezonde nachtrust maken we samen afspraken over het beperken van schermgebruik in de avond en nacht. Veel jongeren kiezen ervoor om hun telefoon 's nachts op een centrale plek op de

groep neer te leggen en eventueel op te laden. Als dit lastig is, zoeken we samen naar passende afspraken die bijdragen aan voldoende rust en slaap.

Samen spreken we een passend moment af waarop schermgebruik stopt, zodat je voldoende nachtrust krijgt.

3. Privacy en Veiligheid van Anderen

De privacy van jou, je groepsgenoten en de begeleiding is heel belangrijk.

- Om ieders privacy te beschermen is het strikt verboden om foto's, video's of geluidsopnamen te maken van groepsgenoten of begeleiders op of rondom de locatie. Hetzelfde geldt voor het delen daarvan op social media (zoals TikTok, Snapchat, Instagram).
- De begeleiding kijkt jouw telefoon nooit zomaar. Jouw berichten en foto's zijn privé. Als we ons grote zorgen maken over jouw veiligheid, gaan we hierover eerst met jou (en je ouder(s) / verzorger(s)) in gesprek.

4. Contact met Thuis

- Je krijgt altijd de ruimte om te bellen of te facetimen met het thuisfront. Maak samen met het thuisfront afspraken wanneer dit handig is en houdt hierbij rekening met het programma van BeActive
- Op zaterdagavond mag je altijd met een telefoon van BeActive of met je eigen telefoon naar huis bellen. Wil je niet bellen dan hoeft dat uiteraard niet. De begeleider laat dan aan jouw ouder(s)/ verzorger(s) even weten hoe het met je is. Ben je ouder dan 12 jaar en wil je dat liever niet, bespreek het dan met je begeleider en je ouder(s)/ Verzorger(s)

5. Wat gebeurt er als het je niet lukt om je aan de afspraken te houden?

Als het niet lukt om je aan de afspraken te houden, lossen we dat samen op.

- Het gesprek: De begeleiding bespreekt met jou waarom het lastig is en hoe we je kunnen helpen.
- Alleen met instemming van jou en je ouders/verzorgers kunnen ondersteunende tools zoals schermtijd-apps worden ingezet.
- Wanneer je erg moe bent door laat schermgebruik, kijken we samen wat je nodig hebt om voldoende rust en herstel te krijgen. Wellicht kun je dan niet deelnemen aan het programma en kan het zijn dat je opgehaald wordt.
- Eventueel overleggen we met je ouder(s) / verzorger(s): bijvoorbeeld over de volgende keer niet je telefoon meenemen naar BeActive of andere manieren om je te helpen met je telefoon- of schermgebruik.