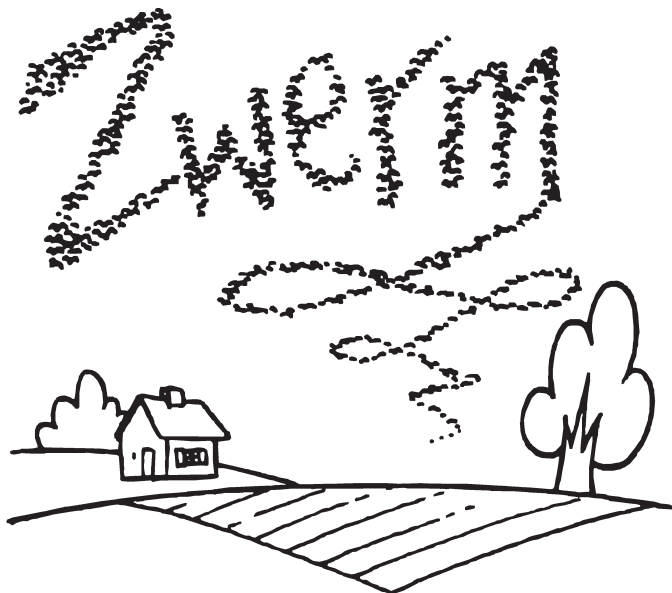


WOENSDAG 7 JANUARI



Weet je een ander woord voor *zwerm*?

Een ander woord voor *zwerm* is *vlucht* of *troep*.

Een grote groep vogels of andere vliegende dieren noem je een *zwerm*.

Elke avond komt hier een enorme zwerm spreeuwen overvliegen.

Het woord geeft voor een deel het geluid weer dat een *zwerm* vogels of insecten maakt.

- a) Een groep paarden, koeien of schapen noem je een *kudde*.
Weet je ook hoe een groep wolven heet?
- b) Wat betekent *uitzwermen*?

a) roedel; b) alle kanten op gaan

DONDERDAG 8 JANUARI

Wat is ...

een juffershondje?

Een *juffershondje* is een klein hondje, ook wel een *schoothondje* genoemd. De baasjes van deze hondjes zijn vaak juffers, een ouderwets woord voor *dames*; vandaar de naam. Veel celebs hebben ook zo'n troetelhondje; Lady Gaga bijvoorbeeld heeft een poedel, Fozzi, en het hondje van Paris Hilton, Tinkerbelle, is een chihuahua (spreek uit: tsjie-WA-wa).

De uitdrukking *beven, bibberen, rillen, trillen als een juffershondje* betekent: beven van kou of angst, zoals een juffershondje.

Hij liep te rillen als een juffershondje in de sneeuw. De malariakoorts had hem te pakken.

VRIJDAG 9 JANUARI



Warme kleding aan?

Als je door het ijs zakt, heb je het ondanks je warme kleding, je sokken en je muts erg koud. Je moet dan oppassen voor *onderkoeling*.

Onderkoeling, ook wel *hypothermie* (spreek uit: hie-poo-ter-MIE) genoemd, is de daling van de lichaamstemperatuur tot onder 35 graden Celsius. Dit kan met name gebeuren in de winter wanneer het plotseling kouder wordt en mensen (vaak schaatsers) zich niet genoeg op de kou hebben voorbereid. Vooral een schaatser die valt op een natte plek op het ijs of die door het ijs zakt, raakt gauw onderkoeld.

Bij beginnende onderkoeling krijgt iemand kippenvel en spierrillingen. Als het lichaam de temperatuur vanbinnen niet hoog genoeg kan krijgen, krijgt de onderkoelde persoon kramp in zijn spieren en raakt hij verward en vermoeid. Het rillen houdt op, de spieren worden stijf en de persoon raakt bewusteloos. Een onderkoelde persoon kan weer worden opgewarmd met droge en warme kleren, een warme drank (geen alcohol!), een warme douche en verder opwarmen in een slaapzak of warm bed. Maar het opwarmen mag niet te snel ineens gaan, dus een warm bad is onverstandig.

Tips voor schaatsers

- Ga niet in je eentje schaatsen.
- Weet waar je gaat schaatsen en ken de omgeving goed.
- Trek warme en 'ademende' kleding aan, die zweet goed doorlaat; liever veel dunne laagjes dan één superdikke trui.
- Neem reservekleding mee.
- Neem wat te eten en te drinken mee.
- Neem een veiligheidsset mee voor als je in een wak (een gat in het ijs) terechtkomt. Je hebt dan twee door een sterk koord verbonden ijspriemen nodig en een touw dat je om je nek en onder één schouder draagt en naar omstanders toe kunt gooien. Die spullen koop je voor een paar euro in de sportwinkel, ijzerhandel of bouwmarkt.
- Neem een isolatiedeken mee: een klein pakje van metaalfolie, dat je lichaam bij onderkoeling snel op temperatuur helpt komen doordat het alle warmte 'binnenhoudt'.
- Zorg dat de thuisblijvers weten waar je bent.
- Vergeet niet je mobieltje mee te nemen.