HANDBOEK VOOR DE UNICEF-LOOP

Samen in actie voor kinderen

Wil je op een leuke en sportieve manier in actie komen voor kinderen? Met dit handboek ontdek je stap voor stap hoe je een succesvolle en inspirerende UNICEF-loop organiseert en welke materialen je daarvoor kunt gebruiken.

Maak je de UNICEF-loop compleet met een UNICEF-gastles, dan wordt deze sportieve activiteit in één klap ook leerzaam. Onze UNICEF-jeugdvoorlichters vertellen jouw groep alles over kinderrechten en inspireren kinderen om zelf in actie te komen.

De UNICEF-loop is al ruim 50 jaar een succes. Het is een actie *voor* én *door* kinderen: iedereen kan op een sportieve manier iets betekenen voor leeftijdsgenoten wereldwijd.

Jouw bijdrage maakt een wereld van verschil.

Waarom UNICEF?

Iedereen onder de 18 heeft het recht om gezond en veilig op te groeien. UNICEF is de grootste kinderrechtenorganisatie ter wereld en helpt kinderen om zich te kunnen ontwikkelen, naar school te gaan, gezond te eten en gehoord te worden. Ook in Nederland. UNICEF: voor ieder kind. Voor nu én morgen.

Waar lopen de kinderen voor?

Met de opbrengst, kan UNICEF meer kinderen overal ter wereld helpen. Met gezonde voeding. Schoon drinkwater. Hulp bij oorlog of ramp. Naar school kunnen gaan. Kunnen spelen of sporten. Mentaal welzijn. Bekijk dit filmpje waarin kinderen het verhaal zelf vertellen.

Leren, lopen én helpen: dat is de UNICEF-loop

Het is een ideale invulling als schoolactiviteit, want met de UNICEF-loop heb je 3-in-1:

1. Burgerschapsonderwijs: leren over kinderrechten
2. Kerndoel oriëntatie op jezelf en de wereld
3. Bewegingsonderwijs: het sportieve element van de UNICEF-loop

Klik hier voor meer resultaten.

Heb je na het lezen vragen? Mail gerust naar UNICEF. Ga je ermee aan de slag? Dan bedanken we je alvast hartelijk voor je deelname en wensen wij je heel veel plezier en succes!

Contact

UNICEF Nederland, Postbus 95375, 2509 CJ Den Haag
Bezoekadres: Bezuidenhoutseweg 74, 2594 AW Den Haag
loop@unicef.nl
088 444 96 50

ZO ORGANISEER JE EEN UNICEF-LOOP

1. DE VOORBEREIDING

Stap 1: Kies en creëer het parcours

Trek je wandelschoenen aan: waar gaat jullie loop plaatsvinden?

- Kort & snel: rondjes van 250–500 meter rondom de school.
- Lang & uitdagend: in een park of sportveld, 500–1000 meter per stempelpost.
- Bedenk wie je nodig hebt langs de route om te stempelen, aan te moedigen en kinderen veilig te begeleiden.

Originele parcoursideeën:

- Regenboogroute – stempels in verschillende kleuren voor een regenboog op de kaart.
- UNICEF-wereldreis – 'landen' met vlaggetjes, muziek en kinderrechtenweetjes.
- Obstacle fun run – lichte hindernissen zoals slalom of springtouw.
- Mascotte-route – verklede helpers die high-fives uitdelen.
- Lichtjesloop – avondversie met lichtslingers en glowsticks.

Vergunningen & locatie:

- Openbaar terrein: vraag tijdig een vergunning aan bij de gemeente en laat de route goedkeuren door de politie.
- School- of sportterrein: minder papierwerk en goed te combineren met extra activiteiten.

Stap 2: Sponsorgeld

Bepaal hoe deelnemers sponsorgeld ophalen:

- Per rondje/kilometer: werkt motiverend – kinderen lopen vaak meer dan gepland.
- Inschrijfgeld: eenvoudiger te organiseren, maar minder prestatiegericht.

Stap 3: Vrijwilligers regelen

Bepaal hoeveel hulp je nodig hebt voor:

- startregistratie
- stempelposten
- oversteekplaatsen
- EHBO
- Finishregistratie, uitreiken attentie en drinken

Tips:

- Betrek de leerkracht lichamelijke opvoeding. Hij of zij kan de kinderen vast goede tips geven voor de trainingsopbouw en de loop zelf.
- Vraag (groot)ouders om mee te helpen, die vinden dat vaak leuk.
- Betrek ook de lokale media – een mooie kans voor aandacht voor school én UNICEF.

Stap 4: Maak gebruik van het aanbod van UNICEF

UNICEF biedt een schat aan gratis materialen aan voor organisatoren van sponsorlopen! Van sponsorenveloppen en deelnemers(stempel)kaarten tot routepijlen, afzetlint en een startlint. We hebben alles om jouw evenement tot een groot succes te maken. En als dank voor hun deelname, is er voor alle kinderen na afloop natuurlijk ook een leuke attentie. Bezoek onze website om het volledige aanbod te ontdekken en laat je inspireren!

Uiterlijk vier weken voor de loop, houdt rekening met 7 dagen levertijd:

- Bestel hier gratis materialen.
- Vraag hier een gratis UNICEF-gastles aan voor extra verdieping.

Uiterlijk twee weken voor de loop:

- Registreer alle deelnemers.
- Deel sponsorenveloppen (zie afbeelding) en eventueel deurzegels uit.

Tips:

- Vraag bij UNICEF een QR-code aan waarmee kinderen na afloop op een veilige manier geld kunnen ophalen. Plak deze met een sticker op de sponsorenvelop, wel zo handig!
- Geef iedereen de envelop op dezelfde dag, voor gelijke kansen met sponsors werven.
- Geen gastles? Gebruik de speciale UNICEF-film om het enthousiasme aan te wakkeren.

Stap 5: Sponsors zoeken

De kinderen gaan op pad. Op de sponsorenvelop noteren sponsors hun bijdrage per kilometer/rondje, of een vast bedrag. Let op: het sponsorgeld wordt pas na de loop opgehaald, tenzij er een vast bedrag is afgesproken.
Tip: Laat vooraf dit filmpje zien waarin kinderen de hoofdrol spelen. Dan kunnen ze aan familie, vrienden en buren uitleggen waarom ze lopen. Dat maakt het persoonlijker.

2. DE LOOPDAG

Zorg dat alles klaarstaat en dat iedereen weet wat er moet gebeuren.

Zo verloopt de dag

1. Start. Kinderen melden zich met sponsorenvelop. Als zij de envelop inleveren, krijgen ze de deelnemerskaart, waar de stempels op geplaatst kunnen worden.
   Tip: Zet een tafel en een vrolijk welkomstbord neer.
2. Onderweg. Stempel bij elke post.
   Tip: Maak stempelposten herkenbaar met statafels en vlaggetjes.
3. Finish. Stempels tellen, afstand noteren, totaalbedrag invullen.
   Tip: Maak het feestelijk met een finishboog en muziek.
4. Nazorg. Envelop mee naar huis voor het ophalen van sponsorgeld (liefst digitaal).
5. Aandenken. UNICEF-presentje meegeven en optioneel een fotomoment (tip: zorg voor toestemming als kinderen zichtbaar in beeld zijn).

Tips:

- Let op veranderende weersomstandigheden. Warm weer? Zorg voor drinken.
- Zorg voor een vrolijke warming-up, zodat kinderen goed kunnen starten.
- Moedig de kinderen aan om rustig van start te gaan, dan houden ze het langer vol.
- Geef aan dat even wandelen of stilstaan prima is; het gaat om het meedoen.
- Zorg dat alle kinderen die dat willen, mee kunnen doen. Ga zo nodig in overleg met ouders/verzorgers.
- Laat de kinderen uitlopen en voldoende drinken.

3. NA AFLOOP

- Geld ophalen. Vraag kinderen om binnen een week bij sponsors af te rekenen.
- Opbrengst overmaken. Een medewerker van UNICEF neemt na ongeveer drie weken contact op voor de financiële afwikkeling. We zorgen dat de opbrengst goed terecht komt.
- Materialen retour. Stuur overgebleven materialen terug naar UNICEF Nederland, Antwoordnummer 10650, 2500 WB Den Haag o.v.v. naam besteller en datum van de loop.