

## Oefeningen voor in de buitenlucht

*De nummers van de navolgende onderdelen komen overeen met de exameneisen voor Junior Redder, Zwemmend Redder en Lifesaver. Aangezien niet alle onderdelen van toepassing zijn bij alle diploma's en niet alle onderdelen buiten kunnen worden uitgevoerd, zijn niet alle onderdelen genoemd en uitgewerkt.*

### Onderdeel 1 – Bevrijdingsgrepen

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
1 oefenvorm vanaf ZR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leg de dubbele polsgreep / achterwaartse omklemming / voorwaartse omklemming uit (defensief benaderen, snelle bevrijding en technische bevrijding)</li> <li>• maak tweetallen en laat elk kind om de beurt de dubbele polsgreep / achterwaartse omklemming / voorwaartse omklemming doen</li> </ul>		alleen voor zwemmend redders, niet voor lifesavers!

## Onderdeel 2 – Uitvoeren van een redding

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
2 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leg het verschil tussen reddings- en hulpmiddelen uit</li> <li>• maak een stapel met reddings- en hulpmiddelen, laat de kinderen aangeven wat reddingsmiddelen en wat hulpmiddelen zijn</li> <li>• laat de kinderen in de omgeving meerdere hulpmiddelen zoeken en laat de kinderen voordoen hoe zij met het gevonden hulpmiddel iemand kunnen redden</li> <li>• <b>kinderen moeten zich ervan bewust zijn dat ze van alles kunnen gebruiken om iemand te redden</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reddingsklos</li> <li>• reddingslijn</li> <li>• werpzak</li> <li>• gewone lijn</li> <li>• broek</li> <li>• flexibeam</li> <li>• tuinslang</li> </ul>	
3 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leg onderhands gooien uit</li> <li>• leg de hoepel op ongeveer drie meter afstand op de grond of teken met stoepkrijt een rondje op de grond op ongeveer drie meter afstand</li> <li>• laat de kinderen om de beurt met een tennisbal in de hoepel gooien. Begin bij drie meter en als het goed gaat, laat je de kinderen elke keer een stap naar achteren doen</li> <li>• maak het moeilijker door de hoepel te vervangen door een kleiner rond voorwerp of teken een kleiner rondje met stoepkrijt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• per kind een tennisbal</li> <li>• één of meerdere hoepels/ stoepkrijt</li> </ul>	
4 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leg het verschil tussen de droge redding en de natte redding uit</li> <li>• leg de droge redding met reddingslijn / reddingsklos / werpzak uit</li> <li>• laat de kinderen een droge redding uitvoeren (met een drenkeling op het droge) met een reddingslijn / reddingsklos / werpzak, focus op correct gebruik van reddingsmiddelen zonder toespreken van de drenkeling en alarmeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• meerdere reddingslijnen/ reddingsklossen/ werpzakken</li> </ul>	
5 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leg de droge redding met hulpmiddel (flexibeam, tuinslang) uit</li> <li>• laat de kinderen een droge redding uitvoeren (met een drenkeling op het droge) met flexibeam / tuinslang, focus op correct gebruik van hulpmiddelen zonder toespreken van de drenkeling en alarmeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• meerdere flexibeam/ tuinslangen</li> </ul>	
6 oefenvorm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geef uitleg over toespreken van de drenkeling en alarmeren</li> <li>• laat de kinderen oefenen met alarmeren. Wat zeg je allemaal?</li> </ul>		

vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>laat de kinderen oefenen met het toespreken en geruststellen van de drenkeling. Wat zeg je allemaal?</li> </ul>		
7 oefenvorm vanaf ZR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>leg de kruispeiling uit</li> <li>leg een reddingspop ergens op de grond neer</li> <li>maak tweetallen en laat de kinderen een kruispeiling uitvoeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reddingspop</li> </ul>	
8 oefenvorm vanaf JR 3 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>maak tweetallen. De drenkeling krijgt een kaartje met het aantal drenkelingen en de letsels, de redder moet door middel van vragen stellen deze gegevens achterhalen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kaartjes met aantal drenkelingen en letsels</li> </ul>	
9 spelvorm vanaf JR 3 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>geef elk kind een reddingsklos / werpzak / reddingslijn</li> <li>Wie kan het verst gooien?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>per kind een reddingsklos / werpzak / reddingslijn</li> </ul>	
10 spelvorm vanaf JR 3 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>gebaseerd op Linethrow</li> <li>geef elk kind een reddingsklos / werpzak / reddingslijn</li> <li>laat een instructeur op vijf meter afstand van de kinderen staan (pas afstand aan naar leeftijd)</li> <li>Van wie heeft de instructeur als eerst het touw vast?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>per kind een reddingsklos / werpzak / reddingslijn</li> </ul>	

### Onderdeel 3 – Afstand zwemmen

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
11 oefenvorm vanaf JR 1 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>leg voorzichtig te water gaan uit</li> <li>laat de kinderen op een muurtje zitten en laat ze voorzichtig te water gaan voordoen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>muurtje</li> </ul>	
12 oefenvorm vanaf JR 3 5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>leg bal / stokje vervoeren in de kopgreep uit</li> <li>laat de kinderen op de kant de bal / het stokje op de juiste manier vasthouden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>per kind een bal / stokje</li> </ul>	

### Onderdeel 8 – Verhelpen van kramp

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
13 oefenvorm vanaf ZR 2 5 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• leg het verhelpen van vingerkramp / kuitkramp / bovenbeenkramp uit</li><li>• laat de kinderen voordoen hoe je vingerkramp / kuitkramp / bovenbeenkramp opheft</li></ul>		

### Onderdeel 10 – Zoeken naar een slachtoffer

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
14 oefenvorm vanaf JR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• leg een aantal ringen verspreid neer op de grond</li><li>• laat de kinderen om de beurt zo veel mogelijk ringen pakken, waarbij zij hun adem in moeten houden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• minimaal 10 ringen</li></ul>	
15 oefenvorm vanaf ZR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• leg een reddingspop ergens op de grond neer</li><li>• maak tweetallen. Laat één van het tweetal een blinddoek omdoen. De niet geblindeerde persoon geeft aanwijzingen aan de geblindeerde persoon om naar de reddingspop te komen. Laat de reddingspop door de geblindeerde persoon oppakken. Op aanwijzen van de andere persoon, loopt de geblindeerde persoon terug naar waar hij of zij gestart is</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• reddingspop</li><li>• blinddoek</li></ul>	

### Onderdeel 11 – Vervoeren van een slachtoffer

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
16 oefenvorm vanaf JR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>leg de kopgreep uit en leg popvervoeren in de kopgreep uit</li> <li>laat de kinderen op de kant de pop op de juiste manier vasthouden</li> <li>maak tweetallen en laat de kinderen elkaar op de juiste manier vasthouden in de kopgreep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reddingspop</li> </ul>	
17 oefenvorm vanaf ZR 1 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>leg de houdgreep / polsgreep / zeemansgreep / okselgreep / schoudergreep uit</li> <li>maak tweetallen en laat de kinderen elkaar op de juiste manier vasthouden in de houdgreep / polsgreep / zeemansgreep / okselgreep / schoudergreep</li> </ul>		

### Onderdeel 12 – Uitvoeren van een redding

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
18 spelvorm vanaf ZR 3 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>leg een redding met de rescuetube uit</li> <li>maak tweetallen. Laat één van het tweetal, de drenkeling, op ongeveer 15 meter afstand staan (pas afstand aan naar leeftijd). Laat de andere persoon, de redder, op de startlijn klaarstaan met de rescuetube aan. Na het startsignaal rent de redder zo snel mogelijk naar de drenkeling en klikt de rescuetube zo snel mogelijk vast om de drenkeling. Daarna rennen de redder en drenkeling samen zo snel mogelijk terug naar de startlijn. Wie als eerste terug is, wint</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>per tweetal een rescuetube</li> </ul>	

## Lifesavingsport

Nummer Oefening/Spel Geschikt voor Tijdsduur	Uitleg opdracht	Benodigde materialen	Aandachtspunten maatregelen
19 spelvorm vanaf JR 1 10 min.	<p>Beachflags (variant grasveld, sportveld)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de kinderen liggen in een rij (naast elkaar) op de buik op het gras, met het gezicht van het competitieveld af. Na het startsignaal staan ze zo snel mogelijk op, draaien ze en sprinten ze 15 meter (pas afstand aan naar leeftijd). Wie als eerst over de finish komt, wint</li> </ul> <p>Beachflags (variant zand)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de kinderen liggen in een rij (naast elkaar) op de buik op het zand, met het gezicht van het competitieveld af. Na het startsignaal staan ze zo snel mogelijk op, draaien ze en sprinten ze 15 meter (pas afstand aan naar leeftijd) om een staand stokje (beachflag) te bemachtigen. Er is altijd één stokje minder dan het aantal kinderen, waardoor elke kind zonder beachflag afvalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>grasveld / sportveld of zand, ongeveer 10 x 15 meter</li> <li>stokjes</li> </ul>	
20 spelvorm vanaf JR 1 5 min.	<p>Beach relay</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>maak teams van vier kinderen</li> <li>geef met twee pionnen een afstand van ongeveer 15 meter aan (pas afstand aan naar leeftijd)</li> <li>laat twee kinderen aan de ene kant staan, en twee kinderen aan de andere kant</li> <li>na het startsignaal sprint het eerste kind met het stokje naar de overkant. Daar geeft hij het stokje over aan het tweede kind. Hij of zij sprint ook weer naar de overkant en geeft het stokje over aan het derde kind, enz. Elk kind sprint één keer. Welk team als eerst over de finish komt, wint</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>per team een stokje</li> <li>twee pionnen</li> </ul>	