

SEIZOEN 14
SWIM 2021-2022

"NATTE GYMLES"
(bewegingsonderwijs in het water)

LES 3

groep 7 en 8

THEMA: zwemmen als survival

SWIM "herken een wak" en "uit een wak".

De winter komt er aan!



Ieder jaar gebeurt het weer: Het ijs is nog niet betrouwbaar, maar toch wagen mensen om het ijs op te gaan. Hierdoor kunnen natuurlijk ernstige ongelukken ontstaan. Hengelo Sport springt hier, tijdens **SWIM**, "de natte gymlessen" in het Sportbad van het Twentebad, ieder jaar op in. Alle kinderen van de groepen 7&8, ongeveer **1800** kinderen van 24 verschillende basisscholen zullen deze les gaan volgen. De kinderen leren dat de eigen veiligheid het belangrijkste is. Wat je moet doen als je door het ijs zakt en hoe je moet handelen als iemand anders door het ijs is gezakt.

WE ZWEMMEN MET KLEDING AAN.

Op maandag 15 november starten we met les 3. In deze survival les laten we de kinderen ervaren hoe het is, als je onder het ijs komt. Hoe herken je vanuit de diepte van het water gezien een ijswak (licht en donker). Vervolgens leren de kinderen en hun docenten om elkaar uit een ijswak te halen en wat je moet doen bij onderkoeling. Alle kinderen leren we de techniek om zelf uit een ijswak te draaien. De kinderen gaan dit oefenen met kleding aan. **Alle kinderen moeten tijdens deze les een vuilniszak, een lange broek, T-shirt en een mooie muts meenemen die ze tijdens de les aan moeten trekken over de zwemkleding.**

De les

Twee weken lang zullen in het water grote zeilen gespannen worden in verschillende kleuren met daarin een groot aantal wakken. Onder begeleiding mogen de kinderen in de eerste minuten van wak naar wak zwemmen, waarbij ze moeten letten op de afwijking in kleur (licht donker, zon licht of sneeuw op het ijs). Ook gaan ze over maten tijgeren naar de kant. Vervolgens gaan ze in drietallen elkaar bevrijden uit het wak, hierbij leren ze om ruggelings uit het wak te komen om draagvlak te creëren en maken ze gebruik van werpzakken en touwen. Tijdens de les leren de kinderen ook wat je moet doen bij onderkoeling (warm knuffelen), wel of niet 112 bellen en wat vertel je, kleren uit of aan laten, inschakelen van professionele hulp, wat is reanimatie. We gaan het met alle kinderen proberen. **Kinderen die niet onder het ijs durven mogen helpen met het redden van andere kinderen.**

Voor vragen en opmerkingen.

Voor vragen en opmerkingen kunt u contact met het Hengelo Sport.

b.pepers@hengelo.nl

06 21106990

b.pepers@hengelo.nl

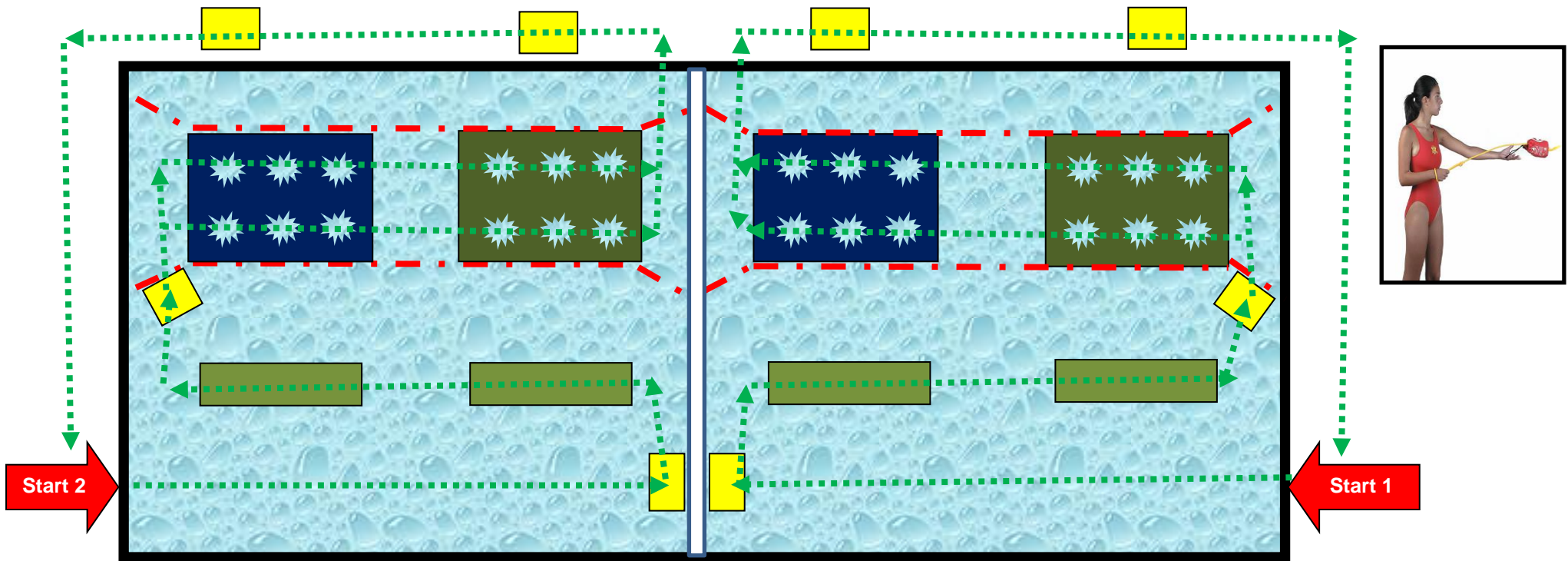
(op de volgende pagina's alles over les 3 "uit het wak" voor groepen 7&8)



Kinderen oefenen eerste deel van de les met kleding aan. De kleding moet voor de les aan over de zwemkleding (lange broek, t-shirt en een mooie muts). Neem allemaal een plastic zak mee voor de natte kleding.

Hengelo Sport SWIM 2021-2022		15 t/m 26 november	Sportbad
LES 3 (14)	reddingszwemmen “herken het wak” & “uit het wak” & “professionele hulp en onderkoeling”	MATERIAAL	12x werpzakken 20x werpflessen, foliedekens
THEMA	zwemmen als survival		4x ijswakzeilen, 8x lijn lengte 2 lijn breedte
DOELSTELLING	reddingszwemmen, bewustwording eigen veiligheid / herken een ijswak / uit een wak / uitdraaietechniek / onderkoeling / prof.hulp / gebruik hulpmiddelen. natte redding – 112 - reanimatie		4x tijgerzeilen 8x telefoon

Niets moet, kinderen die het heel eng vinden kunnen altijd helpen bij het redden. Bij ieder wakzeil is een Hengelo Sport coördinator.



LES 3 (seizoen 14) PROGRAMMA reddingszwemmen (zwemmen als survival)

DOELSTELLING: reddingszwemmen, bewustwording eigen veiligheid / herken een ijswak / uit een wak / uitdraaitechniek / onderkoeling / professionele hulp / gebruikmaken van hulpmiddelen.

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-00	uitleg	EIGEN VEILIGHEID EERST. Herken de afwijking in kleur
2	00-15	van wak naar wak	35 m zwemmen en 10 m 'tijgeren" Herken een wak, zwemmen van wak naar wak. Let op het kleur verschil.
3	15-20	uit het wak draaien	Oefening uit het wak draaien. draagkracht creëren, armen en benen op het ijs draai van rug naar buik op het ijs en tijgeren naar de kant
4	20-35	droge redding van de kant	<u>Drietel</u> werkt samen (eerste voorbeeld) A gaat naar een ijswak. B vult werpzak, werpt de werpzak en trekt samen met C het slachtoffer naar de kant. Herhalen voor B en C. Herhalen met fles aan touw.
4	35-40	professionele hulp onderkoeling	Groep van 6 tot 8 kinderen redden samen 1 persoon met kleding aan Uit het water techniek, 112 bellen, professionele hulp, onderkoeling, foliedeken, warm knuffelen, volwassenen inschakelen, kan er iemand (docent, ouders) reanimeren.
5	45-50	Reddingsactie (toneelspel)	Voer met 6 tot 8 kinderen een complete reddingsactie uit met alle stappen.



"herken het wak"



"uit het wak"



"draagkracht creëren"

LES 3 (jaargang 14) **EVALUATIE** (zwemmen als survival)
 “herken het wak” & “uit het wak” & “professionele hulp en onderkoeling”

TOTAAL
 AANTAL AANWEZIGE
 KINDEREN
 (OOK NIET ZWEMMERS)

..

HENGELO SPORT DOCENTEN:

SCHOOL: SCHOOLDOCENTEN:

GROEP: DATUM:

DOELSTELLING: reddingszwemmen “herken het wak” & “uit het wak” & “professionele hulp en onderkoeling”

nr	tijd	wat doen we	opmerking
1	00-00	Uitleg: EIGEN VEILIGHEID	
2	00-15	van wak naar wak	
3	15-20	uit het wak draaien	
4	20-35	droge redding van de kant	
4	35-40	professionele hulp onderkoeling	
5	45-50	Reddingsactie	

voldeed de les aan de doelstelling?	JA/NEE ..	Opmerking: Tips:
--	-------------------------	---------------------------------------

Hengelo Sport **SWIM** Wakzwemmen (15 t/m 26 november 2021)

	maandag ochtend 8:00 - 11:30	maandag middag 12:20 - 14:00	dinsdag ochtend 8:00 - 11:30	dinsdag middag 12:20 - 14:00	woensdag ochtend 8:00 - 11:30	vrijdag ochtend 8:00 - 11:30	vrijdag middag 12:20 - 14:00
	15-11-2021 dag 1		16-11-2021 dag 2		17-11-2021 dag 3	19-11-2021 dag 4	
1	Bertil	Bertil	Mark	Mark	Bertil	Thessa	Thessa
2	Mark	Raymond	Temby	Temby	Mark	Mark	Mark
3	Ilse	Ilse	Bertil	Bertil	Annemiek	Aafke	Aafke
4	Tom	Aafke	Raymond	Raymond	Ilse	Tom	Tom
5	Zafer	Zafer	Manon	Annemiek	Raymond	Bertil	Bertil
6	Temby	Temby	Luuk	Luuk	Luuk	Raymond	Raymond
R							
	maandag ochtend 8:00 - 11:30	maandag middag 12:20 - 14:00	dinsdag ochtend 8:00 - 11:30	dinsdag middag 12:20 - 14:00	woensdag ochtend 8:00 - 11:30	vrijdag ochtend 8:00 - 11:30	vrijdag middag 12:20 - 14:00
	22-11-2021 dag 5		23-11-2021 dag 6		24-11-2021 dag 7	26-11-2021 dag 8	
1	Ilse	Ilse	Bertil	Bertil	Bertil	Bertil	Bertil
2	Temby	Bertil	Thessa	Thessa	Ilse	Aafke	Aafke
3	Zafer	Temby	Raymond	Raymond	Annemiek	Tom	Tom
4	Tom	Aafke	Temby	Temby	Raymond	Raymond	Raymond
5	Martin	Zafer	Manon	Annemiek	Luuk	x	x
6	Mark	Raymond	Luuk	Luuk	Erik	x	x
R							

