

**SEIZOEN 11**

***SWIM 2018-2019***

***"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, op in. Alle kinderen van de groepen 7&8, ongeveer **1900** kinderen van 30 verschillende basisscholen zullen deze les gaan volgen. De kinderen leren 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 3 december 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

Drie 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](mailto:b.pepers@hengelo.nl)

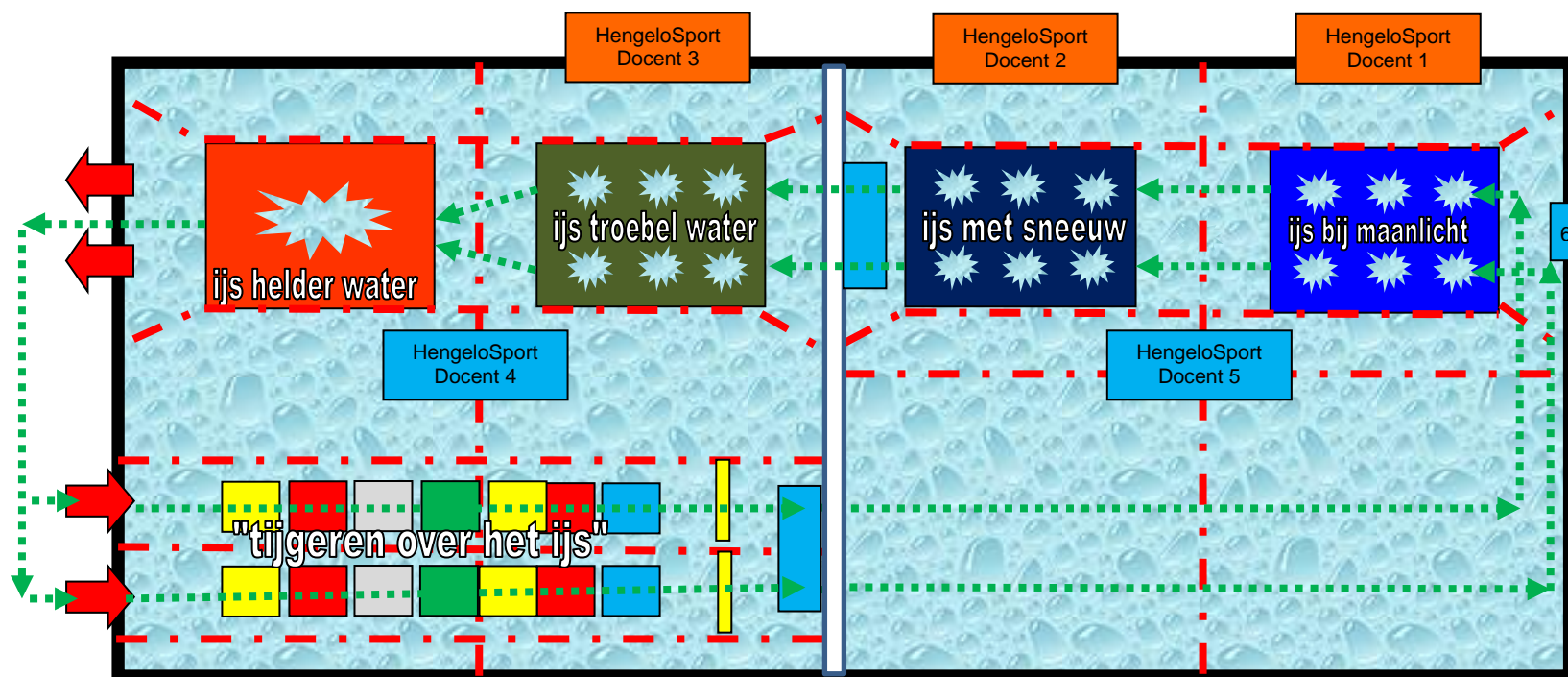
*(op de volgende pagina's alles over les 3 "uit het wak" voor groepen 7&8)*



**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 2018-2019		3 t/m 19 december	Sportbad
LES 3 (11)	reddingszwemmen "herken het wak" & "uit het wak" & "professionele hulp en onderkoeling"	MATERIAAL	12 werpzakken, 20 werpflessen, foliedekens
THEMA	zwemmen als survival		4 ijswakzeilen,
DOELSTELLING	reddingszwemmen, bewustwording eigen veiligheid / herken een ijswak / uit een wak / uitdraai techniek / onderkoeling / prof.hulp / gebruik hulpmiddelen. natte redding – 112 - reanimatie		4 lijn lengte, 2 lijn breedte Tijgermatten 8x telefoon Gatzeniel

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



"herken een wak"

"uit een wak"

"uitdraai techniek"

## LES 3 (seizoen 11) PROGRAMMA reddingszwemmen (zwemmen als survival)

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

nr	tijd	wat doen we	instructie
1	00-00	uitleg	<b>EIGEN VEILIGHEID EERST.</b> Herken de afwijking in kleur
2	00-15	van wak naar wak	10 m 'tijgeren" en 35 m zwemmen. 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>Drietal</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.



**LES 3** (jaargang 11) **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: <b>EIGEN VEILIGHEID</b>	
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	

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

ijs

helder water

ijs

troebel water

ijs

bij maanlicht





ijs

met sneeuw