

EHBO en reanimatie
Eindwerk: Preventie in de praktijk

Voorwoord

Ongevallen door foutief gebruik van materiaal of door een niet goed doordachte opstelling ervan kunnen aanleiding geven tot ernstige kwetsuren. Door enkele aandachtspunten in het oog te houden kunnen er al heel wat van deze ongevallen vermeden worden. Voor ons was het ook een uitdaging om niet een theoretisch eindwerk te maken, maar een meer praktisch. Aangezien er maar weinig kwalitatief beeldmateriaal bestaat omtrent dit onderwerp, lieten wij onze creativiteit de vrije loop om voor elke situatie het gepaste beeldmateriaal te vinden.

We hebben ons voor dit eindwerk gebaseerd op de cursus van de heer Werner Van Assche 'EHBO en Reanimatie'. Waar hij de situatie kadert en omschrijft, leveren wij er beeldmateriaal bij. Dit kan voor studenten een hulpmiddel zijn om een gegeven situatie beter in te schatten en te begrijpen. Een beeld zegt immers veel meer dan 1000 woorden!

Graag willen we iedereen bedanken die aan dit eindwerk heeft bijgedragen. In de eerste plaats onze promotor, de heer Werner Van Assche, die altijd klaarstond voor onze vragen en suggesties en ons bijstuurde waar nodig was. Mevrouw Karen Nackom en de heer Brent Gers willen we langs deze weg ook bedanken dat we enige tijd van hun les ter beschikking kregen om beeldmateriaal te verzamelen. Onze medestudenten Véronique Voets, Brian Pawlikowski, Thomas Verhauwaert en Sebastiaan Van Hoof om voor onze foto's te poseren. Ook dank aan het Heilig Hart te Leuven, Revalidatie centrum 'De Trede' in Duffel en de 'Zwemkom' in Duffel om het nodige materiaal ter beschikking te stellen

EHBO en reanimatie
Eindwerk: Preventie in de praktijk

1	Overzicht	3
2	Ongevallen in de les lichamelijke opvoeding: zo gebeuren ze en zo voorkom je ze	5
2.1	In de turnzaal.....	5
2.2	In de sporthal.....	8
2.3	Op het sportveld	11
2.4	In het zwembad.....	13
3	Bijlage: foto's	15
3.1	In de turnzaal.....	15
3.2	In de sporthal.....	21
3.3	Op het sportveld	26
3.4	In het zwembad.....	31

Preventie in de praktijk

1 Overzicht

Onderstaande tabel geeft een overzicht van ongevaloorzaken in de school en stelt vragen ter reflectie.

Tabel 1: valoorzaken en reflectievragen

Het kind miskennen <u>Te weinig informatie</u> over de leerlingen <u>Geen rekening houden met</u> verschillen tussen de leerlingen Geen oog voor de <u>emotionele en relationele</u> veiligheid van leerlingen	geen weet van kinderen met: hoogtevrees, impulsief en ongeremd bewegingsgedrag, zintuiglijke beperkingen, ziekten zoals astma, epilepsie, diabetes,... te moeilijke vaardigheden, te intense inspanningen, leerlingen opjagen, verkeerde partners, onaangepaste materialen/toestellen... angst van kinderen (voor de taak, voor medeleerlingen of de leraar) niet ernstig nemen, ruzies en pestgedrag tolereren	Ken je je kinderen voldoende? Hou je ook rekening met elk van hen? Voelen de kinderen zich veilig?
Lichtzinnig omgaan met gevaren <u>Ongevoelig</u> zijn voor gevaren <u>Afwezig</u> zijn	'ik tilde er niet zo zwaar aan, ik lag er niet wakker van, ik geloofde niet dat het zo gevaarlijk was!' niet op de plaats zijn waar hulp nodig is; er met de gedachten niet bij zijn; een les laten betijen, niet ingrijpen op een speelplaats; zich opstellen zonder overzicht op de leerlingen; zich niet laten horen of zien	Ben je waakzaam voor reële gevaren?

Onkunde van de leraar <u>Gebrek aan opleiding of ervaring</u> <u>Onvoldoende gezag</u>	<u>Gevaarlijk gedrag toelaten</u> of zelf veroorzaken: leerlingen laten duiken in een ondiep zwembad, spurten zonder opgewarmd te zijn, koud stretchen, te zware lasten dragen, geen matten leggen onder een klimtoestel, klein materiaal laten rondslingeren in de zaal,... <u>Verkeerd gebruik van materialen</u>: een volleybalnet omvormen tot een Reis-rond-de-wereld-hangbrug, een Zweedse bank in de lucht omhoog hangen als reuzenschommel, evenwichtsstokken gebruiken ivf heffen en dragen van partners en zwaar materiaal... 'Ik had hen er zo op gewezen!'	Leer je uit 'bijna-ongevallen'? Ben je ervan bewust dat 'ruimtegebrek en botsen', 'snelheid en vallen' hand in hand gaan? Is er een gezond lesklimaat, een goede sfeer?
Onaangepaste uitrusting Geen gepaste kledij, geen beschermingsmiddelen Gebrek aan of slechte staat van materiaal Gebrek aan ruimte en middelen	in de turnles: op kousen tikkertje spelen, losse veters, juwelen aanhouden, onbedekte piercings, lange losse haren, stadskledij dragen in plaats van turnkledij, een hoofddoek dragen, voetballen zonder scheenbeschermers, zwemmen zonder brilletje, basketbal spelen met lage schoenen, versleten schoeisel,... op de speelplaats: rolschaatsen zonder beschermingsmiddelen, kledij met linten en touwtjes op een speeltuin,... Zweedse banken die ruw zijn en splinters veroorzaken, klimtoestellen die uit elkaar vallen, gescheurd vel van kastdeksel, rotte touwen, oneffenheden op de speelplaats,... te veel leerlingen op een te kleine ruimte in de turnzaal of op de speelplaats; niet aangepaste ruimte: refter, opbergruimte, toneelzaal, ... als LO-accommodatie gebruiken (natte of vuile vloer, uitstekende kapstokken, onvoldoende verlichting, ... scheppen verhoogde risico's)	Zijn de leerlingen veilig gekleed? Is het materiaal veilig en beveilig je met materiaal? Meld je materiële problemen, schade aan collega's en directie?

2 Ongevallen in de les lichamelijke opvoeding: zo gebeuren ze en zo voorkom je ze

2.1 In de turnzaal

Evenwicht

Een evenwichtsoefening uitvoeren veronderstelt rust en tijd. Een loopwedstrijd uitlokken (om ter snelst...) over evenwichtstoestellen doet de kans op een verkeerde voetplaatsing, op vallen en zich kwetsen, toenemen. De kans op ongevallen vergroot bij 'reis rond de wereld' mét een tikker.

Vermijd labiele of beweegbare voorwerpen als leerlingen er al lopend toevallig een voet op kunnen plaatsen (hoepels, stokken, touwen, ringen,...) Ook een rondslingerend partijvestje is gevaarlijk glad.

Van 'kei naar kei' springen is veel veiliger met platte rubberen antislipmatjes (spots) in plaats van met houten blokjes.

Snel lopen in zaal

Voorzie bij het snel lopen in zaal (lengte, breedte, diagonaal) een uitloopzone. Rugwaarts koers lopen (vaak nog tussen hindernissen) is onnatuurlijk voor kinderen en om ongelukken vragen.

De muur aan de uitloopzone afschermen met een verticaal geplaatste landingsmat valt af te wegen. De landingsmat moet stabiel staan. Leerlingen mogen niet met opzet tegen de landingsmat lopen.

Spreidsprong

Een spreidsprong over een kast in de lengte leren leerlingen nadat ze de tussensteunsprong over deze kast in de lengte beheersen. Een leerling die met een spreidsprong niet over de kast geraakt, kan op de handen gaan zitten en met het eigen gewicht de onderarmen breken.

Via tussensteunsprongen leren ze het bekken omhoog brengen en de afwisselende belasting van de voeten op de handen en terug op de voeten.

Helpen bij turnen

Het helpen bij turnen is een vaardigheid en zorgattitude die de leraar aanleert. De leraar leert het helpen *progressief* en *gelijktijdig* aan met de turnbehendigheid (= de parallelle leergang). Dit betekent dat de leraar reeds bij eenvoudige oefeningen al een helper inschakelt (bvb opknielen op een kast). De helper pas inschakelen als de turner gevaar loopt (bvb hazensprong over de kast), is veel te laat. De kans is dan groot dat de helper onvoldoende vaardig is en geen helperattitude heeft verworven.

De leraar werkt aan een gezond klasklimaat. Wederzijds respect en vertrouwen zijn voorwaarden om effectief hulp te kunnen bieden / aanvaarden. Bij het werken in partnergroepen moet rekening gehouden worden met verschillen in lengte en gewicht. Meisjes kunnen jongens vaak niet helpen.

Helpen bij sprongen

1. de helper staat achter het toestel (met de voeten op de mat), de armen worden uitgestoken met aaneengesloten vingers (dit verkleint de kans dat de helper een vinger in het oog van de springer steekt)
2. op het moment dat de springer de handen plaatst op het toestel, maakt de helper contact met de springer (meestal een klemgreep aan de opperarm, dicht bij de romp)
3. de helper verplaatst zich naar de landingsplaats, de springer landt met de voeten tussen voeten van de helpers, de helper lost pas contact met de springer als de uitvoerder stil staat

Landen in landingsmatten

De leraar spreekt over dikke matten of landingsmatten. Het woord 'valmat' wekt de illusie op dat leerlingen zich onbeheerst mogen laten vallen, dat ze zich niet kunnen kwetsen.

Kinderen die van een hoogte springen, landen op een effen (eventueel verharde) landingsmat. Ze landen op de voeten. De kinderen ploffen niet neer, ze remmen hun snelheid geleidelijk af. Landen gebeurt actief.

Veilig uit de landingsmat

Leerlingen die de landingsmat verlaten, kunnen met hun voeten in de ingezakte mat blijven haperen. Ze vallen dan naast de landingsmat, op de harde grond. Wijs leerlingen op het gevaar. Leerlingen heffen de voeten voldoende hoog in een landingsmat. Ook na de sprong blijven leerlingen rustig en geconcentreerd.

Heffen en dragen

Koop rugvriendelijke toestellen aan: lichte matten, rollende banken,...

Heffen en dragen zijn vaardigheden die leerlingen moeten leren. Het vergt lichaamsgerichte aandacht en ernst. Leerlingen leren eerst de techniek alleen en met lichte toestellen. De leraar toont en benadrukt bij het heffen én neerzetten van materiaal:

- de voeten plat plaatsen en de benen indien mogelijk licht spreiden
- door de benen buigen, rug recht houden en het zitvlak naar achter, de last tegen het lichaam houden
- eerst de rompspieren opspannen, dan de benen strekken/ buigen

Rollend materiaal

Een kast, herenbrug, mattenwagen,... rollen leerlingen ver van de voeten. Leerlingen trekken niet, maar duwen de zware toestellen. Leerlingen hebben bovendien hun schoenen aan. Dit voorkomt het verpletteren van tenen.

Volgorde bij het (weg)plaatsen van materiaal:

A. Groot materiaal.

Leerlingen plaatsen eerst de toestellen in de zaal die ze het verst moeten dragen. Als laatste plaatsen leerlingen de toestellen het dichtst bij de berging. Op deze wijze hinderen de opgestelde toestellen in de zaal niet. Het opbergen van de toestellen gebeurt in omgekeerde volgorde als het plaatsen van de toestellen. (Een voldoende grote en overzichtelijke berging bevordert de veiligheid.)

B. Groot én klein materiaal.

Leerlingen plaatsen – indien mogelijk – het klein materiaal nadat het overige grote materiaal is opgesteld. Hierdoor kunnen leerlingen niet over een laag of klein toestel struikelen dat ze niet opmerken tijdens het dragen van zware toestellen. Vooral de drager die achterwaarts gaat, heeft kans te struikelen en het toestel op zich te krijgen. Daarom bijvoorbeeld eerst de Zweedse banken plaatsen, dan de matten, dan pas de kegels. (Het opbergen van dit materiaal gebeurt in omgekeerde volgorde.)

Steunen en hangen

Steunoefeningen aan de herenbrug (of ringen) en hangooefeningen aan de ringen (of klimtouwen) gebeuren op veilige (lage) hoogte om ernstige schouderkwetsuren te voorkomen. Bij het onverwachts door de armen zakken aan de herenbrug kunnen de benen het gewicht tijdig opvangen, voor dat de schouders met de val overbelast worden. Bij het achterwaarts doordraaien aan de klimtouwen raken de voeten de grond voor dat de schouders het draaien afremmen.

Rad en handenstand

Het zwaaibeen van een leerling die handenstand of rad uitvoert, kan een wachtende leerling die onvoldoende afstand houdt achter de uitvoerder kwetsen. Geef duidelijk aan waar (en tot wanneer) een leerling zijn beurt afwacht.

Minitrampoline

De leraar stelt een (mini)trampoline slechts springklaar op op het moment dat leerlingen onder controle van de leraar kunnen springen. Het opbergen van een trampoline achter slot is sterk aan te bevelen (zeker als de turnzaal niet enkel voorbehouden is voor de LO-lessen).

Zweefrol en salto

In het onderwijs voeren leerlingen geen vrije zweefrollen en salto's uit met minitrampoline.

Salto's op een hoofdhoge mattenberg zijn relatief veilig. Leerlingen 'vallen' hierdoor nauwelijks. Een hoge kast die de springrichting bepaalt, is bij toetssalto's sterk aangeraden. Onomkeerbare nek- en rugletsels treden op door lichtzinnig gebruik van de trampoline.

Zweefrollen gebeuren niet hoog en zeker niet ver. Leerlingen plaatsen kort achter de kast de handen. Zo is er voldoende rotatie. Een helper vertraagt de rol.

Judo

Breng kinderen respect bij voor de judorituelen. Medeleerlingen zijn partners, geen tegenstanders. Techniek en verstand primeren op kracht. Waardeer sterk verantwoordelijkheidsbesef, hulpvaardigheid, kwaliteitsvol beveiligen. Zwak het belang van winnen sterk af.

Veiligheidsvoorschriften bij judo:

- Bij het vallen en rollen: nooit het hoofd op de mat
- Bij grondwerk: afkloppen betekent onmiddellijk loslaten, nooit de nek afzonderlijk omklemmen (steeds minstens één arm er bij nemen)
- Werpen: niet in kampvorm, steeds technisch beheerst, een goede worp is steeds beveiligd
- Uiteraard geen wurgingen, maar ook geen armklemmen in de school.

Vallen

Vallen is dé nummer 1 van ongevallen op een speelplaats. De leraar lichamelijke opvoeding kan preventief val- (en glijdtechnieken) aanleren. Goed vallen is geen natuurlijke reactie. Van nature strek je je armen wél uit in de valrichting, ben je geneigd om de val met de armen af te remmen. Val je naar voor, dan plaats je de armen spontaan naar voor, val je naar achter, dan gaan de armen vanzelf naar achter.

Tracht steeds plat te vallen of te rollen. Als het lichaamszwaartepunt de grond raakt, met een zo groot mogelijk oppervlak op de grond drukken. Plaats de armen nooit in de valrichting en houdt het hoofd van de grond (Yos Lotens).

Op de landingsmat kan men preventief oefenen in het languit vallen op de buik of op de rug vanuit beweging.

2.2 In de sporthal

Bal als oorzaak van ongevallen bij balsporten, balspelen

Een bal kan

- 1 een hindernis zijn waarover leerlingen vallen;
- 2 een object zijn dat leerlingen pijnlijk raakt;
- 3 de aandacht opsorpen waardoor leerlingen botsen (tegen elkaar of een obstakel).

Volleybal, basketbal, handbal, voetbal,... spelen terwijl ballen op het speelveld rondslingeren is gevaarlijk. Ook over een bal kan je struikelen en je lelijk bezeren. Ballen die de leerlingen niet gebruiken, plaats je veilig weg in een ballenrek (of kastdeel of klem je achter een gekantelde bank).

Leerlingen die in verschillende zones spelen, verwittigen elkaar als een bal in een andere zone terecht komt waar leerlingen actief zijn.

Bij het terugkeren naar de startplaats van een oefening steken leerlingen het veld niet over, maar lopen zij naast deze oefenzone.

Leer leerlingen ruim te kijken en niet enkel oog te hebben voor de bal. Dit geldt voor zowel oefen- als voor spelmomenten, voor zowel de leerling in balbezit als alle andere spelers. Leerlingen die enkel oog hebben voor de bal, zien geen 'hindernissen'. 'Blind' lopen, drijven (hockey, voetbal) of dribbelen (basketbal, handbal), pivoteren,... leidt tot botsingen. Leerlingen die met elkaar 'communiceren' tijdens een balspel, verkleinen de kans ze tegen elkaar opbotsen.

Toeschouwers, wachtende leerlingen,... nemen plaats ver van het doel. Voor wie zich net naast een voetbal- of handbaldoel opstelt, kan een schot dat het doel mist pijnlijke gevolgen hebben: een bloedneus, een blauw oog, een gebroken neus, een hersenschudding.

Contact bij handbal, voetbal, basketbal

Leerlingen spelen balsporten in de regel contactvrij. Ze brengen respect op voor elkaar. De leraar ziet hier op toe, vooral bij spel- en wedstrijd situaties. Dit is essentieel in het ontwikkelen van een sociale omgang. De leerkracht waakt over de groepssamenstelling en schat het sociale vaardigheidsniveau van de leerlingen juist in. Geslachtsgescheiden groepen maken, rekening houden met verschillen in temperament en vaardigheidsniveau is preventief.

Schoeisel en voetenplaatsing

Leerlingen spelen basketbal bij voorkeur met basketschoenen (verhoogde enkelbescherming). Man-man-verdediging wil niet zeggen dat de verdediger moet kleven op de aanvaller. De verdediger houdt armlengte afstand, tracht voor de aanvaller te blijven (tussen bal en doel).

Bij volleybal leert de leraar de leerlingen van bij het begin van het leerproces aan om op de eigen speelhelft te landen na een smash of blok. Het landen op de voeten van een tegenspeler is een veel voorkomende oorzaak van enkelkwetsuren.

Slaan met een racket, stick of bat,...

Het slaan met een hockeystick, tennis- of badmintonracket, knuppel (bat)... gebeurt beheerst. De leraar heeft oog voor de slagwijdte en de afstand tot de medeleerlingen.

Veiligheidsregels: een hockeystick zwaait niet hoger dan de knie, na de honkbalslag legt de leerling de knuppel of tennisracket neer (in een hoepel), bij badminton dubbelspel blijven de spelers op de toegewezen zone of leert de leraar de leerlingen aanvullende posities in te nemen.

In de basisschool is de ball-bouncer (Janssen-Fritsen) een veilig alternatief voor zowel de hockeystick als de honkbalknuppel. Er bestaan lichte plastic hockeysticks en zachte softbalknuppels (soft safe bat) die een stuk veiliger zijn dan hun houten types.

Handbal-, voetbal-, korfbaldoelen

Leerlingen verplaatsen doelen met grote voorzichtigheid. Voldoende en ernstige dragers voorkomen dat de doelen vallen of omkantelen. Leerlingen dragen (of openen) scharnierende doelen zonder de handen te verpletten. Ze plaatsen de doelen stabiel, indien mogelijk in de grond verankerd. Niet toelaten dat leerlingen aan een handbaldoel hangen. Een leerling die onder een omvallend doel staat, kan zich ernstig verwonden.

Het dragen van een volleybalpaal, rekstok, staander...

Leerlingen dragen lange voorwerpen (een volleybalpaal, rekstok, staander...) op heuphoogte en bij voorkeur per twee. Een leerling die een volleybalpaal op de schouder alleen draagt, kan bij het draaien omstanders ernstig verwonden aan het hoofd. Een voorwerp dat bovendien slechts vanop heuphoogte op de voeten valt, heeft minder kans om de voeten ernstig te verwonden.

Basketbaldoelen plaatsen

De leraar controleert verplaatsbare basketbaldoelen op hun stabiliteit. Het tegengewicht moet het omkantelen van het doel onmogelijk maken.

Hoogte instellen bij toestellen (korfbal, toestelturnen)

Laat de korven van een korfbalstaander evenals de leggers van een brug voorzichtig in elkaar schuiven. Geen handen op het inschuivend gedeelte plaatsen maar op de brede huls, de blokkage/ spanning pas opheffen als je het gewicht ondersteunt. Gecontroleerd de stukken in elkaar schuiven.

Volleybal-, badmintonnet, volleybalpalen

De kabel van een badmintonnet is tussen het net en de paal (of muur) vaak slecht zichtbaar. Hetzelfde geldt voor het touw van een volleybalnet waarmee de onderzijde van het net wordt aangespannen. Deze kabel/ dit touw komt voor vele leerlingen op keelhoogte. Om te voorkomen dat leerlingen met hun hoofd achter het net blijven haken, lopen leerlingen niet onnodig onder een volleybalnet door (of wordt de onderzijde van een volleybalnet na de opwarming aangespannen) en worden kabels en touwen tussen het net en de bevestigingsplaats opvallend gemaakt.

Sommige leerlingen merken vrijstaande volleybalpalen niet op. De palen opbergen of bekleden voorkomt harde botsingen.

Glas

Vensters en glazen deuren worden zoveel mogelijk vermeden/ afgeschermd in een LO-ruimte. Een glazen trofeeënkast kan in de inkom van de sporthal staan, maar niet in de zaal zelf.

Radiatoren

Radiatoren worden veilig afgeschermd zodat leerlingen er niet kunnen tegen lopen.

Firma's gespecialiseerd in het inrichten van sportzalen, bieden vaak ook een dienst aan voor controle, onderhoud en herstellingen van toestellen en materialen.

Voor meer informatie verwijzen we naar:

- Adec (<http://www.adecsport.be>)
- Eurogym (<http://www.eurogym.be>)
- Janssen-Fritsen (<http://www.janssen-fritsen.be>)
- Schelde International (<http://www.scheldeinternational.be>)

2.3 Op het sportveld

Speerwerpen

Het gezamenlijk halen van de geworpen speren, is geen moment van verminderde aandacht. De leerlingen stappen en kijken naar de speren. Gebeurt dit niet, dan bestaat de kans dat een leerling inloopt op een speer die schuin in de grond steekt. Zo een leerling prikt zichzelf op de achterzijde van een speer. Een gruwelijk ongeval dat je kan voorkomen.

Geef speerwerpen met lichte en zachte foam oefensperen.

Speerwerpen

Bij het uit de grond trekken van geworpen speren, nemen de leerlingen de speren bij het uiteinde vast. Bovendien controleren de leerlingen dat er niemand achter de speer staat. Op deze wijze zal de achterzijde van de speer niemand steken.

Kogelstoten

Leerlingen stoppen rollende kogels met de voeten. Kogels kunnen ook vingers verpletten.

Leerlingen dragen kogels in twee handen. Ze zijn geconcentreerd. De leerlingen die kogels dragen, gaan als eerste een trap af. Ze stappen als laatste een trap omhoog. Dit voorkomt dat een kogel die toch valt en van de trappen rolt, medeleerlingen kwetst.

Verspringen

Bij de afstoot en de landing werken zeer grote krachten in op het lichaam. Dit is een bijzondere belasting voor spieren en pezen zonder dat de springer dit zo ervaart. In lessen waar leerlingen zeer veel en intens springen, neemt de kans op een acuut spier- en peesletsel erg toe. Het combineren van een springactiviteit met een minder explosieve activiteit in dezelfde les voorkomt verrekkingen en scheuren.

Indoor-verspringen

Indoor-verspringen gebeurt best met een verharde landingsmat die vrij kan bewegen bij de landing. Een landingsmat die schuift, verlicht de landing. Dit 'zandbakeffect' is zeker aanbevolen. Na een vertesprong in een zachte en onbeweegbare landingsmat neerkomen, is risicovol voor spieren, pezen, gewrichten.

Na elke sprong is het nodig de landingsmat terug te plaatsen.

Outdoor-verspringen

Een slipvaste (zandvrije en droge) aanloop- en afstootzone is noodzakelijk om veilig ver te springen. Het landen gebeurt in een gevulde zandbak met los zand dat effen geharkt is. In de zandbak liggen geen stenen, blikjes, glas... ook niet de schop of hark!

Het is nodig van heel regelmatig tussen de sprongen door het zand effen te harken. Dit voorkomt dat leerlingen de voeten omslaan of 'hard' landen (in een put of tegen het opgehoopte zand) in plaats van te schuiven.

Verspringen

Grote sprongen voorwaarts met aaneengesloten voeten en quasi gestrekte benen (zoals bij het zak'lopen) is voor de meeste leerlingen erg belastend en schadelijk voor de lage rug. Veel leerlingen spreiden de voeten licht voorwaarts bij de landing en de afstoot. Dit is minder belastend.

De staande vertesprong (standing broad jump) heeft een diepe landing en is wel rugvriendelijk. Touwspringen en hinkelen zijn dit ook.

Hordelopen

Horden moeten gemakkelijk kunnen omvallen bij aanraking tijdens het overschrijden ervan. De steunen bevinden zich voor de hordelat, de tegengewichten dicht bij de hordelat. Lichte horden die bij omlopen automatisch terugkeren, zijn een stuk handiger en veiliger.

Hoogspringen

De afstootplaats bij het hoogspringen – kort bij de eerste paal – is aangegeven opdat leerlingen niet naast de landingsmat zouden landen. Bovendien is de aanloop- en afstootplaats droog en stofvrij. Leerlingen mogen niet uitglijden. (Dit geldt uiteraard ook voor speerwerpen, hordelopen, verspringen,...)

Hoogspringen

Leerlingen landen bij fosbury flop in vouwligging. De benen zijn hierbij licht gespreid. Dit voorkomt dat de leerlingen hun knieën in het eigen aangezicht stoten. Een kniestoot in het aangezicht kan een blauw oog, een neusbreuk,... tot gevolg hebben. Reeds bij het uitvoeren van de standflop benadrukt de leraar de houding bij de landing.

Hoogspringen

Leerlingen kunnen soms in een ultieme poging te lukken, onverwachts een sprong heel anders uitvoeren. Een fosbury flop of buikrol kan dan plots uitgevoerd worden als een ongecontroleerde zweefrol. Leerlingen die ongelukkig landen, kunnen zich kwetsen.

De leraar kan dit niet volledig voorkomen, maar zou het presteren maar mogen benadrukken als leerlingen de sprong goed beheersen.

De laatste jaren is het materiaal (meestal lichte, zachte foam-producten) voor kinderatletiek sterk uitgebreid. Het gaat om vele soorten ballen, kindersperen, vliegende racketten, slingerkogels, werpkogels, ver- en hoogspringpolsstokken, horden. Aantrekkelijk en bijzonder veilig, voor in- en outdoor, voor basis én secundair onderwijs.

Meer informatie vind je bij:

Erhard Sport (<http://www.erhard.be>)

Janssen-Fritsen (<http://www.janssen-fritsen.be>)

Nijha (www.nijha.nl)

Sportibel (www.sportibel.com)

Wesco (<http://www.wesco.cammaert.be>)

2.4 In het zwembad

Onder water

Leerlingen die ter plaatse hun adem inhouden onder water (apnea), moeten één hand boven water houden. Dit maakt het mogelijk om een leerling die het bewustzijn verliest, onmiddellijk op te merken. De leraar is altijd bijzonder waakzaam als leerlingen onder water zijn. De leerlingen per twee plaatsen waarbij de ene leerling uitvoert en de andere controleert, verhoogt de veiligheid.

Na meermaals, versneld uit te ademen (maximum 5" ventileren), kan je in uitgeruste toestand langer onder water blijven. Het CO₂-gehalte is gedaald en stelt de prikkel om in te ademen uit. Maar hier lonkt een gevaar. De zwemmer kan het bewustzijn verliezen (door een te laag dalend O₂-gehalte) voordat de nood wordt gevoeld om te komen ademen (door het veel trager stijgend CO₂-gehalte).

Bij oefeningen op apnea, licht de leraar de leerlingen in over de gevaren en de veiligheidsmaatregelen. Ook thuis in bad kunnen leerlingen door apnea verdrinken.

Snorkelen

Een loodgordel mag maar net zwaar genoeg zijn om een leerling die ingeademd heeft in het ondiepe op de bodem te houden. Leerlingen leggen een loodgordel op de dijen en maken deze niet vast (ook niet met een veiligheidssluiting).

Leerlingen laten een loodgordel nooit vallen, ook niet in het water.

Zwemmen

Leerlingen die lengtes zwemmen, kruisen elkaar 'op veilige afstand'. Zo voorkomt de leraar botsingen (schoolslagzwemmers die elkaar stampen, crawlzwemmers die met de vingers elkaar raken of iemand in de ogen steken). Leerlingen kunnen zien waar ze zwemmen, ze dragen bij voorkeur een zwembrilletje.

Leren zwemmen

De leraar moet kunnen vertrouwen op de drijfhelpmiddelen die leerlingen gebruiken om boven te blijven in diep water. Armbandjes mogen niet afgaan (knijpventiel), drijfgordels mogen niet spontaan lossen. Het gebruik van drijfhelpmiddelen gebeurt steeds onder nauwlettend toezicht. In een zwembad de veiligheid garanderen van kinderen die niet kunnen zwemmen, vraagt van redder én lesgever méér dan 'een oogje in het zeil houden'.

Watergewenning

Niet alle kinderen van een kleuterklas geraken vanuit lig in het water terug recht. Kinderen die in heupdiep water omvallen en niet zelfstandig recht geraken, kunnen zonder hulp verdrinken in water waar ze kunnen staan. De leraar houdt deze leerlingen continu in het oog. De leraar stimuleert spel waarbij deze leerlingen vallen en 'leren' steunen op het water om hun evenwicht te herstellen.

Watergewenning

Een zwemband (band rond de romp) is afgeraden omdat het kind door de opening naar beneden kan zakken.

Een te laag gedragen zwembad is eveneens afgeraden omdat het kind kan omkantelen.

Een zwemzitje (opblaasbare band met een broekje waarin het kind 'hangt') is enkel veilig als het kind met de voeten niet op de grond kan steunen. Hierdoor blijft het kind steeds hangen in het zitje en kan het kind zichzelf niet omkantelen.

Watergewenning

Ben je met meerdere begeleiders, spreek dan vooraf duidelijk af wie welke kinderen in de gaten houdt. Span het diepe gedeelte af.

Kinderen die niet kunnen zwemmen blijven zonder zwembandjes of zonder de leraar ver van de zwembadrand. (Bij oudere zwembaden is er gelukkig een verhoogde zwembadrand.) Doe de zwembandjes al aan in de kleedkamer of ten laatste onder de douche. (Natte armen laten toe dat de bandjes gemakkelijk glijden.)

De leraar is steeds als eerste in het zwembad. De leraar verlaat het zwembad steeds als laatste!

Geraadpleegde bronnen:

Francesco Steps, 2007, *Ongevallen in de les LO*, eindwerk
Van Assche E; Swinnen G, 1990, *Vademecum voor de leerkracht LO*, Leuven: Acco, 189p
Van Assche W; *EHBO & Reanimatie*, Cursustekst 2007 – 2008, 63p

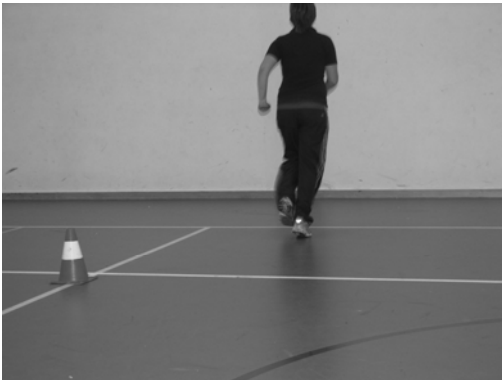
3 Bijlage: foto's

3.1 In de turnzaal

Evenwicht



Snel lopen in zaal



Spreidsprong



Helpen bij turnen



Helpen bij sprongen



Landen in landingsmatten



Veilig uit de landingsmat



Heffen en dragen



Rollend materiaal



EHBO en reanimatie
Eindwerk: Preventie in de praktijk

Volgorde bij het (weg)plaatsen van materiaal:



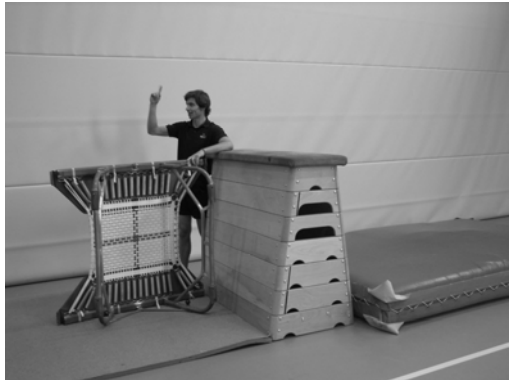
Steunen en hangen



Rad en handenstand



Minitrampoline



Zweefrol en salto



Judo



Vallen



3.2 In de sporthal

Bal als oorzaak van ongevallen bij balsporten, balspelen



Contact bij handbal, voetbal, basketbal



Schoeisel en voetenplaatsing



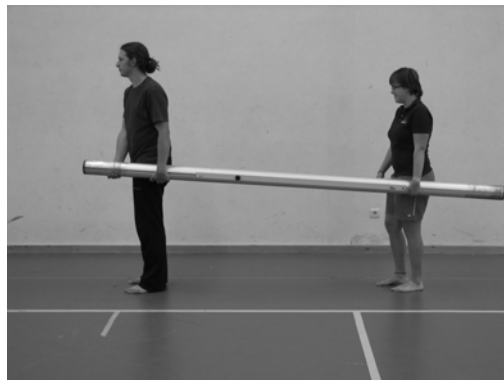
Slaan met een racket, stick of bat,...



Handbal-, voetbal-, korfbaldoelen



Het dragen van een volleybalpaal, rekstok, staander...



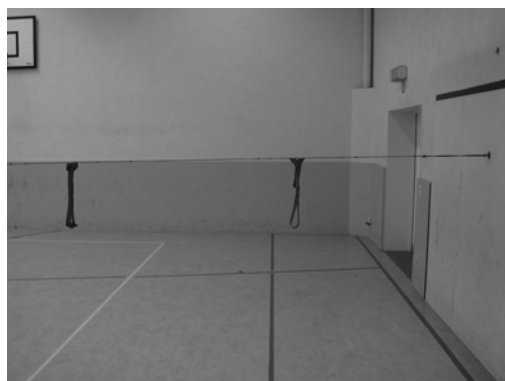
Basketbaldoelen plaatsen



Hoogte instellen bij toestellen (korfbal, toestelturnen)



Volleybal-, badmintonnet, volleybalpalen



Glas



Radiatoren

Radiatoren worden veilig afgeschermd zodat leerlingen er niet kunnen tegen lopen.



3.3 Op het sportveld

Speerwerpen



Speerwerpen



Kogelstoten



Verspringen



Indoor-verspringen



Outdoor-verspringen



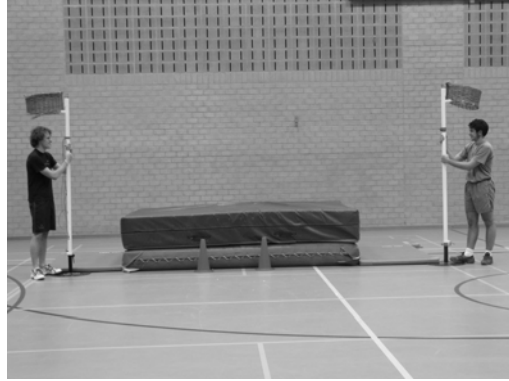
Verspringen



Hordelopen



Hoogspringen



Hoogspringen



Hoogspringen



3.4 In het zwembad

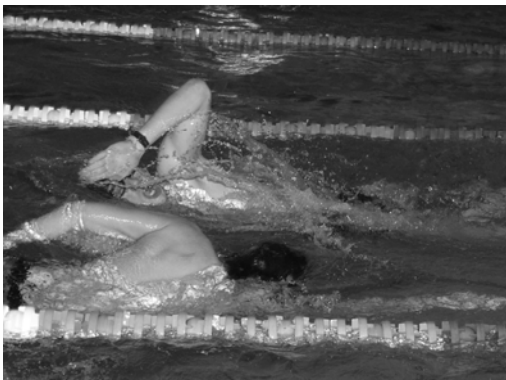
Onder water



Snorkelen



Zwemmen



Leren zwemmen



Watergewenning

