

Beweeeg Basis



*HET GROOTSTE RISICO IS...
ALLE RISICO'S VERMIJDEN*

Cursus: Risicovol Bewegen



Wie zijn wij

- **Anco Bulk**

- Sportcoach
- Action Type Coach
- Sport manager
- LO docent

- **Drs. Pim Koolwijk**

- Inspanningsfysioloog
- Bewegingswetenschapper
- Promovendus
- LO docent

- **Dr. Joris Hoeboer**

- Bewegingswetenschapper
- Innovatie manager
- Onderzoeker
- LO docent

- **Stephan Hoes**

- Buurtsportcoach
- Ondernemer
- Beweeginnovator
- LO docent

"Wij helpen beweegprofessionals in hun ontwikkeling om bij te dragen aan een leven lang bewegen"



What's in it for you

Pitch jezelf
in 1 minuut

- Voorstellen
- Verwachtingen
- Wensen





Overzicht cursus

Theorie
Praktijk
Opdracht

- 3 bijeenkomsten
- E-learning
- BeweegBasis platform
- Evaluatie





Doelstellingen cursus

1. Kennis hebben van de voordelen van risicovol bewegen.
2. Het kunnen inschatten van risico's binnen beweegactiviteiten.
3. Het zelfstandig kunnen organiseren en begeleiden van risicovol bewegen.

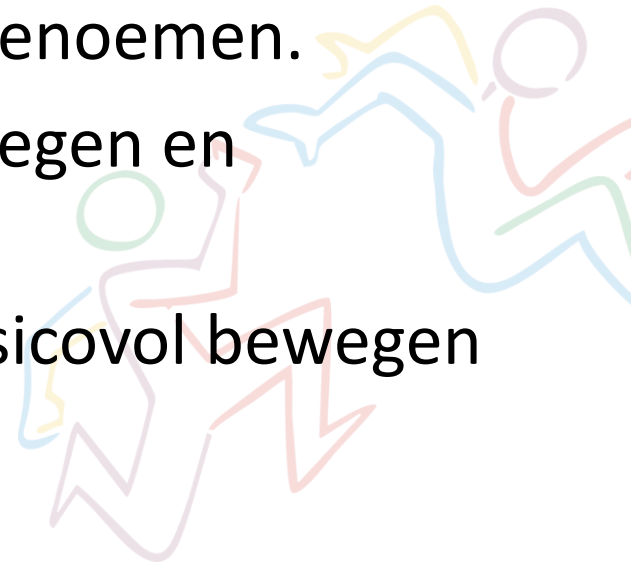




Leerdoelen bijeenkomst 1

1. Kennis hebben van de voordelen van risicovol bewegen.

- Kunnen toelichten wat risicovol bewegen inhoud.
- De meerwaarde van risicovol bewegen voor de ontwikkeling van een kind kunnen benoemen.
- De relatie tussen buitenspelen, bewegen en gezondheid kunnen benoemen.
- De relatie tussen BeweegBasis en risicovol bewegen kunnen beschrijven.





Wat vind jij?

Let bij de volgende voorbeelden op:

- Risicovol bewegen of (te) gevaarlijk bewegen?
- Zou jij dit toelaten in jouw werksituatie?
- Hoe zou jij reageren als jij dit ziet in jouw werksituatie?



KLIMMEN IN BOMEN



KLUSSEN MET ECHT GEREEDSCHAP



DARTEN MET ECHTE PIJLEN



FIETSEN OVER OBSTAKELS



STOKKEN SLIJPEN MET EEN MES



SPELEN BIJ HET WATER

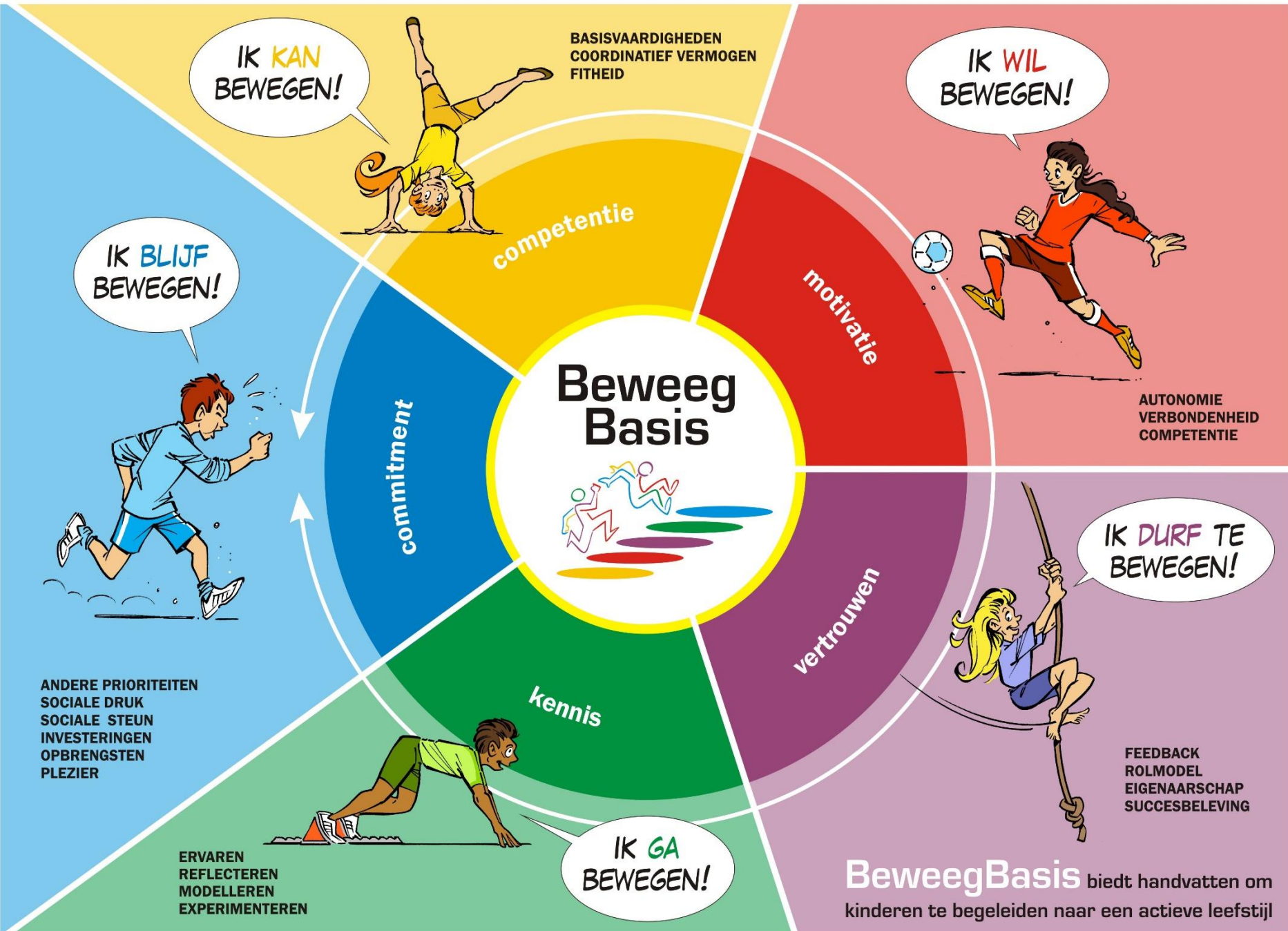


GLIJDEN, MAAR DAN
ANDERS...



SPELEN MET OF BIJ HET VUUR



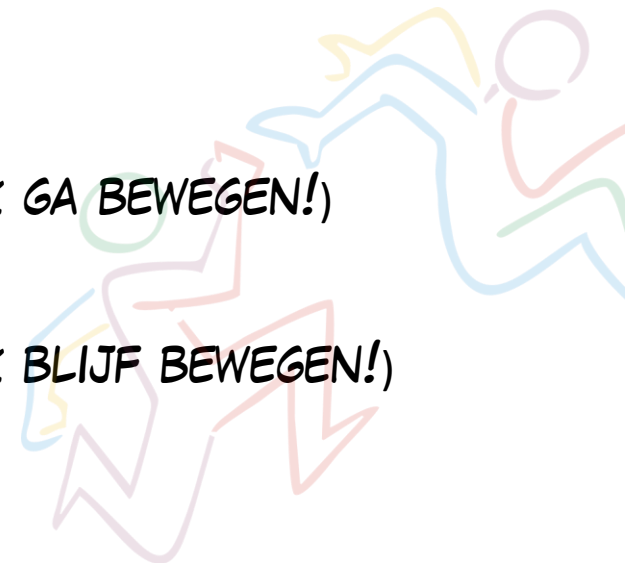


BeweegBasis biedt handvatten om kinderen te begeleiden naar een actieve leefstijl



Waarom risicovol bewegen?

- Motorische ontwikkeling (IK KAN BEWEGEN!)
- Ontwikkelen sociale vaardigheden (IK WIL BEWEGEN!)
- Ontwikkelen van risicocompetenties (IK DURF TE BEWEGEN!)
- Ontwikkelen van coping strategieën (IK GA BEWEGEN!)
 - + natuurervaring
 - + fysieke beweging
 - + onderzoekend spelen
- Zelfbeeld over eigen competentie (IK GA BEWEGEN!)
- Ontwikkelen onafhankelijkheid, zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen (IK BLIJF BEWEGEN!)
- Positieve invloed op fysieke en mentale gezondheid





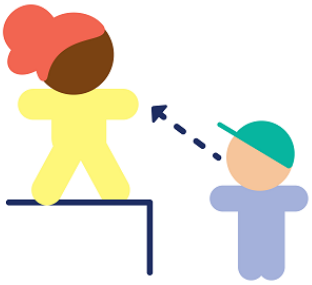
**"ALS JE WILT DAT JE KIND OMHOOG KLIMT, MOET JE ER
VOORAL NIET BOVENOP GAAN ZITTEN"**

(JUF ANK IN *DE LUIZENMOEDER*)





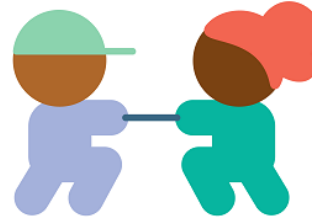
Verschillende vormen



Plaatsvervangend
risico



Spelen uit het
zicht



Trek- en
duwspelen



Spelen op
hoogte



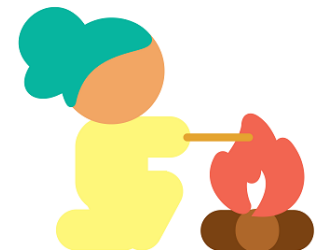
Spelen met gevaarlijke
voorwerpen



Spelen met
impact



Spelen op
snelheid

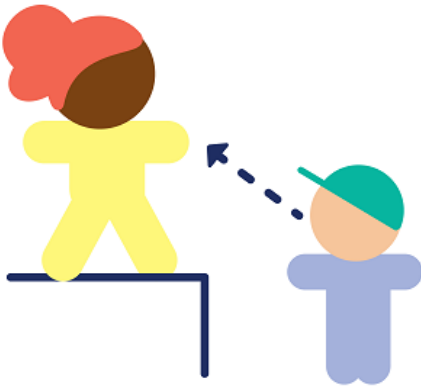


Spelen op
gevaarlijke plekken



1. Plaatsvervangend risico

Het ervaren van spanning door te kijken naar spannend of risicovol spel van een ander.



- Kijken naar iemand die hoog klimt
- Kijken naar iemand heel hoog aan het schommelen is
- Kijken naar iemand die van een berg af rolt



2. Spelen uit het zicht

Spelen zonder toezicht of uit het zicht van een ouder/begeleider

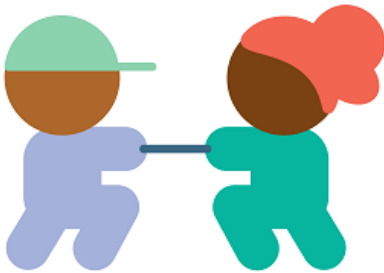


- Verstoppertje in een schoolgebouw
- Spelen in een zelfgebouwde hut
- Zelfstandig spelen op het schoolplein



3. Trek- en duwspelen

*Spelenderwijs trekkend en duwend
je eigen en elkaars grenzen leren
kennen.*



- Spelen met zwaarden en stokken
- Stoeispelen
- Touwtrekken



4. Spelen op hoogte

Spel waarbij de kans bestaat dat je naar beneden kunt vallen.



- Over een hek klimmen of lopen
- Van een zwaaiende schommel springen
- In een boom klimmen



5. Spelen met gevaarlijke voorwerpen

Spelen met scherpe, zware, harde of hete voorwerpen of materialen.



- Werken met gereedschap
- Spelen met pijl en boog
- Stokken slijpen met een zakmes



6. Spelen met impact

Spel waarbij kinderen botsen, vallen of sprinten en ervaren wat het effect hiervan is.



- Je op een mat laten vallen
- Vanaf iets hoogs naar beneden springen
- Tegen elkaar aan rijden of lopen



7. Spelen op snelheid

Spel waarbij kinderen hun lichaam versnellen, al dan niet met een voorwerp.

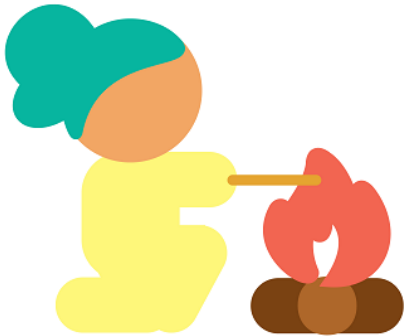


- Hard fietsen of steppen
- Van een heuvel afrennen
- Schommelen, steeds hoger en harder



8. Spelen op gevaarlijke plekken

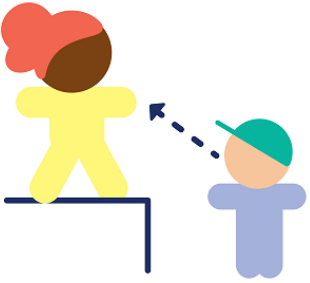
Spel op onbekende, zelf gemaakte, niet omheinde, harde, gladde of hete plekken.



- Spelen op een zelfgemaakt vlot op het water
- Spelen met of bij een kampvuur
- Spelen (op de stoep) langs een weg



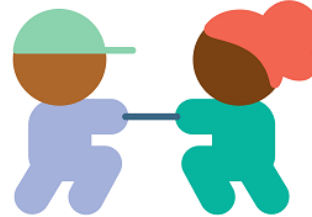
We gaan bewegen!



Plaatsvervangend
risico



Spelen uit het
zicht



Trek- en
duwspelen



Spelen op
hoogte



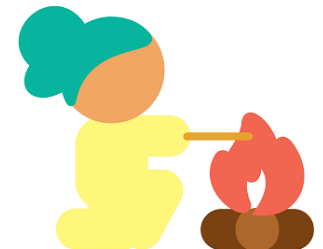
Spelen met gevaarlijke
voorwerpen



Spelen met
impact



Spelen op
snelheid



Spelen op
gevaarlijke plekken





Verantwoordelijkheid

- Basisprincipe: “iedereen draagt eigen schade” mits er een goed reden is dat een ander deze draagt
 - *Zorgplicht geschonden na onderzoek*
- (kwalitatieve) Aansprakelijkheid
 - *Werkgever primair aansprakelijk*
 - *Werknemer secundair aansprakelijk*
 - *Zorgt voor sociale veiligheid met overbodige vergelijkingssituaties*
 - *Neemt maatregelen ter voorkoming van ongelukken*
 - *Handelt op basis van de geldende procedure bij ongelukken*





Toezicht

- Algemeen toezicht
 - *Preventief op onregelmatigheden*
- Concreet toezicht
 - *Handelen bij het opmerken van onregelmatigheden*
 - Ingrijpen om veiligheid te waarborgen
 - Activiteit stoppen bij ongeoorloofd risico





Doseren van risico's

1. Leer het kind luisteren naar EIGEN gevoel.
2. Laat het kind ZELF risico inschatten.
3. BEPERK de risico's. Oefen in een veilige omgeving.
(valvrije zone is 1,5 meter)
4. HANDELEN gaat voor afspraken.
5. Maak duidelijke AFSPRAKEN en bespreek samen de regels.
6. Zorg voor een veilig PEDAGOGISCH KLIMAAT.





Leerdoelen terugkoppeling

- Kunnen toelichten wat risicovol bewegen inhoud.
- De meerwaarde van risicovol bewegen voor de ontwikkeling van een kind kunnen benoemen.
- De relatie tussen buitenspelen, bewegen en gezondheid kunnen benoemen.
- De relatie tussen BeweegBasis en risicovol bewegen kunnen beschrijven.





Huiswerkopdracht

Ga naar www.beweegbasis.nl

- log in (*2Samen / 2Samen2021!*)
- bekijk de E-campus (lees alles rondom les 1)

1. Welke beperkende maatregelen zijn er binnen jullie BSO organisatie/locatie van kracht die risicovol bewegen van kinderen in de weg staat (denk aan materiaal, omgeving, regels).

2. Observeer het speelgedrag van de kinderen bij de BSO en breng ik kaart welke vormen van risicovol bewegen je ziet en welke je niet ziet.

Vragen?

