Scubadoe

Programma

- De aftrap
- Kennismaking / Werkvormen
- Historie
- Doelstellingen
- Jeugd, meer dan kleine mensen
- Het Scubadoe programma
- Oefenen!
- Training & Jeugd
- Kleine etters…..
- Vragen, huiswerk & Evaluatie

De aftrap

BUITEN DE BOOT
IS HET
HEERLIJK
ZWEMMEN
Loesje
6801 BA Arnhem
Postbus 1045
www.loesje.nl

Kennismaking / Werkvormen

- Geprogrammeerde Instructie
- Evaluatie

Historie & Ontwikkeling

- Start juli 2004 – introductie september 2007 – uitrol 2009
- Herziening gestart in 2019

Scubadoe

- Een compleet, attractief, uitdagend en veelzijdig jeugdlesprogramma.
- Er zijn lesplannen voor zes seizoenen met een flexibele en heldere structuur.
- Jeugdspecialisaties verdieping in verschillende onderwerpen.
- De kinderen worden gemotiveerd om steeds een stapje verder te gaan.
- Snorkelen, duiken en specialisaties.
- Plezier staat voorop!

Uitgangspunten

- Binnen NOB-visie
- Specifiek voor jeugd; op een leuke en speelse manier kennis maken met onderwatersport
- Ondersteunend materiaal, zowel voor kader als voor jeugd (website, lesplannen, lesboek, folder, diploma)

Doelstellingen snorkel- en duikopleiding

- Kinderen hoeven niet te voldoen aan al de gestelde “eisen”.
  - De laatste praktijkles van ieder niveau is een afsluiting van een reeks lessen
  - De opleiding werkt niet toe naar een examen. (m.u.v. de laatste twee niveaus van de duikopleiding).
- Kinderen zijn in staat:
  - om na de snorkel-opleiding op een veilige manier onder toezicht, zelfstandig in buddyparen te snorkelen in zwembad en/of buitenwater;
  - om na de duik-opleiding veilige manier te duiken, onder begeleiding van een 2* instructeur

Leren leren (25 minuten)

- Drie groepen:
  - 6-10 jaar (Debora, Steven, David, Simon)
  - 9 -14 jaar(Marije, Jeroen, Folkert, Robbin)
  - 15-18 jaar (Iris, Jeffrey, Suzanne, Mark)
- Presenteer naar de hele groep, met behulp van Flap (10 min. max) de antwoorden op de volgende punten:
  - Kenmerken groep (Zie ook map)
  - Anders dan volwassenen
  - Didactische & Trainingsaanwijzingen specifiek voor deze groep
  - Reeks oefeningen die specifiek bruikbaar zijn binnen deze groep

6 tot 10 jaar

9 – 14 jaar

15 – 18 jaar

Overzicht lessen

Scubadoe overzicht lesplannen			
Scubadoe snorkelen			
Lesplan:	praktijklessen	theorielessen	ingangsniveau
Snorkelen A	15	0	zwemdiploma A/B
Snorkelen B	13	0	snorkelen A
Snorkelen C	12	0	snorkelen B
Totaal snorkelen	40	0	
Scubadoe duiken			
Lesplan:	praktijklessen	theorielessen	ingangsniveau
adembrevet (niveau 1)	12	0	geen
bellenbrevet (niveau 2)	12	0	adembrevet
trimbrevet (niveau 3)	10	0	bellenbrevet
Totaal duiken	34	0	bellenbrevet
	vrijstelling zwembad 1* duiker		
Scubadoe-brevet (niveau 4)	6 specialisaties:redden en onderwaterorientatie verplicht		trimbrevet
Scubadoe specialisaties			
	praktijklessen	theorielessen	ingangsniveau
Introductie duiken	1	0	geen
Spel	4	0	geen
Archeologie	3	1	adembrevet
Vinzwemmen	3	1	adembrevet
Onderwater hockey	1	1	snorkel a - adembervet
Onderwater biologie	0	1	adembrevet
Fotografie	5	3	adembrevet
Nachtduiken	1	1	adembrevet
Ijsduiken	2	1	bellenbrevet
Redden	4	0	bellenbrevet
Getijdenwater	3	1	bellenbrevet
Onderwater orientatie	3	1	bellenbrevet
Computers	3	1	bellenbrevet
Diepduiken	2	2	trimbrevet
Buitenwater	7	0	trimbrevet
Bootduiken	2	0	trimbrevet
Totaal specialisaties	44	14	
Totaal aantal lessen	**132**		

zie hand-out

Overzicht lessen

Scubadoe specialisaties			
	praktijklessen	theorielessen	ingangsniveau
Introductie duiken	1	0	geen
Spel	4	0	geen
Archeologie	3	1	adembrevet
Vinzwemmen	3	1	adembrevet
Onderwater hockey	1	1	snorkel a - adembervet
Onderwater biologie	0	1	adembrevet
Fotografie	5	3	adembrevet
Nachtduiken	1	1	adembrevet
Ijsduiken	2	1	bellenbrevet
Redden	4	0	bellenbrevet
Getijdenwater	3	1	bellenbrevet
Onderwater orientatie	3	1	bellenbrevet
Computers	3	1	bellenbrevet
Diepduiken	2	2	trimbrevet
Buitenwater	7	0	trimbrevet
Bootduiken	2	0	trimbrevet
Totaal specialisaties	44	14	
Totaal aantal lessen	**132**		

Overzicht Snorkelen

- Doelgroep: leeftijd 8 tot 14 jaar.
- Niveau A, B en C, geen exameneisen.
- Wel lesplannen voor ieder niveau.
- Praktische theorielessen & praktijklessen (zwembad en buitenwater).
- Door NOB-instructeurs en zwemonderwijzers
- Geen NOB-lidmaatschap, geen duikmedische keuring.
- Lesmateriaal:flyer, snorkelboekje, diploma, les- plannen en knieboek.

5.10 Zwembadles 10 – Manieren van te water gaan - rollen

Voorbereiding van de kinderen: basisuitrusting meenemen indien al in bezit, anders via de organiserende instantie.

Lesdoel:

- De kinderen laten oefenen met het te water gaan
- De kinderen laten oefenen met het zwemmen en duiken met basisuitrusting
- Rol achterwaarts in het water
- Het achterwaarts te water rollen
- Rol voorwaarts in het water
- Het voorwaarts te water rollen

Benodigde materialen:

- Duikmaskers
- Snorkels
- Vinnen
- Opduikbare materialen (bijvoorbeeld ringen)

Lesduur: maximaal 60 minuten

Lesonderdeel 1 - 25 min

- Rol achterwaarts in het water.
  In rugligging gestrekt met armen langs het lichaam. Beweging inzetten door de knieën in te trekken en tegelijkertijd het hoofd naar de knieën toe te brengen. Hierdoor kantelt de romp naar achter. Met een zijwaartse, trekkende beweging met beide armen, worden zijwaarts wrikkende bewegingen gemaakt, waarmee de rol wordt voortgezet. Na het voltooien van de rol wordt de uitgangshouding weer aangenomen en de snorkel leeggeblazen.

  Aanwijzingen; doe de vaardigheid voor, corrigeer fouten als; met de benen worden onregelmatige zwembewegingen uitgevoerd om de beweging te ondersteunen, de armen zijn niet voldoende zijwaarts gericht, de armbewegingen zijn niet aan beide zijden even krachtig waardoor de leerling kan kantelen, de benen worden niet bij elkaar gehouden, de neus zit niet tussen de knieën en de kinderen strekken zich te snel uit waardoor de rol achterover stilvalt en maar half wordt gemaakt.

- Het te water rollen achterwaarts.
  De leerling bevindt zich op de opstaande of vlakke rand van de vloer met de rug naar het water. Hierbij heeft hij een gehurkte houding en zijn hielen zitten nabij de bibs. De rug wordt zodanig gebogen dat het gezicht de knieën aanraakt. Het masker wordt met één hand vast op het gezicht gedrukt, de andere arm is om de onderbenen geslagen. De vinnen moeten vrij zijn van obstakels. Na gekeken te hebben of de landingsplaats vrij is, wordt de rol ingezet met naar voren gebogen hoofd en opgetrokken knieën. Tijdens de rol blijven de bovenbenen een hoek met het lichaam vormen van ongeveer 90 graden. Onder water de rol doorzetten, dus doordraaien tot stilstand. Dan pas

-out

Voorbeeld le

zie hand-out

5.9 Zwembadles 9 – Perslucht Bellenbrevet: Spel lijncommunicatie

Voorbereiding van de kinderen: vinnen, masker en snorkel meenemen

Lesdoel:
- Kennismaking met andere communicatiemiddelen zoals lijnsignalen.

Benodigde materialen
Cilinders 7 liter, trimvesten, ademautomaten, duikmaskers, snorkels, vinnen, loodgordel, Octokaarten, touwen en buddylijnen, geplastificeerde kaartjes met lijnsignalen en uitgewerkte oefeningen voor seinmeester

Lesduur: 45 tot 60 minuten

Lesonderdeel 1: uitleg lijnsignalen - 10 min
- Uitleg en rollenpatronen o.a. seinmeester.
- Seinen uitzwemmen, inzwemmen, linksaf, rechtsaf enz. met behulp van lijnsignalen.
- Droog oefenen.
- Paalsteek.

Lesonderdeel 2: Setopbouw en materiaal controle - 15 min
- Opbouwen persluchtsets door cursisten onder toezicht van de instructeur.
- Buddyindeling + buddycheck
- Handsignalen
- Te water via schredesprong.

Spel onderdeel 1 - 25 minuten
- Parcours zwemmen onder water door middel van lijnsignalen. Buddypaar als seinmeester en buddypaar onder water.

Afsluiting – 5 tot 10 minuten
- Set in het water uitdoen door instructeur
- Water verlaten via de trap
- Afbouwen persluchtsets door instructeur

Aandachtspunten veiligheid/organisatie en didactiek

Opbouwen persluchtsets:
- Sets op veilig manier langs zwembadrand wegleggen.
- Denk aan materiaalcontrole vooraf.

Te water gaan: korte instructie herhalen. Let op: lucht in vest.

Lijnzwemmen: begin met een eenvoudige opdracht. Wissel seinmeesters en buddyparen.
NB. zowel de seinmeesters als de buddyparen onder water worden begeleid door een assistent of instructeur.

Zwembad verlaten: denk aan veiligheid, overige naar keuze van instructeur.

Duikopleiding & stap naar 2*Instructeur

- Duiken voor kinderen

De 2I coördineert en organiseert

- Jullie gaan de info over ScubaDoe bij elkaar brengen en met elkaar delen.
- Verzamelen van het materiaal, en dat ordenen, is vaak een grote stap (zeker als je aan de NOB info structuur moet wennen)
- In de volgende stap gaan jullie de vorige twee punten uitwerken. Aan het eind ben jij de kennisbron op het onderwerp en spil in de nieuwe opleiding

De uitwerking, de “flappenmarkt”

- Geef de rest van de groep een omschrijving van onderstaand brevet met ten minste de volgende punten:
  - Voor wie is het brevet?
  - Wat heb je er voor nodig?
  - Eisen aan vereniging/materiaal/deelnemers / assistenten?
  - Wat staat er online klaar voor ons instructeurs?
    - Groep 1: Adembrevet (Debora, Jeroen, Simon)
    - Groep 2: Bellenbrevet (Marije, David, Mark)
    - Groep 3: Trimbrevet (Iris, Jeffrey, Robbin)
    - Groep 4: Specialisaties (Steven, Folkert, Suzanne)

Zoek bij de NOB documentatie

De ScubaDoe website

Kijk ook bij NOB e-documents

Duiken – Adembrevet

Duiken – Bellenbrevet

Duiken – Trimbrevet

Specialisaties

In de planning van de 2*I

- Aantal kinderen? Leeftijd? J/M? Niveau?
- Hoeveel weken heeft de vereniging zwembadruimte beschikbaar? (elke week? Om de week?)
- Hoeveel en welke instructeurs (niveau) zijn er nodig? Heeft de vereniging er genoeg?
- Wat zijn de eisen m.b.t. de medische keuring? Hoe ga je dat regelen?
- Welke lesmaterialen zijn er beschikbaar voor de gekozen lessenreeks vanuit het ScubaDoe-programma? Ga je die gebruiken?
- Wanneer ga je de ouders informeren over de gang van zaken? En kun je de ouders wellicht inzetten?

Duiken – ScubaDoebrevet

- Doelgroep: leeftijd 12 tot 14 jaar, keuring en NOB lidmaatschap verplicht (o.a. verzekering).
- De kinderen verdiepen zich, o.l.v. een 2* instructeur in de verschillende facetten van de onderwatersport door:
  - het volgen van jeugdspecialisaties en
  - het maken van duiken in zwembad en het buitenwater.
- Voor het NOB-ScubaDoe-brevet heb je nodig:
  - Adembrevet, Bellenbrevet en Trimbrevet.
  - Zes verschillende specialisaties.
  - Verplicht: Oriëntatie en Redden.

Medisch (Duiken)/Veiligheid

- Medische vragenlijst verplicht,
  - een duikmedische keuring bij een gespecialiseerde arts bij buitenwaterduiken en bij vraagtekens op vragenlijst (volgende sheet).
- Voorwaarden NOB-Medische Commissie:
  - Maximaal 6 m diep, maximaal 45 minuten,
  - maximaal één duik per dag.
- Aantal kinderen per instructeur:
  - zwembad 1:2,
  - buitenwater 1:1 (altijd een 2*I).

Medisch verklaring

zie scubadoe website

Zwembad verklaring

Voor aanvang van het duiken met perslucht in het zwembad dient onderstaande verklaring te worden ingevuld door de ouders van het kind.

Bij het beantwoorden van een of meer vragen met "ja" is een aanvullende medische keuring verplicht.

De geldigheid van deze verklaring is drie jaar. Indien er in tussentijd veranderingen optreden in de gezondheidstoestand van het kind dient opnieuw een verklaring te worden ingevuld.

Omcirkel het goede antwoord:

Heeft uw kind last of last gehad van aanvallen van benauwdheid?	Ja	Nee
Heeft uw kind last of last gehad van bronchitis?	Ja	Nee
Is bij uw kind ooit een hartruis waargenomen?	Ja	Nee
Heeft uw kind last van keel-, neus- en/of oorontstekingen?	Ja	Nee
Heeft uw kind last of last gehad van aanvallen van bewustzijnsverlies?	Ja	Nee
Heeft uw kind last of last gehad van toevallen?	Ja	Nee
Gebruikt uw kind medicijnen?	Ja	Nee
Heeft uw kind last van angstaanvallen of andere psychische klachten?	Ja	Nee

Datum:..... Handtekening ouders:.....

Lesgeven aan kinderen

- Kinderen zijn geen volwassenen!
  - Ieder kind is anders
- Plezier gaat boven resultaat
- Kinderen hebben korte aandacht spanne
  - Niet teveel informatie in één keer, kleine stukjes
- Kinderen gaan zich snel vervelen
  - Als ze iets kunnen, willen ze verder
- Kinderen zijn vaak concurrerend
- Meer informatie in de ScubaDoe handleiding

Seksuele Intimidatie

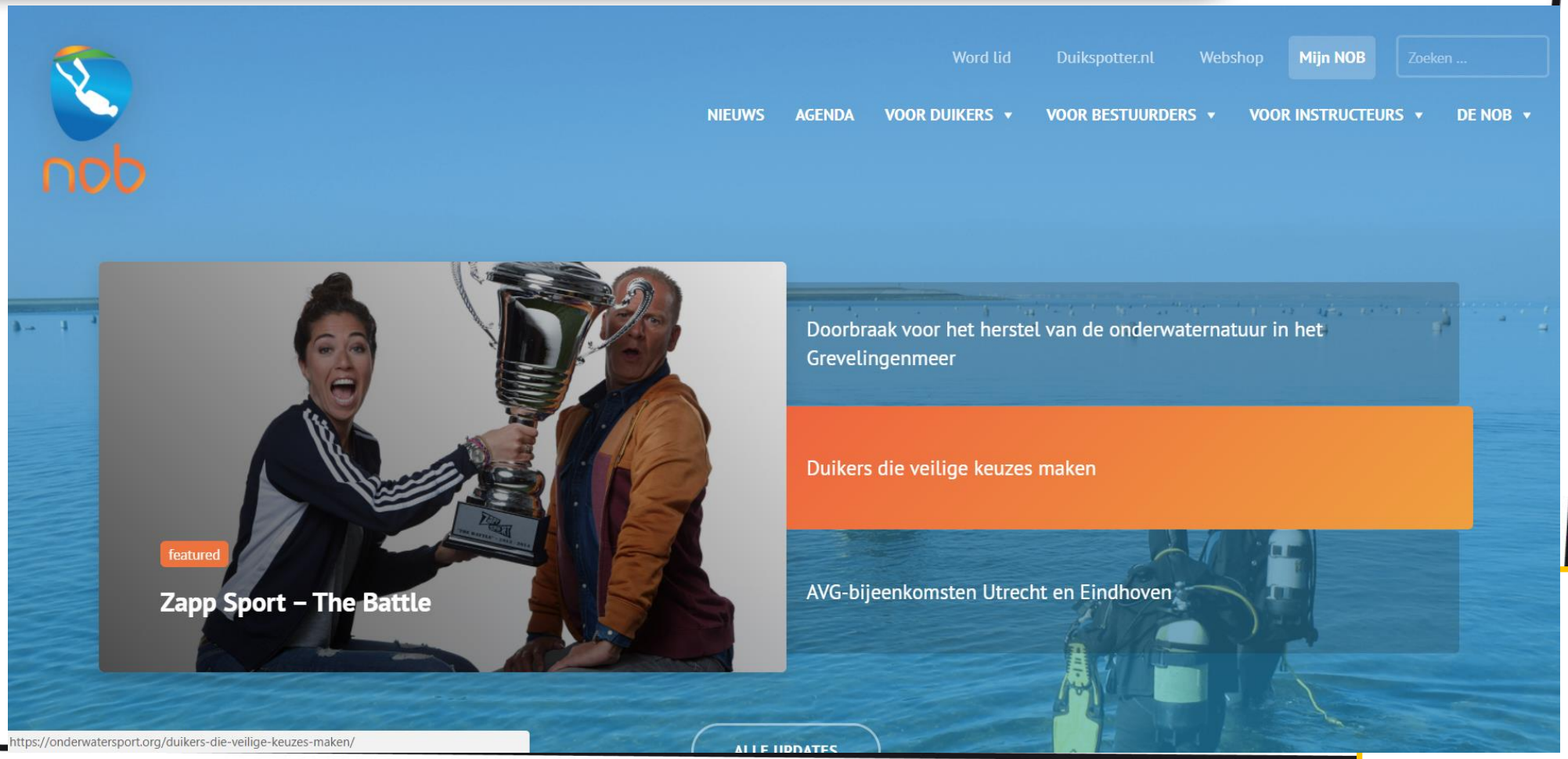
- In principe is er **geen** lichaamscontact!
- Ook verbaal en kinderen onderling
- Voorkomen is beter dan genezen!
- “Verklaring Omtrent Gedrag” (VOG) verplicht voor instructeurs https://onderwatersport.org/hoe-registreert-jullie-club-de-vogs/
- Meer informatie op www.nocnsf.nl

Tips en Trucs

- Zorg voor een goede basis; voldoende kader, materiaal
- Begin kleinschalig
- Betrek ook de ouders bij de opleiding
- Houd het leuk en luchtig!
- Kijk ook wat andere verenigingen doen!
- Durf te investeren!

Kleine etters….

Huiswerk (1 A4 max), in verslag van de dag.

- wat was/waren de *eye openers* was met betrekking tot het les geven aan kinderen.
- wat ga je op basis van wat je nu geleerd heb anders gaan doen in de toekomst.
- In hoeverre is oefenmateriaal ook bruikbaar voor volwassen?

That’s all folks…