

# Lesplan stage / instructeursopleiding

**Commissie:** AB  
**Kenmerk:** Lesplan stage / instructeursopleiding  
**Datum:** 2018-07-12

Reddingsbrigade Boxtel is een vrijwilligers organisatie. Hierbij is het mogelijk om jezelf te ontwikkelen tot instructeur bij de brigade. Heb je het opleidingstraject succesvol afgerond heb je een officieel instructeurs diploma zwemonderwijs op zak. Met dit diploma blijf je natuurlijk les geven binnen onze vereniging, maar het is ook mogelijk om als zweminstructeur elders aan de slag te gaan, al dan niet als bijbaantje naast bijvoorbeeld je studie.

## **Instream eis**

Vanaf lifesaver 2 is het mogelijk om stage te lopen bij de reddingsbrigade. Voorkeur heeft de leeftijd van 16 jaar of ouder.

## **Stage lopen**

Om kennis te maken met het lesgeven start je met 2-3 seizoenen stage te lopen. Het is afhankelijk van de kandidaat hoe snel hij of zij het traject doorloopt. Tijdens deze stages maak je kennis met het lesgeven aan elementair zwemmen en het zwemmend redden. Om zoveel mogelijk te leren krijg je elk seizoen een andere instructeur toegewezen om bij stage te lopen.

## **Stage traject**

De stage kent de volgende fases:

Ontdekkingsfase → Hier loop je met een ervaren instructeur mee, je helpt de instructeur tijdens het les geven. Verzorgd de materialen vooraf aan de les. Geeft instructies na aanwijzingen van de instructeur. Je bent betrokken bij de communicatie met ouders.

Ontwikkelingsfase → Leer een les onderdeel uit te leggen aan de hand van een aangereikte lesvoorbereiding onder begeleiding van een ervaren instructeur. Spel element bedenken aan het einde van de les. Slag verbetering toepassen en leerlingen hier op aansturen. Je bent betrokken bij de communicatie met ouders.

Eindfase → Je wordt betrokken bij het opstellen van een jaarplanning, je leert zelf een lesvoorbereiding te maken en vervolgens te geven aan de hand van de gemaakte jaarplanning. Samen met je instructeur communiceer je de voortgang van je kandidaten met hun ouders.

### Tijdsinvestering

Als stagiair sta je elke week 1 uur aan het bad. Er wordt van je verwacht dat je aanwezig bent. Mocht je afwezig zijn, moet je nog geen verplichte vervanging te regelen. Geef je afwezigheid wel door aan de instructeur met wie je les geeft.

### Opdrachten

Tijdens het stage lopen worden er vanuit de TC verschillende opdrachten aangeboden die je helpen bij het ontwikkelen van stagiair naar beginnend instructeur. De opdrachten zijn zo opgebouwd dat ze passen bij de fase waarin de stagiair zich bevindt.

Door deze opdrachten krijgt de stagiair meer kennis, inzicht en vertrouwen in zichzelf en heeft als bijkomstigheid dat het opdrachten zijn die uit de officiële instructeurs opleiding komen. De opdrachten verzamel je in een portfolio die vervolgens bij de instructeursopleiding weer van pas komen.

### Instructeurs opleiding

De instructeursopleiding is een officiële opleiding om vervolgens als zweminstructeur aan de slag te gaan. De basis van de opleiding is competentiegericht leren en wordt aangeboden in de vorm van te volgen opdrachten welke opgenomen staan in de officiële studiegids.

### Twee niveau's:

#### Instructeursopleiding niveau 2

De instructeur niveau 2 werkt óf nagenoeg zelfstandig op basis van door anderen opgestelde trainingsplanningen óf onder supervisie van een daartoe gekwalificeerde instructeur. Hij of zij is verantwoordelijk voor het uitvoeren van een les op basis van aangereikte planning of gegeven instructies. De instructeur niveau 2 is verantwoordelijkheid verschuldigd aan degene die de (eind)verantwoordelijkheid draagt tijdens het geven van de lessen.

Om in te stromen dien je te voldoen aan de volgende eisen:

- je tenminste 16 jaar oud bent;
- je lid bent van een bij Reddingsbrigade Nederland aangesloten reddingsbrigade (vereniging);
- je minimaal in het bezit bent van het diploma Lifesaver 2 of KNBRD diploma A;
- je de 2-3 INTR workshop (introductieworkshop) hebt gevolgd.

#### Instructeursopleiding niveau 3

De instructeur niveau 3 geeft zelfstandig les. Hij of zij werkt met beginnende en (licht) gevorderde deelnemers, doorgaans in verenigingsverband. De deelnemers kunnen jeugdigen en volwassenen zijn. De belangrijkste taak van de instructeur is het geven van lessen. Door analyse, planning, uitvoering en evaluatie streeft een instructeur op planmatige wijze doelstellingen na.

Om in te stromen dien je te voldoen aan de volgende eisen:

- je tenminste 18 jaar oud bent;
- je lid bent van een bij Reddingsbrigade Nederland aangesloten reddingsbrigade (vereniging);
- je minimaal in het bezit bent van het diploma Lifesaver 3 of KNBRD diploma B;
- je de 2-3 INTR workshop (introductieworkshop) hebt gevolgd.

De voorkeur van Reddingsbrigade Boxtel is om zoveel mogelijk te streven naar niveau 3 instructeurs. Mocht dit echter niet haalbaar zijn wordt in overleg met de kandidaat besloten niveau 2 te volgen. Voor beide opleidingen is vastgesteld dat deze binnen 3 jaar moet worden afgerond.

### **Workshops**

Naast het wekelijks lesgeven ben je ook verplicht om een aantal workshops bij te wonen om je theoretische kennis te vergroten. Welke workshops dit zijn staan vermeld in de studiegids. Reddingsbrigade Boxtel zet zich in zoveel mogelijk workshops op het eigen zwembad aan te bieden, echter is dit niet altijd mogelijk en is inschrijven bij een workshop van een andere vereniging een alternatief.

### **Praktijkbegeleider en leercoach**

Als je start met de instructeursopleiding krijg je vanuit de reddingsbrigade een praktijkbegeleider toegewezen. De praktijkbegeleider helpt je in het opleidingstraject tot instructeur. Denk aan sturing geven in opdrachten, controleren van lesvoorbereidingen en (jaar)planningen en het geven van feedback op gemaakte opdrachten of gegeven lesonderdelen. Daarnaast begeleidt de praktijkbegeleider je tijdens het afnemen van een proeve van bekwaamheid (PBV).

Een leercoach wordt aangewezen via de Bond en coördineert de opleiding. De leercoach is nooit van dezelfde vereniging. Als de kandidaat en de praktijkbegeleider van mening zijn dat een PBV kan worden aangevraagd komt de leercoach vooraf naar de les kijken. Wordt de les positief beoordeeld zal een PBV worden gepland en aangevraagd.

### **Studiegidsen**

Als je nieuwsgierig bent geworden naar de inhoud van de opleiding, kijk dan eens in de studiegids. Hier staat alles volledig uitgewerkt.

[http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/upload/docs/studiegids\\_instructeur\\_niveau\\_2.pdf](http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/upload/docs/studiegids_instructeur_niveau_2.pdf)

[http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/upload/docs/studiegids\\_instructeur\\_niveau\\_3.pdf](http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/upload/docs/studiegids_instructeur_niveau_3.pdf)

Mocht je na het lezen nog vragen hebben, of wil je graag binnen onze vereniging starten met stage lopen neem dan contact op met de TC via [TC@reddingsbrigadeboxtel.nl](mailto:TC@reddingsbrigadeboxtel.nl)

## Exameneisen spetterbrevetten

### Inleiding

In de versie van 2013 is een extra diploma gecreëerd waarin de basis-onderdelen voor het watervrij zijn ondergebracht, namelijk Spetter-Ready. Dit maakt het mogelijk om deze eisen als instapeis te gebruiken óf om kinderen die al aan de eisen voldoen, in te laten stromen bij Spetterbrevet 1. Het is mogelijk dat een kind in na de eerste paar lessen doorstroomt naar Spetter 1. Merkt de instructeur in de eerste 10 weken dat het kind niet genoeg voortgang maakt, kan er besloten worden dat kind niet door gaat met de zwemles. De instructeur zal dan in overleg met de ouders bespreken wat de mogelijkheden zijn en waar er op geoefend kan worden.

Opbouw van de diploma's:

- Spetter-Ready
- Spetter 1
- Spetter 2
- Spetter 3

## Spetter-ready

Doel: De kinderen watervrij en vertrouwd met water maken. Daarnaast beheersen ze de eerste technieken die nodig zijn om te starten met het aanleren van zwemslagen. Dit gebeurt in een bad diepte van 60 cm. Na 10 weken dient voldoende vooruitgang geconstateerd te zijn. Om dit te waarborgen gebruikt de instructeur het leerlingvolgsysteem.

## Technieken

- Springen vanaf de kant in het water inclusief eruit klimmen. Het hoofd hoeft hierbij niet onder water;
- 3-5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de buik, zonder kurkje maar met hulpmiddel zoals bijv. een flexibeam of een plankje.;
- 3-5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de rug, zonder kurkje maar met hulpmiddel zoals bijv. een flexibeam (voor je, op de buik) of een plankje (achter je hoofd).;
- Zelfstandig gaan staan vanuit de buik- en rugligging door middel van het optrekken van de knieën.

## Onderwater

- Volledig met het hele hoofd onder water gaan en daarbij de ogen open doen;
- Het tellen van de vingers onder water;
- Onder de flexibeam doorlopen met het gezicht in het water;
- Bellen blazen in het water;
- Ring oppakken van de bodem

## Spetterbrevet 1

Doel: Zelfstandig drijven en een begin maken met de beenslagen<sup>1</sup>. Aan het eind van dit diploma kan het kind de beenslag technisch goed uitvoeren. Er is nog wel sprake van een bewuste beenslag. Bad diepte is 90 cm.

### Technieken

- Springen vanaf de kant in het water waarbij het hoofd onder water gaat inclusief eruit klimmen;
- 3-5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de buik zonder hulpmiddel;
- 3-5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de rug zonder hulpmiddel;
- Een aantal beenslagen<sup>2</sup> op de buik met behulp van een plankje en met het hoofd in het water waarbij de voeten naar buiten wijzen (pipovoeten);
- Een aantal beenslagen op de rug zonder hulpmiddel met pipovoeten;
- Een aantal crawlslagen met de benen op de buik waarbij het gezicht in het water is met behulp van een plankje waarbij de benen in het geheel op en neer bewegen. De voeten worden verlengde van de benen;
- Een aantal crawlslagen met de benen op de rug met behulp van een plankjes waarbij de benen in het geheel op en neer bewegen en de voeten lang zijn.

### Onderwater<sup>3</sup>

- Na een afzet tegen de kant door een hoepel drijven die vlak onder het wateroppervlak hangt;
- Ring pakken van de bodem met het hoofd onder water;
- Tenen aanraken door voorover te bukken waarbij de nadruk ligt op het naar beneden gaan met de kin op de borst.
- Na een afzet tegen de kant onder een flexibeam door drijven die op het water ligt.

---

<sup>1</sup> De nadruk ligt op drijven. De instructeur moet tijdens de lessen niet te snel de sprong naar de beenslagen maken ivm het risico dat het drijven minder aandacht krijgt. 1/3 deel van de tijd is voor aanleren pipovoeten.

<sup>2</sup> Het kind zwemt een baan over de breedte van het doelgroepenbad en laat daarbij meerdere keren een goede beenslag zien. Het kind mag hierbij tussendoor na elke slag gaan staan.

<sup>3</sup> Starten vanuit het water.

## Spetterbrevet 2

Doel: Er wordt verder aan de beenslag gewerkt en een begin gemaakt met de combinatieslag. Daarnaast werken de kinderen hier aan het opbouwen van beenkracht. Aan het eind van dit diploma voert het kind de beenslag onbewust juist uit. Dit gebeurt in een bad diepte van 90 – 140 cm. Voor het examen staat het bad op een diepte van 110 cm.

### Technieken

- Springen vanaf de kant met een halve draai in het water inclusief eruit klimmen;
- 5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de buik zonder hulpmiddel;
- 5 tellen drijven in een gestrekte en ontspannen houding op de rug zonder hulpmiddel;
- De beenslag op de buik met een plankje en met het hoofd boven water over de breedte van het Doelgroepenbad non-stop. De ademhaling wordt correct uitgevoerd;
- De beenslag op de rug zonder hulpmiddel over de breedte van het Doelgroepenbad nonstop. De ademhaling<sup>4</sup> wordt correct uitgevoerd;
- De combinatie-schoolslag met een kurkje en het hoofd boven water, in het juiste ritme over de breedte van het Doelgroepenbad non-stop. Er is een uitdrijfmoment zichtbaar;
- Een aantal slagen borstcrawl-armen waarbij de armen gestrekt, boven water komen en asymmetrisch naar voren gaan ;
- Een aantal slagen rugcrawl-armen waarbij de armen gestrekt asymmetrisch, boven water komen en rond gaan.

### Onderwater

- De handstand;
- Zwemmen door een halve hoepel die op de bodem staat;
- Meerdere ringen opduiken via een beginnende hoekduik;
- Door het kleine gat heen zwemmen.

---

<sup>4</sup> Inademen bij het beginnen van de slag en uitademen bij het creëren van de stuwung met de benen.

## Spetterbrevet 3

Doel: Bij dit diploma wordt verder gewerkt aan de conditie van de schoolslag. Daarnaast wordt een begin gemaakt met de eisen van het Zwem A. Aan het eind van dit diploma kan het kind één baan in het Wedstrijdbad zwemmen zonder hulpmiddel. Dit gebeurt in een bad diepte van >140 cm.

### Technieken

- Rechtstandig springen vanaf de hoge kant in het wedstrijdbad en eruit klimmen via de lage kant;
- Na een afzet tegen de kant 3 tellen drijven op de buik gevolgd door een draai halve om de lengteas en één rugslag waarna nog 2 tellen op de rug wordt gedreven;
- Na een afzet tegen de kant 3 tellen drijven op de rug gevolgd door een draai halve om de lengteas en één schoolslag waarna nog 3 tellen op de buik wordt gedreven;
- 25 meter schoolslag zonder hulpmiddel en met de juiste ademhaling;
- 25 meter rugslag zonder hulpmiddel en met de juiste ademhaling;
- 3 meter borstcrawl;
- 3 meter rugcrawl;
- 10 seconden watertrappen waarbij met de armen een wrikkende beweging wordt gemaakt.

### Onderwater

- Een beginnende kopsprong in de vorm van een tuimel-beweging waarbij de kin op de borst blijft bij het te water gaan. De oefening wordt uitgevoerd in het ondiepe gedeelte van het wedstrijdbad. Hierbij mag met 1 knie op de kant gestart worden.;
- Na een afzet tegen de kant door het gat zwemmen dat in het ondiepe gedeelte van het wedstrijdbad op een afstand van ongeveer 2 in de 'hoogste stand' drijft.





**Haal bij ons  
het enige echte  
Zwem-ABC**

Onafhankelijk getoetst door de  
Nationale Raad Zwemveiligheid

