

Nieuwsbrief opleiding Redder aan Zee (COVID-19) - 1

Beste cursisten,

Hierbij een stand van zaken.

Alle activiteiten van de opleiding Redder aan Zee worden opgeschort tot 19/04/20, met mogelijke verlenging. De situatie verandert van dag tot dag. Wij kunnen op dit moment geen concrete richting geven wanneer de praktijkexamens opnieuw zullen kunnen plaatsgrijpen.

In afwachting dat de zwembaden terug zullen opengaan proberen wij nu reeds de nodige voorbereidingen te treffen en alles in gereedheid te brengen voor de praktijkexamens.

Dit betekent dat van zodra de zwembaden terug toegankelijk zijn, de kans ook bestaat dat aansluitend de praktijkexamens snel zouden kunnen plaatsgrijpen. Het is dan ook belangrijk om je conditie verder te onderhouden.

Via onze website zullen wij ook advies geven over mogelijke vervangende conditie- en reanimatieoefeningen en dit naargelang de evolutie van de coronarichtlijnen.

Voor zolang we nog buiten kunnen sporten menen wij dat doorlopen de beste manier is om je conditie op peil te houden. Hou echter rekening met de preventie maatregelen die door de regering werden opgelegd. Niet in groep en voldoende afstand houden. Zoek plaatsen, in open lucht, waar weinig personen aanwezig zijn. Begin altijd met een goede opwarming en onderbreek regelmatig je duurloop om wat lenigheid, kracht en core stability te oefenen.

Voor reanimatie stellen we voor om de hoofdstuk 7 regelmatig te herhalen. Praktische oefeningen bestaan uit het inoefenen van de aangeleerde procedures bij baby's, kinderen en volwassenen. Die procedures worden uitgevoerd op een denkbeeldig slachtoffer (schijnreanimatie). Oefen niet op levende personen! Het gaat hier niet zozeer om de individuele praktische vaardigheden maar vooral het inoefenen van de procedures.

Tot de volgende nieuwsbrief!

De opleiding Redder aan Zee