



Outdoor & Leisure

BEROEPSPRAKTIJKVORMING

SPORT EN BEWEGEN

2023 | 2024

VOORWOORD

Je gaat stage lopen in een prachtig werkveld want wat is er mooier om met mensen te werken in de vrije tijd of outdoorsport, op campings of in indoor-sporthallen of....waar het ook maar tof is.

De mensen gaan over het algemeen iets leuks doen en daar ben jij bij. Denk aan kinderfeestjes, bedrijfsuitjes, sportdagen, teambuildings of kampen. Jij zal degene zijn die op welke manier daarbij betrokken raakt. Je gaat iets betekenen in de voorbereiding, uitvoer of zal achteraf in actie moeten komen.

Binnen het keuzedeel Outdoor en Leisure ga je stage lopen en is het voldoende afsluiten van je keuzedeel een belangrijk doel.

Daarnaast staat in deze bundel een aantal opdrachten die jou gaan helpen om je nog beter in het werkveld te kunnen redden.

Alle opdrachten zijn gekoppeld aan het keuzedeel K0825 Outdooractiviteiten. Ze zullen los van elkaar op Teams komen te staan waar je ze in kan leveren. Het volgen van de lessen, het lopen van stage en het uitvoeren van de opdrachten zijn voorwaarde om het examen te kunnen uitvoeren.

Veel succes maar vooral veel plezier!!!

Inhoud

Voorwoord.....	2
Stage opdracht 1: Basisinformatie stageplek.....	4
Stage opdracht 2: Beginsituatie en doelstelling	4
Stage opdracht 3: Planning van je activiteit	4
Stage opdracht 4: Veiligheid.....	5
Stage opdracht 5: Technieken.....	5
Stage opdracht 6: Instructies.....	5
Stage opdracht 7: Organisatie	5
Stage opdracht 8: Praktijk 1	6
Stage opdracht 9: Praktijk 2	7
Stage opdracht 11: Natuur en milieu.....	8
Stage opdracht 12: Risico.....	8
Stage opdracht 13: Slijtage en gebreken	8
Stage opdracht 14: Urenrapportage.....	9
Bijlage 1: SMART-doelen	10
Bijlage 2: Risico-inventarisatie.....	12

Stage opdracht 1: Basisinformatie stageplek

Stap 1:

Maak een verslag over jouw stagebedrijf en laat de volgende onderwerpen terugkomen.

- Wie is jouw stagebegeleider; algemene gegevens + rol van jouw stagebegeleider.
- Wat worden jouw taken op stage. Wees zo concreet mogelijk en geef voorbeelden.
- Op welke tijden en dagen loop jij stage?
- Wat wordt er van jou verwacht?
- Welke regels (gedragsregels/afspraken/clubregels) gelden er binnen jouw stagebedrijf? (voeg eventueel foto's toe).

Stap 2.

Breng het activiteitenaanbod in kaart en maak een Inventarislijst (alleen materiaal die jij mag en kan gebruiken)

Breng het activiteitenaanbod **van** jouw stageplek in kaart. Denk hierbij aan de volgende onderwerpen:

- Accommodatie, inventaris/ materiaallijst;
- Het aantal aangeboden beweegmomenten.

Maak hierbij een foto van het te gebruiken materiaal en vul in hoeveel je er ter beschikking hebt.

Zet dit alles in een 'mooi' overzicht.

Lever de opdracht in op Teams

Stage opdracht 2: Beginsituatie en doelstelling

Op je stageplek geef je les een groep die wekelijks komt of geef je een eenmalige activiteit aan een groep. Je gaat deze groep observeren. Noteer zoveel mogelijk kenmerken van deze groep. Je kan hiervoor de categorieën gebruiken die je in andere lessen ook gebruikt: motorisch, cognitief en sociaal-emotioneel.

Werk deze notities uit in een beginsituatie en schrijf hierop een SMART doelstelling (Zie bijlage 1)

Stage opdracht 3: Planning van je activiteit

Elke activiteit moet volgens plan verlopen. Denk bijvoorbeeld aan een kinderfeestje of een teambuildingsdag. Van begin tot eind zal je deze moeten voorbereiden. Maak een (tijds)planning hiervan en houd rekening met de methodische opbouw. De planning moet logisch zijn.

Geef in aan waarom deze volgorde logisch is.

Stage opdracht 4: Veiligheid

Bij elk outdoor- of recreatiebedrijf is het van groot belang dat er geen ongelukken gebeuren. Er gelden wetten en regelgevingen op activiteiten of zelfs op speeltoestellen. Ook zijn instructies belangrijk om risico's te voorkomen of te verkleinen door te waarschuwen. Soms worden er zelfs contracten getekend waarin de deelnemer tekent voor eigen risico. Omgevingen worden dagelijks gecontroleerd op veiligheid.

Kies een activiteit binnen jouw stage en beschrijf daar de volgende punten.

- Veiligheidsvoorschriften (wetten en regelgeving)
- Veiligheidsmaatregelen (controle op de werkvloer)
- Veiligheidsinstructies (zowel borden als mondelinge instructie)
- Veiligheidsmiddelen (bescherming als helm, gordel)

Stage opdracht 5: Technieken

Beschrijf uitgebreid minimaal twee technieken die je gebruikt vóór, tijdens of ná je outdooractiviteit. Denk hierbij aan knooptechnieken of zekertechnieken, technieken waarbij je handelingen verricht waarbij je zelf ook geoefend hebt om ze te leren.

Heb je op je stage echt niet te maken met dit soort technieken. Beschrijf dan waarom dat niet zo is en beschrijf dan twee technieken die je op school hebt geleerd.

Stage opdracht 6: Instructies

Typ twee instructies helemaal van a tot z uit. Gebruik hier instructies die je op je stage een aantal keer hebt gegeven. Zorg voor een logische volgorde: naam, doel, uitleg en mogelijk tips.

Tip: laat iemand anders jouw werk lezen en vraag of diegene jouw instructie kan geven.

Stage opdracht 7: Organisatie

Beschrijf van twee activiteiten de organisatie. De voorbereiding, de activiteit en de nazorg zijn hierin opgenomen. Zorg voor een chronologische volgorde. Het komt voor dat alles bij elkaar over meerdere dagen verspreid is. Denk bijvoorbeeld aan mountainbikes, die moeten nagekeken klaar staan, worden een lange dag gebruikt en moeten ook weer schoongemaakt en nagekeken worden.

Maak voor een handig overzicht gebruik van onderstaande tabel.

Wanneer	Wat	Wie
Geef hier een tijdsaanduiding aan	Wat is de handeling	Wie voert dat uit (inclusief functie)
10.00-11.00	Ontvangst gasten en klaarmaken mountainbikes	Bert (clinic leider)

Stage opdracht 8: Praktijk 1

Voer een activiteit uit en laat deze beoordelen middels onderstaande Beoordelingsformat (K0825). De beoordeling wordt door jouw stagebegeleider gedaan.

	Datum:	Naam:				
	Gewenst resultaat: De outdooractiviteiten zijn correct begeleid en alle veiligheidsvoorschriften en maatregelen zijn gehanteerd.	Naam beoordelaar:				
	Activiteit: Doel: Aantal deelnemers: Benodigdheden:	Handtekening beoordelaar:				
Beoordeling in de praktijk						
1	Vakdeskundigheid toepassen 2	1	2	3	4	5
	De student: <ul style="list-style-type: none"> demonstreert correct de juiste technieken, geeft het juiste voorbeeld stemt de outdooractiviteiten af op het niveau van de deelnemers differentieert indien nodig speelt adequaat in op (veranderende) (weers-) omstandigheden geeft heldere instructies, zodat de deelnemers weten wat ze moeten doen 	Opmerkingen:				
2	Veiligheid	1	2	3	4	5
	De student: <ul style="list-style-type: none"> neemt alle vereiste veiligheidsmaatregelen hanteert correct vereiste technieken (zekeren, knopen) werkt nauwgezet volgens procedures en richtlijnen, ook ten aanzien van natuur en milieu bewaakt voortdurend de veiligheid van de deelnemers en zichzelf 	Opmerkingen:				
3	Klantgericht werken	1	2	3	4	5
	De student: <ul style="list-style-type: none"> houdt rekening met de wensen en behoeften van de deelnemers benadert de deelnemers klantvriendelijk anticipeert op de behoeften en gedragingen van verschillende doelgroepen 	Opmerkingen:				
	Positieve punten:	Verbeterpunten:				

Stage opdracht 9: Praktijk 2

Voer een activiteit uit en laat deze beoordelen middels onderstaande Beoordelingsformat (K0825). De beoordeling wordt door jouw stagebegeleider gedaan.

Dit moet een andere activiteit zijn als bij de vorige opdracht

	Datum:	Naam:				
	Gewenst resultaat: De outdooractiviteiten zijn correct begeleid en alle veiligheidsvoorschriften en maatregelen zijn gehanteerd.	Naam beoordelaar:				
	Activiteit: Doel: Aantal deelnemers: Benodigdheden:	Handtekening beoordelaar:				
Beoordeling in de praktijk						
1	Vakdeskundigheid toepassen 2	1	2	3	4	5
	De student: <ul style="list-style-type: none"> • demonstreert correct de juiste technieken, geeft het juiste voorbeeld • stemt de outdooractiviteiten af op het niveau van de deelnemers • differentieert indien nodig • speelt adequaat in op (veranderende) (weers-) omstandigheden • geeft heldere instructies, zodat de deelnemers weten wat ze moeten doen 	Opmerkingen:				
2	Veiligheid	1	2	3	4	5
	De student: <ul style="list-style-type: none"> • neemt alle vereiste veiligheidsmaatregelen • hanteert correct vereiste technieken (zekeren, knopen) • werkt nauwgezet volgens procedures en richtlijnen, ook ten aanzien van natuur en milieu • bewaakt voortdurend de veiligheid van de deelnemers en zichzelf 	Opmerkingen:				
3	Klantgericht werken	1	2	3	4	5
	De student: <ul style="list-style-type: none"> • houdt rekening met de wensen en behoeften van de deelnemers • benadert de deelnemers klantvriendelijk • anticipeert op de behoeften en gedragingen van verschillende doelgroepen 	Opmerkingen:				
	Positieve punten:	Verbeterpunten:				

Stage opdracht 11: Natuur en milieu

Elk bedrijf heeft richtlijnen om milieuvriendelijk bezig te zijn. Daar zijn wetten voor, denk daarbij aan een zwembad en het gebruik van hoeveelheid chloor. Denk aan het bestrijden van ongedierte. Vaak wordt afval gescheiden, maar hoe? Hoe wordt omgegaan met regenwater? Hoe wordt er met het groen omgegaan? Wat wordt er gedaan met zwerfafval?

Maak een beschrijving hoe er op jouw stage rekening gehouden wordt met natuur en milieu.

Stage opdracht 12: Risico

Maak van minimaal twee activiteiten op je stage een risico-inventarisatie. Elke activiteit heeft wel een klein of groter gevaar. Kleine verwondingen, deelnemers kwijt raken, materiaal dat kapot gaat, schade aan omgeving/materiaal of zelfs levensbedreigende situaties moet je goed over nadenken.

Welke gevaren zijn er? Wat kan jij doen om deze te voorkomen of verkleinen? Wie is er verantwoordelijk? Hoe groot is de impact van het gevaar (hoog/middel/laag)?

Gebruik voor het in kaart brengen van deze vragen het Risico-inventarisatieformulier in de bijlage 2.

Na het invullen van het Risico-inventarisatieformulier geef je ook je eigen mening. Wat vind je van al die maatregelen? Zijn het er te veel? Of zijn het er te weinig? Waarom vind je dat? Hoe zou jij bij deze activiteiten om willen gaan met de risico's?

Stage opdracht 13: Slijtage en gebreken

Op je stage heb je te maken met materiaal, middelen en materieel. Dat moet tip-top in orde zijn wanneer het gebruikt moet worden. Toch is dat niet altijd zo.

Beschrijf minimaal twee situaties waarin jij een controle hebt uitgevoerd op mogelijke slijtage, schade of gebreken. Wat was er mis? Hoe ben je hiermee omgegaan? Hoe is het verholpen? Heb jij dat zelf gedaan? Hoe? Heeft een collega het opgelost? Hoe? Of is er een expert nodig om het op te lossen? Wie en hoe?

Beschrijf het gedetailleerd.

Beschrijf bij deze opdracht ook feedback wat je hebt gekregen op jouw controlewerkzaamheden of herstelwerkzaamheden.

Bijlage 1: SMART-doelen

Waarom doelen stellen?

Doelen helpen je duidelijk te krijgen wat je wilt bereiken. Voor de een kan dat veertig kilometer hardlopen zijn, de ander is tevreden met tien kilometer. De een wil chef-kok worden, terwijl de ander een gezonde maaltijd wil kunnen maken. Er zijn dus veel verschillen in de ambities van mensen. Door doelen te stellen, creëer je inzicht in wat jij precies wil bereiken. Hierdoor wordt het doel een motivator.

Specifiek

Met specifiek wordt bedoeld dat je het concreet maakt. 'Conditie opbouwen' is dus te vaag, terwijl veertig kilometer kunnen hardlopen veel duidelijker is. Hoe concreter je doel is, hoe makkelijker het meetbaar is.

Meetbaar

Zoals gezegd gaat dit hand in hand met 'Specifiek'. Door veertig kilometer hard te lopen weet je dat je je doel bereikt hebt. Je kunt het als het ware afvinken. Natuurlijk kun je ook tussendoelen stellen: tien, twintig en dertig kilometer hardlopen. Aan de hand daarvan kun je zien hoe ver je hebt te gaan voor je uiteindelijke doel.

Acceptabel

Je doelen moeten voor jezelf acceptabel zijn; je moet er zelf achter staan. Dit werkt het beste als je de doelen zelf opstelt. Soms wordt dit gedaan door bijvoorbeeld een leidinggevende. Dan is het belangrijk dat de groep het doel wil oppakken; er moet draagvlak zijn voor het doel. Alleen als iedereen meewerkt, wordt het doel geaccepteerd en is de kans dat het doel behaald wordt aanzienlijk hoger.

Realistisch

Je kunt wel veertig kilometer willen hardlopen, maar als je een gebroken voet hebt, gaat dat niet lukken. Je doelen moeten dus realistisch zijn om als motivator te dienen. Dat betekent niet dat je het doel overdreven laag moet inzetten: ook dan is het geen motivator, want er is geen uitdaging. Je moet dus beslissen wat je daadwerkelijk zou kunnen en daar nog een klein schepje bovenop doen. Op die manier ontstaat de uitdaging. Dit heeft natuurlijk ook alles te maken met tijd.

Tijdsgebonden

Door een tijd te verbinden aan het doel, is het niet meer vrijblijvend. Je wilt het doel namelijk binnen bijvoorbeeld een maand behalen. Daarbij is het handig een tijdsbestek te kiezen dat niet al te lang duurt (maximaal een maand) of tussendoelen te stellen (bijvoorbeeld als het uiteindelijke doel over één jaar behaald moet zijn). Op die manier verlies je minder snel je focus. Bovendien zijn kleine succesjes (doelen die behaald zijn) enorme motivators!



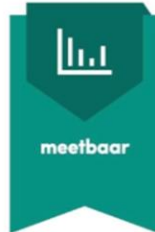
S



specifiek

Wie, wat,
waar, hoe?

M



meetbaar

Wat wil ik zien,
voelen, horen
als dit doel
bereikt is?

A



aanvaardbaar

Wat wil ik niet
zien, ervaren?
Kan ik het
alleen?

R



realistisch

Is dit haalbaar
in overeen-
stemming met
de rest van de
agenda?

T



tijdsgebonden

Deadline

Bijlage 2: Risico-inventarisatie

Activiteit:							
Risicogroep	Risico omschrijving	Risiconiveau			Beheersmaatregel	Verantwoordelijke	Wanneer
		1	2	3			
Deelnemers					•		
Instructeurs					•		
Materiaal					•		
Locatie					•		
Conclusie							



Voorbeeld Risico-inventarisatie: Schietactiviteiten (voorbeeld van M. Alfrink)

Schietactiviteiten							
Handboog / blaaspijp							
Risicogroep	Risico omschrijving	Risiconiveau			Beheersmaatregel	Verantwoordelijke	Wanneer
		1	2	3			
Deelnemers	Lange haren beknellen in de pees (HANDBOOG)		2		Lange haren verplicht in een staart.	Deelnemers, instructeur, dagverantwoordelijke	Voor en tijdens activiteit
	Schutters staan / lopen in schotveld			3	Duidelijk aangeven dat niemand voor de afbakening mag komen. Overige deelnemers staan altijd ACHTER de schutters!		
	Verwonden van de onderarm (HANDBOOG)	1			Zorg ervoor dat de deelnemer de elleboog licht gebogen houdt gedurende het schieten.		
	Richten uit de schotbaan			3	Deelnemer direct verwijderen van schietbaan.		
Instructeurs	Onervarenheid		2		Standaardinstructie nogmaals doornemen.	Instructeur, dagverantwoordelijke	Voor, tijdens en na activiteit
	Ophalen projectielen gebeurt door deelnemer.		2		Instructeur haalt altijd de projectielen uit de doelpakken. Eventueel m.b.v. een docent.		
	Juiste schotrichting niet uniform geregeld			3	Instructeur geeft aan dat de wapens alleen gericht mogen worden in de VEILIGE richting.		
	Geen toezicht (kunnen) houden op deelnemers		2		Instructeur kiest altijd een plek aan de zijkant van de schietbaan. Nooit VOOR de schutters.		
Materiaal	Defecten aan schietmaterialen		2		Materiaal vooraf grondig controleren. Met name de PEES en de BLADEN handboog.	Instructeur, verantwoordelijke materiaal	Voor, tijdens en na activiteit
	Verkeerde schietmateriaal		2				



	Stabiliteit / stevigheid van de doelpakken / staanders				Wij werken altijd met recreatieve handbogen en blaaspijpen. Controleer dit bij het opbouwen.		
Locatie	Schietterrein onvoldoende afgebakend / afgeschermd				Controleer zowel het achternet als de zijnetten. Defecten direct vermelden bij hoofdinstructeur.	Instructeur, dagverantwoordelijke	Voor en tijdens activiteit
	Mensen of dieren rondom de schietbaan				Organisatie duidelijk maken voor alle deelnemers / geen dieren toestaan in park.		
Conclusie	In principe kunnen schietsporten in de meeste gevallen doorgang vinden. Bij een organisatie in buitenlucht gaat de activiteit niet door in geval van onweer en windstoten. Belangrijkste bij schietsporten is de veilige organisatie die de instructeur neerzet. Instructies zijn terug te vinden in het instructeurshandboek.						

