

6 Hulpverleners met de steungreep



6.1 Hulpverleners bij het afspringen (ringzwaaien en trapezemaal)

Hoe: Steungreep op de romp

Doel: Beveiligen van de landing

Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga met twee hulpverleners dicht bij elkaar aan het begin van het landingsvlak klaarstaan. Neuzen naar elkaar toe.
- 2 Ga stevig klaarstaan: voeten op schouderbreedte en iets door je knieën gezakt.
- 3 Kijk naar de beweger.
- 4 Wijs naar de dichtstbijzijnde hand van de aankomende beweger ('voel of het regent').
- 5 Houd je andere hand klaar.
- 6 Tel samen af.

Timing

- 7 Zodra de beweger binnen bereik komt, maakt de dichtstbijzijnde hand contact met de rug van de beweger (poortje open) en de andere hand met de buik (poortje dicht).

Ingrijpen

- 8 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger achterover dreigt te vallen of te weinig snelheid heeft om op de landingsplaats te landen, geef je hem een zetje in zijn rug.
 - b Als de beweger voorover dreigt te vallen of te veel snelheid heeft om op de landingsplaats te landen, geef je hem een zetje tegen de buik.
 - c Als de beweger zelfstandig veilig en stabiel landt, beweeg je slechts mee.

Let op: Bij a en b gaat het hulpverleners om een samenspel tussen beide handen.

Einde begeleiding

- 9 Als de beweger gecontroleerd tot stilstand is gekomen, kun je hem loslaten. Daarna kun je wisselen.