

7.7 Hulpverleners bij het afduikelen

Hoe: Draaigreep op de bovenarm

Doel: Beveiligen van een gecontroleerde landing tot stilstand



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 met je dichtstbijzijnde hand naar de dichtstbijzijnde bovenarm van de beweger ('voel of het regent').
- 5 Houd je andere hand klaar om bij te sluiten.
- 6 Tel samen af.

Timing

- 7 Pak de bovenarm van de beweger vast met de draaigreep zodra je erbij kunt.

Ingrijpen

- 8 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger te weinig rotatie meeneemt uit de duikelbeweging, breng je de beweger tot stilstand door de bovenarm vast te pakken en de beweger tot het ophangpunt terug te brengen. De beweger kan dan een nieuwe poging wagen. Of: je helpt de beweger door te duikelen door hem aan zijn bovenarm door de beweging heen te draaien (eventueel in combinatie met een zetje tegen het bovenbeen).

- b Als de beweger te veel rotatiesnelheid heeft of de draai te vroeg of te laat inzet, houd je hem goed vast bij zijn bovenarm zodat hij zijn evenwicht kan herstellen.
- c Als de beweger zelfstandig en gecontroleerd kan landen, beweeg dan alleen mee.

Einde begeleiding

- 9 Als de beweger veilig op de mat staat, kun je de beweger loslaten. Daarna kun je wisselen.

Let op: Het is ook mogelijk om het duikelen te beveiligen met de steungreep op de romp.