

# OUTDOOR ACTIVITEITEN

# COLOFON

Boom beroepsonderwijs  
info@boomberoepsonderwijs.nl  
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteurs:

*Mountainbiken:* Bram Romkema, Rutger Kussendrager, Mathijs Honig, Peter de Jong, Alex Jansen, Bob Hoogerbrugge

*Kajakken en kanovaren:* Paul van Boerdonk, Gerben Klinkenberg, Arij van der Kooij

*Toprope klimmen:* Arnold Petersen, Arian van Arkel, Marcel Gielissen, Marcel van Bommel

*Handboogschieten:* David Stevenhagen In Out Events / Nederlandse Handboog Bond (NHB)

Eindredactie: Opleidingscommissie VeBON: Joyce Velthuis, Sander Maris en Iris van Koeverden

Afbeeldingen: Kudryashova Vera / Shutterstock.com, Guidobl - self-made eigen werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3157793.jpg>

Titel: Keuzedeel Outdoor activiteiten

ISBN: 978 90 3725 5997

Eerste druk/tweede oplage  
Boom beroepsonderwijs b.v. 2020

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht ([www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO ([www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).


De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op [www.boomberoepsonderwijs.nl](http://www.boomberoepsonderwijs.nl).

# INHOUDSOPGAVE

1. WERKEN MET DIT KEUZEDEEL .....	4
2. ACTIVITEITEN ORGANISEREN .....	7
3. MOUNTAINBIKEN .....	31
4. KAJAKKEN EN KANOVAREN .....	66
5. TOPROPE KLIMMEN .....	125
6. HANDBOOGSCHIETEN .....	171
7. CHALLENGEPARCOURSEN .....	225
8. NAVIGATIE EN ORIËNTATIE .....	251
9. UITDAGING .....	276

## DIGITALE LEEROMGEVING

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Dit icoontje  verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar [digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs](https://digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs).

### Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar [www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie](https://www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie).
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

## OUTDOOR ACTIVITEITEN

Dit keuzedeel is gericht op verdiepende kennis en vaardigheden voor het begeleiden van outdoor activiteiten op het land, in de lucht en op het water. Onderwerpen als veiligheid, materialen en verschillende soorten outdoor activiteiten komen aan bod.

In dit keuzedeel worden de volgende outdoor activiteiten behandeld:

- mountainbiken
- kajakken en kanovaren
- toprope klimmen
- handboogschieten
- challengeparcoursen
- navigatie en oriëntatie.

Als beginnend outdoor instructeur voer je wisselende werkzaamheden uit die zowel standaard als niet standaard van aard kunnen zijn. Bij alle werkzaamheden is veiligheid een zeer belangrijk aspect vanwege de risico's die het niet juist en onveilig uitvoeren van outdoor activiteiten kunnen hebben voor de lichamelijke gezondheid van de gasten. Er is sprake van een afbreukrisico als je niet voldoende nauwkeurig en niet volgens de veiligheidsvoorschriften werkt. Een alerte en assertieve houding is voor de werkzaamheden noodzakelijk.

Bekijk het filmpje.

Je hebt als beginnend outdoor instructeur een uitvoerende rol. Je werkt zowel zelfstandig als in teamverband. Je bent verantwoordelijk voor je eigen werkzaamheden en de resultaten daarvan. Je bent medeverantwoordelijk voor de veiligheid van jezelf, je collega's, de omgeving en gasten. Je legt verantwoordelijkheid af aan je leidinggevende en schakelt hem in wanneer het buiten jouw taken en/of bevoegdheden valt.

## LEERDOELEN

1. Je hebt kennis van de volgende outdoor activiteiten: mountainbiken, kajakken/kanovaren, toprope klimmen, handboogschieten, challengeparcoursen, navigatie/oriëntatie.
2. Je hebt kennis van het aanbod en de mogelijkheden van outdoor activiteiten binnen de organisatie waar je actief bent.
3. Je hebt kennis van zekeringstechnieken bij de verschillende outdoor activiteiten.
4. Je hebt kennis van technieken voor het leggen van knopen voor de verschillende outdoor activiteiten.
5. Je hebt kennis van gebruik, eigenschappen en onderhoud van benodigde materialen en apparatuur ten behoeve van outdoor activiteiten.
6. Je hebt kennis van verschillende soorten persoonlijke veiligheids- en beschermingsmiddelen voor outdoor activiteiten.
7. Je hebt kennis van de geldende veiligheidsvoorschriften voor outdoor activiteiten.
8. Je kunt verschillende outdoor activiteiten zelf uitvoeren.
9. Je kunt slijtage en gebreken aan materialen signaleren en in eenvoudige gevallen repareren.
10. Je kunt de veiligheidsrisico's van verschillende outdoor activiteiten inventariseren en evalueren.
11. Je kunt rekening houden met/anticiperen op weersomstandigheden en omgevingsfactoren bij outdoor activiteiten.
12. Je kunt het niveau van de gasten inschatten en daarmee rekening houden tijdens outdoor activiteiten.
13. Je kunt op de behoeften en gedragingen anticiperen van verschillende doelgroepen bij outdoor activiteiten.
14. Je kunt de eisen die gesteld worden aan natuur en milieu ten aanzien van outdoor activiteiten handhaven.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. De praktijkoefeningen herken je aan [PO]. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten; deze opdrachten herken je aan [BP]. Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en heb je nodig om de uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

*De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:*

- *Draaiboek en evaluatieformulier mountainbiken*
- *Verslag observatie kano-instructeur*
- *Draaiboek, route en kostenoverzicht kanoën*
- *Presentatie Klimsport*
- *Verslaginterview medewerker klimcentrum*
- *Samenvatting calamiteitenplan*
- *Lesvoorbereiding basisinstructie toprope*
- *Lesvoorbereiding Run Archery*
- *Draaiboek en evaluatieformulier boogschieten*
- *Verslag interview instructeur challengeparcours*
- *Ontwerp touwbaan*
- *Draaiboek en evaluatieformulier voor een challengeparcours*
- *Navigatieroute*
- *Idee en uitvoering eigen activiteit.*

**Let op!**

Regel zo snel mogelijk een praktijkplek bij een outdoor bedrijf in de regio waar je de verschillende outdoor activiteiten die worden behandeld, kunt observeren, oefenen, ervaren en begeleiden.

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel; hier werk je het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.

*Voor de uitdaging van dit keuzedeel voer je een van de outdoor activiteiten, die je op papier hebt voorbereid, uit. Je gaat dus een van deze activiteiten zelf uitvoeren met een groep gasten. Welke outdoor activiteit dat is, bepaal je in overleg met je docent/praktijkbegeleider.*

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.

Als outdoor instructeur is het belangrijk dat je algemene kennis hebt over allerlei zaken die belangrijk zijn voor het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van outdoor activiteiten. Dit hoofdstuk behandelt eerst de taken die de outdoor instructeur moet doen bij het organiseren van outdoor activiteiten. Daarna worden ook de zaken beschreven die belangrijk zijn voor het outdoor bedrijf. De taken die daarbij horen, worden meestal door een manager van het outdoor bedrijf uitgevoerd, maar veel van de benodigde informatie komt via de instructeurs bij de manager terecht. Daarom is het belangrijk dat jij er kennis van hebt.



*Er zijn heel veel outdoor activiteiten.*

## AAN HET EIND VAN DIT HOOFDSTUK

1. heb je kennis van het voorbereiden van activiteiten met betrekking tot veiligheid
2. heb je kennis over de introductie bij deelnemers met betrekking tot veiligheid
3. heb je kennis over de begeleiding tijdens de activiteit met betrekking tot veiligheid
4. kun je een risico-inventarisatie maken voor een specifieke activiteit aan de hand van de factoren die voor die activiteit gelden
5. weet je hoe je een lesplanning kunt maken aan de hand van een beginsituatieanalyse met betrekking tot veiligheid
6. heb je kennis van evalueren van een activiteit ten aanzien van veiligheid
7. heb je kennis over evaluaties verzamelen, beoordelen en toepassen
8. heb je kennis over materiaalbeheer en de rol van de instructeur daarin
9. heb je kennis van de wet- en regelgeving die geldt voor outdoor bedrijven
10. heb je kennis van het managementproces met betrekking tot veiligheid
11. heb je kennis van het documentenbeheer
12. heb je kennis over het registreren van instructeursvaardigheden
13. heb je kennis van een ongevallenregistratie
14. heb je kennis van ondersteunende processen bij een outdoor bedrijf.

### OPDRACHT 1 Oriëntatie

Om voor jezelf op een rijtje te zetten wat je al weet, beantwoord je eerst de volgende vragen.

- a. Wat weet je al over het organiseren van outdoor activiteiten?
- b. Wat wil je nog leren over het organiseren van outdoor activiteiten?
- c. Bekijk de opdrachten van dit hoofdstuk. Maak een planning voor het uitvoeren van de opdrachten:
  - Wanneer wil je het af hebben?
  - Hoeveel tijd heb je nodig om de opdrachten en activiteiten uit te voeren?
  - Hoe ga je het aanpakken?
  - Wie heb je daarbij nodig en wanneer maak je daarvoor afspraken met deze mensen?
  - Wat heb je daarbij nodig aan hulpmiddelen en hoe kom je daaraan?

Zorg voor een overzichtelijke (schematische) weergave van je planning.

---

## THEORIEBRON VOORBEREIDEN, UITVOEREN EN EVALUEREN

De outdoor instructeur dient verschillende maatregelen te nemen om ongevallen te voorkomen en adequaat te handelen indien zich toch een ongeval voordoet. Daarom is het belangrijk dat de instructeur de activiteit die begeleid moet worden, goed voorbereidt.

Bij de intake van boekingen worden gegevens over de groep gevraagd. De instructeur moet bij de planning van activiteiten rekening houden met deze gegevens en met inhoudelijke eisen van de opdracht. Tijdens de voorbereiding op een activiteit let de instructeur op de beschikbaarheid en het goed functioneren van



de benodigde middelen. Voordat deelnemers aan de slag mogen, ontvangen zij eerst de juiste instructies van de instructeur. Tijdens de activiteiten moeten de deelnemers goed begeleid en geïnstrueerd worden door de instructeur. Tot slot wordt elke activiteit geëvalueerd om na te gaan wat moet worden verbeterd.



*Een outdoor activiteit organiseren.*

### Intaken van de boeking

Voordat verplichtingen worden aangegaan over het uitvoeren van een activiteitenprogramma, moet door het outdoor bedrijf minimaal het volgende worden vastgelegd en geregistreerd:

- grootte van de groep
- samenstelling van de groep (leeftijd, conditie, blessures, ervaring enzovoort)
- bijzondere kenmerken van de groep
- doel van de activiteit (teamuitje, schoolklas, verjaardag enzovoort).

Door deze gegevens te verzamelen, kun je een **beginsituatieanalyse** doen. Als instructeur kun je met deze gegevens de activiteit aanpassen aan de groep, waardoor er beter aan het verwachtingspatroon voldaan kan worden. Veel van deze informatie wordt bij het begin van de boeking gevraagd. Dit kan doordat er vragen verwerkt zijn in het boekingsstelsel en doordat de medewerkers van de verkoopafdeling ervoor zorgen dat zij zo veel mogelijk van deze informatie verzamelen. Als niet alle aspecten duidelijk zijn, is het verstandig om daar bij de start van de activiteit naar te vragen, bijvoorbeeld of er nog blessures of ziektebeelden zijn. Het is vaak zo dat de groep niet homogeen is en dat er mensen met een verschillend vaardigheidsniveau in de groep zitten. Hier kun je ook naar vragen, bijvoorbeeld: wie heeft deze activiteit al vaker gedaan?

### Planning van activiteiten

Bij de planning van activiteiten moet worden vastgesteld welke activiteiten in een programma zijn opgenomen. Vervolgens moet ervoor worden gezorgd dat bij deze activiteiten voldaan wordt aan alle aspecten die belangrijk zijn voor de uitvoering van de activiteit:

- deelnemers
  - Wat is de groepsgrootte?
  - Hoe is de samenstelling van de groep (leeftijd, conditie, ervaring enzovoort)?
  - Wat zijn bijzondere kenmerken van de groep?
  - Wat is het doel van de activiteit?
- instructeurs
  - Hoeveel zijn er nodig?
  - Welke activiteiten gaan de instructeurs begeleiden en zijn ze voldoende opgeleid?
- materialen, toestellen en installaties
  - Is het materiaal of de activiteitenlocatie gereserveerd?
  - Is er voldoende materiaal aanwezig en in de juiste maten?
  - Is het materiaal in orde?
- locatie, kleding en accommodatie
  - Waar en hoe laat kunnen de deelnemers zich melden?
  - Zijn er nog andere groepen aanwezig deze dag?
  - Hebben ze een eigen plek op het terrein of op de locatie?
  - Welke kleding hebben ze nodig voor de activiteit?
  - Welke faciliteiten zijn aanwezig (toiletten, douches, lockers)?
- weersverwachting
  - Wat zijn de voorspellingen?
  - Moet het programma aangepast worden aan het weer?
  - Moet de groep extra kleding meenemen in verband met het weer?
- vervoer
  - Komt de groep op de fiets, met de auto, lopend, met het openbaar vervoer of met de bus?

Het outdoor bedrijf moet ervoor zorgen dat de deelnemers tijdig deze informatie ontvangen, zodat ze weten waar ze aan toe zijn. Hierdoor weet de groep wat haar te wachten staat en komt ze niet voor verrassingen te staan. Een deel van bovenstaande zaken moet echter door de instructeur gedaan worden, omdat niet alle details al bij de boeking bekend zijn. Vooral bij meerdaagse activiteiten moet de instructeur hierin veel taken op zich nemen. Voorbeelden zijn: het aanpassen van de activiteit aan de groep en aan het weer, het informeren van de deelnemers over het kledingadvies, het klaarzetten en controleren van de juiste materialen in de juiste maten enzovoort.

### Vorbereiden van activiteiten

Als voorbereiding op een activiteitenprogramma moet de verantwoordelijke instructeur:

- het te gebruiken materiaal selecteren en klaarzetten
- het te gebruiken materiaal visueel controleren bij voorkeur voor, tijdens en na de activiteit
- bij afwijkingen of bij twijfel over de status van het materiaal: zichtbaar maken dat het materiaal is afgekeurd, de reden van afkeur vastleggen in het logboek en het materiaal aanbieden voor onderhoud
- benodigde EHBSO- en communicatiemiddelen pakken en op functioneren controleren
- kennismaken van de kenmerken en ervaring van de groep en beslissen of de activiteit moet worden aangepast
- kennismaken van een actueel weerbericht en beslissen of voor delen van het programma een alternatief moet worden bedacht
- de specifieke instructies voor deze deelnemers voorbereiden.

## Introductie van de activiteit bij deelnemers

De verantwoordelijke instructeur moet zorgen dat de deelnemers:

- uitleg krijgen over de opbouw van het activiteitenprogramma (doel van de dag)
- toelichting krijgen op hoe te handelen bij eventuele gevaarlijke punten in/op het terrein
- de benodigde beschermende middelen krijgen aangereikt
- instructie krijgen in het gebruik van materiaal, toestellen en installaties
- geïnformeerd worden over de gevaren en randvoorwaarden voor de betreffende activiteit.

In de praktijk gaat het erom een veilige situatie te creëren voor de deelnemers. Daarom is het belangrijk dat de deelnemers weten wat ze kunnen verwachten, dat de juiste materialen aanwezig zijn en dat de veiligheid is gegarandeerd. Het is belangrijk dat de instructeur de deelnemers van de nodige instructie voorziet en de deelnemers goed begeleidt bij de uitvoering van de activiteit(en).

## Begeleiding tijdens de activiteit

Tijdens de activiteit heeft elke instructeur de verantwoordelijkheid om de deelnemers waar nodig te instrueren en te begeleiden. De instructeur kent de risicofactoren van de activiteit en weet hoe hij hiermee moet omgaan. Daarbij kan hij de deelnemers op tijd waarschuwen voor een risicofactor. Dit omvat ook het inspelen op onverwachte gebeurtenissen en het reageren op een ongeval. De opleiding, ervaring en specifieke training van instructeurs moeten passen bij deze verantwoordelijkheid.



*Een goede instructeur is van groot belang.*

Voor elke activiteit moet er een plan van aanpak bij een ongeval zijn, zodat er adequaat gehandeld kan worden. Het is belangrijk om als instructeur zelf een EHBO-certificaat te hebben en goed te weten wie in het bedrijf dit heeft. Het is een taak van de manager om ervoor te zorgen dat iedereen in het bedrijf weet wie er bhv en/of EHBO heeft. In de meeste gevallen is dit opgenomen in het calamiteitenplan. Als instructeur

moet je ook het calamiteitenplan kennen. De organisatie is verantwoordelijk om dit plan kenbaar te maken aan de instructeur. Als instructeur ben je verantwoordelijk voor jouw groep; dus vraag er actief naar als dat plan jou niet wordt aangereikt.

### Evaluatie

Het is belangrijk dat elke activiteit wordt geëvalueerd. Er wordt een onderscheid gemaakt in:

- evaluaties door instructeurs of begeleiders (na de activiteit)
- evaluaties door gebruikers of deelnemers.

Met betrekking tot de evaluaties door instructeurs en begeleiders geldt dat na afloop van een activiteit de verantwoordelijke instructeur een evaluatieformulier invult. In het geval van een meerdaags evenement kan worden volstaan met evaluaties per dag. Op dit formulier moeten minimaal de volgende onderwerpen aan de orde komen:

- registratie van ongevallen, inclusief toedracht en ernst van het letsel
- registratie van bijna-ongevallen
- behoefte aan onderhoud
- belangrijke voorvallen en/of leermomenten.

Indien een ongeval, bijna-ongeval of belangrijk voorval/leermoment is aangegeven, moet dit aan het management worden gecommuniceerd. Het management moet vervolgens een maatregel nemen om te voorkomen dat dit (bijna-)ongeval zich in de toekomst opnieuw kan voordoen. Deze maatregel moet op het evaluatieformulier worden genoteerd.

Indien er is aangegeven dat er behoefte is aan onderhoud, moet dit worden aangemerkt in het logboek en worden gecommuniceerd aan de medewerker die het onderhoud uitvoert.

Met betrekking tot evaluaties door gebruikers en deelnemers geldt dat de organisatie deze nabespreekt, waarbij minimaal navraag wordt gedaan naar de ervaringen met betrekking tot veiligheid, maar ook naar andere zaken waarvan het proces of de organisatie beter kan worden.

### Ongeval

Bij een ongeval of bijna-ongeval tijdens de activiteit moet er een ongevallenregistratieformulier door de betrokken instructeur worden ingevuld. Onder een ongeval wordt verstaan: een melding van een incident waarbij naar aanleiding van het incident hulp of consult wordt ingeroepen van een medische beoefenaar. Hieronder valt behandeling door een EHBO'er, bezoek aan een huisarts, behandeling door een eerstehulpdienst en opname in een ziekenhuis.

Voor bijna-ongevallen geldt dat het een situatie betreft waarin de kans op een ongeval reëel aanwezig was, maar dit door toeval niet plaatsvond.

---

## OPDRACHT 2 De voorbereiding

Een outdoor instructeur moet activiteiten goed voorbereiden.

- a. Noteer voor de activiteit kanoën op een licht stromende rivier met een groep van tien personen en twee instructeurs welke zaken je allemaal in de voorbereiding moet doen of uitzoeken.
- b. Noteer ook welke zaken je allemaal moet benoemen bij de introductie van de activiteit aan de deelnemers.

## THEORIEBRON OPSTELLEN VAN EEN RISICOANALYSE

De inventarisatie van de risico's bij een activiteit noemen we de **risicoanalyse**. Hierbij onderscheiden we hoogrisico- en laagrisicoactiviteiten. Voor het beoordelen of een activiteit een 'risicoactiviteit' is, zijn er meerdere criteria van belang:

- Een activiteit wordt als risicoactiviteit beoordeeld indien er aantoonbaar sprake is van een relevante en/of directe relatie met de activiteit en bepaalde risico's.
- De activiteit is door de verzekeringsbranche bestempeld als risicoactiviteit.
- Er zijn voor de benodigde materialen veiligheidsinstructies aanwezig waarop beschreven staat hoe je het materiaal moet gebruiken.
- Er zijn bij de activiteit toestellen en installaties aanwezig die risico's kunnen opleveren bij onjuist gebruik.
- Er zijn algemene veiligheidseisen opgesteld voor het uitvoeren van de activiteit.



*Een ongeval zit in een klein hoekje.*

Vervolgens moeten per activiteit de risico's in kaart worden gebracht. Hierbij onderscheiden we verschillende factoren die risico's met zich mee kunnen brengen:

- invloed van deelnemers
- rol van instructeurs
- materialen, toestellen en installaties
- locatie, terrein en accommodatie
- weersinvloeden.

Er zijn activiteiten waarvan standaard risico-inventarisaties beschikbaar zijn. Deze zou je dus kunnen gebruiken als risico-inventarisatie. Je moet deze echter wel aanpassen aan de situatie die bij de eigen organisatie speelt. Niet iedereen heeft bij dezelfde activiteit met dezelfde risico's te maken. Als instructeur moet je daarbij ook nog kijken naar de specifieke omstandigheden van die activiteit op een bepaalde dag, met een bepaalde groep en op een bepaalde locatie. Als laatste moeten de risico's worden beoordeeld en moeten er beheersmaatregelen worden opgesteld om de risico's en de mogelijke gevolgen zo veel mogelijk te beperken.

De factor 'deelnemers' is het meest voorkomende risico. Dit heeft ermee te maken dat je in de meeste gevallen de groep voor het eerst ziet en vervolgens met hen op pad mag. Dit is een factor waarop elke instructeur ingespeeld moet zijn, omdat het gedurende de activiteit continu kan veranderen. Hierbij is de begeleiding en instructie van de instructeur echt een pre!