

## Aflevering 5: 26 februari 2024

KVK in het gebied Dartmoor ten zuiden van Bristol

**We begonnen met 15 deelnemers aan het kvk avontuur in Engeland. We zijn tijdens aflevering 5 nog met 12 deelnemers. Hieronder mijn persoonlijke ervaringen die verbonden zijn aan een van de activiteiten die te zien is tijdens de vijfde aflevering.**

### Wat voor grote activiteiten deden we?

*Zwemmen in ijskoud water van een steengroeve*



### De zwemopdracht

Wat deden we?

Alle cursisten stonden naast elkaar opgesteld aan de hoge rand van de steengroeve. Op teken van een commando was het de bedoeling dat we in het water sprongen. Per tweetal moesten we opdrachten uitvoeren. Liggend in het water hielden we elkaar vast, waarbij de armen waren ingehaakt en je moest spetteren met je benen. Sommige cursisten werden onder water getrokken.

Na 15 minuten kregen we een afgeplakte bril op. Je kon niets meer zien terwijl je in het koude water lag. Cursisten botsten tegen elkaar op en raakten in paniek. Na 30 minuten moesten we in een tweetal naar een kaart zwemmen die aan de wand van een rotswand hing. De informatie op de kaart moest je binnen je tweetal doorgeven en vervolgens aan de groep. Ray zei: *‘van lang in het water liggen wordt Nederland niet veiliger, van de juiste inlichtingen doorgeven aan een ander team binnen de eenheid wel’*. Mijn maatje had zijn afgeplakte bril nog op en ik moest hem met mijn stem begeleiden naar kaart 3. Daar ging het mis. Mijn maatje, die ook gymleraar is, raakte onderkoeld.

Uiteindelijk stonden we weer met zijn allen aan de kant om aan een kracht en uithoudingsloop te beginnen.

## **Wat heb ik ervaren?**

Bij de sprong in het water voelde je dat het koud was. Je spieren verkrampen en je haalde even geen adem. De kunst is om rustig te blijven. Andere cursisten vonden het lastig en waren aan het schreeuwen tegen de kou. Sommige cursisten werden tijdens de oefening onder water getrokken. Ze sloegen kreten van doodsangst uit.

Bij externe paniek is het de kunst om intern rustig te blijven. Wanneer je niets kunt zien, raak je gedesoriënteerd. Je weet niet waar je in het water bevindt. Door continu verbaal contact te houden met je maatje weet je of je nog in de buurt bent. Af en toe voelde ik kramp in mijn benen schieten. Door het tempo van het watertrappelen te verminderen, verdwenen de krampscheuten. Ik voelde mijn ademhaling rustiger worden, terwijl ik op mijn rug lag te spartelen. Ik probeerde positieve gedachten te creëren en niet in paniek te raken.



Wat is het ergste dat er kan gebeuren? De commando's houden toezicht en dacht dat ik nooit kon verzuipen omdat de commando's me zouden redden. Ik moest alleen ervoor zorgen dat ik geen water binnen kreeg en rustig bleef ademen. Ik dacht aan alle keren dat ik in het koude water had getraind. Die ervaring kon ik nu goed gebruiken. Deze opdracht ga ik halen! Als je merkt dat zij de opdracht moeilijk vinden terwijl jij de opdracht goed uitvoert geeft dat vertrouwen.

Maar het is ook heel naar om te ervaren dat mede deelnemers en je maatje het lastiger hebben. Eenmaal aangekomen klom hij uit het water en las de tekst op de kaart hardop voor. Helaas raakte hij voor de tweede keer zwaar onderkoeld waardoor hij het water moest verlaten. Hij werd in een boot getrokken door Dai en naar de kant gebracht. Door de medics werd hij opgewarmd. De opdracht werd even later beëindigd omdat er twee cursisten uit het water waren gehaald voor onderkoeling en/of het uitslaan van kreten van doodsangst.

Op de kant zagen we een hoop cursisten in een paniekerige toestand. Sommige sloegen wartaal uit en trilden enorm. De cursisten die nog goed functioneerden, moesten de anderen helpen met aankleden. Ray gaf mij een 'standje'. Ik werd aangemoedigd om de onderkoelde cursisten te helpen met aankleden.

## **Terug naar de gymzaal**

Wanneer er chaos om je heen is, is het de kunst om rustig te blijven. Niet vanuit paniek reageren. Even uit de situatie stappen en rustig ademen. Overzicht houden, denken en vervolgens handelen.

Vaak is er tijdens mijn gymles ook wat chaos. De kunst is om in de chaos orde te scheppen. Er gebeurt veel tijdens een gymles. Veel bewegende kinderen in een zaal die rennen, lachen, huilen, ruziën, over de kop gaan of zwaaien aan de touwen. Ik creëer bewust overzicht door even uit de les te stappen. Vanuit een hoek van de zaal bekijk ik alle kinderen en activiteiten. Vervolgens denk

ik na over de vragen: *Lukken de beweegactiviteiten? Is het niet te moeilijk of te makkelijk? Hoe gaat het samenwerken? Zijn de kinderen gemotiveerd om te bewegen?*

Dit moment van *uit-de-les-stappen* kun je ook gebruiken als 'zen-moment'. Even niet de bewegingssituatie analyseren, maar 'voelen' met de groep. Hoe voelt het, hoe voel ik me? Sta ik in verbinding met de leerlingen? Sta ik in verbinding met mezelf?

Het is ook belangrijk dat leerlingen dit leren. Vooral leerlingen die behoefte hebben aan structuur (ADHD en autisme). Zij kunnen in de drukte soms het overzicht en de beheersing verliezen. Het is goed hen te leren dan even uit de situatie te stappen. Dat kan door ze een *Time-out-plek* te geven waar ze even kunnen zitten en voor zichzelf rust nemen zonder door anderen gestoord te worden.