



## Vallen zonder zorgen voor actieve 55 plussers – organisatorische aspecten

Geachte organisator,

Zoals voor elke sportactiviteit moet er over gewaakt worden dat alles in goede omstandigheden kan verlopen, niet enkel om de sfeer, maar ook omwille van het veilig sporten met de vaak heterogene groep van deelnemers. De les duurt 60 minuten. Kortere 'workshops' worden niet gegeven.

### 1. Verzekering

Vanaf 1 januari 2020 vraagt de Vlaamse Judofederatie dat elke organisator zelf instaat voor de verzekering van de deelnemers. De lesgever is altijd verzekerd via de VJF. Mocht u als organisator géén verzekering hebben voor bijvoorbeeld een willekeurige groep die enkel samenkomt voor deze valinitiatie les, dan moet u de activiteit melden aan uw gemeentelijke sportfunctionaris. De deelnemers en eventuele begeleiders worden dan verzekerd via de ISB - sportverzekering.

Alle info op:

<http://www.isbvzw.be/nl/431/papers/122/isb-sportverzekering.html>

### 2. Aanvragen van Woon- en Zorgcentra

De valinitiatie les is niet geschikt voor een Woon- en Zorgcentrumpubliek. De moeilijkheidsgraad van de oefeningen is daarvoor té hoog. De valinitiatie les is ontwikkeld voor de nog actieve 55 plusser die globaal gezien nog thuis woont en op alle levensdomeinen zijn/haar plan nog 'goed' trekt. Een valinitiatie les mag voor de deelnemer niet moeilijker of zwaarder zijn dan in het normale dagelijks leefpatroon: vlot kunnen gaan liggen, vlot kunnen stappen, vlot op de knieën gaan zitten en rechtekomen.

De VJF zal dus niet kunnen ingaan op vragen naar valinitiatie lessen voor Woon- en Zorgcentrum bewoners.

### 3. Het leslokaal

**Een goed verlichte, verluchte en verwarmde oefenzaal is een eerste vereiste.**

Is er een judozaal (dojo) aanwezig met vast liggende tatami (judomatten) dan gebruiken we uiteraard deze zaal. De ervaring leert ons dat een doorsnee judomat te hard is voor een initiatieles en dat deelnemers vaak nog onvoldoende diep kunnen hurken om de oefeningen dadelijk op vloerniveau uit te voeren. Bijkomende **zachtere turnmatten zijn hier dan ook welkom.**

Zo kunnen er meerdere oefeneilandjes gebouwd worden met verschillende hoogtes ten opzichte van het vloerniveau.

Gaat de les door in een (sport)zaal dan hebben we **turnmatten** nodig van 4 à 5 cm dikte, breedte ongeveer 1 m en een lengte variërend van 1m70 tot 2 m.

Daarnaast moet er **voldoende ruimte** zijn om de turnmatten geschrinkt te kunnen leggen. **Dit is een ideale opstelling.** We tellen één mat per deelnemer. Meestal zijn er in een sporthal voldoende turnmatten aanwezig. Mocht dat niet zo zijn, de uitleenbare turnmatten van Sport Vlaanderen zijn daarvoor ideaal: 2x1x0,05m.

Turnmatten op rol zijn ook bruikbaar indien voldoende dik, 4 à 5 cm.

Bovendien moet er minstens **één grote, dikke valmat** van ongeveer 30 cm dikte klaar liggen in de oefenzaal.

Bijgevoegd enkele foto's die u een idee geven van een mogelijke opstelling en materiaal.

