

**TECHNISCH BLAD
HELP & HUDDLE
Houding
LAGERE BONDSOPLEIDINGEN**



Tekstbijdragen:

Met medewerking van:

Foto's: Diverse

Druk: 1.1

Eindredactie: n.v.t.

Uitgave: Juli 2013

Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorgaande schriftelijke toestemming van de KNBRD.

HELP-Houding (Heat Escaping Lessoning Posture)

Essentie van de HELP houding is dat de kandidaat zich drijvend kan houden met behulp van een hulp of reddingsmiddel. De HELP-houding zorgt ervoor dat de afkoeling in koud water aanzienlijk vermindert. Hierdoor verdubbelt de overlevingstijd. Het drijvend voorwerp maakt de uitvoering van de houding mogelijk. Het is belangrijk dat dit hulpmiddel niet te groot is. Het gebruik van een bal of plankje stimuleert het kantelen naar de rug. Waardoor een horizontale houding ontstaat. Omdat de HELP-houding **verticaal** uitgevoerd moet worden, is het beter een stuk flexi Beam, een plastic tasje of een ander klein voorwerp te gebruiken.

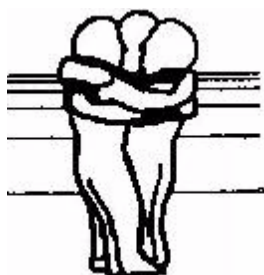
Bewegingsuitvoering: Hoofd boven water.
 Houd bovenarmen tegen de zijkanten van de borst en omklem met onderarmen en handen het drijvend voorwerp.
 Kruis de onderbenen, trek de knieën op en druk de dijen tegen elkaar.
 De HELP-houding lijkt op de foetushouding.

Normering : Lichaam is in verticale houding
 Indien HELP-houding uitgevoerd word met zwemvest/reddingsvest gaat het lichaam automatisch naar een diagonale houding.
 Hoofd is boven water
 Bij gebruik zwemvest/reddingsvest blijft het hoofd door de kraag automatisch boven water.
 De knieën zijn opgetrokken
 De onderbenen mogen gekruist of naast elkaar zijn
 De ellebogen zijn tegen het lichaam
 De kandidaat blijft op de plaats



HUDDLE-Houding

De HUDDLE-houding heeft hetzelfde doel als de HELP- houding – je warmteverlies beperken om onderkoeling tegen te gaan. Deze houding neem je aan wanneer je met meerdere mensen in het water ligt. Ook hier maak je gebruik van drijvende hulp- of reddingsmiddelen. Mocht je nu met meerdere mensen in het koude water terecht komen, kruip dan lekker dicht tegen elkaar aan. **Pas wel op dat je elkaar niet onder water duwt!** De magerste/kleinste mensen komen in het midden, als groepje van drie, en de wat zwaardere in de buitenring. Zo vorm je een cirkel. Je slaat de armen om elkaars schouders en strengelt de benen ineen. Op deze manier heeft de groep de grootste overlevingskans.



Bewegingsuitvoering: Hoofd boven water.
 Houd bovenarmen om elkaars rug/schouders en omklem met onderarmen en borst het drijvend voorwerp.
 Kruis de onderbenen, of laat ze naast elkaar naar beneden hangen en druk de dijen tegen elkaar.

Normering: Lichaam is in verticale houding
 Hoofd is boven water
 De onderbenen mogen gekruist of naast elkaar zijn
 De groep blijft op de plaats