



ARB Doe-Boek 2021

In tijden van Covid-19



Speciaal voor onze leden een
Doe-Boek om je niet te
hoeven vervelen.



ALPHENSE



REDDINGSBRIGADE

In dit Doe-Boek vind je:

- Een echte reddingsbrigade kleurplaat
- Woordzoeker, vind jij alle woorden?
 - Doolhof, red het slachtoffer!
- Oefening onderwater kijken (voor thuis)
- Oefening bevrijdingsgrepen (voor thuis)
 - De ARB quiz
 - Rebus, weet jij wat er staat?

We missen jullie!

Op dit moment kunnen we helaas niet zwemmen vanwege het coronavirus. Daar balen wij natuurlijk heel erg van want we missen jullie. Daarom dit Doe-Boek. Hopelijk tot snel!

Een echte reddingsbrigade kleurplaat



Woordzoeker, vind jij alle woorden?

R	P	M	R	X	K	D	C	R	Y	U	Z	P
E	Q	T	I	V	L	I	W	E	M	T	A	G
S	G	F	N	Z	O	P	N	D	P	L	O	F
C	R	G	G	N	S	L	E	D	Z	N	G	T
U	E	A	G	E	J	O	K	I	E	E	Q	Q
E	D	L	Z	V	N	M	I	N	G	G	H	R
T	D	S	X	J	E	A	U	G	E	N	V	S
U	E	L	T	I	M	P	D	S	R	I	F	E
B	N	O	S	R	M	A	N	B	P	K	I	H
E	D	O	L	D	E	G	B	O	L	A	E	B
R	G	H	V	W	W	L	L	O	A	W	O	O
P	N	C	I	S	Z	I	L	T	S	E	B	S
H	C	S	O	G	S	C	Z	J	M	B	Q	Q



ALPHENSE



REDDINGSBRIGADE

Zoek deze woorden:

BEWAKINGEN

DIPLOMA

DUIKEN

GAT

REDDEN

RESCUETUBE

SCHOOLSLAG

ZWEMMEN

BOEI

DRIJVEN

EHBO

KLOS

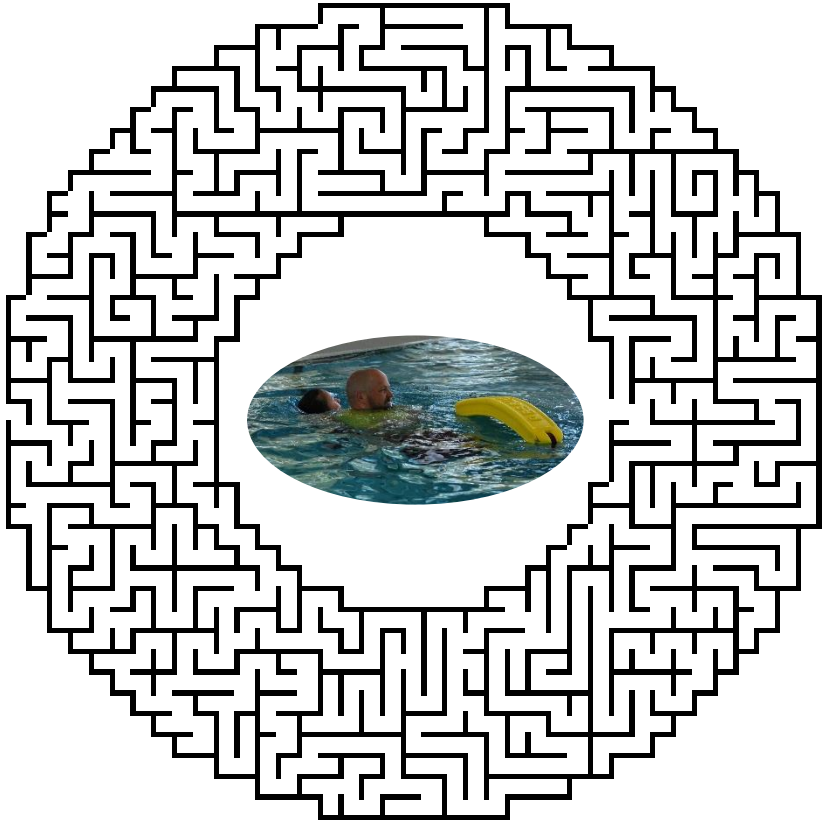
REDDINGSBOOT

RING

ZEGERPLAS



Doolhof, red het slachtoffer!



Oefening onderwater kijken

Benodigheden

- Ondiepe teil/bak/emmer/pan
- Water
- Fruit dat niet drijft (appel, druif, enz)

Uitleg

1. Vul de teil met water.
2. Leg het fruit in het midden van de teil.
3. Ga recht voor de teil staan met je handen op je rug.
4. Probeer nu, zonder je handen te gebruiken, het fruit uit de bak te happen.
5. Gelukt? Geniet van een lekker stukje fruit.
Wil je het moeilijker maken probeer het dan met een kleiner stuk fruit.



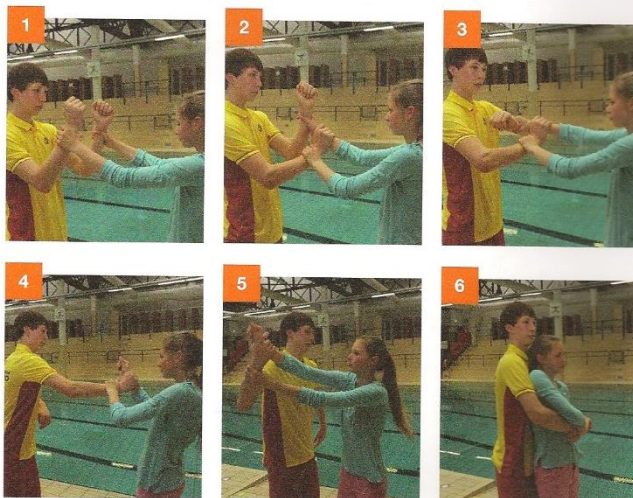
Oefening bevrijdingsgrepen

Ken jij ze nog, die bevrijdingsgrepen? Welke drie hadden we ook al weer en hoe voer je ze uit?

Hier een kleine opfriscursus:

Dubbele polsgreep

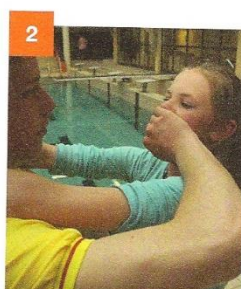
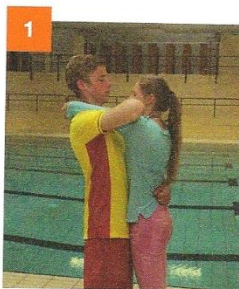
1. Draai je handen zo dat je vuisten omhoog zijn.
2. Pak de pols van de drenkeling.
3. Draai 1 hand los in de richting van de duim en wijsvinger.
4. Streck de arm waarmee je de drenkeling vast hebt.
5. Trek je arm in een cirkelbeweging terug om het slachtoffer om te draaien.
6. Steek je arm onder de oksel van de drenkeling door.



Voorwaartse omklemming

1. Plaats 1 hand op de rug en 1 hand onder de neus van de drenkeling.
2. Duw tegen het neusbotje om ruimte te maken.
3. Duw de drenkeling zo ver mogelijk weg en duik onder de arm van de drenkeling door.
4. Draai de drenkeling om.
5. Vang de drenkeling op met je vrije hand.
6. Breng de drenkeling in een passende vervoersgreep naar de kant.

Wil je dit nou echt goed oefenen? Vraag iemand in huis als slachtoffer!



De ARB quiz

Weet jij het antwoord op alle vragen? Test je kennis over de Alphense Reddingsbrigade

1. Wat is de capaciteit van een reddingsvlet?
 - a. 3 redders en 5 geredden
 - b. 3 redders en 4 geredden
 - c. 2 redders en 5 geredden
 - d. 2 redders en 4 geredden
2. Hoe heten de oranje reddingspoppen?
 - a. Bob en Marley
 - b. Jan en Jansen
 - c. Bob en Henk
 - d. Jop en Hans
3. Wat zijn de kleding-eisen voor het B-diploma?
 - a. Badkleding, T-shirt met lange mouwen, gymschoenen, lange broek, regenjas
 - b. Badkleding, T-shirt met lange mouwen, gymschoenen, lange broek
 - c. Badkleding, T-shirt met lange mouwen, lange broek, regenjas
 - d. Badkleding
4. Wanneer is de Alphense Reddingsbrigade opgericht?
 - a. 1980
 - b. 1983
 - c. 1985
 - d. 1995
5. Hoe oud moet je minimaal zijn om te mogen beginnen in badje 1?
6. Hoe oud moet je minimaal zijn voor Lifesaver 2?
7. Hoeveel diploma's kan je halen bij de brigade?

Rebus, weet jij wat er staat?

w+ 🌍 -az n+ 🍷 -fr 🍀 -et+m+ 🗡️ s=n

🐱 t=n 🌀 -lal+f+ 📺 -v 🚪 -ur

r+ 🎩 -ho+ 💍 r=d+s+ 🌉 u=i+ 🚽 -b+e

s+ 🧑 a=s n+ 🎵 c=o+ 🔍 -e+g

🐶 -it+ 🔍 i=f 🇺🇸 y=e

🍪 -sc+ 🇺🇸 -y+ 🚪 -ur 🐶 o=a 🐔 -h

🚪 -ur 🖐️ c=a 🏠 k=t+ 🧑 -m+t

Antwoord 1: Wie niet zwemmen kan heeft de reddingsbrigade soms nodig
Antwoord 2: Geef een helpende hand aan de waterkant



ALPHENSE REDDINGSBRIGADE



Hopelijk kunnen we elkaar snel
weer zien in het zwembad!



Wil je meer leuke opdrachten,
spelletjes en kleurplaten? Kijk
dan op eens op
www.reddingsbrigade.nl

Help jij ons een handje?

Bestel jij wel eens wat online? Weet dan dat met
jouw online bestellingen onze vereniging kan
steunen. Dit kost jou niets maar levert wel een vorm
van extra inkomsten voor de vereniging. Ga naar
www.sponsorkliks.com/ en zoek jouw webshop! Zo
steun je met jouw aankopen onze vereniging.

Gratis sponsoren? Zo werkt het!

1



Kies

Klik op de knop
webwinkels en Kies een
webwinkel.

2



Bestel

Doe een bestelling zoals u
gewend bent

3



Sponsor

U heeft gratis uw
sponsordoel gesponsord.
Zo makkelijk is het!