/KBF-KADERDAG: opleidingsdag voor trainers & begeleiders

Op zaterdag 16 december 2017 lanceert de Klim- en Bergsportfederatie de KBF-kaderdag: een opleidingsdag voor alle trainers, begeleiders en lesgevers actief in de klim- en bergsport. Op het programma staat een boeiende mix van workshops en bijscholingen over onderwerpen zoals trainingsmethodiek, risicomanagement, weerkunde, voeding, EHBO, G-sport en veel meer. Je stelt zelf je programma samen à la carte.

Deze opleidingsdag is toegankelijk voor gediplomeerde KBF-sportkaders, maar ook voor niet-gediplomeerde begeleiders die actief zijn in de werking van een KBF-club.

KBF-KADERDAG PRAKTISCH

Zaterdag 16 december 2017
van 10.00u tot 16.30u

Locatie:
Odisee hogeschool Campus Waas,
Hospitaalstraat 23 in Sint-Niklaas

Kostprijs: 35 euro, inclusief broodjes-lunch

Online inschrijven:
www.klimenbergsportfederatie.be/KBF-kaderdag

CPR, reanimatie en defibrillatie
Lesgever: Rode Kruis

Tijdens deze opleiding leer je reanimeren en een automatische externe defibrillator (AED) gebruiken. Wist je dat directe reanimatie met een AED-toestel de overlevingskansen van het slachtoffer verdubbelt?

Stop-or-go: inleiding tot winters risicomanagement
Lesgever: Stefan Huylebroeck

Tijdens deze workshop geven we een inleiding op de complexe materie van het winterse risicomanagement. Als leidraad hiervoor gebruiken we de Stop-or-Go methode van AÖ, die tevens de standaardmethode is binnen KBF. Naast het theoretisch gedeelte, bekijken we ook het hanteren van een LSZA (Lawine-Slachtoffer-Zoek-Apparaat) tijdens een korte praktijksessie.

Wegwijs in de jungle van de buitensportkledij
Lesgever: Bas Ursem

Iedere activiteit in de bergen vergt een aangepaste outfit. Tijdens deze workshop bekijken we het huidige aanbod van functionele buitensportkledij. Aan de hand van voorbeelden verduidelijken we de verschillende categorieën en onderlinge verschillen. Ten slotte komen ook verschillende kledingsystemen aan bod.

Verzekering en aansprakelijkheid / Inhoud polisdekking
Lesgevers: Frank Stevens / Reginald Roels

Frank Stevens zal ingaan op de "aansprakelijkheid van begeleiders" en de verzekeringestechnische aspecten, terwijl Reginald Roels meer specifiek de inhoud van de KBF-verzekering zal doorlopen, in uitleg en vragenronde.

Sportvoeding: de zin en onzin van sportdrank
Lesgever: Rudi Frankinouille

Wat zijn de beste strategieën om voor, tijdens en na het sporten te drinken? Met andere woorden: de zin en onzin van sportdranken.

Bijscholing tot KVB-evaluator
Lesgever: Brenda de Fré

Wil je graag KVB-pasjes uitreiken in jouw club? Dan is deelname aan de KVB-evaluatorbijscholing verplicht. Daarna kun je een KVB-evaluatie afnemen en dus een klimvaardigheidsbewijs uitreiken.

G-Sport: Frederik Leys / Foto Micaël Timmermans

Weerkunde: algemeen
Lesgever: Paul Leysen

In deze sessie bespreken we de belangrijkste 'weermakers', de 5 oorsprongsgebieden en de gevolgen bij het veranderen van een luchtsoort. Daarna gaan we in op hoge- en lagedrukgebieden, fronten en wolken. We bekijken hoe onze hoogtemeter hiermee omgaat en welke conclusies we daaruit trekken. We bekijken ook de observaties van de dag met de beschikbare weerkaarten en maken een voorspelling voor de komende dagen. Ten slotte bekijken we een zeer betrouwbare weer app.

Weerkunde: winter
Lesgever: Paul Leysen

In deze sessie bespreken we een aantal belangrijke en specifieke winterse aspecten van het weer, relevant voor winterbergsportactiviteiten zoals sneeuwschoenwandelen, rotsklimmen en ijsklimmen. We bekijken fenomenen zoals 'drizzle', 'blizzard' en sneeuwjacht, plotse temperatuursomslag, winterföhn, vochtigheidsveranderingen en sneeuwkwaliteit, 'wind chill', verandering van luchtsoort en fronten, inversies…

Wedstrijdsysteem
Lesgever: Dave Seutens

Tijdens deze sessie bekijken we (een verkorte versie van) het wedstrijdreglement in de verschillende disciplines: lead, boulder en speed.

Blessurepreventie voor bergsporters
Lesgever: Frank Mattens

Hoe reageert het menselijk lichaam op trainingsprikkels? Wat zijn de gevaren voor blessures, zowel voor als tijdens het sporten? We bekijken de fysiologie van het menselijk lichaam, toegepast voor bergsporters.

Trainingsmethodiek & sportfysiologie: bergwandelen
Lesgever: Wendy Saerens

We leren hoe we ons zo optimaal mogelijk voorbereiden op een bergwandeltocht (trainingsmethodiek) en waarom we dat op die manier doen (fysiologie). Eerst proberen we inzicht te krijgen in fysiologische processen in ons lichaam, en meer bepaald tijdens sportieve prestaties. We bekijken welke aanpassingsmogelijkheden we bekomen door trainingsarbeid. Daardoor krijgen we inzicht in de factoren die het prestatieniveau verbeteren, en hoe dit evolueert.

Blessurepreventie voor bergwandelaars
Lesgever: Wendy Saerens

Sporten is leuk en gezond, maar kan helaas ook tot sportletsels leiden. Get fit 2 sport is een project van de Vlaamse Overheid en de Universiteit Gent en zet in op blessurepreventie. In dit project wordt er gewerkt aan het voorkomen van sportletsels per sporttak. In deze workshop geven we de inzichten van het Get fit 2 sport project door aan de begeleiders en lesgevers in het bergwandelen.

Relax de bergen in! Yoga voor bergwandelaars.
Lesgever: Roosje Ooms

Wandelen in de bergen is een fysieke en mentale uitdaging. Een zware rugzak, uiterste concentratie bij het afdalen,... Een momentje van rust kan wonderen doen om te bekomen van de dag en de stramme spieren te ontspannen! In deze workshop bekijken we hoe je dit kan realiseren tijdens je tocht. We baseren ons op eenvoudige yoga-oefeningen. De nadruk ligt op de eenvoud, iedereen kan de oefeningen uitvoeren.

Toekomst van het sportklimmen:
invloed van de Olympische Spelen 2020
Lesgever: Robby Tóth

Sportklimmen evolueert aan een razend tempo. We bekijken de evolutie tot nu toe, de verwachtingen voor de toekomst en welke invloed de Olympische Spelen hierop zullen hebben. We eindigen met een open discussie over de stappen die gezet moeten worden om vanuit Vlaanderen (België) blijvend deel uit te maken van de internationale top.

G-sport in sportklimmen en bergsport
Lesgever: Elien Moerman

G-sport is de dag van vandaag alom tegenwoordig, en de vraag naar G-sport-werkingen neemt steeds toe! Maar wat is G-sport eigenlijk? En hoe kunnen we de klimwereld openstellen tot deze doelgroep?

Ronde tafel gesprek sportklimmen: i.s.m. UGent
Lesgever: Joris Aerts

Kritische vragen , opgesteld door Hans van Boven worden voorgelegd aan de deelnemers van het gesprek. Deel jouw mening en ervaringen over verschillende topics binnen het sportklimmen en word wijzer uit die van anderen. Aan gespreksstof geen gebrek...

Ontwikkelingslijn sportklimmen
Lesgever: Robby Tóth

Een overzicht van de visie van KBF op de ontwikkelingslijn sportklimmen. Van waar de noodzaak, wat is het doel en hoe willen we hiermee verder? Wetenschappelijke onderbouw, uitwerking ontwikkelingslijn en toepassing.

Halfautomaten versus tubers
Lesgevers: Marc Van den Berghe en Steffie Demeester,
Koen Hauchecorne en Brenda De Fré

Naar aanleiding van het gebruiksadvies geformuleerd door een aantal grote bergsportverenigingeng organiseert KBF de bijscholing halfautomaten versus tubers (theoretisch en een praktisch gedeelte).

Knopen aanleren en zen
Lesgever: Jef Van Hove

Deze bijscholing wil lesgevers inzicht bieden in het aanleren van knopen en de progressieve opbouw hiervan in de context van een opleiding sportklimmen, rotsklimmen en bergbeklimmen.

Programma waar-wat-wanneer

	10.00 - 11.15	11.30 - 12.45	13.45 - 15.00	15.15 - 16.30
LOKAAL A	ALG CPR reanimatie & defibrillatie		W Stop-or-Go: inleiding tot winters risicomanagement	
LOKAAL B	ALG Wegwijs in de jungle van de buitensportkledij	ALG Verzekering & aansprakelijkheid	ALG Sportvoeding: de zin en onzin van sportdrank	
LOKAAL C		SK , RK Bijscholing tot KVB-evaluator	ALG Weerkunde algemeen	
LOKAAL D	SK Wedstrijdsysteem	SK , RK Ronde tafel gesprek: sportklimmen	BB SK , RK Blessurepreventie voor bergsporters	
LOKAAL E	BW Trainingsmethodiek & sportfysiologie		BW Blessurepreventie bij bergwandelen (praktijk)	BW Relax de bergen in! (praktijk)
LOKAAL F	SK Toekomst van sport-klimmen: invloed Olympische Spelen 2020	ALG G-sport in sportklimmen en bergsport	SK Jurering op nationale competitie	SK Ontwikkelingslijn sportklimmen
KLIMMUUR	SK , RK Halfautomaten versus tubers (praktijk)		SK , RK Halfautomaten versus tubers (praktijk)	
REFTER	W Weerkunde: winteraspecten		SK , RK , BB Knopen aanleren en zen (praktijk)	SK , RK , BB Knopen aanleren en zen (praktijk)

ALG: Algemeen
BW: Bergwandelen
SK: Sportklimmen
W: Winterbergsport
BB: Bergbeklimmen
RK: Rotsklimmen
C: Canyoning