

Val OK! Veilig vallen kun je leren



Maak van de kinderen op jouw school of bso echte stuntvrouwen en -mannen!

Met de val oefeningen van Val OK! leren kinderen veilig een val op te vangen. Hoe meer ze oefenen hoe groter de kans dat ze geen letsel oplopen als ze vallen. Aandacht daarvoor is nodig, want 82% van de ernstige letsels bij kinderen komt door een val. En bovendien vinden de kinderen het vaak ook heel leuk om te leren vallen, omdat ze zich echte stuntvrouwen en -mannen voelen.

Praktisch, leuk en leerzaam; voor de kinderen én voor jou!
Ga naar www.veiligheid.nl/valok

Wat is Val OK!?

- Speelse én uitdagende val oefeningen, ontwikkeld door val-experts Yos Lotens en Arno Zahradnik op basis van de bewezen effectieve interventie Vallen is ook een sport
- Eenvoudig te integreren in dagelijkse activiteiten en gymlessen, of in te zetten als losse activiteit
- Gratis te downloaden op www.veiligheid.nl/valok
- Inclusief inspirerende instructievideo's

Met als resultaat dat kinderen niet alleen minder snel letsel oplopen na een val maar ook minder bang zijn om te vallen, meer zelfvertrouwen krijgen en met meer plezier meedoen aan spel en sport.



“Kinderen die goed leren vallen, leren hoe ze niet op hun hoofd vallen en hun armen niet uit te strekken in de valrichting, waardoor de kans op hoofdletsel en polsbreuken afneemt. Bovendien leren kinderen beter risico's inschatten in bewegingssituaties en ontwikkelen ze hun motorische en sociaal-emotionele vaardigheden waardoor hun zelfvertrouwen groeit!”

– Mirka Janssen, lector Bewegen in en om School bij de Hogeschool van Amsterdam.

De val oefeningen vind je ook bij onze partners Bewegen Samen Regelen, DoenKids en Gymspiratie. Wil je als school, bso of gemeente een bredere beweeg-aanpak? Dan hebben de programma's BeweegWijs en LekkerFit de val oefeningen ook in hun programma's geïntegreerd.