

Vorbereiding intakedag

OPLEIDING HANDHAVER TOETZICHT EN VEILIGHEID NIVEAU 3
MBORIJNLAND

Beste student,

Wat leuk dat je de voorbereiding intake dag voor de opleiding *Handhaver Toezicht en Veiligheid niveau 3* gedownload hebt. In dit document lees je hoe jij jezelf optimaal voor kunt bereiden op de start van deze opleiding.

De opleiding *Handhaver Toezicht en Veiligheid niveau 3*. Werkt met een numerus Fixus systeem. Dit betekent dat er ieder jaar, slechts een bepaald aantal opleidingsplekken beschikbaar zijn. **Om toegelaten te worden tot de opleiding dien je naast een verplichte voorlichting ook een verplichte intake dag te volgen.**

Tijdens deze intake dag, word je fysiek en mentaal getest bij drie onderdelen; de sporttest, het rollenspel en het gesprek met een docent. Het is belangrijk dat jij, jezelf goed voorbereid. Wanneer jouw prestaties niet voldoende zijn, kun je geweigerd worden voor de opleiding. (Wanneer de aantallen het toelaten, mag jij jezelf nadat je bent afgewezen, opnieuw komen testen tijdens een volgende intake dag.)

De sporttest

Tijdens de sporttest kijken we naar jouw inbreng en rol in de groep. Ook testen wij jouw kracht, uithoudings- en doorzettingsvermogen. Wij beoordelen of je geschikt bent om binnen 2 tot 3 jaar te voldoen aan de fysieke en mentale eisen die er gesteld zijn aan het beroep van een handhaver. Voor de opleiding *Handhaver Toezicht en Veiligheid*, gelden er landelijke instroomeisen, welke getoetst zijn door de mbo-raad.

Wat wordt er van jou verwacht? Wij verwachten van jou, dat jij de fysieke doelen haalt. Deze doelen zijn zorgvuldig gekozen en wanneer er voldoende voor getraind wordt en jij volledig vitaal bent, zijn deze voor iedereen te halen. Wanneer jij, de fysieke doelen niet haalt wordt het, intakeproces gestaakt. Je kunt dan nog niet starten aan de opleiding. Je kunt je altijd opnieuw aanmelden voor een volgende intake dag.

Definitieve normering	Man	Vrouw
12 min loop:	1800 Meter	1600 Meter
Over Kast springen:	15	12
Push-ups:	6	1
Butterfly Sit-ups:	16	12
Ballen verplaatsen:	12	12
Jumping Jacks:	46	47

Waar moet jij rekening mee houden? Houdt er rekening mee, dat de intake dag een zware belasting is waarvoor getraind moet worden. Onze instructeurs zullen erop toezien dat alles veilig verloopt. Indien nodig grijpen zij in wanneer zij zien dat jij onvoldoende voorbereid bent. Het kan voorkomen dat je dan gevraagd wordt te stoppen. Jouw gezondheid is ons belangrijkste prioriteit. Zorg er dus voor dat je voldoende uitgerust naar deze dag komt. Het is ook belangrijk om goed te eten en te drinken van tevoren.

Hoe kan jij, jezelf het beste voorbereiden op dit onderdeel? Door het downloaden van deze *voorbereiding intake dag*, heb je de eerste stap gezet naar een succesvolle prestatie tijdens de intake dag. We wensen je alvast heel veel succes met trainen!

De sporttest bestaat uit 6 onderdelen. Deze onderdelen worden kort na elkaar afgenomen. Er zal weinig tot geen rust zijn tussen de opdrachten. Dit wordt bewust zo gedaan. Op die manier wordt het lichaam op een gecontroleerde manier blootgesteld aan langdurige inspanning in verschillende disciplines. **Presteren onder vermoeidheid is een essentiële competentie voor handhavers.**

Coopertest	De student rent individueel 12 minuten lang een ronde. Na 12 minuten geeft de instructeur een signaal dat de student kan stoppen met lopen. De Instructeur noteert het aantal rondes van de student
Duur: 12 minuten	
Eis mannen: 1800 Meter Eis vrouwen: 1600 Meter	
Over de kast	De student moet met heel het lichaam over de kast (hoogte 115 cm) heen. Wanneer de student aan de anderen kant van de kast, met twee platte voeten de grond raakt, wordt er een herhaling geteld.
Duur: Zoveel mogelijk binnen 1 minuut	
Eis mannen: 15 herhalingen Eis vrouwen: 12 herhalingen	
Sit up	De student ligt plat op de grond, haar knieën zijn gebogen en haar voeten rusten plat op de grond. De handen zijn gepositioneerd aan de oorlellen. De student komt nu met het bovenlichaam naar boven, zonder dat de voeten los van de grond komen. Met de ellebogen toucheert de student de knieën. Nu zakt het bovenlichaam weer naar de begin positie. Voor iedere succesvolle sit-up, wordt één herhaling geteld
Duur: Zoveel mogelijk binnen 1 minuut	
Eis mannen: 16 herhalingen Eis vrouwen: 12 herhalingen	
Ballen verplaatsen	Er worden twee matten neergelegd, met een onderlinge afstand van 3 meter. Met daarop twee medicijnballen van 5 KG per stuk. De student verplaatst zo veel mogelijk ballen als mogelijk binnen 1 minuut. Het is belangrijk dat de student, iedere keer na het neerleggen een andere bal ophaalt. Voor iedere verplaatste bal wordt één herhaling geteld.
Duur: zoveel mogelijk binnen 1 minuut	
Eis mannen: 12 herhalingen Eis vrouwen: 12 herhalingen	
Push up	De student ligt in een voorligsteun (armen zijn op schouderbreedte, lichaam is geheel recht, benen zijn bijna of geheel tegen elkaar aan). De student zakt door de armen tot minimaal 90° Hierna gaat de student weer omhoog totdat de armen gestrekt zijn. De student mag haar armen of voeten niet los tillen. Hiermee wordt een rustmoment gecreëerd wat niet de bedoeling is. <u>Gebeurt dit wel dan is de student klaar met de oefening.</u> Voor iedere succesvolle push-up(minimaal 90°), wordt één herhaling geteld.
Duur: zoveel mogelijk binnen 1 minuut	
Eis mannen: 6 herhalingen Eis vrouwen: 1 herhaling	
Jumping jack	De student staat recht met haar armen langs zij. Hierna springt de student en spreidt zij haar benen. De armen gaan langs zij in de lucht en raken elkaar boven het hoofd (klap). Hierna springt de student weer en gaat zij weer naar de beginpositie waarbij de benen gesloten zijn en de armen tegen de heupen (slaan). Voor iedere klap en slag , wordt één herhaling geteld. Wanneer de student niet slaat of klapt, krijgt het 1 waarschuwing. Gebeurt het daarna nog een keer, dan is de student klaar met de oefening.
Duur: zoveel mogelijk binnen 1 minuut	
Eis mannen: 46 herhalingen Eis vrouwen: 47 herhalingen	

5 weeks trainingsschema sporttest

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	Duurloop 15 minuten		Intervaltraining 6 x 2 minuten hardlopen (zo hard als je kan) 1 minuut rust tussendoor		Duurloop 20 minuten		2 minuten Push-up zo veel mogelijk herhalingen
							2 minuten Sit-up zo veel mogelijk herhalingen
							1 minuut Jumping Jacks zo veel mogelijk herhalingen
							30 seconde Planken
							2 minuten 5 KG verplaatsen over 3 meter (emmer met water)
2	Duurloop 20 minuten		Intervaltraining 4 x 3 minuten hardlopen (zo hard als je kan) 1 minuut rust tussendoor		Duurloop 25 minuten		2 minuten Push-up zo veel mogelijk herhalingen
							2 minuten Sit-up zo veel mogelijk herhalingen
							1 minuut Jumping Jacks zo veel mogelijk herhalingen
							40 seconde Planken
							2 minuten 5 KG verplaatsen over 3 meter (emmer met water)
3	Duurloop 25 minuten		Intervaltraining 3 x 4 minuten hardlopen (zo hard als je kan) 1 minuut rust tussendoor		Duurloop 30 minuten		2 minuten Push-up zo veel mogelijk herhalingen
							2 minuten Sit-up zo veel mogelijk herhalingen
							1 minuut Jumping Jacks zo veel mogelijk herhalingen
							50 seconde Planken
							2 minuten 5 KG verplaatsen over 3 meter (emmer met water)
4	Duurloop 30 minuten		Intervaltraining 2 x 6 minuten hardlopen (zo hard als je kan) 1 minuut rust tussendoor		Duurloop 30 minuten		2 minuten Push-up zo veel mogelijk herhalingen
							2 minuten Sit-up zo veel mogelijk herhalingen
							1 minuut Jumping Jacks zo veel mogelijk herhalingen
							1 minuut Planken
							2 minuten 5 KG verplaatsen over 3 meter (emmer met water)
5	Duurloop 30 minuten		2200 meter in 12 minuten		Duurloop 30 minuten		Push-up tot falen Sit-up tot falen Jumping Jacks tot falen Planken tot falen 5 KG verplaatsen over 3 meter tot falen

Het rollenspel

Tijdens het rollenspel kijken we naar jouw kwaliteiten van samenwerken, beoordelen we jouw sociale vaardigheden en testen we jouw stressbestendigheid. Kort voor aanvang van jouw rollenspel, ontvang je van onze instructeur een instructiekaart, hierop staat jouw casuïstiek kort omschreven.

Het is de bedoeling dat jij, jezelf inleest in de casus en probeert een voorstelling te maken van hoe jij deze casuïstiek wil gaan oplossen. Tijdens het rollenspel, zullen er een acteur en twee assessoren aanwezig zijn.

Wat wordt er van jou verwacht? We verwachten van jou, dat jij tijdens het rollenspel probeert een situatie zo goed als mogelijk op te lossen. Het prettigst verloopt dit als jij dit doet op de manier zoals jij dit in jouw persoonlijke leven ook zou doen. Probeer je niet anders voor te doen dan je bent. We krijgen graag een echt beeld van wie jij bent en hoe jij met bepaalde situaties om zou gaan.

Waar moet jij rekening mee houden? De beoordelaars kijken en luisteren kritisch naar hoe jij in het rollenspel overkomt. Zij letten bijvoorbeeld op jouw houding, hoe jij spreekt of welke beslissingen jij maakt. Houd goed in gedachten, dat de keuzes die je maakt niet goed of fout kunnen zijn. De beoordelaars kijken niet naar wat de oplossing is, maar hoe jij de situatie hebt opgelost.

Hoe kan jij, jezelf het beste voorbereiden op dit onderdeel? Je kunt jezelf voor dit gedeelte niet zo heel goed voorbereiden. Je weet namelijk niet in welke situatie je precies gaat optreden en wat jouw rol zal zijn. Als je toch iets wil oefenen, oefen dan met duidelijk en goed verstaanbaar spreken. Dit is erg belangrijk!

Voorbeeld casus Intakeochtend

Je bent werkzaam als handhaver bij de gemeente. Jij en je collega's zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van parken, natuurgebieden, zwemmeren en strandjes. Tijdens zonsondergang en zonsopkomst mag er in deze gebieden niet gerecreëerd worden. Het is de bedoeling dat alle bezoekers deze gebieden verlaten.

Tijdens een surveillance, treffen jij en een collega een bezoeker aan in een bos, waar zich meerdere strandjes vormen en waar gezwommen kan worden. Het is een uur na zonsondergang en de persoon staat op het punt om een verfrissende duik te nemen na een dag hard werken.

Opdracht: Zorg ervoor dat de persoon, niet gaat zwemmen en het bos verlaat.

Signalement persoon
Navragen bij de docent

Op het moment dat de casus start ben je aanwezig in het stadspark. Je maakt contact met de persoon en gaat handelen.

Het gesprek met een docent

Tijdens het gesprek met een docent van de opleiding is het de bedoeling dat wij een zo volledig mogelijk beeld krijgen van wie jij bent en hoe jij met successen en teleurstellingen omgaat. Wij willen de indruk krijgen dat jij beschikt over de juiste eigenschappen en competenties om te groeien in het beroep van handhaver. In het werk als handhaver kun je te maken krijgen met ingrijpende, stressvolle en soms traumatische gebeurtenissen. Dat moet je aankunnen. Het is erg belangrijk dat het werk bij je past.

Wat wordt er van jou verwacht? Tijdens het gesprek is het erg belangrijk dat je **altijd eerlijk bent**. Geef netjes antwoord op de vragen die er aan je gesteld worden, probeer zo veel mogelijk uit te leggen. Hoe meer jij vertelt hoe beter.

Waar moet jij rekening mee houden? Houd er rekening mee, dat er vragen gesteld kunnen worden over jouw familie, gezin, vrienden, gewoontes en jouw verleden. Dit kan moeilijk, confronterend en soms emotioneel zijn. Onthoud dat het altijd beter is om antwoord te geven, dan om stil te blijven.

Hoe kan jij, jezelf het beste voorbereiden op dit onderdeel? Spreek vooral veel met jouw naaste en probeer voor jezelf antwoord te geven op de vragen;

- Kan je uitleggen waarom je voor deze opleiding hebt gekozen?
- Hoe integer ben jij?

Een ambitie of een droom kan soms te vroeg komen. Wij vinden het belangrijk om daar eerlijk over te zijn. Soms komt het voor dat wij je nog te jong vinden of dat wij van mening zijn dat je eerst nog moet groeien in een aantal competenties. **Nog niet iedereen is eraan toe om deze opleiding te starten!**