

Algemene uitleg + programma voorbereidende zeezwemoefening 24/06/17

Afspraak : zwembad Oostende (omkleedruimte-douche-inbriefing)

Aanwezig: 09u30 (controle inschrijving + betaling + omkleden)

Inbriefing : 10u00 (overlopen meteo van de dag - programma van de les)

Verplaatsing naar het strand: 10u15

Loopoefeningen: 10u20-10u50

Herhalen kennis stromingsleer in functie van de zeezwemoefening: 10u50-11u00

Zwemoefeningen: 11u00-11u30

Verplaatsing naar het zwembad: 11u40

Debriefing + vragen: 12u00

Einde les: 12u15

Voor de kandidaten is een lycra t-shirt toegestaan. De docenten zwemmen mee met een wetsuit, dit om de veiligheid maximaal te kunnen garanderen. De kandidaten dienen zich vooraf te vergewissen van de actuele meteocondities.

De kandidaten dienen ook vooraf een stromingsberekening te maken op basis van de gegevens (Oostende - 24 juni 2017 – tijdstip 10hr-12hr).

Er worden maximaal 65 kandidaten toegelaten.

Op zaterdag dienen de kandidaten zich in te schrijven om 9u30 in de hall van het stedelijk zwembad te Oostende. Zij betalen 1€ (gepast geld) voor gebruik infrastructuur zwembad (omkleden/douches). Zij ontvangen een genummerde cap tegen afgifte identiteitskaart. Na de proef levert men zijn cap terug in en krijgt men zijn identiteitskaart terug.

Bij verlies van de cap dient men 10€ te betalen.

Zorg dat je regelmatig gaat oefenen in zee. Hou rekening met volgende richtlijnen:

1. Oefen altijd in een bewaakte badzone en bij voorkeur in de voormiddag (vanaf 10u30);
2. Oefen bij voorkeur niet alleen;
3. Draag een felgekleurde badmuts;
4. Vooraleer de training aan te vatten breng je de postoverste op de hoogte van je trainingsprogramma;
5. Gaat nooit te diep in het water;
6. Verwittig terug de postoverste wanneer de training is afgelopen;