

Algemene uitleg + programma voorbereidende zeezwemoefening 24/07/17

Afspraak : Strandpost 1 – Surfclub Twins Bredene (omkleedruimte-douche-inbriefing)
(Dichtstbijzijnde tramhalte is strandpost 2 – “Bredene aan Zee”)

Aanwezig: 11u (controle inschrijving + betaling + omkleden)

Inbriefing : 11u30 (overlopen meteo van de dag - programma van de les)

Verplaatsing naar het strand: 11u45

Loopoefeningen: 11u50-12u20

Herhalen kennis stromingsleer in functie van de zeezwemoefening: 12u20-12u30

Zwemoefeningen: 12u30-13u00

Verplaatsing naar omkleedruimtes: 13u05

Debriefing + vragen: 13u25

Einde les: 13u40

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 (Bredene - 24 juli 2017 – tijdstip 11u30-13u30).

Er worden maximaal 65 kandidaten toegelaten.

Op maandag 24/07 dienen de kandidaten zich in te schrijven om 11u thv van de surfclub Twins aan strandpost 1. Zij betalen 1€ (gepast geld) voor gebruik omkleedruimtes en 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;