

# Algemene uitleg + programma voorbereidende zeezwemoefening 22/06/19

Afspraak : Surfclub "Twins" te Bredene, naast strandpost 1 (omkleedruimte-douche-in/debriefing)

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 de surfclub : 11u40

Debriefing + vragen: 12u00

Einde les: 12u15

De kandidaten dienen hun rood examenshirt aan te hebben. De kandidaten dienen zich vooraf te vergewissen van de actuele meteocondities. De kandidaten dienen ook vooraf een stromingsberekening te maken zoals bepaald in de les.

Er worden maximaal 70 kandidaten toegelaten per zeezwemoefening.

Op zaterdag 22/06 dienen de ingeschreven kandidaten zich aan te melden om 9u30 ter hoogte van de surfclub te Bredene. Zij betalen 1€ (gepast geld) voor gebruik infrastructuur (omkleden/douches). Zij ontvangen een genummerde cap. Na de proef levert men zijn cap terug in. Bij niet terugbrengen 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 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. Zorg voor een goede opwarming;
6. Ga geleidelijk in het water en geef je lichaam de tijd om te wennen aan de zeewatertemperatuur;
7. Gaat nooit te diep in het water;
8. Verwittig terug de postoverste wanneer de training is afgelopen;