

# Nieuwsbrief

**Kenmerk:** Seizoen 9, nummer 8  
**Datum:** 02-05-2018

## **Bestuur**

### NK Lifesaving voor teams

Op zaterdag 24 en zondag 25 maart heeft het NK Lifesaving voor teams plaatsgevonden in het Dommelbad. Organisatie hiervan is door de RBB samen met Reddingsbrigade Nederland opgepakt. Het waren twee drukke, volle dagen in het zwembad, die gezellig en sportief zijn verlopen. Via deze weg willen wij nogmaals alle vrijwilligers bedanken die zich deze dagen (en in de voorbereiding) hebben ingezet om alles succesvol te laten verlopen.

Voor een impressie van deze twee dagen kun je de foto's en uitslagen bekijken die op onze site staan.

### Contributie seizoen 2018-2019

Op 13 maart jl. heeft de Algemene Ledenvergadering van de RBB plaatsgevonden. Daar is de contributie voor het volgende seizoen vastgesteld. Deze ziet er als volgt uit:

- Jeugdleden t/m 15 jaar: €105,50
- Volwassenen: €111,50
- Mike/Tonny-regeling: €58,00
- Wedstrijdzwemmen Jeugd: €52,00
- Wedstrijdzwemmen Senioren: €55,50

## **Technische Commissie (TC)**

### (Proef)examens zwem ABC en spetter

Op zaterdag 12 mei 2018 zijn er proefexamens voor het zwem ABC. Op zaterdag 19 mei 2018 zullen de spetter en zwem ABC examens worden afgenomen.

Voor de zwem ABC examens geldt dat je alleen kunt deelnemen aan het examen als je bij het proef examen aanwezig bent geweest. Voor spetter kandidaten geldt dat je tijdens het examen beoordeeld wordt. Er wordt dan bekeken of je wel of niet door gaat en/of een diploma krijgt.

### Proefexamens theorie Lifesaver 1, 2 en 3

Op woensdag 16 mei is er weer een theorie proefexamen voor de lifesaver kandidaten. Dit begint voor iedereen om 19.30 uur.

### Kleding eisen tijdens examen 26 mei 2018

Tijdens het examen afgelopen jaar waren er kandidaten die de verkeerde kleding aan hadden. Dat is heel vervelend omdat je dan niet op examen mag of er moet nog snel iets geregeld worden. In de bijlage zijn de eisen voor de kleding toegevoegd.

Hierbij het verzoek om te controleren of je kleding voldoet aan de eisen. Mocht je twijfelen vraag het dan na bij je instructeur. Leggings / trainingsbroeken en surf schoentjes zijn niet

toegestaan.

Voor de Lifesaver kandidaten is het belangrijk dat zij tijdens het examen hun zwemvliezen aan het bad hebben liggen!!

### **JEC (Jeugd Evenementen Commissie)**

De uitnodiging voor het kamp is verstuurd! Dit jaar is het kamp op **24, 25 en 26 augustus!** Wij zijn al heel druk bezig met de voorbereidingen voor het kamp. Wij willen er graag een super leuk weekend van maken met veel kinderen! Dus geef je snel op via de aanmeldlink van de JEC!

Daarnaast zijn we ook bezig met de voorbereidingen voor de seizoensafsluiter. Wij hopen jullie daar natuurlijk ook allemaal te zien!

### **Wedstrijdteam**

Wij, Anne en Nora, coachen het wedstrijdteam van de aspiranten en junioren jongens en meisjes. Op dit moment zijn wij op zoek naar nieuwe aspirant zwemmers die graag met ons mee op wedstrijd gaan. Maar wat houdt dat in, wedstrijd zwemmen? Dat zullen we hieronder uitleggen.

Wedstrijd zwemmen is in teamverband zwemmend reddend tegen teams van andere brigades. De onderdelen die we zwemmen zijn bijvoorbeeld wisselslag, popduiken, tuigje en nog veel meer. Wisselslag is met 4 zwemmers, iedere zwemmer zwemt in een andere slag, namelijk schoolslag, rugslag, borstcrawl of borstcrawl met flippers. Tuigje is een super gaaf onderdeel. Het tuigje ziet er als volgt uit: De zwemmer die op de kant staat doet de rode lussen om als een rugzak, zwemt vervolgens zo snel mogelijk naar de andere kant om daar een stokje op te halen. Zodra hij/zij het stokje vast heeft, wordt de zwemmer met stokje zo snel mogelijk ingehaald door degene die op de kant staat. Ieder zwemmer haalt 1 stokje op en moet ook 1 keer inhalen. In de onderstaande link zie je hoe het onderdeel wordt gezwommen:

<https://www.youtube.com/watch?v=lwjiLHAsq4s>

Om dit onder de knie te krijgen moet er getraind worden en niet alleen op de onderdelen die we zwemmen, maar ook op conditie. Alle onderdelen zijn in teamverband en we willen alles zo snel mogelijk zwemmen. De training voor de aspiranten en junioren is op zaterdag. De tijd hebben we helaas nog niet beschikbaar omdat de indelingscommissie hier nog mee bezig is.

Lijkt het je leuk om mee te doen met het wedstrijd team en ben je 10 jaar of ouder en in het bezit van diploma zwemmend redder 1 of wil je graag een keer mee komen trainen, neem dan contact op met Nora of Anne. Wij zijn iedere zaterdag op het zwembad te vinden, meestal vanaf 15.15 uur tot 18.15 uur. Je kunt ook altijd contact met ons opnemen via de mail ([nrenders@gmail.com](mailto:nrenders@gmail.com) of [annekeurentjes@outlook.com](mailto:annekeurentjes@outlook.com)) of via de telefoon (06-48262611 of 06-34309354). Je mag altijd komen kijken tijdens een training of mee doen.

Hopelijk kunnen we jullie snel verwelkomen in ons super gezellige team.

Anne en Nora

### Agenda

Zaterdag 28 april	geen zwemmen i.v.m. meivakantie
Woensdag 2 mei	geen zwemmen i.v.m. meivakantie
Zaterdag 12 mei	proefexamen zwem ABC
Dinsdag 15 mei	workshop elementair voor instructeurs
Woensdag 16 mei	proefexamen theorie voor lifesaver 1, 2, en 3
Zaterdag 19 mei	examens zwem ABC en spetters
Woensdag 23 mei	examens afstandszwemmen en survival
Zaterdag 26 mei	examens diploma's zwemmend redden
Zaterdag 9 juni	spelletjesdag/seizoensafsluiter en feestavond 35-jarig jubileum
24, 25, 26 augustus	Kamp

### Vertrouwenspersoon

Interne vertrouwenspersoon:

Rianne Klomp: [rbbvertrouwenspersoon.klompven@gmail.com](mailto:rbbvertrouwenspersoon.klompven@gmail.com)

Extern vertrouwenspersoon:

NOC\*NCF: telefonisch: 0900-202 55 90 (maandag t/m vrijdag 08.00-22.00, zaterdag 12.00-16.00)

of per mail: [vertrouwenspuntsport@nocnsf.nl](mailto:vertrouwenspuntsport@nocnsf.nl) of via website:

[www.speakupfeedback.eu/weg/vertrouwenspuntsport](http://www.speakupfeedback.eu/weg/vertrouwenspuntsport) (volledig anoniem)

