

Brasschaatse Reddingsclub

Beste leden, kandidaat leden en ouders,



De reddingsclub in het kort

Onze zwemschool is niet zomaar leren drijven, maar het is de bedoeling door gediplomeerde trainers, een degelijke zwem –en reddersopleiding te krijgen. Dit zal uiteraard meer inhouden dan het behalen van de lucratieve zwembrevetten die we allemaal kennen, maar leiden tot het behalen van diverse reddingsdiploma's. **Onze club is immers een “reddingsclub” en geen zwemclub!**


Het is de doelstelling om “**vrije slag en schoolslag**” perfect onder de knie te krijgen, zij die willen, kunnen daarna doorgroeien in onze reddingscompetitie ploeg (niet verplicht) en/of verschillende cursussen (junior lifeguard, bootredder, hoger redder, enz...) op een praktische wijze tot een goed einde brengen. Zowel in de competitie reddend zwemmen als voor hoger redder kunnen ze dan hun mannetje staan. Trouwe leden worden beloond met kortingen op alle door onze club georganiseerde cursussen en evenementen. Beslissing steeds door de raad van bestuur.

De deelnemers worden steeds eerst getest op hun vaardigheden. Daarna worden in verschillende groepen onderverdeeld, volgens de vorderingen kan men overgaan van de ene groep naar de andere. De minimum vereiste om toegelaten te worden tot de zwemschool is 7 jaar en de waterangst overwonnen hebben en 25 meter kunnen zwemmen, uitzonderingen kunnen door de sportcommissie worden toegestaan. Voorde leden(ouders en redders) is er op vrijdag (20u tot 21u) steeds een trainer voorzien.

Er zijn verschillende trainers voorzien binnen de club. Deze zullen zich inzetten ten voordele van de leden en staan ter beschikking voor vragen van de begeleiders. Hetzelfde enthousiasme en de nodige discipline wordt van de leden gevraagd, dit bevordert niet enkel de persoonlijke ontplooiing, maar ook de clubgeest. We verwachten dan ook dat diegene die zich inschrijven zich regelmatig aanbieden.

Kostprijs

Naast de **75€ (lid tot 31 december 2018)** lidmaatschapsbijdrage vragen we ook **1,5€** per trainingsbeurt. Nieuwe leden schaffen zich een clubbadmuts aan van **7€** (verplicht door sportoase). De zwembadbijdrage van 1,5€ gebeurt doormiddel van een **“10 beurtenkaart”** met de prijs van **15 €**, dus **1,5€** per trainingsbeurt. U betaald aan de verantwoordelijke van de club, deze geeft u de 10 beurtenkaart.

1,5€	1,5€	1,5€	1,5€	1,5€
				
MIRC			— BRC	
1,5€	1,5€	1,5€	1,5€	1,5€

(wie in september lid wordt betaald 40€ tot 31 dec 2017 en dan 75€ voor 2018)

Elke keer als je in het zwembad komt doe je drie zaken :

- Bij het binnenkomen toon je de lidkaart met pasfoto aan de balie en mag je dan gratis binnen.
- Bij betreden van het zwembadhal ga je eerst naar de coördinator, deze noteert je aanwezigheid en knip je 10 beurtenkaart af. Een nieuwe kaart kan je aanschaffen bij dezelfde coördinator.
- Aanmelden in zwembad bij je trainer en je wacht rustig af tot de training van start gaat. **“Het is verboden om naar het recreatiebad te gaan of rond te zwerven in het zwembad.” “Opgelet Short of bermudabroeken zijn verboden in sportoase en we zwemmen altijd met clubbadmuts op!”**

DE ZWEM en REDDINGSCHOOL

Indeling zal gebeuren aan de hand van vaardigheden, leden bekomen dan een gekleurde badmuts volgens de groep waar ze trainen. Na de test en beslissing van de sportcommissie kunnen ze doorstromen naar de volgende groep en verandert hun badmuts naar de kleur van een hoger niveau.

De competenties en niveaus

Indeling op basis van competenties

Beginniveau

Kinderen die zich aanbieden bij de Brasschaatse reddingsclub, hebben een bepaald niveau wat betreft zwemmen. (25 meter zwemmen)

Niveau: Paars 1

Beginniveau: de kinderen beheersen vrije slag en schoolslag en kunnen 25 m zwemmen:

De pijl wordt volledig beheerst.

De instapleeftijd wordt vastgelegd tussen 7 en 8 jaar

- Borstcrawl: voldoende stuwung vanuit de benen, correcte horizontale ligging in het water grove armbeweging: recht doortrekken i.p.v. gecompliceerde S-beweging
ademhaling
draaien rond de verschillende lichaamsassen wordt beheerst
- Rugcrawl: voldoende stuwung vanuit de benen
correcte horizontale ligging in het water en correcte armbeweging,
ademhaling
- Schoolslag: voldoende stuwung vanuit de benen
volledig symmetrische beenbeweging (opgetrokken en naar buiten gedraaid)
golfbeweging
correcte armbeweging in juiste coördinatie met de benen en ademhaling
ademhaling (in boven water, uit onder water tijdens pijlfase)

De duikbewegingen worden rudimentair beheerst

De leeftijd van de kinderen zal niet ouder zijn dan 8 jaar. Wanneer men ouder is en wil instappen zal een evaluatietest gedaan worden van de te beheersen competenties (eindniveau).

Niveau: Orange

De instapleeftijd wordt vastgelegd op 9 à 10 jaar.

- Zwem technisch: bijschaven van de techniek waar nodig
vervolmaken van de keerpunten (tuimelen) aanleren van
de verschillende aankomsten schoolslag: onderwaterslag
en keerpunt
- Redding technisch verfijnen van de beenbeweging met palmen nadruk op sleeptechniek
borstcrawl met pop - apnea
- Open water technisch: looptechnieken
evenwicht en voortstuwing rescue board in zwembad

Op basis van de interesse van de zwemmer enerzijds en de evaluatie van de trainersstaf anderzijds, zal hij doorstromen naar blauw.

Niveau: Blauw

Vanaf 10 jaar kan men in aanmerking komen

- Zwem technisch: onderhoud van de zwem technische kwaliteiten
Verbeteren van de algemene conditie
- Redding technisch: introductie van de humanitaire technieken zwemmen voorbereiden
SERC/hoger redder

Niveau: Groen en Rood, de competitiegroep (uitzonderingen kunnen worden toegestaan door sportcommissie)

Na overleg tussen de verschillende verantwoordelijke kunnen leden deelnemen aan de trainingen voor competitie. Dit is op vrijwillige basis, maar als je wil deelnemen verwachten we ook dat je naar de wedstrijden komt waarvoor we je inschrijven.

Vanaf 10 jaar kan men deelnemen aan wedstrijden (zwembad en open water). De deelnemer beschikt al over alle gevraagde competenties op technisch vlak. De vooropgestelde tijden zullen eerder worden behaald op basis van technische vaardigheden, dan het inzetten van kracht.

De nadruk in de competitiegroep zal grotendeels het ontwikkelen van de zwem fysieke kwaliteiten zijn, naast de introductie van de reddingstechnische eigenschappen. De verbetering van de resultaten wat betreft zwemmen, zal het gevolg zijn van de verbeterende lenigheid en uithouding enerzijds en de ontwikkeling van de kracht anderzijds. Een verbetering van de resultaten tijdens de reddingscompetities is het gevolg van de zwemkwaliteiten (gesloten taak) en het beter uitvoeren van de technische reddingsvaardigheden (open taak).

Niveau: Rood, volwassenen – recreant - redders

Volwassen groep en leden die zich verder willen oefenen in de redding technieken en de redding sport. Voor deze groep is er de mogelijkheid van dinsdag 20u tot 21u en vrijdag van 20u tot 21u te trainen. De club probeert ook hier een trainer te voorzien.

Opmerking

Om aan de vraag van de zwembad uitbater “ Sportoase “te kunnen voldoen, zullen er individuele lidkaarten met pasfoto aangemaakt worden welke we dan ook moeten voorleggen aan de ingang van het zwembad, een de toegang tot het zwembad met sauna en glijbanen enz... is namelijk 6 € voor één dag, wij huren enkel de banen af die ons ter beschikking zijn gesteld voor een welbepaalde periode.

Bezoek regelmatig onze website : www.brasschaatserreddingsclub.be

Veel plezier met de trainingen en de competitie,

Namens het bestuur

Karel Mennes

Secretaris

Secretaris BRC :

Karel Mennes

0477/450706 of newfy4lifeguard2@yahoo.com