



# Heldense Reddingsbrigade

Aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Bond tot het Redden van Drenkelingen.

## Informatie voor leden van de Heldense Reddingsbrigade

<b><u>TRAININGSTIJDEN:</u></b>	zaterdag	16.45-17.45 junioren 1 + baan voor ouders 17.45-18.00 vrij zwemmen 18.00-19.00 junioren 2 training + senioren zwemmen
	zondag	08.30-09.15 Varia training 09.15-10.00 senioren training, + familie zwemmen
	woensdag	19.15-20.15 senioren training

### **JUNIOREN**

De junioren zwemmen op zaterdag van 16:45-18:00 uur en op zondagochtend van 8:30-9:15 uur.

Op zaterdag zal er geoefend worden voor de diploma's op zondagochtend vind de Varia training plaats. Tijdens de Varia training zullen telkens andere thema's aan bod komen zoals verschillende spelvormen, maar ook techniek en conditie. Hieraan kunnen alle junioren deelnemen.

### **SENIOREN**

De senioren zwemmen op woensdagavond van 19:15-20:15 uur en op zondagochtend van 9:15-10:00 uur. De senioren die niet op woensdag of zondag kunnen, mogen ook op zaterdag komen zwemmen van 18:00-19:00 uur.

### **BAAN VOOR OUDERS**

Ouders van jeugdleden kunnen zelf ook zwemmen tijdens de trainingstijd van hun zoon of dochter op zaterdag.

Zo hoeft u niet te wachten maar kunt u tijdens de lessen van uw kind ook aan u eigen conditie werken.

We houden tussen 16.45 en 17.45 uur speciaal een baan vrij in het 25m bad waarin door ouders gezwommen kan worden.

Zwemt uw kind van 18.00 tot 19.00 uur dan kunt u mee zwemmen met onze senioren.

In het water is ook een trainer aanwezig die mee zwemt en waarvan u instructies krijgt.

### **FAMILIE ZWEMMEN OP ZONDAG**

Op zondag is er van 09:15-10:00 uur vrij zwemmen voor leden van de brigade en hun gezin. De gezinsleden komen altijd samen met het brigade lid (senior of junior) en zij betalen 1 euro per keer. Dit gebeurt via aanschaf van een stempelkaart van 10 euro. Niet gediplomeerde zwemmertjes zwemmen met vleugeltjes en alleen in het ondiepe water, altijd onder begeleiding van een ouder.

## **INGANG**

De deur (zij-ingang) is steeds 10 minuten voor aanvang van de training open.

Probeer hier rekening mee te houden zodat trainers die les aan het geven zijn niet telkens weg moeten om de deur te openen.

## **PRESENTIELIJSTEN**

Er worden tijdens trainingen presentielijsten bijgehouden.

Let er alstublieft op dat u deze tekent of dat degene die bij de deur zit het voor u doet.

Deze lijst is van belang in geval van een ontruiming.

## **OMKLEDEN**

Voor het omkleeden gebruiken we twee grote omkleedruimtes:      nummer 1 voor de heren  
   nummer 4 voor de dames

Op zaterdag kan door de leden die vanaf 18:00 uur zwemmen ook gebruik gemaakt worden van kleedlokaal 2 en 3. Verder kunt u ook de kleine omkleedcabines gebruiken. Het is **niet** toegestaan om kleding hierin achter te laten.

Deze kunt u opbergen in een kluisje.

NB: Laat geen waardevolle spullen (telefoons etc) onbeheerd achter in de omkleedruimtes.

## **OPLEIDING**

Elk jaar worden er opleidingen gegeven voor brevetten/diploma's. Deze opleiding worden in februari afgesloten met een examen. Er vinden in de loop van het jaar drie tussentijdse toetsen plaats. Na de laatste tussentijdse toets (ongeveer 6 weken van te voren) krijgt u een advies of en voor welk brevet u/uw kind examen kan doen. Om examen te kunnen doen, moet een kandidaat 75% van de opleidingstrainingen (zaterdag) hebben gevolgd.

Klik op de volgende link om naar de diploma eisen te gaan:

[http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/servicedesk/docs/er\\_examentijd\\_brevet\\_en\\_diploma\\_eisen\\_er\\_2015\\_2016.pdf](http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/servicedesk/docs/er_examentijd_brevet_en_diploma_eisen_er_2015_2016.pdf)

N.B. Op het examen zijn chloorbrilletjes niet toegestaan. We adviseren dan ook om zonder chloorbrilletje te trainen.

## **GEKLEED ZWEMMEN**

Na de zomervakantie tot het proefexamen is er elke tweede zaterdag van de maand gekleed zwemmen.

Vanaf het proefexamen tot aan het examen is er iedere zaterdag gekleed zwemmen.

Klik op onderstaande links voor meer info over de kledingseisen.

[http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/servicedesk/docs/20160601\\_tb\\_kleding.pdf](http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/servicedesk/docs/20160601_tb_kleding.pdf)

[http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/servicedesk/docs/20160601\\_tb\\_schoenen.pdf](http://bondsinfo.reddingsbrigade.nl/servicedesk/docs/20160601_tb_schoenen.pdf)

## **MEDEDELINGENBORD/WEBSITE**

In de hal bij de kleedruimtes is er een mededelingenbord. Hierop worden actuele zaken en verenigingsnieuws opgehangen. Informatie over trainingen, exameneisen en actuele zaken kunt u ook terugvinden op onze website:

[www.heldenserreddingsbrigade.nl](http://www.heldenserreddingsbrigade.nl)

of op onze facebook pagina:

<https://www.facebook.com/Heldense-Reddingsbrigade-1588152761404301/?fref=ts>

## **JAARPROGRAMMA**

Het jaarprogramma is te zien op het mededelingenbord. Tevens wordt dit verspreid via e-mail.

Ook op onze website ([www.heldenserreddingsbrigade.nl](http://www.heldenserreddingsbrigade.nl)) kunt u informatie over het jaarprogramma terugvinden

## **NOOD TELEFOON**

Tijdens trainingen is de Heldense Reddingsbrigade te bereiken via: **06-38 15 48 84**.

We verzoeken u dit nummer alleen te gebruiken in geval van nood, want een trainer aan de telefoon is niet beschikbaar om les te geven.

## **ARBO**

De reddingsbrigade heeft veiligheid hoog in het vaandel staan.

Daarom vragen wij u voorvallen (ook tijdens het omkleden) te melden bij de trainers.

Tijdens alle trainingen en activiteiten is er altijd een gediplomeerd EHBO en BHV er aanwezig.

Indien eerste hulp nodig is melden bij de badmeesterpost/trainer.

## **Kleuren T-shirts trainers**

Langs het bad lopen diverse trainers rond met verschillende kleuren shirts de kleuren hebben de volgende betekenis:

Rood: dit is de hoofdtrainer hij of zij heeft de verantwoordelijkheid over de algemene gang van zaken op dat moment en zal ingeval van een calamiteit hoofd BHV zijn. Geel: De personen met een geel T-shirt zijn gediplomeerd trainer en / of hebben voldoende ervaring om zelfstandig les te geven. Blauw: dit zijn de hulp trainers zij volgen opleiding of ondersteunen de trainers.

## **VERTROUWENSPERSOON**

Onze vereniging heeft ook twee vertrouwenspersonen. Zit je ergens mee of is er iets gebeurd waar je graag in vertrouwen over praat, neem dan contact op met onze vertrouwens personen. Deze zijn te bereiken via het volgende mail adres.

[vertrouwenspersoonhrb@gmail.com](mailto:vertrouwenspersoonhrb@gmail.com)

## **CONTRIBUTIE**

Onze vereniging heeft een jaarcontributie van 1 januari tot 31 december.

Stroomt u later in het jaar in dan wordt de contributie berekend over het aantal maanden die men in dat jaar nog kan deelnemen. Zegt u het lidmaatschap op gedurende het contributiejaar dan volgt geen restitutie van contributie.

## **ADRESWIJZIGINGEN**

Vergeet niet om adreswijzigingen of telefoonnummerwijzigingen door te geven aan het secretariaat. Dit geldt ook als u een ander e-mailadres neemt.

## **VRAGEN**

Heeft u algemene vragen kunt u deze altijd stellen via het secretariaat:

[secr.heldensereddingsbrigade@gmail.com](mailto:secr.heldensereddingsbrigade@gmail.com)

Vragen over uw kind, en over de trainingen kunt u altijd persoonlijk stellen aan de trainer van uw kind. Doet u dit liefst bij aanvang of na afloop van de training. Op zaterdag is daar het kwartier vrij zwemmen tussen de 2 trainingen ook geschikt voor. Dit mag ook via e-mail [trainers.hrb@gmail.com](mailto:trainers.hrb@gmail.com)



[www.heldensereddingsbrigade.nl](http://www.heldensereddingsbrigade.nl)



[www.facebook.com/Heldense-Reddingsbrigade-1588152761404301](https://www.facebook.com/Heldense-Reddingsbrigade-1588152761404301)



[secr.heldensereddingsbrigade@gmail.com](mailto:secr.heldensereddingsbrigade@gmail.com)



077 – 4773658