

## Kledingzwemmen 2018-2019

Beste (Ouders en/of Verzorgers van) leden,

Zoals ieder jaar gaan we ook dit jaar weer met kleren aan zwemmen. Ieder jaar starten we op tijd met het kledingzwemmen, zodat iedereen hieraan kan wennen en voldoende kan oefenen.

Vanaf vrijdag 12 oktober 2018 wordt er een keer per maand met kleding aan gezwommen. Op de volgende data wordt er met kleding aan gezwommen:

- 12 oktober 2018
- 9 november 2018
- 14 december 2018
- 18 januari 2019
- 8 februari 2019
- 15 maart 2019
- 12 april 2019
- 17 mei 2019

Vanaf 17 mei 2019 wordt er iedere vrijdagavond met kleding aan gezwommen!

### Examen regels kleding

Voor de examens zijn een aantal regels voor de kleding gesteld, deze zijn:

#### ***Kleding eisen brevetten junior redder:***

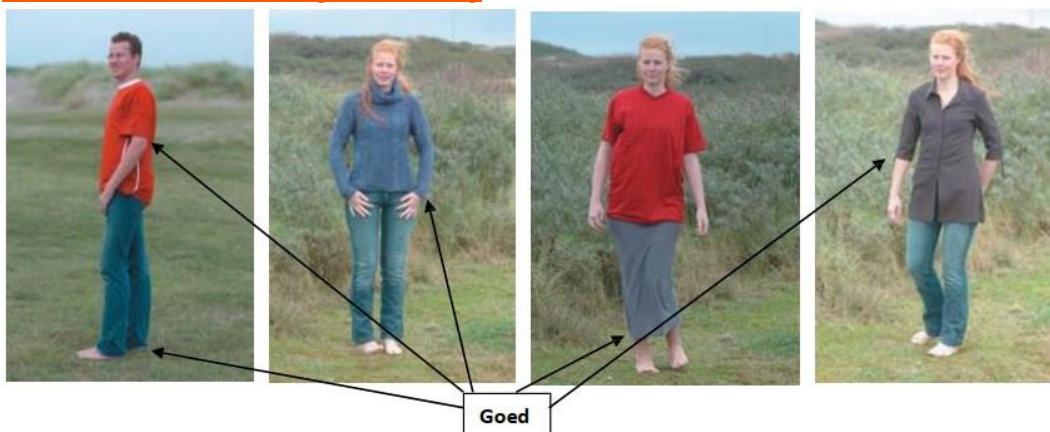
- Badkleding (bikini ook toegestaan, maar niet aanbevolen!);
- T-shirt, blouse of hemd met mouwen;
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan);
- Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon);
- Schoenen (soort schoenen zie "Examen regels schoenen").

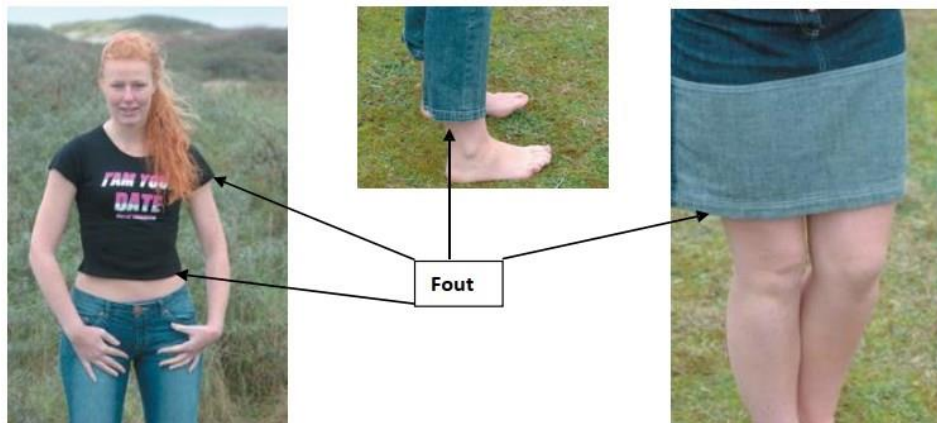
#### ***Kleding eisen brevetten zwemmend redder en life saver:***

- Badkleding (bikini ook toegestaan, maar niet aanbevolen!);
- T-shirt, blouse of hemd met mouwen;
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan).

Voor de dames is het ook toegestaan de combinatie broek/blouse te vervangen door een jurk met lange mouwen of een rok met blouse. De rok of jurk dient de knie te bedekken. De kleding-eisen sluiten aan op de kleding-eisen die ook gelden voor de NPZ-NRZ Zwemdiploma's ABC.

### Voorbeelden van foute en goede kleding





### Examen regels schoenen

Voor de examens zijn een aantal regels voor schoenen gesteld, deze zijn:

- Schoenen (plastic, leren of sportschoenen zijn toegestaan, mits voorzien van een stevige zool).
- De schoenen behoren zodanig bevestigd te zijn, dat deze tijdens het verblijf in het water niet verloren kunnen worden. De schoenen dienen schoon en in goede staat te zijn.

### Voorbeelden van foute en goede schoenen

#### Goed



Plastic Sandaal/waterschoen Sportschoen

#### Fout



Ballet schoenen Turn schoenen Surf schoen

Wordt jouw type schoen niet vermeld dan zal de examen official zich de vraag stellen: "Kan ik de zool tussen twee wijsvingers zonder moeite samengevouwen?" Wordt deze vraag met ja beantwoord dan zijn de zolen **niet** stevig en zal de schoen worden afgekeurd!

### Overige zaken

Het dragen van sieraden is in principe niet toegestaan. Mocht je toch sieraden dragen dienen deze afgeplakt te worden met behulp van bijvoorbeeld een pleister.

Het gebruik van normale brillen en duikbrillen zijn toegestaan. Chloorbrillen e.d. zijn niet toegestaan. Bij bijzondere omstandigheden kan hiervoor dispensatie worden aangebracht. Is dit van toepassing is het verstandig te overleggen met de instructeur.

Tijdens de eerste lessen zal de instructeur de kleding 'beoordelen' of deze voldoen aan de exameneisen. Als dit niet het geval is, zal de instructeur contact opnemen en u hierin adviseren.

Als laatste hebben we ook voor dit zwemseizoen besloten een aanwezigheidsnorm van 80% te hanteren. Dit betekent dat je over het jaar best wel een paar lessen mag missen maar we wel van je verwachten dat je het merendeel van de lessen (4/5 deel) aanwezig bent.

Uiteraard zijn er uitzonderingen waarom hiervan afgeweken kan worden (langdurige ziekte e.d.) maar dit dient dan in goed overleg met je instructeur of de commissie ZR te gaan. Het uiteindelijke doel hiervan is jullie zo goed mogelijk voorbereid op examen te kunnen laten gaan en iedereen gelijke kansen te kunnen bieden.

Mocht er nog dingen onduidelijk zijn of mocht u nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met Margaretha van Bijsteren (coördinator zwemmend redden) op telefoonnummer 06-30790354.

**Vergeet dus vrijdag 12 oktober 2019 je kleren niet!!**

Met vriendelijke groet,

Commissie zwemmend Redden  
Reddingsbrigade Rivierenland Tiel