



Inhoudsopgave

Agenda	2
Digitale agenda.....	3
Start kleding zwemmen.....	3
Proefexamens.....	4
Technische avonden instructeurs (i.o)	4
PR commissie zoekt versterking	4
Kamp	4
Bewakingen evenementen.....	5
Aanbevelingen voor buiten zwemmen in de herfst	5
Verjaardagen	6
Nieuwe leden	7
Wist - je - dat?.....	7

Agenda

6 oktober	lesavond
13 oktober	lesavond
20 oktober	herfstvakantie geen zwemmen
27 oktober	lesavond, start kledingzwemmen
3 november	lesavond

Digitale agenda

Wij hebben een digitale agenda gemaakt die alle leden kunnen toevoegen aan de eigen digitale agenda waar alle relevante activiteiten, zoals zwemavonden, kamp, vakanties, etc in staan. Het voordeel hiervan is dat jullie ook een mail ontvangen bij een verandering van een lesavond bijvoorbeeld.

Toevoegen kan via deze link [Klik hier](#)

Start kleding zwemmen

Vanaf aankomende vrijdag 27 oktober gaan we weer met kleding aan zwemmen om alvast te oefenen voor het examen. Vergeet niet eventueel een plastic tas in te pakken om alle natte kleding weer mee terug te kunnen nemen. Mocht je de kleding vergeten of niet compleet hebben dan heeft dit op den duur natuurlijk consequenties.

Hieronder hebben we nogmaals alle kleding-eisen op een rijtje gezet voor de verschillende diploma's.

De kleding-eisen voor alle **Junior Redder** diploma's:

- Badkleding;
- T-shirt, blouse of hemd met lange 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 (plastic, leren of sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder stevige zool zijn niet toegestaan);
- Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/ rok moet tot over de knie reiken.

Kleding-eisen voor de **Zwemmend Redder** en **Lifesaver** diploma's

- Badkleding;
- T-shirt, blouse of hemd met mouwen;
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan);
- Het is toegestaan dat kandidaten in plaats van een broek/ blouse een jurk met mouwen of rok/ blouse met mouwen dragen. De jurk/ rok moet tot over de knie reiken.

Mochten er nog vragen zijn, laat het weten. "

Voor de diploma's Zwemmend redder 3 en Lifesaver 2 hebben de kinderen flippers nodig.

De kinderen van Zwemmend redder 1 willen daarentegen ook erg graag met flipper zwemmen. Mocht uw kind dit ook willen, wil u dan zorgen voor flippers?

Proefexamens

Dit jaar zijn er weer 2 proefexamens waarna we kunnen bepalen of iedereen examen kan doen dit seizoen. Het is dus belangrijk dat uw kind bij, in ieder geval het 2e proefexamen, aanwezig is.

De proefexamens zijn dit jaar op 19 januari en 8 maart. Diegene die op examen mogen krijgen 15 maart bericht via een papieren brief en via de mail.

Technische avonden instructeurs (i.o)

Dit seizoen hebben we ook de technische bijscholingsavonden weer opgepakt. Dit seizoen is er voor alle zweminstructeurs (in opleiding) en hulpinstructeurs weer een aantal keer een technische avond over zwemslagen, vervoersgrepen, bevrijdingsgrepen, enz.

De avonden zijn op:

- 27 oktober
- 15 december
- 9 februari

De avonden zullen na het 3e uur plaatsvinden

PR commissie zoekt versterking

De PR commissie is op zoek naar een nieuw lid. Wat houdt dat dan in?

Wij zijn actief op social media, houden de website bij, maken de nieuwsbrief, zijn aanwezig bij promotie evenementen zoals de activiteitenmarkt e.d.

Daarnaast ben je aanwezig bij het werkgroepenoverleg, hiervoor hebben we een overleg onderling.

Lijkt het jou leuk om Reddingsbrigade Houten te promoten dan is dit nu de kans. Stuur een e-mail naar pr@reddingsbrigadehouten.nl



Kamp



Ja ja, de eerste voorbereidingen zijn al weer getroffen voor het kamp!

Save the Date: 28 t/m 30 juni 2024

Volgende week zal de kampbrief en uitleg Sponsorzwemmen via de mail toegezonden worden.

Bewakingen evenementen

Bewakingen oktober 2023

In de maand oktober hebben wij 1 bewaking en 1 regionale oefening.

- 7 oktober festival HRFST
- 28 oktober Regionale oefening

Aanbevelingen voor buiten zwemmen in de herfst

- Controleer de kwaliteit van het zwemwater, bijvoorbeeld via www.zwemwater.nl
- Controleer de temperatuur van het water. Ga niet zwemmen bij een watertemperatuur onder de 15 graden en gebruik tot en met 18 graden altijd een wetsuit en badmuts.
- Zwem samen met een andere persoon en gebruik een saferswimmer zwemboei.
- Beoordeel de situatie ter plekke. Is er stroming? Wat zijn de weersverwachtingen? Hoe herken ik mijn beginpunt? Waar zwem ik heen? Wat zijn andere risico's?
- Maak altijd afspraken over de veiligheid.
- Bouw het rustig op, begin altijd met een korte training, elke nieuwe situatie heeft een gewenningsfase.
- Begin met zwemmen in de ondiepe gedeeltes of dicht bij de kant. Als de temperatuur toeneemt, kun je verder het water op.
- Zorg er voor dat je na afloop een thermodeken en warme drank tot je beschikking hebt, voor het geval je het echt te koud hebt.
-

5 praktische tips voor de eerste keer open water zwemmen

Zie je er tegenop om te gaan zwemmen in open water? Dat snap ik. Veel mensen (inclusief ik) zien op tegen het openwater. Wat praktische tips kunnen je dan ook enorm helpen in een goede eerste ervaring.

1. Neem iemand mee

Als je de eerste keer in open water gaat zwemmen is het absoluut aan te raden om iemand mee te nemen. Misschien ken je wel iemand die aan het water woont en een bootje / kano heeft. Deze persoon kan dan met je mee varen. Of anders kan iemand je vanaf de kant ook prima in de gaten houden. Of misschien ken je wel een zwemmer met meer openwater ervaring. Je kunt dan ook samen gaan zwemmen. Een ander optie is om aan te sluiten bij een open water training.

2. Oefenen op je zwemtechniek

Een goede voorbereiding is het halve werk. Ga voordat je start met open water zwemmen eerst eens wat vaker in het zwembad zwemmen. In het zwembad kun je vaak net wat relaxter oefenen op je zwemtechniek en uithoudingsvermogen. Hoe beter je bent voorbereid, hoe makkelijker je ook ontspannen kunt zwemmen in open water.

3. Oefen het kijken

In het zwembad heb je er niets mee te maken, maar in open water is (mits je borstcrawl

zweemt) kijken en richting houden super belangrijk. Oefen dit van te voren in het zwembad, zodat je de techniek onder de knie hebt als je voor het eerst in open water gaat zwemmen. Dit geeft je vertrouwen dat je richting kunt houden in het open water.

Sommige combineren het kijken met ademhalen. Zelf doe ik dat niet. Ik til zelf mijn hoofd licht recht voor me op tussen twee slagen door. Niet ver genoeg om ook adem te halen. Alleen mijn ogen komen uit het water. Dit heeft als voordeel dat je je hoofd minder ver uit het water hoeft te halen als wanneer je kijken en ademhalen combineert. Hoe verder je hoofd uit het water, hoe meer je benen zakken.

Je hoeft niet continu te kijken. De algemene richtlijn is rond de 10 slagen een keer kijken. Maar doe vooral wat voor jezelf prettig is.

Tip: Probeer verschillende zwembrillen. Afhankelijk van de weersomstandigheden kan een gespiegelde bril fijn zijn met felle zon, en een heldere bril juist prettig op een bewolkte dag.

Zwem je schoolslag, dan is dit minder omdat je of je hoofd continu bovenwater iedere slag makkelijk(er) naar voren kijken.



relevant
houdt, of
kunt

4. Let op je ademhaling

is bij het zwemmen sowieso een onderdeel. In het openwater met borstcrawl geldt dit net zo goed. Oefen ademhalen vooraf goed in het zwembad. Ga voor een makkelijk vol te houden ritme. Bilateraal (dus zowel links als rechts) ademen heeft normaal gesproken de voorkeur. Maar veel zwemmers hebben een voorkeurskant. Als ook jij aan 1 kant makkelijker adem haalt, kun je dat het beste in het begin in het open water ook vasthouden. Het gaat er in het begin vooral om dat je comfortabel bent in het water.

Ademen
belangrijk

het

Bewaar vooral ook je rust. Als je net in het water springt kan het koude water je nogal overvallen. Een vast en rustig ademritme helpt je dan om in je normale slagfrequentie te zwemmen.

5. Volg een les / clinic

Er worden door heel Nederland regelmatig lessen gegeven in openwater zwemmen. Er zijn speciale cursussen. Maar er zijn ook dagen waarop je gewoon kunt aansluiten (vaak wel even vooraf aanmelden). Je gaat zo en met een groep op pad en je krijgt nog wat uitleg vooraf. Hierdoor is het een stuk minder spannend dan wanneer je alleen gaat. De meeste triathlonverenigingen geven in het zomerseizoen met regelmaat open water trainingen. Ook sommige zwemverenigingen organiseren dit in de zomermaanden. Of train alvast openwater techniek in het zwembad.

Verjaardagen

Wij feliciteren iedereen die in de maand oktober jarig is.

Chantalle 33 jaar

Manuela 49 jaar

Rick 17 jaar

Anne-Martin 17 jaar

Gerben 26 jaar

Nieuwe leden

We hebben deze maand helaas geen nieuwe leden mogen verwelkomen.

Wist - je - dat?

De Reddingsbrigade Houten ook dit jaar weer de intocht van Sinterklaas vanaf het water mag bewaken.



Sodawater 44
3991 HJ Houten
reddingsbrigadehouten.nl
info@reddingsbrigadehouten.nl
NL64 RABO 0364 7664 33
KvK 30153974