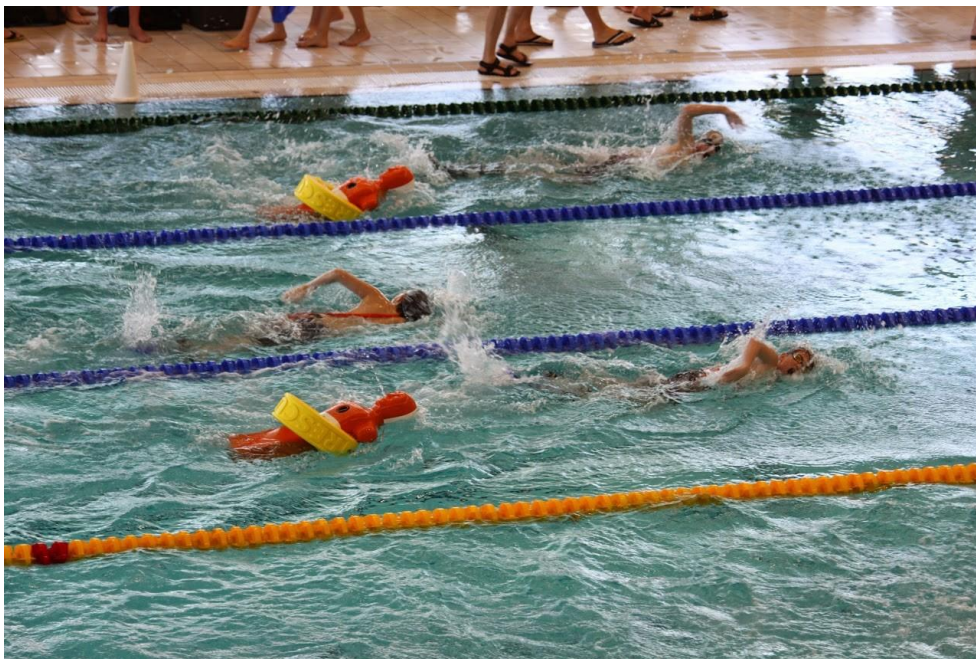




Informatiebrochure Lifesaving sport Dordtse Reddingsbrigade 2020



Door: Commissie Lifesaving Sport

Versie 2.3

Versiebeheer

Versienummer	Datum	Eindredactie	Wijzigingen
Versie 1.0	16-09-2017	JR	
Versie 1.1	21-11-2017	JR	Trainingen Wedstrijdkalender
Versie 2.0	24-02-2019	JR	In gehele document
Versie 2.1	25-02-2019	MV	In gehele document
Versie 2.2	28-02-2019	TH	In gehele document
Versie 2.3	08-11-2019	MV	In gehele document

Inhoudsopgave

1. Openingswoord
2. Wie is de Dordtse Reddingbrigade (DRB)?
3. Lifesaving als sport
4. Lid worden en lid zijn
5. Wat kost het lidmaatschap?
6. De veelzijdigheid van de Lifesaving sport
7. Leeftijdsgroepen en het daarvoor vereiste brevet
8. Trainingen
9. Trainers
10. Wat heb je allemaal nodig voor de Lifesaving sport?
11. Wedstrijden in soorten en maten
12. Hoe verloopt een wedstrijddag?
13. Wat neem je mee naar de wedstrijd
14. De rol van ouders is belangrijk
15. De Commissie Lifesaving Sport (CLS)
16. Een veilig klimaat en de vertrouwenspersoon

1. Openingswoord

Welkom

Wij heten jullie - sporters en ouders - van harte welkom bij de Dordtse Reddingsbrigade (DRB). We zijn al meer dan 60 jaar een actieve vereniging in Dordrecht. Wij benaderen regelmatig actief de pers en onze leden behoren vaak tot de kandidaten van sportverkiezingen. Toch zal de DRB voor velen een onbekende vereniging zijn. Misschien zelfs een vereniging die je helemaal niet in verband brengt met sport. Na het lezen van deze brochure zal dat geen probleem meer zijn.

Deze brochure hebben wij geschreven, omdat we veel vragen krijgen over wat we doen en hoe het werkt in onze vereniging. Deze brochure geeft u in elk geval een overzicht van alles wat er toe doet, maar is niet volledig. Bovendien is een vereniging van de leden, dus als lid bepaalt u ook wat we doen en hoe we dat doen. Meedoen is de snelste manier om te zien hoe het werkt en wat de cultuur van onze vereniging is. Wij hopen dat dat u aanspreekt.

Wij kunnen het vanzelfsprekend vinden, dat uw kind bij ons in veilige en goede handen is, maar u bepaalt of dat ook zo is. Mocht u daarom na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, dan kunt u zich altijd wenden tot de Commissie Lifesaving Sport (contactgegevens staan in hoofdstuk 16).

Namens de Commissie Lifesaving Sport,
Jacqueline Reijerink, voorzitter a.i.

2. Wat is de Dordtse Reddingbrigade (DRB)?

De Dordtse Reddingbrigade is een vereniging die voortkomt uit de gevaren van ons waterrijke land. Dat klinkt zwaar, maar dat is het voor ons niet. Plezier en voldoening haal je nu eenmaal niet uit de zaken waar je bang voor bent, maar waar je goed mee hebt leren omgaan. Het redden van drenkelingen is gelukkig niet vaak nodig, maar we zijn er op voorbereid en voor uitgerust en we doen juist heel veel zaken om dergelijke situaties te voorkomen. Voor mensen die van water houden en graag op, rond en in het water actief zijn, bieden wij heel veel uiteenlopende activiteiten aan. Activiteiten waarin we samen lol hebben, elkaar uitdagen en leren waar we goed in zijn, maar ook grenzen bewaken van de eigen veiligheid en die van anderen. In een waterrijke stad omgeven door groen en drukbevaren stromende rivieren is vertrouwd zijn met water eigenlijk een voorwaarde.

De meesten van jullie maken voor het eerst met ons kennis bij het zwemmen voor het ABC diploma. Onze vrijwilligers leiden elk jaar veel kinderen op tot zwemmers die zichzelf in het water kunnen redden en vermaken. Een deel van hen gaat als brevetzwemmer door en leert onder lastigere omstandigheden zichzelf en anderen te redden. Je leert omgaan met allerlei reddingsmateriaal en met allerlei verschillende omstandigheden. Met de juiste diploma's kan je bijvoorbeeld strandwacht worden langs de kust of bij drukke zwemplaatsen aan rivieren, plassen of meren. Als je een jaar of 16 bent, kan je ook leren varen op gemotoriseerde boten, die kunnen worden ingezet bij overstromingen of in de beveiliging van (water)evenementen als de Wereldhavendagen of Dordt in Stoom. Je kunt je EHBO diploma halen en als EHBO'er op allerlei evenementen worden ingezet. Je kunt allerlei diploma's halen die in je latere leven goed van pas kunnen komen. We hebben veel vrijwilligers, die het heel normaal vinden dat ze de handen uit de mouwen steken.

En dan doen we nog aan de lifesaving sport, waarin allerlei reddingsactiviteiten in competitie vorm worden gedaan. De sport vormt met het brevetzwemmen de verbinding tussen het ABC zwemmen en de hulpverleningsactiviteiten als je ouder wordt. De lifesaving sport zorgt voor een goede conditie. De sport levert je veel vaardigheden op, die je later kan gebruiken. Maar bovenal: het is ontzettend leuk om dat samen met anderen te doen. De lifesaving sport is geen sport voor watjes en angsthazen, maar voor waterratten. We zullen dat in het volgende hoofdstuk toelichten. Wie de media een beetje volgt, komt regelmatig reportages tegen over wat onze sporters allemaal doen en hebben bereikt.

Verdere informatie over DRB en onze activiteiten kunt u vinden op <http://www.rbdordrecht.nl>.

3. Lifesaving als sport

Onze sport komt voort uit allerlei reddingsactiviteiten in (open) zwemwater, op het strand en in zee. Het spreekt vanzelf dat je zwemmen leuk moet vinden, maar je moet ook goed met allerlei materialen kunnen omgaan. Je moet onder hekjes door kunnen zwemmen, poppen van de bodem halen, met vliezen kunnen zwemmen, poppen kunnen slepen of snel vanaf het strand door de branding bij een boei kunnen komen. Zwemmend, op een (soort surf) board of in een onzinkbare kano, die wij ski noemen. Er zijn wel 22 wedstrijdonderdelen. Natuurlijk kun je niet overal even goed in zijn. Dat hoeft ook niet. In een team zitten juist mensen die elkaar versterken, zodat je samen het beste resultaat haalt.

De lifesaving sport is zowel een individuele sport als een teamsport, die op alle niveaus kan worden beoefend. We hebben topsporters, die keihard trainen en op EK's, WK's, en World Games medailles halen. Zij doen mee aan wedstrijden over de hele wereld. Onze topteams vallen op Nederlandse kampioenschappen vaak in de prijzen. Maar we hebben ook een groep sporters, die een aantal keren per week traint en die het heerlijk vindt om met zijn allen gezellig naar een wedstrijd te gaan. Voor hen maakt het niet uit of ze 10^e of voorlaatste worden.

Toch hebben alle sporters een aantal zaken gemeen: ze vinden het leuk, genieten ervan, willen het onderste uit de kan halen binnen hun eigen mogelijkheden en zijn gek van hun sport.

Visie op onze sport

Sporten moet vooral leuk en uitdagend zijn. Sporten leidt ertoe dat je leert telkens je grenzen iets te verleggen. Samen trainen, individueel en samen een prestatie leveren en op wedstrijden je best doen, geeft sporters veel plezier en voldoening. Tegelijkertijd ontwikkelen sporters doorzettingsvermogen, leren omgaan met planning, met wisselende omstandigheden en onverwachte concurrentie. Ze leren dat je niet altijd kan winnen, maar toch kan genieten. Ze ontwikkelen hechte vriendschappen met gelijkgestemden. Sporters noemen vaak ook de leuke bijkomstigheden van het actief sport bedrijven: Beroemde zwembaden, bezoek aan onbekende mooie steden, leuke reizen, weekenden op mooie stranden, op ruig water je ding doen en contacten met buitenlandse sporters. Wij vinden dat allemaal belangrijk en daarom stimuleren wij sporters van masters tot aspiranten en op alle niveaus om regelmatig te trainen en leuke dingen met elkaar te doen en om samen mee te doen aan wedstrijden in binnen- en buitenland.

Bij de zwemsporten moet je jong beginnen. Het liefste direct na het behalen van het A-diploma. Het is logisch dat je als kind niet weet, wat je het liefste doet. Misschien ben je gek van water, maar weet je nog niet of je wilt lifesaving, waterpoloën, wedstrijdzwemmen, vinzwemmen of wat anders. Misschien doe je ook nog andere sporten dan de watersporten. Allemaal prima. Het is immers prima als kinderen elke dag een uur bewegen. Velen denken dat zwemsporten geen teamsporten zijn, maar de werkelijkheid is dat je heel veel rekening met elkaar moet houden, elkaar wat moet gunnen want de een is sneller met de borstcrawl en de ander met schoolslag. Vaak doe je dingen samen als je met sporters in een baantje ligt. Het is juist niet de bedoeling dat je doet waar jij toevallig zin in hebt. In de lifesavingsport worden de estafettes vaak gewonnen door de ploegen die het beste samenwerken.

De lifesaving sport is in feite altijd een sport voor meerkampers. Je moet goed kunnen zwemmen, maar ook behendig zijn als je een pop in een tube moet klikken. Je zwemt met vliezen 50 m onderwater naar een pop, die je in de nek grijpt en mee omhoog neemt. Je zwemt op zee met stroming en golven. Je moet liggend of knielend op een board een golf op

zee kunnen pakken of in een ski (een soort kano) een parcours kunnen varen of kunnen sprinten vanuit ligstand in het zand. Het is onmogelijk alles goed te kunnen, maar het omgekeerde is wel waar: Iedereen heeft wel iets dat bij hem of haar past en daarom heb je elkaar nodig.

De lifesaving sport is een zeer gevarieerde sport die wordt bedreven in verenigingsverband. Vrijwel al het werk wordt gedaan door vrijwilligers en daarvan hebben we er nogal wat nodig. We hebben niets aan mensen die alleen maar klant willen zijn en de hand ophouden. Bij een brigade is het vanzelfsprekend dat je als lid elkaar helpt en de hand toesteeekt.

Ons sportieve doel

Ons doel is om de sport op een dusdanig leuke, uitdagende en gevarieerde manier aan te bieden, dat kinderen en jongeren hun hele leven actief blijven bewegen en beschikken over vaardigheden, die hen plezier, samen lol en voldoening geven in op en rond het water. Voor sommigen zal dat zijn in de wedstrijdsport als topper en later als master, voor anderen in een kano, op het strand of een vroeg uurtje in het zwembad. Voor weer anderen als EHBO'er, bemanningslid van een boot van de brigade of als zweminstructeur, toezichthouder in een bad of aan zee, beveiliging van een evenement of als trainer van een volgende generatie.

Van visie naar praktijk

We hebben deze visie langs verschillende lijnen vertaald naar de praktijk.

1. Kinderen die hun A diploma hebben, kunnen in onze wedstrijdsport terecht. Wij zijn ervan overtuigd dat een keer wedstrijdtraining (in het zwembad of buiten) naast het diplomazwemmen ertoe leidt dat kinderen eerder hun B en C diploma halen. Maar er is iets dat nog belangrijker is: het plezier van wat je in water kunt doen, gaat veel meer hand in hand met veilig en verantwoord leren zwemmen dan in de zwemles het geval kan zijn. Zwemmen is niet voor niets een belangrijke vrijetijdsactiviteit voor jong en oud. Naar ons idee is het daarom jammer dat veel kinderen vroegtijdig de watersport verlaten. Wat wij doen is juist voor kinderen en pubers een enorme stimulans om sportief actief te blijven. Kijkt u bijvoorbeeld maar eens naar de volgende videobeelden van onze sport: <https://youtu.be/tCnbJobVTRA?t=4>
2. DRB werkt in de proeftuin 'Waterkick' samen met zwemvereniging MNC, onderwaterhockey OSCD en triatlon vereniging TVD. We zijn dit jaar begonnen met een aantal gezamenlijke trainingen voor onze jongste zwemmers. In deze trainingen doen we alle watersporten, zodat kinderen met alles kennis maken en zich breed kunnen oriënteren en ontwikkelen. We hopen dit jaar te leren hoe we het voor de kinderen zo leuk mogelijk kunnen maken. We gaan ook de diplomakinderen van Optisport en de Dubbel de kans geven om na het diploma A in te stappen. Hoe zich dat verder gaat ontwikkelen en de actuele zaken over de 'waterkick' treft u aan op : <http://pro4sport.eu/themas/onze-projecten/de-proeftuin-zwemsporten/>
3. We organiseren clinics, doen mee aan de Dordtse sportinstuif en de Dordtse schoolzwemwedstrijden, organiseren een beach flags toernooi voor basisscholen
4. We werken met alle watersport verenigingen samen in AquaActief, dat met alle waterverenigingen de Aqua Games (zwembad in begin januari) en Aqua Outdoor (in juni) organiseert.

5. We zijn een van de zes reddingsbrigades die samen met Reddingsbrigade Nederland verkennen hoe we jongeren een maatschappelijke diensttijd kunnen laten verrichten in dagelijkse taken die onze brigade heeft. Zie:
<https://www.rbdordrecht.nl/informatie/maatschappelijke-diensttijd/>

4. Lid worden en lid zijn

Een vereniging kent geen klanten, die tegen betaling een diploma behalen en dan weer zijn verdwenen. De Dordtse Reddingsbrigade is van en voor de leden. Door de vele vrijwilligers en de gezamenlijke inzet van leden realiseren we al vele decennia wat we doen.

Voorwaarde is wel dat alle leden bereid zijn iets voor de vereniging te doen. Dat verwachten we dus ook van u als (ouder van een) nieuw lid van onze lifesaving sport groep. Vele handen maken licht werk en het is fijn om erbij te horen. Wij zullen dus af en toe een beroep op u doen.

Verder is de lifesaving sport een wedstrijd sport. Dat betekent dat elke sporter aan een aantal wedstrijden mee moet doen. Hoeveel en welke wedstrijden en hoe lang er desgewenst een aanlooperperiode is, kunt u bespreken met de hoofdtrainer van de leeftijdscategorie waar uw kind in valt (zie later).

Degenen die al diplomazwemmen bij DRB zijn lid en kunnen via onderstaand mailadres aangeven mee te willen doen met de lifesaving sportactiviteiten.

De hoofdtrainer van de groep van uw kind maakt dan een afspraak met uw kind en met u als ouder voor een drietal proeftrainingen. Die trainingen kunnen zowel in het zwembad (hele jaar) als buiten in de Merwelanden zijn (van mei tot en met september). Daarna besluit u met uw kind of u door wilt gaan.

Voor nieuwe leden die nog geen lid zijn, geldt in principe hetzelfde. De enige voorwaarde is het hebben van diploma A. U vult dan een inschrijvingsformulier in dat u kunt downloaden van de website of kunt opvragen bij secretaris@rbdordrecht.nl. Het volledig ingevulde formulier stuurt u naar secretaris@rbdordrecht.nl. Daarna neemt de hoofdtrainer van de groep contact met u op voor de proeftrainingen.

Nieuwe leden kunnen zich ook aanmelden via de proeftuin Waterkick. Hoe dat gaat kunt u vinden op <http://pro4sport.eu/themas/onze-projecten/de-proeftuin-zwemsporten/>

Natuurlijk kunt u ook gewoon eens langskomen op een training. Wij verzoeken u echter de trainer niet tijdens de training aan te spreken.

Vanwege verzekeringen, aansprakelijkheid en procedures rond de veiligheid moeten we altijd een ingevuld inschrijfformulier hebben voordat uw kind kan deelnemen aan een (proef)training.

Om aan lifesaving wedstrijden deel te mogen nemen, moet een sporter beschikken over een aanvullend diploma, dat wij vaak een brevet noemen. Per leeftijdscategorie is dat verschillend (zie verderop). Hoe uitdagender de sport, hoe hoger ook de eisen aan de veiligheids- en reddingsvaardigheden van de sporter.

5. Wat kost het lidmaatschap?

De contributie van de DRB bedraagt € 15,34 per maand vanaf maart 2019. Binnen deze standaard verenigingscontributie, die voor iedereen geldt, kan een kind/sporter deelnemen aan één (diploma/brevet) les en één lifesaving sport training (60 minuten of meer) of aan twee lifesavingsport trainingen. De lessen voor het diploma en brevetzwemmen zijn altijd op de maandagavond tussen 18.00 en 20.00 uur. Voor degenen die dat aankunnen, kan een brevet les (40 minuten) gecombineerd worden met een lifesaving sporttraining van 40 minuten.

Om in de sport echt vooruit te komen, moeten kinderen na het behalen van het benodigde brevet twee keer komen trainen. Zoals u hierna zult zien, kan er veel vaker worden getraind. Om aan de wereldtop te komen, trainen onze toppers wel 16-20 uur per week. Dat is niet voor iedereen weggelegd en ook niet ons streven.

Als uw kind aan meer dan twee lifesaving sport trainingen deelneemt en aan lifesaving wedstrijden meedoet, is de contributie voor aspiranten (kinderen die in 2006 en later zijn geboren; de leeftijd schuift elk jaar een jaar op) 1,5 x de basis contributie: € 23,01
Voor oudere sporters, die aan wedstrijden meedoen, is de contributie 2 x de basis contributie: € 30,68.

Zonder beleidswijzigingen, wordt de contributie elk jaar na de algemene leden vergadering verhoogd met de inflatie index.

De inschrijfkosten van Nederlandse wedstrijden waar we als hele brigade 'verplicht' aan deelnemen, worden door de brigade betaald. Andere wedstrijden komen voor kosten van de deelnemers. Meestal is dat ergens tussen de € 5 en € 15.

Voor mensen voor wie de kosten onoverkomelijk zijn, gelden speciale regelingen in overleg met het bestuur. Ook kan er in specifieke gevallen gebruik worden gemaakt van 'Stichting leergeld'.

6. De veelzijdigheid van de Lifesaving sport

Onze sport is een veelzijdige sport, waarbij je niet alleen goed moet kunnen zwemmen. Eigenlijk is elke sporter een soort tienkamper met enkele sterke onderdelen en een aantal mindere waarin we toch onze krachten met anderen meten. Het gaat om jezelf verbeteren en daar lol aan beleven en voldoening uit halen.

Buiten zwemmen - zeker op zee met wind en stroming - is echt wat anders dan in een zwembad. Ook mensen die handig zijn met een reddingsboei (tube), goed met grote vinnen (vliezen) kunnen zwemmen, gemakkelijk op een board door de branding surfen of goed kunnen rennen of kanoën of gooien met lijnen hebben in onze sport vele mogelijkheden. Pas op senioren leeftijd zijn er ook specialisten, die zich beperken tot enkele onderdelen. Het spreekt vanzelf dat er per leeftijdscategorie grote verschillen zijn in de onderdelen die je mag en kan doen. Op jonge leeftijd beginnen we buiten bijvoorbeeld met wedstrijden op een meer en niet op zee. In het zwembad beginnen we met ringen in plaats van de poppen van 60kg die door onze senioren worden vervoerd. Welke onderdelen er zijn per leeftijdscategorie komt later aan bod.

Lol, plezier en het geluk van winnen. Vaak doe je het samen. Daarom zijn er zowel in het zwembad als buiten estafette onderdelen waarin je in tweetallen of met vier personen deelneemt. Bijvoorbeeld bij de oceanman moet er één persoon zwemmen, een ander kanoën, iemand boarden en een ander weer rennen over het zand. In het zwembad geven we telkens een pop door aan de volgende of zwemmen we 50 meter borstcrawl, 50 m onder water met vliezen, zwemt iemand 50 m met een reddingsboei en sleept de vierde de derde zwemmer, die inmiddels aan de boei hangt naar de eindstreep. Het spreekt voor zich dat dit alleen maar lukt als je dat ook samen traint.

De veelzijdigheid van onze sport wordt nog vergroot door de natuurlijke omstandigheden. In Dordrecht zal het water op het Wantij bijna altijd stromen. Op vele andere plaatsen is dat niet het geval. Soms heb je wind mee, soms tegen. De zee kan zo vlak zijn als een beschut plasje in het bos, maar meestal stroomt het verschillende richtingen uit achter de volgende zandbank. Als de wind uit een andere hoek komt, is dat weer anders. Alleen de kenners van de zee zien snel wat er gebeurt. Dat moet je echt leren. Dat geldt ook voor het door de branding komen of het pakken van een surfgolf die je snel naar het strand brengt.

Omdat onze sport zo veelzijdig is, is het juist een pluspunt als kinderen ook andere sporten doen of hebben gedaan. Kiezen moet je pas doen als je iets veel leuker vindt dan iets anders of als het allemaal teveel wordt omdat je zo vaak traint dat overbelasting of gebrek aan rust dreigen op te treden. Maar van elke dag een uurtje matig tot intensief sporten wordt een kind alleen maar gezonder, gelukkiger en - dat is ook bewezen - beter op school.

7. Leeftijdsgroepen en het daarvoor vereiste brevet

In een veelzijdige sport waarin vliezen, tubes, poppen, ski (een onzinkbare kano) of board worden gebruikt, kan en mag niet iedereen dezelfde onderdelen doen. Veiligheid en plezier staan voorop. Daarom doen kinderen onder de 12 jaar bijvoorbeeld onderdelen met ringen in plaats van poppen. Kinderen gebruiken kleine vliezen, volwassenen veel grotere en stijvere. Om deze redenen zijn er verschillende categorieën gemaakt. Elk jaar schuiven de jaargangen een jaar door. In onderstaande tabel staat de situatie voor 2019 weergegeven.

Om je op de onderdelen en belasting voor te bereiden en om zaken veilig te kunnen doen, moet iedereen die aan wedstrijden mee doet een diploma of een brevet hebben. Per leeftijd is dat vaak een hoger diploma/brevet. Je moet steeds meer kunnen. Jezelf kunnen redden, maar op wat oudere leeftijd ook anderen kunnen redden. Onze brigade leidt op maandagavonden iedereen die dat wil, op voor een volgend brevet.

Het spreekt voor zich dat iemand die twee keer of vaker in de week een training volgt, gemakkelijker in staat is om te voldoen aan de eisen van zo'n diploma dan iemand die alleen op maandagavond 40 minuten komt meedoen. In de regel zal iemand die vaker per week komt beter zwemmen, een betere conditie hebben en handiger zijn met materialen. Je kan dus sneller de diplomalijn doorlopen als je extra je best doet.

In tabel 1 staat de indeling van de leeftijdsgroepen

<i>categorie</i>	<i>geboortejaren in 2020</i>	<i>nodig voor wedstrijden</i>
Aspiranten F	2014 en jonger	zwemdiploma A
Aspiranten E	2013-2012	Zwemdiploma A
Aspiranten D	2011-2010-2009	Zwemdiploma A Voor NK deelname: junior redder 1
Aspiranten C	2008-2007 -2006	Junior redder 1 Voor NK deelname: junior redder 4
Junioren B	2005-2004-2003-2002	Zwemmend redder 3
Senioren A	2001 en ouder	Zwemmend redder 3
Masters M	1990 of ouder De masters zijn ook weer onderverdeeld, maar op wedstrijden worden categorieën vaak gecombineerd	Zwemdiploma van Reddingsbrigade Nederland

Bij de Commissie Zwemzaken (cz@rbdordrecht.nl) kan je terecht voor vragen over brevetten, diploma's van reddingsbrigade Nederland en de ABC-diploma's. Voor het A-diploma bestaan wachtlijsten. Voor alle andere diploma's niet. Je kan slechts een aantal keer

per jaar examen doen. Na zwemmend redder 4 kan je nog lifesaver 1 en 2 halen of het diploma lifeguard, waarmee je stranden mag bewaken. Ook kan je bij onze EHBO-tak en vaarploeg allerlei diploma's halen zoals EHBO en vaarbewijzen.

8. Trainingen

Zoals gezegd kan je elke dag bij ons trainen. We maken onderscheid in verschillende periodes in het zwembad en ook voor de watertrainingen buiten.

De trainingstijden in het zwembad staan in tabel 2 aangegeven. Helaas zijn we drie keer per seizoen afhankelijk van de planning die Optisport maakt van de verdeling van baduren en banen. Het zwembad jaar is verdeeld in vier perioden. Tot de schoolvakanties geldt het onderstaande schema. Min of meer hetzelfde schema hanteren we van het begin van het nieuwe schooljaar tot de eerste week van december. De vakantieperiode trainen we in het zwembad door volgens schema 2. Onze beste sporters bereiden zich dan voor op WK, EK en andere belangrijke wedstrijden. Het is een periode waarin de ouderen heel hard trainen. In de laatste weken van december hebben we een rustperiode, waarop je alleen op maandag kan zwemmen. Alle zwembad trainingen zijn in de Sportboulevard (SB).

De zwemtrainingstijden buiten de zomervakanties en december zijn:

Trainingen	Tijd	Groep	Trainers	Plaats 50m/25m
Maandagavond	18.15 - 19.00	Instroom D / E		25m SB
	19.40 - 21.00	A / B	Bart	25m SB
	19.40 - 21.00	A / B	Bart	25m SB
	21.00 - 21.40	M	Marcel, Sem	25m SB
Dinsdagavond	17.00 - 18.00	C / D	Mariëlle / Rosa	25m SB
	18.00 - 19.30	A / B / M	Theo/ Bart	25m SB
Woensdag	15.15 - 15.45	C / D / E	Theo	Kantine land
	16.00 - 17.00	C / D / E	Theo/ Alex/ Lanie/ Abigail	25m SB
	17.00 - 18.00	A / B / M	Theo	25m SB
Donderdag ochtend	5.45 - 7.00	A / B / C / M	Bart	50m SB
Vrijdagavond	17.00 – 18.00	C, aangewezen B en D	Theo / Titia	25m SB
	18.00 - 19.15	A / B	Theo / Bart	25m SB
	17.45 - 18.45	M		25m SB
Zaterdagochtend	5.45-7.30	A / B / M / C	Bart	50m SB

De watertrainingen buiten worden gehouden in verschillende groepen.

Trainingen	Tijd	Groep	Trainers	plaats
Maandagavond	19.00 - 20.30	M, A, B	Marcel / Arjen	Merwelanden
Donderdag	19.00 – 20.30	M, A, B	Marcel / Arjen	botenhuis
	18.00 – 19.00	D, E, F		Merwelanden
Zaterdag/zondag	Op afspraak	M, A, B	Marcel	Zee/ botenhuis

Voor de CDE aspiranten wordt op woensdagmiddag in de kantine een landtraining verzorgd, waarin we werken aan lenigheid, lichaamsstabiliteit, coördinatie en zwemslag oefeningen en rollen in keerpunten.

Het gehele jaar door worden sprint- en looptrainingen georganiseerd voor junioren en senioren op Sportpark Reeweg, Halmaheiraplein 35 , 3312 GH Dordrecht. Het thuishonk van Fortius. Wanneer er wordt getraind, wordt onderling via de appgroep van sporters afgesproken. De coördinatie daarvan ligt bij Melvin van der Meij. De schema's worden verzorgd door atletiektrainer John Jansen. Bij de CDE aspiranten is het lopen onderdeel van de donderdag training.

De senioren doen vaak in kleine groepen krachttraining, maar regelen dat zelf. Ook junioren en masters doen op eigen initiatief dergelijke trainingen. We adviseren junioren om hierover met hun hoofdtrainer te overleggen.

Een aantal sporters doet ook mee aan de zwemcompetitie bij MNC, omdat zij graag wat meer wedstrijden doen of ook naar een NK zwemmen willen.

Voor sporters, die door studie of werk zwemtrainingen moeten missen, worden indoor roei en fiets trainingen gegeven. Ze voeren die zelf uit wanneer dat hen past.

Start buitenseizoen

Het buitenseizoen start voor de A, B en M sporters op 1 april en soms nog wel eerder als het weer goed is. De eerste maand doen we dat meestal op onderlinge afspraak. Per 1 mei beginnen de buitenwatertrainingen voor iedereen. Het kan zijn dat je in mei en juni nog een wetsuit aan moet hebben. We delen dat bijtijds mede en dan is het dragen verplicht.

Het einde van de watertrainingen buiten zijn het NK ocean (voor C-D-E-F: meestal eind augustus/begin september) of de EK's en WK's (voor de andere categorieën altijd in het najaar). De watertrainingen buiten bestaan uit zwemmen, boarden en als je wat ouder bent ook ski'en (soort kayak) en sprinten (hardloop-sprint en beachflags op zand).

Trainingen per leeftijdscategorie met eigen trainers

Zoals je in de bovenstaande tabellen kan zien, kunnen F-jes 1 x trainen. Daarnaast kan je diplomazwemmen op maandagavond. De CDE-categorie kan maximaal 3 x binnen en 1 x buiten trainen en daarnaast ook diplomazwemmen.

- | | |
|--|-------------------|
| - hoofdtrainer A senioren | Theo Hutten |
| - hoofdtrainer B junioren | Bart Groot |
| - hoofdtrainer C, D, E, F aspiranten : | Theo Hutten |
| - hoofdtrainer voor M masters | Marcel in 't Veld |

Het trainen van verschillende onderdelen

Tijdens de trainingen besteden we - zeker op jongere leeftijd - veel aandacht aan zwemtechniek (slagen, keerpunten, starten, lifesaving zwemtechnieken). Daarnaast oefenen

we hele onderdelen en delen daarvan op een afwisselende en gestructureerde manier. Dat geldt ook voor buiten.

Op jonge leeftijd ben je nog geen specialist en doe je nog alles. Natuurlijk zijn er dingen die je leuker vindt, dan andere. Geen probleem zolang je gewoon je best doet. Onze ervaring is dat pas na de groeispurt een beetje duidelijker wordt welke onderdelen beter of minder goed bij je passen. Je lichaam verandert nog zoveel, dat je daar pas later achter komt.

Vakanties en feestdagen

Op de feestdagen zelf is er geen training, tenzij dat anders wordt afgesproken. Als je op vakantie gaat of andere feestdagen wilt vieren, dan meld je dat bij jouw hoofdtrainer.

Omdat we een grote groep sporters op hoog niveau hebben gaan de trainingen voor die groepen het hele jaar door m.u.v. de maand december.

De aspiranten volgen de vakantieroosters van de basisscholen in Dordrecht.

In de zomervakantie periode is er een ander rooster voor de senioren, junioren en masters, waarbij we meer gebruik maken van het 50 m bad en langer trainen.

We proberen ook voor de aspiranten zwem- en buitentraining te blijven organiseren en mogelijk is er ook dit jaar weer een speciaal zomerprogramma. Maar een en ander hangt af van deelname en beschikbaarheid van trainers.

Huisregels bij de trainingen

- Iedereen traint in de groep waarin hij / zij is ingedeeld. Afmelden doe je per mail /whatsapp (dezelfde dag) bij jouw trainer.
- Per training kan de baanindeling verschillen. Dat hangt af van de aantallen en de mogelijkheden.
- Ouders kunnen trainers niet tijdens de training aanspreken. Voor de trainingen kan dat op afspraak, omdat dan anderen de spullen moeten klaar zetten. Nog beter is achteraf of een afspraak maken.
- De trainer kan u vragen tijdens de training bepaalde taken (voor hem) uit te voeren.
- Ouders zitten niet in de zwemzaal, tenzij de trainer daarom verzoekt.
- De trainer is eindverantwoordelijke aan het bad.

- Als een training niet doorgaat zal dit tijdig via de mail of app groep kenbaar gemaakt worden. Meld het als u niet voorkomt in mailbestanden of appgroepen.
- Als een trainer een keer niet kan, zorgt deze voor vervanging.

- Zorg dat uw kind altijd een drinkbeker bij zich heeft. Water kan in het zwembad worden getapt. Het is niet verstandig een kind red bull, suikerhoudende dorstlessers of suikerrijke isotone dranken mee te geven, tenzij een arts dat heeft aanbevolen (bijvoorbeeld bij suikerziekte).
- Geef een kind geen zoete, vette of fast food mee naar een training. Een boterham, banaan of ander fruit is prima. Voor een training geen volle maaltijd eten. Als het niet anders kan iets voor de training en de rest erna of in andere vorm.
- Het is verstandig binnen een uur na een training een maaltijd te eten.

- Omkleden doe je in de daarvoor bestemde ruimtes, het liefst de groepskleedkamers 1-4 achter in de gang.
- Om privacy redenen van de andere zwemmers zijn in de groepskleedkamers geen ouders toegestaan.
- Het is verstandig alle kleding in je tas mee te nemen uit de kleedkamer.
- Een sporter moet 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig zijn. Nooit achter de startblokken verzamelen, omdat dan andere gebruikers er last van hebben. Aan de raamkant kan je alvast aan de warming up beginnen.
- Lijnen in water leggen wordt door de sporters gedaan. De trainers zorgen voor materialen.
- De trainingen beginnen stipt op tijd. Respecteer (de spullen van) andere sporters, die het bad verlaten.
- Iedereen neemt actief deel aan de training, alleen met toestemming van de trainer kom je uit het water.
- Tijdens setjes wordt er niet op lijnen of aan de kant gehangen, tenzij je daartoe opdracht krijgt.
- Je mag niet zonder toestemming van de trainer eerder stoppen. Je moet uit veiligheidsoverwegingen altijd melden dat je het water verlaat. Dat geldt ook als je de zwemhal verlaat tijdens de training.
- Max 1x per training plaspauze (met toestemming van de trainer)
- De trainers nemen spullen, waarvan zij zien dat die zijn blijven liggen, in de regel mee. App even als je iets kwijt bent want er blijft veel bij ons achter.
- In de doucheruimte en op de perrons wordt niet gestoeid en kleedkamers worden netjes achtergelaten.
- Ouders zijn zelf verantwoordelijk voor kinderen die met de fiets of bus komen. Als u afspraken maakt met uw kind over wachten in de hal, dan weten wij dat graag. Maar het na de training afhalen van uw kind, blijft de verantwoordelijkheid van ouders.

Een veilig sportklimaat

De Dordtse Reddingsbrigade hecht aan een veilig sportklimaat voor iedereen (zie ook paragraaf 16). Wij vinden het van groot belang voor de kinderen en voor de onderlinge verhoudingen dat akkefietjes tussen kinderen en pesterijen worden gemeld en worden opgelost. Iedere vorm van intimidatie of geweld in woord en daad door sporters, (kader)leden of ouders vinden wij ontoelaatbaar. Hetzelfde geldt voor ongewenste aanraking, discriminatie en uitsluiting van personen. Mocht u of uw kind desalniettemin zich om een of andere reden niet senang voelen of zou u bepaalde situaties constateren die u ongewenst vindt, dan stellen wij het zeer op prijs als u dat meldt bij de voorzitter van onze commissie of bij de voorzitter van de vereniging. Dat kan zonder dat daaraan ruchtbaarheid wordt gegeven, maar waar actie nodig is zullen we die onmiddellijk nemen. Voor meer informatie verwijzen we u naar: <https://www.rbdordrecht.nl/informatie/samenveiligspporten/>
Wij hebben de privacy wetgeving hoog in ons vaandel staan. Zie hiervoor <https://www.rbdordrecht.nl/informatie/privacyverklaring/>

Een veilig sportklimaat, waarin risico's worden geminimaliseerd, vraagt ook iets van u. Als uw kind bijvoorbeeld epilepsie, hartritme stoornissen of suikerziekte heeft, of heel slecht slaapt en eet, dan vinden wij dat onze trainers hiervan op de hoogte moeten zijn. Voor de veiligheid van uw kind, maar ook ter bescherming van onze kaderleden, waarvan u verwacht dat ze adequaat reageren. Denk niet dat het wel los loopt. Dat is gelukkig vaak zo, maar niemand wil de uitzondering zijn.

Vanzelfsprekend gaan wij vertrouwelijk om met de door u gegeven informatie.

9. Trainers en de Commissie lifesaving sport (CLS)





In zo'n veelzijdige sport kan het niet anders dan dat we veel verschillende trainers hebben. Hieronder tref je een overzicht van de trainers aan.

Seizoen 2020

Theo Hutten	theo.hutten@casema.nl / 06-51963868	hoofdtrainer A
Bart Groot	Bart.groot@home.nl	hoofdtrainer B
Marcel in 't Veld	mm.intveld@outlook.com	hoofdtrainer M
Theo Hutten	theo.hutten@casema.nl / 06-51963868	Waterkick
Rosa Arkesteijn		hoofdtrainer D,E,F
Arjen de Bruin		trainer M
Sem Russchen		trainer M
Chantal van Rikxoort		trainer senioren
Marjolein van Loenhout		trainer C,D,E
Mariëlle Simons		trainer C,D,E
Rosa Arkesteijn		trainer C,D,E
Aniek Resink		trainer C,D,E
Alex den Boef		trainer C,D,E
Lanie Lapu-os		trainer C,D,E
Abigail den Boef		trainer C,D,E
Titia Meerman		trainer B,C
Alwin Hillebrink		trainer ocean B
Jelmar Hillebrink		trainer ocean B
Melvin van der Meij		krachttraining advies
John Jansen		looptraining advies

10. Wat heb je allemaal nodig voor de Lifesaving sport?

Wat je allemaal nodig hebt als sporter in het zwembad en daarbuiten verschilt een klein beetje per categorie. De cijfers in de eerste kolom geven aan of iets belangrijk is om snel te hebben (1), fijn om zelf te hebben (2) of als trainer erom vraagt (3)

Zwembril 1	 <p>Alle prijsklassen, maar tussen € 5 – € 20 is prima</p>	<p>Nodig om goed te kunnen zien onderwater en geen last van chloor/zout in je ogen te krijgen.</p> <p>Er zijn vele soorten en maten. Belangrijk is dat ze de ogen afsluiten en blijven zitten bij duiken.</p> <p>Er zijn speciale kinderbrilletjes. Koop altijd een bandje dat niet terugschiet en 2 spanbanden heeft</p>
Slippers 1	Plastic /model maakt niet uit	Altijd met slippers het bad in komen.
Badpak/zwembroek 1	Endurance badpakken/zwembroeken gaan lang mee	Koop strak sluitende zwemkleding. Als het lubbert, remt dat en is het irritant. Koop geen dure high-tech materialen als uw kind daaraan nog niet toe is.
Badmuts 1	Verplicht Er komt in 2019 een nieuwe clubbadmuts ca € 10	Clubbadmuts en reserve naar keuze. Moet niet afglijden en moet een staart kunnen opbergen bij meisjes met lang haar.
Handdoek 1	Naar voorkeur	Neem altijd 2 handdoeken mee naar het bad
Pull bouy/ botje/beendrijver 1	 <p>Ca € 5-10</p>	<p>Er zijn vele soorten en maten, vaak ook in combinatie met een plankje (zie volgende).</p> <p>Een botje doe je tussen je benen om te drijven.</p>
Plankje 1	 <p>Ca € 6-8</p>	<p>Een plankje is een drijver voor je handen.</p> <p>De combi dingen, die je als plankje en beendrijver kan gebruiken, zijn handig. Ze nemen minder ruimte in.</p>
Zwemvinnen/vliezen 1	 <p>Tussen € 10 en €20</p>	<p>Per leeftijd zijn er verschillende voetmaten, breedtes, stijfheden, etc. Zwemvinnen heb je bij lifesaving altijd nodig.</p> <p>Voor kinderen is het handig om een model te kopen waarmee je ook aan vinzwem wedstrijden mee kan doen. Vraag het aan Theo Hutten.</p> <p>Pas vanaf B-junioren mag je met fiber fins zwemmen. Dan altijd overleggen met je trainer.</p> <p>Seniorentoppers zwemmen met glides. Overleg</p>

		voor je zulke dure vliezen aanschaft met je trainer.
Zoomers 2		Dit zijn korte vinnen, die je pas vanaf de B nodig hebt. Ipv zoomers kan je ook vinzwem bifins gebruiken. Het is iets zwaarder, maar lichter dan met vliezen
Snorkel zonder masker 3	 Tussen €13 en €25	Heb je pas nodig als je trainer dat zegt. Het is een hulpmiddel om te leren symmetrisch te zwemmen en lichaam stil te houden Als je ook vinzwemwedstrijden wil doen, moet je een snorkel kopen zonder uitblaas ventiel. Overleg met Theo Hutten
Handpeddel 3	 Tussen €3- €16	Heb je pas nodig als je trainer het zegt. Worden gebruikt om de stand van de hand te corrigeren en later voor krachttraining armen. Er zijn vele soorten, altijd overleggen met je trainer

De aangegeven prijzen zijn prijsindicaties. Vliezen voor kinderen worden ooit te klein. Je kan ze dan het beste in de club doorverkopen.

Bij het buiten zwemmen maak je van dezelfde materialen gebruik. Voor het zwemmen in water onder 16-18 graden heb je altijd een swimsuit nodig. Swimsuits bestaan uit teer materiaal, hebben lange mouwen en zijn in de schouders heel flexibel om het zwemmen mogelijk te maken. Niet iedereen kan zich de aanschaf veroorloven. Wij starten dan ook nooit met buiten zwemmen als je zo'n swimsuit aan zou moeten hebben. In Nederland heb je zo'n suit eigenlijk niet nodig vanaf juni. Maar ga je naar UK, Ierland of Scandinavië dan kan je in de zomer vaak niet zonder.

Bij minder mooi weer, veel wind of bij wat golfslag kan je op een board of in een ski toch nat en koud worden. Je kan ook van je board vallen of uit je ski. Om onderkoeling te voorkomen moet je een wetsuit aanschaffen.

Ook wetsuits zijn er in soorten, stofdiktes, maten en modellen. Als je zo'n pak koopt, koop er dan een voor water boven de ca. 13 graden. De pakken zijn er met en zonder mouwen en beenstukken. Ze worden ook door surfers gebruikt en zijn overal te koop. In een wetsuit kan je niet goed zwemmen.

Als je veel op een board traint, is een neopreen bovenlijfje of een pak met korte mouwen en bovenbenen voor de zomermaanden handig. Zeker op zee. Het beschermt je ook tegen de zon. Overleg met je trainer en kijk wat anderen dragen en waar ze dat goedkoop op de kop tikken.

Er zijn ook neopreen mutsen en handschoenen in de handel. Die heb je alleen heel vroeg in het voorjaar en in de winter nodig. Dus echt iets voor de doorgewinterde ocean sporter met een eigen board of ski.

Voor de looptrainingen op zand heb je niet meer nodig dan een korte broek/sportlegging, shirt en eventueel een trainingspak dat niet al te los zit om je middel. We lopen in het zand

altijd op blote voeten. Maar in voor- en najaar zijn passende sportschoenen handig. Alleen onze toppers trainen op de atletiekbaan en hebben daarvoor speciale schoenen.

Als je naar zee gaat of je in de buitenlucht omkleed, zijn omkleed lakens/hoezen of zelfs tentjes handig. Maar een grote handdoek kan ook.



De club beschikt over nipper boards (voor kinderen onder 13 jaar), boards en surfski's (soort zee kayak) en peddels. Die kan je van de club gebruiken tijdens wedstrijden en trainingen. De trainers bepalen wie, wanneer op welk materiaal varen. We verwachten van sporters die clubmateriaal gebruiken dat ze er zuinig op zijn, mee helpen op- en afladen voor transport naar trainingen en wedstrijden en helpen met onderhoud en reparaties op onze materiaaldagen. Ons materiaal ligt opgeslagen bij het botenhuis in een container. In 2019 krijgen we een eigen botenhuis. Het materiaal moet voor elke training en wedstrijd worden opgeladen en afgeladen. We nemen alleen materiaal mee voor de mensen die daarmee helpen en hebben aangegeven materiaal nodig te hebben.

Als je boarden en surf ski heel leuk vindt kan je eigen materiaal aanschaffen. Wat je aanschafft, hangt sterk af van waar je het materiaal voor gebruikt (training – wedstrijden; Vlak water- zee; veel ervaring – weinig ervaring; sterk – minder sterk). Oriënteer je goed en vraag sporters naar de voor en nadelen van het materiaal. Probeer als het kan, verschillende merken en typen uit en schaf het dan pas aan. Overleg met je trainer wat voor jou het beste is. Ook boards en ski's zijn er in maten, gewichtsklassen, materiaalsoorten en hippe designs. Boarden mag je vanaf de E categorie doen. Surf ski doe je vanaf de B junioren.

Reken altijd op een flinke levertijd voor boards, ski's, paddels of glides.

11. Wedstrijden in soorten en maten

Wedstrijdkalender

De lifesaving sport is een wedstrijd sport. Er zijn aparte wedstrijden voor de verschillende leeftijdsgroepen, maar soms worden de wedstrijden ook voor verschillende groepen gecombineerd.

Er zijn wedstrijden die een middag duren (de meeste CDE wedstrijden en speed lifesaving wedstrijden) of een dag (de NK's in zwembaden van Reddingsbrigade Nederland) of meerdere dagen (NK ocean voor ABM, de Orangecup of de Ripcurl Rescue, EK, WK). In de onderstaande tabel staan alle tot nu toe bekende wedstrijden voor 2020.

wedstrijdkalender 2019/2020						
datum	Soort	wedstrijd	plaats	categorie	eigen kosten	verplicht
21/24-11-2019	pool	German Cup Pool Warendorf	Warendorf	A	ja	
24-11-2019	pool	Provinciaal Kampioenschap Luik	Huy	alle	ja	
30-11+1-12-2019	pool	Orange Cup	Eindhoven	ABM	nee	
14-12-2019	pool	Oudjaarswedstrijd Weert	Weert	CDE	nee	
11-01-2020	pool	Nieuwjaarswedstrijd Weert	Weert	ABM	nee	
09-02-2020	pool	Provinciaal Kampioenschap Vlaams-Brabant	Asse (BE)	alle	ja	
16-02-2020	pool	Provinciaal Kampioenschap West-Vlaanderen	Kortrijk	alle	ja	
23-02-2020	pool	Provinciaal Kampioenschap Waals Brabant	Rixensart	alle	ja	
14/15-3-2020	pool	ILSE Dordrecht 2020	Dordrecht	alle	nee	*
22-03-2020	pool	Provinciaal Kampioenschap Oost-Vlaanderen	Ekeren	alle	ja	
29-03-2020	pool	MISPY – Seraing	Seraing	CD	ja	
05-04-2020	pool	Provinciaal Kampioenschap Limburg	St Truiden	alle	ja	
18-04-2020	pool	NK Teams	nrb	CDE	nee	*
19-04-2020	pool	NK Teams	nrb	ABM	nee	*
26-04-2020	pool	MISP – Seraing	Seraing	ABM	ja	
4/5-7-2020	ocean	FILCOW – Oostende	Oostende	alle	ja	
11/12-7-2020	ocean	NK Ocean Lifesaving	Kamperland	ABM	nee	*
1/2-8-2020	ocean	Winge Challenge	Rotselaar	alle	ja	
18-9/5-10-2020	pool en ocean	Lifesaving World championships	Riccione (IT)	MAB	ja	

In deze tabel staat aangegeven welke categorie sporters aan een wedstrijd kunnen deelnemen.

Tijdens de meeste wedstrijden kunnen individuele nummers en team estafettes worden gedaan. Voor beiden kan je in de regel medailles winnen en soms wordt er een teamklassement gemaakt van alleen de estafette onderdelen. Om deel te nemen aan wedstrijden, moet je over een bepaald diploma beschikken. Dit is eerder al aangegeven in paragraaf 8. Voor NK's moet je bij de aspiranten een hoger diploma hebben dan voor andere wedstrijden. Voor deelname zijn er meestal geen inschrijftijden waaraan je moet hebben voldaan en zijn er ook geen beperkingen aan het aantal inschrijvingen per nummer per club. Soms mag je maar voor een beperkt aantal nummers inschrijven. Meestal moeten we voor een bepaald aantal deelnemers één official leveren, die bijvoorbeeld optreedt als tijdwaarnemer. Daarvoor doen wij vaak een beroep op ouders. We organiseren regelmatig een cursus voor nieuwe officials.

Voor de belangrijke wedstrijden zoals NK's, EK's en WK's wedstrijden is vaak het aantal deelnemers aan individuele nummers beperkt en gebonden aan tijdslimieten waaraan je moet voldoen.

Spelregels voor deelname

Deelnemers mogen slechts voor één vereniging op wedstrijden uitkomen. Je kunt wel lid zijn van meerdere brigades en verenigingen. Bij onze brigade hebben we bijvoorbeeld geregeld gastzwemmers, omdat wij zulke goede trainingsmogelijkheden en trainers hebben.

Bij voldoende deelname maken de trainers teams. Het liefst een team uit sporters uit dezelfde categorie. Op E-leeftijd mogen jongens en meisjes nog samen in een team. Daarna zijn er in principe mannen en vrouwen teams.

Een team bestaat in de regel uit 4 tot maximaal 6 personen. We moeten ons daarbij altijd houden aan de reglementen van een wedstrijd. Er zijn soms verschillen. Bijvoorbeeld op het WK voor clubteams (WK Interclub) bestaat een team maximaal uit 10 personen. Wij zijn in 2018 met ons senioren team 8^e van de wereld geworden op het WK Interclub in Adelaide Australië in een veld van meer dan 100 clubs uit de hele wereld.

Als je met minder dan 4 personen deelneemt uit jouw categorie, kan je de meeste estafettes niet doen. Je kunt dan wel individueel starten. Soms maken we teams van sporters uit meerdere categorieën. Die komen dan uit in de hoogste categorie.

Meer dan 6 personen in een team mag niet omdat dan de sterke verenigingen in het voordeel zijn of de minder goede sporters niet aan de bak komen. Onze stelling is dat we voor belangrijke wedstrijden zoals NK's altijd de sterkste opstelling maken, maar ook graag een tweede of derde team inschrijven. We willen dat zoveel mogelijk sporters mee kunnen doen in estafettes en daarom stellen we iedereen op.

DRB kent verplichte wedstrijden en vrije wedstrijden. We doen aan een wedstrijdssport. Dus iedereen moet aan de verplichte wedstrijden zoals de NK's deelnemen (je moet wel voldoen aan het diploma vereiste). De trainers maken de opstellingen en afmelden is verplicht en alleen mogelijk met een dringende reden. De andere wedstrijden kan je vrij kiezen, maar we hopen dat je geregeld mee doet. Je kunt ze kiezen uit de kalender en met anderen afspreken. De uitnodigingen worden meestal anderhalve maand voor de wedstrijd per mail rondgestuurd. Je moet je altijd aanmelden bij het wedstrijdsecretariaat : wedstrijden@rbdordrecht.nl. Daarbij geef je op welke nummers je wilt zwemmen en met welke tijd je wilt inschrijven. Hoewel dat vrij is, vinden wij dat je in principe met je PR moet inschrijven. Je zwemt dan tegen sporters van gelijk niveau. Als je een nummer nog niet hebt gedaan, schrijf je in met NT (No Time)

Tabel 4: Individuele onderdelen pool			
E	D	C	A, B, M
E-1 Hinderniszwemmen (50m)	D-1 Hinderniszwemmen (50m)	C-1 Hinderniszwemmen (100m)	A-1 Obstacle swim (200m)
E-2 Vrije slag met zwemvliezen (50m)	D-2 Ringduiken met zwemvliezen (50m)	C-2 Ringduiken met zwemvliezen (100m)	A-2 Manikin carry with fins (100 m)
	D-3 Reddingswisselslag (50m)	C-3 Reddingswisselslag (50m)	A-3 Rescue medley (100m)
E-4 Ring vervoeren (50m)	D-4 Ringduiken (50m)	C-4 Ringduiken (50m)	A-4 Manikin carry (50m)
E-5 Lifesaver: zwemmen met torpedoboei (50m)	D-5 Lifesaver (50m)	C-5 Lifesaver (50m)	A-5 Manikin tow with fins (100m)
		C-6 Superlifesaver (100m)	A-6 Superlifesaver (200m)
Teamonderdelen pool			
T-1 Hindernisestafette (4 x 25m)	T-1 Hindernisestafette (4 x 25m)	T-1 Hindernisestafette (4 x 25m)	T-1 Obstacle swim (4 x 50m)
T-2 Vervoerestafette met duikring (4 x 25m)	T-2 Vervoerestafette met duikring (4 x 25m)	T-2 Vervoerestafette met duikpop (4 x 25m)	T-2 Manikin relay (4 x 25m)
		T-3 Torpedoboei estafette (4 x 50m)	T-3 Medley relay (4 x 50m)
	T-4 Reddingsestafette (4 x 50m)	T-4 Reddingsestafette (4 x 50m)	T-4 Reddingsestafette (4 x 50m)
T-5 Lijnredding met tuigje (4 x 30m)	T-5 Lijnredding met tuigje (4 x 30m)	T-5 Lijnredding met tuigje (4 x 50m)	T-5 Lijnredding met tuigje (4 x 50m)
T-6 Ringduiken voor ploegen (50m)	T-6 Ringduiken voor ploegen (50m)	T-6 Popduiken voor ploegen (50m)	T-6 Popduiken voor ploegen (50m)
T-7 Duikestafette (4 x 50m)	T-7 Duikestafette (4 x 50m)	T-7 Duikestafette (4 x 50m)	T-7 Duikestafette (4 x 50m)
T-8 Wisselsagestafette (4 x 25m)	T-8 Wisselsagestafette (4 x 50m)	T-8 Wisselsagestafette (4 x 50m)	T-8 Wisselsagestafette (4 x 50m)
T-9 Line throw (4m)	T-9 Line throw (6m)	T-9 Line throw (8m)	T-9 Line throw (12,5 m)
T-10 Estafette met zwemvliezen (4 x 25m)	T-10 Estafette met zwemvliezen (4 x 25m)	T-10 Estafette met zwemvliezen (4 x 50m)	T-10 Estafette met zwemvliezen (4 x 50m)
Individuele onderdelen ocean			
Run- Swim - Run	Run – Swim – Run	Run – Swim – Run	Surf Race
	Board Race	Board Race	Board Race
			Ski race
Beach sprint			Beach sprint
Beach flags	Beach Flags	Beach Flags	Beach Flags
			Beach run
			Oceanman / Oceanwoman
Ocean teamonderdelen			
Swim relay	Rescue Tube Rescue	Rescue Tube Rescue	Rescue Tube Rescue
	Board Rescue	Board Rescue	Board Rescue
	Cameron Relay	Cameron Relay	Oceanman / Oceanwoman Relay
Beach relay			Beach Relay

De inschrijving voor de wedstrijden wordt vlak voor de sluiting van de inschrijving rondgestuurd. Je kunt dan kijken of alles klopt, maar moet dan wel reageren voor de aangegeven datum en tijd. Het wedstrijdsecretariaat is altijd een lastige klus, dus reageer snel en volledig.

De inschrijving gaat altijd gepaard met geringe kosten. Op de verplichte wedstrijden neemt DRB de inschrijvingskosten voor haar rekening. Op de andere wedstrijden betaal je de inschrijving ter plekke aan de ploegleider. Meestal is het iets tussen de €5 en €10. Alle andere kosten (zoals vervoer of eventueel een overnachting) betaal je zelf.

Natuurlijk kun je met andere sporters afspreken om samen te reizen of onderdak te zoeken.

De NK's en andere grote internationale zwembad/poolwedstrijden zijn altijd in het 50 m bad. De andere wedstrijden altijd in een 25 m bad. In de kalender staat dat aangegeven. Ook in Vlaanderen zijn er veel leuke kleinere wedstrijden waar we naar toe gaan (zie kalender).

Bij de buitenwedstrijden moeten er altijd boards en ski's mee. Iedere wedstrijd worden er sporters ingedeeld om te helpen met op- en afladen.

Als je meer wilt weten over de nummers die je kan doen op de pool en ocean wedstrijden, dan vind je in tabel 4 een overzicht. De uitwerking van de nummers staat op een website van de programmaraad sportevenementen, die deze wedstrijden organiseert in Nederland. Je treft op die website (<http://www.rednedlifesavingsport.nl/index.php/introductie/>) ook de reglementen en andere bijzonderheden aan.

Een aantal van de teamonderdelen wordt alleen gezwommen op een NK estafette. Die onderdelen staan schuin gedrukt in de tabel.

Ook is er een aparte wedstrijd voor SERC (Simulated Emergency Response Competition), waarin een ongeval wordt nagebootst dat door 4 mensen van het team moet worden opgelost. De SERC wordt beoordeeld door een jury, die punten toekent.

Algemene regels:

- Alle communicatie over wedstrijden loopt via het wedstrijdsecretariaat. Zonodig met een cc aan de hoofdtrainer van de categorie waartoe je behoort.
- Op de grotere wedstrijden zal er altijd een ploegleider zijn. In de regel is dat een van de trainers. Dit staat in de mail voor de wedstrijddeelname. Op de kleinere wedstrijden kan dat een van de ouders zijn.
- Ouders bemoeien zich niet met ploegindeling, vervanging bij blessures, verdeling van het materiaal.
- Iedereen is altijd 10 minuten voor vertrek aanwezig of is voor de afgesproken tijd in het zwembad of op het strand. Lukt dat een keer niet, dan moet je dat appen aan de ploegleider.
- We checken altijd of iedereen aanwezig is. Meld je daarom bij de ploegleider, want op het strand of in een drukke hal is het niet altijd logisch dat je wel wordt gezien.
- Ouders of derden die als official optreden komen hun verplichting na. Afmelden kan alleen ruim van tevoren per mail of op de dag zelf bij overmacht via de app.
- Iedereen voert de opdrachten van de trainers ter plekke uit (zoals afladen/opladen/tassen op de goede plek).
- In principe zitten we als team altijd bij elkaar en dragen we ons club tenue.
- Kinderen mogen alleen met toestemming naar hun ouders tijdens de wedstrijd.

- Als je op een wedstrijddag niet komt opdagen of je niet op tijd afmeldt, wordt het inschrijfgeld in rekening gebracht. De vereniging moet de kosten voor jouw deelname vooruit betalen.
- Mocht je geen mail ontvangen, niet in appgroepen zitten of inmiddels een ander mobiel nummer of mailadres hebben, dan is het jouw verantwoordelijkheid dat dat bij het wedstrijdsecretariaat en je hoofdtrainer bekend is.

12. Hoe verloopt een wedstrijddag?

Zwembad

In de informatiemail, die je van het wedstrijdsecretariaat krijgt, staat altijd aangegeven in welk zwembad we zwemmen. Vervoer regel je onderling, tenzij anders wordt aangegeven door het wedstrijdsecretariaat.

Wees altijd op tijd en meld je bij de ploegleider als je er bent. Dat geldt ook als je vertrekt. Dat hoort bij veilig uit, veilig thuis. Je gaat dus nooit zonder toestemming weg.

Ouders zitten niet tussen de zwemmers, maar op de toeschouwers tribune. De zwemmers mogen alleen met toestemming daar heen gaan.

Inzwemmen

Voor elke wedstrijd is er gelegenheid om even in te zwemmen en het bad te leren kennen. Maak daar gebruik van.

In het bad beschikken de trainers over het programma met de serie- en baanindeling. Vrijwel altijd staan dat ook op internet. Kijk er even naar voor de wedstrijd zodat je weet wanneer je ongeveer aan de beurt bent.

Als je een ander zwempak aantrekt, doe dat dan ruim voordat je naar de voorstart moet. Als je als eerste moet zwemmen, stop je op tijd met het inzwemmen. Doe na het inzwemmen altijd een shirt en je slippers aan en houd je handdoeken zo goed mogelijk droog.

Vraag waar de voorstart is en hoe de looproute is. Soms is de organisatie daar heel streng in.

Vorbereiding op een nummer

Leg al je spullen klaar (brilletje, club badmuts, bidon/drinkbeker). Die spullen neem je mee naar de voorstart. We zullen bij de beginners altijd een oudere sporter meesturen om het ritueel aan te leren en kinderen op hun gemak te stellen.

Je hebt altijd een startkaartje nodig waarop de klokker jouw tijd noteert. Soms heeft de klokker ze al, soms krijg je ze bij de voorstart en soms heeft jouw trainer ze ingevuld en geeft hij/zij ze aan je mee. Vraag altijd bij het inzwemmen hoe het werkt.

Hoe werkt de start

Van de voorstart ga je naar jouw baan in jouw serie. Bij grote wedstrijden is dat per serie tegelijk. Bij kleine wedstrijden sta je gewoon achter het startblok.

Op het lange fluitsignaal stap je op het startblok. In de nummers met vinnen/vliezen heb je die al bij het startblok aangetrokken terwijl je wacht. Op het startblok ga je in de starthouding staan. Dat hoeft niet snel.

De startprocedure is 'klaar voor de start' en dan een fluitje of toeter. Pas dan mag je bewegen en weg van het startblok.

Als je jouw nummer hebt gezwommen, blijf je in jouw baan liggen. Je gaat pas op het fluitsignaal naar de kant van het bad om het water te verlaten. Dat signaal komt pas als iedereen is gefinisht. Soms is er een Duitse start. Dan moet je op de lijn blijven hangen tot de volgende serie is gestart. Jouw trainer zal dat altijd zeggen.

Neem al je spullen en je kleding mee. Droog je eerst af voordat je kleren aantrekt.

Buiten

Buiten is het veel hectischer dan in het zwembad. Je moet van de parkeerplaats met de spullen naar het meer of het strand. Soms zetten we een grote tent op. Iedereen moet daar gebruik van kunnen maken, dus stoeltjes en luchtbedden/matjes liggen alleen in een tent die jezelf meebrengt.

Neem stoeltjes, parasol of tentje mee en de nodige spullen tegen de zon (pet, hoed, shirt met lange mouwen, beschermingsfactor) of regen (ingepakte tas, regenkleding, aan een paraplu heb je niets als het waait) of kou (extra trui, openwaterjas, warme sokken, dichte schoenen, iets op het hoofd).

Iedereen helpt met het materiaal en komt gelijk terug als de eigen spullen op het strand of aan het meer liggen. We zitten als vereniging altijd op één plek bij elkaar. Ouders die geen taken hebben, houden de nodige afstand tot de sporters en geven anderen en hun kind de ruimte om met het team samen te zijn.

Iedereen helpt mee met laden en lossen, want meestal moet daarna de trailer naar een andere plek om ruimte te maken voor anderen.

Zorg dat je altijd voldoende kleding bij je hebt, want het weer kan tegenvallen of omslaan.

Materialen

Materialen worden naast elkaar neergelegd. Wees er zuinig op, want iedereen wil graag op goed materiaal starten en het gaat om kostbare spullen. De trainers geven aan waar en hoe de materialen worden gestald. De trainers maken ook de verdeling van het clubmateriaal. Het kan zijn dat tussendoor snel moet worden gewisseld of wat versteld. Soms hebben wij daar wat hulp van ouders bij nodig. Zeker bij wind en na een race is wat hulp welkom. Na de race geef je het board of de ski direct door aan de volgende in een van de series na jou. De laatste die een board of ski gebruikt in een programma nummer zorgt er altijd voor dat het materiaal terugkomt in de clubstalling. Help elkaar en vraag om hulp als je het alleen niet redt.

Startprocedure

Buiten is meestal eerst de marshalling. De scheidsrechter van dat programma nummer roept alle sporters die meedoen aan dat nummer bijeen en leest alle namen voor. Hij controleert of je er bent, dus roep even ja als je je naam hoort.

De scheidsrechter legt altijd het parkoers uit. Let dan goed op, want een boei missen of de vlaggen niet zien, is of diskwalificatie of extra meters maken. Vraag als je iets niet snapt.

Als materiaal in elkaar opvolgende series nodig is, moet je dit even melden bij de official en zorgen dat er iemand is die het gelijk komt brengen na de finish van de vorige serie.

Dan volgt de start. Je gaat op de lijn staan tussen de vlaggen op de volgorde die de official aangeeft door je naam te roepen.

Let goed op, want in wind en lawaai gaat de start soms heel snel. De start procedure is;
Ready. Set. Fluitsignaal/go.

Dan pas mag je starten en over de lijn rennen.

Je finisht altijd tussen twee vlaggen. Ren door tot over de lijn. Bij de boardrace, sleep je het board mee over de finish. Bij de ski spring je eruit voor de ski vastloopt en ren je de kant op. Zorg dat er altijd iemand is die de ski en je peddel opvangt en op de kant brengt. Ook daarbij wordt de helper nat.

Elkaar helpen is nodig. Bij sommige nummers gebruik je meerdere materialen (ocean man/woman). Je hebt dan iemand nodig die je board/ski/peddel opvangt als jij aan land komt, of die je ski vasthoudt tot jij hem zelf over kan nemen in het water.

Tijdschema's en velden

Buiten wedstrijden zijn afhankelijk van weer en aan zee van stroming en eb/vloed. Daarom lopen sommige onderdelen uit of worden verplaatst. Een boeienlijn is nu eenmaal niet zo snel op te schuiven. Daarom moet je zelf heel goed opletten wat er aan de gang is en wat het volgende onderdeel wordt. Het wordt altijd omgeroepen, maar niet iedereen hoort dat. Help elkaar daarbij.

Soms wordt er op meerdere velden tegelijk gestart. Bijvoorbeeld mannen en vrouwen in twee aparte velden. Blijf bij jouw eigen veld en volg wat daar gebeurt. Want het ene veld gaat soms sneller dan het andere. Leg materiaal dat op meerdere velden nodig is altijd tussen de velden. Meestal zal in het ene veld iets anders aan de gang zijn dan op het andere, maar soms is er overlap.

Regels en protesten

Overal zijn regels voor. Soms kan je vinden dat je onterecht bent gediskwalificeerd. Ga dan niet zelf protesteren bij de scheidsrechter en zet zeker geen grote mond op tegen officials. Het leidt er alleen maar toe dat je van de wedstrijd wordt uitgesloten. Ga naar je trainer en laat hem/haar protesteren. Wees daarbij ook eerlijk en sportief. Fout is fout en breng nooit andere sporters in diskrediet. Protesteren om andere sporters of ploegen gediskwalificeerd te krijgen, doen we in principe niet. We zullen hoogstens de scheidsrechter vragen goed op bepaalde voorvallen of situaties te letten.

13. Wat neem je mee naar de wedstrijd

Controleer thuis altijd of je alles wat je nodig zou kunnen hebben, ook hebt ingepakt. Vergeet je eten niet.

Wedstrijddagen kunnen in onze sport heel lang zijn. Een goede conditie krijg je alleen als je vooraf voldoende hebt getraind. Op de dag zelf moet je zo goed mogelijk uitrusten tussen de nummers door. Een matje of stoel is dan handig. Kleed je tussendoor altijd voldoende aan. Dat wil zeggen tegen wind en regen, maar wapen je ook tegen de zon. Vergeet je lippen en oren niet en zorg dat je altijd een zonnebril bij je hebt en een pet of hoed.

Drinken en voeding

Op zulke lange dagen moet je tussendoor gezond en gevarieerd eten. Geen gelletjes, druivensuiker, marsrepen of gevulde koeken en zeker geen vette hap als je te laat hebt gegeten. Je moet altijd blijven drinken, want ook in het water zweet je. Je raakt vocht en zouten kwijt, die je weer moet aanvullen.

Eet en drink na elk onderdeel. Het liefst brood met (zoet) beleg, banaan of ander fruit, eiwitrijke kwark, havermout of isotone drank zonder suiker toevoegingen.

14. De rol van ouders is belangrijk

Ouders zijn belangrijk voor ons

Kinderen kunnen bij het sporten niet zonder hun ouders. Wij zijn als DRB ook heel blij met een grote belangstelling van ouders en willen er ook alles aan doen om het u naar de zin te maken. Daarom kunt u iets vragen als u iets niet weet of begrijpt. Geef ons feedback op wat we doen. Stel vragen als u het ergens niet mee eens bent. Dat stellen we op prijs.

Help ook elkaar als ouders. Iedereen wil zijn kind graag blij en met plezier bezig zien. Iedere ouder is trots en komt voor zijn kind op. Het zou niet goed zijn als dat niet zo was. Geef elkaar daarom de ruimte want bij sport hoort emotie en opwindning. Maar spreek elkaar ook aan op ontoelaatbaar gedrag, discriminatie of onveiligheid voor kinderen.

De verschillende rollen die ouders spelen

Laten we met de deur in huis vallen. Er is een rol die u nooit hebt: die van trainer-coach. Techniek, inzet, uitvoeren raceplan of voltooien van de wedstrijd zijn het domein van de trainer. Daarom gaat een kind na een wedstrijdnummer altijd eerst naar de trainer-coach. De trainer-coach bespreekt hoe het is gegaan, of de opdrachten die zijn meegegeven zijn uitgevoerd en probeert een kind dat blij of eindeloos verdrietig is te laten zien wat er is goed of fout gegaan.

Als er iets tussen kinderen speelt, zal hij/zij ze bij elkaar roepen om het uit te praten en in goede banen te leiden. Als wij het niet merken, kunt u ons altijd even vragen er op te letten.

U bent ouder, die vooral van zijn kind geniet en laat zien dat hij/zij zijn kind waardeert. In voor en tegenspoed. U vangt op, ondersteunt, complimenteert. U bent de ouder die teleurstelling en tegenslag begrijpt, maar niet anderen de schuld geeft. Een kind wil vooral voldoen aan de eisen die ouders stellen. Stel dus geen idiote eisen en zet geen beloningen op prestaties, maar leer samen met uw kind te genieten van wat goed gaat. Winnen kan er maar één, en er is nog zoveel meer om plezier over te hebben of van te genieten.

Naast de meest vertrouwde persoon, die bepalend is voor de eigen waarde van uw kind, bent u ook de geldschieter, de vervoerder, de verzorger, de helper, de ouder die wat voor anderen over heeft. Uw kind ziet dat en waardeert het als u iets voor de groep doet waartoe hij of zij behoort.

Omgekeerd zullen wij ouders ook geregeld vragen om iets voor de DRB te doen. Dat kan niet anders. Wij zijn allemaal vrijwilligers en hebben u gewoon nodig.

Waar kunt u als ouder terecht?

Als u vragen hebt en u komt er met de trainer van uw kind niet uit, dan kunt u altijd naar de voorzitter van de Commissie Lifesaving Sport (?). Als het om heel gevoelige zaken gaat, kunt u ook altijd bij de vertrouwenspersoon terecht (zie 16).

15. De Commissie Lifesaving Sport (CLS)

Binnen onze vereniging bestaan er commissies die de verschillende activiteiten van de brigade organiseren en uitvoeren. Voor de lifesaving sport is dat de CLS.

De commissie bestaat uit:

Jacqueline Reijerink	Voorzitter a.i. en contactpersoon bestuur
Aniek Resink	Wedstrijdsecretaris wedstrijden@rbdordrecht.nl
Udo Lock	Contactpersoon bestuur
Arjen de Bruin	wedstrijd officials
Bart Groot	hoofdtrainer B
Marcel in 't Veld	hoofdtrainer M
Rosa Arkesteijn	hoofdtrainer D/E/F
Jelmar Hillebrink	vertegenwoordiger senioren A
Dennis Bezemer	technische zaken
Astrid van der Kooy	communicatie en algemene ondersteuning
Kirsten Kooistra	algemene ondersteuning

U kunt de commissie bereiken via: lifesaving@rbdordrecht.nl

16. Een veilig klimaat en de vertrouwenspersoon

Elke club heeft zijn eigen cultuur en klimaat dat wordt bepaald door wat ons bindt en verbindt. Fatsoenlijke omgangsnormen, elkaar ruimte maar ook eerlijke feedback geven. Geen zaken laten lopen of toedekken, maar op een oprechte manier aan de orde stellen. Afspraken nakomen en er samen het beste van maken, want de vereniging is van ons allen.

Wij hechten aan een vriendelijk klimaat. Daarom stellen we eisen aan het gedrag van ons kader. Omgekeerd stellen wij ook eisen aan u. We verwachten dat u redelijkerwijs en naar mogelijkheden meewerkt als wij uw hulp nodig hebben.

We hebben leden, geen klanten. U koopt geen dienst in, u bent deel van een groep mensen die elkaar de hand reiken om gezamenlijke doelen en idealen te realiseren. Onze ledenvergadering is ons hoogste orgaan. We hebben een bestuur met commissies, waarin het operationele werk wordt geregeld. Dit is ook de lijn voor klachten of vragen. Als u het ergens niet mee eens bent, kunt u eerst bij de hoofdtrainer terecht, daarna bij de voorzitter van de Commissie Lifesaving Sport en als dat geen oplossing biedt bij het bestuur.

Toch kunnen er situaties zijn waarin kinderen of ouders zich niet op hun gemak voelen of zelfs een onveilig gevoel krijgen. Al onze kaderleden hebben een VOG verklaring ingeleverd, maar dat is geen garantie dat er niets fout kan gaan. Er is het laatste jaar veel te doen over de veiligheid in en rond het zwembad en in open water, maar ook rond het gedrag van leden onder elkaar, tussen sporter en trainer en tussen kader en lid. Juist dan moet er altijd een route zijn die het mogelijk maakt om zaken aan de orde te stellen die niet langs de gebruikelijke route kunnen lopen. In dat geval kunt u terecht bij de vertrouwenspersoon: Sandra Zinkweg, telefoonnummer 0633752332 of email: vertrouwenspersoon@rbdordrecht.nl.

Mocht u liever uw situatie voorleggen aan iemand buiten de club dan kunt u geheel vertrouwelijk terecht bij het NOC*NSF meldpunt seksuele intimidatie in de sport. **Hier kun je het telefoonnummer van een vertrouwenspersoon of adviseur bij jou in de buurt anoniem opvragen. Je kunt daarbij zelf aangeven of je liever met een man of vrouw praat.** Het NOC*NSF meldpunt seksuele intimidatie in de sport is dag en nacht bereikbaar, ook in het weekend en op feestdagen. Het nummer is 0900 - 202 55 90 (€ 0,10 per minuut). Voor vragen over het beleid tegen seksuele intimidatie in de sport kun je contact opnemen met: NOC*NSF Postbus 302 6800 AH Arnhem Tel.: 026-4834455.