

Beste BAM sporters,

Hierbij ontvangen jullie de uitnodiging voor de **oceantrainingen 2019**.

Locatie, trainingsdagen en tijden

Onze trainingslocatie, zoals altijd, is: EuroParcs Hommelheide, Hommelweg 2 in Susteren. We trainen iedere dinsdagavond van 19:00 tot 20:30 uur. Op zaterdag 7-9 organiseren we een ludieke activiteit en op 14-9 maken we alle spullen weer winterklaar.

Graag allen een kwartier voor aanvang van de training verzamelen bij onze groene opslagcontainer direct achter het tennisveld bij de ingang, dit in verband met het klaarleggen van de benodigde materialen en omkleden. De training zal altijd doorgaan, ook bij slecht weer.

Trainers en materiaal

Er zijn geen trainers, maar er liggen trainingen klaar in onze opslagcontainer. Hier kan een training worden gekozen, afhankelijk van het weer, het aantal sporters etc. Help en motiveer elkaar om de training tot een succes te maken. Het is toegestaan niet aan de training deel te nemen, maar zelf een eigen training te doen. Houd er wel rekening mee, dat het verenigingsmateriaal allereerst bedoeld is voor de sporters die aan de training deelnemen. Wil je zelf trainen, dien je verenigingsmateriaal af te staan als hierom gevraagd wordt.

Extra trainingsmogelijkheden

Er is de mogelijkheid om te trainen in de Weerd bij Roermond. Vanaf 25 april kan er iedere donderdag van 19:00-21:00 uur samen met de sporters van 'team Heytse' worden getraind. Stijn Agten en Lars Hobus verzorgen de training. Dit is echter niet gratis. Voor 25 euro kun je het gehele seizoen op de Weerd terecht, dus ook op andere dagen, en, indien geopend, gebruik maken van de faciliteiten van het clubhuis van Koers Zuid. Neem hiervoor contact op met Stijn Agten, tel 06-22890081. Je dient wel zelf te zorgen voor materiaal (board, ski). Verenigingsmateriaal mag worden gebruikt, echter dit dient opgehaald en teruggebracht te worden naar Hommelheide. Neem hiervoor contact op met Hans Op het Veld, coordinator van de materialen, tel 06-10294977

Trainingen aspiranten

De oceantrainingen voor aspiranten is op zaterdagen van 13:00 tot 15:00 uur. **We doen een beroep op jullie om dit seizoen 1 training als trainer voor de aspiranten aanwezig te zijn.** Als we allemaal 1x assisteren, zijn er per training 4 trainers voor de aspiranten. Dit lijkt veel, maar de groep is echt groot geworden en er zit een groot verschil tussen de jongste E-aspiranten en de oudste C-aspiranten. De groep wordt dus in 2-en gesplitst. Er kan tevens assistentie worden gevraagd aan aanwezige ouders. Bijgevoegd is het trainingsoverzicht, waarbij je 1x staat ingedeeld als trainer. Noteer dit in je agenda en zorg dat je er bent, niet dat er dan slechts 3 trainers aanwezig zijn en die trainers niet weten of je komt. Kun je op de betreffende dag geen training geven, ruil dit met een sporter met een ongeveer dezelfde ervaring op gebied van ocean events als jezelf, niet dat er zodanig geruild is dat er meerdere onervaren sporters de training dienen te verzorgen. Communiceer dit naar de rest van je trainersteam, zodat ook zij op de hoogte zijn. Tevens is bijgevoegd een overzicht, waarop getraind kan worden. Dit 'invulblad training' hangt op aan de binnenzijde van de containerdeur. Als degenen die op dat moment de training gaan verzorgen, kijken, waarop er vorige trainingen reeds is geoefend, kunnen ze samen bepalen waarop nog getraind moet worden, niet dat iedere training hetzelfde wordt gedaan en andere aandachtspunten of disciplines niet aan bod komen. Als de trainers na afloop van de training even aankruisen waarop uiteindelijk getraind is, ontstaat er een completer overzicht. Zorg als trainersgroep dat je tijdig aan een sleutel van de opslagcontainer komt en 30

Lifesaving team Reddingsbrigade Echt

minuten voor aanvang van de training aanwezig bent, de sporters opvangt en zorgt dat de training op tijd begint. Vraag daarnaast 1 van de ouders om de presentielijst in te vullen, deze hangt ook aan de binnenzijde van de containerdeur.

Regels oceantrainingen

De afgelopen jaren is het gebied rondom het water op Hommelheide aardig volgebouwd. Met goede afspraken met de directie van Hommelheide hebben wij er toch voor gezorgd dat wij er mogen blijven trainen. Graag willen wij jullie wel attent maken op de bijgevoegde regels, lees deze goed door en zorg dat je hier bewust mee omgaat. Het niet houden aan deze regels kan betekenen dat onze hele brigade niet meer welkom is op Hommelheide.

Sleutel opslagcontainer

De volgende mensen hebben een sleutel van de container:

- Hans Op het Veld 06-102 949 77
- Mieke Hover 06-44 356 278
- Stefan Flapper 06-222 122 42
- Sven Roemen 06-1717 9 221

Wij hopen jullie hiermee voldoende te hebben geïnformeerd. Mochten er nog vragen zijn dan horen wij deze graag.

trainers RB-Echt

afspraken gebruik locatie Hommelheide

- Landgoed Hommelheide wil graag dat we onze auto's niet op de bezoekersparkeerplaatsen binnen het park, maar aan de overkant van de weg op het parkeerveld plaatsen, tegenover de hoofdingang. Verder dienen alle fietsen bij de fietsenstalling geplaatst te worden en niet bij onze opslagcontainer.

- De brigade betaalt een vast bedrag aan Landgoed Hommelheide. Iedere sporter van RB Echt kan zo gebruik maken van de trainingen. Je hoeft je niet te melden aan de receptie. Wel dien je jouw lidmaatschapskaart of zakboekje te tonen als hierom door iemand gevraagd wordt. Geef in ieder geval aan dat je van de reddingsbrigade bent. De mensen van Landgoed Hommelheide zijn op de hoogte.

- Op warme dagen en in het hoogseizoen zal er toegangscontrole zijn inclusief entree. De volgende regel is van toepassing tijdens deze dagen: als je aangeeft dat je voor de training van de brigade komt, mag je door, uiteraard ook ouders. Neem je lidmaatschapskaart of zakboekje mee. Wel is het zo dat iedereen die niet meedoet aan de training (dus ook ouders welke niet assisteren tijdens de training), niet in badkleding (wel in gewone kleding) op het strand of gras mogen verblijven, want dan worden ze gezien als badgasten en dienen ze alsnog entree te betalen.

- Het kan zijn dat er door trainers wordt besloten om de training te verschuiven naar het linkerdeel van het strand ivm drukte. Als je bij aankomst dus geen sporters ziet, loop even door naar het strand en kijk of we aan de linkerkant bezig zijn.

-Het verenigingsmateriaal is bedoeld voor de leden. Als een vriend of vriendinnetje een keer wil proberen, mag dat onder begeleiding van een A of M-sporter. Het is echter niet de bedoeling dat vriendjes en vriendinnetjes vaker gebruik maken van de boards en ski's.

-We halen samen de boards en de ski's uit de opslagcontainer en ruimen deze na afloop samen op. Dus ga niet naar huis zonder geholpen te hebben.

-Houd rekening met badgasten en vissers. Samen maken we gebruik van de plas en strand. Zij mogen ons niet wegsturen, maar we hoeven ook niet dicht bij hen te komen, er is ruimte genoeg.

-Het is niet de bedoeling dat we naar Hommelheide komen om lol te maken en te zonnen. Er dient getraind te worden.

-We zijn gast dus gedraag je, ook naar andere gasten.

-Onze trainingsplek laten we na afloop van een training schoon achter, dus doe rondslingerende papertjes e.d. even in de prullenbak.

Beschrijving disciplines Baywatch:

- Ski Race** Individuele discipline, waarbij de lifesavers kanoënd op een surf ski een parcours van ongeveer 700 meter afleggen. Start en finish zijn in het water.
- Board Race** Individuele discipline waarbij de lifesavers peddelend op een Paddle Board een parcours van ongeveer 500 meter afleggen. Start en finish zijn op het strand.
- Beach Run** Individuele discipline, waarbij de lifesavers hardlopend ongeveer 2 km over het strand afleggen.
- Run-Swim-Run** Individuele discipline waarbij de lifesavers een parcours van ongeveer 150m hardlopen, 300m zwemmen en 150m hardlopen. Start en finish zijn op het strand.
- Oceanman** Individuele discipline, waarbij de lifesavers achtereenvolgens de disciplines ski, board, zwemmen en hardlopen afleggen. De volgorde van de onderdelen wordt bepaald door de jury. Hardlopen is wel altijd de laatste discipline. Bij ocean man voor de aspiranten vervalt de ski.
- Rescue Tube Rescue Race** Teamonderdeel, waarbij de eerste lifesaver naar de boei zwemt. Zodra deze bij de boei is aangekomen, rent de 2^e lifesaver naar zijn zwemvliezen en een torpedoboei, trekt zijn zwemvliezen aan en zwemt naar de drenkeling die bij een boei wacht. Nadat de drenkeling is vastgegespt in de torpedoboei (drenkeling mag helpen) wordt de drenkeling richting strand gezwommen. Bij aankomst aan het strand nemen de helpers de drenkeling over en slepen deze over de finish.
- Board Rescue Race** Estafette van 4 lifesavers waarbij de eerste lifesaver naar de boei zwemt. Zodra deze bij de boei is aangekomen, vertrekt de volgende met het board. Bij ronden van de boei klimt de zwemmer ook op het board en samen peddelen ze terug naar het strand.. Vervolgens doen nummer 3 (zwemmer) en 4 (boarder) hetzelfde.
- Oceanman Relay** Estafette waarbij de lifesavers achtereenvolgens de disciplines ski, board, zwemmen en hardlopen afleggen. De volgorde van de onderdelen wordt bepaald door de jury. Hardlopen is wel altijd de laatste discipline.
- Cameron Relay** Estafette voor jeugd waarbij de lifesavers achtereenvolgens de disciplines board, zwemmen, board en hardlopen afleggen. Doordat 2x board wordt gedaan ipv 2x hardlopen, staat de volgorde van de disciplines voor deze wedstrijd vast.

De disciplines voor de aspiranten zijn uiteraard korter dan boven beschreven.

Lifesaving team Reddingsbrigade Echt

	run- swim run	board race	beach run	ocean man	ski race	rescue tube race	board rescue	ocean man relay	cameron relay
aspiranten E	x	x	x	x		x	x		x
aspiranten D	x	x	x	x		x	x		x
aspiranten C	x	x	x	x		x	x		x
junioren B	x	x	x	x	x				
senioren A	x	x	x	x	x	x	x	x	
masters M	x	x	x	x	x				