

Beste aspiranten,

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 op: 4-5, 18-5, 25-5, 1-6, 8-6, 22-6, 29-6, 27-7, 3-8, 10-8, 17-8 en 24-8 . Op 7-9 organiseren we een ludieke activiteit en op 14-9 maken we alle spullen weer winterklaar. Er zal getraind worden van 13:00uur – 15:00uur, in de zomervakantie (27-7 t/m 10-8) van 10:00uur – 12:00uur.

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

De trainingen worden gegeven door een selectie van junioren, senioren en masters van onze vereniging. Er zullen elke keer voldoende trainers zijn om een goede en gevarieerde training aan te bieden waarbij de veiligheid van iedereen in de gaten wordt gehouden. Hulp van ouders is altijd welkom en kan ter plekke worden aangeboden aan de betreffende trainers.

Materialen

Alle oceanmaterialen van RB-Echt zijn beschikbaar. Daarnaast vragen wij sporters met eigen materiaal deze mee te nemen naar de training. Graag altijd meenemen: standaard zwemspullen (zwemkleding / zwembril / badmuts), zwemvliezen, hardloopschoenen en neopreen/wetsuit. Een (grote) plastic zak is altijd handig als het wisselvallig weer is. Hier kun je dan je tas in doen en/of het wetsuit na afloop van de training.

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.

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 papiertjes 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				