



ALGEMEEN

- Voor aanvang trainingen iedereen verzamelen tussen P1 en P2.
- Kom ook bij de Open Water trainingen op tijd! De groep wacht niet.
- In overleg wordt er zonder/met wetsuit gezwommen.
- Samen uit, samen thuis. Bij eerder weggaan: Afmelden bij trainer.
- Bij blessures of open wondjes overleg met medici en/of trainer. Dit altijd melden.
- Deelname aan training geschiedt geheel op eigen risico.

ZWEMREGELS

- **ALLE ZWEMMERS !!** dragen een gekleurde cap.
- Bij groep(jes) zwemmers die rond zwemmen, oversteken e.d. zal de voorste en achterste zwemmer een zgn. drijver met signaal fluit meenemen.
- Let op elkaar! Zwem tijdens de training in groepjes bij elkaar, ga niet alleen vooruit zwemmen en laat jezelf na sprintjes weer terugkomen in de groep.
- Houd elkaar tijdens oversteken van het meer in de gaten! Blijf verder in het ondiepe water zwemmen.

TOEZICHT

- De trainer behoudt te allen tijde het overzicht over alle zwemmers.
- Trainer blijft aanwezig totdat iedere zwemmer zich heeft afgemeld.
- De trainer zorgt voor een goed werkende communicatie met hulpdiensten.
- De trainer zorgt kennis te hebben van het actuele weerbericht.
- Trainer heeft de beschikking over een EHBO-koffer.
- Bij dreigende onderkoeling zal de trainer de zwemmer verzoeken de training te staken.
- De tijdsduur van de training wordt aangepast aan de temperatuur van het water.
- Bij dreigend onweer: geluidssignaal; ieder verlaat direct het water!
- De trainer heeft het laatste woord.

ADVIES

- Ga nooit alleen zwemmen in open water!
- Medische Sportkeuring met ECG dringend aanbevolen.
- Eet voor de training niet teveel.
- Zorg dat je niet te vermoeid aan de Open Water training begint.
- Neem iets te eten mee voor direct na de training.
- Neem een grote handdoek mee om direct uit het water om te slaan.
- Zorg verder voor warme kleren.
- Draag twee caps bij koude omstandigheden.
- Mogelijk ten overvloede: geen alcohol , geen drugs!