

Winterzwemmen 2017

Een winterzwem ervaring in het Zwarte Plasje.

In het **Zwarte Plasje** wordt een baan uitgelegd met een lengte van 25 meter.

Tijdens deze middag zal ervaren ijszwemster **Ingrid Machielse** iets vertellen over haar ervaringen met ijszwemmen en hoe je voor te bereiden op een ijszwemwedstrijd.

Afstanden

Deelnemers hebben de keuze uit de volgende mogelijkheden:

- 50 meter vrije slag
- 100 meter vrije slag
- 150 meter vrije slag
- 200 meter vrije slag

Datum locatie en tijdstip:

Datum: Zondag 19 november om 13:00 uur.
Start: Zwarte Plasje, Oude Raadhuislaan 154
3054 NT Rotterdam

Ontvangst & aanmelding

Zwarte Plasje, Oude Raadhuislaan 154 3054 NT Rotterdam
Aanmelden deelnemers 12:30 uur
Start presentatie Ijszwemmen: 13:00 uur

Afsluiting:

Zwarte Plasje, Oude Raadhuislaan 154 3054 NT Rotterdam

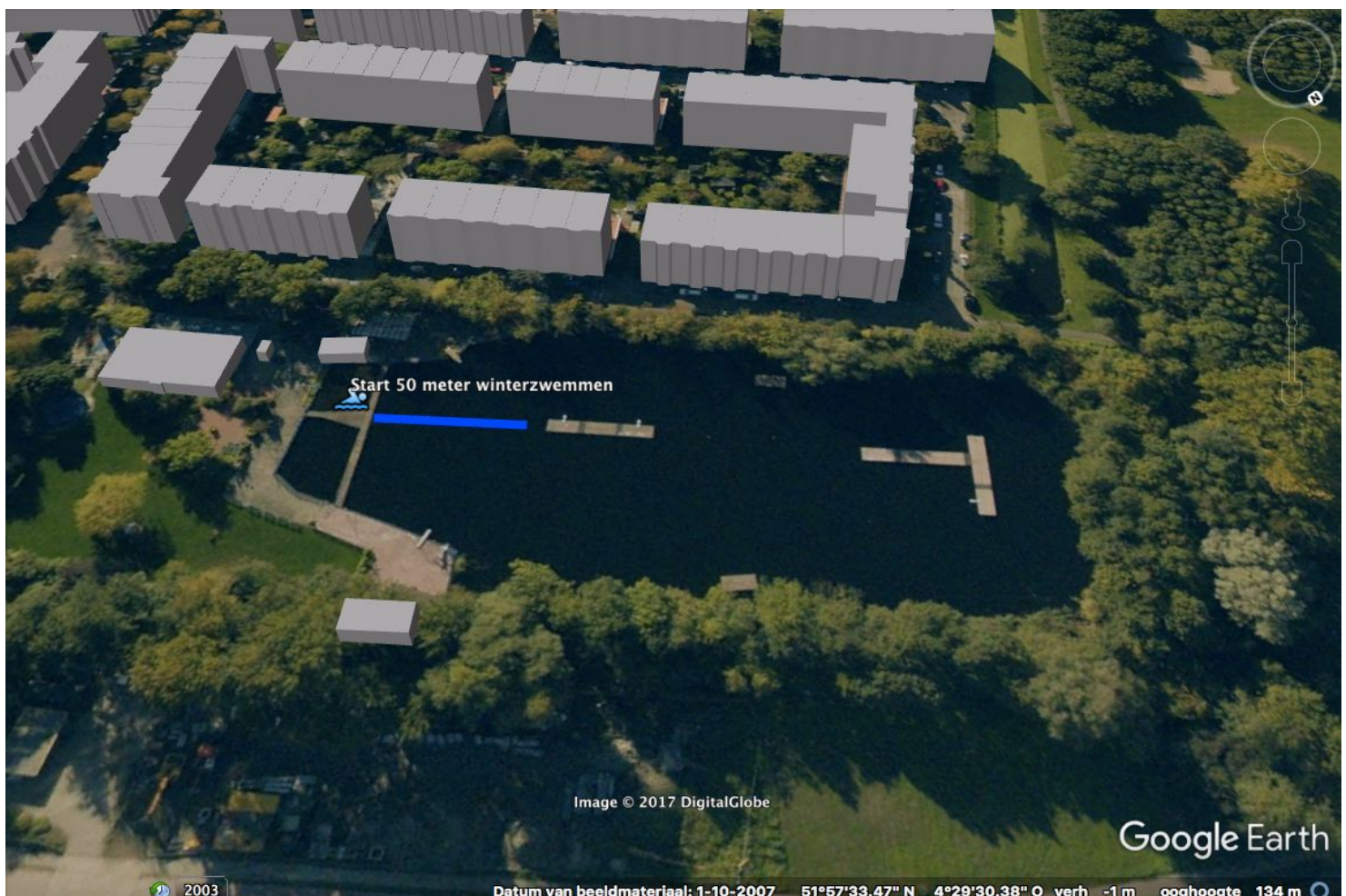


Wanneer wordt er gezwommen:

Na de presentatie gaan de deelnemers zich omkleden om daarna in waves te water te gaan.

- Start 50m: 13.45 uur (max zwemtijd 5 min)
- Start 100m: 13.55 uur (max zwemtijd 5 min)
- Start 150m: 14.05 uur (max zwemtijd 8 min)
- Start 200m: 14.15 uur (max zwemtijd 10 min)

Overzicht zwemroute en locatie:



Veiligheid:

- Bij deelname aan deze zwemervaring is het verplicht gebruik te maken van een saferswimmer. Onze **010 Swim Experience Saferswimmer** is te koop op de dag zelf voor € 35,00.
- Ter ondersteuning van de zwemmers zijn er drie kajaks en twee duikers in en op het water.
- Vanaf de kant is er toezicht en gecertificeerd EHBO ondersteuning.
- Organisatie herkenbaar aan **groene shirts**.
- Vrijwilligers herkenbaar aan **rode crew hesjes**.
- 1 grote zichtbare markeerboei op 25 meter.
- 3 zichtbare groene skippyballen op 5, 10 en 15 meter.
- Siliconen badmuts is verplicht.
- Controle deelnemers door middel van koppentellers herkenbaar aan **gele hesjes**.
- Rescue klossen beschikbaar.
- Beschikbaarheid van saferswimmers.
- Sanitaire voorzieningen.
- Afspoel- en omkleedmogelijkheden.
- Aluminium dekens en droge handdoeken beschikbaar.
- Briefing van de deelnemers voor aanvang via geluidsinstallatie..
- Gebruik van een badjas en badslippers is aan te raden.

Deelname Winterzwemmen Zwarte Plasje

1. aantal deelnemers 50 max;
2. een ieder dient de zwemkunst voldoende machtig te zijn voor deelname;
3. deelnemers dienen WA verzekerd zijn;
4. een deelnemer wordt geacht tijdens deelname niet onder invloed zijn van enige stof, behoudens een eventueel door een arts voorgeschreven medicatie;
5. een deelnemer dient over een goede fysieke gezondheid beschikken;
6. eventuele gezondheidsklachten die deelname kunnen beperken ofwel hinderen dienen deelnemers bij de inschrijving te melden aan de organisatie.

Deelnemers informatie

1. Bij aankomst bij het Zwarte Plasje dienen de deelnemers zich te melden bij de organisatie. Fietsen graag binnen de poort rechts plaatsen.
2. Minderjarige deelnemers moeten hun inschrijving ook door hun ouders/voogd laten tekenen. Ouders/voogd moeten ook aanwezig zijn tijdens de zwemtocht.
3. Het zwemmen dient te geschieden zonder anderen te hinderen. Het gebruik van wetsuit is niet toegestaan.
4. Het is de zwemmers in verband met de veiligheid niet toegestaan om sieraden te dragen. Het dragen van horloges wordt afgeraden.
5. Er zal tijdens de zwemtocht voortdurend begeleiding zijn van kano's. Vanaf de kant is er toezicht. Voor eventuele ongevallen zullen er EHBO'ers aanwezig zijn.
6. De organisatie is herkenbaar aan een **groen shirt** en overige vrijwilligers zijn herkenbaar aan een **rood hesje**.
7. Deelnemers verklaren bij hun inschrijving kennis te hebben genomen en akkoord te zijn met onze algemene voorwaarden.

Gedurende het Winterzwemmen gelden de volgende regels:

1. Zwemmers die tijdens de tocht uit het water willen stappen (vanwege kramp, vermoeidheid of andere reden) moeten hun hand opsteken, roepen en zwaaien naar een van de kajakkers. Zwemmers die zwaaien worden uit het water gehaald, dus niet zwaaien naar familie, vrienden of andere bekenden.
2. Indien men bij een kano even wil aanklappen, doe dat dan het liefst aan de voorkant, om omrollen van de kano te voorkomen.
3. Er mag alleen via het aangegeven parcours worden gezwommen. Via een rechte lijn richting de grote boeien die duidelijk zichtbaar zijn in het water.
4. De badmuts blijft te allen tijde op.
5. Het Zwarte Plasje heeft ook huisregels. Deze zijn te vinden op een kaart welke hangt naast de kleedruimte.

Wanneer gaat het Winterzwemmen niet door?

1. indien de weersomstandigheden dermate zijn dat de veiligheid in gevaar komt.

Weer

We hopen natuurlijk op mooi weer, maar mocht het weer problemen op kunnen leveren dan zal hierover ter plekke overleg zijn.

- Bij onweer boven de locatie zal het evenement per direct gestopt worden!
- Bij regenval zal gekeken worden naar de tijdsduur van de regenbui en aan de hand daarvan een beslissing worden genomen.
- Met hypothermie wordt rekening gehouden. Er zullen reddingsdekens beschikbaar zijn.

Vervoer en parkeren

- Kom met de fiets en/of met openbaar vervoer. De fietsen dienen binnen het hek gestald te worden op de daarvoor aangelegde fietsstal plekken.

EHBO

Gedurende het evenement zijn er 2 ehbo'ers beschikbaar voor calamiteiten.

Calamiteit in het water

Bij een calamiteit op het water zullen de kajakkers en duikers te hulp schieten. Zwemmers in de problemen worden opgepikt en naar de kant gebracht en overgedragen aan de ehbo'ers..

Veiligheid zwemmers

Tijdens het evenement zullen toezichthouders de veiligheid van de zwemmers in de gaten houden.

Wanneer er een zwemmer gespot wordt waarvan vermoed wordt dat hij/zij niet veilig verder kan,

dan mogen de redders, in opdracht van de organisatie, de beslissing nemen of iemand door mag of niet. Hierop is geen protest mogelijk van de zwemmer.

Hulpverlening

In geval van noodzaak zal er naar de meldkamer van de brandweer (waterongeval) of meldkamer ambulance (medisch) per mobiele telefoon een 112 melding gemaakt worden.

Chronologisch overzicht voor 19 november 2017

Aanmelden Zwarte Plasje:

Vanaf 12:30 uur aanmelden tot max 12:55 uur.

Aanvangstijden:

Presentatie Winterzwemmen & briefing 13:00 uur.

Omkleden 13:30 uur.

- Start 50m: 13.45uur (max zwemtijd 5 min)
- Start 100m: 13.55 uur (max zwemtijd 5 min)
- Start 150m: 14.05 uur (max zwemtijd 8 min)
- Start 200m: 14.15 uur (max zwemtijd 10 min)

Afsluiting:

Om 14:30 uur. Na het winterzwemmen zorgen wij voor een lekkere warme kop soep.



INFO & NOODNUMMER 0611044804