



## ALBLASSERDAMSE REDDINGSBRIGADE

# NIEUWSBRIEF

### Hallo ARB'ers!

In deze nieuwsbrief praten we jullie graag bij over de gebeurtenissen van afgelopen weken, waaronder het pyjamazwemmen! Ook zijn er belangrijke mededelingen omtrent zwemmen met kleding en de datum van het examen. En aan het eind van de nieuwsbrief is er een leuke verrassing!



Op maandag 9 maart hebben we een spetterende avond gehad! We gingen namelijk pyjamazwemmen, en het was een groot succes! Iedereen had zijn leukste pyjama aangedaan, en daarnaast was het extra gezellig omdat iedereen zijn/haar vriendjes en vriendinnetjes mocht meenemen!

Er is geoefend met verschillende reddingstechnieken, bijvoorbeeld een drenkeling vervoeren met de kopgreep. Maar er was ook ruimte voor spelletjes zoals een estafette! En zelfs de instructeurs hebben hun pyjama aangedaan. We kijken terug op een leuke avond en we zijn blij dat zoveel kinderen een gezellige zwemles hebben gehad.



# INSTRUCTEURSOPLEIDING AFGEROND DOOR GUUS



Recentelijk heeft kader- en bestuurslid Guus Gorlitz zijn opleiding instructeur niveau 3 afgerond! Guus wil graag wat vertellen over zijn ervaringen met de opleiding en waarom hij ervoor heeft gekozen om deze opleiding te doen:

*"In februari 2023 ben ik begonnen met een opleiding tot zweminstructeur niveau 3 bij Reddingsbrigade Nederland. Ik wilde hiermee bereiken dat het opleidingsniveau binnen de Alblasserdamse Reddingsbrigade ook in de toekomst op peil blijft.*

*Recent is de laatste 'Proeve van Bekwaamheid' (PvB) afgenomen en heb ik een positieve uitslag mogen ontvangen. Op 13 februari kreeg ik bericht dat daarmee alle PvB's behaald zijn om het instructeursdiploma te mogen ontvangen! Binnenkort wordt het diploma uitgereikt. Ik wil via deze weg een ieder bedanken die mij op de een of andere manier geholpen heeft, of van de nodige kritiek heeft voorzien!*

*Speciaal wil ik hier de namen noemen van de begeleiders:*

*Joanne van der Hoek (Praktijkbegeleider, Alblasserdamse Reddingsbrigade)*

*Ab Blokland (Leercoach en 1e beoordelaar, Dordtse Reddingsbrigade)"*

## BINNENKORT VAREND REDDEN WEER VAN START

In april gaat het vaarseizoen weer beginnen! Al vanaf 14 jaar mag je met ons mee doen. Wij leren je de basisregels van het varen, leren je alles over de waterscooters en je mag mee met trainingen en grotere oefeningen. Als je 16 bent kun je mee gaan trainen om opstapper te worden en vanaf je 18e kun je, bij selectie na proeve van bekwaamheid, in het schipper opleidingsprogramma deelnemen. Geïnteresseerd? Geef je interesse dan aan bij je instructeur.





## VIJF GESLAAGDEN VOOR HET EHBO-EXAMEN

Op 28 januari was het een feestelijke dag! Alle vijf de nieuwe deelnemers van de EHBO-cursus hebben namelijk hun diploma gehaald! Hiermee is iedereen bevoegd om zijn/haar Lifesaver diploma te halen en toezicht te houden bij evenementen.

De afgelopen maanden is er door alle kandidaten flink geoefend en tijdens het examen hebben zij laten zien dat zij over de benodigde kennis en vaardigheden beschikken. Denk aan hulp inschakelen, behandeling van verwondingen, herkennen van noodsituaties en reanimeren.

# ZWEMMEN MET KLEDING

Maandag 8 juni 2026 zijn er weer examens! Om goed voorbereid te zijn, wordt er tot die tijd vanaf 16 maart iedere maandag ook weer gezwommen met kleding. Hieronder de praktische zaken:

## 1. DE BREVETTEN JUNIOR REDDER 1-4 (18:30 - 19:15)

Kleding-eisen: T-shirt of blouse met lange mouwen, lange broek van dikke stof; bijvoorbeeld spijker (broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan, een rok tot over de knie is wel toegestaan). Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon). Schoenen die het vrij buigen van de voet niet of minder goed mogelijk maken (surfschoentjes zijn niet toegestaan).

## 2. DE BREVETTEN ZWEMMEND REDDER 1-4 EN LIFESAVER 1, 2 EN 3 (19:15 - 20:00)

Kleding-eisen: T-shirt of blouse met lange mouwen, lange broek van dikke stof; bijvoorbeeld spijker (broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan, een rok tot over de knie is wel toegestaan).

Een duik- of zwembril is zonder medische indicatie en een toegekend schriftelijk dispensatie niet toegestaan bij het afzwemmen, deze dient minimaal 12 weken voor het examen ingeleverd te worden. We raden daarom ook aan om ook tijdens de lessen zonder duikbril te oefenen.



# PRIJSVRAAG!

We hebben een leuke prijsvraag voor alle leden met een leuke prijs! Hieronder lees je wat je precies moet doen:

1. Print deze pagina uit of klik [hier](#) om de kleurplaat te downloaden
2. Kleur de kleurplaat zo mooi mogelijk in
3. Lever de kleurplaat uiterlijk **maandag 13 april** in bij één van de instructeurs. Zorg ervoor dat je naam op de kleurplaat staat!
4. Op **maandag 20 april** krijgt de tekenaar van de mooiste kleurplaat een prijs tijdens de zwemles!

