

VAKANTIE-APK VOOR EEN ZOMER VOL ZWEMPLEZIER!



Met een veilig gevoel op vakantie?

Als reddingsbrigade zien we regelmatig kinderen die niet meer goed kunnen zwemmen. Ook stijgt het aantal verdrinkingen en vermissingen de laatste jaren. Kan uw kind nog goed zwemmen? Weet uw kind wat het moet doen als het in gevaar terecht komt?

De Heldense Reddingsbrigade biedt een vakantie APK aan, bestaande uit een cursus van 5 lessen, waarna kinderen veiliger kunnen zwemmen deze zomervakantie. De ouders mogen de laatste les samen met hun kind meedoen. Aan het einde van deze les zal er ook nog een informatie bijeenkomst plaatsvinden met diverse praktische tips.

Wij behandelen met de kinderen onder andere:

- Zwemtechniek
- Conditionele vaardigheid
- Zelfredzaamheid in diverse situaties
- Hoe te spelen met en tussen vloten, strandballen en andere drijfmiddelen?
- Wat te doen als je in stromend water terecht komt?
- Wat te doen als je uit een boot valt of eronder komt?
- Hoe werkt een zwem- of reddingsvest?
- Wat moet je doen als je verdwaald bent?
- Hoe kun je anderen helpen/redden?



Waar: zwembad Waterloot in Panningen

Voor wie: iedereen die minimaal diploma A van het zwem ABC heeft

Data voor de mei vakantie: zondag 18 maart, 25 maart, 8 april, 15 april en 22 april.

Data voor de zomer vakantie: zondag 27 mei, 3 juni, 10 juni, 17 juni en 24 juni.

Tijd: 8:30 -9:15 uur (afhankelijk van aantal deelnemers anders kan er een tweede tijd bij komen 9:15-10:00 uur)

Kosten: € 25,00 p.p.

Aanmelden voor de vakantie APK voor de mei vakantie voor 14 maart

Aanmelden voor de vakantie APK voor de zomer vakantie voor 23 mei

Dit kan door een mail te sturen naar: trainers.hrb@gmail.com of kijk op de website!
wees er snel bij want vol=vol.

(tijdens de lessen kunnen er foto's gemaakt worden, bezwaar hier tegen geef dit dan bij de inschrijving aan zodat we hier rekening mee kunnen houden. Bij onvoldoende aanmeldingen voor de APK voor de mei vakantie kan het zijn dat we u voor de zomer vakantie moeten plaatsen)