



Cursus International Beach Lifeguard

1. Introductie

Aan de slag als redder aan de kust...

Binnen Vlaanderen is dit geen evidentie, de enige cursussen die hiervoor doorgaan, vinden plaats aan de kust, en de mogelijkheden om daadwerkelijk een vakantiejob aan de kust te kunnen uitoefenen zijn zeer beperkt. Het Belgische brevet "redder aan zee" is ook internationaal niet erkend (in tegenstelling tot het brevet "Hoger Redder").

Omdat we onze leden toch een uitweg willen bieden, organiseren we in het voorjaar een cursus "International Beach lifeguard". Een cursus die tot einddoel heeft om het internationale kustreddersbrevet te bekomen. Met dit brevet kan je in de meeste landen wereldwijd een vakantiejob als beach lifeguard uitoefenen.

2. Toelatingsvoorwaarden

Om aan deze cursus deel te nemen is het belangrijk dat je op voorhand je tijden kan zwemmen. Dit is een onderdeel van het examen, en tijdens de cursus heb je geen tijd om hier vooruitgang op te boeken, dus best train je hier voldoende op voorhand. De belangrijkste proef is de 400m. In een zwembad (25m) zal je 400m moeten zwemmen (mag met startduik, zwembriljetje en hoofd in het water) binnen een tijd van 8 minuten.

Ter info, tijdens de cursus zullen onder andere volgende proeven afgenomen worden:

- 50m zwemmen (25m bad) binnen 50 seconden, met het hoofd boven water (kan als onderdeel van de 400m proef zijn, maar niet noodzakelijk)
- 400m zwemmen binnen 8 minuten, mag met zwembriljetje en hoofd onder water)
- Run-swim-run (200m lopen – 200m zwemmen – 200m lopen) binnen de 8 minuten
- 25m onderwater zwemmen, met onderweg het verzamelen van drie duikringen, waarvan er minstens eentje in het diepe deel ligt
- Het redden van een drenkeling op 100m (geen tijdslimiet), er mag gebruik gemaakt worden van een reddingsgordel
- Het redden van een drenkeling met een werpmiddel op min. 10m uit de kant



3. Cursusplanning

De cursus zal doorgaan tijdens het laatste weekend van de paasvakantie, en het weekend erna.

Data en voorlopige praktische info:

Vrijdag 16 april: Beerse

10u - 12u theorie: leslokaal op wandelafstand zwembad
12u30 - 16u: theorie: leslokaal op wandelafstand zwembad
16u30 - 18u30: Praktijk: zwembad Beerse: 1^e examenproeven
zwembad

Zaterdag 17 april:

10u - 12u: Praktijk: openwater **Lilse Bergen**
12u30 - 17u30: Theorie: leslokaal **Lilse Bergen**

Zondag 18 april

10u - 12u: Praktijk: openwater **Lilse Bergen**
12u30 - 17u: Theorie: leslokaal **Lilse Bergen**

En het weekend erna aan de kust:

Zaterdag 24 april: Nieuwpoort

9u - 11u30 theorie
13u - 15u praktijk aan de kust
16u - 18u30 theorie
(2u praktijk + 5u theorie), mogelijk worden de praktijkuren uitgebreid.

Zondag 25 april: Nieuwpoort examen

dag nog volledig in te plannen,
einde voorzien rond 16u

Tijdens het weekend in en rond Beerse, voorzien we geen drank of middageten, best neem je zelf wat mee. Tijdens het weekend aan de kust is er een plaats tot overnachting voorzien (en inbegrepen in de prijs). (slaapzak zelf te voorzien) Ook zijn er die zaterdag het middagmaal, vieruurtje en avondmaal inbegrepen, en op zondag het ontbijt en middagmaal.

De cursusprijs bedraagt **335€** voor **leden van de HRC**.
Niet leden betalen een supplement van **35€**.

HRC Cursus International Beach lifeguard – VJ 2010

blz 2 / 5



4. Inschrijven

Inschrijven kan enkel wanneer je beschikt over het brevet "Hoger Redder"

Wil je je inschrijven, dan geef je je naam en adres door aan Bart Vandamme via email: vandamme_bart@yahoo.com

en schrijf je je cursusgeld over op rekening HRC vzw: 414-6063981-62
Achtelsestraat 76a
2320 Hoogstraten

Met vermelding: Beach lifeguard vj2010- Naam en Voornaam.

Leden van de HRC kunnen zich inschrijven vanaf 1 Januari, leden van bvb andere clubs vanaf 17 januari. Je inschrijving is pas definitief na het overschrijven van het cursusgeld.

De cursus zal doorgaan vanaf 10 deelnemers.

Deelnemers moeten bewijs kunnen voorleggen dat ze de 400m zwemmen binnen de 8 minuten. Deze proef kan gezwommen worden tijdens de trainingen van de HRC (op zondagvoormiddag van 8u tot 9u30). Best spreek je af met één van de trainers. Lukt het je niet om naar één van onze trainingen te komen, dan is dit niet erg. In ieder geval zal deze proef officieel afgenomen worden tijdens de eerste cursusdag in het zwembad.



5. na de cursus?

Na de cursus kan je terecht op vele plaatsen om er de vakantiejob als redder uit te oefenen. Op dit moment zijn we contacten aan het leggen met verschillende organisaties in België, Nederland en Engeland. Omdat dit brevet internationaal erkend is, kan je natuurlijk ook in andere landen terecht.

Let wel, solliciteren doe je zelf. Best kies je enkele locaties uit, en stuur je je sollicitatiebrief op. We willen erop duiden dat je best goed op voorhand je kandidaatsstelling opstuurt. Vaak duren deze procedures wat langer, en zijn er vele kandidaten. Wanneer je wacht tot mei of juni zullen vele plaatsen al volzet zijn.

Ook bestaan er tal van vervolgcursussen op deze "basis" beach lifeguard.

In België kan je met dit brevet (nog) niet aan de slag aan de kust. In de toekomst zal dit waarschijnlijk wel kunnen. (op dit moment loopt een homologatieprocedure om het West-Vlaamse Kustreddersbrevet Internationaal te erkennen).

6. Varia

Voor de openwater praktijk voorzie je best een wetsuit. De temperaturen eind april zullen wss niet toelaten om in zwempak te zwemmen. We raden een surfpak aan met min. 5mm dikte, met lange mouwen en benen (geen shorty). Een triatlonpak kan natuurlijk ook. Binnen de club hebben we enkele surfpakken voorhanden, maar je mag natuurlijk ook je eigen pak meenemen. Wil je meer info, contacteer dan even bart of patrick.



7. Addendum: een vakantiejob in Engeland

Voor meer informatie over een vakantiejob in Engeland, surf naar:

www.rnli.org.uk/jobs

Hier vind je alle info ivm de toelatingsvoorwaarden om er een job als redder te kunnen uitvoeren, we willen wel even jullie aandacht vestigen op de “fitness requirements”, wanneer je een vakantiejob als redder uitoefent, zal je ter plekke regelmatig moeten (kunnen) trainen op allerlei proeven. Er wordt wel van je verwacht dat je in staat bent om de 400m in 7min30sec te zwemmen, wat strenger is dan de examenproeven. Deze test zal afgenomen worden tijdens je verblijf.

Het grote voordeel van Engeland is dat de organisatie die de kustredding organiseert beschikt over de meest moderne materialen en faciliteiten, dat maakt Engeland tot een zeer interessante plek om veel bij te leren, en gebruik te kunnen maken van allerhande materialen (reddingsboten, waterscooters, ..)

Wanneer je solliciteert in Engeland raden we aan om de kusten van Scarborough, Sunderland, South Tyneside, East Lindsay, East Riding, Ceredigion en Swansea zeker in overweging te nemen, aan deze kusten is er de meeste vraag naar redders. Hier maak je zeker een kans.

8. Addendum: een vakantiejob in Nederland

In Nederland worden de kustreddingsdiensten vaak uitbesteed aan vrijwilligers, dat wil zeggen aan mensen met al-dan-niet een reddingsbrevet, tegen een vergoeding van 15-20€ per dag. Los van het feit dat deze mensen vaak aan een zeer correcte dienstverlening doen, en dit ongetwijfeld interessant is, willen we graag de andere mogelijkheden ook even meegeven, vooral in het noorden van Nederland is er een “professionalisering” bezig. Daar zijn er al verschillende stranden die bewaakt worden door gebreveteerde beach lifeguards. Daar kunnen jullie dus zeker ook terecht. Op dit moment hebben we contacten met verschillende organisaties op o.a de Waddeneilanden. Wil je de contactadressen, mail dan zeker even naar Bart: Vandamme_bart@yahoo.com