

DE DRIETAND

Jaargang 13, nummer 4

januari 2007

REDACTIONEEL

Terwijl het zonnetje buiten probeert het ijs van de autoruiten weg te werken, zit de redactie achter hun computers om ervoor te zorgen dat jullie de hele kerstvakantie aan de zwemvereniging kunnen blijven denken.

Wij zijn in een feeststemming want de mooiste, prachtigste en geweldigste prestaties komen steeds weer boven water bij Neptunus'58. Lees maar snel over de wedstrijden bij de afdeling wedstrijdzwemmen, over de wedstrijd en de diplomasessie bij de afdeling synchroonzwemmen of over het survivallen bij de afdeling zwemvaardigheid zwemmen. Verder krijgen jullie leuke informatie van de afdeling zwemmend redden over wat je moet doen als je met je auto in het water rijdt. We hopen dat dat nooit gebeurt maar het is wel fijn om te weten wat je dan kunt doen.



En wat niet mag ontbreken in dit clubblad is de uitslag van de GROTE CLUBACTIE. Fantastisch, wat een mooie prestatie hebben jullie daar neergezet. Gelukkig zijn ook die lieve Jut en Jul terug gekomen van vakantie en heeft onze journalist een andere vrijwilliger gestrikt om te vertellen over haar belevenissen bij de zwemvereniging.

Het enige wat ons zorgen baart op dit moment, is dat bureau Ach en Wee weer benaderd is voor het zoeken van een voorzitter. Er zijn vast mensen die een goede voorzitter voor de zwemvereniging zijn. Ben niet bang, denk er eens over na en kom gewoon informeren.

Veel leesplezier namens de Redactie

De redactie	Redactieadres 
Roy Bruggeman Jan vd Heijden Femke vd Hoeven	Brucknerstraat 9 5494272 Lijsterbeslaan 82 5476501 Rukven 3 0413-229467 Heeswijk
	Postbus 85 5480 AB Schijndel E-mail: femke.wilhelm@home.nl of drietand@touche.demon.nl

Bankrekeningnr ABN AMRO: 4703.09.199 tnv penningmeester Neptunus'58
Website: www.neptunus58.tk

 kopij inleveren voor **19 januari** bij een van de redactieleden of per E-mail 

WAAR MOET U ZIJN MET VRAGEN?

BESTUUR	TAAK	ADRES	TEL.NR.
Harrie van Herpen harrievanherpen@hotmail.com	Voorzitter <i>ad interim</i>	De Weerelt 4 5482 HR Schijndel	5476013
Jan Mettler J.H.G.Mettler@home.nl	Secretaris Ledenadministratie	Past. Dondersstraat 44 5482 JW Schijndel	5474331
Maarten Pennings martoki@hetnet.nl	Penningmeester	Sassenheimseweg 2 5258 HL Berlicum	5034015
Peter vd Weijer peterlbovandeweijer@home.nl	Zwemvaardigheidszw. Zwemopleidingen	Wijboscheweg 73 5482 EB Schijndel	5493973
Janny vd Sande broodjeapart@wanadoo.nl	Waterpolo	Tiboschlaan 32 5481 MJ Schijndel	5498981
Vera Hellings christ.vera@hetnet.nl	Wedstrijdzwemmen Masterzwemmen	Elschotseweg 47 5482 LJ Schijndel	5480209
Femke vd Hoeven femke.wilhelm@home.nl	Zwemmend Redden Synchroon Zwemmen	Rukven 3 5473 VS Heeswijk	0413-229467
Mieke vd Bersselaar m.vanden.bersselaar@hetnet.nl	PR	Toon Bolsiusstraat 26 5482 LC Schijndel	5498636

VERENIGINGSCONTACTPERSOON / INSCHRIJVINGEN

Sandra van Eijk
ajvaneijk@home.nl

Past. v Geldropstraat 4
5482 JS Schijndel

5479535

WEDSTRIJDLEIDER:

Vera Hellings
Helma vd Kley

Wedstrijdzwemmen
Wedstrijdzwemmen

zie boven
Moerschot 46
5271 SN St. Michielsgestel

5480209
5514773

STARTVERGUNNINGEN:

Vera Hellings
Janny vd Sande
Femke vd Hoeven

Wedstrijdzwemmen
Waterpolo
Synchroonzwemmen

zie boven
zie boven
zie boven

5480209
5498981
0413-229467

TEL.NR. DE MOLEN HEY:

5492337

VAN HET BESTUUR

De GROTE club actie

Zoals jullie in het vorige nummer van de De Drietand hebben kunnen lezen zijn er door jullie veel loten verkocht tijdens de grote clubactie.

Toen wisten we nog niet precies hoeveel en wie de meeste loten hadden verkocht. Er waren naast de bij verdien mogelijkheid voor de verkopers zelf ook nog een aantal prijzen te verdienen

De beste verkoper krijgt 2 Waardebonnen van de koffiemolen elk goed zijn voor € 25,- dat is toch even € 50,- extra, voor plaats nummer 2 op de lijst is er een bon van € 25,- van de Shooter en als derde verkoper van Neptunus '58 krijg je een bon van het Harlekijntje ter waarde van € 7,50.

Toch een leuk extraatje want als top verkoper weet je best dat je deze bonnen ook door kunt verkopen aan je ouders, ooms, tantes, buurman etc.

Alle verkopende leden zitten natuurlijk in spanning af te wachten waar ze zijn geëindigd daarom hier het overzicht met alle verkopers en hun verkochte loten.

Bart van Bergen	100	Britt vd Wijgert	20
Danielle van Boven	77	Pim de Crom	17
Sjors van Weert	61	Amy Heeren	15
Yosca Bozelie	50	Rowie vd Oever	15
Zoë Hellings	30	Mark en Jeroen van Dinther	13
Rick en Anne vd Wetering	26	Manissa vd Brand	11
Desireé Dimmers	25	Jorn Mauriks	11
Zanouk van Helvoirt	24	Lara vd Ven	10
Luuk van Helvoirt	23	Fenna Braam	10
Demi van Os	22	John en Gijs Verhagen	9
Tom vd Heijden	22	Nout van Boven	5
Femke vd Langenberg	22	Luke van Hamond	5
Bo Sluijpers	21	Danny van Grinsven	4
Jeroen Trimbach	21	Elke Schellekens	4
Dimphy van Grinsven	21	Judith van Eijk	4
Laura de Bie	21	Carmen Suiker	4
Kevin Leenders	20	Linda Schellekens	3
Daphne Dielissen	20	Melanie van Dinther	3
Marian vd Hanenberg	20	Michelle Megens	3
		TOTAAL	792

Bart van Bergen, Danielle van Boven en Sjors van Weert hebben tijdens hun training en les de prijzen uit de handen van, de tijdelijke voorzitter, Harrie van Herpen gekregen.

Bureau Ach en Wee

Zeg, luister eens!

Willen jullie alstublieft de kwaliteit van ons bureau hoog houden? Wij zijn namelijk voor de tweede keer in korte tijd gevraagd om een voorzitter voor jullie zwemclub te zoeken. Dat kan toch niet! Een club kan toch niet verder zonder voorzitter. Gelukkig heeft Harrie van Herpen zich de vorige keer aangemeld als interim voorzitter, maar dat kan hij geen maanden blijven doen.

Tot nu toe hoefde ons bureau altijd maar één advertentie te plaatsen en dan kwam er een berg reacties bij ons binnen. We gaan er vanuit dat dat deze keer weer zo is. Even in de herhaling dan maar:

“Het bestuur van Neptunus’58 heeft de hulp van het bureau Ach en Wee weer ingeroepen omdat er zich weer een probleem aanmeldt. Het bestuur van de zwemvereniging draait op dit moment zonder officiële voorzitter. Er moet snel een nieuwe voorzitter of voorzitster gevonden worden.”

Het bureau Ach en Wee vraagt iedereen die interesse heeft in de functie van voorzitter, contact op te nemen met Harrie van Herpen (073-5476013).”

Zo, nu niet meer twifelen. Klim in de telefoon en bel Harrie van Herpen op om te zeggen dat jij wel de nieuwe voorzitter wil zijn of dat je meer informatie over de functie wil hebben (maar denk daarbij wel aan de geloofwaardigheid van bureau Ach en Wee).

Om tijdens de Kerstvakantie al te kunnen beslissen dat JIJ de nieuwe voorzitter wordt, plaatst bureau Ach en Wee hieronder een

Functieomschrijving Voorzitter

De voorzitter bestuurt de vereniging en heeft de volgende taken:

Binnen onze eigen vereniging:

- Coördineren van de bestuurlijke werkzaamheden.
- Vormt samen met de penningmeester en de secretaris het dagelijks bestuur van Neptunus ‘58
- Voorzitten bestuursvergaderingen en algemene ledenvergaderingen.
- Stelt i.o.m de secretaris de agenda van deze vergaderingen samen.
- Vervangt de penningmeester in noodgevallen.
- Stelt in samenwerking met het bestuur het beleidsplan op.
- Verzorgt representatieve taken zoals prijs en diploma uitreikingen, bezoek recepties etc.

Buiten onze vereniging:

- Draagt het verenigingsbeleid naar buiten toe uit en draagt zorg voor een zo positief mogelijk beeld van de vereniging zowel in de Schijndelse gemeenschap en omgeving als in de zwemwereld.
- Vertegenwoordigt de vereniging naar buiten o.a. KNZB en gemeente.
- Onderhoudt contacten met andere verenigingen.

Contributie-inning

Rond 15 januari 2007 zal de 3^e ronde van de contributie-inning plaatsvinden voor alle leden die via automatisch incasso in vier termijnen betalen. De eerste en de tweede ronde hebben al eerder plaats gevonden. De vierde ronde wordt in april geïnd.

OPEN SCHIJNDELSE ZWEMKAMPIOENSCHAPPEN/ NEPTUNUSDAG

Noteer de datum **zondag 4 maart 2007** alvast in je agenda,

Die middag gaan we weer de Open Schijndelse Zwemkampioenschappen houden.

Je hoeft echt geen wedstrijdzwemmer te zijn om hier aan mee te doen, en ook je vader en moeder mogen meedoen.

We gaan die middag een gezellige zwemmiddag houden met allerlei spelen in de verschillende baden en natuurlijk ook echte zwemwedstrijdjes.

In het volgende clubblad lezen jullie meer over deze middag.

AGENDA DECEMBER - JANUARI

Wanneer wordt er niet gezwommen?

	in december	in januari	in februari
maandag	25	1	19
dinsdag	26	2	20
woensdag	27	3	21
donderdag	-	-	
vrijdag	-	-	
zaterdag	23, 30	-	17

Diplomazwemmen

20 december	broer/zus/vriend/vriendin + oudermeezwemdag
20 januari	kijkmiddag zaterdaggroep
24 januari	kijkmiddag woensdaggroep

Wedstrijdzwemmen

22 december	LAC-wedstrijd in Oosterhout
28-30 december	Swimmeet in Maastricht
6-7 januari	Brabantse Kampioenschappen in Tilburg
13 januari	Start- en keerpuntraining
14 januari	D1-competitie ronde 3 in Schijndel
22 januari	Coopertest
26-28 januari	NJK korte baan in Emmen
28 januari	LAC-wedstrijd in Oosterhou
4 februari	Speedo ronde 3
10 februari	techniekwedstrijd in Veghel
10 en 11 februari	Speedo jaargangswedstreden in Leiden
11 februari	recreantenwedstrijd in Vught

Open Schijndelse

Zwemkampioenschappen/Neptunusdag

4 maart 2007

Kamp

1 – 2 – 3 juni 2007

JUT EN JUL

Hallo luitjes!!!!!!!!!!

Hebben jullie allemaal een kei toffe vakantie gehad? Wij echt wel!! We zijn naar een kei moi land geweest!..... kweet alleen nie meer waarhen.....

Weet je dat nu niet meer....(zucht). Ik en mijn zusje Jut zijn lekker een weekje naar de Nederlandse kust geweest. En

En nu kunnen we weer an een nieuw seizoen beginnen!!! Wel een beetje loat mar we waren toe aan een lange vakantie. Een beetje chillen.

Dat is correct Jut, alleen wist je dat er en afdeling van Neptunus is doorgedaan met zwemmen in de vakantie? Huh, neu.

Dat is namelijk de afdeling zwemmend redden. Hier leren zwemmers hoe ze een drenkeling uit het water moeten redden. Ooohhhh, is dah met die JoJo's? nee jut, dat heet een reddingsklos. Oh! En deze fanatieke zwemmers hebben op 1 oktober 2006 hun brevet gehaald. Un watte!!!!!!!!!! Un bruvet? Juist Jut, een brevet is een naam van een diploma dat je haalt bij zwemmend redden.

Bah moeilijke woorden! Mar ik heb wel oit un zwemmend reddendiploma gehaald. Hoe ken dah dan?

Nou dat zit zo, bij de afdeling diplomazwemmen kun je inderdaad ook zo'n diploma halen alhoewel dit jaar is de naam veranderd in survivalzwemmen. Gossie, wat makkuh ze ut wir lastig.

Net als bij de brevetten is het hier ook de eis dat je in een excentrieke kledingsuitrusting moet zwemmen. Jep, das goed vor je conditie, he Jul? Zeer zeker wel Jut, en zoals velen van onze lezertjes al wel hebben opgemerkt, is de afdeling diplomazwemmen hard aan het oefenen geweest. Iedereen heeft zijn certificaat gehaald. Harstikke knap van de zwemmers. Ik vind het gewoon weg geweldig!!!!!!!!!!

Ge het helemaal gelijk! Mocht je dit survivaldiploma kei tof vinduh, dan kun je volgend joar ok meedoen met de afdeling zwemmend redden. Je moet hut dan doorgeven an Femke van der Hoeven. Haar nummer staat voorin ons toffe clubblad.

Nu genoeg geconverseerd, volgende keer staat onder andere op de agenda: de grote clubactie.

We willen iedereen een fijne Kerst wensen.

Hoogachtend Jut & Jul

de vrijwilliger

Naam: *Christie van Dinther*

Leeftijd: *45 jaar*

Beroep/studie: *ze is administratief medewerkster en moeder.*

Hoelang zit je bij Neptunus '58?

Ik denk 5 of 6 jaar.

Hoe ben je bij Neptunus '58 terecht gekomen?

Via mijn

dochter. Ze zwemt bij Neptunus. In die tijd hadden ze iemand nodig op de zaterdag die de aanwezigheidsregistratie bij het diploma zwemmen deed. En toen heb ik me opgegeven.



Heb je zelf gezwommen? Of zwem je nog steeds?

Ik heb nooit bij Neptunus gezwommen.

Wat doe je allemaal bij Neptunus '58?

Ik jureer bij het synchroonzwemmen en ik houdt om de week de aanwezigheids- registratie van het diplomazwemmen bij.

Ga je mee op zwemkampen?

Nee.

Lees je de drietand?

Altijd, het leukste vind ik de uitslagen van de kinderen. De pen vind ik ook erg leuk.

Eigenlijk alles wel, behalve waterpolo. De beschrijvingen van de diploma's zijn ook erg leuk om te lezen, dan heb je een indruk wat er gezwommen wordt. Eigenlijk wordt de hele drietand gelezen.

Hoeveel diploma's heb je?

Ik heb 1 diploma, en dat is A. Ik kon geen B halen, want ik kon geen 7 meter onder water zwemmen. Maar ik moet er wel bij vertellen dat het vroeger was, in het oude buitenbad.

Wat is je favoriete zwemslag?

Schoolslag, ik kan niet veel anders.

Wil je nog wat kwijt aan je fans, of de lezers?

Blijf met veel plezier in het nieuwe jaar zwemmen en veel succes met de wedstrijden en diploma's.

ZWARTE PIETEN

Ook dit jaar werden de kinderen van Neptunus '58 niet vergeten. Zo waren er op zaterdag 2 december bij het diploma zwemmen ook twee knechten van Sinterklaas gekomen. De kinderen werden verwend met een lekker zakje pepernoten die er wel ingaan na het zwemmen. Ook hadden de pieten voor muziek gezorgd.

Ik heb een boot....

maar dan de Sinterklaas versie. Een van de pieten heeft nog een zwemles gegeven aan een groep van 17:00 uur. Op de foto kun je het resultaat zien van die piet! Hij dacht echt dat de kinderen niet konden zwemmen. Maar dat was niet zo. Luisteren dat gaat deze kinderen soms maar al te moeilijk af.

Nou dat was wat, die zwarte pieten. Ze zijn inmiddels al weer naar Spanje, misschien tot volgend jaar.



Vlnr: Frank Hoeven, Maarten Zomers, Sharon Schaepkens, Romy van Laarhoven, Boukje vd Bruggen en Carolijn van Uden.

ZWEMVAARDIGHEIDZWEMMEN

Afzwemmen survival diploma op 18 november

Zaterdag 18 november werd er door maar liefst 69 kinderen afgezwommen voor de Survival-diploma's. Hierbij staan 'red jezelf' en 'red je vriendje' centraal.

Voor het eerste diploma waren de kinderen gekleed in een lange broek, een hemd, een shirt met lange mouwen en laarzen. De kinderen lieten koprollen zien, drijven op de laarzen, watertrappen, op een boot klimmen en onder water zwemmen. Verder werd er met een geblindeerde duikbril gezwommen, omdat als je in een meer of plas terecht komt, je ook niet altijd onder water kan kijken. Als laatste moest er een vriendje uit het water gered worden met de reddingsklos. Alle 38 kinderen zijn geslaagd voor 'Survival 1'.

Voor 'Survival 2' bestond het kledingpakket uit lange broek, een hemd, een shirt met lange mouwen, een regenjas en schoenen. Ook zij lieten koprollen zien en moesten drijven, maar in tegenstelling tot het eerste diploma moesten deze zwemmers op hun regenjas zien te blijven drijven. Ook hier werd er onder water gezwommen, zowel op de rug als op de buik, werd er met een geblindeerde duikbril gezwommen, werden er vriendjes op een vlot vervoerd en als laatste stond er ook nog het redden van een vriendje met behulp van een plank of flexibeam op het programma. Hoewel de koprollen moeilijk bleken (2 koprollen voorover, gevolgd door 2 achterover, zonder tussendoor te ademen), zijn alle 10 zwemmers geslaagd.

Het moeilijkste Survival-diploma is 'Survival 3'. Deze zwemmers moesten niet alleen een regenjas, maar ook een regenbroek aantrekken. Mocht er ooit iets gebeuren, dan zijn deze zwemmers overal op voorbereid. Ze lieten namelijk zien dat ze kunnen blijven drijven met behulp van hun regenbroek, raken niet gedesoriënteerd als er koprollen gemaakt worden en kunnen ook nog geruime tijd watertrappen met hun kleren aan. Ook hier werd er onder water gezwommen, vriendjes vervoerd en geblindeerd gezwommen. Voor dit diploma moesten alle kandidaten ook een pop van de bodem opduiken en deze vervoeren. 21 zwemmers gingen op voor dit diploma en ook hier is iedereen geslaagd! De volgende diploma's waarvoor geoefend zal worden zijn kunstzwemmen en nostalgische zwemslagen. Hiervoor wordt in maart afgezwommen.

GESLAAGDEN ZWEMMEN

Ster 1

Remy van Aarle
Emma Berkvens
Eva van Dijk
Marleen van Dijk
Justin Dorenmaal
Rens van Gestel
Rob Groenendaal

Ticho Hellings
Kyra Jongman
Lisan Kanters
Yvon Kanters
Danique Kooijmans
Candy Lamers
Devany Lamers
Janneke Pladet
Rick Schouten

Tommy Schuster
Marijn Smits
Jelle de Vries
Anne vd Wetering
Sebas vd Wielen

Dolfijn

Anouk Eijkmans
Jelle Schakenraad

Ster 4

Laura de Bie
Fieke Bouwmans
Guus Braam
Joëlle van Dijk
Macs vd Doelen
Jenna van Gaal
Veerle van Grinsven
Amy Heeren
Sanne de Laat
Candy Lamers
Devany Lamers
Kelsi van Rozendaal
Lisanne Schouten

KNBRD binnenwater A

Simone vd Wiggert

Survival 1

Rosie vd Berg
Robin vd Bergh
Sasha vd Bergh
Laura vd Boogaard
Yosca Bozelie
Fenna Braam
Maartje Braam
Roos Braam
Bart vd Bruggen
Desiree Dimmers
Jeroen van Dinther
Judith van Eijk
Thom van Gestel
Inez van Gulick
Marian vd Hanenberg
Mark van Heeswijk
Amy vd Heuvel
Peter Hoeven
Sharon Hoeven
Daan Hooijberg
Jarret Janssen
Tim Klerks
Femke vd Langenberg
Gert van Lokven
Camiel Maseland

Jorn Mauriks
Demi van Os
Mathijs van Os
Tessa van Osch
Christian Rijkers
Daisy Rombout
Raomi van Rozendaal
Madelieve Schnitzeler
Kim Timmermans
Nikki Vlessert
Sjors van Weert
Britt vd Wiggert
Marleen van Zoggel

Survival 2

Boukje vd Bruggen
Zoë Hellings
Anouk van Helvoirt
Frank Hoeven
Romy van Laarhoven
Jurgen vd Meerendonk
Rianne vd Rijt
Sharon Schaepkens
Lara vd Ven
Maarten Zomers

Survival 3

Jan vd Bersselaar
Jet vd Bersselaar
Lies vd Bersselaar
Leonie vd Boogaard
Lisa vd Boogaard
Moniek vd Boogaard
Sophie Braam
Melanie van Dinther
Meike Keetels
Marleen de Laat
Marjolein Leenders
Sabrina Leenders
Anouk van Lokven
Claudia Mettler
Rowie vd Oever
Sandra Schellekens
Adeline Schnitzeler
Olivier Schnitzeler
Pepijn Schnitzeler
Arianne vd Steen
Simone vd Wiggert

EXAMENEISEN STER 2

- Duiken en zo ver mogelijk uitdrijven.
- Schoolslag armen + plankje tussen de benen.
- 15 meter wrikken richting hoofd, eventueel ook richting voeten (afhankelijk van het niveau van de groep).
- Bal oppakken en met 1 hand gooien.
- Parcours: 2 banen:
 - 1e baan: duiken en uitdrijven, gevolgd door schoolslag armen, op de helft van de baan over een mat heen steken naar de bodem, baan afmaken met rugcrawl benen.
 - 2e baan: aan de overkant een bal pakken en schoolslag met de bal, deze zo ver mogelijk wegwerpen en de bal weer pakken. Dan 5-10 meter egg-beaten en de bal nogmaals weggooien en zelf schoolslag armen tot het einde van de baan.

EXAMENEISEN NOSTALGISCHE ZWEMSLAGEN

Binnen de keuzepakketten nemen de nostalgische zwemslagen een aparte plaats in. Het is namelijk geen diploma dat voorbereidt voor een andere tak van het zwemmen, zoals bijvoorbeeld kunstzwemmen, zwemmend redden en balvaardigheid. Als je de diploma's nostalgische zwemslagen hebt, kun je er dus niet verder mee: er bestaan geen brevetten of wedstrijden van.

Het gaat hier om een kennismaking met zeer oude zwemslagen. Een opa vertelde eens: "Mooi soepel door het water gaan, lekker op je gemakke uren zwemmen, door golven en tegen de wind in, dat is pas zwemmen. Je kunt het je hele leven doen en naarmate je ouder wordt, is het plezieriger om op je zij te zwemmen, met je koppie uit het water, zonder een stijve nek te krijgen of overal tegenop te zwemmen. Je kan lekker met iemand praten en je ziet nog eens wat van de wereld tijdens het zwemmen."

En die opa sprak daarmee hele wijze woorden want ook voor ons zijn het hele leuke slagen om te leren. Eens wat anders dan de snelle wedstrijdslagen. Lekker op je gemak, dat is wel echt belangrijk.

Door het combineren van onderdelen van verschillende slagen, door variatie in ligging en door te stoeien met het verplaatsen, verbetert het **ruimtebesef**, de **oriëntatie**, de grove **motoriek** en de **coördinatie**. Ons zwemmen is zozeer een automatisme geworden dat we eigenlijk niet meer beseffen wat we doen met onze armen en benen. Daar brengen we bij de nostalgische zwemslagen verandering in. Daar leer je weer dat je lichaam moet doen wat jij wilt.

De eisen voor het keuzepakket nostalgische zwemslagen zijn als volgt:

Nostalgische zwemslagen 1

- Een sprong naar keuze gevolgd door 25 meter **zeemansslag**.
- Een sprong naar keuze gevolgd door 25 meter **gewone zijslag**.
- Een sprong naar keuze gevolgd door 25 meter **Northern Kick**.

Nostalgische zwemslagen 2

- Een sprong naar keuze gevolgd door 50 meter **zeemansslag**.
- Een sprong naar keuze gevolgd door 50 meter **gewone zijslag**.
- Een sprong naar keuze gevolgd door 50 meter **Northern Kick**.
- Een sprong naar keuze gevolgd door 25 meter **Spaanse slag**.

Nostalgische zwemslagen 3

- Een sprong naar keuze gevolgd door 50 meter **zeemansslag**.
- Een sprong naar keuze gevolgd door 50 meter **gewone zijslag**.
- Een sprong naar keuze gevolgd door 50 meter **Northern Kick**.
- Een sprong naar keuze gevolgd door 50 meter **Spaanse slag**.
- Een sprong naar keuze gevolgd door 25 meter **Trudgeon** en 25 meter **Trudgeon-crawl**.

En laten we afspreken dat jullie nu eens originele en leuke sprongen maken om in het water terecht te komen. Dat is ook leuk voor alle mensen die naar jullie komen kijken.

Een korte beschrijving van de slagen:

Zeemansslag: Je ligt een heel klein beetje op je zij (zo'n 45°). Je kijkt schuin naar voren. Met de benen wordt er een schoolslagbeweging gezwommen. Je begint met één arm voor je en de andere bij je heupen. Je haalt ze naar elkaar toe vlak voor je borst en strekt ze dan weer uit tot de beginpositie. Utdrijven wanneer je benen gestrekt zijn en je armen in de beginpositie liggen.

Gewone zijslag: Je ligt iets meer op je zij, ongeveer 60°. Je kijkt schuin naar voren. De beenbeweging is hetzelfde als bij de zeemansslag en is dus eigenlijk een schoolslagbeen-beweging. Je moet er erg goed opletten dat je je voeten naar buiten draait als je je benen hebt ingetrokken (dat noemden we bij het A-diploma clownsvoeten). Met de armen begin je net als hierboven met één arm naar voren en één naar achter. Met de arm die naar voren ligt maak je steeds een schoolslagarm-beweging. Met de andere arm maak je een soort kleine borstcrawlbeweging die je iets voorbij je neus in het water steekt. Deze arm gaat steeds over het water heen. Beide armen bewegen tegelijkertijd en komen elkaar vlak voor je neus tegen. Ze rusten uit als ze uitgestrekt zijn.

Northern Kick: Nu lig je helemaal op je zij, ongeveer 90°. Je mag naar voren of naar opzij kijken. Met de benen maak je een schaarslag. Dat wil zeggen het

bovenste been wordt vlak onder het water helemaal naar voren uitgestrekt, en het onderste naar achter (probeer je bips maar aan te tikken met je tenen). Dan met kracht je benen weer bij elkaar brengen. Bij de schaarslag gaat steeds hetzelfde been naar voren en het andere steeds naar achteren. Niet stiekem wisselen hoor! Met de armen wordt dezelfde beweging gemaakt als bij de gewone zijslag. Utdrijven als armen en benen uitgestrekt zijn.

Spaanse slag: Schoolslag met de benen, borstcrawl met de armen. Je ligt op de buik in het water, je hoofd ligt ook in het water. Wanneer je rechterarm een borstcrawl maakt, maak je een schoolslagbeenslag. Wanneer vervolgens je linkerarm een borstcrawl maakt dan liggen de benen stil. Je haalt adem op je rechterarm net als bij de borstcrawl. Dit is pas relaxed zwemmen.

Trudgeon: Hierbij draait je lichaam bij iedere slag van de buik naar de zij, dus van 0° naar 90°. Met de benen een schaarbeweging, met de armen een borstcrawl beweging. Je begint op je zij met de een schaarbeenslag, dan op de buik draaien en één complete armslag (1 x links, 1 x rechts + ademen). De benen drijven uit wanneer de armen bewegen. Weer op je zij voor de benen, dan weer op de buik voor de armen, enz.

Trudgeoncrawl: Lijkt veel op de trudgeon maar terwijl de benen bij de trudgeon moeten uitdrijven, mogen ze bij de trudgeoncrawl 3 of 5 borstcrawl beenslagen maken. De beenbeweging gaat dan als volgt: 1 x schaar, 3 of 5 x borstcrawl, 1 x schaar, 3 of 5 x borstcrawl enz. Deze verschillende bewegingen moeten vloeiend in elkaar overlopen.

EXAMENEISEN KUNSTZWEMMEN

De Koninklijke Nederlandse Zwembond omschrijft het kunstzwemmen als volgt: "Het uitvoeren van zwemslagen, figuren en/of combinaties of delen ervan, door één of meer zwemsters, op de maat van daartoe geschikte muziek, zodat een harmonieus en esthetisch geheel wordt verkregen."

We kunnen het begrip kunstzwemmen dus zien als een verzamelwoord voor een aantal vaardigheden:

- drijfvormen (op de plaats of in beweging)
- technische oefeningen (figuren)
- zwemvormen en allerlei combinaties en variaties daarvan
- oriëntatie- en samenwerkingsvormen
- muziek en ritme

Van deze vaardigheden komen er in de eisen voor de zwemvaardigheidsdiploma's maar een beperkt aantal terug. Het doel is niet meer dan "aardig kunstzwemvaardig" te worden. Als je erg goed wil leren kunstzwemmen, kom dan maar eens meezwemmen bij de afdeling synchroonzwemmen.

Op de volgende pagina de eisen voor de keuzepakketten kunstzwemmen bij het zwemvaardigheidswemmen:

Kunstzwemmen 1

– wrikken

5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten.

Bij het wrikken lig je op de rug en heb je de handen bij de heupen. Met de handen (met geknikte polsen) maak je een beweging in de vorm van een 8.

– gehurkte draai

5 meter wrikken in de richting van het hoofd gevolgd door een gehurkte draai.

Dat doe je als volgt: rugligging, beide benen tegelijk intrekken tot ze haaks op het water staan, daarna een hele draai om de midden-as maken en uitstrekken.

– salto achterover gehurkt

5 meter wrikken in de richting van het hoofd gevolgd door een salto achterover gehurkt. Dit is een chique naam voor een koprol achterover. Hiervoor zul je je helemaal klein moeten maken.

Kunstzwemmen 2

– zeilboot

5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd gevolgd door een zeilboot.

Dat wil zeggen: rugligging, één been optrekken tot het bovenbeen recht op het wateroppervlak staat en de voet bij de knie van het gestrekte been is. Daarna weer uitstrekken.

– waterrad

5 meter wrikken in de richting van de voeten gevolgd door een waterrad.

Dat is: rugligging, benen en heupen omdraaien zodat je met je onderlijf op je zij ligt (je bovenlijf ligt op de rug), een fietsende beweging maken met de benen totdat een volledige draai is gemaakt vlak onder het wateroppervlak. Netjes het figuur afmaken.

– salto voorover gehoekt

Je ligt op de buik en hoekt voorover (90°). Je maakt een soort grote koprol voorover en aan het eind weer uitstrekken.

Kunstzwemmen 3

– balletbeen

5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd gevolgd door een balletbeen: rugligging, eerst een zeilboot maken en dan hetzelfde been helemaal strekken. Dan weer intrekken en uitstrekken.

– kiek

5 meter wrikken in de richting van de voeten gevolgd door een kiek

Dat is: rugligging, beide benen tegelijk optrekken, dan een kwart draai om de breedte-as maken (je hangt nu op je kop in het water), de benen uitstrekken en rechtstandig onder water zakken. Het figuur mag afgemaakt worden met een dolfijn.

– dolfijn

Je ligt op de rug, laat het hoofd achterover zakken en maakt een grote cirkel onder water totdat je weer netjes bovenkomt.

– **kano**

5 meter kanoën: op je buik, de rug holtrekken, het hoofd en de tenen boven water en dan 5 meter vooruit wrikken.

NIEUWE LEDEN

Bart van Dijk	Waterpolo
Justin van Doornmaal	Zwemvaardigheid zwemmen
Kyra Jongman	Zwemvaardigheid zwemmen
Danique Kooijmans	Zwemvaardigheid zwemmen
Milou Schakenraad	Wedstrijdzwemmen
Tommy Schuster	Zwemvaardigheid zwemmen
Marijn Smits	Zwemvaardigheid zwemmen
Alicia Suiker	Synchroonzwemmen
Carmen Suiker	Synchroonzwemmen
Hans van Vlijmen	Masterzwemmen
Sebas vd Wielen	Zwemvaardigheid zwemmen

KERSTWENS

Wij wensen alle lezers van de drietand en hun familie hele mooie kerstdagen en een fantastisch nieuwjaar. Tot aan het bad in 2007.



VERJAARDAGEN

In december

- 1 Meike Keetels
Janny vd Sande
- 2 Marijn de Laat
- 3 Erik vd Eerden
- 4 Wilhelmina van Weert
- 6 Ine van Osta
- 7 Camiel Maseland
- 9 Karin van Vlaanderen
Sophie Walboomers
- 10 Jenny vd Heijden
Gijs Verhagen
Maarten Zomers
- 11 Wim Glaap
- 16 Daphne Dielissen
Kim vd Wijgert
- 17 Roeland Mathijsen
- 18 Tanja Passier
- 19 Rosie vd Berg
- 20 Anouk van Lokven
- 24 Arja vd Heijden
Sharon Schaepkens
- 25 Alex van Boven
Rachel Coppens
Jan Oremans
- 27 Rob Groenendaal
- 28 Claudia Mettler
- 29 Christian Rijkers
- 30 Rick van Hamond
Janneke Pladet

in januari

- 1 Harry Verhagen
- 2 Lynn van Dijk
- 3 Bart van Bergen
- 4 Helma vd Kley
- 5 Marcel van Dinther
- 6 Simone van Doremalen
Bart Hommerson
Brechtje Rijkers
- 7 Tom vd Pol
- 9 Evalie Hovers
- 10 Clazien de Mol
- 13 Harrie van Herpen
- 14 Gerard vd Heijden
- 15 Nikki Klerks
- 16 Luke van Hamond
Annelieke vd Linde
- 17 Arianne vd Steen
- 18 Sasha vd Bergh
- 19 Justin van Doornmaal
Roel vd Kley
Robert Maasdijk
Peter vd Sande
Adeline Schnitzeler
- 21 Wim Kelders
- 25 Andrej Mioc
- 27 Christie van Dinther Smulders
- 29 Patrick Janssen
- 30 Alex de Laat

ALLEEN OF IN GROEPEN
DICHTBIJ OF VERAFF,
VAN STARTER TOT ERVAREN...

*Het duikreisburo
met de
mooiste bestemmingen!*

 **TOERKOOP** | Reisburo Columbus

Schijndel, Hoofdstraat 163
Sint-Michiëlgestel, Nieuwstraat 1B

Telefoon 073-5498611
Telefoon 073-5517265

TANKSTATION BROER MANDERS

Compleet benzinstation: 2 handwassettes, 1 automatische wasserette



Telefoonnummers: Kantoor: (073) 54 30 585
Fax: (073) 54 30 596

HOOPT OOK U TE MOGEN BEGROETEN
AAN DE ERICASTRAAT 5, 5482 WR SCHIJNDEL



NA SLUITINGSTIJD KUNT U OOK MET BANK- EN GIROPAS TANKEN...

REKLAMEATELIER

Rein van Uden

Totale belettering en decoratie

REKLAMEBORDEN

AUTOBELETTERING

SPANDOEKEN

STICKERS

WINKELDECORATIE

LETTERS EN LOGO'S

VAN LEEUWENHOEKWEG 29, 5482 TK SCHIJNDEL, TELEFOON 073 - 547 55 88, TELEFAX 073 - 547 43 96

www.schijndel.nu

**SCHIJNDELS
WEEKBLAD**



UITGEVERIJ VAN DE WIEL BV

Postbus 65, 5480 AB schijndel
Mieke de Breefstraat 40 Schijndel
Telefoon (073) 547 07 51 - fax (073) 547 03 10
E-mail: schijndelsweekblad@schijndel.nu

SYNCHROONZWEEMMEN

4e Brabantse synchroonzwemwedstrijd

Zondag 26 november reisden de meisjes van Neptunus'58 en van Zegenwerp af naar Veldhoven voor de 4^e Brabantse synchroonzwemwedstrijd. 23 meisjes wilden Sinterklaas wel voor een keertje missen en gingen liever naar de wedstrijd toe.

Jullie weten intussen hoe het er aan toe gaat bij een synchroonzwemwedstrijd: je zwemt vier figuren voor een jury van drie man of vrouw. Voor elk figuur krijgt de zwemster de punten 1, 2 of 3 van de jury. In totaal kun je dus 36 punten behaald worden. Als je meedoet, krijg je altijd een bronzen certificaat. Als je 24 punten haalt, krijg je een zilveren certificaat. En vanaf 30 punten haal je goud en moet je verder naar het volgende niveau. Het lijkt een beetje op de techniekwedstrijden die jullie van het wedstrijdzwemmen kennen.

Anne Oremans mocht op Age II niveau de volgende vier figuren laten zien: de zijwaluwstaart spagaat, de flamingo gebogen knie, de zwaardvis en de heel moeilijke bruinvis spindown 360. De zijwaluwstaartspagaat is niet Anne's favoriete figuur. En dat zie je dan ook in de punten terug. De flamingo gebogen knie vond ze zelf niet zo goed gaan, maar ze scoorde voor dit figuur meer dan ooit. De zwaardvis bood niet zoveel problemen, maar de bruinvis spindown daarentegen was heel moeilijk. In totaal scoorde Anne 36,761 punten en een 38^e plaats.

22 andere meisjes deden mee aan de wedstrijd op aanloopniveau. En er waren vier meisjes die voor de allereerste keer meededen. En zij deden het hartstikke goed. Op basishoudingniveau scoorde Devany Lamers meteen goud in haar eerste wedstrijd. Rachel Brunnen en Jetske Korsten volgden haar op de voet met zilver en Candy Lamers miste op 1 puntje na het zilver en kreeg dus brons. Dames, erg goed gedaan allemaal.

Daphne Dielissen en Marian vd Hanenberg hebben al vaker meegedaan aan wedstrijden. Zij haalden ook een mooi zilveren certificaat.

De meisjes op het zeilbootniveau hebben zeer knap gescoord deze wedstrijd. Laura vd Boogaard, Femke vd Langenberg en Joëlle van Dijk haalden wisten alle drie een gouden certificaat te bemachtigen. En voor Yosca Bozelie was er zilver. Het drijven op de rug met de handen boven het hoofd is echt een struikelblok voor Yosca. En ze had er nog wel zo hard op getraind. Goed gewerkt dames!

Ook de meisjes op het balletbeenniveau gingen voor de eerste keer met gouden certificaten naar huis: Milly vd Veerdonk, Melanie van Dinther en Adelinde Schnitzeler, die bijna de maximale score haalde.

Geen brons deze keer, want alle andere dames haalden heel netjes een zilveren certificaat: Claudia Mettler, Sasha vd Bergh, Carmen Suiker en Alicia Suiker.

Op het spagaatniveau haalde Rowie vd Oever voor de eerste keer goud. Lisa vd Boogaard en Martine van Geene haalden met 24 punten net het zilver binnen. En voor Moniek vd Boogaard en Leonie vd Boogaard was er het brons.

De eindscore zag er als volgt uit.

Anne Oremans Age 2 36,761 punten

Basishoudingniveau

Devany Lamers	goud met 31 punten (1 ^e keer op dit niveau)
Daphne Dielissen	zilver met 27 punten (vorige keer 30 punten)
Rachel Brunnen	zilver met 26 punten (1 ^e keer op dit niveau)
Marian vd Hanenberg	zilver met 26 punten (vorige keer 29 punten)
Jetske Korsten	zilver met 26 punten (1 ^e keer op dit niveau)
Candy Lamers	brons met 23 punten (1 ^e keer op dit niveau)

Zeilbootniveau

Femke vd Langenberg	goud met 33 punten (vorige keer 30 punten)
Laura vd Boogaard	goud met 32 punten (vorige keer 22 punten)
Joëlle van Dijk	goud met 30 punten (1 ^e keer op dit niveau)
Yosca Bozelie	zilver met 28 punten (vorige keer 29 punten)

Balletbeenniveau

Adeline Schnitzeler	goud met 35 punten (vorige keer 27 punten)
Melanie van Dinther	goud met 33 punten (vorige keer 27 punten)
Milly vd Veerdonk	goud met 30 punten (vorige keer 28 punten)
Claudia Mettler	zilver met 29 punten (vorige keer 24 punten)
Sasha vd Bergh	zilver met 28 punten (vorige keer 26 punten)
Alicia Suiker	zilver met 28 punten (vorige keer 23 punten)
Carmen Suiker	zilver met 27 punten (1 ^e keer op dit niveau)

Spagaatniveau

Rowie vd Oever	goud met 30 punten (vorige keer 25 punten)
Lisa vd Boogaard	zilver met 24 punten (vorige keer 23 punten)
Martine van Geene	zilver met 24 punten (vorige keer 29 punten)
Moniek vd Boogaard	brons met 19 punten (vorige keer 24 punten)
Leonie vd Boogaard	brons met 15 punten (vorige keer 18 punten)

Diplomasessie synchroonzwemmen

Op zaterdagochtend 9 december heel erg vroeg reden er een aantal auto's naar het Ing. Ottenbad in Eindhoven. Vroeg? Ja, voor een zaterdagochtend wel. Om 7.30 uur werden we verwacht voor een diplomasessie van het synchroonzwemmen. Die was in Eindhoven omdat we deze sessie samen met STE hadden georganiseerd. Een half uurtje later lagen er 16 meisjes in het water, allemaal gekleed in een zwart zwempak en een witte badmuts, een neusklem en soms ook een duikbril. Twee jurypanels stonden klaar om de prestaties van de meisjes te beoordelen. Als een meisje een figuur, een zwemslag, een oefening of een stukje op muziek heeft gezwommen, kan de jury telkens 1, 2 of 3 punten geven. Als je een 3 haalt dan heb je het goed tot erg goed gedaan. Een 2 krijg je

De Drietand

als het figuur voldoende tot ruim voldoende is. Als het figuur nog niet goed genoeg is, krijg je een 1. Bij elk diploma worden er 14 verschillende onderdelen gezwommen, waarvan drie oefeningen op muziek. En die tellen dubbel mee. Onze sport heet niet voor niets synchroonzwemmen. Je zwemt namelijk synchroon of gelijk met elkaar en gelijk met de muziek.

De weken voor het examen is er erg hard getraind en dat kon je aan de resultaten wel zien. Voor het basishoudingdiploma zijn alle vier de meisjes van Neptunus'58 geslaagd. Devany Lamers haalde zelfs bijna de maximale score met 50 punten. De moeilijkste oefeningen bij dit diploma waren de rugcrawl met schopaccenten op tel 1 en 5 en de spagaten op de kant (25 cm of minder).

Tegelijkertijd met het basishoudingdiploma werd aan de andere kant van het bad het balletbeendingiploma afgezwommen. Daar waren 7 meisjes van Neptunus'58 bij aanwezig, die ook allemaal geslaagd zijn. Ook bij dit diploma waren er een aantal moeilijke oefeningen: het aannemen van de hoekhouding en die 4 seconden vasthouden, de duikelaar, het balletbeen, de gehurkte draai met 2 of 4 meisjes en natuur ook de spagaten, die bij dit diploma 0 cm moeten zijn voor een maximale score. Gelukkig krijg je bij 10 cm of minder ook nog 2 punten.

En toen het basishoudingdiploma en het balletbeendingiploma klaar waren, stonden de meisjes voor het zeilbootdiploma en het spagaatdiploma al gereed om met hun examen te beginnen, 18 meisjes in totaal van Neptunus'58 en STE. Onze meisjes voor het zeilbootdiploma zijn allemaal geslaagd. Laura vd Boogaard haalde de maximale score van 51 punten. En dat is een hele knappe prestatie. De oester was veruit het moeilijkste figuur. Maar ook de basishouding op de rug met de handen boven het hoofd, de zeilboot beurtelings en het eggbeaten op muziek en om de vier tellen omhoog komen, waren niet gemakkelijk. De spagaat moet bij het zeilbootdiploma 10 cm of minder zijn. Bij minder dan 20 cm krijg je nog altijd 2 punten, en dat was erg fijn voor de minder lenige meisjes.

De meisjes die opgingen voor het spagaatdiploma, hadden zelf mogen kiezen of ze op examen wilde of niet. De kans was groot dat niet iedereen zou slagen. En dat was ook zo. Helaas zijn drie meisjes gezakt voor het spagaatdiploma. Een figuur was voor alle meisjes enorm moeilijk. Dat was de rugligging-hoekhouding-thrust-torpedo. Ook de kraanhouding, de verticale gebogen kniehouding en de spagaathouding-overslag-oppervlakteboog-gestreckte ligging waren voor de meisjes soms een echt struikelblok. Bij dit diploma wordt voor de eerste keer de split getoond (in plaats van de spagaat bij de andere diploma's). En verder de cobra, waarbij je op je buik ligt en een hele holle rug trekt.

Bij alle diploma's was het mooiste onderdeel het zwemmen op muziek. Daarvoor ga je toch synchroonzwemmen, of niet? De meisjes laten dan netjes op de maat van de muziek een soort mini-show zien. Dat gaat meestal in groepjes van 2, 3 of 4 meisjes. Echt mooi om te zien.

Geslaagden, **VAN HARTE GEFELICITEERD** en op naar het volgende diploma. Dat zal waarschijnlijk op 23 juni in Schijndel gezwommen worden.

Geslaagden

Basishoudingniveau

Rachel Brunnen
Daphne Dielissen
Marian vd Hanenberg
Devany Lamers

Zeilbootniveau

Laura vd Boogaard
Yosca Bozelie
Bo vd Hofstad
Miranda Koolen
Marian Krielaart
Femke vd Langenberg
Michelle Megens

Balletbeenniveau

Sasha vd Bergh
Melanie van Dinther
Rowie vd Oever
Adeline Schnitzeler
Alicia Suiker
Milly vd Veerdonk
Hanneke van Weert

Spagaatniveau

Lisa vd Boogaard
Moniek vd Boogaard
Sandra Schellekens



Alle geslaagden van de diplomasessie. Op de foto ontbreken Michelle, Adelinde en Sasha.

Na de diplomasessie is een nieuwe trainingsindeling gemaakt. Deze gaat direct in en ziet er als volgt uit. De trainingen op zaterdag zijn van 14.30 uur tot 15.30 uur. De training op dinsdag is van 18.00 uur tot 19.00 uur. De woensdagtraining is van 16.30 uur tot 17.30 uur.

Barracudagroep	Spagaatgroep	Zeilbootgroep
Zaterdag (Femke) Dinsdag (Sandra)	Zaterdag (Farina+Wilma) Dinsdag (Aletta+Wilma)	Zaterdag (Henny) Woensdag (Henny)
Leonie vd Boogaard Lisa vd Boogaard Moniek vd Boogaard Martine van Geene Marjolein Leenders Rowie vd Oever Anne Oremans Sandra Schellekens	Sasha vd Bergh Melanie van Dinther Judith van Eijk Wendy Groenendaal Claudia Mettler Adeline Schnitzeler Alicia Suiker Carmen Suiker Milly vd Veerdonk Hanneke van Weert	Rachel Brunnen Daphne Dielissen Joëlle van Dijk Marian vd Hanenberg Devany Lamers
	Balletbeengroep	Basishoudinggroep
	Zaterdag (Aletta+Hetty) Dinsdag (Bernadette+Hetty)	Zaterdag (Marie-José) Woensdag (Marie-José)
	Laura vd Boogaard Yosca Bozelie Desirée Dimmers Bo vd Hofstad Miranda Koolen Marian Krielaart Femke vd Langenberg Michelle Megens Brechtje Rijkers	Lynn van Dijk Jenna van Gaal Jetske Korsten Candy Lamers

Femke
Namens team synchroonzwemmen

ZWEMMEND REDDEN

Hoewel het zwemmen bij de afdeling zwemmend redden even stil ligt. Halverwege de maand april gaan we weer van start. En voor die tijd zul je ons ook zo nu en dan een keer in het zwembad bezig zien (voor de jeugdsportdag en op kijkdagen bijvoorbeeld).

In deze De Drietand een leuk artikel met achtergrond informatie over de campagne die op dit moment loopt op radio en TV:



Hulp bij auto te water

Nederland is een waterrijk land. Het gebeurt dan ook zo'n 750 à 800 keer per jaar dat er een auto in het water terecht komt. Dit heeft in de meeste gevallen alleen materiële schade als gevolg.

Toch is er vaak ook persoonlijk letsel en in het ergste geval zelfs een dodelijke afloop. Een angstaanjagende gedachte, ook omdat mensen vaak niet precies weten hoe ze moeten handelen.

Hier leggen we je uit hoe je het beste kunt handelen om snel en veilig uit je auto te ontsnappen, in 4 stappen. Het belangrijkste dat u moet onthouden is:

NIET WACHTEN, MAAR DIRECT DE AUTO UIT !

Stappenplan

Het belangrijkste is dat je zo snel mogelijk de auto verlaat. In de praktijk blijft een auto nog enkele minuten drijven, voldoende tijd dus om het stappenplan te doorlopen en snel de auto te verlaten. In het stappenplan wordt in vier stappen beschreven hoe je snel en veilig de auto kunt verlaten.

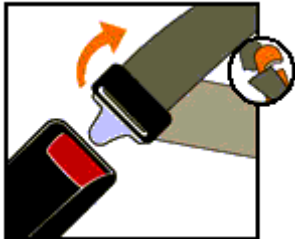
Stap1. Verlichting aan



Doe alle lichten aan, ook de binnenverlichting, zodat de auto zichtbaar blijft. Bovendien kun je je zo oriënteren. Schakel het contact niet uit. Mogelijk schakelt dat de verlichting uit, werken de elektrische ramen dan niet meer en is de kans groot dat je per ongeluk de deuren op slot doet.

Er zal geen brand uitbreken door kortsluiting. **Wel is het mogelijk dat ramen en deuren door kortsluiting niet meer zijn te openen.** Het is dus van groot belang de auto zo snel mogelijk te verlaten!

Stap 2. Gordels los

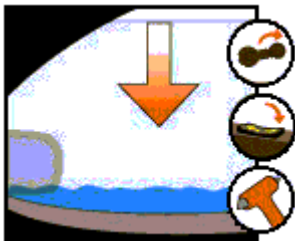


Maak meteen de autogordels los. Als dat niet lukt, snijd je de gordel door met het autogordelmes. Dit mes is onderdeel van de veiligheidshamer. Zorg er dus voor dat je de veiligheidshamer binnen handbereik hebt!

Passagiers

Doe de autogordel volledig af en help passagiers met hun gordels. Heb je kinderen in kinderzitjes, dan haal je ze daar uit. Het beste is dat er achterin ook een veiligheidshamer aanwezig is.

Stap 3. Open het zijraam



Het kan gebeuren dat je het zijraam toch niet open krijgt. Dit kan alleen als er meerdere factoren tegenzitten, namelijk de elektrische ramen functioneren niet èn het raam is niet te verbrijzelen. Dit laatste kan als je geen veiligheidshamer onder handbereik hebt of als de zijramen, net zoals de voorruit uit gelaagd glas bestaan.

Een dakraam of achterraam zijn ook zeer geschikt om uit de auto te ontsnappen. Probeer hoe dan ook zo snel mogelijk de auto te verlaten!

Mocht je de ramen op geen enkele manier open krijgen, dan kun je op de volgende manier uit de auto ontsnappen:

- Lichten aan
- Gordels los
- Haal diep adem vlak voordat de auto met water volloopt
- Duw de deuren rustig open; dit kan pas als de auto al grotendeels gezonken is en daarmee de druk binnen en buiten de auto gelijk is. Hard duwen is minder effectief dan rustig en stevig de deur openduwen. De deuren openen slechts langzaam vanwege de druk!

Stap 4. Verlaat de auto



Ontsnappen door een raam gebeurt bij voorkeur ruggelings met je gezicht naar het dak van de auto, zie het plaatje. Bied waar nodig hulp aan andere inzittenden. Breng kleine kinderen eerst in veiligheid door ze desnoods op het dak van de auto te zetten. Verlaat de auto altijd zo snel mogelijk!

Wat te doen als de auto op z'n kop ligt?

Je hangt dan in de gordel. Je eigen gewicht blokkeert het sluitingsmechanisme. Toch kun je de gordel ook dan los krijgen.

1. Zet je voeten tegen het dashboard en duw jezelf tegen de stoel aan.
2. Duw met één arm tegen het dak.
3. Nu kun je met de andere hand de gordel losklikken.
4. Verplaats je benen één voor één naar het dak (op dit moment de 'bodem'). Zo rol je vanzelf uit je stoel.

HOE HELP IK ANDEREN

Uiteraard is het ook belangrijk om te weten hoe je anderen kunt helpen als je een auto te water ziet gaan. Auto's hebben tegenwoordig vaak elektrische vergrendeling van deuren en gelaagde ramen. Dat maakt het niet makkelijk om slachtoffers onder water uit de auto te bevrijden. Zeker wanneer de auto ondersteboven of gedeeltelijk onder de modder ligt.

1. Je ziet een drijvende auto

Vaak zijn automobilisten die in het water zijn gereden, op de hulp van anderen aangewezen. De inzittende(n) kunnen bij bewustzijn zijn (vrijwel zeker in paniek) of bewusteloos. Wat te doen als een auto te water raakt?

Sla direct alarm en zorg dat 112 gebeld wordt.

Denk altijd aan je eigen veiligheid. Het is raadzaam om als redder aangeliend te gaan i.v.m. eigen vaardigheid en de locatie (denk aan stroming, duisternis, etcetera).

Indien de inzittenden geen raam of deur openen, moet je zelf een deur openen. Dit laatste is moeilijk doch mogelijk door met beide voeten te steunen op het koetswerk en zeer krachtig aan de deurkruk te trekken.

2. Er is een auto in het water, maar die is reeds gezonken

Zoek naar sporen op de wal kant. Die geven aanwijzingen waar de auto in het water gereden is, dan kun je een inschatting maken waar de auto ongeveer ligt. Zorg er daarom voor dat je die sporen niet uitwist. Ze kunnen de brandweer en de politie helpen te zoeken naar de juiste locatie van de auto.

Bron: www.hulpbijautotewater.nl

WEDSTRIJDZWEMMEN

De afdeling wedstrijdzwemmen heeft de hele zomer doorgezwommen in buiten water. De redactie heeft niet alle verslagen kunnen plaatsen. Voor deze verslagen en voor de uitslagen van alle wedstrijden verwijzen we u naar de volgende site: <http://neptunus58.web-log.nl/>

LAC-wedstrijd 29 oktober in Deurne

Zondag 29 oktober werd er in Deurne een lange afstandswedstrijd gezwommen. De wedstrijd begon met de 400 vrij en hierop verscheen Mark Schellekens aan de start. Hij had wat last van zijn schouders en daardoor bleef hij uiteindelijk steken op 0,04 boven zijn pr. Daarna volgden de minioren op diezelfde afstand. Inzet bij de 3 zwemmers (Luke van Hamond, Bente van Bergen en Aniek Pennings) was de limiet voor de BLAK. Luke mocht als eerste starten en verbeterde zijn pr met ruim 2 minuten binnen de limiet. Vervolgens was er een gelijk opgaande strijd tussen Bente en Aniek. Bente bleef net boven haar pr, maar de tijd was wel voldoende voor een startbewijs bij de BLAK. Aniek verbeterde zich met 10 seconden en daardoor kan zij zich opmaken voor haar eerste start bij een Brabants Kampioenschap. Daarna volgde de 1500 vrij bij de heren. John Verhagen was ruim 3,5 minuut sneller dan ooit, wat resulteerde in een clubrecord en een startbewijs voor de BLAK. Roel vd Kleij zwom in een clubrecord ruim 1 minuut en 10 seconden van zijn oude toptijd af. Bij de dames stond de 800 vrij op het programma. Linda Schellekens bleef net als 2 weken eerder in Veghel net boven haar pr, maar wel nog steeds net binnen de 11 minuten. Haar tussentijd na 400 meter was wel goed voor een pr en clubrecord. Als laatste verscheen Gijs Verhagen aan de start op de 400 wissel. Hij bleef een fractie van een seconde boven zijn pr.

Recreantenwedstrijd 29 oktober in Schijndel

In Schijndel werd diezelfde middag de 1^e ronde van de recreantencompetitie gezwommen. Dit jaar doen er hier zes verenigingen aan mee en deze zijn opgedeeld in 2 poules van ieder 3 verenigingen. Neptunus '58 zwemt daardoor samen met de Dommelbaarzen uit Vught en Arethusa uit Oss. De wedstrijd werd een groot succes: in 85 starts werden er 63 persoonlijke records (74 %) en een estafette record op de 10 x 25 meter schoolslag gezwommen. Voor een aantal zwemmers was dit de allereerste wedstrijd, maar ook zij presteerden zeer goed. Maar liefst 24 van de 45 programma's werden gewonnen door een zwemmer of zwemster van de Schijndelse vereniging. Verder werd er 18 keer een 2^e plaats en 19 keer een 3^e plaats behaald. Afsluiter van de middag was de 10 x 25 meter schoolslag. Hierin waren 5 jongens en 5 meiden van alle leeftijden vertegenwoordigd. Ook hierbij won de ploeg van Neptunus '58 overtuigend. Het eindresultaat van de wedstrijd was dan ook een 1^e plaats. De Dommelbaarzen (2^e plaats) en Arethusa (3^e) volgden op grote afstand.

Limietwedstrijd 5 november in Breda

Zondag 5 november werd door Neptunus '58 meegedaan aan een limietwedstrijd in Breda. De 14 zwemmers waren goed voor 35 starts en 17 daarvan resulteerden in een pr. De beste prestatie kwam op naam van John Verhagen. Hij dook in Breda onder de oude de Beste Jaargang Prestatie (BJP) voor 14-jarigen op de 50 meter vlinderslag, die op 0.27.11 stond. John dook in Breda onder de 27 seconden: 0.26.99. Helaas voor hem zwom Mike Marissen in Amsterdam zondag 0.26.78 en schrijft dus hij en niet John de nieuwe beste jaargang prestatie op zijn naam. Uiteraard was de toptijd van John wel goed voor een nieuw clubrecord. Verder werden er weer verschillende Brabantse limieten gezwommen. Rick van Hamond zwom onverwacht hard op de 50 vlinder (een pr van bijna 4 seconden) en verbaasde iedereen met zijn kwalificatie voor de Brabantse Kampioenschappen. Zijn jongere broertje Luke zwom binnen de limiet op zowel de 100 wissel als de 100 vrij en Mark Schellekens zwom tenslotte ruim binnen de limiet voor de 200 meter wissel. De clubrecords gingen naar Roel vd Kleij op de 100 vrij, Esra Pennings op de 50 vlinder met een pr van maar liefst 2 seconden, Linda Schellekens op de 100 vlinder en John Verhagen op de 50 en 100 vlinder en 100 vrij.

Masterwedstrijd 4 november in Gorinchem

Zaterdag 4 november vertrokken zwemster Sandra Schellekens en official Mieke vd Berselaar samen met Jan Minkels van Zegenwerp naar Gorinchem voor een masterwedstrijd.

Sandra kwam als eerste aan de start op de 25 meter rugcrawl, een afstand die ze vrijwel alleen nog bij masterwedstrijden kan zwemmen. Ze verbeterde haar pr met 0,3 seconden en werd 1e in de categorie 20+. Vervolgens stond de 100 wissel op het programma. Mede dankzij een uitglijder bij de start bleef ze boven haar pr. Daarna kwam ze aan de start op de 25 meter schoolslag. Evenals bij de rugslag ook hier een pr. Als laatste stond de 400 wissel op het programma. Op deze afstand is ze in het bezit van het Brabants Master Record (6.24.95) en de inzet was een verbetering hiervan. Hoewel ze een seconde boven haar pr zwom met 6.18.07 was er wel een nieuw BMR voor haar.

Eindhoven 1-3 december

In Eindhoven werd een driedaagse wedstrijd georganiseerd om limieten te halen voor WK, EK of NK. Hieraan hebben Mark Schellekens en Gijs en John Verhagen deelgenomen.

Vrijdag zwommen Gijs en John de 200 vrij, maar bleven in het 50-meterbad net boven hun persoonlijke records. Voor Mark was er op de 200 school een pr van 3 seconden. Zaterdag zwom Mark de 100 school, maar bleef boven zijn pr. Ook Gijs (50 vlinder) en John (50 vlinder en 100 vrij) zwommen boven hun pr's. Zondag zwom John nog de 200 meter wissel. Hij bleef boven zijn pr, maar zwom wel een nieuw clubrecord.

Gorinchem – 2 december

Zaterdagavond 2 december heeft Rick van Hamond deelgenomen aan een limietwedstrijd in Gorinchem. Hij zwom eerst de 50 vlinder. Een maand geleden zwom hij al een pr van bijna 4 seconden, maar in Gorinchem ging er nog eens een halve seconde van zijn persoonlijk besttijd af: 0.34.16. Daarna volgde 100 vrij in 1.05.39. De limiet is echter gesteld op 1.05.00, waardoor de tijd van Rick een reservelimiet betekent. Vorige week zwom Rick in pr nog een nieuw pr met 1.07.85.

Breda – 3 december

Zondag 3 december hebben 10 zwemmers van Neptunus '58 meegedaan aan een supersnelle limietwedstrijd in Breda. Om 14.00 uur gingen de eerste zwemmers het water in, en slechts anderhalf uur later tikten te laatste zwemmers alweer aan. Ook de tijden van de zwemmers waren supersnel, want na 21 starts konden er namelijk maar liefst 18 persoonlijke records genoteerd worden. Als eerste stond de 400 vrij op het programma. Voor Anouk van Lokven was het de eerste keer dat ze deze afstand zwom. Ze zwom via een pr op de 200 meter naar een verbetering van het clubrecord met 15 seconden. Rick van Hamond zwom vervolgens bij de heren een pr van maar liefst 27,5 seconde. Daarna volgde Luke van Hamond op de 100 vrij bij de minioren. Hij scherpte zijn pr (pas 4 weken oud) met 2 seconden aan. Amper daarvan bijgekomen zwom hij even later ook op de halve afstand naar een nieuw pr. Vervolgens gingen Mark Schellekens en Gijs Verhagen het water in voor de 200 meter schoolslag. Beiden openden in een nieuw pr, en Gijs zelfs ook binnen de Brabantse limiet. Uiteindelijk finishte Mark 0,6 seconde onder de NJK-limiet en mag hij dus behalve op de 100 school ook op de dubbele afstand aan de start verschijnen bij de Nederlandse titelstrijd eind januari in Emmen. Voor Gijs lag er een startbewijs voor de Brabantse Kampioenschappen klaar. Hij bleef in een pr van 27,5 seconden ruim 5 seconden onder de limiet.

Daarop volgde de 100 vlinder. Anouk van Helvoirt bleef een fractie boven haar 50meter-pr, en zwom vervolgens bijna 8 seconden van haar persoonlijke record. De tijd was echter 0,06 boven het clubrecord en ook nog net iets te traag voor de Brabantse limiet. Op de 50 school zwom Anouk van Lokven een nieuw pr en clubrecord. Rick van Hamond miste op deze afstand, ondanks een pr van bijna 3 seconden, de limiet voor de Brabantse op een haar. Met 0:40,04 kwam hij vier honderdste tekort. Als laatste stond de 200 vrij op het programma. Bij de meisjes was er een gelijkopgaande strijd tussen Anouk van Helvoirt, Elke Schellekens en Lisa Smits, die gewonnen werd door Anouk. Elke volgde op nog geen seconde in een pr van 12 seconde. Lisa verbeterde haar pr met 6 seconden. Bij de jongens zwommen Mark Schellekens en Gijs Verhagen gelijk op, maar op het einde bleek Gijs over de langste adem te beschikken. Beiden verbeterden hun pr's met 7 seconden. Mark van Dinther zwom maar liefst 13 seconden van zijn oude toptijd af.

ONDER DE KEP

D's en P's

Zo het einde van de eerste helft is in zicht dus we kunnen eens rustig de schade van de afgelopen wedstrijden bekijken.

Jan Mettler heeft het ook dit jaar weer de D's & P's fantastisch bijgehouden, nog veel gedetailleerder dan in de onderstaande tabel. Maar voor nu is dit even genoeg. We hebben de indelingen per team laten staan, hierdoor zijn er leden die in meerdere teams uitkomen. Aan het einde van het seizoen gaan we gewoon alles bij elkaar optellen en komt er vanzelf een topscore lijst uit.

Wat verder nog opvalt, is dat de meeste Dames- en Herenteams meer P's hebben dan D's nodig hebben.



Meisjes	wed- strijden	D's	P's	Heren-Jeugd	wed- strijden	D's	P's
Melissa vd Schoot	8	30	8	Andrej Mioc	7	9	12
Evalie Hovers	8	20	4	Tim goossens	7	7	3
Jolijn vd Schoot	8	17	4	Bas Verhulst	7	2	10
Hanneke vd Steen	8	14	6	Tom vd Pol	7	2	5
Maaike van Berkel	8	14	5	Stefan Engels	7	2	3
Kim van Berkel	8	13	6	Mark vd Heijden	7	0	9
Susanne vd Heijden	8	7	4	Ton Groenendaal	7	0	2
Terry op 't Hoog	8	4	7	Bart van Dijk	7	0	1
Veerle vd Sluis	5	0	1	Bas vd Brulle	6	0	3
		119	45	Ben de Kort	2	0	0
						22	48

Dames 1	wed- strijden	D's	P's	Heren 1	wed- strijden	D's	P's
Tessa Leering	8	8	16	Stevin van Leeuwen	8	5	4
Anita Engels	8	1	6	Matej Mioc	8	3	11
Fannie Leering	8	0	0	Peter van Aarle	8	3	4
Maartje de Deugd	7	8	2	Martijn Vloet	7	9	6
Jenny Buijs	7	3	6	Luuk Leering	7	1	6
Daphne van Pinxten	7	2	2	Danny vd Sande	6	2	6
Carla vd Westelaken	7	0	10	Kenny Steenbakkers	6	2	6
Vervolg dames 1				Vervolg heren 1			
Miranda Huijsmans	6	19	4	Toine Hamers	5	3	4
De Drietand							

Angela Kampman	6	2	8	Roel vd Bosch	5	3	3
Marjolein van Pinxten	5	0	2	Gertjan Spit	4	0	0
Monique van Berkel	4	3	3	Leon Huijsmans	3	2	0
Marianne Engels	4	1	2	Emile vd Aa	3	0	0
Kim van Berkel	4	0	2	Tico Hartman	1	0	0
Katja van Boxtel	2	0	0	Thomas Spit	1	0	0
Melissa vd Schoot	2	0	0			33	50
Evalie Hovers	1	1	0				
		48	63				

	wed-				wed-		
Dames 2	strijden	D's	P's	Heren 2	strijden	D's	P's
Laura vd Rijt	7	2	4	Casper Middag	12	23	15
Geertje van Helvoort	7	1	8	René Kuipers	12	3	15
Marga vd Oetelaar	7	0	4	Richard Postma	10	22	20
Sharon van Veghel	7	0	1	John Kerkhoff	10	6	5
Els Goijaerts-Aarts	6	4	12	Roy Bruggeman	10	2	10
Ingrid Persons	6	2	2	Jan Helling	10	0	2
Janine van Beekveld	6	0	0	Marcel van Dinther	9	7	13
Marieke vd Sman	5	0	4	Martijn Hamers	9	4	3
Annemieke vd Steen	5	0	3	Rob vd Oetelaar	7	6	4
Ellis Sonneveld	5	0	3	George vd Vorle	6	1	15
Ellen Verhagen	3	1	3	Eric Jansen	4	2	5
Monique Kampman	3	0	2	Tico Hartman	3	4	0
		10	46	Marcel Tibosch	2	0	2
				Frank Hovenier	1	1	2
				Roeland Mathijssen	1	1	0
				Gertjan Spit	1	0	0
				Harrie van Herpen	1	0	0
						82	111

	wed-				wed-		
Heren 3	strijden	D's	P's	Heren 4	strijden	D's	P's
Marcel Tibosch	7	15	5	Virgi van Liempd	7	12	4
Frank Hovenier	7	6	3	Daan Hermes	6	7	6
Paul Thyssen	7	2	2	Perry Kemps	6	3	3
Thomas Spit	6	12	3	Henk van Gemert	6	2	2
Harold vd Oetelaar	6	1	2	Patrick Janssen	6	1	6
Eric Jansen	5	3	4	Erik vd Eerden	6	1	1
Ronnie Wiersma	5	3	1	Puskas vd Wiel	5	5	4
Andrej Mioc	4	2	3	Roeland Mathijssen	5	4	2
Harry Verhagen	4	2	1	Paul Muyshondt	5	3	0
Vervolg heren 3				Vervolg heren 4			
Harald vd Heijden	4	1	1	Curth Swinkels	5	0	3

Robbert Groenendaal	4	0	0	Harrie van Herpen	5	0	1
Kenny Steenbakkers	3	5	0	Wim Kelders	3	1	0
Mark vd Heijden	3	2	2	Roel van Gemert	2	0	2
Mark Hexspoor	2	1	1	Tom vd Pol	2	0	0
Stefan Engels	1	1	0	Stefan Engels	1	0	0
Roeland Mathijsen	1	0	4			39	34
Tim Goossens	1	0	1				
Emile vd Aa	1	0	0				
Harrie van Herpen	1	0	0				
Daan Hermes	1	0	0				
Paul Muyshondt	1	0	0				
Tom vd Pol	1	0	0				
		56	33				

Rooster tot en met 24 februari 2007

Zaterdag 13-jan-07

Team	Wedstrijd	Zwembad	Vertrek	Aanvang
D1	MNC Dordrecht 1 - SWNZ (SG) 1	Aquapulca Dordrecht	17:40	19:10
H1	ENC Arnhem 3 - SWNZ (SG) 1	Valkenhuizen Arnhem	15:15	16:45
M<17	DBD A - SWNZ (SG) A	Z.I.B.-Best Best	18:00	19:00
H4	DBD 3 - SWNZ (SG) 4	Z.I.B.-Best Best	18:45	19:45
D2	Brunssum 1 - SWNZ (SG) 2	D'r Pool Kerkrade	16:45	18:45

Zaterdag 20-jan-07

Team	Wedstrijd	Zwembad	Vertrek	Aanvang
M<17	SWNZ (SG) A - De Dokkelaers A	De Molen Hey Schijndel	--:--	18:00
D2	SWNZ (SG) 2 - PSV/Bekkers 4	De Molen Hey Schijndel	--:--	18:45
H2	SWNZ (SG) 2 - De Warande 2	De Molen Hey Schijndel	--:--	19:30
D1	SWNZ (SG) 1 - ENC Arnhem 1	De Molen Hey Schijndel	--:--	20:15
H1	SWNZ (SG) 1 - NDD / HE-KEY 1	De Molen Hey Schijndel	--:--	21:00
H4	Nayade Classic 3 - SWNZ (SG) 4	Studentensportcent. Eindhoven	16:15	17:30

Zondag 21-jan-07

Team	Wedstrijd	Zwembad	Vertrek	Aanvang
HJ	De Rog A - SWNZ (SG) A	De IJzeren Man Weert	16:30	17:45

Zaterdag 27-jan-07

Team	Wedstrijd	Zwembad	Vertrek	Aanvang
H3	SWNZ (SG) 3 - BZ&PC 3	De Molen Hey Schijndel	--:--	18:00
D2	SWNZ (SG) 2 - DZT 2	De Molen Hey Schijndel	--:--	18:45
D1	SWNZ (SG) 1 - WVZ 1	De Molen Hey Schijndel	--:--	19:30
H1	Schuurman BRC 2 - SWNZ (SG) 1	't Timpke Borculo	19:15	21:15
M<17	Njord A - SWNZ (SG) A	Den Ekkerman Veldhoven	16:30	17:45
H2	Hellas-Glana 2 - SWNZ (SG) 2	De Nieuwe Hateboer Sittard	18:30	20:15
HJ	Brunssum A - SWNZ (SG) A	D'r Pool Kerkrade	16:45	18:45

Zaterdag 03-feb-07

Team	Wedstrijd	Zwembad	Vertrek	Aanvang
D2	SWNZ (SG) 2 - De Ganze 1	De Molen Hey Schijndel	--:--	18:00

De Drietand

H4	SWNZ (SG) 4 - BZ&PC 2	De Molen Hey Schijndel	--:--	18:45
H2	SWNZ (SG) 2 - Argo 1	De Molen Hey Schijndel	--:--	19:30
D1	SWNZ (SG) 1 - Njord 1	De Molen Hey Schijndel	--:--	20:15
H1	SWNZ (SG) 1 - Aqua-Novio'94 2	De Molen Hey Schijndel	--:--	21:00
M<17	De Dokkelaers A - SWNZ (SG) A	De Drieburcht Tilburg	17:00	18:15
H3	DBD 2 - SWNZ (SG) 3	Z.I.B.-Best Best	17:15	18:15
HJ	Arethusa A - SWNZ (SG) A	Golfbad Oss Oss	16:45	17:45

Zaterdag 10-feb-07

Team	Wedstrijd	Zwembad	Vertrek	Aanvang
M<17	SWNZ (SG) A - Arethusa A	De Molen Hey Schijndel	--:--	18:00
H3	SWNZ (SG) 3 - Gorgo 2	De Molen Hey Schijndel	--:--	18:45
H2	De Stormvogel 1 - SWNZ (SG) 2	Vrijburgbad Vlissingen	15:30	17:45
D1	Arethusa 1 - SWNZ (SG) 1	Golfbad Oss Oss	19:15	20:15
H4	Thalassa 2 - SWNZ (SG) 4	De Wissen Helmond	15:15	16:15

Zaterdag 24-feb-07

Team	Wedstrijd	Zwembad	Vertrek	Aanvang
D1	SWNZ (SG) 1 - Aqua-Novio'94 1	De Molen Hey Schijndel	--:--	18:00
H1	Nunspeet 1 - SWNZ (SG) 1	De Brake Nunspeet	17:45	19:45

BOSMANS GEEFT JE HET BLIJE BADKAMERGEVOEL

Het gevoel dat alles perfect wordt gemaakt.
Met schitterend sanitair, tegels en badkamermeubilair.

Kom naar de uitgebreide showroom in Schijndel
voor persoonlijk advies. Want
Bosmans bouwt de badkamer die bij u past.





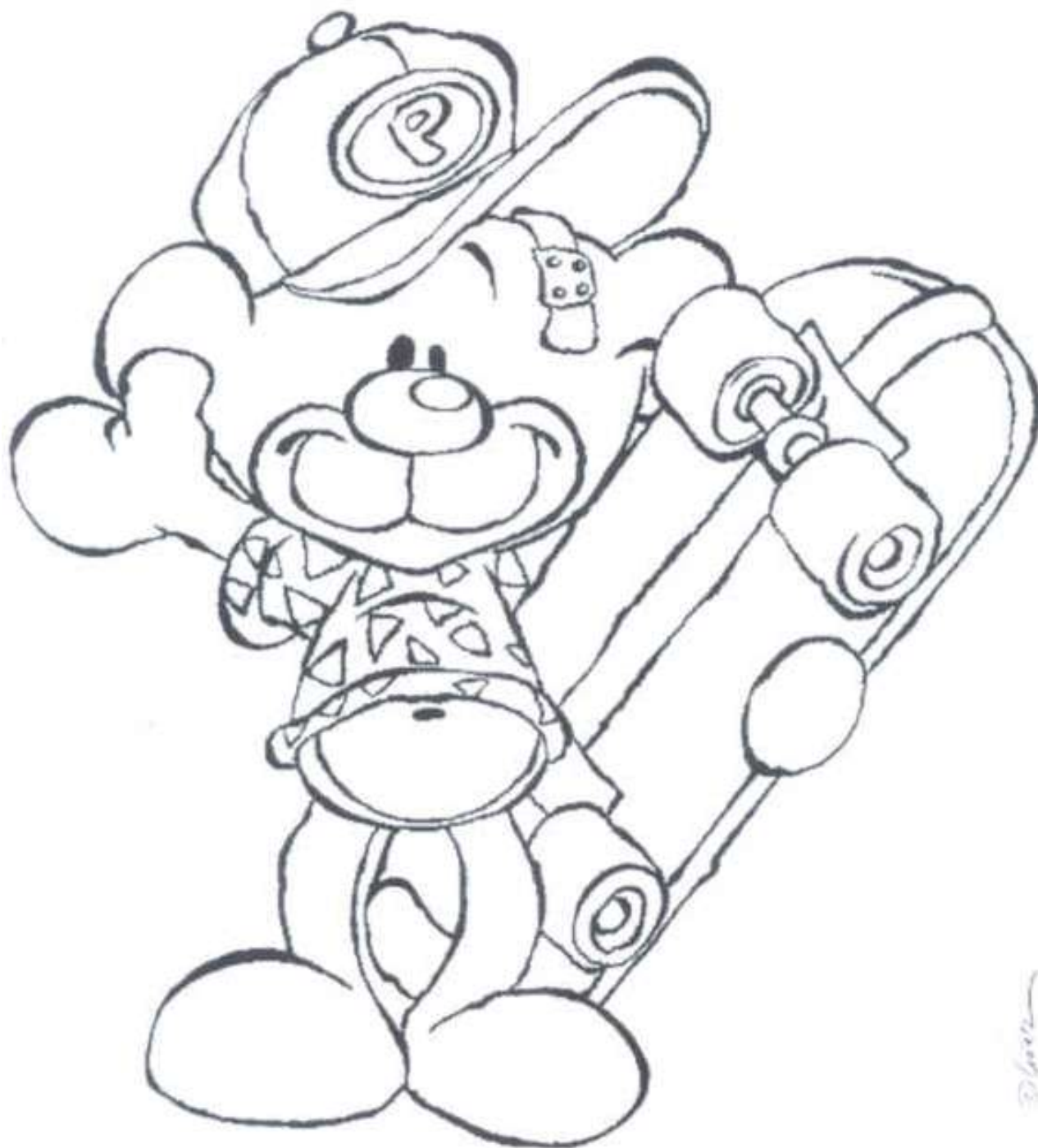
bosmans

installaties en badkamers

Di t/m Do 9.00 - 17.30 Vrij 9.00 - 20.00 Za 10.00 - 16.00

Van Leeuwenhoekweg 5, 5462 TK Schijndel Telefoon 073 - 543 03 75 E-mail: info@bosmans.nl www.bosmans.nl

KLEURPLAAT



Blom

INSCHRIJFFORMULIER

Ondergetekende _____

(indien minderjarig een van de ouders of verzorgers) verklaart dat hij/zij, haar/zijn dochter/zoon, lid wenst te worden van Neptunus '58.

Persoonlijke gegevens aspirant lid

Naam: _____ Voornaam: _____

Geb. datum: _____ geslacht: man vrouw (Aankruisen wat van toepassing is)

Is in het bezit van de volgende zwemdiploma's: _____

Eventuele opmerkingen (bijv. epilepsie, astma, suikerziekte, motorische achterstand, gedragsproblemen, speciale school): _____

Adres

Straat: _____ Huisnummer: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Tel.nr. _____ E-Mail: _____ (indien in bezit)

Zwemdisciplines

aankruisen wat van toepassing is)		Akkoord discipline coördinator	
<input type="checkbox"/> Diploma (elementair) zwemmen	<input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> zaterdag	Datum: _____	_____
<input type="checkbox"/> Waterpolo		Datum: _____	_____
<input type="checkbox"/> Wedstrijd zwemmen		Datum: _____	_____
<input type="checkbox"/> Synchroon zwemmen		Datum: _____	_____
<input type="checkbox"/> Masterzwemmen		Datum: _____	_____
<input type="checkbox"/> Recreatief zwemmen		Datum: _____	_____

Machtiging

Ondergetekende gaat akkoord met automatische afschrijving in vier termijnen van de jaarlijkse contributie en inschrijfgeld: ja nee (Aankruisen wat van toepassing is.)

NB. Indien niet akkoord met automatische afschrijving moet de totale jaarcontributie binnen 1 week na ontvangst van de rekening worden voldaan.

Bankrekeningnr. _____ Girorekening nr. _____

Het inschrijfgeld wordt bij de eerste afschrijving geïncasseerd.

De incassodata vallen in september, november, januari en april.

Ondertekening

Datum van inschrijving: _____ Handtekening: _____

Formulier inleveren bij de desbetreffende disciplineleider(ster)