



Welkomstbrochure Leuvense Reddingsclub vzw

Inhoud

Inhoud	2
Wie zijn wij?	4
Bestuur van de LERC	4
Contact en communicatie	5
Wat doen wij?	5
Voordelen van een LERC-lid.....	6
Trainingen	7
Toelatingscriteria	7
Trainingsmomenten	7
Openwater	8
Trainers	8
Materiaal nodig	8
Wedstrijden	10
Lidgeld	11
Evenementen LERC.....	12
Spaghettidag	12
BBQ	12
Andere evenementen LERC	13
Opleidingen/brevetten	13
Jouw inzet werkt!	13

Welkom!

De Leuvense Reddingsclub vzw, afgekort LERC, heet je meer dan welkom.

Deze brochure leert je heel wat over het reilen en zeilen binnen de club.

Heb je nadien nog vragen? Trek gerust aan onze mouw!

Veel kletsnat reddingsplezier!

Vanwege het LERC-bestuur en al haar clubleden



Enkele van onze atleten tijdens het Belgisch Kampioenschap Openwater - te Westende (2014)

Wie zijn wij?

LERC staat voor Leuvense Reddingsclub. De vzw werd op 17 mei 1989 opgericht. Sindsdien is de club enkel gegroeid.

LERC is verbonden aan de koepelfederatie de Vlaamse Reddingsfederatie vzw (RedFed). Meer info hierover vind je op www.redfed.be

LERC is ook erkend door en aangesloten bij de Leuvense Sportraad.

Bestuur van de LERC

Dat ziet er als volgt uit:

Voorzitter:	Albert Van Espen	(0476 94 46 36)
Ondervoorzitter 1, sportcoördinator:	Wijnand Hubregsen	(0476 66 82 09)
Ondervoorzitter 2:	Harald Vervaecke	(0475 74 39 99)
Ondervoorzitter 3, mailverantwoordelijke:	Lize Boogaerts	(0497 29 95 59)
Penningmeester:	Patrick Florus	(0499 73 39 00)
Secretaris:	Stijn Bogaerts	(0474 92 50 01)
Lid bestuur, jeugdcoördinator:	Alexa Veller	(0496 23 38 88)
Lid bestuur, materiaalverantwoordelijke:	Jeroen Cazier	(0474 57 53 51)
Lid bestuur:	Devin Verreck	(0496 64 67 42)
Trainersverantwoordelijke:	Xavier Roex	(0495 82 43 94)

Dit zijn allemaal gedreven personen die zich vrijwillig inzetten voor de goede werking van de club. Een vraag of suggestie? Bij hen kan je steeds terecht.

Wil je actief deel uitmaken van de vereniging? Dit kan! Neem contact op met één van de bestuursleden.

Contact en communicatie

Je verneemt de belangrijkste nieuwtjes vooral via e-mail, Facebook en mondelinge communicatie op training.

Website:	www.lerc.be
Facebook:	Leuvense Reddingsclub
E-mail algemeen:	secretariaat@lerc.be
E-mail trainers:	trainers@lerc.be
E-mail bestuursleden:	bestuur@lerc.be
Wedstrijden:	wedstrijd@lerc.be
Opleidingen:	opleiding@lerc.be
Boekhouding:	boekhouding@lerc.be
Kledij:	fasion@lerc.be
Dé Watersportdag:	watersportdag@lerc.be
Adres:	Gemeenteplein 26, 3010 Kessel-Lo

De wedstrijdinschrijvingen verlopen via Jenny Van Baelen/ Wijnand Hubregsen. Zij communiceren de wedstrijden en inschrijvingen via het mailadres wedstrijd@lerc.be. Je leest er verder meer over.

Een website en de facebookpagina zijn steeds 'in opbouw'. Jouw input is dan ook altijd welkom. Foto's en dergelijke ontvangt LERC graag!

Wat doen wij?

Zwemmen. Méér zelfs: **reddend zwemmen!** Wat dat juist is? De **reddingssport** omvat zwembadproeven, strand- en zeeproeven. In het zwembad (van september tot mei) heb je individuele proeven en 4 aflossingsproeven. In openwater (zomerperiode) heb je loopproeven, je zwemt en boardt er. Een derde onderdeel is de SERC waarbij redders in team zo goed mogelijk nagebootste noodsituaties opvangen. Uitgebreide beschrijvingen van de proeven vind je in [dit technisch reglement](#).

Per week vinden er een aantal **trainingen** plaats. Er is ook de mogelijkheid om deel te nemen aan (een) trainingsstage(s). We doen mee aan verschillende **wedstrijden** die zowel in het zwembad als in open water doorgaan. Dit kan in België, maar er zijn ook wedstrijden in het buitenland. Iedereen is vrij om al dan niet deel te nemen aan de wedstrijden.

De LERC heeft een '**competitiespirit**'. Het is dan ook één van de sterkste clubs van België. Daarenboven heeft LERC enkele topatleten in huis. Iedereen kan er van iedereen leren!

Via de reddingssport proberen we onze leden verder te specialiseren in hun **reddingsvaardigheden**. Zowel op recreatief als op competitief niveau. De club heeft ook enkele docenten Hoger Redder in huis. Zij organiseren jaarlijks **een cursus Hoger Redder** en enkele bijscholingen. Leden van de LERC kunnen voordeliger hun diploma Hoger Redder behalen en bijscholingen volgen.

Door dit aanbod leren wij onze leden om veilig om te springen in en rond het water. Graag vormen wij onze leden om tot superhulpverleners!

Onze club is niet alleen sterk op het sportieve vlak. Ze staat ook garant voor veel **gezellige** momenten zoals filmavonden, avondjes uit, funhockey, BBQ... Ook hier weer: "Iedereen is welkom!"

Om de **clubkas** te sponsoren, en zo de clubwerking mogelijk te houden organiseert de LERC jaarlijks een spaghettiavond, een wafelverkoop... Hiervoor doen we beroep op de inzet van onze leden.

Voordelen van een LERC-lid

Door lid te worden van LERC, word je automatisch lid van RedFed. Daardoor geniet je van deze voordelen:

Verzekering. Ieder lid is verzekerd voor lichamelijke ongevallen op training en tijdens de verplaatsing van en naar de trainingen. Daarnaast ben je verzekerd voor alle clubactiviteiten. Indien nodig neemt LERC bijkomende verzekeringen aan. Meer info over de inhoud van de verzekering vind je in [dit document](#). (verzekeringopolissen L.O. 1.102.192/B en B.A. 1.102.193/B).

Kwaliteitsvolle trainingen. LERC beschikt over een trainerskorps met twee hoofdtrainers. Die zitten op regelmatig samen om de trainingen op te volgen. LERC werkt ook met een jaarplanning. Er wordt dus doelgericht getraind. LERC stimuleert daarenboven de trainers om bijkomende sporttechnische opleidingen en bijscholingen te volgen.

Het driemaandelijks lifesaving magazine 'De Boei'. Deze publicatie van RedFed zit boordevol informatie en bijdragen over de reddingssport, jeugdsport, redding, reanimatie, EHBO-technieken,... Het valt bij elk lid gratis in de bus.

Een leuke sfeer. Ontspannend én inspannend.

Een leerrijke omgeving. Iedereen kan en wil er van iedereen leren.

De rode LERC badmuts. Elk lid ontvangt een badmuts van LERC. Nadien kost een badmuts 6€.

Een verminderd tarief voor de provinciale bijscholingen Redder (35€ i.p.v. 50€). Op door de LERC- georganiseerde bijscholingen kunnen de LERC-leden rekenen op extra korting bovenop deze korting.

Gratis deelname aan de wedstrijden. Ben je ingeschreven als competitief lid, dan kan je deelnemen aan alle Vlaamse reddingsportcompetities die de RedFed organiseert.

De documenten voor terugbetaling van (een deel) van het lidmaatschap door je ziekenfonds, vullen wij voor je in. Hiervoor dien je enkel de juiste documenten af te drukken (verschillende documenten per mutualiteit - je kan deze online vinden of opvragen bij je ziekenfonds) en ze te bezorgen aan de verantwoordelijke (secretariaat@lerc.be).

Een internationaal erkend reddersdiploma. Reddingsdiploma's worden gehomologeerd naar 'International Certificates'. Zo ligt de weg open naar een job als redder in het buitenland.

En.... nog veel meer!!

Trainingen

Toelatingscriteria

LERC voorziet geen basis zwemopleiding (zoals een zwemschool). Daarom moet een nieuw lid steeds voldoen aan de volgende startcriteria:

- De schoolslagtechniek beheersen
- 200m vlot crawl kunnen zwemmen
- 100m rugslag kunnen zwemmen

Je kan bij LERC starten in september en in januari, op afgesproken tijdstippen worden er testmomenten georganiseerd. Indien je hier in geïnteresseerd bent kan je mailen naar secretariaat@lerc.be. Je ontvangt een mail over het tijdstip van het volgende testmoment. Indien je voldoet aan de criteria, kan je aansluiten. Elk lid mag voor een periode van 3 weken van de clubwerking proeven.

Trainingsmomenten

LERC traint in het zwembad van Wilsele en Kessel-Lo.

Onderstaande trainingsmomenten kunnen aangepast worden in het begin van het seizoen (september).

Maandag - zwembad Wilsele - 19u00 - 21u00

Dinsdag - zwembad Kessel-Lo - 18u00 - 19u00

Dinsdag - zwembad Kessel-Lo - 19u00 - 21u00

Donderdag - zwembad Wilsele - 19u00 - 20u00 (droogtraining - sportzaal)

Donderdag - zwembad Wilsele - 19u00 - 21u00

Zaterdag - zwembad Wilsele - 12u00 - 14u00

Zaterdag - zwembad Kessel-Lo - 12u00 - 13u30

Met uitzondering van de sluitingsdagen van het zwembad, heeft LERC een werking het hele jaar rond.

Openwater

Vanaf einde april - begin mei staan er ook openwatertrainingen op het programma. Deze trainingen vinden plaats aan het meer van Rotselaar. De trainingsmomenten worden in de loop van het seizoen bekendgemaakt via mail en op facebook.

Trainers

Hoofdtrainer: Wijnand Hubregsen

Trainerskorps: Daniela Pittomvils, Tine Schellekens en Bas De Vadder, Silke Florus, Veronick Benoy, Nathan Stuer, Marjolijn Deprez.

Materiaal nodig

Zwembad

- Aansluitend zwempak, zwembroek
- Zwembril
- Badmuts: je ontvangt na aansluiting een LERC-badmuts. Indien deze stuk is kan je een nieuwe aankopen aan 6 euro.
- Handdoek
- Zwemvliezen (te koop bij onder andere Decathlon, D'Store,...). Na enige tijd kunnen duurdere plaatvinnen aangekocht worden. Meer info hierover bij de trainers
- Drinkfles gevuld met water of sportdrank

Openwater

- Aansluitend zwempak, zwembroek
- Zwembril
- Badmuts: je ontvangt na aansluiting een LERC-badmuts. Indien deze stuk is kan je een nieuwe aankopen aan 6 euro.
- Thermische kledij: rash vest, wetsuit. Te vinden onder andere bij Decathlon. Meer info bij de trainers!

- Trainingsmateriaal: LERC heeft zelf weinig openwater materiaal. We willen onze leden stimuleren om eigen materiaal aan te kopen. Dit is echter niet zo goedkoop, en in de beginfase nog niet echt aan te raden. Op de trainingen wordt er telkens getracht het beschikbare materiaal zo goed mogelijk in te zetten.

Ten allen tijde:

- Heb respect voor het materiaal!
- Help mee opruimen!

Wedstrijden

De meeste wedstrijden vinden plaats op zondag. Er zijn een 18-tal wedstrijden verspreid over het hele jaar en het hele land. Voor sommige moeten selectietijden behaald worden, voor het gros van de competities is dit niet nodig. [De wedstrijdkalender](#) geeft een overzicht. De beste zwemmers nemen ook deel aan buitenlandse wedstrijden.

Hoe schrijf je je in voor een wedstrijd? Je ontvangt ruim voor de wedstrijd een mail van wedstrijd@lerc.be waarin een link zit naar een online **inschrijvingsformulier**. Inschrijven doe je via dat formulier en voor de deadline. Wie niet tijdig inschrijft, kan helaas niet mee.

Schreef je in, maar doe je uiteindelijk niet mee aan de wedstrijd? Dan dien je binnen de week een doktersattest te bezorgen aan Carmen (of via scan aan secretariaat@lerc.be). Ben je met een ongegronde reden afwezig op de wedstrijd, dan dien je het inschrijvingsgeld en het forfaitbedrag terug te betalen aan LERC. LERC maakt hiervoor een factuur op.

Voor het **vervoer** naar wedstrijden promoot LERC het carpool-principe. De verzamelplaats is meestal de carpoolparking van Wilsle (Vuntcomplex). Op deze manier trachten we het aantal auto's te beperken. Iedereen kan meestal wel met iemand mee. Soms doen we beroep op enkele vrijwillige mama's en papa's. Wie met wie meerijdt, wordt ter plaatse uitgezocht. Het is ook mogelijk om vooraf met overige leden iets af te spreken.

Wat meenemen op wedstrijd?

- Hetzelfde als op training
- Extra: voldoende handdoeken
- Extra: voldoende drank
- Extra: goed verdraagbare maaltijd en tussendoortjes
- Extra: T-shirt en short, eventueel een trui
- Extra: slippers
- Extra: alles wat nodig is indien het slecht weer is

Lidgeld

Het lidmaatschap loopt van 1 september tot 31 augustus van het volgend jaar. Vanaf 1 maart (tot 31 augustus) betaal je 50% van het inschrijvingsgeld.

Elk nieuw lid dient te voldoen aan de startcriteria (zie boven). Je kan als nieuw lid gedurende maximum 3 weken de clubtrainingen uitproberen en de sfeer opsnuiven. Wanneer je na deze periode verder wenst te komen, dien je aan te sluiten. Dit doe je door het lidgeld over te schrijven op het rekeningnummer van LERC (zie onder).

Indien je een nieuw lid bent, moet je ook een inlichtingsfiche invullen. Deze ontvang je via mail, via een trainer of een bestuurslid.

Lidgelden 2015-2016:

Recreant: 120€ (100€ vanaf het 2de lid)

Competitielid: 200€ (180€ vanaf het 2de lid)

Trainers die wedstrijden zwemmen (maar niet trainen): 60€

Bestuursleden, officials, trainers die niet zwemmen: 15€

Steunend lid: 5€

Bij meerdere functies, geldt de hoogste lidmaatschapsbijdrage.

Rekeningnummer:

IBAN: BE17 0017 9916 7821

BIC: GEBABEBB

Mededeling: lidgeld 2017-2018 + “naam”.

Sportmedische keuring (SMK)

Elk lid van LERC dient zich sportmedisch te laten keuren. Hiervoor surf je naar www.sportkeuring.be, vul je je gegevens in en kies je voor “recreatief of competitief zwemmen” bij sport. Afhankelijk van wat je invult, krijg je meteen advies over wat de inhoud van jouw SMK dient te zijn. Via de website kan je ook al meteen kiezen voor een sportarts in jouw regio die de SMK kan uitvoeren. De sportarts volgt verder de richtlijnen van het decreet

“Medisch Verantwoord Sporten” van de Vlaamse Overheid. Alle verdere informatie hierover vind je op de website.

Er wordt verwacht dat je bij de sportarts het medisch attest van LERC laat invullen waarop de arts kan aanduiden welke onderzoeken er zijn uitgevoerd. Dit bezorg je nadien aan het secretariaat. Op die manier wordt bijgehouden wie welke onderzoeken heeft ondergaan en aan het begin van elk kalenderjaar feedback gegeven worden over welke onderzoeken er opnieuw dienen te gebeuren (hoewel de sportarts dit normaal gezien ook kan opvolgen). LERC volgt hieromtrent geen richtlijnen van RedFed, maar stelde deze regel zelf op volgens het decreet van de Vlaamse Overheid.

Heb je hierover vragen dan kan je steeds terecht bij Stijn Bogaerts, lid van de raad van bestuur en tevens sport- en keuringsarts.

Evenementen LERC

Zoals je al eerder kon lezen, probeert LERC de clubkas te spijzen via jaarlijks weerkerende evenementen. Waarom we die centen nodig hebben? Dit zijn enkele van de vaste kosten van de club:

Huur zwembad: zo'n 7500€ per jaar

Deelnamegelden wedstrijden: zo'n 600€ per jaar

Lidgelden aan federatie: zo'n 1300€ per jaar

Andere werkingskosten en omkadering: zo'n 6000€ per jaar

Dit is een hoop geld. De LERC kan jaarlijks rekenen op subsidies van de stad Leuven (door het indienen van een subsidiedossier), maar die volstaan helaas niet. En daarom doet LERC ook dit:

Spaghettidag

- Rond oktober
- Een lekkere en amusante dag
- Een uitgesproken moment om familieleden kennis te laten maken met de club
- Middag- en avondshift
- Hoe meer leden, hoe meer vreugd!

BBQ

- Rond mei
- Een clubevenement voor de leden, geen winstgevende organisatie
- Het samen gezellig tafelen heeft hier absolute prioriteit

- Ook hier zijn alle helpende handen welkom: opbouw en afbraak, invulling en bereiding van het menu (ingrediënten worden voorzien door LERC), vleesbakkers,... Hulp altijd welkom, op welke manier dan ook.

LERC brengt je via mail van elk evenement op de hoogte. Via een antwoord op deze mail (of via een online inschrijvingsformulier) laat je dan weten of je kan helpen en wat je wenst te doen.

Andere evenementen LERC

Teambuildingsactiviteiten en andere uitjes worden lukraak georganiseerd. Dit gaat meestal uit van een clublid. De persoon in kwestie stelt zelf iets voor en communiceert dit via e-mail of Facebook. Houd dus zeker in het begin je ongewenste e-mail in het oog en word vriend van de Facebookgroep van LERC!

Opleidingen/brevetten

Via LERC behaal je het diploma Hoger Redder. Met dit beroepsdiploma ga je aan de slag als jobstudent, full/part-time redder, interim,...) Je kan dit diploma ook gebruiken in de club: zorgen voor de veiligheid bij afwezigheid van de trainer.

De cursus laat toe om je nog meer te verdiepen in de hulpverlening. Ook via LERC volg je de jaarlijkse bijscholing Redder. Een Hoger Redder kan ook doorgroeien naar docent Hoger Redder.

Voor wie interesse heeft, is er ook de functie van official op de wedstrijden reddend zwemmen. De LERC heeft het genoeg enkele mama- en papa officials in de rangen te hebben. Zij zorgen mee voor een goed verloop van de meeste wedstrijden. Vraag om informatie en versterk onze ploeg!

Jouw inzet werkt!

De LERC is en blijft een organisatie gedreven door vrijwilligers. Door een goede samenwerking tussen de leden en enkele voortrekkers is LERC er in de vorige jaren in geslaagd om de clubwerking steeds te verbeteren en uit te breiden.

Toch blijft de vraag naar helpende handen groot. LERC heeft een aantal ‘vacatures’ openstaan en is steeds op zoek naar vrijwilligers die een steentje willen bijdragen aan de clubwerking. Daarom: elke helpende hand telt en vele handen maken licht werk! Misschien komen jouw capaciteiten volledig tot zijn recht bij LERC?!

Voor meer info of interesse, contacteer het secretariaat van LERC (secretariaat@lerc.be).

Jij kan rekenen op LERC!

LERC ook op jou?

Zo, dat was al een stevige boterham. Heb je toch nog vragen, vraag het aan een club- of bestuurslid.

Hopende jou te mogen verwelkomen bij LERC!



Provinciaal kampioenschap Vlaams-Brabant te Aarschot (2013)

Lifesaving, so **hot** it's **cool**!