



Get Wet Maritiem

Beste deelnemers,

Leuk dat wij jullie ontmoeten bij de maritieme indoortraining! Wij ontvangen jullie graag vanaf circa 10:00 uur in het bedrijfsrestaurant van het trainingscentrum **STC-KNRM Quarantaineweg 98, 3089 KP Rotterdam - Heijplaat**. Zie ANWB bord **Havens 2621-2646**. Er is ruime gratis parkeergelegenheid. Rij hiervoor het trainingscentrum voorbij, 1^{ste} weg rechts, na 100 meter rechts het parkeerterrein op. Neem direct je benodigde spullen mee. Loop 50 meter voorbij de slagboom en ga daar direct linksaf en door de glazen deuren naar binnen. Hier zijn de kleedkamers om je duiktas en eventueel jas naar te hangen. Er zijn hier ook lockers. Ga **zonder duiktas** de trap op naar het restaurant voor de brunch.

Na de gezellige start met een brunch (broodjes, koffie, thee, melk, en jus d'orange) beginnen wij om 10.40 uur met de briefing. Aan de hand van foto's en film laten wij zien hoe de dag gaat verlopen.

Na het omkleden in de kleedkamers starten wij in het zwembad met de training. De teams proberen wij zo veel mogelijk bij elkaar te houden. Ieder team heeft een eigen instructeur en werken in een stationssysteem de 7 onderdelen af.

Na circa 2,5 uur is er een pauze van 15 minuten met koffie/thee/frisdrank en snacks. Hierna starten wij met de eindoefening met alle effecten, zoals wind, regen, golven, bliksem, duisternis.

De training duurt tot ± 15:15 uur. Na afloop van de training gaan wij naar het bedrijfsrestaurant voor de evaluatie.

Meenemen voor de training: een duikpak (geen shorty) en duik schoentjes. De watertemperatuur is 21 graden. Wij adviseren een neopreen pak van 5 tot 7 mm.

Als je huurpakken nodig hebt, wil je dan minimaal 3 dagen van te voren lengte, gewicht en schoenmaat doorgeven. En of je een dame of heer bent. Het huurbedrag is € 15,00 per persoon.

Kijk voor meer info op www.getwet.nl

06-54936940

Ben Stiefelhagen

