



30 april t/m 4 mei 2019

Dit jaar wordt de Zwem4daagse voor de 45<sup>e</sup> keer in zwembad "De Broene 'Eugte" te Staphorst georganiseerd. Je kunt banen zwemmen op dinsdag van 13.15 uur tot 21.00 uur, op woensdag t/m vrijdag van 7.00 tot 8.00 uur en van 13.15 tot 21.00 uur en op zaterdag van 13.15 tot 16.00 uur. Het banen zwemmen is in het grote binnenbad. Na het banen zwemmen kun je vrij zwemmen en spelen in het instructiebad met glijbaan en op het buitenterrein. De avonden zijn over het algemeen wat rustiger. Tijdens de ochtenduren zijn er geen activiteiten en is het enkel baantjes zwemmen.

#### ● 2000 meter zwemmen

Bij de Zwem4daagse moet je een afstand van 500 meter per dag zwemmen. Dit mag in een zwemslag naar keuze en in je eigen tempo. Je mag natuurlijk af en toe rusten, maar het bad niet verlaten. Heb je in vier dagen tijd 2000 meter gezwommen dan ontvang je een fraaie **herinneringsmedaille**. Zaterdag moet je verplicht zwemmen, omdat dan de medaille-uitreiking zal plaatsvinden. De medaille dient voor 15.45 uur opgehaald te worden zodat iedereen op tijd bij de afsluiting kan zijn.

#### ● Thema 'leger' met spelletjes en leuke activiteiten

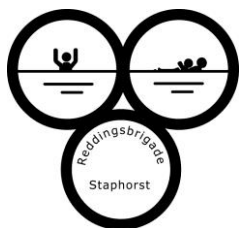
Dit jaar is het thema het leger. Gedurende de hele week worden er diverse spelletjes en activiteiten georganiseerd aan de hand van het thema. Zoals gebruikelijk is ook het WNF weer aanwezig met een stand en activiteiten. Na het verplichte banen zwemmen mag er (behalve 's ochtends) gespeeld worden in het instructiebad of op het buitenterrein. In de snackket zijn diverse warme en koude lekkernijen te koop. Zaterdagmiddag wordt deze week om 16.15 uur afgesloten en natuurlijk wordt dan ook de **traditionele verloting** georganiseerd, waarbij je deelnemerskaart je lot is.

#### ● Opgave en kosten

Bij opgave t/m 29 april 2019 kost deelname € 7,00. Let op: bij deze voorinschrijving gaan we er wel vanuit dat je direct contant betaald. Opgave op 30 april en 1 mei 2019 is ook mogelijk, dan betaal je € 8,00. Woensdagavond sluit de inschrijving. Deelnameformulieren kun je inleveren en betalen aan de kassa van het zwembad. *Let op: alleen contant betalen, pinnen is niet mogelijk.* Voor deelname moet men in het bezit zijn van een zwemdiploma.

Je contactgegevens van het deelnameformulier worden bewaard voor onbepaalde duur om je te kunnen informeren over de zwem4daagse. Je hebt altijd het recht om te vragen geen informatie meer te ontvangen en de contactgegevens worden dan gewist, mail dit verzoek naar [zwemvierdaags.rbstaphorst@gmail.com](mailto:zwemvierdaags.rbstaphorst@gmail.com).

De Reddingsbrigade Staphorst publiceert foto's en video's voor verschillende doeleinden in het algemeen belang van de vereniging. Zie hiervoor het privacyreglement op onze site [www.reddingsbrigadestaphorst.nl](http://www.reddingsbrigadestaphorst.nl).



Bij dit inschrijfformulier zit een **kleurplaat**. Lever deze in bij het zwembad, uiterlijk donderdag 2 mei 2019. Deze hangt dan de hele week verder in het zwembad. De mooiste tekening maakt kans op een mooie prijs.

De Zwem4daagse wordt ook dit jaar weer georganiseerd door de Reddingsbrigade Staphorst in samenwerking met het zwembadpersoneel. Voor de laatste ontwikkelingen en informatie zie de site van de Reddingsbrigade Staphorst ([www.reddingsbrigadestaphorst.nl](http://www.reddingsbrigadestaphorst.nl)) of volg ons op Facebook.

✂-----

#### Deelnameformulier:

Nummer:.....

Naam : .....

Adres : .....

Woonplaats : .....

E-mailadres : .....

Geboortedatum : .....

0 Ja, ik stem in met verwerking van mijn gegevens en het ontvangen van mail in verband met de Zwemvierdaagse .

Ik doe mee voor :

0 brons	0 goud 9	0 goud 17	0 goud 25	0 goud 33	0 goud 41	0 goud 49
0 zilver	0 goud 10	0 goud 18	0 goud 26	0 goud 34	0 goud 42	0 goud 50
0 goud	0 goud 11	0 goud 19	0 goud 27	0 goud 35	0 goud 43	
0 goud 4	0 goud 12	0 goud 20	0 goud 28	0 goud 36	0 goud 44	
0 goud 5	0 goud 13	0 goud 21	0 goud 29	0 goud 37	0 goud 45	
0 goud 6	0 goud 14	0 goud 22	0 goud 30	0 goud 38	0 goud 46	
0 goud 7	0 goud 15	0 goud 23	0 goud 31	0 goud 39	0 goud 47	
0 goud 8	0 goud 16	0 goud 24	0 goud 32	0 goud 40	0 goud 48	

0 = aankruisen welke bedoeld wordt!