

FRYSLÂN BLOEIT

Ochtendzwemmen is een dagelijkse zwemactiviteit tijdens de Bloeiweek, waar deelnemers gezamenlijk de dag beginnen met een frisse duik in het water. De activiteit wordt ondersteund met muziek, koffie, en een informele sfeer waarin iedereen welkom is, van jong tot oud.

Tijdsduur

1 tot 1,5 uur, inclusief een gezamenlijke kop koffie of thee achteraf.

Min/max aantal deelnemers

Idealiter minimaal 5 en maximaal is afhankelijk van de capaciteit van de zwemlocatie.



Doel en beoogd effect

Het doel van het ochtendzwemmen is om een energieke en verbindende start van de dag te creëren. Het versterkt de gemeenschap, bevordert gezondheid en welzijn, en brengt mensen in contact met de natuur. Daarnaast zorgt het voor een ontspannen, plezierige sfeer waarin iedereen zich welkom voelt.

Benodigheden catering

- Koffie of thee na het zwemmen (iemand die in de buurt woont van de zwemlocatie kan bijvoorbeeld een kan koffie en thee verzorgen).
- Optioneel: lichte snacks zoals fruit of koekjes.

Benodigheden techniek

- Een kleine muziekbox voor muziek, met een vrolijke afspeellijst die de sfeer ondersteunt.

Accommodatie

- Een veilige zwemlocatie, zoals een natuurplas, kanaal, of buitenzwembad.
- Eventueel drijvers, al zijn die meestal niet nodig.

EHBO

- Minimaal 1 persoon met een EHBO-certificaat aanwezig bij iedere zwemsessie.
- Een EHBO-koffer binnen handbereik.

Aantal vrijwilligers

- Twee vrijwilligers per dag, bij voorkeur badmeesters of zweminstructeurs uit een eigen netwerk om toezicht te houden

FRYSLÂN BLOEIT

Vergunning

Afhankelijk van de locatie kan het nodig zijn een vergunning aan te vragen voor het organiseren van zwemactiviteiten in openbaar water. Check dit bij twijfel bij de gemeente of overleg met de organisatie van Fryslân Bloeit

Samenwerkingen

- Lokale zwemclubs voor het regelen van vrijwilligers of badmeesters.
- Iemand uit de buurt van de zwemlocatie die de koffie en thee kan verzorgen.
- **Tip:** nodig een lokale muziekorganisatie uit zoals een koor of fanfare om het zwemmen muzikaal te ondersteunen!

Veiligheid en risico's

- Zorg voor een zwemlocatie die veilig en schoon is. Controleer op diepte, stroming en eventuele obstakels in het water.
- Zorg dat er altijd voldoende toezicht is, vooral als er kinderen mee doen.
- EHBO aanwezig voor noodgevallen.
- Informeer deelnemers vooraf over de risico's van zwemmen in natuurwater, zoals temperatuurverschillen en mogelijke obstakels.

Stappenplan voorbereidingen

1. Kies een geschikte zwemlocatie en vraag indien nodig vergunningen aan.
2. Regel badmeesters of vrijwilligers met een EHBO certificaat.
3. Zorg voor de benodigde materialen: een geluidsbox voor muziek, koffievoorzieningen en eventueel drijvers.
4. Promoot de activiteit, bijvoorbeeld via WhatsApp groepen en sociale media en vraag deelnemers om dit verder te delen.
5. Voorzie elke dag van een introductie over de zwemregels en de veiligheidsvoorschriften.

Draiboek uitvoering tijdens de Bloeiweek

Voorafgaand aan de activiteit

- Zet koffie klaar en zorg dat de muzikinstallatie werkt.
- Verwelkom de deelnemers en geef een korte uitleg over het zwemplan (waar zwemmen jullie naartoe?) en de veiligheidsregels.
- Speel een leuke afspeellijst af via de muziekbox om extra sfeer te maken.

Tijdens de activiteit

- Zorg dat er altijd toezicht is, vooral bij de kinderen.
- Zwem mee om een voorbeeld te stellen en de groep te begeleiden. Zorg ook dat er altijd in ieder geval 1 iemand op de kant blijft.

Na afloop

- Gezamenlijk koffie drinken en napraten over de zwembeleving van die ochtend.
- Ruim de plek op en zorg dat alles netjes achterblijft,