



Vlaanderen
verbeelding werkt

gymfed
rope skipping



we are
gym

Rope Skipping kamp 2018
Infobundel



INHOUD

1. WAT?.....	3
2. WAAR?	3
3. WEEKPROGRAMMA	5
4. WAT AANDOEN EN/OF MEEBRENGEN	5
5. MAALTIJDEN	6
6. VERZEKERING	6
7. CONTACT	6
8. MEDISCHE FICHE	7

1. WAT?

Rope Skipping is een spectaculaire vorm van acrobatisch touwspringen waarvoor onder andere een grote hoeveelheid coördinatie, lenigheid, kracht, snelheid, uithouding, ritmegevoel en acrobatie vereist is.

Het sportkamp is een internaatskamp. Gedurende deze week kan men proeven van alle verschillende vormen van Rope Skipping. Dagelijks krijgt men van 09.30 tot 12.00 uur en van 14.30 -17.00 uur Rope Skipping les onder leiding van gekwalificeerde lesgevers. Op woensdagnamiddag gaan we zwemmen en volgt nadien nog een avondsessie Rope Skipping. Het kamp staat open voor kinderen en jongeren tussen 10 en 16 jaar oud (*2002-2008) die minimum de basisbrevetten 1 en 2 onder de knie hebben. De kostprijs bedraagt 250 euro per deelnemer.

2. WAAR?

Aan de rand van de Stad Blankenberge, op wandelafstand van zee en strand en vlakbij het station (500m) ligt Sport Vlaanderen Blankenberge:

Koning Boudewijnlaan 15 bis, 8370 Blankenberge



Aankomt: maandag 16 juli 2018 om 9.00 uur

Gelieve u aan te melden in het leslokaal (op het gelijkvloers van het sportverblijf). U gaat het gebouw van de overnachtingen binnen, nadien gaat u naar links voorbij de refter. Het leslokaal bevindt zich op het einde van de gang. In dit lokaal kan ook alle bagage achter slot gestockeerd worden tot na de middag. Na het middagmaal zijn de kamers beschikbaar.

In het centrum zijn kamers van 2, 3 en 4 personen beschikbaar. Vier weken vooraf krijgt de federatie een overzicht van welke kamers voor ons beschikbaar zijn. Vriendjes en vriendinnetjes kunnen samen slapen. Dit kan vooraf gemeld worden via ropeskipping@gymfed.be. Dan wordt hiermee rekening gehouden. Jongens en meisjes slapen apart.

Bij goed weer gaan we op woensdagnamiddag naar het strand van Blankenberge. Bij minder goed weer gaan we zwemmen in het zwembad "Farys Noordzeepad, A. Van Ackersquare 1, 8370 Blankenberge (op 15 minuten wandelafstand van het centrum waar we verblijven).



Bereikbaarheid:

Met de wagen:

Autosnelweg Brussel - Oostende (E40) - afrit 8 - volg baan N31 (richting Zeebrugge) - afslag Blankenberge. Volg provinciale baan Brugge-Blankenberge (N371) - aan station Blankenberge rechtsaf richting Zeebrugge - 3e straat rechts (rond punt) - rechtdoor tot aan Sport Vlaanderen.

Met de trein:

Sport Vlaanderen Blankenberge ligt op een steenworp van het station van Blankenberge. Rij/wandel in de richting van Zeebrugge. Na 300m, aan het rond, punt sla je rechts af. 200m verder rijd/wandel je het sportcentrum binnen.

Vertrek: vrijdag 20 juli 2018 om 17.00 uur

Vanaf 16:30 zijn alle ouders, familieleden en vrienden welkom in de sportzaal. Daar kunnen jullie genieten van een demonstratie Rope Skipping. Om 17:00 wordt het kamp afgesloten.

3. WEEKPROGRAMMA

Dag	uur	inhoud
Maandag 16-07-2018	09.30 – 12.00	Rope Skipping
	14.30 – 17.00	Rope Skipping
Dinsdag 17-07-2018	09.30 – 12.00	Rope Skipping
	14.30 – 17.00	Rope Skipping
Woensdag 18-07-2018	09.30 – 12.00	Rope Skipping
	14.30 – 16.30	Zwemmen
	18.30 – 20.00	Rope Skipping
Donderdag 19-07-2018	09.30 – 12.00	Rope Skipping
	14.30 – 17.00	Rope Skipping
Vrijdag 20-07-2018	09.30 – 12.00	Rope Skipping
	14.30 – 16.30	Rope Skipping
	16.30 – 17.00	Demo Rope Skipping voor de ouders

4. WAT AANDOEN EN/OF MEEBRENGEN

Wie een eigen single rope touw en/of speed touw heeft, mag dit zeker meebrengen. Gelieve de touwen steeds te naamtekenen.

Wat mag je niet vergeten?

- ✓ Sportschoenen (een paar voor binnen en een paar voor buiten)
- ✓ Voldoende sportkledij voor 5 dagen (t-shirts, shorts, sportkousen, truien, trainingsbroek)
- ✓ Zwemgerief
- ✓ Badhanddoeken en washandjes
- ✓ Toiletgerief
- ✓ Regenjas
- ✓ Zakdoekjes
- ✓ Elastiekjes voor meisjes met lange haren
- ✓ Gewone casual kledij voor 's avonds (avondactiviteiten)
- ✓ Pyjama
- ✓ Pantoffels of slippers
- ✓ Kleine rugzak om dagelijks mee te nemen naar de sportzaal
- ✓ Drinkbus of plastic flesje om na te vullen
- ✓ zonnecrème
- ✓ Een weinig zakgeld
- ✓ 2 klevertjes van de mutualiteit + Kids-ID indien je hiervan in het bezit bent

Noteer overal je naam in en controleer op het einde van de dag of je al je spullen opnieuw in je sporttas hebt gestoken.

Laat waardevolle zaken (zoals gsm's) thuis!

Beddengoed dient niet meegebracht te worden. Elke deelnemer kan gebruik maken van een dekbedovertrek, een hoeslaken en een kussensloop. Op de kamer ligt één donsdeken per bed in de kast. Indien u toch een slaapzak wenst te gebruiken, wordt gevraagd om wel de kussensloop en het hoeslaken te gebruiken.

5. MAALTIJDEN

De maaltijden worden voorzien op volgende tijdstippen:

- Ontbijt: 8.30 uur
- Middagmaal: 12.30 uur
- Avondmaal: 18.00 uur

Indien u uit geloofsovertuiging of omwille van medische redenen speciale maaltijden verlangt, kunt u dit ten laatste vijf weken voor aanvang (**uiterlijk 10 juni 2018**) van het kamp doorgeven via de medische fiche in bijlage.

Aan personen die een bepaald dieet moeten volgen (vb: diabetici, glutenvrij, ...) wordt gevraagd zelf aangepaste voeding mee te brengen. U neemt hiervoor best vooraf contact op met het centrum zelf via het nummer: 050 42 64 42.

6. VERZEKERING

Alle deelnemers zijn verzekerd via de verzekeringspolis van de federatie.

Voor meer gedetailleerde info omtrent onze verzekering, verwijzen wij u graag door naar onze website: <https://www.gymfed.be/over-gymfed/een-ongeval-wat-nu>

7. CONTACT

Tijdens de sportweek kan je met grote en kleine vragen steeds terecht bij de medewerkers van Gymfed (Simon of Eva) via 09 243 12 19 of ropeskiipping@gymfed.be.

Tijdens het sportkamp worden regelmatig foto's genomen van de sportende kinderen. Deze kunnen eventueel later gebruikt worden op de website of facebookpagina van Gymfed of voor federatie gebonden publicaties. Indien u dit niet wenst, kan u dat kenbaar maken via de medische fiche in bijlage. Er zal ook een besloten facebookgroep gecreëerd worden waarin dagelijks foto's zullen gepost worden van het kamp. Op die manier kunnen ouders/familieleden op regelmatige basis meevolgen.



8. MEDISCHE FICHE

ROPE SKIPPINGKAMP BLANKENBERGE 16-20 JULI 2018

Gelieve dit document **uiterlijk op 10 juni 2018** terug te bezorgen aan het secretariaat:
Gymfed – Afdeling Rope Skipping, Zuiderlaan 13, 9000 Gent of via ropeskipping@gymfed.be

1) Gegevens deelnemer:

Kleef hier een kleefbriefje
van de mutualiteit

Rope Skipping niveau:

☐ Recreatie beginner (min. basis 1 en 2 brevet)

☐ Recreatie gevorderd (min. 3 jaar springervaring)

☐ Competitie mini (-11j)

☐ Competitie belofte: ☐ C-niveau ☐ B-niveau ☐ A-niveau

☐ Competitie 15+: ☐ C-niveau ☐ B-niveau ☐ A-niveau

Maat t-shirt:

Kindermaat: ☐ 128 ☐ 140 ☐ 152 ☐ 164 ☐ 176

Damesmaat: ☐ 34 ☐ 36 ☐ 38 ☐ 40 ☐ 42

Herenmaat ☐ S ☐ M ☐ L

Contactgegevens bij noodgevallen:

Naam:

Telefoonnummer:

Relatie met de deelnemer: ☐ ouder ☐ grootouder ☐ andere:

2) Deelname aan activiteiten:

(zaken om rekening mee te houden bij organisatie van activiteiten)

Onze zoon of dochter kan en mag deelnemen aan alle activiteiten op sportkamp:

☐ ja ☐ nee

Deze activiteiten zijn onmogelijk of niet toegestaan :

.....

.....

Eventuele reden :

.....

.....

Is er bijzondere aandacht nodig om risico's te voorkomen?

☐ nee ☐ ja

☐ bij sporten (vb. zwemmen, fietsen, hoogte, rust, ...) :

.....

.....

☐ bij hygiëne (vb. zelfstandigheid, allergie, bedwateren, ...) :

.....

.....

☐ bij sociale omgang (vb. pesten, heimwee, angsten, slaapwandelen, ...) :

.....

.....

☐ andere beperkingen of zorgen :

.....

.....

3) Medische informatie

Het is verboden om als begeleider (behalve EHBO), op eigen initiatief medische handelingen uit te voeren. Ook het verstrekken van lichte pijnstillende en koortswerende medicatie zoals Perdolan, Dafalgan of Aspirine is, zonder toelating van de ouders, voorbehouden aan een arts. Daarom is het noodzakelijk om via het onderstaande kader op deze steekkaart vooraf toestemming van ouders te hebben voor het eventueel toedienen van dergelijke hulp.

Wij geven toestemming aan de lesgever om bij hoogdringendheid aan uw zoon of dochter een dosis via de apotheek vrij verkrijgbare pijnstillende en koortswerende medicatie toe te dienen(*):

☐ ja
☐ nee

* [gebaseerd op aanbeveling Kind&Gezin 10-12-2009 – Aanpak van koorts / Toedienen van geneesmiddelen in de kinderopvang](#)



Onze zoon of dochter moet specifieke medicatie krijgen :

☐ nee

☐ ja : zeker **bijlage doktersattest medicatie toevoegen!**

Zijn er ziekten te melden? (vb. astma, suikerziekte, epilepsie, hart, ...) :

☐ nee

☐ ja :

Info over noodzakelijke aanpak bij deze aandoening :

.....
.....

Onze zoon of dochter moet een bepaald dieet volgen :

☐ nee

☐ ja :

Onze zoon of dochter werd ingeënt tegen klem (tetanus) :

☐ nee

☐ ja - in welk jaar? :

Bloedgroep:

Onze zoon of dochter heeft bepaalde allergieën (hooikoorts, allergie voor huisstofmijt, voedselallergie, geneesmiddelenallergie, insectengifallergie, ...)

☐ nee

☐ ja :
.....

Onze huisarts :

naam :

telefoon :



4) Aanvullende opmerkingen:

Tijdens het sportkamp worden regelmatig foto's genomen van de sportende kinderen. Deze kunnen eventueel later gebruikt worden op de website of facebookpagina van Gymnastiekfederatie Vlaanderen vzw of voor federatie gebonden publicaties. Ik geef hiervoor toestemming:

O ja O nee

Zijn er bepaalde aspecten waarmee de begeleiding rekening kan houden als de omstandigheden dat toestaan binnen de visie van de federatie:

O nee O ja

O op vlak van voeding:

☐ Geen varkensvlees

☐ Vegetarisch wel vis

☐ Vegetarisch geen vis

☐ Andere:

O Andere aandachtspunten die belang kunnen hebben bij de omgang met ons kind :

.....
.....

Als er iets verandert aan de gezondheidstoestand van uw zoon of dochter na de invuldatum van deze steekkaart, dan vragen wij uitdrukkelijk dit schriftelijk mee te delen via ropeskiipping@gymfed.be

5) Ondergetekende verklaart dat de ingevulde gegevens volledig en correct zijn

voornaam en naam :

ouder / voogd (schrappen wat niet past)

van (voornaam + naam van het kind) :

datum : handtekening :