

## **Antwoordbrief shift 1**

Beste bibberduiker

Hartelijk bedankt om je in te schrijven! We zien dat jij helemaal klaar bent voor een stoere, ijzige uitdaging!

Je bent ingeschreven **voor shift één**:

- Aanmelden: in de vergaderzaal van 'Le Beach House' tussen 13 en 14 uur
- Opwarming: stipt om 14.30 uur
- Bibberduik: om 14.45 uur

Bij aanmelding ontvang je een polsbandje, noteer daarop het telefoonnummer van een contactpersoon voor noodgevallen. Zonder dit polsbandje kun je helaas niet deelnemen.

### **Praktisch:**

- Je kunt je 'duikklaar' maken in de onbewaakte kleedkamers.
- Jouw spullen kan je achterlaten in één van de 20 lockers in de beachhouse of in de tent in de Bibberzone of in de goede handen van je supporters.
- Waardevolle spullen? Laat ze bij voorkeur thuis.

Na je frisse duik keer je als herboren terug naar huis, met een stoere badeend als bewijs van jouw moed. Bekijk zeker ook de bijgevoegde bibbertips om je optimaal voor te bereiden!

Warme groeten en tot op de Bibberduik!

Het bibberteam

### **De tien geboden van een bibberduiker**

1. De bibberopwarming is een must ... Kom op tijd!
2. Een badmuts is geen overbodige luxe.
3. Oordoppen kunnen helpen.
4. Op een half bevroren, half modderige ondergrond is schoeisel best aangenaam. Een oud paar sportschoenen is daarvoor ideaal.
5. Bibberduiken doe je het best in zwembroek of zwempak. Isothermische pakken zijn toegelaten, maar hoepelrokken en driedelige pakken niet.
6. Onze vooruitziende redders zien maar 50 meter ver. Blijf dus binnen de bibberzone!
7. Ijsberen zijn bang van honden. Die zijn dus niet toegelaten in de bibberzone.
8. Extra vaste attributen (zoals stoelen en fietsen) zijn niet toegelaten tijdens de bibberduikproef. Ook toeters en sirenes laat je beter thuis.
9. Een vijftal minuten bibberduiken moet volstaan.
10. Na een bibberduik neem je het best eerst een warme douche en dan pas een warme drank. De omgekeerde volgorde is minder geslaagd.

Volg altijd de richtlijnen ter plaatse!

#### **Meer info:**

Sportdienst - Departement Cultuur, Sport en Vrije tijd - Stad Gent

09 266 80 00

[sportdienst@stad.gent](mailto:sportdienst@stad.gent)

[www.stad.gent/sport](http://www.stad.gent/sport)