

VZD INFOBLAD



De club heet u van harte welkom.

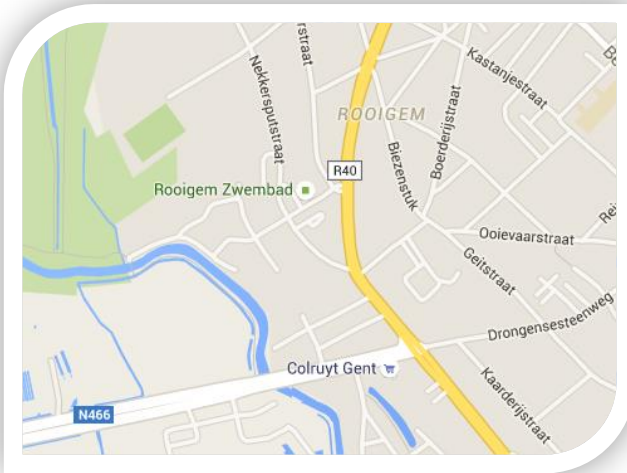
Onze zwemclub is een boeiende, ongedwongen vereniging met leden van alle leeftijden. Vanaf de leeftijd van 4 jaar kan je er onder begeleiding van ervaren trainers kennismaken met de zwemsport.

We staan voor ontspanning, beweging en vriendschap en we worden gedragen door een gemotiveerd team van vrijwilligers.

Bij de Vrije Zwemmers Drogen

- kan je leren zwemmen
- kan je nieuwe zwemwijzen aanleren
- kan je meedoen aan wedstrijdzwemmen
- kan je zwemmen in familiaal verband
- kan je zwemmen als ontspanning
- kan je aan aquagym doen

De Vrije Zwemmers Drongen vzw heeft als trainingslocatie:



Zwembad Rooigem
Peerstraat 1
9000 Gent
tel. 09 226 44 68

1

De zwemclub VZD is aangesloten bij de federatie FROS.

Er wordt gezwommen op:

- **maandagavond van 19 u. tot 20 u.**, (jeugd en volwassenen)
- **donderdagavond van 18.30 u. tot 19.30 u.** (jeugd)
en van 19.30 u. tot 20.30 u. (volwassenen),
- **en zaterdagochtend van 8 u. tot 9 u.** (jeugd en volwassenen)

Aquagym gaat door op donderdagavond van 19.30 u. tot 20.30 u.



2

3

Het zwemjaar start steeds op de eerste maandag, donderdag of zaterdag van september en eindigt op de laatste maandag, donderdag of zaterdag van juni. Tijdens feestdagen en schoolvakanties zullen er geen trainingen of zwemlessen doorgaan.

4

Onder voorbehoud van een tijdelijke ledenstop kan er op elk moment van het jaar worden ingeschreven. Het lidgeld is **40 EUR per jaar** in combinatie met een toegangsprijs van **1 EUR per zwembeurt**. U heeft de mogelijkheid om 2 proeflessen te volgen voordat u overgaat tot de betaling van het lidgeld. We vragen de leden om de lidgelden zoveel mogelijk via overschrijving te betalen op het rekeningnummer:

BE27 2900 2161 6873 - VZW Vrije Zwemmers Drongen, met de vermelding van naam of namen.

Om ingeschreven te worden voor de zwemlessen in de zwemschool moet je minimaal 4 jaar oud zijn.

MEDEDELING AAN LEDEN EN OUDERS

Alle briefwisseling zal steeds gebeuren via e-mail. Uitzonderlijk wordt er een brief meegegeven voor of na de training. Gelieve ons een actueel e-mail adres te bezorgen zodat u alle info tijdig kan ontvangen. Ouders die geen info ontvangen kunnen dit best melden aan het secretariaat van de zwemclub:

secretariaat@vzd.be

Als lid van de zwemclub kan je ook een tussenkomst krijgen van het ziekenfonds. Dit formulier, doorgaans te vinden op de website van je mutualiteit, mag je bezorgen aan de kassa en krijg je dan ingevuld terug.

5

Voor alle vragen betreffende uw kind, met name de inzet, al of niet deelname aan wedstrijden en zijn of haar zwemontwikkeling raden we u aan om zoveel mogelijk de trainers rechtstreeks aan te spreken, dat is het makkelijkst onmiddellijk na de lessen. Uw administratieve vragen richt u best aan het secretariaat.



ZWEMSCHOOL

De KLEINTJES en de JEUGD kunnen 3 maal per week op maandag, donderdag (eerste uur) en op zaterdag leren zwemmen en komen trainen. De leden zijn vrij om hun frequentie van zwembeurten te bepalen. We raden echter een regelmaat van op zijn minst 2 maal per week aan om de nodige vooruitgang te boeken.

6

Vanaf dit jaar starten de VZD met de **nieuwe leerlijn zwemmen**. Deze leerlijn is een nieuwe **praktische aanpak om kinderen snel waterveilig te maken** en zal systematisch ook in alle scholen worden gedoceerd. 'Kunnen zwemmen' wordt niet meer op dezelfde manier geïnterpreteerd als vroeger. De nieuwe leerlijn zwemmen vertrekt vanuit watersafety en een brede motorische ontwikkeling op weg naar het doelmatig kunnen bewegen in het water. Vanuit deze eerste focus kunnen trajecten van verbreding (anders zwemmen) of verdieping (beter zwemmen) opgestart worden. De eerste focus blijft hierbij: doelmatig leren voortbewegen in het water.

Het leerproces blijft bestaan uit drie luiken maar de verwoording wordt anders:

- **van waterwennen → van bewegen in het water**
- **via leren zwemmen → via doelmatig leren bewegen in het water (zwemmen)**
- **tot zwemvervolmaking → tot zwemmend leren**

In de praktijk zijn er 6 niveaus, bij onze club kan je terecht voor niveau 1 en 2 in het klein bad. Niveau 3, 4 en 5 kan je aanleren in groep A, B en C in het groot bad.

De trainers zullen de zwemmers indelen in groepen op basis van hun mogelijkheden.

Niveau	Beschrijving	Clubgroep
Niveau 0	Baby- en peuterwennen	-
Niveau 1	Waterwennen / Bewegen in het water	Klein bad
Niveau 2	Leren overleven	Klein bad
Niveau 3	Leren doelmatig bewegen in het water (zwemmen)	Groep A
Niveau 4	Anders zwemmen (verbreding)	Groep B
Niveau 5	Beter zwemmen (verdieping)	Groep C



Vereisten om naar volgende groep over te gaan:

Klein bad - Niveau 1:

Onderdompelen van het hoofd (bellen blazen, blokje voortduwen met het hoofd, onder water kijken, ...)

Onderdompelen van de romp (drijven met hulp, roteren, ...)

Onderdompelen van de ledematen (lopen met armstuwing, materiaal voortduwen, spatten met de benen, ...)

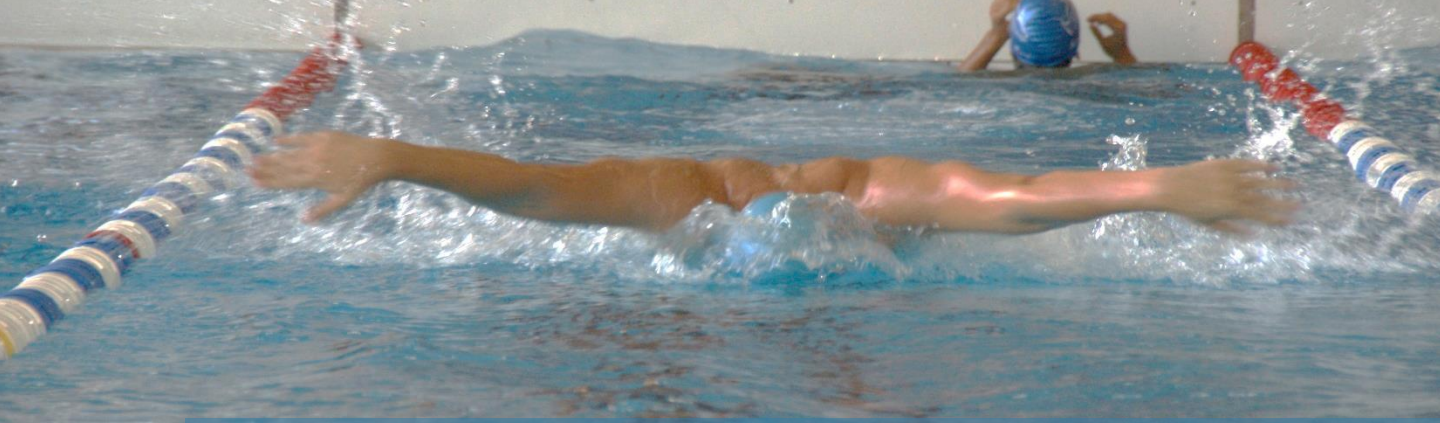
Lichaam motorisch kunnen sturen en controleren

Klein bad - Niveau 2:

Drijven of glijden (stroomlijnen, kwalhouding drijven, ...)

Verplaatsen van het lichaam door beweging van de ledematen (rugwaarts voortbewegen, voorwerp ophalen uit het diepe, zich voortbewegen met behulp van een hulpstuk, ...)

Controleren en coördineren van bewegingen in combinatie met de onderdompeling van het hoofd.



Vereisten om naar volgende groep over te gaan:

Groot bad - groep A:

Op het einde van groep A of niveau 3 zal de zwemmer in staat zijn om een verfijnde zwemtest af te leggen. De test bestaat uit een afstand van 50m waarbij onderweg extra opdrachten uitgevoerd moeten worden, met name:

- Ter plaatse blijven drijven
- Roteren rond verschillende lichaamsassen
- Watertrappen
- Zwemmen op de buik en op de rug
- Driemaal ondergaan en uitademen
- Veranderen van zwemrichting.

Groot bad - groep B:

Om over te gaan naar de laatste groep, moet men probleemloos schoolslag, vrije slag en rugslag kunnen zwemmen. De golfbeweging en beenbeweging van dolfijn of vlinderslag moet reeds min of meer lukken. De pijl- en drijftechniek moet men perfect beheersen en de basis van keerpunten en starten moet gekend zijn.

Groot bad - groep C:

In groep C of niveau 5 werken we aan de verfijning van schoolslag, vrije slag en rugslag. Dolfijn wordt in groep C verder aangeleerd. Er wordt ook gewerkt aan de beheersing van keerpunten en de perfectionering van het starten. Tijdens de trainingen zullen het tempo en de zwemafstanden verder worden opgedreven voor het bekomen van een uitstekende zwemconditie.

DE TRAINERS BESLISSEN WANNEER EEN ZWEMMER MAG OVERGAAN NAAR DE VOLGENDE GROEP. HIEROP STAAT GEEN VAST TIJDSTIP EN GEEN LEEFTIJD.

De VOLWASSENEN kunnen eveneens 3 maal per week komen zwemmen op maandag, donderdag (tweede uur) en op zaterdag. Op donderdag is er de mogelijkheid om onder begeleiding uw zwemstijl te verbeteren of begeleid te worden bij intensievere trainingen.

Het trainerscorps



Brigitte



Simon



Delphine



Inge



Michel



Sandra



Naomi



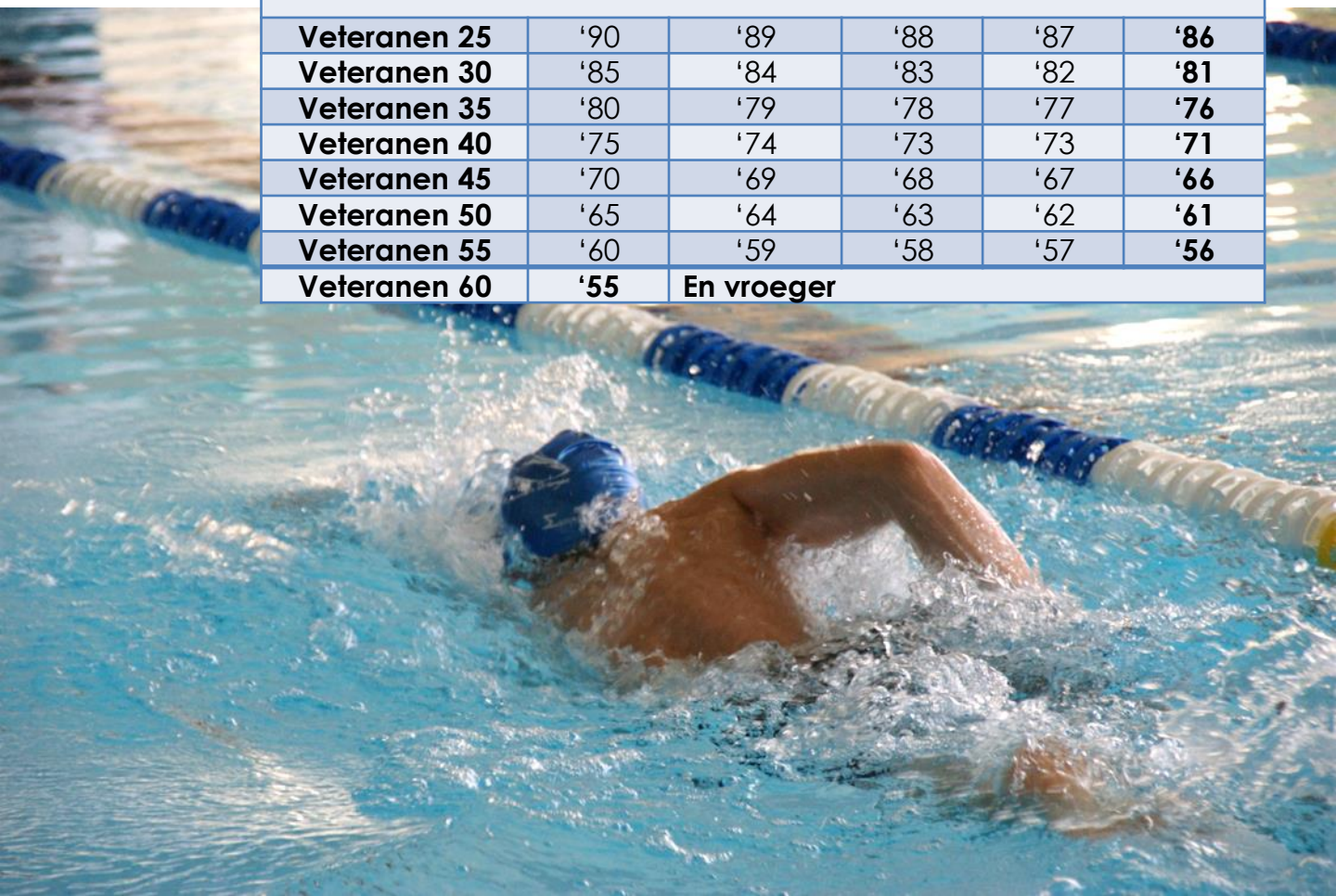
Charlotte

Via het clubblad en via e-mail wordt iedereen op de hoogte gebracht van de komende wedstrijden. Wedstrijd zwemmen is niet verplicht maar we raden onze zwemmers aan, ook reeds op jonge leeftijd, om af en toe deel te nemen, dat stimuleert doorgaans de trainingsmotivatie. Vraag gerust raad aan de trainer van uw kind betreffende al of niet deelname aan de komende wedstrijden. Telkens in december houden we ook een 'niet te missen' interclubwedstrijd in ons eigen Rooigem zwembad.

7

Overzicht leeftijds categorieën in 2015:

Benaming	Geboortejaar				
	2009	2008	2007		
Eendjes	2009	2008	2007		
Dolfijnen	2006	2005			
Benjamins	2004	2003			
Miniemen	2002	2001			
Cadetten	2000	1999			
Pupillen	1998	1997			
Seniors	1996	En vroeger			
Veteranen 25	'90	'89	'88	'87	'86
Veteranen 30	'85	'84	'83	'82	'81
Veteranen 35	'80	'79	'78	'77	'76
Veteranen 40	'75	'74	'73	'73	'71
Veteranen 45	'70	'69	'68	'67	'66
Veteranen 50	'65	'64	'63	'62	'61
Veteranen 55	'60	'59	'58	'57	'56
Veteranen 60	'55	En vroeger			



ALGEMENE REGELS

Het is verplicht om eventuele medische problemen steeds schriftelijk aan de club te melden en de trainer vooraf te informeren. Indien men zich onwel voelt is het verboden het water te betreden.

1

De kleedkamerzone bestaat uit een droge zone en natte zone. De natte zone mag enkel blootvoets of met zwembadslippers betreden worden (zie ook *algemeen zwembadreglement*). De kleedkamers, douches en wc-ruimtes worden in nette staat achter gelaten.

2

De redders en trainers van dienst waken over uw veiligheid en staan in voor de orde en tucht in het zwembad. Zij zijn "de baas" in het zwembad. Hun richtlijnen dienen steeds respectvol te worden opgevolgd.

3

Er wordt verwacht dat de clubleden voor de zwemschool en trainingen ruim op tijd aanwezig zijn. Op het tijdstip waarop de les start wordt verwacht dat zij in zwemkledij, reeds gedoucht, en met het nodige materiaal klaar staan.

4

Er wordt gevraagd dat iedereen tijdens het zwemmen een badmuts draagt.

5

De clubleden (ook recreanten) helpen bij het uitleggen en uithalen van de baangeleiders. De baangeleiders worden een paar minuten voor het einde van elke training spontaan door de leden uit het zwembad gehaald en opgehangen.

6

Er wordt rond het zwembad, evenals in de natte zone van de kleedkamers nooit gelopen.

7

Bij het duiken van de waterkant of startblok is de veiligheid van de zich reeds in het water bevindende zwemmers prioritair.

8

Er wordt steeds uiterst rechts gezwommen zodat snellere zwemmers voorbij kunnen.

9

Na afloop worden alle gebruikte materialen zorgvuldig terug opgeborgen op de juiste plaats. Let ook goed op dat u uw eigen spullen (shampoo, zwembril...) niet vergeet.

10

SPECIFIEKE REGELS VOOR RECREANTEN

1

Schat uw eigen zwemsnelheid juist in en kies voor de snellere of minder snelle baan.

2

Zorg dat het aantal zwemmers over de beschikbare banen gelijkmatig verdeeld zijn in aantal en zwemniveau – trainers zullen toezien en bijsturen waar nodig.

3

Beperk file-zwemmen, door bij het draaien steeds de (eventueel) snellere zwemmer na u voorrang te geven.

4

“Kanthangen” wordt in de snellere baan beperkt tot korte rustpauzes. Laat hierbij steeds een middenzone (over circa 1 meter) vrij voor het draaien en afstoten van de andere zwemmers.

ALLE BOVENSTAANDE REGELS ZORGEN ERVOOR DAT WE ALLEMAAL OP EEN ONTSPANNEN, SPORTIEVE MANIER EN MET WEDERZIJDEN RESPECT KUNNEN SPORTEN. HET HERHAALDELIJK NIET RESPECTEREN VAN DE AFSPRAKEN KAN DAN OOK AANLEIDING GEVEN TOT HET INTREKKEN VAN HET VZD-LIDMAATSCHAP.

BENODIGDHEDEN

We verwachten dat iedereen tijdens het zwemmen een badmuts draagt. Stevige **badmutsen met VZD-logo** zijn verkrijgbaar bij ons secretariaat aan de prijs van €3,5. Indien je eigen **zwemvliezen** hebt, raden we je aan deze steeds mee te brengen naar de trainingen.

Tijdens de wedstrijden is het verplicht de badmuts met VZD-logo te dragen.

De club schenkt aan iedere zwemmer bij zijn eerste deelname aan een wedstrijd een **badmuts en T-shirt met het logo van VZD**. De bedoeling hiervan is om deze te dragen tijdens elke wedstrijd zodat we als VZD-team goed herkenbaar zijn.



8

CLUBFEEST & ANDERE ACTIVITEITEN

Gewoontegetrouw houden we jaarlijks een clubfeest in maart.

9

Alle clubkampioenen van het voorbije jaar worden op dit feest gehuldigd. Ook worden alle aanwezige deelnemers van onze VZD clubwedstrijd en de aanwezige aquagymers in de bloemetjes gezet.

Tevens bieden wij u die avond een heerlijk etentje aan tegen een vriendenprijs en sluiten we de avond af met een leuke tombola. Meer info over de clubkampioenschappen en het clubfeest kan je in ons clubblad lezen.

Ook andere clubactiviteiten zullen via het clubblad en e-mail worden aangekondigd.

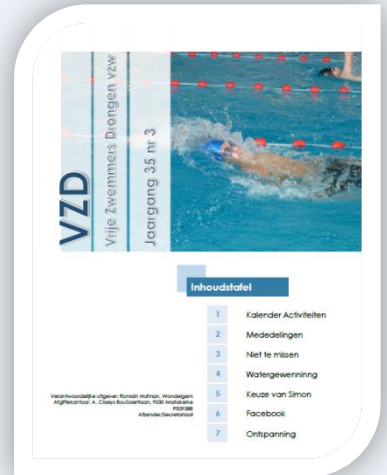
CLUBBLAD – WEBSITE - FACEBOOK

Onze website www.vzd.be en de facebookpagina richt zich tot u en alle geïnteresseerden. Wij beschouwen onze website als een communicatiekanaal om al onze leden te informeren over onze clubactiviteiten en werking. We zullen extra inspanningen leveren om het web zo up-to-date mogelijk te houden.

1
0

Vier maal per jaar brengen we ook een clubblad uit. Hierin staan verslagen en alle uitslagen van de voorbije periode, een kalender met de komende clubactiviteiten, info over de vernieuwing van de lidgelden en andere algemene of specifieke info.

We roepen ook al onze leden op om eens als reporter te fungeren en ons een leuk verslagje, tekening of zwemweetje te bezorgen voor het komende clubblad.



Beeldmateriaal voor publicatie

Er wordt beeldmateriaal gemaakt van alle activiteiten van onze zwemclub. Deze foto's zullen verschijnen op de website, facebookpagina en in ons clubblad of eventueel voor andere publicaties gebruikt worden. Indien men er bezwaar tegen heeft dat zijn of haar beeldmateriaal verschijnt, dient men de voorzitter hiervan vooraf schriftelijk op de hoogte te brengen. Ingeval u toch een bepaalde foto liever verwijderd ziet, mag u ons dat altijd melden, indien mogelijk zullen we deze zeker verwijderen.

SPONSORS

Wij zijn steeds op zoek naar sponsors voor onze club. Wij kunnen voor u publiciteit maken via onze website, facebookpagina, ons clubblad of wedstrijd-T-shirts.

1
1

Voor ons clubfeest mag u ook steeds tobola-prijzen aanleveren. De club is u alvast dankbaar.



VERZEKERING

1
2

Vrije Zwemmers Drongen vzw heeft een verzekering bij ARENA Verzekering van de sportfederatie FROS. Alle aangesloten leden, die in het bezit zijn van een lidkaart, zijn verzekerd tegen gebeurlijke ongevallen. De verzekering dekt zowel ongevallen tijdens trainingen en clubactiviteiten (incl. wedstrijden en clubfeesten) als ongevallen op weg naar en van het zwembad.

Procedure bij ongevallen:

Gelieve zo spoedig mogelijk het ongeval te melden aan het VZD- secretariaat en een 'aangifteformulier' van de verzekering te bekomen aan de kassa of bij de secretaris. Het door de arts ingevulde formulier dient u binnen de 8 dagen terug te bezorgen aan de VZD-secretaris die het document naar de verzekeringsmaatschappij zal doorsturen. De diensten van de verzekering verwerken het dossier en sturen naar het slachtoffer een persoonlijk dossiernummer toe. De ouders en/of slachtoffer verzamelen alle onkosten (o.a. doktersbriefjes...) en bezorgen dit vervolgens rechtstreeks aan de verzekering.

LEDEN AAN HET WOORD

1
3

De tevredenheid van onze leden is in onze zwemclub van het allergrootste belang. We willen jullie daarom vragen om u te richten tot de trainers, de mensen van het secretariaat of het bestuur voor al uw vragen, bemerkingen en eventuele ontevredenheid. Laat dus van je horen - we staan open voor al jullie suggesties. Je kan ons bereiken via Info@vzd.be of secretariaat@vzd.be.

Namens bestuur en lesgevers, wensen we jullie een ontspannen en sportief zwemjaar toe bij VZD.
Waarnemend Voorzitter - An Van Den Bulcke