

VZD INFOBLAD



De club heet u van harte welkom.

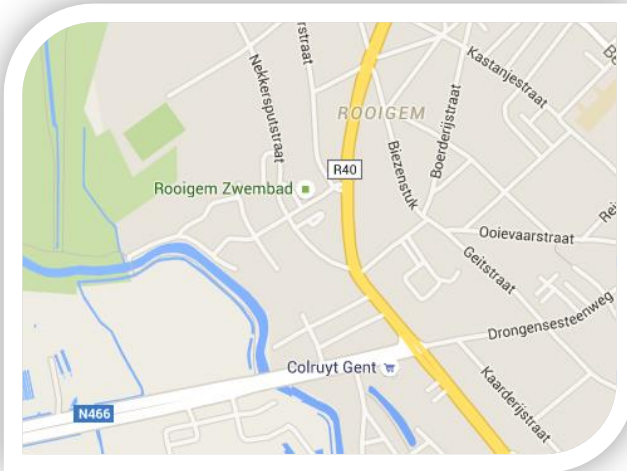
Onze zwemclub is een boeiende, ongedwongen vereniging met leden van alle leeftijden. Vanaf de leeftijd van 4 jaar kan je er onder begeleiding van ervaren trainers kennismaken met de zwemsport.

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

Bij de Vrije Zwemmers Dronen

- 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

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 Multisport Vlaanderen.



Er wordt gezwommen op:

- 2
 - **maandag van 19 u. tot 20 u.**, (jeugdlessen en recreatie volwassenen)
 - **donderdag van 18.30 u. tot 19.30 u.** (jeugdlessen en recreatie volwassenen)
en van 19.30 u. tot 20.30 u. (recreatie/les volwassenen en groep D jeugd)
 - **zaterdag van 8 u. tot 9 u.** (jeugdlessen en recreatie volwassenen)

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

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 gaan er geen trainingen of zwemlessen door.

3

Onder voorbehoud van een tijdelijke ledenstop kan er op elk moment van het jaar worden ingeschreven.

Het lidgeld (inschrijving+inkom) bedraagt **90 EUR per jaar**, hiervoor kan je 3 maal per week komen zwemmen, trainen en/of aquagymmen (op donderdag). Rechthebbenden op het kansentarief via **UITPAS** Gent betalen **18 EUR per jaar**.

4

Meer informatie over deelnemen aan een gratis proefles of inschrijven kan bekomen worden via mail naar secretariaat@vzd.be of telefonisch op het nummer 0498/151954 (Ruth) of 0474/812381 (An).

In geval van tijdelijke ledenstop kan je vragen om te worden ingeschreven op de wachtlijst, je wordt dan per e-mail als eerste op de hoogte gebracht als er terug plaatsen zijn voor inschrijving.

We vragen 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.



Alle briefwisseling zal steeds gebeuren via e-mail of er wordt een brief meegegeven voor of na de training. Gelieve ons een actueel e-mail adres te bezorgen zodat je 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. We bezorgen je een formulier dat u kan indienen bij de mutualiteit na betaling van het jaarlidgeld.

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.

Een familieclub met actieve leden en ouders

5

Vrije Zwemmers Drongen wil graag een boeiende familieclub voor en van jullie zijn! Dit is enkel mogelijk door naast een geëngageerd vrijwilligersteam ook geregeld een helpende hand te krijgen van onze leden en ouders.



We verwachten dan ook dat alle leden en/of (groot)ouders **aan een 3-tal activiteiten proberen deel te nemen** en vooraf opgeven welk type hulp jullie het beste ligt. Jullie inzet hoeft niet heel uitgebreid te zijn en we verwachten zeker geen groot engagement, wel af en toe een gemotiveerde helpende hand bij kleine en minder kleine activiteiten.

Voorbeelden zijn: tekstje voor clubblad, uitstap of activiteit helpen organiseren, tijd opnemen bij wedstrijden, hotdog verkoop, tombola prijzen verzamelen, ...

We willen jullie alvast heel hartelijk danken voor jullie vertrouwen en inzet in onze club (Lees meer in de VZD "missie & visie" verder in dit infoblad).

Nieuw – Nieuw – Nieuw – Nieuw – Nieuw – Nieuw – Nieuw-

VZD is UITPAS partner !



Onze zwemclub Vrije Zwemmers Drogen is recent een **UITPAS partner** geworden. UITPAS Gent is een spaar- en voordeelkaart voor allerlei vrijetijdsactiviteiten in Gent.

Iedere keer als je komt zwemmen in zwembad Rooigem kan je een punt sparen met je UITPAS.

Ben je inwoner van Gent en heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming of ben je in schuldbemiddeling? Dan krijg je 80% korting op je jaarlidgeld (of bij deelname aan andere vrijetijdsactiviteiten aangeboden door UITPAS-partners.) Geef steeds je UITPAS-nummer door via secretariaat@vzd.be indien je rechthebbende bent op het kansentarief.

Heb je nog geen UITPAS? De UITPAS kost maximaal 5 euro en kan door zowel Gentenaars als niet-Gentenaars aangekocht worden (vanaf 3 jaar).

De UITPAS is te koop in de Stadswinkel, bij de Jeugddienst, in bibliotheek De Krook, het Mobiel Dienstencentrum, Uitbureau, in het Infopunt Campus Prins Filip, het Infopunt De Knoop, het Infopunt Sint-Martensstraat en het Infopunt Sint-Amandsberg. Alle informatie over UITPAS Gent vind je op <https://uitin.gent.be/uitpas/wat>.



“**V**rije Zwemmers Drongen vzw is een **open familiezwemclub**

7

*die door haar diversiteit in leeftijd, achtergrond en doelstellingen een venster op de wereld en een deur naar de veelzijdige zwemsport biedt. Ze laat haar leden meebouwen en doorgroeien van **leren zwemmen** tot **blijven zwemmen** over **wedstrijdzwemmen** en **aquagym**.”*

Onze zwemclub heeft vanouds een divers publiek. We geloven dat dat onze sterkte is, en we willen dat zo houden. De leeftijden variëren van 4 jaar tot ouder dan 90 jaar en de culturele en financiële achtergrond van onze leden is even divers, net als hun interesses en de motivatie om te komen zwemmen. Dat biedt een grote uitdaging om iedereen de plaats, de waardering, en de begeleiding te bieden die zij verdienen. Ook op het gebied van communicatie vergt deze diversiteit aandacht en een grote souplesse, die we gelukkig kunnen waarmaken door de verscheidenheid binnen onze werkingsploeg. **Plaats, waardering** en **begeleiding** zijn dus de sleutelwoorden binnen onze zwemclub.

Het zwembad, met 6 banen, en de beperking van 4 uur zwemmen per week, zorgen ervoor dat we keuzes moeten maken in de verdeling van plaats en tijd. We behouden het evenwicht tussen leren zwemmen, recreatief (begeleid) zwemmen voor volwassenen, begeleide trainingen voor kinderen en aquagym voortdurend.

Binnen competitieverband worden niet enkel winnaars gewaardeerd; racisme, seksisme, pesten en vulgariteit hebben geen plaats – vanzelfsprekend ook niet bij de volwassen leden. We rekenen ten allen tijde op éénieders **respectvol gedrag** en **eerlijke en beleefde communicatie**.

De begeleiding die wij aan onze leden willen bieden, is geen verzameling van losse puzzelstukjes, maar ook niet vastgeroest. We richten ons op het **doorgroeien van de zwemmers**. Bij ons kan je als kind rond je vier jaar met watergewenning beginnen, waarin je wordt voorbereid op de kleinste groep in het grote bad. Nadien kan je doorgroeien naar competitiezwemmen om als volwassene zelfstandig bij de recreanten te zwemmen of training te geven, wanneer je bijvoorbeeld je eigen (klein)kind naar het zwembad brengt. Bij het eindstadium van dat traject merkt u ook dat de VZD een familiezwemclub is.

MISSIE & VISIE

Een belangrijk deel van het verenigingsweefsel bestaat inderdaad uit **familie- en vriendschapsbanden**, die onze leden motiveren om regelmatig te komen zwemmen en zich te engageren. Om de doorgroei mogelijk te maken overleggen lesgevers en stellen een plan op dat de **overgang van groep naar groep** mogelijk maakt zonder de kwaliteit van de lessen of de draagkracht van de lesgevers uit het oog te verliezen.

Onze zwemclub wil **een groep** zijn, en zal daarvoor activiteiten ontwikkelen, terug opnemen en verderzetten, ook buiten de zwemuren. Maar om een groep vorm te geven moeten we niet altijd te ver zoeken. We hadden het net over de wedstrijden, waaraan onze club deelneemt. We zullen die promoten door middel van **een traject**. Dat traject begint bij het **interne clubkampioenschap**, gaat verder via **een wedstrijd in het Gentse** en mondt uit in **wedstrijden buiten Gent**. We geloven dat door deelname aan wedstrijden een dynamiek ontstaat van carpoolen, samen eten en tijd met elkaar doorbrengen, die zal doorsijpelen in de dagelijkse werking van de zwemclub.

We wensen een **dynamiek** die het ook makkelijker maakt om **ouders en leden** aan te sporen **mee te bouwen** aan de zwemclub en zich in meer of mindere mate te engageren. We zoeken actieve mensen die een administratieve of praktische taak willen opnemen tijdens (of ter voorbereiding van) wedstrijden (voornamelijk officials) en clubactiviteiten (feesten en uitstappen voorbereiden) en we zoeken leden die mee willen inhoud aanbrengen voor het clubblad.

Het clubblad moet een **weerspiegeling** zijn van de werking van de club, en ook een platform zijn voor de stem van leden. Kinderen kunnen hun creativiteit tonen in een gedicht of tekening, ouders kunnen hun expertise op sportief vlak of mening over de club delen in een korte tekst.

Al onze plannen vragen een intern afgestemde informatiestructuur, die op de mensen gericht is. Trainers wensen een persoonlijke band op te bouwen met de zwemmers en zullen zich inspannen om naast de e-mails ook individueel met de ouders te communiceren: hen engageren binnen de club, informatie geven over de vorderingen of deelname aan wedstrijden. We werken ook aan communicatie binnen de club: trainersvergaderingen organiseren; plannings opstellen; tips uitwisselen over trainingen, zowel op het technische als praktische niveau; **elkaar helpen** waar moeilijkheden rijzen.

We hopen op jullie vertrouwen en beschouwen de **vertrouwensband** tussen leden, ouders, trainers en bestuur als de belangrijkste bouwsteen van onze zwemclub.

ZWEMSCHOOL

De KLEINTJES en de JEUGD kunnen 3 maal per week op maandag, donderdag (eerste uur) en op zaterdag leren zwemmen en komen trainen. Donderdag, het tweede uur traint groep D van de jeugd. 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.

In 2015 is VZD gestart 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, C en D in het groot bad.

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



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



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 (ster in ruglig)

Klein bad - Niveau 2:

Inspringen in diep water en watertrappelen.

Drijven of glijden (stroomlijnen, drijven als ster op buik en in ruglig, ..)

Verplaatsen van het lichaam door beweging van de ledematen (rugwaarts voortbewegen, voorwerp ophalen uit het diepe, door hoepel in het diepe, ...)

25m op rug zwemmen (met hulpstuk).

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:

- Al zwemmend roteren rond verschillende lichaamsassen
- Watertrappen ter plaatse
- Driemaal ondergaan en uitademen
- Veranderen van zwemrichting
- De pijl- en drijftechniek moet men perfect beheersen
- Goede beheersing rugslag en benen vrije slag
- Onder water zwemmen en roteren tegen de muur
- Zonder angst duiken van de rand
- De zwemmer kan probleemloos 100m zwemmen (zonder stoppen)

Groot bad - groep B:

Om over te gaan naar groep C, moet men probleemloos rugslag en vrije slag en de basis schoolslag kunnen. De golfbeweging en beenbeweging van dolfijn of vlinderslag moet reeds min of meer lukken. Vlot de keerpunten van rug en vrije slag kunnen. De zwemmer kan probleemloos 200m zwemmen. Men beheert zeer goed de duik- en starttechnieken en een eerste wedstrijdervaring is aangeraden.

Groot bad - groep C:

In groep C of niveau 5 werken we aan de verfijning van vrije slag en rugslag. Perfectioneren van schoolslag met keerpunt. Benen dolfijn wordt in groep C verder aangeleerd. Er wordt ook gewerkt aan de beheersing van keerpunten en de perfectionering van het starten. Afstanden van 400m gaan vlot en kennis van de reglementen bij wedstrijden en begeleiding naar betere wedstrijdprestaties

Groot bad – groep D:

In groep D ligt de focus op het aanleren van dolfijn met armen en benen. Blijven onderhouden van alle slagen en de duik- en starttechnieken. 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 dagen per week komen zwemmen op maandag, donderdag en op zaterdag. Sinds September 2016 kunnen volwassen recreanten een extra uur komen zwemmen op donderdag tijdens het eerste uur vanaf 18u30. Het tweede uur op donderdag is er de mogelijkheid voor de volwassenen om onder begeleiding de zwemstijl te verbeteren of begeleid te worden bij intensievere trainingen. Donderdag het tweede uur wordt tevens een half zwembad voorbehouden voor onze aquagymmers.

Het trainerscorps



Manu



Maud



Delphine



Inge



Michel



Stephanie



Raoul



Peter



Ralph



Charlotte



Freke

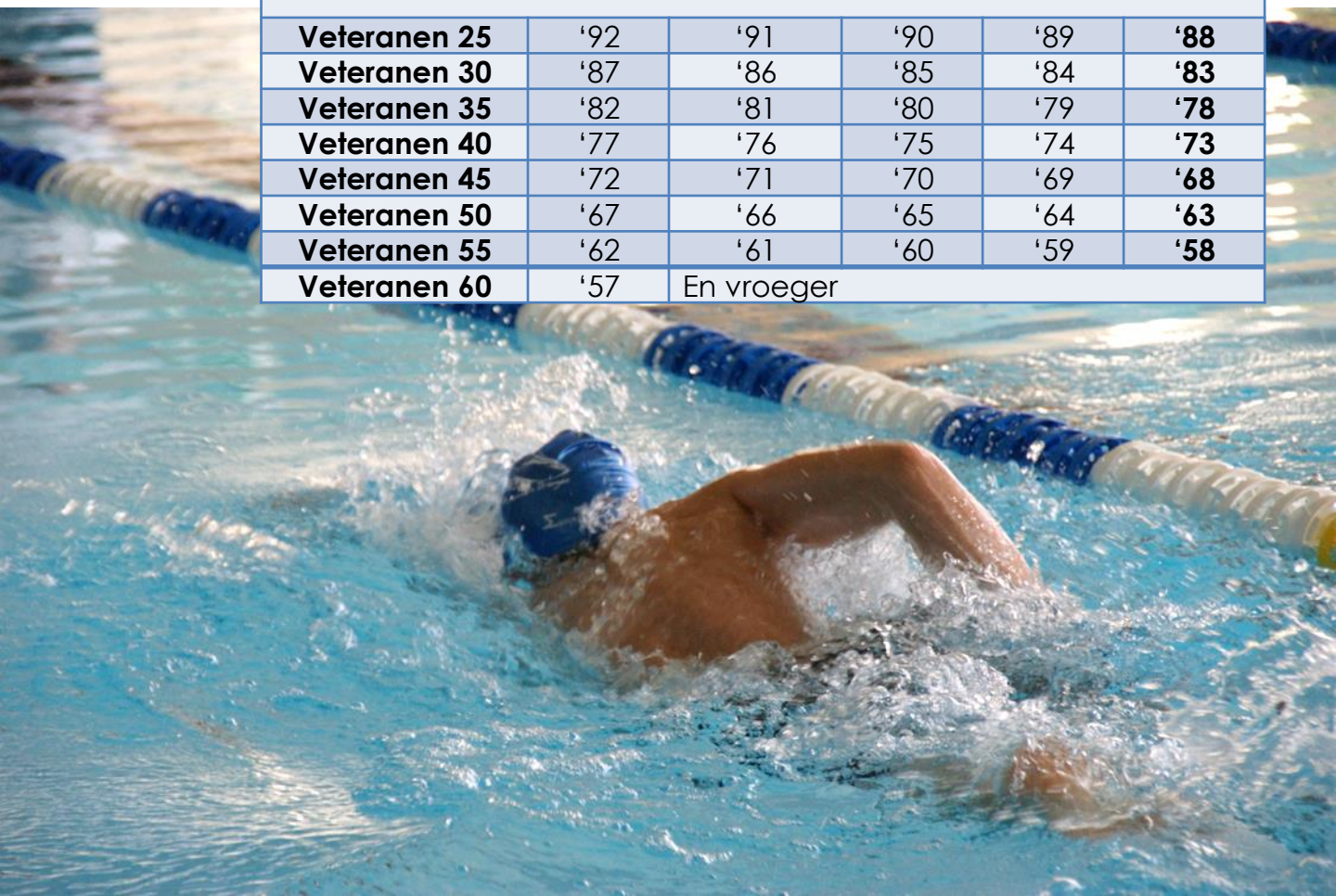
Jana

Via de club, 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. Jaarlijks houden we ook een 'niet te missen' interclubwedstrijd in ons eigen Rooigem zwembad.

9

Overzicht leeftijds categorieën in 2017:

Benaming	Geboortejaar				
	2011	2010	2009		
Eendjes	2011	2010	2009		
Dolfijnen	2008	2007			
Benjamins	2006	2005			
Miniemen	2004	2003			
Cadetten	2002	2001			
Pupillen	2000	1999			
Seniors	1998	En vroeger			
Veteranen 25	'92	'91	'90	'89	'88
Veteranen 30	'87	'86	'85	'84	'83
Veteranen 35	'82	'81	'80	'79	'78
Veteranen 40	'77	'76	'75	'74	'73
Veteranen 45	'72	'71	'70	'69	'68
Veteranen 50	'67	'66	'65	'64	'63
Veteranen 55	'62	'61	'60	'59	'58
Veteranen 60	'57	En vroeger			





ZWEMBADREGELS & FAIR PLAY CODE

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



FAIR PLAY CODE 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.

FAIR PLAY VOOR OUDERS & BEGELEIDERS

1

Erken de waarde en het belang van de vrijwillige trainer en medewerker. Zij investeren hun tijd en kennis om het sporten van je kind mogelijk te maken

2

Kinderen sporten voor hun plezier. Schat het niveau van je kind naar waarde en accepteer de beslissingen van de trainer. Spreek steeds de trainer of bestuur aan onder vier ogen indien je problemen ervaart.

3

Lees ook onze fair play code met betrekking tot wedstrijden – die is uitgewerkt in de wedstrijdfolder – te bekomen via secretariaat@vzd.be

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



VERANTWOORDELIJKE FAIR PLAY

10

VZD – FAIR PLAY VERANTWOORDELIJKE

Voor alle suggesties, verbeterpunten, bemerkingen of vragen met betrekking tot fair play en eventuele bezorgheden of problemen bij het naleven van de zwembadregels en wedstrijd code kan men terecht bij de Fair Play verantwoordelijk: RUTH DUFROMONT E-mail: secretariaat@vzd.be

VERTROUWENSPERSOON

VERTROUWENSPERSOON VZD

11

Ongewenst gedrag, pesterijen, fysiek geweld... kan in elke context voorkomen, ook in onze zwemclub. De Vrije Zwemmers Drongen wil streven naar een klimaat waarbij schending van de integriteit van de zwemmers, aquagymmers, trainers, ouders... wordt voorkomen en bestreden. We vinden het belangrijk dat alle leden met een deskundige kunnen praten en advies kunnen krijgen. Hiervoor werd een vertrouwenspersoon aangesteld die een luisterend oor kan bieden, via gesprek samen naar een oplossing kan zoeken, informeren en adviseren, doorverwijzen naar hulpverlening indien gewenst. De vertrouwenspersoon gaat vertrouwelijk om met uw informatie.

Vertrouwenspersoon VZD: RUTH DUFROMONT (opgeleid als maatschappelijk assistent)
E-mail: ruth.dufromont@gmail.com
Telefoon: 0498/15 19 54



PANATHLON

PANATHLONVERKLARING "ETHIEK IN DE JEUGDSPORT"

In 2004 namen Vlaamse Panathlonleden het initiatief voor een verklaring, een ethische code rond ethiek in de jeugdsport, dat de basisprincipes omvat voor de rechten van het kind in de sport. Aan de grondslag van de verklaring ligt het idee dat alle kinderen het recht hebben op waardige, gezonde en veilige beoefening van sport en spel. De ondertekenaars verbinden zich er toe om over discussie heen, heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.

12



Wij die ondertekenen

Vrije Zwemmers Drongen VZW

bevestigen hierbij dat we de **principes van de Panathlonverklaring voor Ethiek in de Jeugdsport** aanvaarden en ze als leidraad zullen gebruiken voor de jeugdpolitiek van onze organisatie.

We verbinden er ons toe **alles** in het werk te stellen om de Verklaring in de praktijk toe te passen in het belang van de sportende jeugd.



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

13

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 **T-shirt met het logo van de club**. De bedoeling hiervan is om deze te dragen tijdens elke wedstrijd zodat we als VZD-team goed herkenbaar zijn.



CLUBFEEST & ANDERE ACTIVITEITEN

14

Gewoontegetroou houden we jaarlijks een clubfeest in maart.

Alle clubkampioenen 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 en danspasje. 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.

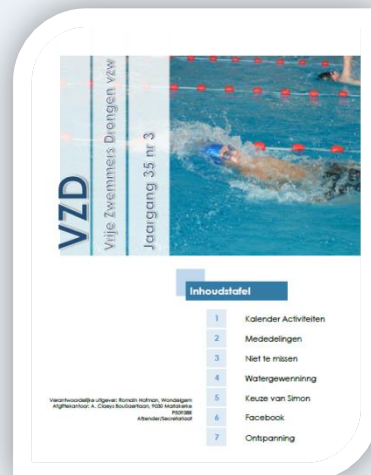
De VZD wedstrijden en grote activiteiten worden georganiseerd mede met werking van stad Gent.

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.

15

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 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.



Vrije Zwemmers Drogen 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 'ongevalaangifteformulier' van de verzekering te bekomen aan de kassa of bij de secretaris.*
- *Laat binnen de 48 uur het geneeskundig getuigschrijft invullen door de arts.*
- *Het door de arts ingevulde formulier dient u binnen de 8 dagen terug te bezorgen aan de VZD-secretariaat die het document naar FROS stuurt.*
- *FROS controleert de aansluiting en betaling van lidgeld en stuurt het dossier door naar zijn verzekeraar 'Arena'. De verdere afhandeling gebeurt rechtstreeks met ARENA.*
- *Eens Arena de volledige aangifte heeft ontvangen zendt zij binnen de 14 dagen per mail een ontvangstmelding met dossiernummer en alle nodige informatie naar het slachtoffer.*
- *Alle originele onkostennota's kan je daarna met vermelding van je dossiernummer overmaken aan Arena.*
- *Gelieve ongunstige ontwikkelingen in het genezingsproces onmiddellijk te melden aan Arena om een zo vlot mogelijke regeling van het dossier te kunnen waarborgen.*

DE TOEKOMST IS AAN DE JEUGD

We hebben er dan ook alle baat bij dat de jeugd op een gezonde en kwalitatieve manier omkaderd worden in hun sportclub, en alle kansen krijgen om op hun eigen tempo en ritme te ontwikkelen. Met het **Jeugdsportfonds** wil FROS met steun van Sport Vlaanderen haar clubs een financieel duwtje in de rug geven indien ze initiatieven opstarten of uitbouwen die hun jeugdwerking kwantitatief en/of kwalitatief verbeteren.



Vrije Zwemmers Drongen heeft voor het tweede jaar op rij deelgenomen aan het FROS Jeugdsportfonds. Voor het zwemjaar 2015 haalde de club 144 punten en voor 2016 werd de club beloond met 201 punten. Hiermee kwamen we telkens hoog boven het gemiddelde uit van alle deelnemende clubs en konden we een evolutie aantonen die bijna dubbel zo hoog was dan gemiddeld.

Het FROS Jeugdsportfonds wenst dat elke club jaar na jaar nieuwe initiatieven opstart om zijn jeugdwerking te verbeteren. Naast het aantal jeugdleden wordt hierbij vooral belang gehecht aan de kwaliteit van de club die gemeten wordt via 4 deelaspecten:

- 1) **Trainers & trainingen:** VZD scoort hier erg hoog omdat we rekening houdend met het aantal jeugdleden over voldoende gediplomeerde trainers beschikken om elke groep op een kwalitatieve manier te begeleiden. Naar de toekomst zullen we blijvend dienen aandacht te schenken aan opleiding en bijscholing van ons team.
- 2) **Structurele jeugdwerking:** Onze club heeft mooie vooruitgang geboekt op dit onderdeel door het nieuwe beleidsplan met een duidelijk uitgeschreven missie en visietekst. We hebben een prima ontwikkelingsplan en zullen voor 2017 ons jeugdsportplan verder uitwerken.
- 3) **Jeugdsportpromotie:** Het jeugdsportcomité vond onze onthaalbrochure een handige leidraad voor onze leden en prees onze deelname aan de enquête. We kunnen verder evolueren door het opzetten van onthaalmomenten.
- 4) **Gezond en ethisch sporten, sociale inclusie:** VZD ontving pluspunten voor het aanstellen van een vertrouwenspersoon en voor EHBO opleiding van onze trainers. Verdere evolutie kunnen we bekomen door implementatie van een Fairplay-code en uitbouwen van een G-sportwerking.

Ons heel vrijwilligersteam (bestuur en trainers) zetten zich ook in 2017 verder in voor verbetering van de clubwerking – wij staan ook open voor suggesties van onze leden.

SPONSORS

18

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

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

REDUCTIEKAARTEN

KLANTENKAARTEN GO-SPORT: -20% VOOR VZD LEDEN

Vrije Zwemmers Drongen heeft een akkoord met de nieuwe sportwinkel GO-sport aan Dok-Noord in Gent.

Onze leden krijgen een op vertoon van de klantenkaart -20% op zwemmateriaal en schoenen en -10% op de rest van de winkel. (Geldig in alle Go-sport vestigingen.)

Moest u nog geen VZD reductiekaart hebben ontvangen vraag er gerust naar. De winkel is ook open op zondag. Adres: Dok-Noord, 9000 Gent

Openingsuren:	Ma-Vr	10:00 tot 18:30
	Za	09:00 tot 18:00
	Zo	10:00 tot 18:00



19

REDUCTIEKAART KELLY'S SCHOONHEIDSSALON: -10% bij eerste behandeling

Kelly's schoonheidssalon is hoofdsponsor van VZD en is op onze T-shirts te zien zijn.

Openingsuren	Ma en Zo	gesloten
	Di, Wo en Vr	09:00 tot 18:00
	Do	09:00 tot 21:00
	Za	08:30 tot 15:00



Kelly's Schoonheidssalon is verhuisd naar Landegem



OPENINGSUREN

Maandag: gesloten
Dinsdag-vrijdag: 8:30 - 18:30u
Zaterdag: 09:00 - 16:00u
Zon- en feestdagen: gesloten

~

LOCATIE

Vosselarestraat 9,
Landegem, 9850

Book online:

www.Kellysschoonheidssalon.be

Vosselarestraat 9 - Landegem 9850
0476/077734 – info@kellysschoonheidssalon.be

Broodautomaten De Dapper

DRONGEN

A.Catriestraat 13
A.Catriestraat 80
Varendriesstraat 5
Mariakerksesteenweg 80
Gavergrachtstraat 114
Deinsteenweg 89
Merendreesesteeweg 51

LOVENDEGEM

Lostraat 81
Grote Baan 72

LANDEGEM

Musschaverstraat 1

ZOMERGEM

Kruisstraat 34

GENT

Zwijnaardsesteenweg 168
A.Triestlaan 63
Palinghuizen 150
Achiël Hendricksaan 3



Voor alle vragen kan je een bericht sturen naar ons algemeen e-mail adres:

secretariaat@vzd.be

Je komt dan steeds terecht bij Ruth, Delphine, Siegfried en An.

Ruth



Siegfried



Delphine



An



In onze raad van bestuur zetelen:

An Van Den Bulcke - voorzitter

Michel Van Wassenhove - ondervoorzitter

Ruth Dufromont – secretaris/vertrouwenspersoon

Jean Pierre Pensis – penningmeester

Siegfried Struyvelt - sportsecretaris

Delphine Van Renterghem- jeugd sportcoördinator

Raoul De Smet- zwemkinesist

Simon Smets

Inge Corsyn

Onze ere-voorzitters zijn Willy Seeuw en Rudy Coddens