

INFORMATIEBOEKJE



ELSTER ZWEM- & POLOCLUB

AFDELING BASISZWEMGROEP

SEIZOEN 2011-2012

1. Voor de nieuwe leden
2. Inleiding
3. De trainingen
 - 3.1 Trainingstijden
 - 3.2 Zwemkleding
 - 3.3 Omkleden
4. Regels en afspraken

1. Voor de nieuwe leden

Welkom bij de Basiszwemgroep van de Elster Zwem- & PoloClub (EZ&PC)

Je hebt gekozen om te gaan zwemmen bij de Basiszwemgroep (BZG) van EZ&PC.

Je hebt het A- en B- en misschien het C-diploma al in je bezit en maakt nu voor het eerst kennis met onze vereniging.

Met dit informatieboekje willen we je wegwijs maken binnen onze vereniging.

Heb je na het lezen van dit boekje nog meer vragen, dan kun je die altijd stellen via het secretariaat: basiszwemgroep@ez-pc.nl.

Wij wensen je heel veel plezier bij EZ&PC!

Bestuur en Kader van EZ&PC

2. Inleiding

EZ&PC bestaat uit de volgende afdelingen:

- Wedstrijdzwemmen
- Waterpolo
- Volwassenen
- Zwemmen Met Fysieke Beperking
- Team Bijzondere Kinderen
- Basiszwemgroep en snorkelen

De afdeling Basiszwemgroep heeft een commissie die de gang van zaken binnen de afdeling regelt. De commissie bestaat uit een aantal leden, onder wie een voorzitter, een secretaris en een hoofdtrainer.

De voorzitter vertegenwoordigt de afdeling in het bestuur en daarbuiten. De secretaris regelt de vele administratieve zaken die voorbij komen. De overige leden van de commissie ondersteunen bij de taken waar nodig.

Het secretariaat is in handen van Gina Muys. Voor vragen of opmerkingen kunt u bij haar terecht via basiszwemgroep@ez-pc.nl.

De overige leden van de commissie zijn Björn de Weijer, Anja van Dijk en Christiaan Schaap.

Net als iedere zwemvereniging in Nederland is EZ&PC lid van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB). Nederland is ingedeeld in 14 kringen, die allemaal een bepaalde regio in ons land vertegenwoordigen. EZ&PC valt onder Kring Gelderland (District 2).

3. De trainingen

Tijdens de trainingen werken wij aan de verbetering van de zwemtechniek en oefenen daarnaast ook voor de zwemdiploma's.

De zwemdiploma's die worden beoefend zijn het C-diploma en de diploma's Zwemvaardigheid 1, 2 en 3.

De eisen voor de diploma's zijn te vinden op onze website www.ez-pc.nl.

Maar daarnaast zijn er het gehele jaar door leuke activiteiten te doen. Kijk hiervoor bij het activiteitenoverzicht van de BZG op de site.

Bij de BZG train je op de zaterdag en als er plaats is kun je ook op de donderdag trainen.

Onder deze afdeling vallen ook: snorkelen en het TBK.

3.1 Trainingstijden

<i>Basiszwemgroep:</i>	Donderdag	18.15 uur – 19.00 uur
	Zaterdag	16.00 uur – 16.45 uur
		16.45 uur – 17.30 uur
		17.30 uur – 18.15 uur
		18.15 uur – 19.00 uur

Tijdens de trainingen zijn de zwemmers per baan ingedeeld naar vaardigheid.

<i>Snorkelen:</i>	Zaterdag	16.00 uur – 16.45 uur
		16.45 uur – 17.30 uur
		17.30 uur – 18.15 uur

De hoofdtrainer van de BZG is Anja van Dijk. Info en contact via de secretaris Gina Muys: basiszwemgroep@ez-pc.nl.

3.2 Zwemkleding

Om aan een training te kunnen deelnemen heb je een zwembroek of een badpak nodig.

Als je haar op schouderlengte is dan moet je een badmuts dragen.

Het dragen van een zwembriljetje mag alleen in overleg.

3.3 Omkleden

De zwemmers verzamelen zich in de hal van De Helster, bij de kassa.

Vijf minuten voor aanvang van de trainingen, mogen de leden doorlopen naar de kleedkamers.

Voor de toegang tot de kleedkamers hanteren we binnen EZ&PC de volgende afspraken:

- De dames kleedkamer is **niet** toegankelijk voor heren.
Indien een vader/verzorger een kleine dochter moet helpen bij het omkleden, dan dienen zij gebruik te maken van de heren kleedkamer.
- De heren kleedkamer is **niet** toegankelijk voor dames.
Indien een moeder/verzorgster een kleine zoon moet helpen bij het omkleden, dan dienen zij gebruik te maken van de dames kleedkamer.
- De kleedruimte voor gehandicapten mag **alleen** gebruikt worden door gehandicapten.

Alle kleding, inclusief jas en schoenen, worden in een (grote) sporttas meegenomen en in de zwemzaal nabij het instructiebad neergezet.
De kleding raakt op deze manier niet zoek.

Voordat we naar de les gaan douchen we eerst. De trainers komen jullie ophalen bij de douches om naar de les te gaan.

4. Regels en afspraken

Voor de afdeling Basiszwemgroep gelden de volgende regels en afspraken:

- Iedere ouder krijgt een activiteitenrooster mee naar huis aan het begin van het seizoen. Hierop staan alle data van gekleed zwemmen tot het toetsen en speciale dagen. Ook staan hier de kleding-eisen voor het gekleed zwemmen op.
Er zal worden geregistreerd of de zwemmers inderdaad gekleed komen zwemmen, dit is mede bepalend voor de afweging of kinderen mogen afzwemmen.
- Ouders zijn ervoor verantwoordelijk dat hun kind op tijd naar de zwem/snorkelles gaan met de juiste benodigdheden.
Voor meisjes een badpak (geen bikini, deze zakken af bij het duiken), elastiekje en badmuts bij lang haar en bij jongens een aansluitende zwembroek (geen zwem/surfshort).
- Het is belangrijk dat de zwemmers zoveel mogelijk aanwezig zijn bij de zwemlessen, dit is mede bepalend of ze kunnen of mogen afzwemmen aan het einde van het seizoen.
Wanneer uw kind niet aanwezig kan zijn bij de zwemles, meldt uw kind dan af via: basiszwemgroep@ez-pc.nl.
- Wij vragen u als ouder/verzorger uw eigen e-mailadres en telefoonnummer op te geven, dit i.v.m. de juiste communicatiekanalen. (kinderen lezen vaak hun mail niet en/of er ontstaat miscommunicatie).
- Ouders, broertjes en/of zusjes kunnen in de kantine naar de zwemles kijken, maar helaas niet langs de badrand.
Wij geven u 1 maal in de 6 weken de mogelijkheid om langs de badrand te komen kijken. Deze kijkdagen staan op het activiteitenrooster aangegeven. Wilt u wanneer u langs de badrand komt kijken uw schoenen en sokken uitdoen i.v.m. de hygiëne langs het bad. Bij voorbaat dank hiervoor.
Het aantrekken van de blauwe slofjes; te verkrijgen aan de balie; is ook toegestaan.
- Ieder kind moet douchen voor aanvang van de les. Hier zal op worden toegezien door het kader.
De kinderen wachten bij de douches totdat ze door een van de kaderleden worden opgehaald om naar de les te gaan.
- Zwemmers die niet op tijd in de les aanwezig zijn, mogen niet meer mee zwemmen, dit omdat ze de zwemles die al begonnen is verstoren.
- Er mag tijdens de zwemlessen en examens niet worden gezwommen met zwembrilletjes. Deze mogen uitsluitend worden gedragen wanneer het kind een oogafwijking heeft en een brief van een oogarts kan overleggen.
- Na de zwemles dienen de kinderen binnen 15 minuten aangekleed te zijn.
Broertjes of zusjes die geen zwemles hebben bij EZ&PC, mogen zich niet in de kleedkamers bevinden.

- Verder is de dames kleedkamer **niet** toegankelijk voor heren en de heren kleedkamer **niet** toegankelijk voor dames.
Wanneer uw kind zich niet zelfstandig kan aankleden, dient u gebruik te maken van de kleine individuele kleedhokjes.
De kleedruimte voor gehandicapten is **alleen** voor gebruik voor mensen met een fysieke beperking.
- Wilt u, uw kind, na de zwemles op tijd ophalen! Het komt nu regelmatig voor dat kinderen meer dan een half uur na hun les nog steeds zitten te wachten op hun ouders.
- Alle zwemmers hebben respect voor elkaars lichaam en spullen. Er wordt dus niet geslagen, geschopt, gescholden en verder blijven we van elkaars spullen af.
- Bij herhaald misdragen van een zwemmer t.o.v. medezwemmers en/of zwemleerkracht, wordt er contact gezocht met de ouders en het probleem besproken.
Blijven ondanks gesprekken met ouders en zwemmer de problemen bestaan dan kan de zwemmer door de basiszwemgroepcommissie dan wel het bestuur worden geschorst.
Let op! Tijdens de schorsing gaat de contributieheffing gewoon door.
- Er wordt één maal per jaar voor de verschillende diploma's een proefexamen afgenomen. Alle zwemmers moeten hierbij aanwezig zijn, afwezigheid betekent niet afzwemmen.
Betaling voor een examen moet 2 weken voor het examen geschieden, gebeurd dit niet dan mag uw kind niet afzwemmen.
- Zijn er bijzonderheden m.b.t. uw kind *, die voor ons en uw kind van belang zijn voor het geven van de zwemles, wilt u deze dan schriftelijk aan ons melden?
Dit doet u, door de bijlage medische gegevens ** in te vullen. Uiteraard zal hier vertrouwelijk mee worden omgegaan.
- Mobiele telefoons en of camera's zijn niet toegestaan in de kleedkamers of langs de badrand. Fotograferen is niet toegestaan.
- VEILIGHEID IS BELANGRIJK: we lopen rustig langs de badrand, het eten van kauwgom en snoep tijdens de les is verboden. Het dragen van sieraden wordt afgeraden i.v.m. evt. verwondingen.

* Denk hierbij aan epilepsie, gehoor- of gezichtsproblemen.

** te downloaden via de EZ&PC website, te vinden op:

http://www.ez-pc.nl/afdelingen/team_bijzondere_kinderen/algemeen_tbk.html

WIJ HOPEN ER OOK DIT JAAR WEER EEN GEZELLIG EN SPORTIEF
ZWEMSEIZOEN VAN TE MAKEN!