

Arendonkse zwemvereniging

Versie

2024

Deel 1



Inhoud

1.	Wie zijn wij?.....	3
2.	Missie.....	3
2.1.	Blijven realiseren	3
2.2.	Vanzelfsprekende keuze	3
2.3.	Ouders	3
3.	Sportaanbod bij AZV.....	4
3.1.	Arendonkse zwemschool.....	4
	Waar en wanneer?	4
	Hoe inschrijven?	4
	Communicatie	4
	Werking zwemschool.....	5
	Badmutsen	5
	De redders	5
	Trainers en lesgevers	5
	Zwemdoelen per groep	6
	Diploma zwemmen.....	7
	Wedstrijd “Niet-vergunninghouders of Paco zwemwedstrijden”	7
	Eigen wedstrijden	7
3.2.	Pré-competitie: vanaf 8 jaar	8
	Trainingsmomenten voor de pré-competitie	8
3.3.	Competitie: vanaf 9 jaar	8
	Wat verwachten onze trainers van de zwemmers tijdens de training?	9
	Wat verwachten onze trainers van zwemmers op wedstrijd?	9
	Trainingsmomenten voor de competitie	10
4.	Wedstrijden	11
5.	Trainingsmomenten Recreanten en Veteranen.....	11
6.	Trainingsmomenten Pré-Masters en Masters	11
7.	Kleedruimten	12
8.	Gedragsregels zwemmers alle afdeling van AZV	12

1. Wie zijn wij?

'AZV' staat voor Arendonkse Zwemvereniging.

Onze club telt 5 afdelingen: Zwemschool, Competitie, Recreanten, Veteranen en Masters.

De Zwemschool zorgt voor een kwaliteitsvolle opleiding van kinderen op vlak van watergewenning, maar ook basiszwemmen.

Ons huishoudelijk reglement beschrijft de interne werking van de vzw AZV.

Het is opgesteld om duidelijke afspraken te maken voor het gedrag en de houding van elk lid van de club. Elk lid dat zich aansluit bij AZV, aanvaardt dit reglement en wordt verwacht zich te houden aan de toepassing hiervan. De aansluiting bij AZV manifesteert zich door de betaling van het lidgeld, zonder betaling geen lid en kan je ook niet zwemmen onder de uren van AZV. Het bestuur kan het reglement altijd aanpassen met een gewone meerderheid. Dit reglement wordt gepubliceerd op de website van AZV.

2. Missie

Wij willen een middelgrote zwemclub (met ongeveer 300 zwemmers) zijn, met een aanbod voor verschillende doelgroepen, gebaseerd op een kwaliteit gericht jeugd sportbeleid, geleid en begeleid door gemotiveerde en (zoveel mogelijk) gekwalificeerde vrijwilligers. Wij willen dit aanbod blijven garanderen door kwaliteitscriteria voor jeugdsport na te streven.

Het is onze verwachting dat we het zwemaanbod kunnen **blijven realiseren** voor onze leden door beroep te kunnen doen op onze leden en hun ouders.

Door te streven naar kwaliteitsgericht jeugdsport en een blijvende vertrouwensrelatie met de leden en hun enthousiaste ouders willen we met dat sportaanbod een **vanzelfsprekende keuze** zijn voor jongere uit de regio die zich in de zwemsport willen uitleven. Ook aan de volwassenen wordt gedacht door de groep recreanten en masters te realiseren.

2.1. Blijven realiseren

We leren kinderen zwemmen vanaf 4 jaar en streven naar kwalitatieve lessen en realiseren aansluitend een recreatief zwemaanbod waarin jongeren zich sportief kunnen uitleven en plezierbeleving belangrijker is dan het leveren van prestaties.

We realiseren eveneens een zwemaanbod voor competitie-gerichte jongeren die willen uitblinken in de zwemsport. Ook de volwassene komen aanbod door de groep recreanten en masters te realiseren.

2.2. Vanzelfsprekende keuze

We willen dat jongeren samen met hun ouders voor AZV kiezen en blijven, omdat zij zich er goed voelen en niet omdat ze dit moeten, dit veronderstelt ook dat we kwaliteitsgericht werken.

2.3. Ouders

Vooral het enthousiasme van de ouders wordt permanent op de proef gesteld door de vele verplaatsingen voor trainingen en wedstrijden van hun kind, zowel voor de competitiezwemmers als voor de wedstrijden voor de niet vergunninghouders (zwemmers van de zwemschool).

Toch willen we zeer bewust deze formulering in de visie behouden omdat we dit enthousiasme willen nastreven. Ouders vertrouwen een belangrijk deel van de sportieve opvoeding van hun kinderen toe aan AZV, het is onze verwachting dat zij op een constructieve manier bijdragen tot dit "partnership".

Om aspecten te verbeteren kunnen zij hun mening geven en/of zich engageren voor een aantal uiteenlopende taken en functies bij AZV.

3. Sportaanbod bij AZV

Jeugdwerking

AZV jeugdwerking bestaat uit de delen:

- **Arendonkse Zwemschool** met watergewenning en zwemlessen
- **Jeugdzwemgroepen** zwemmen aanleren nieuwe stijlen en stijlverbetering
- **Précompetitie**
- **Competitie**

De groepen zijn telkens ingedeeld volgens hun kunnen en niet volgens hun leeftijd.

Ieder lid kan maar deelnemen aan **één enkel onderdeel** van AZV. Het is dus niet mogelijk om meerdere onderdelen te combineren zoals: zwemschool en competitie, zwemschool en précompetitie, competitie en précompetitie, of een combinatie met de groep recreanten.

3.1. Arendonkse zwemschool

Watergewenning en jeugdzwemmen vanaf 4 tot 16 jaar.

Waar en wanneer?

De lessen watergewenning en jeugdzwemmen gaan door op zaterdag- **OF** zondagvoormiddag. Er worden 6 sessies aangeboden.

zaterdag of zondag

zwemles 1: van 09.30u tot 10.10u

zwemles 2: van 10.20u tot 11.00u

zwemles 3: van 11.10u tot 11.50u

Hoe inschrijven?

Inschrijven kan enkel via de website "**azv-arendonk.be**".

Er kan op elk moment worden ingeschreven worden.

Nieuwe zwemmers kunnen enkel toetreden op de vaste instapdagen, als ze zich hebben ingeschreven op de wachtlijst en dit in een groep waar op dat moment plaats is. Deze wachtlijst staat op de website onder de rubriek "zwemschool".

Communicatie

Info kan terug gevonden worden op de website.

Extra communicatie gebeurt door de verantwoordelijken van de zwemschool via mail: contact-zwemschool@azv-arendonk.be

Werking zwemschool

10-tal minuten voor aanvang van de les kunnen ouders hun kinderen gaan omkleden in de schoolcabines.

5-tal minuten voor aanvang van de les moeten de kinderen omgekleed klaar staan in de gang.

- Schoolcabine 1: kinderen met ouders
- Schoolcabine 2: kinderen met ouders
- Schoolcabine 3: meisjes zonder ouders
- Schoolcabine 4: meisjes rood en zwart
- Schoolcabine 5: jongens rood en zwart
- Schoolcabine 6: jongens zonder ouders

De trainers komen de kinderen ophalen in de gang, ouders gaan NIET mee in het zwembad.

Na de les brengen de trainers de kinderen ook terug naar de cabines, waar de ouders hen terug aankleden.

Wat heb ik nodig? Naast een zwembroek of een badpak, géén boerkini of lingerie onder de zwemshort (Verboden kledij om hygiënische redenen) in het diepe bad is een zwembril (aangeraden) en een extra badhanddoek zeker aan te raden.

Badmutsen

Alle zwemmers van de zwemschool zijn verplicht om gedurende de tijd dat ze zich buiten de kleedkamers aan de kant van het zwembad begeven, een badmuts te dragen. De kleur van de badmuts verwijst ook steeds naar de groep waarin de zwemmer zwemt.

Wanneer er een nieuwe zwemmer start of een zwemmer gaat over naar een volgende groep, zal hij of zij één badmuts op kosten van AZV ontvangen.

Wanneer een badmuts scheurt of kwijtraakt is het de verantwoordelijkheid van de ouder om zelf voor een vervangende muts te zorgen. Er is een mogelijkheid om een muts aan te kopen bij de trainers van de zwemschool aan de prijs die vermeld staat op de site onder de rubriek 'Info zwemschool' of via een externe handelaar. Wanneer de badmuts via een externe handelaar wordt gekocht dient deze steeds in de correcte kleur van de groep van de zwemmer te zijn.

De redders

De veiligheid van onze zwemmers wordt gedurende de trainingen gewaarborgd door eigen redders, die overeenkomstig de bepalingen van Vlarem, in het bezit zijn van het Hoger Reddersbrevet en een jaarlijkse bijscholing in reanimatietechnieken volgen. Als een redder niet aanwezig kan zijn, moet hij/zij de verantwoordelijke van de zwemschool verwittigen en zelf zorgen voor vervanging.

Trainers en lesgevers

We doen beroep op een 20-tal trainers die instaan voor het aanleren van de verschillende zwemstijlen op trainingen en als begeleider op wedstrijden. Een trainer is voor de zwemmer ook een vertrouwenspersoon, de zwemmer kan steeds bij zijn of haar trainer terecht. Indien nodig zal de trainer contact opnemen met de ouders, indien nodig kunnen ook de ouders een communicatieverantwoordelijke onder de trainers aanspreken maar dit nooit tijdens een training. Sinds 13 februari 2013 verplichten wij elke trainer om gedurende een volledig zwemjaar ten dienste van de zwemclub te blijven. Dit om een goede werking te blijven garanderen om plotse tekorten aan trainers te voorkomen.

Zwemdoelen per groep

Groep 1: Roos (watergewenning)

Doelstellingen:

- Onder water kijken
- Bellen blazen onder water
- Zelfstandig drijven op de buik
- Zelfstanding drijven op de rug
- Zelfstandig van de hoge rand in het diepe bad springen -> naar de kant zwemmen

Groep 2: Geel (rugslag benen)

Doelstellingen:

- In het diepe bad springen van de hoge rand -> voortbewegen in buikpositie
- 25 m beenbeweging rugslag in het diepe bad (armen in pijl)
- Buik-drijven

Groep 3: Wit (rugslag)

Doelstellingen

- 25 m rugslag in het diepe bad met:
 - Correcte armbeweging
 - Correcte hoofdpositie
 - Correcte been- en buikpositie

Groep 4: Blauw (rugslag: kracht en uithouding)

Doelstellingen:

- 50 m rugslag in het diepe bad met:
 - Correcte armbeweging
 - Correcte hoofdpositie
 - Correcte been- en buikpositie
 - Startpunt

Groep 5: Groen (crawl)

Doelstellingen:

- 50 m crawl in het diepe bad met:
 - Keer- en startpunt

Groep 6: Rood (schoolslag)

Doelstellingen:

- 50 m schoolslag met:
 - Keer- en startpunt
 - Startduik van startblok

Groep 7: Zwart

Doelstellingen:

- Training conditie
- Techniek schoolslag
- Techniek rugslag
- Techniek crawl
- Vlinderslag
- Vervolmaking keerpunten
- Vervolmaking duiken/ starten
- Reddend zwemmen

Diploma zwemmen

Bij brevet of diploma zwemmen mogen de kinderen van de groen, rode en zwarte badmutsen over gans de voormiddag van 9.30u tot 12.00u komen zwemmen.

Diegene die langere afstanden willen zwemmen komen dan automatisch vroeger of blijven langer.

Het brevetzwemmen van groep Blauw gebeurt tijdens de normale lessen, deze zwemmers komen op het uur wanneer ze anders ook moeten komen.

De groepen van het kleine bad hebben dan gewoon les.

De datum van brevet of diploma zwemmen wordt vooraf aangekondigd en is ook terug te vinden op de website.

Wedstrijd “Niet-vergunninghouders of Paco zwemwedstrijden”

Regelmatig kan je deelnemen aan wedstrijden indien je je diploma van 25 meter hebt behaald zonder hulpmiddelen. Hier wordt je ingeschreven met je recentste tijd, zodat je tegen gelijke medezwemmers kan zwemmen.

Eigen wedstrijden

Elk jaar in de maand oktober organiseert de zwemschool een wedstrijd voor niet-vergunninghouders (NVH). Alle zwemmers die 25 meter of meer kunnen zwemmen mogen hier aan deelnemen.

3.2. Pré-competitie: vanaf 8 jaar

- In onderling overleg tussen de trainers van de zwemschool en de hoofdcoach en trainers van de pré- en competitiezwemmers wordt beslist welke zwemmer in aanmerking komt om van de zwemschool over te gaan naar de Pré-competitie en op een moment wanneer het aantal dit toelaat.
Voorwaarde is wel dat de zwemmer de leeftijd van 8 jaar bereikt heeft en wenst door te stromen naar de competitie.
- De zwemmer moet de 3 zwemlagen (crawl, rug en schoolslag) en diens keerpunten correct kunnen uitvoeren.
Indien de zwemmer dit niet kan, dan wordt de overstap niet toegestaan. De kans dat de zwemmer uitgesloten wordt op wedstrijd is immers veel te groot.
- Eerste basis vlinderslag en diens keerpunt voldoende beheersen. Dit wordt verder uitgewerkt bij de competitie.
- Van de zwemmer in de pré-competitie wordt engagement verwacht. Bij onregelmatige afwezigheid, gaat de zwemmer terug naar de vrije tijd. Een pré-competitiezwemmer is verplicht om aan elke NVH wedstrijd deel te nemen waar de club naar toe gaat en aan de eigen georganiseerde wedstrijden.
Eenmaal een leeftijd van 9 jaar bereikt, wordt de zwemmer aangesloten bij de competitie.

Trainingsmomenten voor de pré-competitie

De hoofdcoach bepaalt in samenspraak met de zwemmer op welke dagen en uren de zwemmer mag komen trainen.

- Maandag: 17.30u tot 19.00u
- Vrijdag: 17.30u tot 19.00u
- Zaterdag: 7.30u tot 9.30u
- Zaterdag: 18.00u tot 19.00u

3.3. Competitie: vanaf 9 jaar

Aan de hand van jou tempo wordt er steeds verder gewerkt aan je conditie en je techniek. Naargelang je tijden en technische mogelijkheden evolueer je in diverse stadia tot een A-zwemmer. In onze club trachten we je een reeks wedstrijden te laten zwemmen die overeenkomen met je kunnen en kom je zowel op wedstrijden waar je echt moet strijden voor elke plaats, als op gewone wedstrijden. AZV verwacht van de zwemmer dat zij aan 50% van de aangeboden wedstrijden deel nemen. Einde van de maand mei volgt een evaluatie, behaald de zwemmer geen 50% dan komt er een verwittiging, behaald de zwemmer in december na de verwittiging nog geen 50% dan betekend dit voor de zwemmer het einde van de competitie. Bij niet-deelname, aan een ingeschreven wedstrijd, zonder verwittiging volgt een boete van €20. Wedstrijden die georganiseerd worden door AZV zijn verplichte wedstrijden voor een competitiezwemmer. Enkele uitzonderingen zijn: ziekte (verwittigen en doktersattest verplicht), Vormsel, vakantie (bewijs afgeven).

Wat verwachten onze trainers van de zwemmers tijdens de training?

- Minstens 4x per week trainen vanaf 10 jaar
- Minstens 5 à 6x per week trainen vanaf 13 jaar
- A-zwemmers vanaf 13 jaar zijn verplicht om 6x per week te trainen
- Douchen bij het **betreden** en verlaten van het zwembad
- Training begint niet zonder klaarzetten van materiaal: banen en vlaggen
- Eigen zwemmateriaal wordt ook klaargelegd voor aanvang van de training
- Iedereen brengt zijn eigen materiaal mee: zwemvliezen, snorkel, plank, poolboy, paddles, fles water (verplicht)
- Opwarming (droog)
- De trainers bepalen in welke baan er gezwommen wordt
- Voor en na de training naar het toilet, liefst niet tijdens de training
- De trainer wordt steeds verwittigd bij een eventueel dringend toilet bezoek
- Iedereen ruimt na de training zijn eigen materiaal weer op
- Gezamenlijk opruimen van materiaal (vlaggetjes, startblokken,...)
- Elke zwemmer heeft respect voor de trainer! Elke trainer heeft respect voor de zwemmer
- 100% inspanning van de zwemmer, bij gebrek aan gevraagde inspanning van de zwemmer zal de trainer de zwemmer uit het zwembad zetten
- Er wordt nooit gelopen of gespeeld naast het zwembad, in de douches of naar en in de kleedkamers
- Geen ouders naast het bad

Wat verwachten onze trainers van zwemmers op wedstrijd?

- Elke deelnemer is verplicht, om zich voor het inzwemmen, te melden bij de afgevaardigde.
Zodat de afgevaardigde, een correcte startlijst kan bezorgen aan het jurysecretariaat.
Deze lijst moet afgeleverd worden een half uur voor aanvang van de wedstrijd.
- De zwemmer blijft bij de groep. Als hij/zij wil vertrekken vraagt men toestemming aan trainer of afgevaardigde, hij/zij zegt naar waar men gaat, en komt op het afgesproken uur terug
- Droogopwarming voor aanvang van het inzwemmen
- Voor het inzwemmen aan trainer vragen wat men moet inzwemmen
- Droogopwarming opnieuw net voor de wedstrijd (kan ook bij de oproepkamer)
- Voor en na elke wedstrijd naar de trainer gaan voor tips en feedback

- Zwemmer/ster mogen deelnemen aan grote wedstrijden maar de eventuele gezwommen boetes bij het overschrijden van de limiet, zijn vanaf 1 januari 2015 ten laste van de zwemmer/ster. Deze regel blijft behouden.
- Uitzondering: Wanneer een zwemmer/ster van de trainer moet deelnemen aan een bepaalde wedstrijd en de LT niet haalt is de boete voor de club.

Wat brengen we mee naar de wedstrijd?

- Fles water
- Gezond en voldoende eten voor tijdens de wedstrijd..
- Stoeltje, luchtmatras of ligbed (als het is toegestaan)
- Voldoende badhanddoeken, zwemkledij, zwembrillen, badmutsen, joggingsbroek en sleffers of toegestane sportschoenen met witte zool.
- Zwemmers dragen hun origineel T-shirt en trainingspak van de club.

Wat laten we thuis

- Waardevolle dingen, portefeuilles of geldbeugels laten we thuis of geven ze in bewaring van de ouders.

Wat verwachten we van al onze leden

- Supporteren voor AZV

Regels en afspraken zijn er om een training en wedstrijden optimaal te laten verlopen, kan je bepaalde regels en afspraken niet of moeilijk naleven dan is dit steeds bespreekbaar met de trainer.

Trainingsmomenten voor de competitie

Competitiezwemmers trainen alle dagen, uitgezonderd zon- en feestdagen.

- Maandag: 17.30u tot 19.00u
- Dinsdag: 17.30u tot 19.00u
- Woensdag: 17.30u tot 19.00u
- Donderdag: 17.40u tot 19.10u
- Vrijdag: 17.30u tot 19.00u
- Zaterdag: 7.30u tot 9.30u
- Zaterdag: 18.00u tot 19.00u

4. Wedstrijden

We nemen jaarlijks deel aan verschillende wedstrijden. Zowel de Niet-vergunninghouders (NVH), de Competitiezwemmers en de Masters.

- **De Niet-vergunninghouders (NVH)** (zwemmers van de zwemschool) zijn niet verplicht om aan wedstrijden deel te nemen, maar het kan vanaf de moment dat ze een brevet hebben van 25m of meer, zonder hulpmiddelen. De zwemmers van de zwemschool krijgen hun uitnodiging per brief of per mail en moeten hun deelname aan de wedstrijden bevestigen door in te schrijven via een link op onze website. Deelnemende zwemmers moeten wel in het bezit zijn van een blauwe wedstrijdbadmutts van AZV om deel te kunnen nemen aan een wedstrijd. Deze mutsen zijn te verkrijgen voor of na de zwemles bij de trainers voor €15.
- **Competitiezwemmers** zijn verplicht om aan één wedstrijd per maand deel te nemen. Zij krijgen hun inschrijving via WhatsApp of via mail. Hun deelname aan wedstrijden wordt schriftelijk bevestigd via WhatsApp AZV wedstrijd.
Eigen organisaties

AZV organiseert zelf 3 of 4 wedstrijden per jaar, ze vinden plaats in het Gemeentelijk Zwembad te Arendonk (4 wedstrijdbanen in een 25 m bad). Minstens één wedstrijd is voor de Niet-vergunninghouders en twee wedstrijden zijn voor de competitie zwemmers.

Wedstrijden die georganiseerd worden door AZV zijn verplichte wedstrijden voor een competitie zwemmer.

Enkele uitzondering zijn hoger vermeld bij "Competitie: vanaf 9 jaar".

De samenstelling van het wedstrijdprogramma voor de NVH wedstrijd gebeurt door de clusterverantwoordelijke van de zwemschool. Hij verzorgt ook de volledige technische administratie van de wedstrijd. Voor de samenstelling van het wedstrijdprogramma en de uitslagverwerking maken we gebruik van het officiële software programma TOPSWIM van de Vlaamse Zwemliga.

De clustergroep van de Niet-vergunninghouders (NVH) en de Competitiezwemmers zorgen telkens voor de logistieke ondersteuning en de omkadering van de wedstrijd.

De organisatie van de Competitie wedstrijden worden verzorgd door de competitie afdeling.

5. Trainingsmomenten Recreanten en Veteranen

- Woensdag: 21.00u tot 22.00u (3 banen)
- Vrijdag: 21.00u tot 22.00u (3 banen)
- Zondag: 8.00u tot 9.30u (2 banen)

6. Trainingsmomenten Pré-Masters en Masters

- Woensdag: 21.00u tot 22.00u
- Vrijdag: 21.00u tot 22.00u
- Zondag: 8.00u tot 9.30u

7. Kleedruimten

Leden van de groepen: zwemschool, pré-competitie en competitie maken gebruik van de schoolcabines. De persoonlijke spullen dienen achtergelaten te worden op de plaats waar hij of zij zich omkleed of wordt meegenomen naar het zwembad.

De leden van de groepen: recreanten, trainers en redders maken gebruik van de individuele kleedcabines en bergen hun spullen op in de kluisjes of nemen die mee tot aan het zwembad. Bij het betreden van de kleedruimten dient het schoeisel van alle betreders op de daarvoor voorziene plaats in het schoenenrek worden achtergelaten.

Alle leden van AZV zijn verantwoordelijk voor hun eigen materiaal. Wanneer er spullen na de trainingsmomenten worden achtergelaten en deze worden opgemerkt door het zwembadpersoneel of medewerkers van AZV, zullen deze bij de verloren voorwerpen worden gelegd tot de rechtmatige eigenaar deze komt ophalen.

AZV kan niet aansprakelijk worden gesteld voor verdwenen spullen of diefstal en vernieling aan persoonlijke spullen. Wel kan AZV bemiddelen tussen de betrokken partijen in geval van bovenstaande situaties.

8. Gedragsregels zwemmers alle afdeling van AZV

De zwemmers en leden van AZV zijn de vertegenwoordigers van onze club in het zwembad. Als club staan wij achter het Fairplay-gebeuren. Voor onze zwemmers en leden stellen wij dus de volgende gedragsregels voor:

- Respecteer van de afspraken die gemaakt zijn met de club, trainers en clubgenoten
- Respect hebben voor de accommodatie en het materiaal van het zwembad en van de club
- Géén discriminatie op huidskleur, geloof, seksuele voorkeur of ander kenmerken
- Respect tonen en géén commentaar leveren op teamgenoten, toeschouwers, ouders, trainers, officials en andere clubs
- Zich onthouden van grensoverschrijdend gedrag
- Niemand uitsluiten of pesten
- Géén agressieve taal gebruiken
- De trainers verwittigen als iemand gepest wordt, dat is géén klikken
- De zwemmers kunnen steeds bij de trainers terecht om grensoverschrijdend gedrag te melden. Men kan ook terecht bij de vertrouwenspersoon van de club ledenbestand@azv-arendonk.be