

INFORMATIEBOEKJE



ELSTER ZWEM & POLOCLUB

AFDELING

**BASISZWEMGROEP
(BZG)**

SEIZOEN 2017-2018

Welkom

Welkom bij de Basiszwemgroep van de Elster Zwem- & PoloClub (EZ&PC). EZ&PC is de oudste zwemvereniging in Elst, opgericht in 1950. De vereniging telt ruim 300 leden die sportiviteit en gezelligheid hoog in het vaandel hebben staan. De thuisbasis is Zwembad De Helster in Elst.

De zwemvereniging bestaat uit de volgende afdelingen:

- Basiszwemgroep (BZG)
- Team Bijzondere Kinderen (TBK)
- Waterpolo
- Wedstrijdzwemmen
- Volwassenen zwemmen
- Zwemmen met een fysieke beperking

Bij de Basiszwemgroep kunnen de vaardigheden na het B-diploma verder worden uitgebreid. Zo verzorgen we lessen voor de diploma's C, Zwemvaardigheid, Snorkelen, Survival en Balvaardigheid. Ook worden er lessen verzorgd voor volwassenen.

Via dit informatieboekje willen wij u wegwijs maken binnen de Basiszwemgroep van EZ&PC. Heeft u na het lezen van dit boekje nog vragen, dan kunt altijd contact opnemen met ons secretariaat.

Wij wensen u heel veel plezier bij EZ&PC!

Bestuur en Kader van EZ&PC

Afdeling Basiszwemgroep

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 zwemlessen worden verzorgd door enthousiaste vrijwilligers die de zwemkunst overbrengen op uw kind. Plezier in het zwemmen staat altijd voorop! Een deel van de vrijwilligers die aan de badrand staan zijn gediplomeerde zwemleerkrachten. Daarnaast zijn er verschillende kaderleden die al een tijdje meedraaien en onder toezicht van een gediplomeerde zwemleerkracht de lessen verzorgen.

Het secretariaat is in handen van Leontien van Nieuwenhuijzen. Gina Muys is de hoofdtrainer van de Basiszwemgroep. De hoofdtrainer is het aanspreekpunt voor ouders en instructeurs met betrekking tot de zwemlessen.

Diploma's

Bij de Basiszwemgroep kunnen de vaardigheden na het B-diploma verder worden uitgebreid. Hieronder een overzicht van de diploma's en lessen die wij aanbieden.

De door ons aangeboden diploma's zijn onderdeel van de Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ). Voor de diploma's Zwemvaardigheid, Snorkelen, Survival, Balvaardigheid en Swimkick is het een vereiste dat uw kind het C-diploma heeft behaald.

C-Diploma

Het C-diploma is een onderdeel van het Zwem-ABC. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstapjes, maar wie het zwemdiploma C op zak heeft is een echte vriend van het water geworden. Uw kind kan zich dan goed redden in zwembaden en in het buitenwater.

Bij het C-diploma leert uw kind de koprol, hoekduik, hurksprong en de startduik. Daarnaast worden de al aangeleerde zwemslagen verder verfijnt en wordt er gewerkt aan de conditie. Een hele uitdaging voor de kinderen.

Zwemvaardigheid 1, 2 en 3

Tijdens de lessen zwemvaardigheid worden de slagen die zijn aangeleerd bij het Zwem-ABC verder uitgebreid. Het accent komt meer te liggen op de technische uitvoering van de zwemslagen. Daarnaast bevatten de diploma's vaardigheden als de hoekduik, de hurksprong, onder water zwemmen, zwemmen met kleding en onderdelen die gerelateerd zijn aan de zwemtakken waterpolo, wedstrijdzwemmen en synchroonzwemmen. Er zijn 3 diploma's te behalen.

Snorkelen

Wanneer uw kind interesse heeft in de onderwaterwereld dan is het diploma Snorkelen echt iets voor hem/haar! Tijdens de snorkellessen worden er allerlei snorkeltechnieken aangeleerd. Er zijn 3 snorkeldiploma's te behalen waarbij de opdrachten per diploma steeds een stukje zwaarder en uitdagender worden. Er zijn 3 snorkeldiploma's te behalen.



Snorkeluitrusting

Voor de snorkellessen heeft uw kind een snorkeluitrusting nodig. De snorkeluitrusting bestaat uit vinnen, een snorkel en een duikbril. De snorkeluitrusting moet aan bepaalde eisen voldoen. Deze kunt u vinden op onze website.

Survival

Bij het zwemvaardigheidsdiploma Survival leert uw kind zichzelf te redden wanneer hij/zij onverwachts in het water terecht komt; bijvoorbeeld hoe blijf je met kleding aan drijven of hoe kun je mogelijke onderkoeling vertragen of zelfs voorkomen? U kind leert ook wat vooral niet te doen als een vriendje in nood is. Alle onderdelen moeten gekleed worden uitgevoerd. Er zijn drie diploma's Survival te behalen.



Balvaardigheid

Bij balvaardigheid leer je de techniek van waterpolo. Er zijn drie diploma's te behalen.

Swimkick

In de swimkickles leer je de wedstrijdslagen zoals borstcrawl, rugcrawl, vlinderslag en schoolslag. Er wordt gewerkt aan technisch goed zwemmen, keerpunten en starten. Ook wordt er gewerkt aan je conditie. Swimkick is een mooie opstart voor als je wilt gaan wedstrijdzwemmen.

Zwemles volwassenen

Wilt u graag uw zwemvaardigheid verbeteren? Wilt u graag het C-diploma of één van de andere zwemvaardigheidsdiploma's behalen? Dan is nu de tijd gekomen om niet te denken maar te doen! Bij EZ&PC bieden wij zwemlessen aan voor volwassenen. Ook is het mogelijk om samen met uw zoon of dochter les te volgen voor de diploma's Snorkelen en Wereldzwemslagen.

Lestijden

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

De zwemvaardigheidsdiploma's en het C-diploma worden op donderdag en zaterdag gegeven. Als u kind zwemt voor één van deze diploma's mag uw kind dus op beide dagen komen zwemmen. Wenst u dat uw kind maar op één van deze dagen zwemt, wilt u dit dan doorgeven aan de hoofdtrainer zodat we daar rekening mee kunnen houden? Snorkelen, Survival, Balvaardigheid, Swimkick en de volwassenenzwemles worden **alleen** gegeven op zaterdag. Op de zaterdag delen wij als Basiszwemgroep (BZG) het bad met de afdeling Team Bijzondere Kinderen (TBK). Zoals altijd is het maken van de indeling een hele klus, waarbij we zoveel mogelijk rekening houden met alle wensen. Mocht het tijdstip toch niet uitkomen, neemt u dan alstublieft contact op met de hoofdtrainer. Waar mogelijk proberen we een oplossing te vinden. We vragen uw begrip wanneer dit niet mogelijk is.

Wij willen u vragen ervoor te zorgen dat uw kind op tijd in de les aanwezig is. Dit om verstoring van de les zoveel mogelijk te voorkomen.

[Wachten tijdens de lessen](#)

Ouders, broertjes en/of zusjes kunnen in de kantine naar de zwemles kijken, dus **niet** langs de badrand. Een aantal keer per seizoen heeft u de gelegenheid om langs de badrand te komen kijken. Deze kijkdagen staan op het activiteitenrooster aangegeven. Wanneer u langs de badrand komt kijken wilt u dan i.v.m. de hygiëne uw schoenen en sokken uitdoen. Wij rekenen hierbij op uw medewerking, bij voorbaat dank.

[Leerlingvolgsysteem](#)

Regelmatig zal er door de zwemleerkrachten worden bekeken wat de vorderingen van uw kind zijn. Deze vorderingen worden doorgegeven aan de hoofdtrainer die de informatie verwerkt in een leerlingvolgsysteem. Uiteraard is er bij het wisselen van de lessen gelegenheid voor ouders om het kader kort aan te spreken op vorderingen en veranderingen. Houdt er rekening mee dat de tijd tussen de lessen beperkt is. U kunt altijd contact opnemen met de hoofdtrainer.

[Afmelden zwemles](#)

Kan uw kind een keer niet komen, wilt u hem/haar dan voor 15.00u afmelden.

Klik hiervoor op de button:



[Zwemkleding](#)

Wij willen u vragen uw kind een gewone zwembroek (géén zwem/surfshort) of een badpak aan te trekken (geen bikini). Als uw kind lang haar heeft (op schouderlengte) willen wij u vragen uw kind een staart of vlecht in te doen zodat het haar van uw kind zijn/haar zwemprestaties niet in de weg zit. Wij raden aan bij lang haar een badmuts te dragen (behalve bij Snorkelen). In principe is het dragen van een zwembriljetje tijdens de lessen en het diplomazwemmen niet toegestaan. Deze mag uitsluitend worden gedragen wanneer dit medisch noodzakelijk is.

Zoals u waarschijnlijk al heeft gelezen wordt er voor verschillende diploma's met kleding gezwommen. De kledingseisen staan vermeld op de website. Het is belangrijk dat uw kind bij gekleed zwemmen de juiste kledingstukken draagt. Dit kan mede bepalend zijn of ze kunnen of mogen afzwemmen.

[Afzwemmen](#)

Er wordt twee keer per seizoen afgezwommen. Om af te mogen zwemmen moet uw kind voldoen aan alle exameneisen van het betreffende diploma. De hoofdtrainer en de zwemleerkracht van uw kind bepalen of uw kind in aanmerking komt voor het afzwemmen.

[Omkleden en douchen](#)

De zwemmers verzamelen zich in de hal van De Helster, bij de kassa, op de banken rechts bij de hoofdingang. Vijf minuten voor aanvang van de zwemlessen, mogen de zwemmers doorlopen naar de kleedkamers om om te kleden.

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

- Er mag **alleén** gebruik gemaakt worden van de gemeenschappelijke omkleedruimten.

- De dameskleedkamer is **niet** toegankelijk voor heren.
- De herenkleedkamer is **niet** toegankelijk voor dames.
- De kleedruimte voor gehandicapten mag **alléén** gebruikt worden door mensen met een lichamelijke handicap.

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

Het is verplicht om voor aanvang van de les te douchen. Hier zal op worden toegezien door het kader. De kinderen wachten bij de douches totdat ze worden opgehaald.

Activiteitenoverzicht

Op de website van EZ&PC staan diverse zaken betreffende de vereniging vermeld. Hieronder valt ook een activiteitenoverzicht voor de BZG. Deze kan lopende het jaar veranderen dus blijf hier regelmatig op kijken. Op het activiteitenoverzicht staan alle data van gekleed zwemmen tot het proefzwemmen voor de diploma's. Ook speciale dagen worden hierop vermeld.

Een aantal keer per seizoen is er *gezinszwemmen*. Uw kind mag dan samen met broertjes, zusjes, papa en mama komen zwemmen. De zwemlessen gaan dan niet door. Tijdens het gezinszwemmen gelden de volgende regels;

- Kinderen die nog **géén diploma** hebben mogen alleen onder begeleiding van een volwassen persoon zwemmen in het recreatiebad en in het wedstrijdbad achter de lijn met de rode en witte bolletjes.
- Kinderen die **diploma A** hebben mogen onder begeleiding van een volwassen persoon ook in het diepe bad.
- Kinderen die het **diploma B** hebben behaald mogen zelfstandig in het diepe bad.

Lidmaatschap

U kunt u of uw kind aanmelden via onze website via de link [Lid worden](#). Hier vindt u aanvullende informatie en de mogelijkheid om het inschrijfformulier te downloaden. Er mag 2 keer vrijblijvend worden meegezwommen om te kijken of het iets voor u of uw kind is. Na vier proeflessen volgt de definitieve inschrijving.

Wij vragen u als ouder/verzorger uw eigen e-mailadres en telefoonnummer op te geven dit i.v.m. de juiste communicatiekanalen. Eventuele wijzigingen kunt u doorgeven aan de ledenadministratie.

Bijzonderheden

Zijn er bijzonderheden m.b.t. uw kind (bijvoorbeeld gehoor- of gezichtsproblemen, medicijngebruik of andere bijzonderheden), die voor ons en uw kind van belang zijn tijdens de zwemles, wilt u deze dan schriftelijk aan ons melden? Wij willen u vragen de [bijlage medische gegevens](#) in te vullen. Uiteraard zal vertrouwelijk met de informatie worden omgegaan.

Zwemmen bij twee afdelingen

Een lid van de afdeling Wedstrijdzwemmen of Waterpolo die vanuit de Basiszwemgroep komt, mag indien er ruimte voor is, ook blijven zwemmen op zaterdag bij de Basiszwemgroep. Het contributiebedrag van de afdeling Wedstrijdzwemmen of Waterpolo is in dit geval van toepassing. In het geval dat één van beide afdelingen 'vol' komt te zitten, moet er een keuze gemaakt worden voor één afdeling.

Beëindigen lidmaatschap

Het lidmaatschap wordt voor onbepaalde tijd aangegaan. Het lidmaatschap kan **alléén** per einde van het seizoen, **1 juli**, beëindigd worden door dit **minimaal 1 maand** voor deze datum schriftelijk door te geven aan de ledenadministratie van de vereniging.

Veiligheid en aansprakelijkheid

VEILIGHEID IS BELANGRIJK! Loop daarom rustig langs de badrand. Het eten van kauwgom en snoep tijdens de les is verboden. Het dragen van sieraden tijdens het zwemmen wordt afgeraden i.v.m. eventuele verwondingen.

De vereniging is **niet** aansprakelijk voor verlies, schade en/of diefstal van uw eigendommen en/of lichamelijk letsel in en om het zwembad.

Contact

Secretariaat

Leontien van Nieuwenhuijzen

basiszwemgroep@ez-pc.nl

Hoofdtrainer

Gina Muijs

06-36348965

basiszwemgroep@ez-pc.nl

Ledenadministratie

Gonny van Ingen

026-3216573

ledenadministratie@ez-pc.nl

Of per post:

Ledenadministratie EZ&PC
Ruiterskamp 55
6662 TE ELST