

INFORMATIEBOEKJE

AFDELING BASISZWEMGROEP



ELSTER ZWEM & POLOCLUB

Voor de nieuwe leden

Welkom bij de Basiszwemgroep van de Elster Zwem- & Polo Club (EZ&PC).

EZ&PC is de oudste zwemvereniging in Elst, opgericht in 1950. Bij EZ&PC ontmoeten ontspanning en inspanning elkaar op een gezellige wijze.

De zwemvereniging bestaat uit de volgende afdelingen:

- Basiszwemgroep (BZG)
- Team Bijzondere Kinderen (TBK)
- Waterpolo
- Wedstrijdzwemmen
- Volwassenen
- Zwemmen Met Fysieke Beperking (ZMFB)

Bij de Basiszwemgroep kunnen de vaardigheden na het behalen van het B- of C-diploma verder worden uitgebreid. Zo zijn er de diploma's C, Zwemvaardigheid, Snorkelen en Wereldzwemslagen.

Ook worden er zwemlessen verzorgd voor Volwassenen met als einddoel een zwemdiploma.

Via dit informatieboekje willen we u wegwijs maken binnen de Basiszwemgroep.

Heeft u na het lezen van dit boekje nog vragen, dan kunt u altijd contact opnemen via het mailadres: bzg-tbk@ez-pc.nl.

Wij wensen u heel veel zwemplezier bij EZ&PC!

Inleiding

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.

Lestijden

Basiszwemgroep:	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

Het C-diploma en de Zwemvaardigheidsdiploma's 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 en het 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.

Diploma's

Bij de Basiszwemgroep kunnen de vaardigheden na het B- of C-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 en Snorkelen 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 zwemvaardigheidsdiploma'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.

Meer informatie over de diverse zwemdiploma's, zoals kleding-eisen en diploma-eisen vindt U op [de site](#).



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.

Toelichting op de Lestijden

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 worden door de commissie doorgegeven.

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.

Afmelden zwemles

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

Klik hiervoor op de tekst: [AFMELDEN](#).

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 zwembrillettje 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 meerdere malen 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 **alléén** gebruik gemaakt worden van de gemeenschappelijke omkleedruimten.
- 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 **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

Tijdens het seizoen worden er meerdere activiteiten georganiseerd. Nadere berichten hierover worden via de mail door de commissie aan de leden gecommuniceerd.

Lidmaatschap

U kunt u of uw kind aanmelden via onze website via de link [Lid worden](#).

Na inschrijving wordt er door de commissie contact met u opgenomen over het starten van de proeflessen. Hier kan enige tijd over heen gaan.

Er mag 4 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?

Dit kan bij het contact opnemen door de commissie worden gedeeld. 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.

Beëindiging 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.