

A stylized graphic of a swimmer in a light blue color, positioned in the upper right quadrant of the page. The swimmer is depicted from the waist up, with arms extended forward. The background features a light blue gradient and a dark blue wavy pattern at the bottom, suggesting water.

**ZWEMINFO  
vzw Z.C.N.  
(ZwemClub Neerpelt)**

**Jaargang 10 nr. 1**

***Verklaring van de groep onder je naam op het etiket van de briefomslag.  
Indien er meer groepen genoteerd staan, staan deze in de volgorde van de voornamen.***

- **GROEP 1** traint van 16.00 tot 17.00 uur (woensdag) en 11.00 tot 12.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 2-1** traint van 17.00 tot 18.00 uur (woensdag) en 11.00 tot 12.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 2-2** traint van 18.00 tot 19.00 uur (woensdag) en 12.00 tot 13.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 3-1** traint van 17.00 tot 18.00 uur (woensdag) en 11.00 tot 12.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 3-2** traint van 18.00 tot 19.00 uur (woensdag) en 12.00 tot 13.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 4** traint van 17.00 tot 19.00 uur (woensdag) en 12.00 tot 14.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 5** traint van 17.00 tot 19.00 uur (woensdag) en 12.00 tot 14.00 uur (zaterdag)

## **1 WOORDJE VAN DE VOORZITTER**

Het zwemseizoen komt er weer snel aan. Na twee maanden vakantie, genieten, uitrusten ... duikt de jeugd op zaterdag 6 september 2014 weer het water in tussen 11.00 en 14.00 uur. De 18-plussers beginnen weer te trainen op zaterdag 6 september 2014 om 18.30 uur.

Samen met vrienden en vriendinnen trainen, plezier maken, een babbeltje slaan ... kortom een toffe en sportieve vriendengroep vormen.

Alle zwemmers kunnen hun zwemtechnieken en hun conditie bijschaven en onderhouden.

De trainers en trainsters staan dan ook klaar om de zwemmers en zwemsters zwemvaardigheden bij te brengen en/of te verbeteren.

De bestuursleden zorgen ervoor dat de club het hoofd boven water blijft houden.

Ouders, we zijn blij dat we het vertrouwen van jullie krijgen en we proberen er een fijn sportief jaar van te maken.

Ook is er een vraag naar sponsoring. Zij die zich geroepen voelen om onze club te sponsoren, op welke manier dan ook, mogen zich altijd melden bij iemand van onze bestuursleden.

Tot op de eerste training.

Wendy Groenen  
voorzitter

## **2 LEDEN BIJ DE ZWEMCLUB**

Van ieder jeugd lid van de zwemclub wordt verwacht dat ze regelmatig de trainingen op woensdag en zaterdag komen volgen.

De trainers of bestuur bespreken met ieder nieuw lid op welk uur ze mogen trainen op de woensdag en zaterdag.

vzw Z.C.N. (ZwemClub Neerpelt) geeft trainingen volgens het principe van het SwimKick-programma.

### **2.1 De trainingen JEUGD zijn op de volgende dagen.**

- **GROEP 1**  
16.00 tot 17.00 uur (woensdag)  
11.00 tot 12.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 2-1**  
17.00 tot 18.00 uur (woensdag)  
11.00 tot 12.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 2-2**  
18.00 tot 19.00 uur (woensdag)  
12.00 tot 13.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 3-1**  
17.00 tot 18.00 uur (woensdag)  
11.00 tot 12.00 uur (zaterdag)

- **GROEP 3-2**  
18.00 tot 19.00 uur (woensdag)  
12.00 tot 13.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 4**  
17.00 tot 19.00 uur (woensdag)  
12.00 tot 14.00 uur (zaterdag)
- **GROEP 5**  
17.00 tot 19.00 uur (woensdag)  
12.00 tot 14.00 uur (zaterdag)

**Men kan enkel per blok naar de training komen. Men kan geen trainingsuren combineren. Wanneer men éénmaal zijn trainingsuren heeft toegewezen gekregen, moet men deze ook aanhouden.**

### **Info voor zwemmers van groep 4 en groep 5**

**Wij eisen van alle zwemmers om twee uur training te volgen op woensdag en zaterdag. Is er een gegronde reden waarom er, op regelmatige basis, maar 1 uur kan gezwommen worden, moeten de ouders dit persoonlijk aan het bestuur mededelen (bijvoorbeeld vervoer, examens ...).**

Wekelijks wordt er op woensdag en zaterdag getraind, behalve tijdens de vakanties. Tijdens de vakanties wordt er WEL getraind op de eerste zaterdag, de andere woensdagen en zaterdagen tijdens de vakantie wordt er niet getraind.

**Zie ook onze jaarkalender.**

Indien bijkomend op de jaarkalender een training vervalt, wordt men hiervan tijdig op de hoogte gesteld.

## **2.2 Vereisten om naar een volgende baan te gaan om te trainen**

- Groep 1 : Zwemslagen: schoolslag en crawl
- Groep 2 : Zwemslagen: schoolslag en crawl en beginselen van rugslag
- Groep 3 : Zwemslagen: schoolslag, crawl en rugslag, beginselen van vlinderslag
- Groep 4 : Verfijning van alle technieken en vlinderslag correct uitwerken
- Groep 5 : Trainen en motiveren, techniek en intervaltraining en tempotrainingen

De trainers beslissen wanneer een zwemmer mag overgaan naar de volgende baan, wanneer de zwemmer de capaciteiten heeft. Hierop staat geen vast tijdstip en geen leeftijd.

## **2.3 De training van de 18-PLUSSERS is op zaterdagavond**

De trainingsuren zijn van 18.30 tot 20.00 uur.

Je moet wel kunnen zwemmen en notie hebben van de verschillende zwemslagen.

Men mag aansluiten bij deze groep in het jaar dat men 18 jaar wordt.

Tijdens de vakanties (behalve juli en augustus en kerstvakantie) gaan de trainingen gewoon door.

**Zie ook onze jaarkalender.**

Indien bijkomend op de jaarkalender een training vervalt, wordt men hiervan tijdig op de hoogte gesteld.

## **3 BESTUUR**

Ledenlijst van het bestuur voor zwemclub Neerpelt

VOORZITTER en JEUGDVERANTWOORDELIJKE  
Wendy GROENEN

ONDERVOORZITTER  
Marleen VERHAEREN

PENNINGMEESTER  
Daisy STINCKENS

SECRETARIS  
Nelly SMEETS

ANDERE LEDEN  
Arletta BECKERS  
Wout MOLEMANS  
Annick PALMERS  
Roy SMEETS

## 4 ALGEMEEN

### 4.1 Pull-bouy en handpeddels

Iedere zwemmer die in groep 4 en groep 5 zwemt, ontvangt gratis van Z.C.N. een pull-bouy ter waarde van 13,50 euro en 1 paar handpeddels ter waarde van 16,00 euro. De zwemmer tekent een papier voor ontvangst. Ze worden verplicht om deze pool-bouy en peddels bij elke training bij zich te hebben.

Wanneer men stopt met zwemmen, om welke reden dan ook, wordt verwacht deze pull-bouy en handpeddels terug te bezorgen aan Z.C.N.

Bij verlies of vernieling moet de zwemmer op eigen kosten nieuwe kopen. Enkel bij slijtage van materiaal, kan tegen inruiling, een nieuwe bekomen worden.

### 4.2 T-shirt met logo van de zwemclub

Iedere zwemmer ontvangt een T-shirt met het logo van Z.C.N. erop gedrukt. De bedoeling hiervan is om dit steeds aan te doen bij elke wedstrijd die er gehouden wordt, zowel thuis, als buitenshuis.

### 4.3 Mededelingen aan ouders

- De zwemmers mogen enkel en alleen zwemmen in het 25 meter bad tijdens de trainingen. Na de trainingen mag men in het recreatiebad zwemmen op vertoon van een kasticket aan de trainers. Kan men dit niet tonen, dan moet de zwemmer zich gaan omkleden in de gezamenlijke kleedhokjes en er na de training direct uit gaan.
- Alle briefwisseling zal steeds gebeuren via e-mail. Uitzonderlijk wordt er post meegegeven, voor of na de training, met de zwemmers. Om financiële redenen zal de post nooit verstuurd worden. Ouders die dus niet regelmatig post ontvangen via e-mail, bijvoorbeeld maandelijks inschrijvingsformulier voor wedstrijden ..., kunnen dit best melden aan het secretariaat van de zwemclub ([secretariaat@zcn-neerpelt.be](mailto:secretariaat@zcn-neerpelt.be)).
- Zwemmers die zich niet houden aan het huishoudelijk reglement en afspraken binnen de club, kunnen gesanctioneerd worden van schorsing tot uitsluiting binnen de club.
- Als lid van de zwemclub kan je ook een tussenkomst krijgen van het ziekenfonds. Dit formulier mag je bezorgen aan het secretariaat en bekom je dan ingevuld terug. Je kan het formulier van het ziekenfonds ook vinden op onze website [www.zcn-neerpelt.be](http://www.zcn-neerpelt.be) en doorklikken naar 'Documenten - attesten'
- Plaatselijke initiatieven, zoals bijvoorbeeld vrijetijdscheque gemeente Hamont-Achel, mogen ook bezorgd worden aan het secretariaat.
- Voor mensen, die OCMW-gerechtigd zijn, kunnen altijd bij hun OCMW-dienst navragen of zij een tussenkomst voor de betaling van het lidgeld voor hun sportend kind kunnen ontvangen.

## 5 WEBSITE

Onze website, [www.zcn-neerpelt.be](http://www.zcn-neerpelt.be), richt zich tot u en alle andere geïnteresseerden. Wij beschouwen onze website als een communicatiekanaal om al onze leden te informeren over onze werking. Wij zetten dan ook alles in het werk om de informatie op het web zo up-to-date mogelijk te houden.

## 6 BEELDMATERIAAL VOOR PUBLICATIE

Er wordt beeldmateriaal gemaakt van alle activiteiten van onze zwemclub. Deze zullen verschijnen op de website en in ons clubblad of eventueel voor andere publicaties gebruikt. Indien er iemand bezwaar tegen heeft dat zijn of haar beeldmateriaal verschijnt, moet de voorzitter hiervan schriftelijk op de hoogte gebracht worden.

## 7 CLUBFEEST

Gewoontegetrouw wordt er jaarlijks een clubfeest gehouden. Alle clubkampioenen van het voorbije jaar worden op dit feestje gehuldigd. Tevens bieden wij u die avond een heerlijk etentje aan tegen een vriendenprijs. Het drinken wordt ter plaatse zelf betaald. Meer info over de clubkampioenen, zie 'wedstrijden: clubkampioenschappen'.

## 8 WEDSTRIJDEN: CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Jaarlijks organiseren we twee clubkampioenschappen, één in maart en één in oktober of november. Voor deze twee wedstrijden worden er steeds op voorhand wedstrijdformulieren verdeeld, via e-mail, aan de zwemmers.

Het clubkampioenschap heeft steeds plaats op een zaterdag, tijdens de trainingsuren (11.00 tot 13.00 uur). De zwemmers van groep 1, groep 2, groep 3 moeten ook aanwezig zijn vanaf 11.00 tot 13.00 uur. De uitslag van deze wedstrijd zal per e-mail verstuurd worden en je kan ze ook steeds raadplegen op onze website.

De wedstrijd is als volgt ingedeeld :

- Beginner  
25 meter schoolslag, 25 meter crawl
  - Eendje  
50 meter rugslag, 50 meter schoolslag, 50 meter crawl
  - (1) Benjamin, miniem, kadet, junior, dames en heren  
100 m vlinderslag, 100 m rugslag, 100 m schoolslag, 100 m crawl
  - (1) Prominenten en 18-plussers  
50 m vlinderslag, 50 m rugslag, 50 m schoolslag, 50 m crawl
- (1) Men MAG één van deze slagen laten vallen.  
In de plaats hiervan moet men dan 100 meter wisselslag zwemmen (keuze maken op inschrijvingsformulier). Bij eventueel ex aequo van gewonnen wedstrijden, is de beste tijd van de wisselslag doorslaggevend.

Alle clubkampioenen zullen steeds gehuldigd worden tijdens het clubfeest (februari of maart) van het daaropvolgende jaar. De hoofdtrainer bekijkt hiervoor de uitslagen van beide wedstrijden van het clubkampioenschap.

## 9 WEDSTRIJDEN: ALGEMEEN

Indien men zich inschrijft voor een zwemwedstrijd en men neemt deel, is er de volgende regeling.

- Wanneer er drie wedstrijden worden gezwommen, moet de zwemmer minstens kiezen voor twee wedstrijden van 100 meter en één wedstrijd van 50 meter. (Regeling voor groep 4 en groep 5 voor alle categorieën, behalve voor de eendjes en beginners)
- Wanneer er twee wedstrijden mogen gezwommen worden, worden er twee zwemstijlen van 100 meter gezwommen. (Regeling voor groep 4 en groep 5 voor alle categorieën, behalve voor de eendjes en beginners)
- Bij forfait (niet deelnemen aan de wedstrijd, om welke reden dan ook) dient het lid 1,00 euro forfaitvergoeding per ingeschreven wedstrijd te betalen aan de club. Enkel een doktersattest op de wedstrijddag kan een forfaitvergoeding rechtvaardigen, zodat de zwemclub geen boete dient te betalen.
- De trainers moeten toestemming geven voor uitzonderingen.

## 10 WEDSTRIJDEN: ANDEREN

Om maandelijks onze zwemmers een wedstrijd aan te bieden, zijn we aangesloten bij de Antwerpse Bond voor niet-vergunninghouders. Er worden daar maandelijks wedstrijden georganiseerd voor niet-vergunninghouders. Dus voor zwemmers van onze zwemclub. Het jaarprogramma van deze wedstrijden wordt steeds opgesteld in november. Onze zwemclub probeert om steeds mee te doen aan één wedstrijd per maand. Hiervoor krijgt men tijdig een inschrijvingsformulier via e-mail. Bij al deze wedstrijden krijgt iedere deelnemer een aandenken en een wedstrijduitslag. Bij forfait (niet deelnemen aan de wedstrijd, om welke reden dan ook) dient het lid 1,00 euro forfaitvergoeding per ingeschreven wedstrijd te betalen aan de club. Enkel een doktersattest op de wedstrijddag kan een forfaitvergoeding rechtvaardigen, zodat de zwemclub geen boete dient te betalen.

## 11 WEDSTRIJDEN: SPORTA

Vereniging zonder winstgevend doel aangesloten bij KKSFB v.z.w. - FICEP - B.O.I.C. - C.O.S. v.z.w.

Deze sportfederatie wordt door het Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap (BLOSO) erkend en gesubsidieerd.

Als zwemclub zijn we aangesloten bij deze federatie.

## 11.1 Interprovinciaal

Alle aangesloten clubs kunnen deelnemen aan meerdere wedstrijden, verspreid over het zwemseizoen. Zo vindt er een Lentecriterium plaats, maar ook het KIDS SWIM, speciaal voor de kleinste zwemmertjes.

Voor al deze wedstrijden kan een aangesloten club zich kandidaat stellen voor de organisatie, mits te voldoen aan de voorwaarden om een wedstrijd te kunnen inrichten.

Voor al deze wedstrijden krijgt men ook tijdig een inschrijvingsformulier.

Indien men bij deze wedstrijden zeer goede tijden zwemt, kan men in aanmerking komen om deel te nemen aan de 'Zweminterland' (België, Nederland, Duitsland). In het verleden zijn er enkele zwemmers uit groep 4 en groep 5 hiervoor in aanmerking gekomen.

## 12 VERZEKERING

Onze club heeft haar verzekering via Sporta bij Ethias te Hasselt. Alle aangesloten leden, die aldus in het bezit zijn van een lidkaart, zijn verzekerd tegen gebeurlijke ongevallen (zowel lichamelijke als burgerlijke aansprakelijkheid).

### 12.1 Procedure bij een ongeval.

Op de dag van het ongeval moet het 'aangifteformulier' van Ethias (te bekomen bij het bestuur) zo volledig mogelijk ingevuld worden door ouders en/of slachtoffer en door de arts en binnen de 24 uren opgestuurd worden door het bestuur van Z.C.N. naar Sporta, zodat zij het ongeval kunnen registreren.

De Sporta-administratie controleert het formulier, geeft er een eigen dossiernummer aan en stuurt dit vervolgens door naar de verzekeringsmaatschappij Ethias. Gelijktijdig wordt vanuit Sporta aan de clubverantwoordelijk een bericht toegestuurd dat het formulier werd doorgestuurd naar Ethias.

De diensten van Ethias verwerken vervolgens het dossier en sturen naar het slachtoffer een persoonlijk Ethias-dossiernummer toe. Dit moet dan doorgegeven worden aan het bestuur van Z.C.N.

De ouders en/of het slachtoffer verzamelen alle onkosten, doktersbriefjes ... en bezorgen deze documenten onmiddellijk aan Ethias.

Ethias zal dan vervolgens het bedrag van de tussenkomst op de rekening van de ouders of van het slachtoffer storten.

**Maandag 1 september 2014**  
tot en met vrijdag 5 september 2014

gesloten voor **ONDERHOUD**

**Zaterdag 6 september 2014**

**START TRAINING JEUGD EN 18-PLUSERS**  
(enkel voor de leden van vorig zwemseizoen)

**Woensdag 17 september 2014**

**START** voor alle nieuwe leden

**Zaterdag 20 september 2014**

**GEEN TRAINING**

**Zaterdag 20 september 2014**

Vergadering met trainers om 13.30 uur in De Peel

**Zondag 28 september 2014**

Wedstrijd bij AZV in Arendonk

**Vrijdag 10 oktober 2014**

Bestuur-trainersvergadering

(Vorming "Sportende kinderen:  
wat is belangrijk in hun mentale ontwikkeling")

**Zaterdag 25 oktober 2014**

Diploma-zwemmen tijdens trainingsuren

**HERFSTVAKANTIE van zat. 25.10.2014 – zon. 02.11.2014**

Wel training op 25.10.2014. De andere zaterdagen en woensdagen tijdens de vakantie wordt er **NIET** getraind.  
**GEEN TRAININGEN VOOR DE JEUGD EN WEL VOOR DE 18-PLUSERS**

**Zaterdag 1 november 2014**

Allerheiligen - **GEEN TRAINING**

**Dinsdag 11 november 2014**

Wapenstilstand

**Zaterdag 15 november 2014**

Clubkampioenschap tijdens trainingsuren

**Zondag 16 november 2014**

Kids Swim bij Z.C.N.

**Zondag 7 december 2014**

Wedstrijd bij ZGeel in Geel

**Zaterdag 20 december 2014**

**WEL** training

**KERSTVAKANTIE van zat. 20.12.2014 – zon. 04.01.2015**

Wel training op 20.12.2014. De andere zaterdagen en woensdagen tijdens de vakantie wordt er **NIET** getraind.  
**GEEN TRAININGEN VOOR DE JEUGD EN VOOR DE 18-PLUSERS**

**Donderdag 25 december 2014**

Kerstmis

**Donderdag 1 januari 2015**

Nieuwjaar

**Woensdag 7 januari 2015**

**START TRAININGEN JEUGD**  
(enkel voor de 'oude' leden)

**Zaterdag 10 januari 2015**

**START TRAININGEN 18-PLUSERS**

**Woensdag 14 januari 2015**

**START** voor alle nieuwe leden

**ZWEMSEIZOEN**  
**2014 - 2015**



vzw **Z.C.N.**  
**ZwemClub Neerpelt**



