



PRESENTEERT

HET LEREN ZWEMMEN VAN DE TOEKOMST

LEREN ZWEMMEN VOOR KINDEREN
VOLGENS DE NIEUWE LEERLIJNEN

**KOM JIJ
ER BIJ?**

Verbauwenbad
Burg. L. Pussemierstraat 157
9900 EEKLO

www.megaeeeklo.be

ÉÉRST VEILIG
KUNNEN BEWEGEN
IN HET WATER,
DE ZWEMSLAGEN
KOMEN LATER!



HET 'POST-CORONA TIJDPERK'

Het voorbije (anderhalf) jaar konden we helaas niet voorbij het Covid-19-virus. Het vermijden (of herstellen) van de ziekte werd een deel van ons dagelijks leven. We werden daardoor geconfronteerd met heel wat beperkingen. Toch bood deze periode ook kansen.

Zo hebben wij van deze periode gebruik gemaakt om de werking van onze club onder de loep te nemen. Daarbij kwamen we tot de conclusie dat met name de 'onderbouw', de groepen waarin kinderen o.a. wennen aan (bewegen in) het water en leren zwemmen, vernieuwing kon gebruiken.

Verder in deze brochure gaan we dieper in op het wat, waarom, hoe, enz. Vast staat dat we alles doen in het belang van de kinderen. Het is één van onze voornaamste doelen om elk kind een optimale zwemopleiding te laten genieten!

Pascale Verbauwen
Hoofdtrainster



**BENIEUWD NAAR WAT ER
ZAL VERANDEREN?**

Lees snel verder op de
volgende bladzijden!

KENNIS IS MACHT, KENNIS DELEN IS KRACHT

Ons team werd het voorbije jaar (meer dan) versterkt door Carine Verbauwen. Zij is technisch Directeur van onze moederclub 'MEGA Zwemteam', waar nog vier clubs uit de streek bij aangesloten zijn.

Zelf was ze veelvoudig Belgisch Kampioene - en recordhoudster. Verder prijken op haar palmares deelnames aan de Olympische Spelen van 1976 in Montreal en van 1980 in Moskou, waar ze net naast het podium belandde op de 100m rugslag. Ze werd ook de eerste 'sportvrouw van het jaar' ooit in België.

Tegenwoordig is Carine een autoriteit in de Belgische Zwemsport. Ze maakt deel uit van 'Baan Vier', een groep van vier experts in het (leren) zwemmen. Zij ontwikkelden o.a. 'een Leerlijn Zwemmen'.

Deze leerlijnen worden door alle schoolnetten gehanteerd als leidraad voor het geven van kwaliteitsvol zwemonderwijs in Vlaanderen.

In navolging van deze leerlijnen van het onderwijs, zullen ook wij deze leerlijnen hanteren.

**"WE LEREN DE
KINDEREN WAT ZE
'MOETEN' KUNNEN
VOOR SCHOOL ÉN
WE LEGGEN DÉ
BASIS OM GOED TE
LEREN ZWEMMEN."**

CARINE VERBAUWEN



Op die manier nemen de kinderen die bij ons 'opgeleid' worden, een 'voorsprong'. Alles wat ze binnen het onderwijs moeten kunnen, krijgen ze ook in onze zwemschool aangeleerd.

Daarnaast raadt ook de Vlaamse Zwemfederatie, de koepelorganisatie voor zwemclubs in België, ten zeerste aan om het 'leren zwemmen' te starten met rugslag en crawl. Het aanleren van (een goede) schoolslag, is op jonge leeftijd veel te moeilijk. Deze slag vergt namelijk heel wat lichaamsbesef. In de meeste landen in de wereld is men hier dan ook van afgestapt... Tijd dat ook wij hier in volgen.

Ontdek snel verder in deze brochure hoe we onze waterveilig- en zwemlessen voortaan zullen organiseren!

WE LEGGEN DE BASIS OM VEILIG DOOR HET WATER TE BEWEGEN EN DE ZWEMSLAGEN TE LEREN.



DE ZWEMSCHOOL

De zwemschool wordt opgedeeld in 4 niveaugroepen: de zeepaardjes, de pinguïns, de zeehonden en de waterschildpadden.

Zeepaardjes

Kinderen met watervrees starten bij de zeepaardjes. Met watervrees bedoelen we dat een kindje bang is om in het water te gaan. Maar ook als een kind nog niet (vlot) met het hoofd in/onder water durft, spreken we nog over watervrees.

Pinguïn

Wie met een hulpmiddel op de rug kan blijven drijven en met het hoofd onder water belletjes durft te blazen start bij het niveau pinguïn.

Groepen Zeepaardjes & Pinguïns

De groep van zeepaardjes en pinguïns kan uit maximum 4 kinderen bestaan per lesgever.

De zwemschool kan maximum 2 kinderen toevoegen indien de groep beschikt over een hulplesgever.

Zeehonden

Na het behalen van het pinguïnbrevet, verhuizen we naar het diepe gedeelte van het instructiebad en leren we alle nodige vaardigheden om kantveilig te zijn én we leren benen rugslag.

Waterschildpadden

In niveau 4 herhalen we de oefenstof in het 25m-bad en leren we in het instructiebad het zijwaarts verplaatsen in benen crawl met aquatische ademhaling. Op dat moment zijn we klaar om te starten bij de zwemclub.

Groepen Zeehonden & Waterschildpadden

De groep zeehonden en waterschildpadden die naar kantveilig werken kan uit maximum 6 kinderen bestaan per lesgever.



Wat is 'kantveilig'?

Kantveilig wil zeggen dat een kind - dat onder welke omstandigheden ook (zoals een onverwachte duw) - in het water valt, niet zal panikeren maar zich veilig naar de kant zal kunnen voortbewegen op de buik en/of op de rug.

Wat moet je kunnen om kantveilig te zijn?

Je moet:

- in het water kunnen springen in het diepe gedeelte (25m-bad), met het hoofd volledig onder water.
- beschikken over (veel) adem controle (leren uitademen door de mond of neus of in sommige situaties de adem inhouden)
- in staat zijn om te draaien rond je lengte- en breedtes en dit zowel verticaal als horizontaal.
- horizontaal kunnen blijven drijven zowel op de buik als op de rug
- voor het sturen kiezen we voor benen crawl op de rug en op de buik. Waarom benen crawl? Dit is een natuurlijke beweging en helpt bij het behouden van de horizontale ligging.

Lesmomenten

De Lesmomenten vinden plaats op verschillende momenten tijdens de week en in het weekend:

- Maandag of dinsdag van 16.45 uur tot 17.30 uur
- Maandag van 17.30 uur tot 18.15 uur
- Zaterdag van 9.15 uur tot 10 uur.

Er vinden geen lessen plaats in de schoolvakanties.

Kostprijs

Het 'inschrijvingsgeld' voor een lessenreeks is opgedeeld in twee 'onderdelen'. Enerzijds wordt er €8 per les (lesgeld) gevraagd. Daarnaast is er ook een kost (lidgeld, verzekering, toegangsgeld, administratieve kosten, enz.) van €6 per reeks. Dit inschrijvingsgeld dient in één keer betaald te worden, voor aanvang van de reeks. Vanaf een 2e kind van een zelfde gezin wordt er een korting toegekend van 10%.

Badmuts

Voor elk van onze leden - zowel van de zwemschool als van de zwemclub - is een badmuts verplicht. Een van de belangrijkste redenen hiervoor is herkenning. Dankzij de badmutsen is het snel voor iedereen duidelijk welke kinderen tot dezelfde groep horen.

Voor deze badmuts vragen wij een kleine bijdrage. Bij overgangen zal de badmuts omgewisseld worden als deze geen gaten of verkleuring vertoont. Indien dit wel het geval is zal een nieuwe badmuts aangerekend worden.

Info

Carine Verbauwen coördineert de Zwemschool. Ze ontwikkelde de leerstof, coördineert de werking en de lesgevers en de administratieve opvolging van de zwemschool. Haar contactgegevens zijn:

- e-mail: zwemschool.mze@gmail.com
- GSM: +32 495 46 15 31



PAS ALS EEN KIND
DE ZWEMSCHOOL
DOORZWOMMEN
HEEFT, IS HET
KLAAR OM DE
ZWEMSLAGEN TE
LEREN.



DE ZWEMCLUB

Wanneer de laatste doelstellingen van de zwemschool behaald zijn, is een kind klaar om in onze zwemclub de 'echte zwemslagen' (en bijkomende vaardigheden) te leren.

Ook de zwemclub is onderverdeeld in verschillende niveaugroepen. Elk van deze groepen heeft zijn eigen doelstellingen. Een zwemmertje kan pas naar de volgende groep als aan alle doelstellingen voldaan werd.

Groep 1: de dolfijnen

In deze groep wordt er verder gebouwd op de vaardigheden die de kinderen verworven hebben in de zwemschool. Er worden nieuwe doelstellingen voor de kinderen gesteld, waaronder het leren van de eerste slag: rugslag.

Groep 2: de otters

In de tweede groep van de zwemclub worden opnieuw vaardigheden aangeleerd die kinderen helpen om te bewegen in het water. De slag die al aangeleerd werd, rugslag, wordt 'onderhouden'. Daarnaast wordt ook de tweede slag aangeleerd: borstcrawl.



Groep 3: de haaien

Ook de doelstellingen van groep drie bestaan uit het onderhouden van de reeds geleerde slagen (rugslag en crawl) en het nastreven van het behalen van worden nieuwe doelstellingen.

Één daarvan is het leren van de beginselen van schoolslag.

Groep 4: de orka's

Eenmaal zwemmers in deze groep zijn terechtgekomen, kunnen ze al als 'volwaardige zwemmers' gezien worden.

Bij de orka's ontwikkelen de zwemmers hun reeds geleerde slagen (rugslag en crawl) verder én de schoolslag wordt verder aangeleerd.



Lesmomenten

Alle lesactiviteiten starten begin september en lopen gedurende een volledig schooljaar.

Dolfijnen en Otters

Op maandag, dinsdag en/of donderdag:

- van 18.15 uur tot 19.00 uur voor zwemmertjes die 2-tot 3x per week naar de zwemclub komen.
- van 18.45 uur - 19.30 uur voor zwemmertjes die 1x per week komen zwemmen.

Een les zal steeds bestaan uit ca. een half uur les in het groot bad en een kwartier in het klein bad.

Haaien en Orka's

Op maandag, dinsdag en/of donderdag, van 18.30 uur tot 19.30 uur. Dit zowel voor zwemmers die 2-tot 3x per week, als voor zwemmers die 1x per week naar de zwemclub komen.

Tijdens de schoolvakanties en op feestdagen vinden er geen lessen plaats.

Kostprijs

Het lidgeld van de zwemclub wordt bij het begin van het seizoen (september t.e.m. juni) geïnd en omvat het lidgeld, de kosten voor verzekering, de toegangsgeld en de leselden. Er zijn twee opties:

- €150 voor wie één les per week volgt.
- €260 voor wie twee of drie lessen per week volgt.

Vanaf een 2e kind van een zelfde gezin wordt er een korting toegekend van 10%. Onze club werkt ook met een korting voor wie een KomUitPas heeft.

Voor kinderen die tijdens het seizoen instromen, wordt de prijs aangepast aan de periode.

Badmuts

Voor elk van onze leden - zowel van de zwemschool als van de zwemclub - is een badmuts verplicht. Een van de belangrijkste redenen hiervoor is herkenning. Dankzij de badmutsen is het snel voor iedereen duidelijk welke kinderen tot dezelfde groep horen.

Bij overgangen zal de badmuts omgewisseld worden als deze geen gaten of verkleuring vertoont. Indien dit wel het geval is zal een nieuwe badmuts aangerekend worden.

Toegangskaartje

Elk kind moet een apart kaartje gebruiken om binnen te gaan in het zwembad. Hiervoor vragen we een waarborg van €5. Dit bedrag wordt uiteraard terugbetaald wanneer de zwemmers stoppen bij onze club.

Info

Maxime Van Vooren is onze jeugdcoördinator. Zij staat onder andere in voor de coördinatie en voor de administratieve opvolging van de zwemclub. Haar contactgegevens zijn:

- e-mail: megazwemteameeklo@gmail.com
- GSM: +32 496 98 72 38

