

Zwemschool Marisol Aquaspirit

# Infobrochure

## Start nieuw zwemseizoen 2015-2016



Met het nieuwe schooljaar start ook het nieuw zwemseizoen vanaf zondag 20 september. Marisol zorgde tijdens de zomermaanden zoals vanouds dat de allerkleinsten hun watervrees overwonnen en lag dagdagelijks met de kleintjes urenlang in het zwembadwater.

Bij Marisol Aquaspirit kunnen onze kinderen op een speelse, maar doordachte en verantwoorde manier leren zwemmen.. In verschillende groepen voor de allerkleinsten tot de pre-competitie. leren ze op een leuke manier de kneepjes van het zwemmen en dit onder begeleiding van onze gediplomeerde zweminitiators en trainers.

Met deze brochure willen wij u een beetje wegwijs maken in onze zwemschool Marisol Aquaspirit. Deze brochure is een basisbundel die u best bewaart. Als er zich de volgende we-

ken en maanden aanpassingen volgen kan u dit terugvinden op onze website [www.marisolaquaspirit.com](http://www.marisolaquaspirit.com). Marisol Aquaspirit leeft immers en daardoor verandert er elk jaar ook heel wat.

Wij hopen dat u op deze manier Marisol Aquaspirit (nog) beter leert kennen.

Sportieve groeten

Marisol Mesot

### Zwemschool Aquaspirit - Marisol

Individuele zwemlessen/privélessen  
Groepslessen vanaf 3 jaar (enkel na volgen privélessen)  
Zwemschool jeugd  
Recreatiezwemmen  
Pre-Competitie—PACO groep  
Volwassen zwemlessen

Trainer: Marisol Mesot  
0475/228982  
[marisol.aquaspirit@telenet.be](mailto:marisol.aquaspirit@telenet.be)  
[www.marisolaquaspirit.com](http://www.marisolaquaspirit.com)



## Structuur zwemschool Marisol Aquaspirit

Alles begint met de individuele lessen watergewenning – initiatie met daarna de zwemvervolmaking in de zwemschool Aquaspirit. De lesgevers beschikken over een flinke dosis ervaring en alles gebeurt onder leiding van Marisol Mesot.

### Oekedoelekes (Individuele lessen watergewenning – initiatie)

**Doelstelling** : zich als een vis in het water voelen, geen angst hebben om kopje onder te gaan. Aanleren schoolslag met aquatische ademhaling. Beenbeweging crawl en rugslag.

**Voor wie**: kinderen vanaf 3 jaar

**Eindtermen**: \*kunnen plassen (= drijven met hoofd in 't water)  
 \*in ondiep water zelfstandig kunnen rechtstaan na het vallen  
 \*luchtbellen blazen onder water  
 \*in het diep gedeelte in 't water springen (opgevangen door de lesgever)  
 \*25m schoolslag kunnen zwemmen met aquatische ademhaling  
 \*correcte beenslag crawl en rugslag uitvoeren  
 \*vlot kunnen draaien rond lengte-as  
 \*voorwerp ophalen in ondiep water (+/- 1m diepte)

**Lesgever** : Marisol Mesot **Uren** : Op afspraak

### Kikkers – Eendjes

**Doelstelling** : vervolmaken van de schoolslag, aanleren van de rugslag en crawl, m.a.w. het kind wordt omgevormd tot een veilige zwemmer; Dit gebeurt op 3 niveaus startend als kikkers, vervolgens eendjes en afsluitend dolfijnen.

**Voor wie** : kinderen die de eindtermen van het veilig zwemmen hebben behaald.

**Eindtermen** : \*vlot 100m schoolslag zwemmen met perfecte aquatische ademhaling  
 \*vlot 50m zwemmen in zowel crawl als rugslag  
 \*50m beenslag in rugcrawl en 25m beenslag crawl kunnen zwemmen  
 \*kunnen duiken  
 \*draaien rond breedte-as (koprol maken)

### Walvis (Pre-competitie)

**Doelstelling** : vervolmaking van crawl – rugslag – schoolslag, initiatie van de vlinderslag. Al deze zwemslagen worden door aangepaste technische oefeningen geoptimaliseerd. Nadrukkelijk werken op beenslagen rug – ss – cr - vl. Initiatie starten in de 4 zwemslagen.

**Voor wie** : kinderen vanaf 7 tot 10 jaar die de eindtermen veilig zwemmen hebben behaald, bereid zijn 2 maal per week de lessen bij te wonen en per jaar aan minstens 4 Splash-wedstrijden deel te nemen.

**Eindtermen** : \*400m crawl – rugslag - schoolslag op een correcte manier kunnen zwemmen  
 \*keerpunten crawl – rugslag – schoolslag op een vloeiende wijze uitvoeren  
 \*correct kunnen starten in crawl en rugslag  
 \*10m benen vlinderslag onder water volhouden in pijlhouding  
 \*de vlinderslag gedurende 10m kunnen zwemmen.

### Orka's (Recreatiegroep)

**Doelstelling** : op een rustige manier de lichamelijke conditie onderhouden en de diverse zwemslagen vervolmaken.

**Voor wie** : kinderen die op zijn minst de eindtermen van de groep "veilig zwemmen" hebben behaald.

### Volwassenen (enkel privélessen)

**Doelstelling** : op een rustige manier de lichamelijke conditie onderhouden en de diverse zwemslagen vervolmaken.

**Voor wie** : Alle volwassenen van beginnende tot competitieve zwemmer/triatleet



# TRAININGSUREN SEIZOEN 2015-2016

GROEPEN	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Kikkers			16u30 - 17u30				09u00 - 10u00
Eendjes			17u30 - 18u30				10u00 - 11u00
Walvis	18u00 - 19u00				19u00 - 20u00		11u00 - 12u00
Orka's					19u00 - 20u00		11u00 - 12u00

Alle kinderen van elk niveau en dit tussen 6 en 12 jaar kunnen deelnemen aan een PACO-zwemfeest. Bij dit aanbod staat FUN beleven voorop. Elk PACO-feest draait rond een thema.

Voorlopig zijn de datums nog niet gekend.

Eens deze gekend plaatsen we dit op de website en ontvangen jullie per mail een uitnodiging



### Kostprijs zwemschool

- 10-beurtenkaart\* (€70)
- 20-beurtenkaart\* (€130)
- Losse beurten (€8)
- \* Een beurtenkaart is 6 maand geldig en niet overdraagbaar.
- Wat hebben de kindjes nog nodig ?
- Verplicht badmuts van Aqua Spirit (€13)
- Privélessen €23/half uur



Gelieve regelmatig de kalender op [www.marisolaquaspirit.com](http://www.marisolaquaspirit.com) te raadplegen voor wijzigingen in de trainingsuren door vakantieregeling, PACO-wedstrijden en allerhande activiteiten.

# Huishoudelijk reglement

## 1. Inleiding

Het Aquaspirit zwemteam wil er aan bijdragen dat onze leden met plezier kunnen sporten en zich verder kunnen ontwikkelen. Normen en waarden bij de beoefening van de sport vinden we belangrijk. Mega Aquaspirit wil actief werken aan de bewustwording bij sporters, begeleiders, trainers, en ouders op dit vlak.

Het Aquaspiritteam moet een ontmoetingsplaats zijn en blijven waar jongeren gezamenlijk met plezier en voldoening kunnen sporten. Dit vraagt om **duidelijke gedragsregels**. Het bestuur heeft gedragsregels opgesteld die hierbij kunnen helpen. Met name de trainers, begeleiders en ouders hebben een belangrijke verantwoordelijkheid en voorbeeldfunctie voor wat betreft het uitdragen en bewaken van gedragsregels. Bij overtreding van de regels kunnen sancties volgen.

### **De gedragscode geldt voor ALLE leden.**

## 2. Algemeen

### Doelstelling

Het aquaspiritteam wil alle leden binnen hun persoonlijke mogelijkheden zo goed mogelijk laten zwemmen. Enthousiasme, ontspanning en plezier zijn daarbij de belangrijkste elementen. Door ontwikkeling van zowel het sportieve vermogen als het verenigingsgevoel willen we bewerkstelligen dat mega zwemteam een vereniging is om trots op te zijn. Dit reglement beoogt voornamelijk de goede werking tussen de club, trainers, zwemmers en ouders te bevorderen.

### Over wie gaat het?

Iedereen die lid is, lid wil worden, moet van de gedragscode op de hoogte zijn. Voor minderjarigen geldt bovendien dat ook de ouders op de hoogte moeten zijn van de gedragscode. De gedragscode moet door iedereen worden uitgedragen en nageleefd. We moeten elkaar hierop kunnen en **durven** aanspreken. Goede omgangsvormen vormen ten alle tijden het uitgangspunt voor ons handelen.

### Waarover gaat het?

Het gaat over hoe we met elkaar om willen gaan. En over regels. Het gaat over wat we normaal vinden en niet normaal vinden. We noemen dit: **Normen en Waarden**. Eerst proberen we duidelijk te krijgen wat de regels zijn. Daar na spreek je met iedereen af wat we daar onder verstaan (wat is normaal en wat is niet normaal). Wat gebeurt er als leden zich niet aan de regels van de gedragscode houden? We nemen dan maatregelen, we noemen dit de sancties.

## 3. Algemene gedragsregels

Het bestuur vraagt nadrukkelijk aandacht voor Normen en waarden voor, tijdens en na de beoefening van de sport. Hieronder volgt een aantal algemene regels die van toepassing zijn.

### Wat zijn onze uitgangspunten?

- We sporten met elkaar, dus ook met de tegenstander.
- We gedragen ons **altijd** sportief, ook als anderen minder sportief zijn: De winnaar is degene die ook tegen zijn verlies kan.
- We hebben **altijd** respect voor de trainers – lesgevers - afgevaardigden.
- We aanvaarden de ander zoals hij/zij is en discrimineren niet op gebied van huidskleur, geloof, seksuele geaardheid, culturele achtergrond, uiterlijk, prestaties en dergelijke.
- We schelden, treiteren, pesten en roddelen niet.
- We maken ons niet schuldig aan seksuele intimidatie en gebruiken geen enkele vorm van verbaal of lichamelijk geweld.
- We blijven van elkaars spullen af; we houden het complex en de omgeving schoon.
- Sport is er voor **iedereen**; niet alleen voor uitblinkers.

## 4. Gedragsregels

### **Houding:**

- Wees altijd en overal **beleefd!** De club verwacht van alle leden dat zij zich beleefd en respectvol gedragen tegenover trainers, lesgevers, de afgevaardigden, bestuursmensen, scheidsrechters, andere leden en publiek. We dulden geen grofheden.
- Wees **sportief**, vertoon teamgeest help en steun je medezwemmers.

### **Stiptheid:**

- Voor training / les ben je voor aanvang in het zwembad aanwezig. Een trainer/lesgever heeft het recht je de toegang tot de training te ontzeggen indien deze reeds is begonnen.
- Bij langere afwezigheid verwittig je.
- Bij niet deelname aan een wedstrijd verwittig je de trainer tijdig en zorg je voor een doktersattest.
- Wie meerdere trainingen mist kan geschrapt worden voor deelname aan wedstrijden.

### Gebruik van de kleedkamers:

- De kleedkamers worden alleen gebruikt om je om te kleden.
- Douches en kleedkamers zijn geen speelruimten.
- De kleedkamers dienen door de gebruikers zelf netjes achter gelaten te worden, na elk gebruik. Vermijd het meebrengen van kostbare voorwerpen (sieraden, gsm, geld etc.) maar laat ze in ieder geval niet onbeheerd achter. De club is niet verantwoordelijk voor zoekraken, beschadiging of diefstal van waardevolle voorwerpen.
- Het is ten strengste verboden te roken in de kleedkamers!

### 5. Gedragsregels voor de ouders

- Onthoudt u ervan uw kind te coachen tijdens de trainingen, lessen en/of wedstrijd, laat dit over aan de bevoegde trainers/lesgevers. Uw welgemeende goede raad doet niets anders dan uw kind in vertwijfeling brengen. Supporteren voor uw kind kan uiteraard wel.
- Gelieve uw negatieve kritiek voor u te houden en rechtstreeks mee te delen aan de verantwoordelijke personen.
- Voor vragen of problemen i.v.m. het sportieve kunt u **altijd** terecht bij de trainer of de jeugd coördinator. Voor alle niet technische vragen kunt u **altijd** het betreffende aanspreekpunt binnen het bestuur contacteren.
- Ouders zijn in de kleedcabines **NIET** toegelaten. Enkel kinderen tot 6 jaar mogen onder begeleiding van hun ouders zich omkleden. Het is eveneens **NIET** toegelaten dat ouders zich via de kleedkamers van de zwemmers zich naar het zwembad begeven. Ouders die wensen te zwemmen dienen via de ingang publiekzwemmen na betaling binnen te gaan.
- Je kind pas ten vroegste 15 minuten voor de zwemlessen in de kleedcabine laten omkleden.

### 6. Lidgeld :

- De zwemmers van de zwemschool Aquaspirit kunnen per beurt betalen of zich een 10- of 20 beurtenkaart aankopen. Een beurtenkaart is **6 maand geldig** en zijn niet overdraagbaar.
- Verplicht badmuts van Aquaspirit.

### 7. Privélessen :

#### WAT BIJ ANNULATIE?

Indien u belet bent, kan u uw afspraak tot 24 uur op voorhand kosteloos annuleren.

#### WAT BIJ AFWEZIGHEID ZONDER VERWITTIGING of laattijdig annuleren?

Tot onze spijt worden we meer en meer geconfronteerd zwemmers (ouders) die hun afspraken niet naleven en nalaten ons te verwittigen. Hierdoor lijden we aanzienlijke economische schade. Het is juridisch volkomen legaal hiervoor een forfait tot schadeloosstelling te vragen. Daarom wensen wij duidelijke afspraken te maken. Een afspraak kan kosteloos tot 24 uur op voorhand geannuleerd of verzet worden. Bij duidelijk niet naleven van de afspraken wordt een forfait van 23 euro per gereserveerd half uur gerekend. Wij hopen op uw medewerking en begrip.

### 8. Sancties :

- Bij het niet naleven van dit huishoudelijk reglement kunnen door het bestuur respectievelijk door de trainer, (in samenspraak met het bestuur ) sancties genomen worden. Sancties kunnen **o.a.** bestaan uit waarschuwingen, schorsingen voor trainingen en/of wedstrijden.
  - Tot het doorvoeren van sancties kan worden overgegaan in **o.a.** de volgende situaties:
    - **Schelden.**
    - Bij **pesten** van en door leden binnen onze vereniging; Pesten en treiteren wordt **niet getolereerd**.
- De trainers/lesgevers krijgen de strikte instructie hier scherp op toe te zien. Naar inzicht van de trainer/lesgever kan in geval van pesten met directe ingang overgegaan worden tot verwijdering van het lid van ons complex tijdens een training/wedstrijd.
- Het uiten van **bedreigingen**.
  - Het gebruik van **verbaal geweld** (schelden, schreeuwen, beledigen), dan wel lichamelijk **geweld**. Gebruik van lichamelijk geweld is vaak ook een overtreding van de wet, dan zal het zelfde gelden als bij alle overige zaken die bij wet verboden zijn: ( wapens, drugs, vuurwerk) > Er zal aangifte gedaan worden bij de politie. - -
  - Alle **overige misdrijven** welke volgens de geldende normen en waarden **ontoelaatbaar** zijn.

**Alle**, en dus ook de niet hierboven specifiek vermelde aanleidingen tot sancties, zijn ter beoordeling van het bestuur.

De te volgen procedure is als volgt: Trainer/lesgever, zwemmer en/of betrokken ouder stelt het aanspreekpunt binnen het bestuur in kennis van de overtreding. Ook in gevallen waarbij de trainer/lesgever direct tot het verwijderen van de zwemmer van de training/wedstrijd is overgegaan dient achteraf melding hiervan te worden gemaakt bij het aanspreekpunt. Dit ter vastlegging van het gebeurde. In elk geval van misdrijven pleegt het aanspreekpunt zorgvuldig hoor en wederhoor bij alle betrokkenen. Aanspreekpunt bespreekt tijdens de maandelijkse vergadering de overtreding met het bestuur waarin alle overige leden van het bestuur op de hoogte gebracht worden. In uitzonderlijke gevallen, ter beoordeling van het aanspreekpunt kan met spoed een vergadering belegd worden om zodoende snel tot actie over te kunnen gaan, De door het bestuur genomen bindende beslissing in de te nemen sanctie zal mondeling dan wel schriftelijk worden medegedeeld aan het betreffende lid, trainer, lesgever en/of diens ouders. Het in herhaling vervallen van op zich zelf staande kleinere overtredingen, welke in eerdere gevallen met een waarschuwing zijn bestraft kunnen het bestuur doen besluiten over te gaan tot verder gaande sancties in de vorm van schorsing of uitsluiting.

### 9. In en rond het zwembad

Het zwembad is van ons **allemaal**. Wees er zuinig op en zorg dat het netjes blijft. Denk daarbij in ieder geval aan de volgende punten:

- Maken we rommel, dan ruimen we dat zelf op.
- Er wordt geen glas- en aardewerk mee in het zwembadcomplex genomen.
- Het is in het gehele sportcomplex ten strengste verboden om drugs te gebruiken dan wel te verhandelen.
- Fietsen en brommers worden in de daarvoor bestemde rekken in de fietsstalling geplaatst.
- Auto's worden geparkeerd op het daarvoor bedoelde parkeerterrein.
- De toegangen naar het zwembad wordt in het belang van de veiligheid vrijgehouden.
- Matig je snelheid in de nabijheid van het sportcomplex. -

#### **Degene die zich hier niet aan houdt wordt op dat gedrag aangesproken.**

Alle leden, ouders, trainers/lesgevers, vrijwilligers en overige betrokkene worden geacht op de hoogte te zijn van de inhoud van dit huishoudelijk reglement en dienen hiernaar te handelen. Lid zijn van de vereniging houdt in dat men de regels accepteert.

Naleving van en controle op dit huishoudelijk reglement zal een grote bijdrage leveren op het welzijn van al onze leden, de club beschermen tegen ongewilde excessen, en zo alle betrokkenen bij onze sportvereniging zo mogelijk nog meer plezier verschaffen in de uitoefening van zwemsport.

Marisol Mesot