

Welkomstbrochure

Voor nieuwe leden van competitiezwemmen

Beste ouder, beste zwemmer

Met deze brochure willen we u wegwijs maken in het competitiezwemmen van Leuven Aquatics. U vindt hier in grote lijnen de afspraken in verband met trainingen, wedstrijden en kleding. We hebben geprobeerd dit zo praktisch mogelijk voor te stellen, vanuit het standpunt van een ouder van een competitiezwemmer.

Deze brochure bestaat uit 4 delen:

1. Afdeling zwemmen
 - a. Competitiezwemmen
 - b. Comité
 - c. Groepen
 - d. Contacten en communicatie
2. Dagelijkse werking van de ontwikkelingsgroep.
 - a. Trainingen
 - b. Wedstrijden
 - c. Communicatie
3. Opstarten
 - a. Licentie
 - b. Lidmaatschap
 - c. Kledij en materiaal
4. Zwemouder zijn
 - a. Ouder en supporter
 - b. Vrijwilliger
 - c. TAK'er
 - d. Verloren voorwerpen

Als er nog vragen zijn is na het doornemen van deze brochure, aarzel niet om andere ouders, trainers of het comité aan te spreken.

Raadpleeg ook regelmatig de website: competitie.leuvenaquatics.be.

Afdeling

1. Zwemmen

Leuven Aquatics is een grote zwemclub in het Leuvense met verschillende afdelingen, waaronder de afdeling Zwemmen. Naast Volwassenenzwemmen en Sportzwemmen heeft deze afdeling ook een competitieclub van een 80-tal zwemmende leden en een 10-tal trainers verspreid over de verschillende groepen.

De thuisbasis is Sportoase Philipssite maar bepaalde groepen trainen op sommige momenten ook in Sportoase Wilsele.

Naast de competitiezwemmers bestaat de afdeling zwemmen ook uit de Sportivo's, volwassenenzwemmen en een groep competitiezwemmers die aantreedt bij de Masters.

2. Comité

Naast het centraal bestuur van Leuven Aquatics, heeft iedere afdeling een eigen afdelingsbestuur. De afdeling Zwemmen wordt door het afdelingscomité gecoördineerd. De leden van het comité [vind je op de website](#).

Je kan hen altijd contacteren via comite@zwemmen.leuvenaquatics.be

3. Groepen

De zwemmers zijn ingedeeld in verschillende groepen. Als beginnende competitiezwemmer begin je in de Ontwikkelingsgroep. Daarnaast zijn er ook de Traingroep, de Talentgroepen. Op basis van een aantal criteria en in overleg met de trainer, kan er doorgeschoven worden naar andere groepen. Dit gebeurt bij het begin van het zwemseizoen in september of na het Vlaams Kampioenschap (eind februari/begin maart). Op dat moment kunnen ook nieuwe zwemmers aansluiten.

Iedere groep heeft een groepstrainer, die bijgestaan kan worden door 1 of meerdere hulptrainers.

De groepsindeling vind je [via de website](#), evenals [een overzicht van de trainers met hun groepen](#).

4. Communicatie en contacten

Zoals al gezegd vind je veel informatie op de website, onder de afdeling zwemmen -> competitie.

Je vindt er ook de contactgegevens van het comité en trainers.

Als lid van de afdeling competitie kan je van verschillende afzenders mailverkeer krijgen.

- Vanuit centraal: dit gaat meestal over lidgeld of de nieuwsbrief
- Vanuit het comité naar alle leden
 - o Over onderwerpen die voor alle leden of toch de meerderheid bestemd zijn
- Via Telegram
 - o Voor onderwerpen die specifiek zijn voor je groep, alsook algemene communicatie

Voor belangrijke informatie die snel gedeeld moet worden heeft de afdeling gekozen voor "Telegram". Dit is een berichtenapplicatie die je zowel op je smartphone als computer kan raadplegen.

Binnen Telegram is er per groep een kanaal opgezet voor eenrichtingscommunicatie:

- Ontwikkelingsgroep kanaal: <https://t.me/joinchat/R1uEudBcm31MjeBT>
- Ontwikkeling chatgroep: (Via Discuss knop op het kanaal)
- Algemeen kanaal: <https://t.me/joinchat/WljiiA4qIXUIZCjS>

Vragen i.v.m. sportieve aangelegenheden richt je best naar de trainer of de hoofdcoach. Voor de ontwikkelingsgroep zijn dit: Rajan, Kato, Eric. Anke, .. Het comité kan je aanspreken over algemene en administratieve vragen.

Naast mail en Telegram is er natuurlijk ook de website waar de competitieafdeling een eigen sectie heeft. De club is ook actief op Facebook, LinkedIn, Instagram en Twitter.

5. Dagelijkse werking van de ontwikkelingsgroep

Als beginnend competitiezwemmer komt uw kind terecht in de ontwikkelingsgroep. Binnen de ontwikkelingsgroep zullen we nog een onderscheid maken naargelang niveau (techniek, keerpunten, start, leeftijd). We delen de zwemmers in in 3 groepen (1,2 en 3). Dit is voor alle duidelijkheid geen waarde-oordeel, maar maakt de groepjes homogener en beter werkbaar.

1. Trainingen

De trainingsuren zijn als volgt (heel het jaar):

- Maandag (Philipssite)
 - 16u30-17u: Droogopwarming **(1 en 2)**
 - 17u-18u30: Zwemtraining **(1 en 2)**
- Dinsdag (Philipssite)
 - 16u30-17u: Droogopwarming **(3)**
 - 17u-18u30: Zwemtraining **(3)**
- Woensdag (Philipssite)
 - 15u-16u30: zwemtraining **(1,2,3)**
 - **16u30 -17u30: MultiSkillz (niet in juli-augustus) (1 , 2 en 3)**
- Donderdag (Philipssite)
 - 16u30 – 17u: Droogopwarming **(3)**
 - 17u-18u30: zwemtraining **(1 en 3)**
- Vrijdag (Philipssite)
 - 16u30 – 17u00 **(3)**
 - 17-19u: zwemtraining **(2 en 3)**
- Zaterdag (Wilsele)
 - **8u30-10u00: zwemtraining (1,2,3)**

Voor de schoolvakanties geldt een speciale regeling. In deze periode gelden andere trainingsuren die op voorhand doorgegeven worden (via telegram).

Vanaf de benamins (11 jaar en ouder) kunnen de zwemmers meegaan op zomerstage als voorbereiding op of het Zomercriterium of het BJK. Dit is in overleg met de trainer. De zomerstage is begin juli. Daarna wordt er thuis ook nog doorgetraind tot aan de wedstrijden. De trainingsuren en –dagen worden op voorhand doorgegeven.

Voor wie (nog) niet meegaat op zomerstage, wordt een techniekstage georganiseerd doorheen het jaar en gaan er geen trainingen door van juli tot eind augustus.

Afspraken ONTWIKKELINGSGROEP

- ✓ Aanwezigheid: 3x per week
- ✓ Motivatie en inzet tonen
- ✓ Doorstromen naar een volgende groep gebeurt op basis van objectieve (techniek)criteria en mits instemming van de trainer.
- ✓ Indien uw kind niet naar de training kan komen, laat dit dan aan de trainer weten.

Vóór de training verzamelt iedereen (15 min. op voorhand) in de inkomsthal van het zwembad.

Op teken van de trainer wordt er in groep binnen gegaan. De lidkaarten worden getoond aan de baliemedewerker van SportOase. De zwemmers moeten hun schoenen uitdoen voor de rode lijn (dus niet met de schoenen aan in de kleedkamers!).

Indien de zwemmers te laat zijn, moeten ze aanschuiven in de rij én hun lidkaart laten zien aan de baliemedewerker. Bij eventuele problemen kunnen ze raad vragen aan hun trainer - desnoods vanaf de tribune.

De zwemmers gebruiken de groepskleedkamers. In Sportoase Philipssite is dat **Kleedkamer 3** voor de jongens en **Kleedkamer 5** voor de meisjes. Het is aan te raden de kleren niet in de kleedkamer te laten liggen, maar op te bergen in de daarvoor voorziene kastjes. Hiervoor is een 2€ muntstuk nodig.

De zwemmers moeten steeds douchen alvorens het zwembad in te duiken. Ze mogen enkel de “koude” douches gebruiken. Dit zijn de douches aan de grote kleedkamers.

De zwemzakken met al het zwemmateriaal mogen mee in het zwembad en worden op de trapjes onder de tribune gezet.

Voor de droogtraining aan de rand van het zwembad op maandag, brengen de zwemmers een extra handdoek mee. Er wordt dan pas gedoucht na de droogtraining (maar voor het zwemmen moet er steeds worden gedoucht!).

Tijdens de multiskillz in de gevechtssportzaal op woensdag, dragen de zwemmers een T-shirt en een short. Pantoffels of slippers zijn niet nodig want de droogtraining gebeurt op blote voeten, tenzij er buiten wordt getraind (Dan doe je buitensportschoenen aan. Dit wordt op voorhand gecommuniceerd).

Tijdens de training is het belangrijk om voldoende water te drinken. Best een grote drinkbus meenemen naar de training. Let er ook op dat er geen losse dopjes zitten aan de drinkbussen! Sportdranken zijn niet nodig op trainingen, water is voldoende. Glazen flessen en blikjes zijn niet toegestaan in het zwembad.

2. Wedstrijden

Zwemmers van de ONTWIKKELINGSGROEP B zwemmen “gemiddeld” 1 wedstrijd per maand. De wedstrijdkalender bevindt zich [in dit Google Docs document](#)

Er wordt aangegeven voor welke groep deze wedstrijd van toepassing is.

1/ Bevestig deelname

In de kolom “Inschrijven” staat een link naar een Google Forms document, waar je moet bevestigen of je zwemmer(s) **wel of niet** kunnen deelnemen aan deze wedstrijd. Je kan ook een kopie vragen van dit formulier, zo kan je achteraf je keuze nog aanpassen.

Bij “Overzicht inschrijvingen” kan je een lijst terugvinden van alle bevestigde zwemmers.

Bij “Namenlijst” staan de wedstrijdnummers vermeld waarvoor de zwemmers ingeschreven werden door de trainers.

Tot aan de deadline voor inschrijven is dit een voorlopige lijst.

2/ Na deze deadline wordt de inschrijving definitief.

Maar in geval van overmacht kan u nog tot +- 1 week voor de wedstrijd uitschrijven. Dit doet u het best door een mail te sturen naar het Sportsecretariaat - sportsecretariaat.competitie@leuvenaquatics.be

Per ingeschreven nummer betaalt de club een startgeld van 10 tot 15 Euro, afhankelijk van de wedstrijd. Het aantal ingeschreven zwemmers bepaalt ook het aantal officials dat een club moet leveren. Een correcte opvolging van de inschrijvingen door u is dus belangrijk.

Het kan altijd zijn dat er in de periode tussen de uitschrijfdatum en de wedstrijddag zelf iets voorvalt waardoor de zwemmer niet kan meedoen: blessure, ziekte, ...

- ✓ Verwittig zo snel mogelijk het sportsecretariaat
- ✓ Bij **ziekte/blessure** stuur een doktersattest naar attesten@competitie.leuvenaquatics.be. Bij afwezigheid om onterechte reden wordt de kost van het startgeld doorgerekend aan de zwemmer.

Hieronder vindt u een voorbeeldje van een voorprogramma dat op de wedstrijdkalender terug te vinden is:

Leuven Aquatics ZCT B-circuit 2014 Tremelo (BEL) 19/1/14

Overzicht op namen Korte baan (25m)

Leuven Aquatics LAQUA / PROVB / BEL

LAQUA/11008/04 Bollen Vincent 04 :
3 100 wisselslag 1:50.44 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)
8 50 vrije slag 45.66 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)

LAQUA/11009/03 Bonroy Max 03 :
5 100 wisselslag NT
7 50 vrije slag 44.63 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)

LAQUA/11007/04 Clijsters Jef 04 :
3 100 wisselslag 1:49.41 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)
8 50 vrije slag 44.05 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)

LAQUA /10596/03 David Idris 03 :
5 100 wisselslag 1:42.30 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)
10 200 schoolslag NT

De Ranter Anaïs 05 :
3 100 wisselslag NT
8 50 vrije slag NT

25m zwembad

Plaatsen wedstrijd van clubteam

Vb. Idris David heeft licentienummer LAQUA/10596/03
Hij is ingeschreven voor 2 wedstrijden:
Wedstrijd 5 100m wisselslag met een tijd van 1:42.30 die hij zwam op 24/11/13 in Leuven
Wedstrijd 10 200m schoolslag met NT, NT betekent geen inschrijftijd

3/ De wedstrijd dag zelf.

Zorg dat je ruim op tijd bent. Parkeerplaats zoeken, je weg zoeken in het zwembad/kleedkamers, waar zit je groep, vraagt ook allemaal wat tijd.

Wat breng je mee:

- Badpak of zwembroek om in te zwemmen.
- Reserve badpakken en zwembroeken.
 - De zwemmers kunnen niet de hele dag in hun natte zwemkledij blijven rondlopen. Hun spieren koelen af, ze kunnen kou vatten of krampen krijgen.
- Een zwembrilletje + een reserve!!
 - Het gebeurt anders nooit maar op dat ene moment net wel: brilletje stuk!
- Badslippers
- LAQUA T-shirt, LAQUA badmuts en een zwart shortje
- De nodige handdoeken. Een “poncho” handdoek is handig voor het omkleden tussen wedstrijden.
- Drinkbus/ iets om te eten.
- Spelletjes, strips, een boek... om zich bezig te houden tussen de wedstrijden.
- In sommige zwembaden is er veel plaats om te zitten tijdens de wedstrijden: dan is een matje, vouwstoel of bedje wel handig.

1. Eten en drinken voor en tijdens de wedstrijd.

- Zeker gezond eten!
- Veel koolhydraten eten en voldoende WATER drinken maar ook niet vergeten om fruit en groenten te eten.
- Vet en snelle suikers beperken. Dus geen frietjes op zaterdag als het zondag wedstrijd is.
- Voor verdere informatie over voeding, zie presentaties op de website: <http://competitie.leuvenaquatics.be/sportvoeding>
- Vergeet je afval niet in de vuilzakken te deponeren, of mee naar huis te nemen...

3. Communicatie binnen de zwemgroepen.

Per groep wordt er een Telegram chatkanaal aangemaakt.

Eerste aanspreek punt is natuurlijk de trainer voor sportieve aangelegenheden.

Per groep is er ook een ouderverantwoordelijke voor praktische vragen of eventueel als tussenpersoon naar het comité.

Er wordt geprobeerd 1 à 2 keer per jaar een groepsvergadering te houden.

1. Opstarten

Uw zwemmer mag beginnen bij de afdeling competitiezwemmen bij Leuven Aquatics. Maar er zijn nog enkele stappen te nemen.

1. Licentie

Voor iedere competitiezwemmer wordt een zwemlicentie aangevraagd. Deze hebben ze nodig om ingeschreven te kunnen worden voor wedstrijden.

[Hier](#) vind je alvast het medisch attest. Dat mag ingevuld worden bij de huisarts.

Dit formulier mag u inscannen en via email bezorgen aan de ledenadministratie: ledenadmin@zwemmen.leuvenaquatics.be

2. Lidmaatschap

Het lidgeld bedraagt voor Ontwikkelingsgroep 570,00 €

Het lidgeld voor Traingroep bedraagt 620,00 €

Het lidgeld bedraagt daarna 670,00 €

Het lidgeld wordt in 2 keer geïnd. 1^{ste} deel in september en het 2^{de} deel begin maart.

Sommige mutualiteiten komen tussen voor het lidgeld in sportclubs. Informeer je hierover en vraag de nodige documenten via het comité.

3. Kledij en materiaal

1. Clubkledij

Een nieuwe competitiezwemmer krijgt van de afdeling een LAQUA T-shirt en een LAQUA-badmut. Deze zijn verplicht op wedstrijden. Vergeet de naam er niet in te schrijven, iedereen heeft immers dezelfde T-shirt!

Badmutsen gaan wel eens verloren of gewoon stuk. Een nieuwe kost 10 € en kan besteld worden bij onze kledingsverantwoordelijke: Kristel Pirquin (kledij@zwemmen.leuvenaquatics.be)

Op vrijwillige basis kan een sweater of racecap aangekocht worden. Wanneer de inschrijving hiervoor begint, zal u hierover per mail verwittigd worden.

2. Kledingsponsor Speedo.

Leuven Aquatics heeft een kledingsponsor Speedo. Er is geen verplichting om te zwemmen met Speedo materiaal, niet tijdens trainingen en ook niet tijdens wedstrijden.

Bij aankoop van nieuw zwemmateriaal wordt hier best rekening mee gehouden.

Speedo heeft een uitgebreid aanbod aan zwemkledij en is terug te vinden in de meeste winkels die zwem materiaal verkopen.

Bij de Speedo shop in Geel kan je via de webshop (<https://zwemshopgeel.be/>) de kortingscode 'zwemmer' of 'laqua15' gebruiken voor korting.

Er bestaat speciale wedstrijdzwemkleding voor jongens en meisjes. Binnen Leuven Aquatics denken we dat deze dure kleding voor jonge zwemmers geen toegevoegde waarde heeft. Wij focussen op de zwemmer zelf. Binnen de jeugdafdeling wordt er dus niet met deze speciale kledij gezwommen. Het heeft dus ook geen zin deze aan te schaffen.

3. Trainingsmateriaal – wat heb je nodig tijdens trainingen

Voor elke training heb je een zwembriljetje, een badmut, handdoeken, drinkbus met water en zwembroek/badpak meegebracht worden.

De zwemmers van de Ontwikkelingsgroep moeten zich een pullbuoy, een zwemplank en zwemvliezen aanschaffen. Hieronder een foto van een pullbuoy en een plankje.



Voor de Ontwikkelingsgroep zijn dit zoomers, de kortere zwemvliezen.



4. Wedstrijdkledij

Het is de bedoeling dat we als een sterk blok naar buiten komen! Tijdens de wedstrijd en andere clubactiviteiten dragen de zwemmers de LAQUA- T- shirt en tijdens het zwemmen ook LAQUA-badmuts (ook bij het inzwemmen!). Bij medaille-uitreiking verschijnt de zwemmer in clubkledij op het podium! Zo zijn ook onze sponsors trots in beeld!

De drukker van onze wedstrijd kledij werkt aan webshop waar individueel kan besteld en afgerekend worden.

5. Externe begeleiding zwemmers

Voor externe begeleiding werkt de club samen met Grit Sports Clinic: <https://www.gritsportsclinic.be/>. Voor extern advies van een sportdokter raden we één van deze sportartsen aan: <https://www.sportartsen.be/sportartsen>

2. Competitiewemmen-ouder zijn

1. Ouder en supporter

Competitiewemmen is één van de meest intensieve sporten die er bestaat. De kinderen/jongeren trainen 3, 4, 5 keer per week samen en de groteren zelfs tot 12 keer per week. Dat vraagt héél veel inzet van de kinderen/jongeren maar ook van de ouders. Zonder de steun van de ouders lukt het de kinderen niet: heen- en terugrijden naar zwembad of wedstrijd, meeleven bij knappe of opvangen bij minder goede prestaties, het aanpassen van maaltijden... U zult het merken, het worden of zijn evidenties van een competitiewemmer-ouder. Als afdeling is het ons doel om onze competitiewemmers te leren omgaan met winst en verlies. En dat samen met vrienden in een positieve sfeer waar iedereen het beste van zichzelf geeft.

2. Vrijwilliger

Zoals u ongetwijfeld ook wel weet, maken 'vele handen licht werk'. Hulp is altijd meer dan welkom en kan op héél veel manieren geboden worden: hulp bij thuiswedstrijden, hulp bij het zoeken van een sponsor, hulp door af en toe afgevaardigde te zijn op een wedstrijd, hulp door het aanbrengen van ideeën, hulp door official te zijn op een wedstrijd... 6 op 7 actieve mensen in de Belgische sport is een vrijwilliger. We rekenen daarom ook op ieders hulp om onze werking mogelijk te maken. Voor meer info over taken, groot en klein, kan je bij het comité terecht. Alle ideeën en hulp zijn welkom.

3. TAK'er

Als TAK'er volg je als official de zwemwedstrijden van op de eerste rij en maak je de zwemsport mee mogelijk. Voor meer informatie over het volgen van een opleiding tot official, surf naar "*De Zwemclub/officials*" op de Competitiezwemmen-website of vraag informatie aan het coördinatie team voor de TAK'ers: Chantal en Robrecht. Zij zijn te bereiken via takcoo.competitie@leuvenaquatics.be

Er zijn 2 TAK-cursussen per jaar (TAK: Tijdopnemer, aankomstrecht en kamprecht) om te fungeren als official op wedstrijden waaraan LAQUA deelneemt. LAQUA kan steeds bijkomende TAK'ers gebruiken want ieder jaar vallen er TAK'ers weg. Hierbij enkele argumenten die u misschien kunnen overtuigen om zo'n cursus te volgen:

- Doe het samen met een andere LAQUA-ouder, dan moet u niet alleen naar de cursus.
- De cursustekst telt slechts 6 pagina's.
- Er zijn slechts 2 lessen, de tweede les = herhalingsles + examen.
- U leert de regels van de sport van uw kind (nog) beter kennen.
- Wat we zelf doen, doen we best?
- De tijd vliegt op een wedstrijd als u TAKt.
- U krijgt gratis drank op een wedstrijd als u TAKt, soms is er zelfs een receptie nadien (ZOLA) of ontbijtkoeken 's morgens.
- U moet geen inkom betalen als u TAKt.
- Het is minder warm in het zwembad als u af en toe wordt nat gemaakt bij de keerpunten van de zwemmers.
- U leert collega-TAK'ers (meestal ook zwem-ouders) van andere clubs kennen.
- U vermijdt boetes voor de club door een tekort aan TAK'ers van LAQUA.
- U krijgt een verplaatsingsvergoeding per TAK-prestatie op verplaatsing.
- Hoe meer TAKkers er zijn, hoe meer we het TAK-werk kunnen verdelen.
- U kiest zelf de wedstrijden waar u wil TAKken (alleen wanneer uw kind zelf deelneemt) en 5 keer per jaar is voldoende.
- U kunt uw zoon/dochter vlak voor of vlak na de wedstrijd nog wat aanmoedigen/opmonteren als die in "uw" baan zwemt.
- Indien u heel veel ambitie heeft, kunt u zelfs kamprecht worden.
- Indien u niet zo graag TAKt, kunt u nadien nog altijd starter of jurysecretaris worden.

Cursusverantwoordelijke provincie Vlaams-Brabant is Joeri Jacobs (joeri.jacobs@zwemfed.be). Alle verdere info kunt u vinden op de website van de Vlaamse zwemfederatie: <http://www.zwemfed.be/officials/zwemmen-en-masters/tak> en <http://www.zwemfed.be/cursusplaatsen-data-provinciale-verantwoordelijken> en bij de TAK'ers van LAQUA die de cursus reeds volgden (surf naar "*De Zwemclub/officials*" op de Competitiezwemmen-website voor de lijst van de LAQUA-officials).

4. Verloren voorwerpen

Nu en dan verliest iemand iets. Nu en dan vindt iemand iets. Op handdoeken, zwembroeken, badpakken, zwembriljetjes en ander zwemgerief wordt, om vergissingen (en discussies) te vermijden, best een naam of een persoonlijk kenteken aangebracht.

Verloren voorwerpen worden ofwel bijeengebracht in de "*competitie-bak*" ofwel aan de balie van Sportoase. De "*competitie-bak*" staat in het lokaal naast de startblokken, achter de glazen wand, het dichtst bij *Baan "9"*.

5. Andere kosten

Nog een overzicht van andere kosten:

- Zomerstage:
 - o Techniekstage: +/- 140€ (3-daagse stage voor de jongste zwemmers)
 - o Korte stage Zomercriterium/BJK (vanaf 11 jaar): +/- 10 dagen voor +/- 1000€
 - o Lange stage BK (oudere groepen): +/- 14 dagen voor +/- 1.400€
- Wedstrijd Oostende (3 dagen): +/- 120 €/pp
- Afrekening forfaits: eind januari worden de forfaits van het vorige jaar afgerekend voor zwemmers die zonder attest forfait geven op wedstrijd.

Bronnen van informatie

1. Website www.leuvenaquatics.be;

2. Website zwemfederatie Vlaams-Brabant: <http://www.pbz-vlb.be>

3. Website zwemfederatie: www.Zwemfed.be