

## Wat heeft LZV te bieden?

LZV is een Zwemclub waar je vanaf 5 jaar kan leren zwemmen of de zwemsport competitief kan beoefenen.

Vanaf 9 jaar kan je deelnemen aan wedstrijden. Hiervoor bieden we afhankelijk van de leeftijd tot 5x per week trainingen aan.

We streven daarbij goede prestaties na, maar school, huiswerk en gezondheid komen daarbij nog steeds op de eerste plaats.

LZV doet ook aan open water zwemmen. Vanaf de leeftijd van 11 jaar kan je als competitiezwemmer tijdens de zomermaanden deelnemen aan open water wedstrijden in België. Dit zijn wedstrijden in een meer, kanaal, vaart, ... over een afstand van minstens 1 km.

Om de technieken aan te leren laten we onze zwemmers begeleiden door gekwalificeerde trainers. We streven ernaar om de trainingen en wedstrijden gedisciplineerd en veilig te laten verlopen. Zwemmen is gezond en elke zwemmer moet gelijkwaardig behandeld worden.

Om dit alles te bereiken staan we achter een open communicatie tussen :

Bestuur en Trainers

Bestuur en Ouders

Bestuur en Zwemmers

Trainers en Zwemmers

Trainers en Ouders

## Wat kost je lidmaatschap?

Men kan lid worden van de LZV vanaf de leeftijd van 5 jaar.

Tarieven	Prijs / jaar	Inschrijving vanaf 1/4	Inschrijving van 1/9
Zwemschool	€ 160	€ 120	€ 80
Zwemschool van 2° kind aangesloten bij LZV	€ 150	€ 110	€ 70
Pre-competitie + competitie	€ 280		
Pre-competitie + Competitie van 2° kind bij LZV	€ 270		
Masters + Recreatie	€ 160	€ 120	€ 80

Het lidgeld voor de zwemschool omvat :

- het lidmaatschap LZV
- het lidmaatschap Vlaamse Zwemfederatie vzw
- de verzekering
- toegang tot het zwembad tijdens de trainingen
- toegang tot het zwembad tijdens wedstrijden

Het rekeningnummer van de LZV vzw is **BE35 2930 0988 2537**.

**Wanneer iemand tijdens het jaar overstapt van de zwemschool naar de pré-competitie / competitie, dan wordt er 10 euro per resterende maand lidmaatschap aangerekend !**

De competitiezwemmers zijn verplicht een competitievergunning te hebben van de Vlaamse

Zwemfederatie/KBZB. Deze wordt door de Lokerse Zwemvereniging vzw aangevraagd en betaald.

De LZV vzw behoudt zich het recht om zowel de lidgelden als de inkomgelden aan te passen indien dit nodig is.

Al onze inschrijvingen gebeuren via onze website. U kind komt dan automatisch op onze wachtlijst. Zo hebben wij als club een duidelijk overzicht over het aantal aanvragen . Via mail worden de nieuwe leden op de hoogte gebracht wanneer zij kunnen starten .

## Les en Trainingsuren :

groep	maandag				woensdag					Vrijdag	zaterdag		
	Breedte 19u00- 19u30	Lengte 19u30- 20u00	Lengte 20u00- 20u30	Lengte 20u30- 21u00	Breedte 18u30- 19u00	Lengte 19u00- 19u30	Lengte 19u30- 20u00	Lengte 20u00- 20u30	Lengte 20u30- 21u00	Lengte 18u30- 20u00	Lengte 08u30- 09u00	Lengte 15u30- 16u30	Lengte 16u30- 17u00
C1		x	x	x		x	x	x	x		x	x	
C2		x	x	x		x	x	x	x		x	x	
C3		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
C3 of 4		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
C4		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
C4 of 5		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
C5		x	x	x		x	x	x	x		x	x	
PC1		x	x	x		x	x	(x)	(x)		x	x	
VVM			x	x				x	x		x		
W1	x				x								
W2	x				x								
Z1	x				x								
Z2	x				x								
Z3	x				x								x
Z4	x				x								x
Z5	x				x								x
Z5 Woe+	x	x			x	x							x

  

C = competitie zwemmers	Z2 = Otter
PC1 = precompetitie	Z3 = Zeeleeuw
VVM = Familiezwemmen	Z4 = Kikker
W1 = Kreeftje	Z5 = Orka
W2 = Visje	Z5Woe+ = Orka plus 1/2 h meer
Z1 = Zeepaardje	

## Organisatie en Werking van de Zwemschool

Verschillende groepen met hun hoofddoelen:

- W1 - Kreeftje:** algemene watergewenning en ontwikkelen van een goed watergevoel met een aantal basisbewegingen en controle over de aquatische ademhaling
- W2 - Visje:** benen rug met plank, pijlfases, overgang naar benen rug zonder een hulpmiddel.
- Z1 - Zeepaardje:** vervolmaken benen rug en beginnen met de armen rug, aquatische ademhaling op de buik
- Z2 - Otter:** vervolmaking rugslag, benen crawl, beginnen met armen crawl
- Z3 - Zeeleeuw:** aanleren volledige crawl
- Z4 - Kikker:** aanleren schoolslag
- Z5 - Orka:** vervolmaking alle slagen + vlinderslag initiatie



## **Vervolmaking**

Na het beëindigen van de zwemschool (geslaagd als Orka – Z5), kan men naar vervolmaking overstappen indien men geen competitie wenst te zwemmen.

## **Vorbereiding precompetitie**

Om de overgang van zwemmen in de breedte naar zwemmen in de lengte te overbruggen, is er een extra training in de lengte voorzien op maandag en woensdag voor de zwemmers van Orka - Z5.

## **Training competitiezwemmers**

De competitiezwemmers trainen tot vijf maal per week.

Om aan de competities te mogen deelnemen is een zwemlicentie verplicht. De zwemlicentie wordt voor de jeugd pas aangevraagd na schriftelijk akkoord van de ouder(s) of voogd. Wanneer een kind regelmatig en goed traint en interesse vertoont in competitiezwemmen zullen wij uiteraard een dergelijke licentie aanbevelen.

Jaarlijks nemen onze competitiezwemmers, zowel de jongeren als de masters, deel aan tal van wedstrijden. We verwachten van onze competitiezwemmers het engagement om jaarlijks ook effectief aan minstens 5 wedstrijden deel te nemen.

Vanaf 27/02/2022 trainen we in andere zwembaden, wegens de sluiting van het Durmebad. Hieronder vind je het overzicht. We hebben getracht om voor alle leden van de club voldoende trainingsuren te voorzien. Wij hopen jullie te mogen blijven verwelkomen.

<i>Groep</i>	<i>Zwembad</i>	<i>Dag</i>	<i>start</i>	<i>stop</i>
C1 C2	Temse	Woensdag	19u00	20u30
	Wachtebeke	Vrijdag	20u00	21u30
	Wachtebeke	Zaterdag	17u00	18u00
C3	Temse	Woensdag	20u30	21u45
	Wachtebeke	Vrijdag	20u00	21u30
	Wachtebeke	Zaterdag	7u30	9u00
	Wachtebeke	Zaterdag	16u30	18u00
C4 C5	Wachtebeke	Maandag	20u00	22u00
	Temse	Woensdag	20u30	21u45
	Wachtebeke	Vrijdag	20u00	21u30
	Wachtebeke	Zaterdag	7u30	9u00
	Wachtebeke	Zaterdag	16u30	18u00
Masters/Recreanten	Wachtebeke	Maandag	21u00	22u00
	Wachtebeke	Zaterdag	7u30	9u00
<b>Zwemschool (W1) W2 Z1 Z2</b>	Wachtebeke	Maandag	19u00	19u30
<b>Zwemschool Z3 Z4 Z5</b>	Wachtebeke	Maandag	19u30	20u00
	Wachtebeke	Zaterdag	16u30	17u00

## Mogelijkheden tot het behalen van brevetten en diploma's

LZV organiseert, in samenwerking met de redders van het Durmebad, twee maal per jaar een brevettenstag. Deze brevetten worden uitgereikt door het Instituut voor Sportbeheer (I.S.B). We voorzien een brevettenstag in de eerste semester van het jaar. De 2e brevettenstag valt in de maand oktober of november.

## Wedstrijden in binnenbad

De Lokerse Zwemvereniging vzw organiseert ook meerdere keren per jaar zwemcompetities in de "thuishaven".

Af en toe neemt ook LZV deel aan PACO-wedstrijden voor leden van de zwemschool en precompetitie tussen 6 en 12 jaar. Tijdens deze competities krijgen onze jonge beloftes de kans om hun kunnen te testen.

## Open Water

De Lokerse Zwemvereniging vzw is ook buiten het Durmebad actief.

Van eind juni tot begin september organiseren verschillende steden / clubs, open water wedstrijden. Het gaat hier om een 11-tal wedstrijden, met afstanden van 1000 tot 10.000 meter, waar we bijna elk weekend met meerdere zwemmers van LZV aan deelnemen. Wie wil deelnemen moet minimum 11 jaar zijn én een competitievergunning hebben.

## Wie is wie bij LZV?

Samenstelling raad van bestuur van de Lokerse Zwemvereniging vzw

<b>Voorzitter</b>	<b>Tim Van der Heyden</b>
<b>Penningmeester</b>	<b>Brian Saeys</b>
<b>Algemeen secretariaat</b>	<b>Tom Van Cauteren</b>
<b>Organisatie festiviteiten</b>	<b>Kristel Hemelaer / Joke Van Der Burgt</b>
<b>Beheerder wachtlijst</b>	<b>Tom Van Cauteren</b>
<b>Verantwoordelijke clubkledij</b>	<b>Kristel Hemelaer</b>
<b>Communicatie / Planning</b>	<b>Brian Saeys</b>
<b>Nieuwsbrief</b>	<b>Joke Van Der Burgt</b>
<b>Hoofdtrainer</b>	<b>Jürgen Felies</b>
<b>Aanspreek Punt Integriteit (API)</b>	<b>Joke Van Der Burgt</b>

Het bestuur van LZV is te bereiken op volgend email adres : [lokersezwemvereniging@gmail.com](mailto:lokersezwemvereniging@gmail.com)

**Website: [www.lokersezwemvereniging.be](http://www.lokersezwemvereniging.be)**

**Sportsecretariaat is onder toezicht van Vanessa Vercauteren**

**Open water wedstrijden is onder toezicht van Katty Hautman**

**Voorzitter jeugdbestuur is Ruben Van Cauteren**