



ONTHAALBROCHURE JEUGD (5-18 jaar)

2021-2022

Inhoud

ZOLA algemeen	2
Zwemgroepen	3
* Reguliere zwemschool	4
* Zaterdagzwemschool	5
* Recreajongeren	8
* Start to swim jongeren	9
* Competitie	9
Vakanties en verlofdagen	10
Stages	10
Lidgeld	11
Wat heeft een zwemmer nodig?	13
Aankoop zwemmateriaal	14
Contactpersonen	14
Rekeningnummer ZOLA	15

"Een plaats voor **iedere** zwemmer
Een thuis voor **recreatieve & sportieve** prestaties"

ZOLA Algemeen

Geschiedenis

Op 12 februari 1935 werd 'Olympic Swimming Club' te Antwerpen opgericht. Sindsdien onderging de club enkele naamsveranderingen en draagt sinds 1998 de naam:

“Koninklijke Zwemclub Olympic Antwerpen vzw” afgekort: **Z.O.L.A.** vzw



Het logo van **ZOLA** is de Orka.

ZOLA Missie

Een plaats voor **iedere zwemmer**,
een **thuis** voor **recreatieve & sportieve prestaties**.

ZOLA Visie

ZOLA ontplooit zijn activiteiten via drie pijlers: zwemschool (reguliere- en zaterdagzwemschool), recreatie (jongeren en volwassenen) en competitie. Deze groepen zijn door een gemeenschappelijk project met elkaar verbonden maar ontwikkelen elk een eigen aanbod.

Dit gemeenschappelijk project is het aanleren van correcte zwemslagen: gebaseerd op de cursussen van de Vlaamse Trainersschool en de nieuwste ontwikkelingen in de zwemsport.

Het belang van verschillende doorstromingsmogelijkheden moet onderstreept worden opdat elke zwemmer een weg kan volgen naar zijn mogelijkheden en keuze.

In deze woorden kunnen wij heel duidelijk terugvinden dat wij niemand willen uitsluiten en de zwemsport aan een zo breed mogelijk publiek willen aanbieden.

Onze club biedt groepslessen aan (individuele begeleiding is niet mogelijk) – onze club heeft een beperkt aantal zwemuren – onze club werkt met vrijwilligers en dus hun inzet is per zwemjaar te bepalen – de kinderen hebben geen keuze van lesuur of van trainer, dit wordt door de club bepaald.

ZOLA wil zijn missie waarmaken:

- gebruikmakend van al de tot de vereniging beschikbare middelen en dit binnen de ons ter beschikking gestelde water / trainingsuren,
- in de Olympische geest en in overeenstemming met de Panathlon verklaring over ethiek in de jeugdsport,
- in een open en vertrouwensrelatie met haar leden, trainers, lesgevers en de enthousiaste ouders,
- met respect voor familiale en culturele waarden en diversiteit,
- met sociale betrokkenheid van de meest kwetsbare kansengroepen van de wijk rond de **ZOLA** thuisbasis.

Zwemgroepen

ZOLA zwemschool (Reguliere zwemschool en Zaterdagzwemschool)

In de zwemschool streeft **ZOLA** naar een kwalitatief hoogstaande werking. Er wordt gewerkt in groepen volgens het niveau van de zwemmers.

ZOLA recreajongeren

Zwemmers kunnen ook kiezen om verder recreatief te blijven zwemmen. In deze groepen is het vereiste aanwezigheidspercentage voor trainingen lager en staan er geen verplichte wedstrijden op het programma.

ZOLA start to swim jongeren 10-16 jaar

Zwemlessen voor jongeren van 10-16 jaar die al 25m kunnen zwemmen, maar andere zwemstijlen willen leren en hun techniek verbeteren, kunnen hier terecht. In reeksen van 10 lessen proberen we de 3 zwemstijlen (vrije slag, schoolslag en rugslag) aan te leren. Als de jongeren de drie zwemstijlen voldoende beheersen en 50m en 100m kunnen zwemmen in de 3 zwemstijlen zonder te stoppen, kunnen ze blijven zwemmen in de groep 'recreajongeren'.

ZOLA competitiezwemmers (= aparte onthaalbrochure)

Vanaf de leeftijd van 8 jaar of vanaf het moment dat het gewenste niveau daarvoor werd bereikt, kunnen zwemmers terecht bij de pre-competitie zodat ze zich ten volle kunnen voorbereiden op het competitiezwemmen.

De competitiezwemmers krijgen een wedstrijdlicentie. Zij nemen deel aan de wedstrijden die de trainer selecteert. Zwemmers met specifieke limieten nemen deel aan de verschillende kampioenschappen en wedstrijden met vooropgestelde limiettijden.

In de Reguliere Zwemschool (maandag en vrijdag) volgen kinderen zwemles in groep. Zij trainen op techniek en conditie. De samenstelling van de groepen is volgens sterkte. Er zijn acht niveaugroepen:

ZEESTERREN	Watergewenning en leren drijven op buik en rug <i>Minimum leeftijd 5 jaar & Maximum leeftijd 7 jaar</i>
ZEEPAARDJES	Drijven op buik en rug + beenbeweging crawl en rugcrawl <i>Minimum leeftijd 5 jaar & Maximum leeftijd 8 jaar</i>
VISSEN	Grove vorm crawl en rugcrawl <i>Minimum leeftijd 5 jaar & Maximum leeftijd 9 jaar</i>
PIRANHA'S	Crawl en rugcrawl + grove vorm schoolslag <i>Minimum leeftijd 6 jaar & Maximum leeftijd 10 jaar</i>
SNOEKEN	Crawl, rugcrawl en schoolslag steeds in groot bad <i>Minimum leeftijd 6 jaar & Maximum leeftijd 10 jaar</i> <i>Vrijwillige deelname aan PACO zwemfeesten</i>
DOLFIJNEN	Crawl, rugcrawl en schoolslag + grove vorm starten en keerpunten <i>Minimum leeftijd 6 jaar & Maximum leeftijd 11 jaar</i> <i>Vrijwillige deelname aan PACO zwemfeesten</i>
HAAIEN	Crawl, rugcrawl, schoolslag, starten en keerpunten + grove vorm vlinderslag Na deze groep kan de zwemmer de keuze maken tussen competitie (pre-competitie) of recreatief zwemmen (orka's) <i>Minimum leeftijd 7 jaar & Maximum leeftijd 12 jaar</i> <i>Deelname aan PACO zwemfeesten is verplicht om te kunnen doorgaan naar pre-competitie</i>
ORKA's	Zwemmers, die geen competitie willen zwemmen, kunnen hier verder blijven zwemmen. Er wordt verder gewerkt aan techniek en conditie. <i>Minimum leeftijd is 9 jaar & maximum leeftijd is 12 jaar</i>

Belangrijk!

- Voor elke groep zijn er leerinhouden en eindtermen uitgeschreven. Deze eindtermen zijn zwem technische vaardigheden die de zwemmer moet beheersen om naar de volgende groep te gaan. Lesgevers evalueren de zwemmers elke zwemles. Zwemmers die niet naar de volgende groep mogen, blijven in de huidige groep oefenen. Er is daarvoor geen beperking in tijd of leeftijd.
- Voor elke groep zijn er **twee lesmomenten**. De zwemmer moet minstens 80% op maandbasis aanwezig zijn in de zwemlessen . Bij afwezigheid moet dit gemeld worden via mail zwemschool@zolaswim.be
- Deze aanwezigheden worden maandelijks opgevolgd. Als de zwemmer te weinig aanwezig is, krijgt hij/zij eerst een verwittiging. Bij meerdere verwittigingen moet hij/zij stoppen en/of moet hij/zij overstappen naar de zaterdagzwemschool.

Waar?

Zwembad Plantin Moretus in Borgerhout

Wanneer?

	MAANDAG		VRIJDAG	
	18-19	19-20	18-19	19-20
Zeesterren	X		X	
Zeepaardjes	X		X	
Vissen		X		X
Piranha's		X		X
Snoeken		X		X
Dolfijnen	X		X	
Haaien	X		X	
Orka's	X		X	

ZOLA ZATERDAGZWEMSCHOOL

Vanaf de leeftijd van 6 jaar tot 13 jaar

Dit zijn zwemlessen voor kinderen **vanaf 6 jaar tot en met 13 jaar** die niet van plan zijn om later competitie te zwemmen. De kinderen leren er 3 basiszwemslagen: crawl, rugcrawl en schoolslag. Er zijn zes niveaugroepen:

Z-ZEESTERREN	Watergewenning en leren drijven op buik en rug <i>Minimum leeftijd 6 jaar & Maximum leeftijd 9 jaar</i>
Z-ZEEPAARDJES	Drijven op buik en rug + beenbeweging crawl en rugcrawl <i>Minimum leeftijd 6 jaar & Maximum leeftijd 10 jaar</i>
Z-VISSEN	Grove vorm crawl en rugcrawl <i>Minimum leeftijd 6 jaar & Maximum leeftijd 11 jaar</i>
Z-PIRANHA'S	Crawl en rugcrawl + grove vorm schoolslag <i>Minimum leeftijd 7 jaar & Maximum leeftijd 12 jaar</i>
Z-DOLFIJNEN	Crawl, rugcrawl en schoolslag <i>Minimum leeftijd 7 jaar & Maximum leeftijd 12 jaar</i> <i>Vrijwillige deelname aan PACO wedstrijden</i>
Z-HAAIEN	Crawl, rugcrawl, schoolslag, grove vorm starten en keerpunten <i>Minimum leeftijd 8 jaar & Maximum leeftijd 13 jaar</i> <i>Vrijwillige deelname aan PACO wedstrijden tot 12 jaar</i>

Belangrijk! :

- Voor elke groep zijn er leerinhouden en eindtermen uitgeschreven. Deze eindtermen zijn zwemtechnische vaardigheden die de zwemmer moet beheersen om naar de volgende groep te kunnen gaan. Lesgevers evalueren hiervoor de zwemmers. Zwemmers die niet naar de volgende groep mogen, blijven in de huidige groep oefenen. Er is daarvoor geen beperking in tijd of leeftijd.
- Vanaf 13 jaar kunnen zwemmers enkel zwemmen in de recreajongeren groep en niet in de competitie.

Tot 10 jaar kan de zwemmer overstappen naar de reguliere zwemschool, als:

- Er een vrije plaats is
- Het lesgeld bijbetaald wordt
- De zwemmer voldoet aan de voorwaarden van de reguliere zwemschool
- Elke zwemmer moet op kwartaalbasis minimum 80% aanwezig zijn. Afwezig zijn moet gemeld worden via mail Zaterdagzwemschool@zolaswim.be Als de zwemmer te weinig aanwezig is, kan hij/zij niet meer deelnemen aan de zwemschool. De club betaalt geen lidgeld terug.

Waar?

Zwembad Plantin Moretus in Borgerhout

Wanneer?

Op zaterdagmiddag.						
	Z-Zeesterren	Z-Zeepaardjes	Z-Vissen	Z-Piranha's	Z-Dolfijnen	Z-Haaien
17.00 -18.00	X	X				X
18.00 -19.00			X	X	X	

ZOLA RECREAJONGEREN van 12j tot 18j

Voor wie?

Je hebt onze zwemschool doorlopen en je wil wel blijven zwemmen met je vrienden, ...of je bent tussen de 12 en 18 jaar en je wil aan je zwemtechnieken en je uithouding werken samen met leeftijdsgenoten... dan is deze groep de oplossing. Deze groep is bedoeld voor zwemmers van 12 tot 18 jaar die graag zwemmen en niet in competitieverband wensen te zwemmen. Alle zwemmers die school-, rug- en vrije slag kunnen en 100m kunnen zwemmen zonder stoppen, zijn welkom.

Elke nieuwe inschrijving zal eerst een zwemtest moeten doen.

Wat?

Er wordt op een ontspannen manier gewerkt aan techniek en uithouding.

Belangrijk! :

- De zwemmers moeten minstens de helft van de lessen aanwezig zijn, per kwartaal.
- Afwezigheden moeten steeds gemeld worden aan de lesgever of via mail Recrea@zolaswim.be

RECREA 3 & 4	100m rug, 100m crawl en 100m schoolslag technisch correct 200m in een stijl naar keuze Keerpunten tuimelen	<i>Minimum leeftijd 11 jaar</i>
RECREA 2	400m in de 3 zwemstijlen Keerpunten Basis vlinderslag	<i>Minimum leeftijd 11 jaar / ex competitiezwemmers</i>
RECREA 1	Conditietraining Vlinderslag en wisselslag	<i>Minimum leeftijd 14jaar/ ex competitie zwemmer</i>

De groepsverdeling wordt door de trainers gedaan, zwemmers hebben hierin geen inspraak.

Waar?

Zwembad Plantin Moretus in Borgerhout

Wanneer?

	maandag 20-21	woensdag 20-21	donderdag 20-21	vrijdag 20-21u
Recrea 3 & 4	x		x	
Recrea 2	x		x	
Recrea 1	x		x	x

ZOLA START TO SWIM JONGEREN

Wie?

Jongeren van 10 tot 16 jaar die al wel 25m kunnen zwemmen maar de zwemstijlen nog niet beheersen.

Wat?

Zwemlessen voor jongeren die willen leren zwemmen, maar vaak nergens anders terecht kunnen. In reeksen van 10 lessen proberen we de 3 zwemstijlen (vrije slag, schoolslag en rugslag) aan te leren. Als de jongeren de drie zwemstijlen voldoende beheersen en 50m kunnen zwemmen in de 3 zwemstijlen zonder te stoppen en 100m in een stijl naar keuze, kunnen ze blijven zwemmen in de groep 'recreajongeren'. Hiervoor moet opnieuw lesgeld betaald worden. Om te weten of de jongeren goed genoeg zijn, doen ze na elke lessenreeks een zwemtest.

Belangrijk! :

- De jongere moet 25 meter kunnen zwemmen om deel te nemen aan de lessenreeks (10 lessen)
- De jongeren kunnen meerdere lessenreeksen volgen.

Waar?

Zwembad Plantin Moretus in Borgerhout

Wanneer?

Woensdag van 20-21u voor de beginners

Donderdag van 20-21u voor de gevorderden

De datums van de lessenreeksen 2021-2022

Lessenreeks 1

Woensdag: testdag = 28 juni 2021

8/sep - 15/sep – 22/sept – 29/sept - 6/okt - 13/okt - 20/okt - 27/okt - 10/nov – 17/nov = 10 lessen

Donderdag: testdag = 28 juni 2021

9/sep - 16/sep - 23/sept - 30/sept - 7/okt - 14/okt – 21/okt - 28/okt - 18/nov - 25/nov = 10 lessen

Lessenreeks 2 => 1 testdag = donderdag 2 december

Woensdag:

8/dec - 15/dec - 22/dec 2021 - 12/jan 2022 - 19/jan - 26/jan - 2/feb - 9/feb - 16/feb – 23/feb = 10 lessen

Donderdag:

9/dec - 16/dec - 23/jan 2021 - 13/jan 2022 - 20/jan - 27/jan - 3/feb - 10/feb - 17/feb – 24/feb = 10 lessen

Lessenreeks 3

Woensdag: testdag = 9 maart

16/mrt - 23/mrt – 30/ mrt - 20/apr – 27/apr - 4/mei - 11/mei - 18/mei - 25/mei - 1/jun = 10 lessen

Donderdag: testdag = 10 maart

17/mrt - 24/mrt – 31/mrt - 21/apr - 28/apr - 5/mei - 12/mei - 19/mei – 2/jun - 9/jun = 10 lessen

De competitiezwemmers krijgen een aparte brochure

GEEN ZWEMMEN TIJDENS VAKANTIES EN VERLOFDAGEN

- Herfstvakantie: van maandag 01/11/2021 tot en met zondag 7/11/2021
- Wapenstilstand: donderdag 11/11/2020
- Kerstvakantie: van maandag 27/12/2021 tot en met zondag 9/1/2022
- Krokusvakantie: van maandag 28/2/2022 tot en met zondag 06/03/2022
- Paasvakantie: van maandag 4/4/2022 tot en met maandag 18/4/2022
- Hemelvaart: donderdag 26/5, vrijdag 27/5 en zaterdag 15/5/2022
- Pinkstermaandag 06/06/2022
- Grote vakantie: vanaf 1/7/2022

ZOLA KLEINE STAGE

Voor wie?

Voor zwemmers vanaf 7 jaar tot en met 12 jaar, en vanaf de niveaugroep 'zeepaardjes' van de Reguliere Zwemschool, de Zaterdagzwemschool, de pre-competitie en jongerencompetitie.

Wat?

Elke dag gaan we 1,5 uur zwemmen. Hierdoor proberen we de zwemmers klaar te maken voor de volgende groep bij de start van het nieuwe zwemseizoen. We organiseren elke dag sportactiviteiten. Lesgevers, animatoren, volwassenen en jongeren gaan mee op stage. Het wordt ongetwijfeld een onvergetelijke week!

Waar en wanneer?

Provinciaal domein 'De Gavers', te Geraardsbergen in jeugdherberg 'het schipken'.

Zondag 14 augustus tot en met zaterdag 20 augustus 2022

Wat hebben de zwemmers nodig?

Iedereen neemt een fiets mee die volledig in orde is. We fietsen dagelijks naar het nabijgelegen zwembad langs het provinciale domein 'De Gavers'.

Hoeveel kost het?

Prijs nog te bepalen

LIDGELD

Reguliere Zwemschool

Elk jaar moet lidgeld worden betaald. De prijs voor het zwemseizoen 2021-2022 voor de Reguliere Zwemschool is:

Verzekering en lidgeld VZF*	€ 40
Lesgeld	€ 290
Totaal	€ 330

* VZF = Vlaamse Zwemfederatie

- Inbegrepen zijn: de kosten voor de lesgevers, de verzekering, het inkomgeld voor het zwembad, bijdrage voor het nieuwe communicatiesysteem Twizzit en een **ZOLA** badmuts.
- Het lidgeld en verzekering (€ 70) moet **betaald zijn ten laatste op de startdatum**. Het lesgeld moet ten laatste 10 dagen na startdatum betaald zijn.
- Desgewenst mag het lesgeld gespreid worden betaald volgens een afgesproken afbetalingsschema. Stuur hiervoor een mail naar info@zolaswim.be.

Zaterdagzwemschool

Elk jaar moet lidgeld worden betaald. De prijs voor het zwemseizoen 2021-2022 voor zaterdagzwemschool bedraagt:

Verzekering en lidgeld VZF*	€ 40
Lesgeld nieuwkomers	€ 180
Totaal	€ 220

* VZF = Vlaamse Zwemfederatie

- Inbegrepen zijn: de kosten voor de lesgevers, de verzekering, het inkomgeld voor het zwembad, bijdrage voor het nieuwe communicatiesysteem Twizzit en een **ZOLA** badmuts.
- Het lidgeld en verzekering (€ 70) moet **betaald zijn ten laatste op de startdatum**. Het lesgeld moet ten laatste 10 dagen na startdatum betaald zijn.
- Desgewenst mag het lesgeld gespreid worden betaald volgens een afgesproken afbetalingsschema. Stuur hiervoor een mail naar info@zolaswim.be.

Recreajongeren

Elk jaar moet lidgeld betaald worden. De prijs voor het zwemseizoen 2021-2022 voor de recreajongeren bedraagt:

RECREA 2 TEM 4

Verzekering en lidgeld VZF*	€ 40
Lesgeld nieuwkomers	€ 205
Totaal	€ 245

RECREA 1

Verzekering en lidgeld VZF*	€ 40
Lesgeld nieuwkomers	€ 240
Totaal	€ 280

* VZF = Vlaamse Zwemfederatie

- Inbegrepen zijn: de kosten voor de lesgevers, de verzekering, het inkomgeld voor het zwembad, bijdrage voor het nieuwe communicatiesysteem Twizzit en een **ZOLA** badmuts.
- Het lidgeld en verzekering (€ 70) moet **ten laatste op de startdatum** betaald zijn. Het lesgeld moet ten laatste 10 dagen na startdatum betaald zijn.
- Zwemmers die gedurende het seizoen overgaan naar recrea 1 zullen lesgeld moeten bijbetalen.
- Desgewenst mag het lesgeld gespreid worden betaald volgens een afgesproken afbetalingsschema. Stuur hiervoor een mail naar info@zolaswim.be.

Start to swim jongeren

Voor elke lessenreeks moet lesgeld worden betaald.

Het lesgeld voor een lessenreeks bedraagt **€ 100** + eenmalig een bijdrage van € 30 voor lidgeld VZF en verzekering.

Inbegrepen zijn: de kosten voor de lesgevers en het inkomgeld van het zwembad.

Het lesgeld moet **ten laatste voor de startdatum** van de lessenreeks betaald worden!

Kinderen die reeds zijn ingeschreven hebben voorrang bij het verlengen van de lessenreeksen.

Wat heeft een zwemmer nodig?

Benodigheden

- De zwemmers moeten steeds een zwembril bij hebben.
- Meisjes dragen een **badpak** (geen bikini) en jongens een **aansluitende zwembroek/short**

Badpakken/zwembroeken

- Voor de zwemlessen is de beste keuze “Endurance” badpakken/zwembroeken. Dit materiaal is speciaal ontworpen voor veelvuldig gebruik in chloorwater en zal dus ook minder snel verslijten. Ook oude badpakken/zwembroeken kunnen perfect, desnoods met 2 over elkaar verder gebruikt worden voor zwemlessen.
- Meisjes dragen een BADPAK (geen bikini) en jongens dragen een aansluitende zwembroek/short

Badmuts voor iedereen



Met badmuts zwemmen is verplicht. Kies voor siliconen, maar opgelet met scherpe nagels. Op training mag een badmuts met een leuk kleurtje of motiefje gebruikt worden, maar op een wedstrijd is een clubbadmuts verplicht.

Zwembril verplicht vanaf de “vissen” in de zwemscholen, voor iedereen in recrea

Een zwembril moet zeer goed aanpassen dus kies een zwembril omwille van zijn juiste pasvorm en niet omdat hij leuk staat. Zorg ervoor dat hij goed aangepast is en vast zit.



Zwemvinnen verplicht

In de reguliere zwemschool: vanaf de “piranha’s”
In de zaterdagzwemschool: vanaf de “Z-dolfijnen”
In de recreajongeren: iedereen



Zwemvinnen vormen een uitstekend hulpmiddel tijdens de zwemlessen en worden dan ook vaak gebruikt. Maar slecht passende of slecht gekozen vinnen maken het leven van zwemmersvoeten tot een ware hel! Zeker bij jonge zwemmertjes kunnen ‘slechte’ vinnen voor een pijnlijke irritatie van het kraakbeen in de voeten zorgen. Kies daarom steeds rubberen vinnen en koop nooit duikersvinnen of vinnen met gaten of andere gadgets. Overleg steeds met de trainer/lesgever welke zwemvinnen moeten aangekocht worden.

Plank verplicht

In de zwemscholen: vanaf “dolfijnen”
Recreajongeren: iedereen

De keuze van een plank is eenvoudig. Elk model is goed. Aan jou de keuze.



Pull-buoy/vlotter verplicht

In de zwemscholen: vanaf “dolfijnen”
Recreajongeren: iedereen



Kies je een vlotter met 2 gelijke helften of ga je eerder voor een model met één grotere helft? De keuze is aan de zwemmer.

AANKOOP ZWEMMATERIAAL

Het volgende zwemmateriaal kan bij **ZOLA** aangekocht worden:

- Zwemvinnen € 20
- Zwemplank € 7
- Vlotter (pullbouy) € 6
- **ZOLA** Badmuts € 7

CONTACTPERSONEN

Info en ledenadministratie :

E-mail: info@zolaswim.be

Voorzitter:

Eric Nellens

E-mail: voorzitter@zolaswim.be

Ondervoorzitter

Magda Lauwers

E-mail: ondervoorzitter@zolaswim.be

API (vertrouwenspersoon)

Wouter Moors: woutermoors67@gmail.com

Véronique Moorkens: veronique.moorkens@skynet.be

REKENINGNUMMER

Het lid- en lesgeld moet gestort worden op rekeningnummer

Rekeningnummer: BE75 9796 2345 2751 (IBAN)

ARSPBE22 (BIC)

met vermelding: "naam zwemmer"

Belangrijk!

Als u helpt tijdens activiteiten (3u) van de club kan u voor het volgende zwemseizoen een **korting** krijgen tot maximaal **50** euro per gezin. Deze activiteiten zijn:

- **ZOLA** PACO/ **ZOLA** feest: € 10 per activiteit
- Antwerp International Youth Swimming Cup - AIYSC: € 10 per dagdeel
- Toezicht kleedkamers 1 dag /week: € 10
- Nader te bepalen activiteiten en hulp: € 10

Lid van V. Z.F. en K.B.Z.B.

