

2021

Zomerstage 1-10 juli 2021



Zomerstage Leuven Aquatics

Vittel 1 – 10 juli 2021

Contactpersonen in België

- Ann Goeleven – 0472-286780 – ann.goeleven@gmail.com

Contactpersonen ter plaatse

- Mara Zutterman – 0032-473353384
-

Inhoudstafel

Nuttige gegevens.....	3
Heenreis.....	3
Terugreis.....	3
Verblijf	4
Trainingsschema.....	5
Deelnemerslijst.....	5
Trainers.....	5
Zwemmers.....	6
Documenten.....	7
Bagagelijst.....	7
Speciale aandachtspunten	7
Zwemmateriaal.....	8
Kleding en schoenen	8
Toiletgerief.....	9
Medicijnen.....	9
Andere	9
Doel van de stage	10
Spelregels	10
Gedragscode.....	10
MEDISCHE INLICHTINGENFICHE	12

Nuttige gegevens

Heenreis

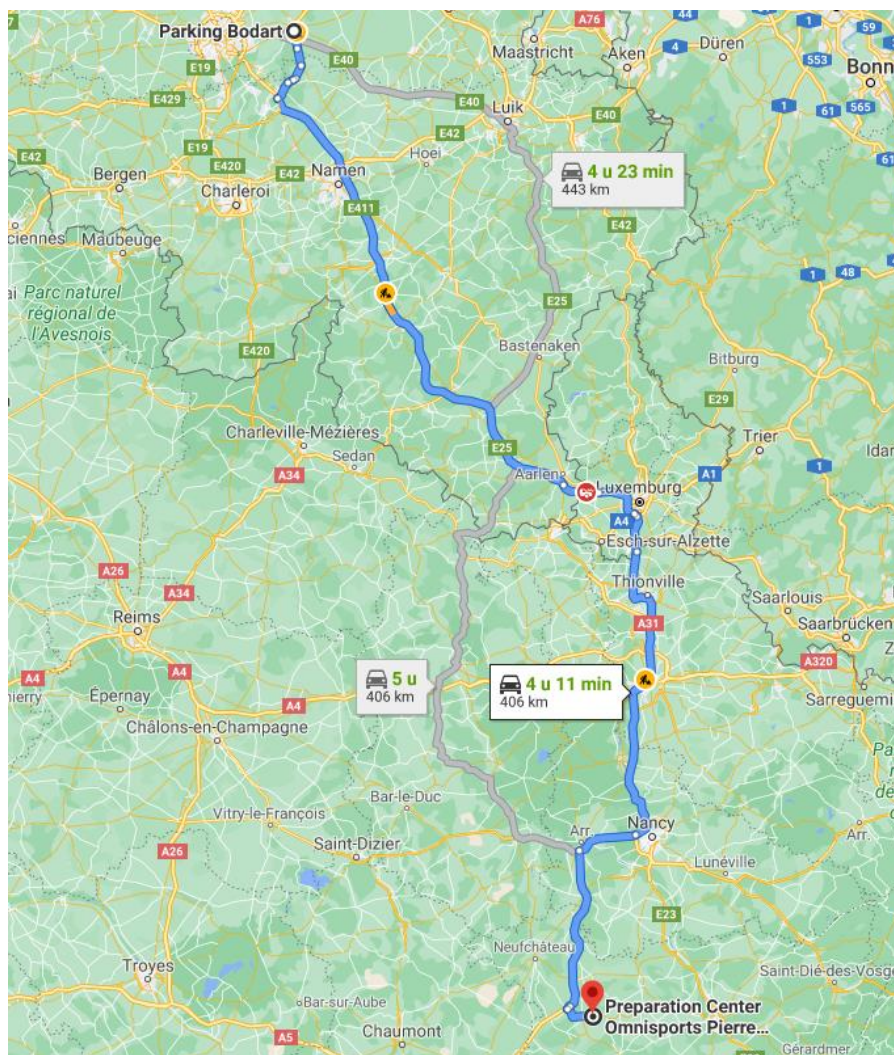
DONDERDAG, 1 juli 2021

- Verzamelen om 8u30 op Parking Bodart – Veilingweg – 3001 Leuven
- Busrit van Parking Bodart naar Vittel

Terugreis

ZATERDAG, 10 juli 2021

- Vertrek om 12u30 in Vittel
- Busrit terug naar Parking Bodart. Vermoedelijke aankomst in Leuven rond 17u00 op parking Bodart (via Telegram houden we jullie op de hoogte van de reis).



Verblijf

Le Centre Pierre de Coubertin (Le CPO) is gebouwd in 1972 om de Franse Olympische ploeg voor te bereiden op de Olympische spelen in München. Het complex bestaat uit een grote sporthal met atletiekpiste en omnisport zaal, 2 zwembaden (25 meter en 50 meter) en 4 gespecialiseerde sportzalen. Aan het 25 meter bad is een ontspanningsruimte voorzien.

Wie een briefje wil sturen:

LEUVEN AQUATICS

Naam zwemmer

361 avenue du Haut de Fol, 88800 Vittel, France

Neem zeker eens een kijkje op de website: <http://www.vittel-sports.eu/>



Onze zwemmers zullen op het domein zelf slapen in een chalet (voor 24 zwemmers en 1 coach) en gedeeltelijk in het hotel dat er juist naast gelegen is. De ruime kamers in de chalets bevatten elk 2 stapelbedden (= dus 4 personen) en hebben elk een eigen badkamer met dubbele lavabo en douche. Verder is er in elke kamer nog een aparte WC, een tafel, TV en ruime kast voor elke gast. Handdoeken moeten zelf meegebracht worden, lakens worden voorzien. De kamerindeling wordt door de club opgemaakt.

De maaltijden worden opgediend in het hotel. Daar is een refter voorzien voor 84 personen. Ontbijt is zelfbediening en biedt ruime en voldoende keuze. Voor het middageten en avondeten wordt er aan de toog aangeschoven en ieder wordt bediend. Wie niet voldoende heeft kan teruggaan en bijvragen. De drank aan tafel is in de prijs inbegrepen. Afspraken in verband met allergieën kunnen gemaakt worden.

Het zwembad is recht tegenover de logeerplaats. Er wordt steeds een flesje Vittel van 50cl voorzien per kind per training. Het water van de kraan is ook drinkbaar.

Er worden ook niet-zwemactiviteiten georganiseerd, zodat er geen dode momenten zijn. Bij slecht weer wordt een ontspanningsruimte (met tafelfootbal en pooltafel) voor ons ter beschikking gesteld. Buiten zijn er grote grasvelden.

Trainingschema

		AM	PM
Donderdag	1/07/2021	BUSREIS	Loszwemmen
Vrijdag	2/07/2021	Training	Training
Zaterdag	3/07/2021	Training	Training
Zondag	4/07/2021	RUST	RUST
Maandag	5/07/2021	Training	Training
Dinsdag	6/07/2021	Training	Training
Woensdag	7/07/2021	Training	RUST
Donderdag	8/07/2021	Training	Training
Vrijdag	9/07/2021	Training	Training
Zaterdag	10/07/2021	Loszwemmen	BUSREIS

Deelnemerslijst

Trainers

- Mara Zutterman
- Anne Gibbels
- Rob Vanmeerbeek

Zwemmers

Elise	Anné
Clara	Adelmann
Lukas	Baeten
Boyan	Bobev
Birte	Boon
Klara	Custers
Lander	De Baerdemaeker
Paulien	De Baerdemaeker
Eloise	Ekofu
Dania	Hermans
Emilia	Hermans
Jasmin	Kallow
Svetlana	Kuznetcova
Tuur	Lissens
Lorelien	Medland
Fiye	Meyvisch
Nina	Mortier
Beata	Rollo
Matteo	Slootmaekers
Louise	Teirlinck
Wout	Tielemans
Art	Vandooren
Floor	Van Hoof
Olivia	Van meerbeeck
Gijs	Verweijen
Nona	Watelle
Amir	Zouhri

Documenten

- Check of de kids-ID of de identiteitskaart nog geldig is tot 1 maand na de datum van terugkeer.
 - Indien niet, vraag tijdig een nieuwe aan!
- Ga bij de gemeente de reistoelating aanvragen voor toestemming buitenlandse reizen voor minderjarigen onder toezicht van een andere persoon of organisatie:
<https://www.leuven.be/reistoestemming-voor-minderjarigen>.
- Vraag tijdig de Europese ziekteverzekeringskaart aan bij uw mutualiteit.
- Vul de medische inlichtingenfiche in.
- Bezorg ten laatste tegen 15 juni de volgende documenten aan de trainers:
 - De medische inlichtingenfiche + 2 mutualiteitsklevers + kopie van de Europese ziekteverzekeringskaart.
 - De reistoelating van de gemeente voor buitenlandse reizen voor minderjarigen onder toezicht van een andere persoon of organisatie.
- We bezorgen jullie uiteraard nog een update met de laatste coronarichtlijnen (quid testing, ..) die van toepassing zullen zijn bij vertrek.

Bagagelijst

Speciale aandachtspunten

Voorzie alle bagage van naam, adres en telefoonnummer.

- Wat in de handbagage:
 - Identiteitskaart of kids-id
 - Drinken en lunch voor de heenreis om te picknicken onderweg
 - Spelletje of boek om je bezig te houden op de bus.
 - Medicijnen die je nodig hebt tijdens de busreis
- Zonnecrème en aftersun
- Antimuggenmelk en verzachtende anti-jeuk crème
- Sport drank/poeder en drinkbus
- Gezonde koeken voor 4-uurtjes
- GSM + lader
- Zakgeld voor het aanvullen van de voorraad koeken of sportdrank

Zwemmateriaal

Zet a.u.b. overal duidelijk jullie naam op alle spullen die meegaan naar het zwembad!

- Rugzak of zakje om naar het zwembad te gaan
- Zwembroeken of badpakken: 4
- Bikini
- Badmutsen
- Zwembrillen
- Zwemvliezen of zoomers
- Plank
- Pull-buoy
- Paddles
- Snorkel
- Thera-band (nog niet voor zwemmers techniegroep)
- Badhanddoeken: 4 (voor zwemmen)
- Handdoeken voor in de kamer
- Badhanddoek lichaamsscholing
- Badslippers
- Vaseline: voor als het zwempak schuurt
- Club t-shirts en shorts

Kleding en schoenen

- Shorts
- T- shirts
- Ondergoed
- Nachtkledij
- Zomerkledij
- Pull / sweater
- Jeans
- Petje
- Sandalen
- Sportbroeken
- Sport t-shirts
- Sportschoenen & gewone schoenen
- Sportkousen & gewone kousen
- Pantoffels
- Regenjas

Toiletgerief

- Washandjes
- Tandborstel en tandpasta
- Kam / borstel
- Shampoo / conditioner
- Doucheegel
- Zeep
- Deodorant
- Scheerzeep/Scheergerief
- Maandverband (eventueel preventief)
- Linnenzak
- Nagelknipper of nagelschaartje/vijltje

Medicijnen

- Enkele pleisters, windel, ontsmettingsmiddel
- Compeed: tegen blaren
- Persoonlijke medicijnen
- Oordopjes

Andere

- Bril – lenzen, etui
- Zonnebril
- Lectuur (boek, tijdschrift, strips)
- Gezelschapspelletjes
- Knuffel
- Adressen van het thuisfront
- Zakdoeken
- Mondmaskers

Opgelet: Als zwemmers waardevolle zaken meenemen op stage (smartphone, fototoestel,...) dan is dit op hun eigen verantwoordelijkheid. Er is geen verzekering als je bijvoorbeeld je GSM ergens laat liggen.

Doel van de stage

De bedoeling van de zwemstage is om de zwemmers voor te bereiden op de piekwedstrijden in juli en een stap vooruit te zetten in het zwemmen. Naast trainen is er natuurlijk ook plaats voor rust en ontspanning.

Spelregels

Het moet voor iedereen een fijn verblijf worden, zowel voor de trainers als voor de zwemmers. Er wordt verwacht dat iedereen zich hiervoor inzet.

Er is zeker plaats voor spel en plezier maar het blijft nog altijd een zwemstage. Daarom toch enkele afspraken op voorhand.

Gedragscode

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij zich in alle omstandigheden op een beleefde manier zullen gedragen en de aanwijzingen en opdrachten van de trainers nauwgezet zullen uitvoeren.

Zij zullen zich beleefd en voorkomend gedragen tegenover het personeel van het complex. Beleefdheid en netheid aan tafel is ook een must.

Volgende vergrijpen worden onder geen omstandigheden door de vingers gezien en hebben als gevolg dat de zwemmer naar huis terug gaat. Bij jongeren onder de 18 jaar worden de ouders verwittigd om hun kind te komen ophalen.

- het verlaten van het hotel zonder toestemming tussen 21.30u en 07.00u;
- intieme verhoudingen tussen de zwemmers onderling, of met personen vreemd aan onze groep;
- jongens en meisjes samen op de kamer, je kan elkaar buiten ontmoeten;
- vandalisme.

Elke deelnemer houdt zich stipt aan het uurschema dat bij het begin van de stage wordt voorgelegd. Dit wil zeggen dat afgesproken uren voor trainen, rusten en eten strikt worden nageleefd. Platte rust is verplicht voor iedereen.

De orde en netheid in de kamer of bungalow is ieders eigen verantwoordelijkheid.

Overdag en tijdens de nacht wordt de smartphone niet gebruikt en aan de trainers bezorgd.

Na het avondeten kan er gebeld/gewhatsapt worden.

Het uur om te gaan slapen wordt aangepast aan de leeftijdsgroep.

Er wordt driemaal daags gegeten. Eventuele mededelingen kunnen tijdens het eten worden doorgegeven.

Ouders ontvangen regelmatig een update via Facebook (via de private groep: LAQUA – stage vittel 2021).

MEDISCHE INLICHTINGENCHE

(af te geven of te mailen aan de trainer ten laatste 15/6)

- **NAAM & tel ouders (zeer belangrijk in geval van nood):**

.....

- **MEDISCHE GEGEVENS**

BLOEDGROEP:

MOET UW KIND MEDICATIE NEMEN?

(ZO JA GRAAG NAAM VAN MEDICATIE, TIJDSTIP, HOEVEELHEID)

.....

WILT U DAT DE TRAINER DE MEDICATIE BIJHOUDT TIJDENS DE STAGE?

.....

ALLERGIE :

.....

WAT BIJ OPKOMEN VAN ALLERGIE?

.....

HEEFT UW KIND ASTMA OF EPILEPSIE?

.....

WERD UW KIND GEVACCINEERD TEGEN TETANOS (KLEM) + datum laatste

inspuiting?

.....

.....

MOET UW KIND EEN SPECIAAL DIEET VOLGEN? WELK?

.....

ANDERE MAATREGELEN OF AANDACHTSPUNTEN? (vlug moe, slaapwandelen, gevoelig voor de zon, huidaandoeningen, suikerziekte,...)

.....

ADRES EN TELEFOON VAN DE HUISARTS

.....

Dit document wordt ondertekend door een ouder/voogd. Door te ondertekenen geeft u de begeleiding de volmacht om in noodgevallen een dringende medische behandeling toe te staan indien het thuisfront niet bereikt kan worden. U geeft ook toestemming om bij ziekte of ongeval, op gecontroleerde wijze, medicatie die zonder voorschrift in de apotheek te koop is aan uw zoon/dochter ter beschikking te stellen.