



Welkomstbrochure

Voor nieuwe leden van competitiezwemmen

Beste ouder,

Uw zoon/dochter is of wordt een competitiezwemmer bij Leuven Aquatics. Wij overhandigen u dan ook graag de infobrochure voor nieuwe leden. Hierin trachten wij u, vanuit onze ervaring als ouder, wat wegwijs te maken door een aantal punten praktisch en concreet toe te lichten. Een inhoudstabel vindt u achteraan.

Leuven Aquatics, afdeling competitiezwemmen

“Competitiezwemmen” (afgekort “CZ”) is de naam van de afdeling voor competitiezwemmen van Leuven Aquatics. Competitiezwemmers stromen rond de leeftijd van negen jaar door vanuit de groep précompetitie of uit andere clubs, waarmee hun competitieve zwemcarrière meteen een vliegende start neemt.

Zoals elke afdeling van Leuven Aquatics heeft de afdeling competitiezwemmen een comité dat zorgt voor de dagelijkse werking van de afdeling. Alle verschillende afdelingen van de club worden centraal gecoördineerd door het clubbestuur. Over deze structuur vindt u meer info op de website. Mocht u vragen hebben, aarzel dan niet het afdelingscomité te contacteren. De gegevens vindt u terug op de website <http://competitie.leuvenaquatics.be/contact>.

Competitie.leuvenaquatics.be

U zult zien dat wij voortdurend verwijzen naar de website competitie.leuvenaquatics.be. We raden aan die site bij uw “favorieten” te plaatsen en geregeld naar de site te surfen want hierop verschijnt alle informatie die u nodig heeft.



Groep 1

Als beginnend competitiezwemmer komt uw zoon/dochter terecht in *Groep 1*, surf naar *Groepsindeling*.

Margriet Peeters is de vaste trainer van *Groep 1*. De volledige lijst met trainers vindt u terug op de Competitiezwemmen-website onder "*Contact*".

Voor de nieuwe zwemmers van *Groep 1* zijn er 3 zwemtrainingen per week: op maandag, donderdag en zaterdag, en 1 extra droogtraining op woensdag. De exacte trainingsuren van de verschillende groepen vindt u terug onder het titeltje "*Zwemuren*". De trainingen voor *Groep 1* vinden op maandag, woensdag en donderdag plaats in SportOase en op zaterdag in het zwembad van Wilsele (Aarschotsesteenweg 730). Indien uw zoon/dochter 1 van die trainingen niet kan komen, laat dit dan aan Margriet of Lukas weten. Er kan dan eventueel voor een oplossing gezorgd worden.

- ✓ Maandag: droogtraining van 16u30 – 17u00 en zwemtraining van 17u00 tot 18u00
- ✓ Woensdag: droogtraining van 15u15 – 16u15
- ✓ Donderdag: zwemtraining van 17u00 tot 18u30
- ✓ Zaterdag (Wilsele): zwemtraining van 15u00 tot 16u30

Afspraken Groep 1

- ✓ Aanwezigheid: 3x per week
- ✓ Motivatie en inzet tonen
- ✓ Doorstromen naar Groep 2 kan wanneer de zwemmers de volgende zaken beheersen:
 - Reglementaire keerpunten en starten kunnen uitvoeren
 - Vrije slag, rugslag en schoolslag voldoende beheersen
 - 50m vlinderslag kunnen zwemmen



Trainingen

Vóór de training verzamelt iedereen (10 min. op voorhand) in de inkomsthal van SportOase of Wilsele. 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.

In SportOase is er voor de competitiezwemmers een grote kleedcabine voorzien: *Cabine 3* voor de jongens en *Cabine 4* voor de meisjes. Het is aan te raden de kleren niet in de cabine te laten liggen, maar op te bergen in de daarvoor voorziene kastjes. Hiervoor is een 2€ muntstuk nodig (maar dit muntstuk krijg je telkens terug als je het kastje opent). 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 (die natuurlijk niet echt koud zijn ☺).

Welke trainingen?

Er zijn zowel droogtrainingen als zwemtrainingen.

De droogtraining op maandag vindt plaats aan de rand van het wedstrijdbad. De conditietraining op woensdagnamiddag vindt plaats in de gevechtssportzaal van SportOase (in de kelder van SportOase: in de inkomsthal trap naar beneden en onmiddellijk rechts).

Trainingen tijdens de vakantie?

- In de Kerst- en de Paasvakantie is er voor *Groep 1* tijdens de 1^{ste} week meestal geen training en tijdens de 2^{de} week doorgaans 1 training per dag. Meestal wordt er dan op techniek gewerkt.
- In de Herfst- en Krokusvakantie is er doorgaans geen training voor *Groep 1*.
- In juli en augustus zijn er geen trainingen voor *Groep 1*. Vanaf de benjamins kunnen de zwemmers begin juli op stage. Welke zwemmers er effectief meegaan, wordt beslist door de trainers.



Wat nodig tijdens de trainingen?

Op basis van het sponsorcontract met SPEEDO moet elke zwemmer en elke trainer tijdens alle trainingen en tijdens iedere wedstrijd gebruik maken van SPEEDO-materiaal en SPEEDO-badkledij (meer informatie onder [Wedstrijdkledij](#)). Gelieve hier bij aankoop van nieuw materiaal rekening mee te houden.

Voor elke training moet steeds een zwembrilletje en een badmuts meegebracht worden.

De zwemmers van *Groep 1* moeten zich een pullbuoy, een zwemplank en zwemvliezen aanschaffen. Hieronder een foto van een pullbuoy en een plankje.



Voor *Groep 1* liefst grote, rubberen zwemvliezen die veel steun bieden. Zie hieronder 2 foto's van zwemvliezen die goed zijn: ofwel helemaal in rubber, ofwel heel gewone (goed plooibare) zwemvliezen zonder extra's aan (geen riempjes, zo weinig mogelijk gaten erin, ...). Zoomers, de kortere zwemvliezen, gebruiken ze slechts vanaf *Groep 3*.



De zwemzakken met al het zwemmateriaal mogen mee in het zwembad. De (zuivere) zwemzakken moeten worden geplaatst op de



voorziene plaatsen, dit is opzij van het zwembad (op de trapjes onder de tribune) en niet aan de ramen of aan de startblokken.

Voor de droogtraining aan de rand van het zwembad brengen de zwemmers een extra handdoek mee. Er wordt pas gedoucht na de droogtraining (maar voor het zwemmen moet er steeds worden gedoucht!). Tijdens de droogtraining in de gevechtssportzaal dragen de zwemsters een T-shirt en een short, de zwemmers dragen enkel een short en geen T-shirt. Pantoffels of slippers zijn niet nodig want de droogtraining gebeurt op blote voeten.

Tijdens de training is het belangrijk om water te drinken. De zwemmers mogen dus zeker drinken meenemen naar de training. Binnen in het zwembad mogen enkel drinkbussen en géén glazen flesjes. Let er ook op dat er geen losse dopjes zitten aan de drinkbussen!

Ook na de training is een gezonde koek of eventueel een sportdrink belangrijk om goed te recupereren. Natuurlijk wordt dit pas echt belangrijk naarmate de zwemmers intensiever trainen (bijvoorbeeld op stages).

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. De naam best voluit schrijven zodat het onmiddellijk duidelijk is van wie het zwemgerief is.

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”*.

Wedstrijden

Zwemmers van groep 1 zwemmen “gemiddeld” 1 wedstrijd per maand. Informatie over de wedstrijden vindt u op de



competitie.leuvenaquatics.be . Het is dus uitermate belangrijk dat u regelmatig naar de website surft.

U kunt op verschillende manieren meer te weten komen over de wedstrijden:

1. Surf naar “*Competitie/Kalender*” om de planning van de komende wedstrijden te vinden.
2. Bij “*Competitie/Agenda*” vindt je meer specifieke informatie per wedstrijd.

Ter gelegenheid van de eerste wedstrijd ontvangt elke zwemmer een LAQUA- *t-shirt* en een LAQUA-*badmuts*. De t-shirt en de badmuts moeten op elke wedstrijd – ook tijdens het inzwemmen - gedragen worden. Gezien elke zwemmer dezelfde badmuts en dezelfde T-shirt heeft, wordt die best getekend (alcohol stift, naamlintjes, ...). De badmuts kan best enkel gedragen worden tijdens de wedstrijden, niet tijdens de trainingen. Badmutsen geraken gemakkelijk verloren of gaan stuk. Een nieuwe badmuts kost €10 en is te verkrijgen via Karen Van Hoof. T-shirt blijft van de club, en kan terug ingeleverd (en gewisseld) worden wanneer deze te klein geworden is.

De trainers beslissen welke zwemmers voor welke wedstrijden ingeschreven worden. De trainers sturen een lijst door met hun zwemmers en wat ze moeten zwemmen naar de sportsecretaris (Ivo Meeus: sportsecretariaat.competitie@leuvenaquatics.be). De sportsecretaris stuurt dan een lijst door naar de zwemmers met vermelding van de uiterste uitschrijfdatum. Let wel op: de sportsecretaris stuurt steeds een lijst door naar alle zwemmers en enkel wanneer uw zoon/dochter op de lijst staat, wordt hij/zij ook effectief ingeschreven voor die wedstrijd. Hou de uiterste inschrijfdatum goed in de gaten! Geef dus ook zeker een correct e-mailadres door waarvan u de mails geregeld nakijkt. Als uw zoon/dochter die dag kan mee zwemmen, hoeft u niets te doen, tenzij de datum noteren in uw agenda. Als uw zoon of dochter niet kan mee zwemmen, dient u uit te schrijven (zie [Uitschrijven voor wedstrijden](#)). Na de uiterste uitschrijfdatum wordt de definitieve lijst opnieuw gemaaild.

Op de Competitiezwemmen-website staat ook meer informatie over de wedstrijd zelf. U ziet het wedstrijdprogramma, het uur van inzwemmen, gewoonlijk ook het adres van het zwembad en de definitieve lijst van wie meedoet. U kunt zo bekijken wie er die dag nog zwemt om eventueel samen te rijden.



LEUVEN AQUATICS



Wie zwemt effectief wat tijdens de wedstrijd?

Hieronder een voorbeeld van de lijst die door de sportsecretaris wordt rondgestuurd. Eerst met de voorlopige inschrijvingen, nadien met de effectieve inschrijvingen.

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

LAQUA/11011/03 Deschryver Rens 03 :
5 100 wisselslag NT 24/11/13 LEUVEN (BEL)
7 50 vrije slag 44.91 S 22/12/13 Tremelo

LAQUA /10636/02 Druyts Pieter 02 :
5 100 wisselslag 1:55.08 S 2/6/13 Kapellen (BEL)
10 200 schoolslag NT 1/12/13 Hasselt (BEL)

LAQUA /20618/03 Dupont Emma 03 :
4 100 wisselslag 1:51.63 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)
9 200 schoolslag NT

LAQUA/21005/02 Hecq Kira 02 :
4 100 wisselslag NT 28/9/13 Scherpenheuvel (BEL)
9 200 schoolslag 3:47.30 S 1/12/13 Hasselt (BEL)

LAQUA /10630/02 Parren Lander 02 :
5 100 wisselslag NT 28/9/13 Scherpenheuvel (BEL)
10 200 schoolslag 3:57.12 S 1/12/13 Hasselt (BEL)

LAQUA /20638/03 Sodemann Molly 03 :
4 100 wisselslag 1:47.72 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)
9 200 schoolslag NT

LAQUA /20632/01 Springall Lauren 01 :
4 100 wisselslag 1:42.28 S 2/6/13 Kapellen (BEL)
9 200 schoolslag 3:45.30 S 1/12/13 Hasselt (BEL)

LAQUA /20619/02 Swiggers Kari 02 :
4 100 wisselslag 1:43.26 S 16/7/13 Londerzeel (BEL)
9 200 schoolslag 3:58.32 S 1/12/13 Hasselt (BEL)

LAQUA /20621/03 Van Gorp Lies 03 :
4 100 wisselslag 1:38.68 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)
9 200 schoolslag NT

LAQUA/21003/04 Van Keer Farah 04 :
3 100 wisselslag 1:44.58 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)
8 50 vrije slag 43.93 S 24/11/13 LEUVEN (BEL)

LAQUA /10597/02 Vandenbempt Jens 02 :
5 100 wisselslag 1:51.58 S 21/4/13 Aarschot (BEL)
10 200 schoolslag NT

Naam wedstrijd en datum

25m

LAQUA/xxxx/xx: licentienummer
Naam zwemmer + geboortjaar

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 zwom op 24/11/13 in Leuven
Wedstrijd 10 200m schoolslag met NT, NT betekent geen inschrijftijd

Vb. Lauren Springall heeft licentienummer LAQUA/20632/01
Zij is ingeschreven voor 2 wedstrijden:
Wedstrijd 4 100m wisselslag met een tijd van 1.42.28 die zij zwom op 2/6/13 in Kapellen
Wedstrijd 9 200m schoolslag met een tijd van 3.45.30 die zij zwom op 1/12/13 in Hasselt



Uitschrijven voor wedstrijden

Als uw zoon/dochter om één of andere reden niet kan mee zwemmen dient u hem/haar op voorhand uit te schrijven en dit voor de uitschrijfdatum.

De uitschrijfdatum wordt telkens in de e-mail en op de Competitiezwemmen-website vermeld. Het uitschrijven houdt gewoon in dat u een mailtje stuurt naar de trainer én zeker ook naar de sportsecretaris (sportsecretariaat.competitie@leuvenaquatics.be) met de mededeling dat uw zoon/dochter niet mee zwemt. Uitschrijven is belangrijk om onnodige en overbodige kosten (startgelden) te vermijden.

Het startgeld kan oplopen tot €4 of zelfs €6 per start. Dit startgeld wordt betaald door de club voor elke, door de trainer geselecteerde zwemmer, die zich niet uitgeschreven heeft. Als de zwemmer dan uiteindelijk toch niet start, is het duidelijk dat deze startgelden “weggegooid geld” zijn. Dus, praktisch betekent dit:

- als zoon/dochter niet kan mee zwemmen (bijvoorbeeld omwille van examens, familiebezoek, ...): uitschrijven bij de sportsecretaris, vóór de uitschrijfdatum!
- als zoon/dochter niet uitgeschreven is vóór deze uitschrijfdatum, wordt hij/zij verondersteld aanwezig te zijn op de wedstrijd, want de club moet altijd het startgeld betalen, zwemmen of niet-zwemmen...
- tot een week voor de wedstrijd kan de zwemmer toch nog afgemeld worden bij de organiserende club, het is dus belangrijk ook bij laattijdige afmelding (door ziekte of andere onvoorziene omstandigheden) de sportsecretaris te verwittigen.
- Bij onverwachte afwezigheid op wedstrijd door ziekte moet er steeds een doktersattest bezorgd worden. Dit mag gemaild worden naar attesten.competitie@leuvenaquatics.be. Bij afwezigheid om onterechte reden wordt de kost van het startgeld doorgerekend aan de zwemmer.

Wedstrijdkledij

Het is de bedoeling dat we als een sterk blok naar voor komen! Tijdens de wedstrijd - en zeker tijdens de medaille-uitreiking - dragen de zwemmers de LAQUA- *t-shirt* en de LAQUA-*badmuts* (ook bij het inzwemmen!).



Op basis van het sponsorcontract met SPEEDO moet elke zwemmer en elke trainer tijdens alle trainingen en tijdens iedere wedstrijd exclusief gebruik maken van SPEEDO-materiaal en SPEEDO-badkledij:

- Badpakken en zwembroeken
- Badmuts
- Slippers
- Short
- Plankjes, zoomers, paddles, brilletjes,...
- Trainingspak en sweater
- Sporttas / rugzak

Verder geldt ook dat de leden van de club een totale omzet moeten halen van €15.000 per jaar aan SPEEDO-uitrusting, dit komt neer op +/- €200 per zwemmer. Dit kan bij:

- ✓ United Brands (<http://www.unitedbrands.be/nl/>), Bondgenotenlaan 30, Leuven, 016/30.15.30: hier vindt u een uitgebreid assortiment badpakken en zwembroeken om mee te trainen (endurance stof gaat langer mee) + alle nodige trainingsmaterialen. Bij vermelden van lidmaatschap van Leuven Aquatics, krijgt u korting op uw aankoop.
- ✓ Zwemshop in Geel (<http://www.zwemshopgeel.be/>), Nieuwstraat 8, Geel, 014/58 77 77: hier kunt u terecht voor de aankoop van competitiebadkledij. Speedoshop Geel staat ook vaak op grote wedstrijden. Toon ook daar steeds de lidkaart van Leuven Aquatics!
- ✓ Clijsters Sport (<http://www.clijsterssport.be>), Campstraat 14 te Gruitrode, Telefoon: +32 89 81 13 02 en Fax: +32 89 81 13 02: hier kunt u terecht voor de aankoop van competitiebadkledij.

Alle winkels geven interessante kortingen (en niet enkel op zwemkleding!). Steeds de Leuven Aquatics lidkaart tonen om de aankoop laten registreren.



Wat zeker niet vergeten?

- Badpak of zwembroek om in te zwemmen.
- Reserve badpakken en zwembroeken: de zwemmers kunnen niet de ganse dag in een natte zwembroek of badpak rondlopen want zo koelen hun spieren af en kunnen ze ziek worden, krampen krijgen en verhoogt de kans op slecht zwemmen!
- Een zwembriljetje + een reserve!! Het gebeurt anders nooit maar op dat ene moment net wel: briljetje stuk!
- Badslippers en kousen zodat de zwemmers niet met natte voeten op een koude vloer moeten rondlopen. Tussen de wedstrijden door moet hun lichaam warm blijven!
- Spelletjes, strips, een boek... om zich bezig te houden tussen de wedstrijden.

Wat eten tijdens en voor de wedstrijden?

- 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.
- 2 uur voor de wedstrijd niets meer eten en 30 min voor de wedstrijd niets meer drinken.
- Voor verdere informatie over voeding, zie presentaties op de website: <http://competitie.leuvenaquatics.be/info>
- Vergeet je afval niet in de vuilzakken te deponeren, of mee naar huis te nemen...



Licentie

Het feit dat uw zoon/dochter een Competitiezwemmen-zwemmer is, betekent dat uw zoon/dochter een licentie gekregen heeft (of krijgt). Zonder die licentie mag de zwemmer niet deelnemen aan de wedstrijden.

Praktisch houdt dit in dat u het “Medisch Attest voor Competitiesport” van de Vlaamse Zwemfederatie (VZF) laat invullen en ondertekenen door uw huisarts (voorbeeld van het medisch attest achteraan deze brochure). De zwemmer krijgt dat medisch attest mee van zijn/haar trainer. De zwemmer geeft het ingevulde formulier dan terug aan zijn/haar trainer.

Ook terug te vinden via <http://www.zwemfed.be/clubsite/lijsten-formulieren> waar je het medisch attest kan downloaden

Financieel

Iedere competitiezwemmer, alle meewerkende ouders (officials en anderen) en alle trainers van de afdeling Competitiezwemmen dienen zich op de website van Leuven Aquatics in te schrijven als lid. Dit kan enkel na contactname door het Leuven Aquatics Ledenbeheer die de inloggegevens bezorgt.

De inschrijving dient te gebeuren vóór de betaling van het lidgeld.

Het verschuldigd bedrag wordt per persoon meegedeeld.

- De meewerkende ouders kiezen als groep “Medewerker” (+ eventuele andere groep)
- De trainers kiezen als groep “Lesgever”
- De competitiezwemmers kiezen als groep “Competitie”

Voor de verlenging van de inschrijving (bijvoorbeeld ook van précompetitie naar het competitiezwemmen) moet u de inschrijvingsprocedure op de Leuven Aquatics-website niet meer herhalen. In de zomer krijgt iedereen die een lidmaatschap heeft tot eind van dat sportjaar bij Leuven Aquatics, een gepersonaliseerde e-mail met een gestructureerde mededeling. In die e-mail zal ook een link staan naar de persoonlijke fiche, zodat de persoonlijke gegevens kunnen worden aangepast. Als u dan de betaling uitvoert, met die gestructureerde mededeling, is de inschrijving én de verzekering OK.



Medewerkers en trainers krijgen ook zo'n e-mail. Met een eenvoudige link kunnen ze hun lidmaatschap verlengen en eventueel de gegevens aanpassen.

De overschrijvingen van lid- en zwemgelden dienen te gebeuren op het onderstaande Leuven Aquatics-rekeningnummer.

IBAN: BE37001442955428

BIC: GEBABEBB

Naam: Leuven Aquatics VZW

Adres: NAAMSEVEST 106 - 3000 LEUVEN

- Lidgeld voor 1 jaar (telkens vanaf 1 september): €200 voor Eendjes.
- Lidgeld voor 1 jaar (telkens vanaf 1 september): €300 vanaf Benjamins en ouder.
- Zwemgeld 1ste Semester (februari-juli): €175
- Zwemgeld 2de Semester (september-januari): €175

Voor kinderen die in januari/februari de overstap naar competitiezwemmen maken gelden de volgende regels:

- Eerst wordt er gecontroleerd of het lidgeld bij Leuven Aquatics betaald is tot en met juli. Zo ja, dient er niets extra betaald te worden.
- Als dit niet zo is, wordt er gevraagd om het resterende bedrag van €110 lidgeld te betalen bij Competitiezwemmen voor de periode januari-juli. Lidgeld moet betaald zijn ivm de verzekering en om lid te blijven/worden van de club.
- Als de trainers beslissen dat de zwemmers aan wedstrijden gaan deelnemen, wordt er een licentie aangevraagd (zie hiervoor [Licentie](#)). Hiervoor moet niets extra worden betaald.

Er is een korting-systeem voor het lidgeld: vanaf het derde lid over alle afdelingen van Leuven Aquatics samen, geldt 50% korting op het goedkoopste lidgeld.

Dit alles lijkt en is veel geld, maar zelfs al is dit veel geld toch is dit niet voldoende om de competitiekosten te betalen. Trainersvergoedingen, huren van zwemwater, verzekering, inschrijfgelden,



Per competitiezwemmer investeert de club per jaar bovenop de €500/€600 van de ouders, nog ongeveer €450 extra. Dit geld haalt de club gedeeltelijk uit de inbreng van sponsors, uit de opbrengst van eigen wedstrijden, uit een wafelverkoop, een spaghetti-avond, ... maar voor een groot deel door een sterke samenwerking binnen Leuven Aquatics.

Bovendien:

- Sommige ziekenfondsen komen tegemoet in het lidgeld.
- Als blijk van waardering voor ouders die daadwerkelijk hun steentje bijdragen tot het clubleven wordt een korting op het zwemgeld gegeven. Door als ouder mee te werken kunt u een groot deel van het zwemgeld terugverdienen. Meer informatie hierover vindt u op de website.

Competitiezwemmen-ouder zijn

Competitiezwemmen 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 6, 7 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: op- en af rijden 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 competitiezwemmer-ouder.

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,.....

Zoals u kunt lezen bij het deeltje [Financieel](#), komt het afdelingscomité - als blijk van waardering voor ouders die daadwerkelijk hun steentje bijdragen tot het clubleven - met een korting op het zwemgeld tegemoet. Iedere medewerking en actieve inzet van de ouders wordt dan ook ten eerste op prijs gesteld!

Voor meer informatie over het volgen van een opleiding tot official, surf naar "[De Zwemclub/officials](#)" op de Competitiezwemmen-website of vraag informatie aan Jimmy Swiggers (jimmyswiggers@hotmail.com) de coördinator van de Takkers en afgevaardigden:

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 TAKkers gebruiken want ieder jaar vallen er TAKkers 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-TAKkers (meestal ook zwem-ouders) van andere clubs kennen.
- U vermijdt boetes voor de club door een tekort aan TAKkers van LAQUA.
- U krijgt een korting op het zwemgeld per TAK-prestatie.
- 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 kamprechter worden.
- Indien u niet zo graag TAKt, kunt u nadien nog altijd starter of jurysecretaris worden.

Cursusverantwoordelijke provincie Vlaams-Brabant is Wim Stevens (wim.stevens@gmail.com). 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 TAKkers van LAQUA die de cursus reeds volgden (surf naar "De Zwemclub/officials" op de Competitiezwemmen-website voor de lijst van de LAQUA-officials).



Bronnen van informatie

1. Website www.leuvenaquatics.be;
2. Sportsecretaris: sportsecretariaat.competitie@leuvenaquatics.be
3. Trainer: Margriet Peeters (peetersmargriet@hotmail.com).
4. Coördinator Takkers en afgevaardigden: Jimmy Swiggers (jimmyswiggers@hotmail.com);
5. Comité: competitie@leuvenaquatics.be



Inhoudstabel

| | |
|--|-----------|
| LEUVEN AQUATICS, AFDELING COMPETITIEZWEMMEN..... | 1 |
| COMPETITIE.LEUVENAQUATICS.BE | 1 |
| GROEP 1 | 2 |
| Afspraken Groep 1 | 2 |
| TRAININGEN | 3 |
| Welke trainingen? | 3 |
| Trainingen tijdens de vakantie? | 3 |
| Wat nodig tijdens de trainingen? | 4 |
| Verloren voorwerpen | 5 |
| WEDSTRIJDEN | 5 |
| Wie zwemt effectief wat tijdens de wedstrijd? | 8 |
| Uitschrijven voor wedstrijden | 9 |
| Wedstrijdkledij | 9 |
| Wat zeker niet vergeten? | 11 |
| Wat eten tijdens en voor de wedstrijden? | 11 |
| PERSOONLIJKE RECORDS..... FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD. | |
| LICENTIE | 12 |
| FINANCIËEL | 12 |
| COMPETITIEZWEMMEN-OUDER ZIJN | 14 |



LEUVEN AQUATICS

BRONNEN VAN INFORMATIE..... 16



MEDISCH ATTEST VOOR COMPETITIESPORT

| | |
|-----------------------|---------|
| Naam: | |
| Voor naam: | |
| | |
| Geboortedatum: | |
| Geslacht: | |
| Nationaliteit: | Belg |
| | Andere: |
| Club: | |

DOKTER

Ik, ondergetekende, doctor in de geneeskunde, bevestig dat de sportbeoefenaar wiens identiteit hierboven is vermeld, aan een sportmedisch onderzoek werd onderworpen en geschikt bevonden werd voor het beoefenen van de zwemsport in competitieverband.

RIZIV nr. of stempel geneesheer

Datum .. / .. /

Handtekening

Gelieve dit formulier terug te bezorgen aan uw club.