fros
MULTISPORT
VLAANDEREN

Oostende
DE STAD
AAN ZEE

Sinds 1933

VRIJE ZWEMMERS OOSTENDE

Onthaalbrochure nieuwe leden 2024

Voor zwemsport in vriendschap op maat voor het gezin.

Voorwoord

Beste sportvrienden, ouders, sympathisanten, zwemmers en zwemsters

Proficiat met uw beslissing om te zwemmen!

Voor U ligt de onthaalbrochure van de Vrije zwemmers Oostende.

Hierin hebben we getracht een beeld te scheppen van de club, speciaal voor nieuwe leden. U kan er een beschrijving in vinden van de diverse zwemgroepen, bestuursleden, trainers, medewerkers, clubgeschiedenis …

Wie geregeld zwemt in clubverband zal merken dat zwemmen bijdraagt tot de fysieke, sociale en karakter versterkende vorming.

Het lijkt een individuele sport, maar de teamgeest tijdens de training & competities maken duidelijk dat dit geenszins het geval is. We hopen dat ook u dit mag ervaren.

Tevens zal u merken dat zwemmen een uitstekende ontspanning is voor iedereen.

Echter in het bijzonder voor kinderen is geregeld zwemmen een enorme opsteker en van goudwaarde voor het verdere leven. Niet voor niets zal elke dokter dit beamen en is zwemmen een verplicht item in alle onderwijsnetten.

Wij wensen u en uw kind een aangename welkom in de club!

Doelstellingen, peilers van de Vrije Zwemmers Oostende

Vrije Zwemmers Oostende is een ongedwongen familiale sportclub die werk wil maken van een kwaliteitsvolle sport voor de jeugd en het gezin. Wij bieden de mogelijkheid dat ouder(s) en kinderen op hetzelfde moment kunnen sporten.

Dit brengt talloze praktische voordelen met zich mee op gezins-organisatorisch vlak. In de sportwereld mag dit een zeldzaamheid genoemd worden.

Vanzelfsprekend betekend dit dat er mensen met alle soorten 'doelen' aanwezig zijn op een training. Daarom is er plaats voor zowel recreatieve zwemmers als voor echte competitiebeesten en alles daartussenin.

Een andere belangrijke doelstelling van onze club is de laagdrempeligheid.

Wij wensen een breed publiek de mogelijkheid te geven om aan zwemsport te doen. Daarom houden wij het lidgeld bijvoorbeeld op de absolute mogelijke minima. Via de organisatie van stad Oostende, genaamd 'Uitpas bieden wij zelfs de mogelijkheid aan kansarmen om zeer voordelig te sporten.

Ook worden er bij ons geen verplichte quota opgelegd ivm het aantal maal dat men komt zwemmen per week. Ieder mag dit invullen naar eigen behoefte en levensstijl.

Wij bieden de mogelijkheid om 3 maal te trainen per week, wie komt is welkom.

Wie maar 1 maal komt zal evenveel begeleiding krijgen als iemand die alle trainingen komt. Vanzelfsprekend zal wie veel komt meestal grotere vorderingen maken. Gevorderde competitiezwemmers kunnen zelfs tot 6 maal per week trainen!

Het huiskleur van de Vrije Zwemmers Oostende is rood.

Zou dit voortvloeien vanuit het warm sociale karakter van de club?

TRAININGEN

⇒ Nuttig voor de trainingen geen zware maaltijd maar probeer voor een training toch iets te eten. Wie zwemt gebruikt immers veel energie. Na het zwemmen zal er een groot hongergevoel optreden, probeer dit gezond in te vullen. Een waterbidon, enkel met water! mag gebruikt worden tijdens de training.

⇒ **Probeer steeds tijdig aanwezig te zijn. We wachten op elkaar voor de inkom van het Brigitte Becue zwembad. Een kwartier voor aanvang gaan we in groep door naar de groepskleedkamers.**

⇒ Laat geen dure voorwerpen achter in de kleedkamer, deze kunnen helaas niet op slot. Volwassenen kunnen die in de lockers bewaren. De kledij van de kinderen gaat in hun rugzak. Die wordt op de bank of aan de kapstok gehangen. Wie veel zwemspullen heeft neemt deze mee in een meshbag.

⇒ Ouders mogen bij uitzondering begeleiden in de kleedkamers indien dit noodzakelijk blijkt. Maar dames mogen enkel binnen bij de meisjes, heren enkel bij de jongens. De algemene regel is dat kinderen zich zelfstandig moeten kunnen aan en uitkleden, zonder hun ouders.

⇒ Na het omkleden ga je het best eens naar **het toilet.**

⇒ Aangekomen aan het zwembad leg je je zwemgerief klaar aan jouw baan. (zwemvliezen …)

⇒ Doe je badmuts reeds aan. Heb je het hier moeilijk mee zal je trainer je graag helpen. Wij als club hebben het liefst dat iedereen met een VZO badmuts zwemt. Dit komt de groepssfeer ten goede, zwemmers moeten immers een team vormen. Deze badmutsen zijn verkrijgen aan de infotafel voor de bodemprijs van 6 euro. Elke nieuw lid krijgt een eerste van de club.

⇒ Zwemmers doen steeds een zwembril aan! Zorg eventueel voor een reserve.

⇒ Luister goed naar de trainers. Zit niet steeds onder water tijdens de uitleg!

⇒ Blijf zo weinig mogelijk stilstaan tijdens het zwemmen, dit hindert anderen.

⇒ Heb je het lastig of begrijp je iets niet, laat dit onmiddellijk weten aan je trainer.

⇒ Soms gebeurt het dat de kinderen een snoepje krijgen na het zwemmen (bvb bij verjaardag). Na een uurtje in het zwembadwater smaakt dit overheerlijk.

⇒ Na de training kan er snel gedoucht worden in de gezamenlijke douches.

⇒ Tijdens het omkleden in de kleedkamers: bewaar de kalmte.

⇒ Daarna kun je terug naar je ouders. We verzamelen in groep en gaan in groep door. De ouders vangen kun kinderen op.

Benodigde gerief per Groep.

Als sportclub hebben we de verantwoordelijkheid om er voor te zorgen dat we gezonde zwemsport aanbieden. De blessure gevoeligheid bij zwemmen is reeds laag. Maar als er een probleem de kop op steekt bij mensen die heel veel zwemmen is het nogal dikwijls ter hoogte van de schouders. Dit komt natuurlijk door de herhaaldelijke bewegingen die eigen zijn aan het zwemmen. Daarom heeft de trainersploeg hier een visie rond uitgewerkt en wenst jullie hiervan op de hoogte te stellen. Graag onderstaande richtlijnen eens goed bekijken alvorens tot een aankoop over te gaan. U mag zich ook steeds informeren bij de trainers.

Hieronder een overzichtje van gerief per groep.

Groep 1 & 1+ (Beginners): Halflange fins

Groep 2 en 3R (Gevorderden en Recrea): Kortere fins + Pullboy en vingerpaddles

Groep 2C + 3C (Competitie Jeugd): Korte fins + Pullboy en vingerpaddles, voorwaartse snorkel

Groep 4 (Competitie): Korte fins + Pullboy, vingerpaddles, handpaddles, zoomers en voorwaartse snorkel

Groep 5 (Veteranen) + Masters: fins of zoomers naar keuze, paddles naar keuze, pullboy

Wat zijn goede VingerPaddles?

Onderstaande zijn ok

ONDERSTAANDE ZIJN NIET OK! niet geschikt voor kinderen of weinig getrainde zwemmers. Veel te groot en te belastend voor de schouders bij jeugdige zwemmers.

Wat is het verschil tussen lange en korte fins?

Met **'fins'** bedoelt men eigenlijk **lange zwemvliezen**. **Korte zwemvliezen** worden ook wel '**Zoomers**' genoemd.

Voor beginnende zwemmers zijn zoomers niet aangeraden. Deze vragen heel wat uithouding & beenkracht en worden gebruikt om de benen extra te trainen. Deze zijn dus enkel voor reeds ervaren zwemmers vanaf Groep 2 en hoger. Op onderstaande afbeelding ziet u hoe kort deze maar zijn.

Zwemvliezen (of fins) zijn ideaal voor beginnende / onervaren zwemmers. Je herkent ze aan hun lange vin. Ze ondersteunen je bij vele oefeningen en helpen je om moeilijke oefeningen haalbaar te maken. Ze voorkomen buigende knieën tijdens het zwemmen en zorgen voor extra enkel flexibiliteit. Twee essentiële zaken voor diegenen die ooit crawl willen kunnen. De meest comfortabele voor kinderen zijn de ''Finis long floating fins''.

Bovenstaande zijn zéér lange fins en eigenlijk bedoeld om te duiken.

Deze halflange zijn ideaal.

MOGEN WE VRAGEN OM AL HET GERIEF TE NAAMTEKENEN AUB

Niet enkel de initialen!

Graag de naam + club (er zijn nog andere clubs in het Oostendse bad, als de Redders dan wat vinden weten ze bij welke club te zijn, als er enkel Tineke opstaat weet niemand van welke club)

Dus bvb: Roos VZO

ENKEL NAUW AANSLUITENDE ZWEMBROEKEN ZIJN TOEGELATEN IN HET ZWEMBAD.

ZWEMSHORTS ZIJN VERBODEN

Een stukje geschiedenis

Vrije Zwemmers Oostende is ontstaan in 1933 en was vnl. een initiatief van Maurice Reynaert.

In die tijd was er al een zwemclub in Oostende, nl. de Royal Ostend Swimming Club (ROSC). ROSC was echter een club die toen weinig toegankelijk was voor het gewone volk.

Vandaar het idee van om een zwemclub op te richten voor het grote publiek, een democratische club.

Niet alleen in Oostende werd er een zwemclub opgericht, maar ook in andere steden zoals Nieuwpoort, Antwerpen, Mechelen, Willebroek, Gent, Tienen,…

Kenmerkend voor al deze nieuwe clubs was hun uniforme naam: Vrije Zwemmers…

Deze clubs met hun uniforme naam begonnen een onderlinge competitie.

Als gevolg hiervan werd er in 1934 een bond opgericht, de AWSB, wat stond voor de Arbeiderswatersportbond van België. In 2003 werd deze ontbonden en sloten de Vrije Zwemmers vanaf 2004 zich aan bij FROS (Federatie voor Recreatieve Omnisporten)

Het Bosje

Bij de oprichting van de club werd er gezwommen in een vijver in het

Maria-Hendrikapark (voor de Oostendenaars het Bosje). Van een zwembad was er geen sprake, er werd gewoon telkens naar de overkant gezwommen (33 meter).

Later werden de zijkanten afgebakend met een touw voorzien van rood-witte balkjes (later de kleuren van VZO). In 1963 werd een openluchtzwembad afgewerkt, die dienst deed tot in 1996, dan moest het openluchtbad sluiten vanwege Vlarem II, de

milieuwetgeving. Een vergunning werd er niet meer afgeleverd.

Van dan af gingen de trainingen gans het jaar door in het Stedelijk Zwembad. De laatste training in dit bad werd gezwommen op 24 april 2021.

Sedert 1 mei 2021 gaan de trainingen door in het nieuwe bad Brigitte Becue.

VZO bestuurlijk

De eerste voorzitter was Maurice Reynaert. De volgende 2 voorzitters werden uit de politieke middens gehaald. Namelijk Eerst schepen Lauwereins (SP), daarna schepen Laridon (SP). In 1982 werd Chris Dewaele voorzitter. Chris was toen trainer bij VZO.

Van Chris moet ook nog vermeld worden dat hij de eerste trainer was bij de Oostendse waterpoloploeg, die nu deel uitmaakt van de ROSC. Chris nam afscheid als voorzitter in maart 1999. De toenmalige secretaris Marcel Reynaert nam de taken van Chris over.

In 2000 werd er een nieuw bestuur samengesteld met Marcel Reynaert als

voorzitter. Wegens het overlijden van Marcel, werd in maart 2005 het huidige bestuur samengesteld met Freddy Marlein als voorzitter. Dit nieuwe bestuur heeft aan Marcel postuum de titel van ere- voorzitter toegekend, wegens de jarenlange inzet voor de Vrije Zwemmers. Marcel was nl. 72 jaar lid! Van 1945 tot 1999 was hij secretaris en van 2000 tot zijn overlijden op 12/02/2005 voorzitter waarna Freddy Marlein hem tot de dag van vandaag opvolgt.

De structuur van de vrije zwemmers

De werking van de Vrije Zwemmers wordt gedragen door vrijwilligers.

Om de clubwerking organisatorisch, sportief en financieel in goede banen te leiden, is een VZW opgericht.

Hier is het Freddy Marlein die reeds vele jaren als voorzitter fungeert en vooral de administratie achter de schermen regelt. Zijn vrouwtje Rita Vanpraet speelt hier ook een voorname rol in.

Dit ervaren bestuurskoppel wordt aangevuld met een jong team van enthousiastelingen die de praktische zaken binnen de club op hen nemen.

De overige officiële functies binnen het bestuur worden vervuld door Elke Deschepper (penningmeester) & Stijn Loncke (secretaris).

Wat het sportieve gedeelte aanbelangt wordt het voortouw genomen door Stijn Loncke. Als trainer B in zwemmen fungeert hij als hoofdtrainer. Samen met de overige trainers wordt getracht een evenwichtige opbouw van de trainingen te voorzien voor de recreatieve zwemmers, en aangepast aan de leeftijd en het jaarplan voor de gevorderde competitiezwemmers. De scholingsgraad van de trainers binnen VZO ligt heel hoog. Zo zijn er zelfs nog 2 instructors aan het bad en maar liefst 6 zweminitiators. Dit komt het zwemniveau van de kinderen enkel maar ten goede. En, hebben we niet minder dan 9 Hoge Redders onder onze rangen. Safety first dus.

TER INFO

Op trainingsdagen, tussen 17 en 18.30 u, aan de balie van het zwembad vind u steeds een aanspreekpunt van de Vrije Zwemmers Oostende.

Het zijn Annie of Noëlla die u steeds kunnen doorverwijzen naar de juiste persoon indien er vragen zijn. Zij verzorgen ook de kleedkamerorde bij de jonge kinderen en bedienen de toegangspoortjes.

De diverse groepen

Om een optimale begeleiding mogelijk te maken worden de zwemmers vanzelfsprekend ingedeeld in diverse groepen, telkens begeleidt door een of meerdere (hulp)trainers.

Per groep is vastgelegd wat bijvoorbeeld een kind moet kunnen om de overgang te maken, en wat in die groep wordt aangeleerd. Belangrijk hierbij is in te zien dat wij als club geen extra druk op de kinderen wensen te leggen en hen op eigen tempo een leerproces laten doormaken.

Het zijn de trainers die op tijd en stond kenbaar maken wanneer uw kind klaar is om de overgang te maken. Overgangen gebeuren meestal in september.

Hieronder vind u een overzicht (meer info op volgende pagina's)

Groep 1 : Beginners (van 5 tot ca 7/8 jr)

Groep 1+: Gevorderde beginners

Groep 2 : Gevorderde zwemmers: Van ca 8 tot 12 jaar

Groep 2C: Kinderen uit G2 die deelnemen aan competitie

Groep 3R : Jonge Recreanten: (Vanaf ongeveer 11 jaar)

Groep 3R+: Adolescente recreanten (vanaf ca 14 jr tot 18)jr)

Groep 3C: Jonge Competitiezwemmers (Vanaf ongeveer 11 jaar)

Groep 4: Gevorderde competitiezwemmers

Groep 5: De Veteranen, volwassen, tragere snelheid

Masters: Volwassenen, snelle zwemmers

Een niet te onderschatten voordeel binnen de VZO, ouders en kinderen kunnen sporten op hetzelfde moment!

Groep 1 en 1+: Beginnertjes: Eendjes en Dolfijntjes

(lees: de allerkleinsten tot ca 8 jr, en de nieuwe kinderen)

Er zijn enkele basisvoorwaarden om te kunnen deelnemen in groep 1.

⇒ niet bang zijn van water (voldoende watergewenning)

⇒ ca 25 m kunnen zwemmen

In groep 1 wordt op een dikwijls speelse wijze de basis gelegd voor een verdere ontplooiing in het zwemmen.

Permanente werkpunten hier zijn het aanleren van liggen op het water, de correcte ademhaling, watergevoel, rug -en crawlslag, de pijlfase, kicks in het water, (duik)sprong, …

Vele zaken zijn echte obstakels voor kinderen die overwonnen moeten worden.

Maar elke overwonnen obstakel geeft het kind een fantastisch gevoel. Steeds blije gezichten na die eerste koprol in het water, de eerste maal de bodem raken, de eerste maal springen van de blok, de eerste maal op de rug gezwommen, de eerste zwembrevetjes, de eerste meters in crawl...

Allemaal deugddoende momenten die men niet kan bereiken vanuit de zetel.

Deze groep wordt trouwens opgesplitst tussen beginnertjes en gevorderden (dit heet dan 1+). Zo kan elk kind optimaal sporten.

Trainers:

Om jonge kinderen te begeleiden staat een topteam klaar.

De trainingen worden verzorgd door Vanessa Hamers, Dorine Strybol & Imany Peel tijdens de weekdagen. Op zondagen door Héloïse Miroir, Rita Vanpraet en Wim Eeckhout.

Deze trainers hebben een hart van goud en als geen ander weten zij wat zwemmen inhoud en weten dit perfect te vertalen voor de allerkleinsten. U zult zien dat uw kind hier in goede handen is.

Welke groep voor nieuwe leden???

Kinderen jongeren dan 9 jaar starten meestal in groep 1. Wie nieuw binnenkomt op een leeftijd van bijvoorbeeld 10 jaar kan eventueel starten in groep 2, als er in korte tijd een snelle verbetering verwacht is. Nieuwe leden vanaf 14 jaar kunnen op basis van leeftijd onmiddellijk aansluiten in groep 3 of 5 (recreanten). De trainers overleggen onderling adhv bepaalde doelstellingen of een kind klaar is om van groep over te stappen. Het staat u steeds vrij om hier als ouder naar te informeren.

Groep 2 : Gevorderden: Van ca 8 tot 11 jaar

Groep 2 vervolledigd groep 1.

Technisch correct zwemmen en plezier in het zwemmen zijn de kernwoorden voor groep 2. Uitdieping in alle zwemslagen komen hier uitgebreid aan bod.

Zoals bijvoorbeeld de

crawl en vlinderslag. Voor jonge kinderen kan dit een 'moeilijke' periode in het zwemmersleven zijn.

Dit komt vooral door de positie van het hoofd in het water en het ademritme die daardoor dient aangepast te worden aan de zwemslag. Dit vraagt enige doorzetting, maar eens het kind deze techniek onder de knie heeft maakt het bokkensprongen en zal het

zelfvertrouwen een enorme boost krijgen. Een leuke aanvulling op de 4 basisstijlen zijn de keerpunten en startsprong, ook die worden in deze groep aangeleerd.

Waar ook op gewerkt wordt in groep 2 zijn het verhogen van de te zwemmen afstanden. Per uur wordt er tot ongeveer 2000 meter gezwommen. Dit is geen doel op zich maar blijkt in de praktijk zo ongeveer te kloppen. Vanzelfsprekend volgt hieruit een goede

conditie van deze zwemmers na verloop van tijd. Zo is het brevet van 1500 m reeds

haalbaar voor velen van deze groep wat op zich weer een succesbeleving is voor het kind.

Kinderen die reeds deelnemen aan competitie worden hier eens per week extra technieken aangeleerd. (start, keerpunten, wedstrijdindeling). Dit groepje heet 2+.

Hoofdbegeleider in deze groep is hoofdtrainer Stijn.

Stijn is reeds van zijn 7 jaar lid in deze club en zwemt nog steeds (soms) competitie en is ook de secretaris. Zwemmen heeft voor hem geen geheimen en dit draagt hij met plezier over aan de jongeren.

Groep 3R of 3C : Vanaf ongeveer 12 jaar

3R= Recreatief // 3C= Competitie

Zo rond de leeftijd van 12 jaar is het moment gekomen om van groep 2 naar groep 3 te gaan. Men heeft de keuze om op recreatieve basis zijn zwemsport te beleven, of men kiest voor trainingen op maat van competitie. Van de competitiezwemmers wordt natuurlijk verwacht veel aanwezig te zijn op training en een gedreven attitude voor te dragen op training.

Vele kinderen houden er nog andere buitenschoolse activiteiten op na, en kunnen bijvoorbeeld slechts 1 maal per week komen. Vanzelfsprekend vraagt dit een andere aanpak van training dan competitie, daarom is er een speciale baan voor Recreatieve zwemmers. De trainingen zijn aangepast en op maat voor dergelijk publiek. Ze zijn fun, technisch goed uitgewerkt, voorzien van de nodige uitdagingen en conditioneel correct.

In groep 3C (C van competitie) wordt het speelse wat afgebouwd en worden er behoorlijke afstanden gezwommen. Dit overschrijdt soms de 3000 m. Dit vraagt dus van de zwemmers behoorlijk wat trainingsattitude, doorzettingsvermogen en discipline.

Het zijn deze karaktervormende elementen waardoor zwemmers zo worden geprezen in onze maatschappij. Deze jonge competitiezwemmers nemen geregeld deel aan zwemwedstrijden. Ongeveer 20 maal per jaar trekken zij er op uit, hoofdzakelijk in Vlaanderen.

Groep 4: De competitiezwemmers

Deelname aan competitie vraagt een specifieke aanpak, daarom is er een baan apart voor deze jongeren. Hier liggen de snelste zwemmers van de club waarvoor er zelfs extra trainingen zijn voorzien. Deze zwemmers doen tot 5 zwemtrainingen in schoolweken, en 8 in vakantieperioden om optimaal te zijn voor elke wedstrijd. Enkel aan wie tot deze groep wil behoren wordt er gevraagd minstens 3 maal per week te komen. Op een doorsnee training wordt zo'n 5000 m doorploegd. Uiteraard fijn gevarieerd en voorzien van de nodige uitdagingen.

Deze zwemmers beschikken over een hart - en longenstelsel om U tegen te zeggen. En het afgetrainde zwemmerslichaam van in uw dromen kunt u daar aanschouwen.

Deze zwemmers worden in hoofdzaak begeleid door Elke Deschepper, Dieter Buchmuller, Stijn Loncke, Manly Peel en Freddy Marlein.

Een divers team die alle zwemmers van groep 3, 4 en 5 begeleiden in een gezonde, toffe zwemsport.

Volwassenwerking

We willen ons profileren als een club die sport aanbiedt op maat voor het gezin. Daarom doen we grote inspanningen opdat ouder & kind op hetzelfde moment kunnen sporten. Dit mag als een enorm voordeel van onze club worden aanzien.

We onderscheiden ‘**De Veteranen’** en ‘**De Masters’**.

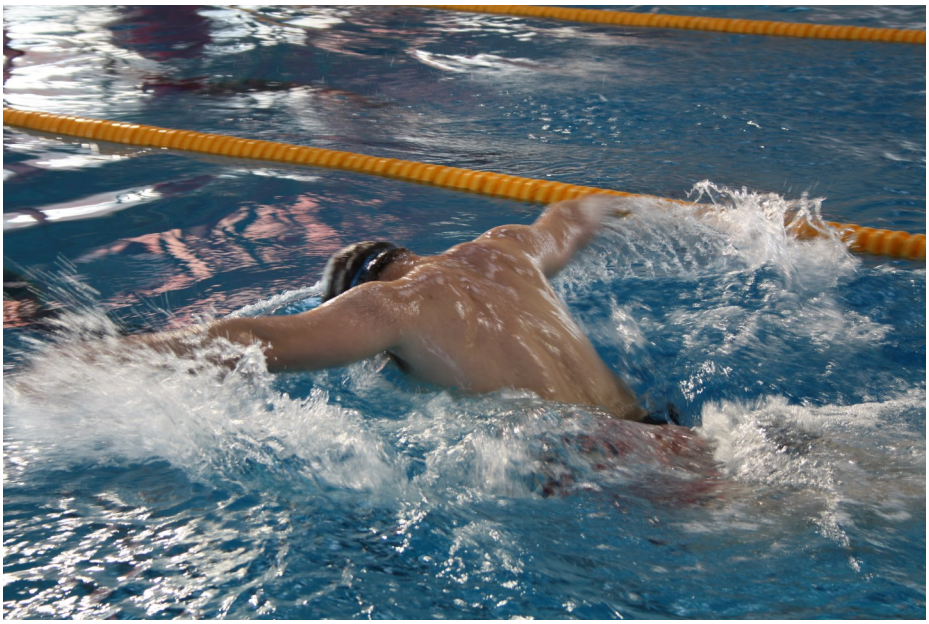
De veteranen zijn dus onze volwassenen met een wat lager zwemtempo. De masters zijn volwassenen die aan een hoger tempo zwemmen. (bvb oud competitiezwemmers, ervaren zwemmers, triatleten ...)

Binnen deze groepen meestal geen competitie, maar wel pure ontspanning en

blijvend sporten, ook na de jeugdjaren. Hier ligt de nadruk dus eerder op gezond zijn en blijven. Toch worden ook deze groepen technisch geregeld onder de loup genomen.

Veteranen

Masters



AanspreekPunt Integriteit

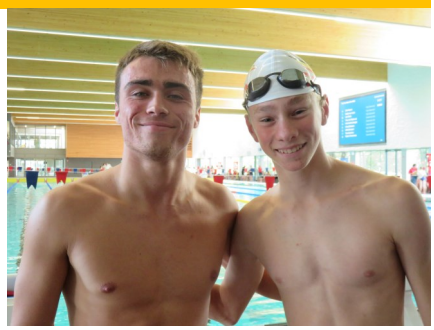
Indien u met een gevoelige vraag zit, heeft de VZO een AanspreekPunt Integriteit, afgekort API.

Deze persoon draagt mee zorg voor de (jonge) sporters, ouders, begeleiders of andere betrokkenen. Het is iemand bij we je terecht kan met een vraag, een vermoeden of klacht over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag, al dan niet van lichamelijke of psychische aard.

Deze persoon verzorgt de eerste opvang, luistert naar het verhaal en geeft advies bij mogelijke vervolgstappen. Ze is er zowel voor de zwemmers, maar ook voor de medewerkers, trainers, bestuursleden...

Binnen de VZO is dit Melissa Vanpraet.

Je kan haar steeds treffen in het zwembad, of telefonisch: 0497/ 38 72 03



Overzicht van de trainingsuren per groep

	Maandag		Dinsdag							Woensdag	Donderdag									Vrijdag	
	Groot bad (25)		Groot bad (50)				Klein bad			Groot bad (50)	Groot bad (25)					Klein bad				Klein bad	
	9	10	0	1	2	3	1	2	3	5	5	6	7	8	9	1	2	3	4	3	4
17u00			1+	3C	4	V-M-R3+	1	1	2C	Comp (12,30-14,30)	3R	V-M	4	4	3C	1	1	1+	1+		
17u30			1+	3C	4	V-M-R3+	1	1	2C		3R	V-M	4	4	3C	1	1	1+	1+		
18u00			3C	4	4	V-M-R3+	2	2	2		3R+	V-M	4	4	3C	2	2	2	Zs		
18u30			3C	4	4	V-M-R3+	2	2	2		3R+	V-M	4	4		2	2	2	Zs	gym	
19u00	Comp.	Comp.											4	4						Comp.	Comp.
19u30	Comp.	Comp.																		Comp.	Comp.
20u00	Comp.	Comp.																		Comp.	Comp.
20u30																				Comp.	Comp.

Legende

- ZS= Zwemschool
- 1= Beginners groep 1 (van 5 tot 7/8 jr)
- 1+= Gevorderden groep 1 (7 tot 9 jr)
- 2= Groep 2 (9 tot 12 jr)
- 2C= Extra training Jonge competitiezwemmers
- 3C= Competitiezwemmers Jeugd (10-13 jr)
- 4= Competitiezwemmers (13+)
- R3= Recrea jong (12 tot 15 jr)
- R3+= Recrea oud (15 tot 18 jr)
- M= masters (snelle zwemmers volwassenen)
- V= Veteranen (volwassenen tragere snelheid, ouders)
- Comp= Extra trainingen voor competitiezwemmers

	Zondag								
	Groot bad (in lengte)						Klein bad		
	0	1	2	3	4	5	1	2	3
09u00	gym		4	4	3R	V-M	1	1+	Zs
09u30	2	3C	4	4	3R	V-M	1	1+	Zs
10u00	2	3C	4	4	3R	V-M			
10u30									

GEBRUIK UiTPAS BIJ ONZE SPORTCLUB

UiTPAS Oostende is een vrijetijdspas voor iedereen. Met UiTPAS kan je voordelig aan tal van vrijetijds-activiteiten deelnemen.

Vanaf nu kunnen alle kinderen en jongeren t.e.m. 18 jaar hun UiTPAS gebruiken wanneer ze gaan sporten bij onze sportclub. Geef je UiTPAS-nummer door bij inschrijving en spaar UiTPAS-punten als je gaat sporten. Misschien kan je de punten omruilen voor een leuk voordeel bij onze club of bij een andere jeugd,- sport of cultuuractiviteit!

Wie een UiTPAS aan kansentarief heeft, krijgt 80% korting op het lidgeld. Je betaalt dus maar 20% van de totale prijs. In onze club bedraagt het lidgeld dan 30 euro ipv 150.

HEB JE NOG GEEN UiTPAS? Een UiTPAS koop je maar één keer aan en is levenslang geldig:

- Basisprijs: 5 euro
- UiTPAS met kansentarief: 1 euro. Je betaalt dat bedrag 1 keer. Elk jaar kijken we of je nog altijd recht hebt op een UiTPAS met kansentarief.
- Kinderen en jongeren tot en met 25 jaar: gratis

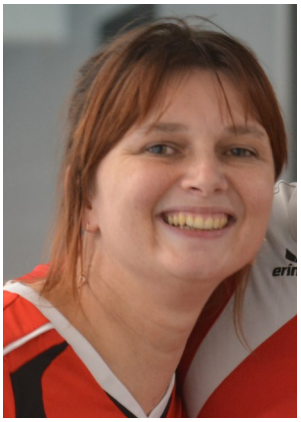
<u>Denk je recht te hebben op een UiTPAS aan kansentarief?</u>

Dan kan terecht bij Loket voor Onderwijs- en Vrijetijdskansen in het Stadhuis voor een UiTPAS aan kansentarief. Je kan op volgende momenten telefonisch contact opnemen om een afspraak vast te leggen via 059 80 55 00: Je kan ook online een afspraak maken via deze link: www.oostende.be/loket-onderwijs-en-vrijetijdskansen
Meer informatie over UiTPAS, de verkooppunten en voordelen vind je hier: www.uitinoostende.be/uitpas

<u>Onthaalouder, ook voor anderstaligen</u>

Oostende is een multiculturele stad en dit zet zich door tot op clubniveau. Om deze mensen met hun specifieke vragen op te vangen hebben we een onthaal-ouder.

Binnen de VZO is dit Nathalie Paret. Zij kent goed de werking van de club en kan u steeds helpen waar nodig. Ze is tevens voorzitster van de Ouderraad.



Je kan haar steeds treffen in het zwem-bad, of telefonisch: 0491/03 52 47

Vrije Zwemmers Oostende, vzw

(Ondernemingsnummer 0672.374.997)

Het dagelijks Bestuur

Voorzitter & Jeugdsportcoördinator	Freddy Marlein	Tel: 059/80.00.63 – GSM 0475/81.84.34 E-mail: freddymarlein@skynet.be
Secretaris en algemeen aanspreekpunt	Stijn Loncke	GSM: 0486/53.59.01 E-mail: stijn.loncke@vtioostende.be
Penningmeester	Elke Deschepper	GSM: 0479/44.44.60 E-mail: elke_deschepper@hotmail.com
Algemeen bestuurslid	Rita Vanpraet	Tel: 059/80.00.63 – GSM 0476/48.04.97 E-mail: rita.vanpraet@gmail.com
Algemeen bestuurslid	Manly Peel	Tel: 0468/11.02.72 E-mail: denpeel@gmail.com
Algemeen bestuurslid	Héloïse Miroir	Tel: 0497/18.62.29 E-mail: heloise.miroir@outlook.com

Uw Trainersteam

Freddy Marlein, Stijn Loncke, Elke Deschepper, Martine Medaer, Ringo Callebout, Dieter Buchmüller, Manly Peel, Axelle Renier, Vanessa Hamers, Héloïse Miroir, Dorine Strybol, Bianca Aercke

De Hulptrainers

Rita Vanpraet, Luna De Schrijver, Imany Peel, Brianna Renier, Wim Eeckhout

Vervangingspool trainers

Lies Persijn, Matisse Miroir, Kelly Van Walle, Emma Cloet, Camille Tommelein

Officials

Freddy Marlein, Rita Vanpraet, Roland Eyland, Lies Persijn, Vanessa Hamers, Kelly Loncke, Dave Daele, Alexandra Bouilliart, Manly Peel, Stijn Loncke, Elke Deschepper

Huisfotograaf

Medewerkers en vrijwilligers

- Annie Marlein: Infotafel
- Noëlla Feys: Infotafel
- Roland Eyland: Algemeen medewerker
- Marleen Vandepoele Algemeen medewerker
- Bianca Aercke: Wedstrijdmicro / medewerker
- Marleen Brouns: Financieel adviseur
- Wedstrijdcomputer: Vanessa H. / Paul C.

Ouderraad

Voorzitster: Nathalie Paret

Leden: Kelly Loncke, Melissa Vanpraet, Alexandra Bouilliart, Jente Loncke

Lidgelden 2023: Voor 1 jaar basis= 150 euro Competitie met extra trainingen: 180 euro Uitpas met Kansenstatuut: 30

Bankrekeningnummer algemeen: BE11 9731 7556 1748

Bankrekeningnummer stagefonds: BE69 1030 6177 0678

Website: www.vzo.be (wedstrijduitslagen, kalender, laatste nieuws…)

Facebook: VZO-Vrije Zwemmers Oostende (Besloten groep voor foto's, verloren voorwerpen...)

Instagram: Vrije Zwemmers Oostende

Email: vrijezwemmersoostende@gmail.com