

Welkom bij Zwemvereniging Alphense Watervrienden

Je bent net lid geworden van Zwemvereniging Alphense Watervrienden.

Welkom bij de club!

Dit boekje dient om je een beetje wegwijs te maken in het zwembad en om je iets te vertellen over hoe de vereniging in elkaar zit.

Er staat voornamelijk algemene informatie in dit boekje. De informatie is zo veel mogelijk up-to-date. Als er belangrijke veranderingen zijn, hoor je dat in het zwembad, via mailing in de Club Assistent App of je vindt het op de website.

We wensen je heel veel plezier toe!

Bestuur Zwemvereniging Alphense Watervrienden





Welkomstbrief

Geacht lid, ouder of verzorger,

Graag heet ik je, ook namens mijn medebestuurders, van harte welkom bij Zwemvereniging Alphense Watervrienden. We zijn een van de grotere sportverenigingen in Alphen aan den Rijn en de grootste zwemvereniging in de omgeving. We zijn opgericht in 1970 en met zo'n 500 leden hebben we een vaste plaats veroverd in de Alphense samenleving. We zwemmen tweemaal per week, op maandag in zwembad Aquarij en op woensdag in zwembad de Hoorn.

Onze belangrijkste waarde en kracht is op een veilige, prettige, ontspannen en speelse manier bezig te zijn in het water.

Het gaat bij ons dus niet om het 'snelste' of het 'beste', maar wel om plezier en gezelligheid. Ons andere sterke punt is dat wij beschikken over een ruim aantal gediplomeerde zwemleiders die zich iedere week met veel enthousiasme vrijwillig inzetten om voor jou of je kinderen een fijn en ontspannen zwemuur te verzorgen. Zij hebben allemaal het diploma Zwemleider A+, ABC, B of Zwemonderwijzer of studeren hiervoor; een voorwaarde voor veiligheid en deskundigheid in het bad.

Vanaf de leeftijd van 4 jaar is iedereen welkom bij AWV. Voor jonge leden staat het leren zwemmen en het halen van een zwemdiploma voorop. We leiden op voor de officiële zwemdiploma's van het Nationaal Platform Zwembaden/NRZ.

We streven ernaar dat leden op een prettige, ontspannen manier de zwemdiploma's behalen. De kaderleden kijken dus goed naar de mogelijkheden en wensen van de zwemmers.

Leden vanaf 16 jaar kunnen we, onder voorwaarden, opleiden tot kaderlid. Ze volgen dan de opleiding voor Zwemleider ABC.



Voor onze volwassen leden zijn naast lekker zwemmen onder deskundige leiding, ook sociale contacten belangrijk.

Dit boekje dient om je een beetje wegwijs te maken in de vereniging. Ook onze website, www.alphensewatervrienden.nl, bied je een bron van informatie.

Mochten er toch nog vragen overblijven, kun je altijd aankloppen bij een van onze bestuurs- of commissieleden.

Ik wens je een hele plezierige en leerzame tijd toe en ik hoop dat je het bij ons naar je zin hebt.

Hannie van Lienden,
Voorzitter





De structuur van AWW

Bond

AWV is aangesloten bij de NCS (Nederlandse Culturele sportbond). Dit is de overkoepelende organisatie van alle zusterverenigingen in Nederland.

Algemene Ledenvergadering

Minimaal eenmaal per jaar, meestal omstreeks april, schrijft het bestuur een algemene ledenvergadering uit. Alle leden vanaf 16 jaar zijn hierbij welkom.

Bestuur

De Algemene Ledenvergadering kiest het bestuur. Het bestuur bestaat uit minimaal een voorzitter, een secretaris en een penningmeester (dagelijks bestuur), een lid uit de Technische Commissie, uit de Evenementencommissie en uit de Communicatiecommissie. Het bestuur vergadert ongeveer een maal per maand om het wel en wee van de vereniging te bespreken.

Evenementen Commissie

De Evenementen Commissie organiseert, zoals de naam al aangeeft, evenementen voor onze leden en kaderleden. Dit zijn soms activiteiten buiten het zwembad, soms ook in het zwembad. Bij activiteiten in het zwembad is er altijd afstemming met de Technische Commissie, om de veiligheid in en rond het bad te waarborgen. De belangrijkste evenementen zijn het sinterklaasfeest, de kaderavond en de spelletjesavond.

Communicatie Commissie

De Communicatie Commissie organiseert, structureert en coördineert de communicatie met leden en externen. Deze commissie beheert de website www.alphensewatervrienden.nl, Facebook pagina

 www.facebook.com/alphensewatervrienden

Instagram  www.instagram.com/alphensewatervrienden .

Technische Commissie

De Technische Commissie heeft tot taak toe te zien op de organisatie en veiligheid in het bad. Dit zie je terug bij het indelen van het bad: bij welke zwemleider zit je in de groep, in welke baan zwem je, etc. Maar ook toezicht en bijsturing ten aanzien van de kwaliteit van de zwemactiviteiten is een rol. De Technische Commissie verzorgt ook de opleiding en bijscholing van de Zwemleiders.



Wat staat je als nieuw lid te wachten in het bad?

Op een veilige, prettige, ontspannen en speelse manier bezig te zijn in het water. Dat is ons motto! We houden dus graag rekening met mogelijkheden en wensen van onze leden. We hechten er veel waarde aan dat ieder in eigen tempo kan leren zwemmen en dat we veel speelse vormen gebruiken. Al onze zwemactiviteiten zijn daarop gericht.

Je hebt nog geen diploma

Nadat je gedoucht hebt, vangt een juf, meester of helpende ouder je op bij de uitgang van de douche. Voor de veiligheid lopen we in een lange rij dicht langs de muur naar het ondiepe bad. Je mag eerst een aantal minuten in het water spelen. Let op! Als je nog géén zwemdiploma A hebt, speel je na het douchen in het ondiepe bad. Als het fluitje klinkt, ga je uit het water. Je gaat dan op de bank langs de kant zitten. De juffen en meesters controleren alle namen aan de hand van een presentielijst. Daarna beginnen we met de zwemles.

De zwemgroepjes in het ondiepe

Er zijn in het ondiepe vier groepsniveaus die ieder een opbouw in vaardigheid hebben. Het laatste groepje in het ondiepe is bezig met de voorbereiding voor het diepe bad. Let op: wie nog geen zwemdiploma heeft, speelt de eerste 10 minuten in het **ondiepe** bad!

Wanneer mag ik naar het volgende groepje?

Regelmatig beoordeelt een bevoegd kaderlid de vorderingen van de leden. Zodra je alles wat je in een groepje moet kunnen onder de knie hebt, ga je over naar het volgende groepje. De vorderingen kunnen worden gevolgd via de Club Assistent App (hiervoor heeft u reeds een inlogcode mogen ontvangen). Een groep gaat dus niet in zijn geheel over, maar per individu.



Hieronder vind je een overzicht van eisen waaraan je (of uw kind) zal moeten voldoen voordat er beoordeeld wordt of jij of uw kind over mag naar het volgende groepje.

Groepje 1: Watervrij maken

-  vrij bewegen door het water
-  springen van de kant
-  onder water gaan met open ogen
-  spetteren met handen en/of benen
-  spetters verdragen met het hoofd boven water
-  komen tot drijven (borstligging) met drijfmiddel
-  begin maken met beginners borstcrawl (de 'hondjesslag'), met drijfmiddelen

Groepje 2: Drijven

-  komen tot drijven in borstligging met het gezicht in het water
-  komen tot drijven in rugligging met de oren in het water
-  aanleren borstcrawl beenslag
-  aanleren rugcrawl beenslag
-  onderwater vormen door middel van hoepels, vissen, bloemen e.d.
-  onderwater vormen door middel van matten e.d.
-  aanleren 'hondjesslag'
-  oefeningen van groep 1 herhalen

Groepje 3: Beenslagen

-  aanleren beenslagen van de schoolslag en enkelvoudige rugslag
-  aanleren rugcrawl
-  begin maken met de combinatie van de schoolslag
-  drijfvormen uitbreiden tot 10 tellen
-  oefeningen van groep 1 en 2 herhalen

Groepje 4: Combinatie

-  combinatie schoolslag aanleren
-  rugcrawl, enkelvoudige rugslag, begin borstcrawl en 'hondjesslag' verfijnen
-  onderwater- en drijfvormen uitbreiden
-  kennismaken met het diepe bad
-  oefeningen van groep 1 tot en met 3 herhalen



Voorbereiding op diploma zwemmen

Ter voorbereiding op afzwemmen wordt in het diepe bad geoefend. Als je in het laatste groepje van het ondiepe zwemt, is dit af en toe een keertje. In de regel gaat een zwemleider mee die je in of naast het water begeleidt. Als je goed zwemt, ga je over naar de A-groep in het diepe. Spelen doe je dan nog steeds in het **ondiepe** bad! Je gaat dan onder andere oefenen met kleding aan te zwemmen. Een ander ding wat je in het diepe leert is survival: onder water zwemmen door de 'gatenkaas'.

De eerste keer afzwemmen

We organiseren meerdere malen per seizoen afzwemmen. Leden die toe zijn aan afzwemmen gaan eerst een keer proefzwemmen. Daar kijken we heel kritisch naar alle elementen voor het examen. Als het proef zwemmen goed gaat, krijg je een uitnodigingsbriefje mee voor het examen, waarop de afzwemdatum en -tijd vermeld staan. Ook staan de kleding-eisen erop. Denk erom: afzwemmen is een officieel examen onder licentie en toezicht van het Nationaal Platform Zwembaden/NRZ.



Goed



Plastic sandaal



sportschoen

Fout



balletschoen



turnschoen



zwem/zeilschoen



De kandidaat moet tijdens het afzwemmen laten zien dat hij aan de diploma-eisen voldoet. Deelname aan het examen alleen is dus nog geen garantie voor een diploma! Bij het afzwemmen zijn ouders, broertjes en zusjes, opa's en oma's uitgenodigd om te kijken op de tribune. De kinderen die normaal gesproken op maandag in het diepe zwemmen, kunnen dan hun les op de woensdag na het afzwemmen inhalen.

Je hebt een zwemdiploma... naar het diepe bad!

Leden met minimaal zwemdiploma A mogen na het douchen eerst enkele minuten spelen in het diepe bad. Als de fluit gaat, kom je direct uit het water en ga je aan de kant zitten bij je juf of meester. Als de presentielijsten zijn bijgewerkt, start de zwemles.



Welke diploma's kun je bij ons halen?

Wij werken met de officiële diploma's van het Nationaal Platform Zwembaden/NRZ. Om te beginnen zijn dat de ABC-diploma's. Daarna kun je nog door voor de basiszwemvaardigheidsdiploma's 1, 2 en 3 en voor de specifieke zwemvaardigheidsdiploma's. Dit zijn bijvoorbeeld: snorkelen, survival, synchroonzwemmen, balvaardigheid of wereldzwemslagen. Leden vanaf 16 jaar kunnen we, onder voorwaarden, opleiden tot Zwemleider ABC.

Volwassenen en oudere jeugd

Volwassen leden kunnen bij ons terecht voor recreatief zwemmen. Deze groepen zwemmen op de maandagavond en zowel het ondiepe als het diepe bad staan ons ter beschikking.

Na het zwemmen

Als de fluit gaat verlaten alle zwemmers direct het bad. Immers, de volgende groep staat al te wachten om een lekkere duik te nemen. Na het zwemmen loop je met elkaar naar de douches en ga je je aankleden.



Praktische zaken

Parkeren

Als u uw kind met de auto brengt en haalt naar zwembad Aquarij is het de bedoeling dat u uw auto in de parkeergarage onder het zwembad parkeert. Hier zijn ruim voldoende parkeerplekken en het ontlast de woonwijk.

Bij zwembad de Hoorn kan gebruik worden gemaakt van de parkeerplaats bij het zwembad.

Toezicht en verantwoordelijkheid

Kaderleden van AWV houden toezicht en zijn verantwoordelijk voor de veiligheid in de zwemzaal, vanaf de douches. Dat betekent dat ouders of verzorgers zelf verantwoordelijk zijn voor hun minderjarige kinderen in bijvoorbeeld de kleedkamer, gangen en hal. Zorg er als ouder s.v.p. voor dat je op tijd aanwezig bent om je kind op te halen na afloop van het zwemmen.

Kleedkamers

We maken bij voorkeur gebruik van de groepskleedkamers. De gouden regel is: vaders met kinderen gaan naar de herenkleedkamer, moeders met kinderen gaan naar de dameskleedkamer. Dit is ongeacht het geslacht van het kind. Vooral voor wat oudere meisjes is het vervelend als er een heer in de dameskleedkamer is; omgekeerd geldt dit voor jongens als er een dame in de herenkleedkamer is. We verzoeken alle leden zich aan deze regel te houden.

Mocht er gebruik gemaakt worden van de kleedhokjes, wilt u dan de kleding verwijderen en deze plaatsen in de daarvoor bestemde kluisjes? Dan kunnen andere mensen ook gebruik maken van de hokjes.

In de gang tussen de kleedkamers en de douches heeft u alleen toegang met badslippers, blauwe overschoentjes of op blote voeten. Dit geldt uiteraard ook voor de zwemzaal.

Douchen en toilet

Voor het zwemmen is douchen verplicht! Tip: ga voor het zwemmen even naar het toilet. Het is jammer en storend als je tijdens de groepsactiviteiten naar de wc gaat. Na het zwemmen is een douche aan te bevelen. In ieder geval lekker warm.



Club Assistent

Om optimaal op de hoogte te blijven van de vorderingen van uw kind en van het nieuws over de vereniging, raden wij u aan om de Club Assistent app te downloaden via de Playstore of Apple store. Mocht u nog geen inlogcode hebben mogen ontvangen mail dan naar communicatie@alphensewatervrienden.nl

Uurleiding spreken?

We kunnen ons goed voorstellen dat u af en toe eens wilt spreken met de uurleiding over vorderingen van uw kind. U bent van harte welkom om, met overschoentjes of badslippers aan, vóór het zwemuur even binnen te lopen voor een gesprekje. Houd het wel graag kort: de uurleiding heeft het vaak erg druk op dat moment. Als het nodig is, spreken we een tijdstip af waarop meer tijd beschikbaar is. Het kan zijn dat de uurleiding gelegenheid wil hebben om naar de prestaties van uw kind in de groep te kijken. Kom dan na het zwemuur even terug voor het antwoord.

Kijken bij het zwemmen

Iedereen die in zwembad Aquarijn naar de zwemactiviteiten wil komen kijken, is welkom op de tribune van het zwembad. De kantine is meestal open als we aan het zwemmen zijn.

In zwembad de Hoorn is geen mogelijkheid de zwemactiviteiten wekelijks te bekijken. Hier worden een aantal keer per jaar kijklessen georganiseerd. Deze staan vermeld in de agenda op de website. Tevens ontvangt u hier altijd een nieuwsbrief voor.

Foto's maken en Social Media en internet

Wij begrijpen dat u het leuk vindt de vorderingen van uw kind vast te leggen op foto of film en eventueel te delen via de Social Media. Echter, niet al onze leden en ons kader vinden het fijn om via deze filmpjes op internet te worden geplaatst. In het kader van de AVG (privacywet) mag dit ook niet meer. Wij vragen uw begrip hiervoor en verzoeken u hier rekening mee te houden bij het maken van opnames en het plaatsen ervan op internet. Wij danken u bij voorbaat voor uw medewerking.



Algemene informatie

Wanneer zwemmen we?

We huren de baden van Thermen2 maandag van 18.00 tot 21.00 uur en op woensdag van 18.00 tot 20.00 uur.

Op www.alphensewatervrienden.nl vind je de actuele roosters. Er is geen zwemmen tijdens de jaarmarkt, kerstvakantie, zomervakantie, algemene en christelijke feestdagen. Raadpleeg de website voor de actuele roosters en voor de agenda.

Website

Op www.alphensewatervrienden.nl vind je actuele informatie over allerlei zaken. Bijvoorbeeld de zwemagenda, de roosters, de contributie, hoe je je als lid kunt aan- of afmelden, foto's van zwemevenementen, etc. Neem gerust eens een kijkje.

Contributie

Iedereen die zich inschrijft, krijgt een factuur voor het inschrijfgeld. Meestal kom je op een wachtlijst en roepen we je op om te komen zwemmen zodra er plaats is. Vanaf dat moment ben je als lid geaccepteerd en betaal je contributie. We innen een maal per kwartaal het contributiebedrag. Je krijgt hiervoor een factuur toegestuurd. In de contributie zijn de kosten voor afzwemmen en diploma's verwerkt. In het contributiebedrag is ook al rekening gehouden met perioden waarin we niet zwemmen, zoals vakanties. Bij langdurige ziekte, 3 maanden of langer, kun je contributievermindering aanvragen via het bestuur.

Wil je opzeggen?

Dat kan via de Club Assistent App. Als je wilt opzeggen, doe dit dan wel minimaal een maand voor het einde van een contributiekwartaal.

Heb je verder nog vragen?

Stel ze aan de uurleiding in het bad, of via info@alphensewatervrienden.nl. Op de website vind je actuele informatie.

