

Wat heeft LZV te bieden?

LZV is een Zwemclub waar je vanaf 5 jaar kan leren zwemmen of de zwemsport competitief kan beoefenen.

Vanaf 9 jaar kan je deelnemen aan wedstrijden. Hiervoor bieden we afhankelijk van de leeftijd tot 5x per week trainingen aan.

We streven daarbij goede prestaties na, maar school en huiswerk komen daarbij nog steeds op de eerste plaats.

LZV doet ook aan open water zwemmen. Vanaf de leeftijd van 11 jaar kan je als competitiezwemmer tijdens de zomermaanden deelnemen aan open water wedstrijden in België. Dit zijn wedstrijden in een meer, kanaal, vaart, ... over een afstand van minstens 1 km.

In juni, juli en augustus voorzien we hiervoor extra trainingen in een meer.

Om de technieken aan te leren laten we onze zwemmers begeleiden door gekwalificeerde trainers. We streven ernaar om de trainingen en wedstrijden gedisciplineerd en veilig te laten verlopen. Zwemmen is gezond en elke zwemmer moet gelijkwaardig behandeld worden.

Om dit alles te bereiken staan we achter een open communicatie tussen :

Bestuur en Trainers

Bestuur en Ouders

Bestuur en Zwemmers

Trainers en Zwemmers

Trainers en Ouders

Wat kost je lidmaatschap?

Men kan lid worden van de LZV vanaf de leeftijd van 5 jaar.

Tarieven	Prijs / jaar	Inschrijving vanaf 1/4	Inschrijving van 1/9
Zwemschool	€ 160	€ 120	€ 80
Zwemschool van 2° kind aangesloten bij LZV	€ 150	€ 110	€ 70
Pre-competitie + competitie	€ 220		
Pre-competitie + Competitie van 2° kind bij LZV	€ 210		
Masters + Recreatie	€ 160	€ 120	€ 80

Het lidgeld omvat :

- het lidmaatschap LZV
- het lidmaatschap Vlaamse Zwemfederatie vzw
- de verzekering

Het rekeningnummer van de LZV vzw is **BE35 2930 0988 2537**.

De prijs wordt niet verhoogd / verlaagd wanneer iemand tijdens het jaar overstapt van de ene groep naar de tariefgroep !

De competitiezwemmers zijn verplicht een competitievergunning te hebben van de Vlaamse

Zwemfederatie/KBZB. Deze wordt door de Lokerse Zwemvereniging vzw aangevraagd en betaald.

De LZV vzw behoudt zich het recht om zowel de lidgelden als de inkomgelden aan te passen indien dit nodig is.

Al onze inschrijvingen gebeuren via onze website. U kind komt dan automatisch op onze wachtlijst. Zo hebben wij als club een duidelijk overzicht over het aantal aanvragen . Via mail worden de nieuwe leden op de hoogte gebracht wanneer zij kunnen starten .De gemiddelde wachttijd bedraagt ongeveer 6 maanden.

Les en Trainingsuren :

groep	maandag				woensdag					Vrijdag	zaterdag		
	Breedte 19u00- 19u30	Lengte 19u30- 20u00	Lengte 20u00- 20u30	Lengte 20u30- 21u00	Breedte 18u30- 19u00	Lengte 19u00- 19u30	Lengte 19u30- 20u00	Lengte 20u00- 20u30	Lengte 20u30- 21u00	Lengte 18u30- 20u00	Lengte 08u30- 09u00	Lengte 15u30- 16u30	Lengte 16u30- 17u00
C1		x	x	x		x	x	x	x		x	x	
C2		x	x	x		x	x	x	x		x	x	
C3		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
C3 of 4		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
C4		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
C4 of 5		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
C5		x	x	x		x	x	x	x		x	x	
PC1		x	x	x		x	x	(x)	(x)		x	x	
VVM			x	x				x	x		x		
W1	x				x								
W2	x				x								
Z1	x				x								
Z2	x				x								
Z3	x				x								x
Z4	x				x								x
Z5	x				x								x
Z5 Woe+	x	x			x	x					x		x

C = competitie zwemmers	Z2 = Otter
PC1 = precompetitie	Z3 = Zeeleeuw
VVM = Familiezwemmen	Z4 = Kikker
W1 = Kreeftje	Z5 = Orka
W2 = Visje	Z5Woe += Orka plus 1/2 h meer
Z1 = Zeepaardje	

Organisatie en Werking van de Zwemschool

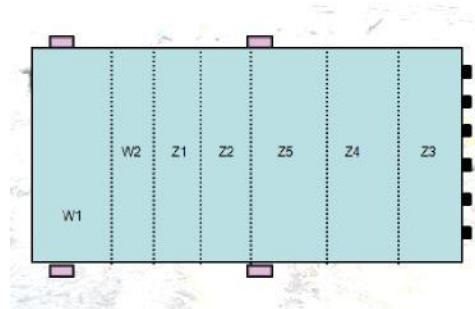
Verschillende groepen met hun hoofddoelen:

- W1 - Kreeftje:** algemene watergewenning en ontwikkelen van een goed watergevoel met een aantal basisbewegingen en controle over de aquatische ademhaling
- W2 - Visje:** benen rug met plank, pijlfases, overgang naar benen rug zonder een hulpmiddel.
- Z1 - Zeepaardje:** vervolmaken benen rug en beginnen met de armen rug, aquatische ademhaling op de buik
- Z2 - Otter:** vervolmaking rugslag, benen crawl, beginnen met armen crawl
- Z3 - Zeeleeuw:** aanleren volledige crawl
- Z4 - Kikker:** aanleren schoolslag
- Z5 - Orka:** vervolmaking alle slagen + vlinderslag initiatie



Schema zwembad

Maandag en Woensdag



Vervolmaking

Na het beëindigen van de zwemschool (geslaagd als Orka – Z5), kan men naar vervolmaking overstappen indien men geen competitie wenst te zwemmen.

Vorbereiding precompetitie

Om de overgang van zwemmen in de breedte naar zwemmen in de lengte te overbruggen, is er een extra training in de lengte voorzien op maandag en woensdag voor de zwemmers van Orka - Z5.

Training competitiezwemmers

De competitiezwemmers trainen tot vijf maal per week.

Om aan de competities te mogen deelnemen is een zwemlicentie verplicht. Deze wordt door de Lokerse Zwemvereniging vzw aangevraagd bij de Vlaamse Zwemfederatie. Voor de jeugd wordt deze pas aangevraagd na schriftelijk akkoord van de ouder(s) of voogd. Wanneer een kind regelmatig en goed traint en interesse vertoont in competitiezwemmen zullen wij uiteraard een dergelijke licentie aanbevelen.

Jaarlijks nemen onze competitiezwemmers, zowel de jongeren als de masters, deel aan tal van wedstrijden waarvan je de uitslag steeds terug kan vinden in ons clubbladje. We verwachten van onze competitiezwemmers het engagement om ook effectief aan wedstrijden deel te nemen.

Familiezwemmen

Tijdens het familiezwemmen kan men naar hartenlust en vermogen "baantjes trekken" in de zwemstijl en met de snelheid die men zelf bepaalt.

Wil je wat sneller zwemmen? Geen probleem, zwem even mee met de masters of volg hun trainingsschema.

Kun je om één of andere reden een bepaalde dag niet komen dan is dat geen enkel probleem: als lid is het zwemmen vrijblijvend

Mogelijkheden tot het behalen van brevetten en diploma's

LZV organiseert, in samenwerking met de redders van het Durmebad, twee maal per jaar een brevettenslag. Deze brevetten worden uitgereikt door het Instituut voor Sportbeheer (I.S.B). We voorzien een brevettenslag in de eerste semester van het jaar. De 2e brevettenslag valt in de maand oktober of november.

Wedstrijden in binnenbad

De Lokerse Zwemvereniging vzw organiseert ook meerdere keren per jaar zwemcompetities in de "thuishaven".

Af en toe neemt ook LZV deel aan PACO-wedstrijden voor leden van de zwemschool en precompetitie tussen 6 en 12 jaar. Tijdens deze competities krijgen onze jonge beloftes de kans om hun kunnen te testen. In juni staat ons eigen PACO feest op de agenda.

Open Water

De Lokerse Zwemvereniging vzw is ook buiten het Durmebad actief.

Van eind juni tot begin september organiseren verschillende steden / clubs open water wedstrijden . Het gaat hier om een 11-tal wedstrijden, met afstanden van 1000 tot 5000 meter, waar we bijna elk weekend met meerdere zwemmers van LZV aan deelnemen. Wie wil deelnemen moet minimum 11 jaar zijn én een competitievergunning hebben.

Wie is wie bij LZV?

Samenstelling raad van bestuur van de Lokerse Zwemvereniging vzw

Voorzitter	Vacant
Algemeen secretariaat	Frank Bracke
Penningmeester	Tim van der Heyden
Organisatie festiviteiten	Patsie Schoonderwoert / Kristel Hemelaer
Beheerder wachtlijst	Tom Van Cauteren
Webmaster / trainer	Jan Heijl
Kantine	Tineke Baert / Tim van der Heyden
Communicatie	Brian Saeys
Hoofdtrainer	Ann van Langenhove
API	Joke van der Burgt

Het bestuur van LZV is te bereiken op volgend email adres : lokersezwemvereniging@gmail.com

Website: www.lokersezwemvereniging.be

Sportsecretariaat jeugd / open en masters is onder toezicht van Vanessa Vercauteren