

# Infoboekje



2017-2018



Voorwoord .....	5
Bestuur & trainers.....	6
Bestuur .....	6
Trainers .....	7
Algemeen reglement.....	8
Correspondentie .....	8
Agenda .....	9
Lidgeld .....	10
Sportieve structuur .....	11
Visie.....	11
Locatie .....	14
Toegang tot het zwembad .....	14
Trainingsuren .....	15
Eerste training.....	16
Trainingen tijdens de schoolvakanties.....	16
Wedstrijden.....	17
Uitrusting .....	18
Ongevallen .....	19



## Voorwoord

### **Beste zwemmer, ouder of sympathisant van Zwemclub Ter Borcht,**

Het zwemseizoen zit er alweer voor de meesten op. Hopelijk worden jullie batterijen volledig opgeladen tijdens een deugdlopende vakantie.

Als ZTB kunnen we terugblikken op een sportief geslaagd jaar. Het starten met rugslag i.p.v. schoolslag voor de allerkleinsten werd zeer positief beoordeeld door trainers en kenners. We hebben ook 2 zwemmers die deelnemen aan het BK. Dit betekent dat ook onze kernzwemmers resultaten halen.

Ik wens dan ook de ganse technische staf te bedanken voor hun inzet en overdracht van kennis aan de zwemmers.

Om dezelfde kwaliteit te kunnen blijven garanderen zijn we jammer genoeg genoodzaakt de lidgelden, na 3 jaar gelijk te houden, aan te passen. De exacte bedragen vindt U in de brochure.

Gelieve de brochure volledig door te nemen. Bij vragen kan U steeds terecht bij een bestuurslid, dat U met toewijding zal helpen.

Uiteraard zijn trainers en bestuur al druk bezig met de voorbereiding van volgend seizoen. De allerkleinsten starten opnieuw met rugslag.

De trainingsuren zijn ten opzichte van vorig jaar licht aangepast. Gelieve deze dan ook te bekijken en in jullie agenda te noteren.

Speciaal voor de ouders hebben we wel nog enkele plaatsen vrij bij het volwassenen zwemmen. Bij deze groep wordt net zoals bij de jongeren vooral gewerkt aan uw techniek. Hierdoor leert U met minder energie sneller en met meer stijl te zwemmen.

We verwachten jullie terug op zaterdag 26 augustus, de startdag van het nieuwe seizoen.

Voor de laatste updates, kan u altijd terecht op onze website:  
[www.zwemclubterborcht.be](http://www.zwemclubterborcht.be).

Met sportieve groet,

Frank Tack  
Voorzitter ZTB

## Bestuur & trainers

### Bestuur

#### Voorzitter

Frank Tack  
Adamstraat 6  
8720 Markegem  
051/63.52.88 of 0475/24.46.92  
[frank@zwemclubterborcht.be](mailto:frank@zwemclubterborcht.be)

#### Penningmeester

Frieda Neirynd  
Adamstraat 6  
8720 Markegem  
051/63.52.88 of 0478/63.63.59 (na 18u.)  
[frieda@zwemclubterborcht.be](mailto:frieda@zwemclubterborcht.be)

#### Bestuurslid

Bernard Becuwe  
St. Godelievestraat 9  
8740 Pittem  
051/46.41.49  
[bernard.becuwe@fmglobal.com](mailto:bernard.becuwe@fmglobal.com)

#### Sporta

Lieve Vandermersch  
Spichtenstraat 11  
8760 Meulebeke  
051/46.57.78 of 0474/67.06.94 (na 18u.)  
[lievevandermersch@hotmail.com](mailto:lievevandermersch@hotmail.com)

#### Ondervoorzitter

Brecht Van Compennolle  
Marialoopsteenweg 17  
8760 Meulebeke  
0498/26.07.88  
[brecht@zwemclubterbocht.be](mailto:brecht@zwemclubterbocht.be)

#### Bestuurslid

Kristof Casaert  
Mandellaan 80  
8760 Meulebeke  
0495/75.85.43  
[kristof.casaert@telenet.be](mailto:kristof.casaert@telenet.be)

#### Federatie

Chantal Buyse  
Oostrozebekestraat 76  
8760 Meulebeke  
051/48.87.46  
[chantal@zwemclubterborcht.be](mailto:chantal@zwemclubterborcht.be)

## Trainers

### Verantwoordelijke Zwemscholen

Elise Farrazijn (zwemmen)  
0498/72.43.77  
[elisefarrazijn@hotmail.com](mailto:elisefarrazijn@hotmail.com)

Elise Bruggeman (planning)  
0475/50.51.93  
[elise.bruggeman@hotmail.com](mailto:elise.bruggeman@hotmail.com)

### Verantwoordelijke Jeugdwerking

Kris D'hondt  
0494/59.89.37  
[dhondt.kr@icloud.com](mailto:dhondt.kr@icloud.com)

### Verantwoordelijke Volwassenen

Fien Verhulst  
0474/90.58.93  
[fien\\_verhulst@hotmail.com](mailto:fien_verhulst@hotmail.com)

### Trainers

Ann-Sophie D'hondt  
Eefje Vankeirsbilck  
Elise Farrazijn  
Fien Verhulst  
Gilles Bruggeman  
Hayco Vansteenkiste  
Irene Van Cauwenberghe  
Jorley Vandewalle  
Kris D'hondt  
Marthe Christiaens  
Michiel Van Cauwenberghe  
Sander Van Compennolle  
Tessa Van Lancker  
Thibaut Braekevelt

### Verantwoordelijke Groepen

Tessa Van Lancker (zwemmen )  
0476/49.82.71  
[tessatjuhvanlancker@hotmail.com](mailto:tessatjuhvanlancker@hotmail.com)

Kris D'hondt (planning)  
0494/59.89.37  
[dhondt.kr@icloud.com](mailto:dhondt.kr@icloud.com)

### Verantwoordelijke Kern

Jorley Vandewalle  
0495/42.44.74  
[jorley.vandewalle@gmail.com](mailto:jorley.vandewalle@gmail.com)

### Begeleiding nieuwe trainers

Annelore Tack  
0477/20.19.79  
[annelore\\_tack@hotmail.com](mailto:annelore_tack@hotmail.com)

### Hulptrainers

Ellen Becuwe  
Fien Desmet  
Inti Vansteenkiste  
Renée Dewulf  
Wout Delmotte

*Bij vragen zijn of problemen, aarzel niet om contact op te nemen met de verantwoordelijke.*



Al onze trainers hebben de nodige scholing om op een technisch en pedagogisch verantwoorde manier om te gaan met iedere zwemmer.  
De trainers scholen ieder jaar bij om zo de zwemmer de juiste technieken aan te leren.

## Algemeen reglement

Sinds enkele jaren steekt bij ons boekje ook een reglement.

Als lid van de club vragen wij u om het reglement goed door te nemen. U hoeft dan alleen nog het strookje in te vullen en af te geven aan een bestuurslid. Op die manier gaat u akkoord met het reglement. Op de website kan je ook de link vinden om in te schrijven en terzelfdertijd te bevestigen dat je het reglement gelezen hebt.

Vele van deze afspraken zijn vanzelfsprekend.

Indien jullie vragen hebben over iets, aarzel dan niet en contacteer één van onze bestuursleden.

U kan het reglement steeds raadplegen op onze website.

## Correspondentie

Mogen wij vragen u om alle correspondentie, zoals brieven, papieren van de mutualiteiten, ziektebriefjes, inschrijvingen voor uitstappen, geld voor de koekjes en bloemetjes,... af te geven aan Frieda of Lieve in het zwembad op zaterdag of binnen te brengen bij Chantal.

Wij hopen u hierdoor een betere dienst te leveren.



# Agenda

Hieronder vindt u enkele data die door ons reeds gekend zijn. Noteer deze alvast in uw agenda.

Om steeds op de hoogte te zijn van alle updates houdt u best onze kalender in het oog op onze website. Deze blijft héél up-to-date en kan indien gewenst ook toegevoegd worden aan uw eigen agenda via uw smartphone.

## Augustus

26 | Start seizoen 2017-2018  
Oefensessie 1

## September

2 | Oefensessie 2  
24 | Federatie: Ieper  
30 | Federatie: Waregem

## Oktober

1 | Bloemenverkoop  
8 | Sporta: Wenduine  
14 | Sporta: Bredene  
14 | Groepsfoto's  
15 | Federatie: Tielt  
21-22 | Federatie: Brugge  
22 | Sporta : Lichtervelde  
29 | Federatie: Kortrijk



## November

12 | Sporta: Kids-swim Meulebeke  
18-19 | Federatie: Nijlen  
26 | Sporta: Swim Cup in Wachtebeke  
Federatie: Meulebeke

## December

26 | Federatie: Kortrijk  
27-30 | Stage Maaseik

## Januari

14 | Paco: Roeselare  
Federatie: Tielt

## Februari

9-11 | Federatie: Vlaamse Jeugdkampioenschappen  
24 | Clubkampioenschap om 18 u  
23-25 | Federatie: Vlaamse Kampioenschappen

## Maart

10 | Clubfeest  
17-18 | Zwemmarathon

## April

17 | Koekjesverkoop  
Federatie: Waregem  
21 | Afhalen koekjes

## Mei

Paco: Roeselare

## Juni

23 | Uitstap -12 jarigen

## Juli

NTB | Federatie: Vlaams Zomercriterium, Belgische (Jeugd)kampioenschappen



## Lidgeld

In onderstaande tabel vindt u het overzicht weer van het lidgeld.

Bij betaling na 31 juli wordt het lidgeld iets hoger.

Het lidgeld omvat de verzekering, huur van het zwembad op zaterdag, inschrijvingen wedstrijden, medailles, enz...

Overschrijven kan op het rekeningnummer BE66 0682 1571 0243.

	Betaling voor 31 juli	Betaling na 31 juli
Zwemscholen	€ 140	€ 160
Groepen	€ 140	€ 160
Jeugdwerking (1 <sup>e</sup> jr)	€ 140	€ 160
Jeugdwerking	€ 200	€ 220
Kern	€ 200	€ 220
Volwassenen	€ 80	€ 80

### Nieuwe leden

Voor nieuwe leden wordt een extra 15 euro aangerekend voor de polo, die deel uitmaakt van de verplichte clubuitrusting.

Nieuwe leden bezorgen ons de nodige gegevens. Dit kan door een document in te vullen op zaterdag of door te mailen naar Frieda (zie rubriek bestuur):

- naam, voornaam & email

Op de website zal er een link te vinden zijn die door alle leden moet ingevuld worden.

### Tussenkomst mutualiteiten

De mutualiteiten komen tussen in het lidgeld van de zwemclub. Daarvoor is het meestal voldoende om het overschrijvingsbewijs te bezorgen aan uw mutualiteit.

Meer inlichtingen zijn terug te vinden op de website van uw mutualiteit of aan de loketten.

Soms moet er een formulier ingevuld worden. Dit kan u afgeven aan Frieda of Chantal.

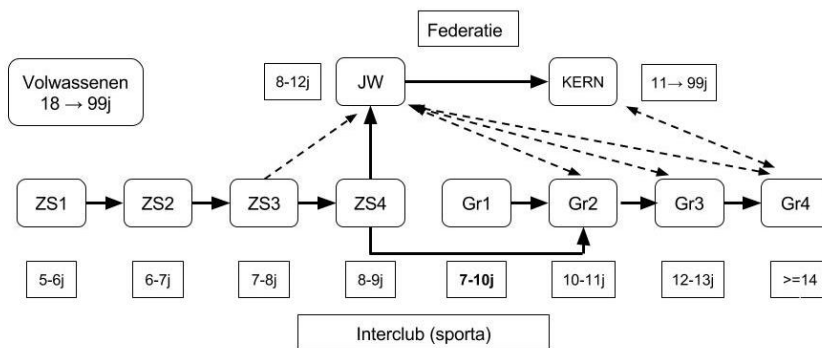
### Vrijtijdspas Meulebeke

Zwemclub Ter Borcht is ook lid van Vrijtijdspas Meulebeke.



# Sportieve structuur

## Visie



*Sportieve structuur ZTB*

## De zwemscholen

### Zwemschool 1

Instapgroep voor kinderen die hun zwembrevet van 25m behaalden en de leeftijd van 8 jaar niet bereikt hebben.

### Zwemschool 2

Vervolg op zwemschool 1.

*Zwemschool 1 & 2* werken voornamelijk op “ZELFREDZAAMHEID”. Uw kind aanleren om zich veilig in het water te kunnen voortbewegen. De eerste stappen voor een aangename beleving in het water. Voel je veilig en wees zelfzeker.

Tevens wordt de aanzet gegeven om aan wedstrijden deel te nemen, zoals bij elke gemotiveerde sportclub.

### Zwemschool 3

Eenmaal in deze groep gekomen, krijgen de lessen een sportiever karakter. Uw kind leert de zwemstijlen (Rugslag-Crawl-Schoolslag) uit te voeren op een manier waarop het met plezier en zelfzekerheid kan deelnemen aan proefwedstrijdjes.

Plezier beleven in de zwemsport. “Wat ik goed kan, vind ik leuk”.

### Zwemschool 4

Uitbreiding met de zwemstijlen “Vlinderslag” en “Wisselslag”.

Een voorbereidend jaar om eventueel toe te kunnen treden tot de jeugdwerking.

## *De groepen*

Algemeen kunnen we stellen dat de groepen bestaan uit sporters die ook nog andere hobby's naast het zwemmen willen beoefenen. Ze hebben een bredere kijk naar wat ze allemaal willen doen. De Groepen bieden hen de ideale oplossing voor de mix die ze willen invullen.

SPORTA-wedstrijden staan hier voor iedereen open. Je kunt er je eigen progressie in meten. Dit met concurrenten die een gelijkaardig niveau nastreven.

### *Groep 1*

Niet iedereen treedt op jonge leeftijd toe tot een zwemclub. Jongeren die de leeftijd van 8 jaar bereikt of overschreden hebben, krijgen hier de kans om in de zwemsport te stappen.

### *Groep 2*

Wie de zwemschool verlaat, komt in deze groep terecht. De vaardigheden die we in de zwemschool leerden, gaan we hier aanvullen met uithouding, snelheid, techniek,...en zo veel meer.

### *Groep 3*

Eénmaal je niveau wat hoger en je minimum 12 jaar bent, schuif je door naar deze volgende groep. De uitdaging wordt er alleen maar groter op. "We beleven plezier in het zwemmen".

### *Groep 4*

De laatste uitdaging komt er aan. Onze beste prestatie is nog niet bereikt en in deze groep stuwen we onze zwemeigenschappen nog wat de hoogte in. Tijdens de SPORTA - wedstrijden doen we verwoede pogingen om onze club een plaatsje hoger te krijgen. Hiervoor drijven we onze eigen prestaties ten top. Tijdens de trainingen krijgen we ook de nodige voorbereiding om het reddersbrevet tot een goed einde te brengen.

## *Volwassenen*

Voor wie Groep 4 ontgroeit is, of ouder is van een zwemmer, of gewoon voor iedere volwassene die wil zwemmen. Zij/hij die technieken wil verbeteren en/of aanleren, de uithouding wil opbouwen. Onder deskundige begeleiding worden al uw vaardigheden aangescherpt in een ontspannen sfeer. "Swimming is Fun".

## *Jeugdwerking & Kern*

Beide groepen hebben een speciale planning. Wedstrijden zijn een must. Tal van voorwaarden moeten vervuld worden. We vragen niet het onmogelijke, wel datgene wat nodig is het beste uit onze zwemmers te halen.

We willen wedijveren met de besten op Vlaamse en Belgische Kampioenschappen, medailles halen op elke wedstrijd om onze club trots te maken.

Een medische fiche en een doktersbezoek is vereist voor de jeugdwerking en kern.

### *Jeugdwerking*

Voor wie van zwemmen zijn/haar sport wil maken. De jeugdwerking is de aanloop naar een mooie sportieve beleving in de zwemsport.

Toetreden kan vanaf het seizoen waarin men de leeftijd van 9 jaar bereikt.

Pure competitiesport met doel aan wedstrijden deel te nemen en zich te meten met de concurrentie. Het verbeteren van eigen prestaties door de trainingen volledig te benutten.

Om toe te treden zijn er verschillende voorwaarden.

Tweemaal per jaar is er een evaluatiemoment. Elk seizoen is er een eindevaluatie die beslissend is voor je verdere deelname aan de "jeugdwerking" of een overstap naar de kern.

Geen gewone zwemgroep dus, maar eentje voor de gedreven zwemmer.

### *Kern*

Voor wie alle vaardigheden beheerst en het gevraagde zwemniveau haalt, is dit de volgende stap.

Hier gaan we echt trainen. Aan de hand van een vooraf zorgvuldig uitgekield plan gaan we elke atleet het beste van zichzelf laten geven.

***"Talent maal inzet is gelijk aan resultaat"***

## Locatie

Onze **zwemtrainingen** gaan door in het gemeentelijk zwembad Ter Borcht te Meulebeke. De **droogtrainingen** gaan door in de judozaal van Ter Borcht, of bij mooi weer, buiten.



## Adres

Ingelmunstersteenweg 11  
8760 Meulebeke  
Tel.: 051/48.70.57

## Sluitingsdagen

Het sportcentrum Ter Borcht is gesloten op volgende dagen:

1, 2 en 11 november 2017  
24, 25, 26 december 2017  
31 december 2017

1 en 2 januari 2018  
1 en 2 april 2018  
1, 10 mei 2018  
20 en 21 mei 2018  
Onderhoud 18 - 29 juni 2018

## Toegang tot het zwembad

Om toegang te krijgen tot het zwembad, moet je in het bezit zijn van een **magneetkaart**.

De magneetkaart dient strikt persoonlijk gebruikt te worden, want deze wordt op naam ingevoerd. Het sportcentrum vraagt een waarborg van 5 euro. Bij het inleveren van de magneetkaart aan de kassa, krijgt u deze waarborg terug.

Aan deze magneetkaart worden beurten toegekend (25 euro voor 20 beurten), waarbij u tijdens de week kan gaan zwemmen. Bij iedere zwembeurt wordt een beurt afgetrokken. Op zaterdagvoormiddag kan u met dezelfde kaart gratis binnen. Indien u hierover vragen heeft, kan u steeds terecht aan de kassa van de sportdienst.

## Trainingsuren

### Zwemschool 1

Woensdag	Zwemmen	16u15 - 17u00
Zaterdag	Zwemmen	09u30 - 10u30

### Zwemschool 2

Woensdag	Zwemmen	17u00 - 18u00
Zaterdag	Zwemmen	09u30 - 10u30

### Zwemschool 3

Woensdag	Zwemmen	18u00 - 19u00
Zaterdag	Zwemmen	09u30 - 10u30

### Zwemschool 4

Maandag	Zwemmen	17u30 - 18u30
Woensdag	Zwemmen	18u00 - 19u00
Zaterdag	Zwemmen	08u00 - 09u30

### Groep 1 & 2

Woensdag	Zwemmen	19u00 - 20u00
Zaterdag	Zwemmen	10u30 - 12u00

### Groep 3 & 4

Maandag	Zwemmen	17u30 - 18u30
Woensdag	Zwemmen	20u00 - 21u00
Zaterdag	Zwemmen	10u30 - 12u00

### Jeugdwerking\*

Maandag	Zwemmen	18u15 - 19u45
Dinsdag	Zwemmen	17u45 - 19u15
Donderdag	Zwemmen	17u45 - 19u45
Zaterdag	Zwemmen	07u45 - 09u45
	Droogtraining	10u30 - 12u00

### Kern\*

Maandag	Zwemmen	19u15 - 21u15
Dinsdag	Zwemmen	18u45 - 21u15
Donderdag	Zwemmen	19u15 - 21u15
Vrijdag	Zwemmen	17u45 - 19u45
Zaterdag	Zwemmen	07u15 - 09u45
	Droogtraining	10u30 - 12u00

### Volwassenen

Vrijdag	Zwemmen	19u30 - 21u00
---------	---------	---------------



\* In de zwemuren van de Jeugdwerking en Kern is steeds een opwarming voor en stretching na de training voorzien.

## Eerste training

De trainingen hervatten op zaterdag 26 augustus voor iedereen.

**Huidige leden** kunnen hun groep terugvinden op het adresetiket op de omslag. De zwemmer komt naar de training overeenkomstig met de groep.

De **nieuwe** leden die in de derde kleuterklas of het eerste tot vierde leerjaar zitten, zijn om 9u30 tot 10u30 aanwezig in het zwembad.

De **nieuwe** leden die in het vijfde leerjaar zitten of ouder, zijn om 10u30 aanwezig in het zwembad.

Op zaterdag 26 augustus en 2 september van 9u30 tot 10u30 zijn er ook **proeftrainingen** voorzien.

**Opgelet:** elk **nieuw** lid dat zich wenst in te schrijven, dient in het bezit te zijn van een **25m-brevet**.

## Trainingen tijdens de schoolvakanties

Tijdens de schoolvakanties geldt er een andere regeling. Hier wordt door de zwemscholen & groepen enkel op zaterdag getraind. De woensdagen dus niet.

Voor de zwemmers die deelnemen aan SPORTA-wedstrijden wordt eventueel een aparte regeling opgemaakt. Die wordt steeds tijdig doorgestuurd.

Voor de volwassenen wijzigt er niets.

De jeugwerking en kern krijgen een aparte planning toegestuurd tijdens vakanties.



## Wedstrijden

Als club vinden wij het leuk om ons te meten aan andere zwemmers en clubs. Daarom nemen wij deel aan wedstrijden in **Vlaanderen**. Omdat wij zowel jonge als competitieve zwemmers hebben, zijn wij aangesloten bij twee organisaties. Er is de mogelijkheid om aan **Sporta** of **Federatie** deel te nemen. Alle gegevens omtrent de wedstrijden (locatie, datums, ...) worden u persoonlijk bezorgd tijdens één van de trainingen, of worden u toegestuurd per mail.

**Sporta** is voor de zwemscholen en de groepen.

Alle West-Vlaamse clubs zijn in 2 poules opgedeeld. Onze club zit dit jaar in poule 2 met Bredene, Wenduine en Lichtervelde. (Poule 1 : Kortrijk, Wevelgem, Kuurne en Poperinge). De data van de interclubwedstrijden in oktober en Swim Cub (provinciaal kampioenschap) in Wachtebeke vind je in de agenda terug. Voor meer info over Sporta kan u terecht bij Lieve of bij één van uw trainers.

**Website Sporta:** [www.sportafederatie.be](http://www.sportafederatie.be).

De jeugdwerking en de kern nemen deel aan **Federatie**-wedstrijden. Zwemmers die hun eerste jaar starten in de jeugdwerking zullen in januari de overgang maken van Sporta naar Federatie. Deze wedstrijden worden door de trainers uitgekozen en zijn dus verschillend per jaar. Eens gekozen, worden de zwemmers hiervan op de hoogte gebracht.

Voor meer info over Federatie kan u terecht bij Chantal of bij één van uw trainers.

**Website Federatie:** [www.zwemfed.be](http://www.zwemfed.be).

### Vrijwilligers

Wanneer we een wedstrijd organiseren in eigen bad of wanneer we elders aan wedstrijden deelnemen, hebben we nood aan **officials**. Zij krijgen een taak toegewezen, zoals opnemen van tijd, controleren van de keerpunten of bepalen van de aankomstvolgorde.

### Zin om official te worden?

Geef een seintje aan Frieda voor te helpen als vrijwilliger bij Sporta of aan Chantal om bij de federatie te helpen. Zij zullen je alle nodige info bezorgen.

## Uitrusting

### Clubuitrusting

De **polo** is de verplichte uitrusting voor elk lid. Polo's kunnen gepast worden tijdens de eerste training. Meer info is te verkrijgen bij Lieve en Frieda (zie rubriek bestuur).

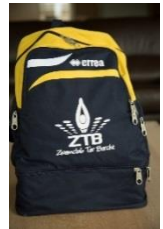


Naast een polo hebben we ook **badmutsen** van de zwemclub. Hierdoor onderscheiden we ons van andere clubs. Deze zijn te verkrijgen voor 10 euro en zijn verplichte uitrusting op wedstrijden.

Al uw zwemgerief kan u kwijt in één van onze **sporttassen**. Deze zijn waterdicht en bieden ruimte voor al het nodige. Deze sporttas is te verkrijgen voor 30 euro.



Indien u bij de kern zwemt, dan is de aankoop van een **training** verplicht, alle andere leden kunnen er ook één bestellen, maar NIET verplicht. Deze bestaat uit een vest en broek. Deze kan u verkrijgen voor 65 euro, en voor 10 euro extra kan deze gepersonaliseerd worden.



Eveneens kan je geheel vrijblijvend ook nog een supporters T-shirt aankopen tegen de prijs van 15 euro per stuk.



**Bestellen** van bovenstaande uitrusting kan op het rekeningnummer die u onderaan elke pagina terug vindt.

### Zwemtraining / wedstrijd

Op een zwemtraining brengt u het volgende mee:

- 1 euro of sleutelhanger van de club voor het kledingkastje\*
- een zwembril (geen duikbril) is verplicht
- een zwempak of zwembroek, geen bikini
- een badmuts en haarrekker voor lang haar is verplicht
- een grote en een kleine handdoek
- zwemvliezen\*\*
- water in een sportfles\*\*\*
- Graag telefoonnummer in rugzak, de jongste telgen kennen dit niet zelf, handig als er iets achterblijft, of moet gecommuniceerd worden vroegtijdig gedaan, ziek, vergeten zwemgerief ...

Graag naamtekenen zodat er minder verloren voorwerpen in de kast terecht komen

### **Kledingkastje\***

De club is niet verantwoordelijk voor schade of diefstal in het zwembad en de kleedruimte. Maak dus gebruik van dit kastje.

### **Zwemvliezen\*\***

Voor de gezondheid van de gewrichten en verder ontwikkeling van de spieren, raden wij enkel de soepele en de korte modellen aan.

Zwemmers van zwemschool 1, brengen best vanaf december zwemvliezen en een paar kousen mee. De kousen zijn ideaal bij vliezen die nog te groot zijn.



### **Water in sportfles\*\*\***

Indien het water wordt meegenomen in een sportfles, blijft er ook geen afval achter, en blijft het zwembad in een propre staat.

### **Droogtraining**

Op een droogtraining brengt u het volgende mee:

- sportieve kledij & schoenen (T-shirt, short en/of training)
- water in een sportfles
- iets kleins om te eten

### **Korting**



#### **Schoenen en Sport Devolder**

Lysbrugstraat 9  
8770 Ingelmunster  
20% korting op sportartikelen en -kledij



#### **Sportline**

Koestraat 181  
8800 Roeselare-Rumbeke  
20% korting op sportartikelen en -kledij



#### **Sport en Advies Lauwers**

Larstraat 98  
8930 Lauwe

**Kortingskaarten te verkrijgen bij Frieda of Lieve**

## **Ongevallen**

Tijdens een **training** breng je de verantwoordelijke trainer op de hoogte.

Tijdens een **wedstrijd** contacteer je de clubverantwoordelijke.

- Voor Sportawedstrijden: Frieda Neiryndck, Lieve Vandermersch
- Voor federatiewedstrijden: Chantal Buyse