



Intern Reglement ZWEMSCHOOL

Welkom bij LERC zwemschool

De Leuvense Reddingsclub (LERC) organiseert zwemlessen voor kinderen van ongeveer 4 tot 12 jaar in het Zwembad van Sportoase in de Pastoor Eralystraat 2, 3012 in Wilsele onder de naam *Lifesaving School Leuven*.

Visie LERC: veilig, goed en plezierig leren zwemmen!

Als reddingsclub ligt het ons nauw aan het hart om zoveel mogelijk kinderen waterveiligheid bij te brengen. Leren zwemmen is hierbij een eerste stap, maar daar houden we het niet bij. We leren uw kind niet alleen de eerste beginselen, maar ook mooi technisch zwemmen. Een goede techniek is erg belangrijk om het zwemmen ook lang vol te kunnen houden. Maar ook de zwemtalenten die van zwemmen later hun sport willen maken, kunnen bij ons terecht.

Onze specifieke lessenreeksen (8 reeksen) zijn uitgekend door *Wijnand Huybregsen* (Licentiaat in de lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen en gediplomeerd Trainer A Zwemmen). Deze lessen worden op regelmatige basis geëvalueerd en aangepast.

Vanaf 2023 zal het lessenpakket verder geoptimaliseerd worden door *Gerd Dhondt* (Licentiaat in de lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen en Trainer B zwemmen) en *Thomas Van Eylen* (die zwemlesgevers en redders opleidt in het kader van Sport Vlaanderen).

Alle lessen worden gegeven door gediplomeerde, bijgeschoolde en ervaren lesgevers. Dit alles wordt bovendien overzien door de coördinatoren. Samen met de lesgevers, houden de coördinatoren de vooruitgang van de kinderen zorgvuldig bij. Zij zorgen er tevens voor dat uw kind niet nodeloos hele lessenreeksen hoeft te herhalen als het overgaan naar de volgende groep een kwestie is van details.

Onze geschoolde lesgevers geven kwaliteitsvolle zwemlessen in niveaugroepen van ongeveer 8 kinderen per groep. Er zijn 8 niveaugroepen. De lessen van groep 1 tot en met 4 duren 45 minuten, de lessen vanaf groep 5 duren een uur.

Lesmomenten:

Sportoase Wilsele: Instructiebad	Sportoase Wilsele: 25-meter bad
Za 16:00u–16:45u: (groepen 1A–2A)	Za 18:00u–19:00u (groepen 5A–6A)
Za 16:45u–17:30u (groepen 1B-2B)	Za 19:00u–20:00u (groepen 5B-6B)
Za 17:30u–18:15u: (groepen 3A–4A)	Za 18:00u–19:00u (groep 7)
Za 18:15u–19:00u (groepen 3B–4B)	Za 19:00u–20:00u (groep 8)
	Zo 12:00u–13:00u (groepen 7–8)
	Zo 13:00u–14:00u (groepen 7–8)
Plas Rotselaar (surfzone) – Open water training	
Vrij 18:00u–20:00u (groepen 7-8)	
ENKEL in de zomermaanden	

In groepen 1 tot en met 6 ligt de nadruk op de basistechniek van rugslag, crawl, schoolslag en vlinder benen en de eerst kennismaking met het reddend zwemmen. Maar omdat kinderen het beste leren wanneer ze met een leuke activiteit bezig zijn, zijn onze lessen afwisselend en plezierig. We gebruiken bovendien spelelementen uit de schatkist van het reddend zwemmen. Onze lesgevers zijn allemaal zelf reddend zwemmers en kunnen de kinderen dus extra vaardigheden aanleren die een “gewone” zwemschool niet kan aanbieden.

In groepen 7 en 8 verfijnen we alle zwemstijlen (rugslag, crawl, schoolslag en vlinder benen) zodat de kinderen mooi technisch leren zwemmen. Bovendien wordt er hier op uithouding gewerkt:

- **In Groep 7 (Nippers I)** ligt de nadruk vooral op het zwemmen en willen we van de kinderen echte zwemkrakken maken en hen kennis laten maken met de technieken van het reddend zwemmen.
- **In Groep 8 (Nippers II)** gaan we nog een stapje verder zodat ze ook de basisreddingstechnieken en de proeven op hun duimpje kennen.
- **Alle Nippers (groep 7 en 8)** krijgen in de zomer ook initiatielessen in lifesaving. Dit gebeurt in en op de Plas van Rotselaar waar ze niet alleen kunnen proeven van het open water zwemmen, maar ook zullen rescue boarden en racen en beachflaggen op het strand (als het weer en/of waterkwaliteit dit toelaten).

Wie in **Groep 8 afstudeert**, kan zonder instaptest bij LERC Sport inschrijven om recreatief of competitief aan lifesaving te doen zowel in het zwembad als in open water.

Alles van A(fspraken) tot Z(wemles)

Hieronder worden de belangrijkste afspraken opgesomd. Het algemene zwembadreglement van Sportoase en de afspraken in dit document moeten door ouders en kinderen nagekomen worden. Gebeurt dit niet, dan kan een lesgever, coördinator of het secretariaat van de zwemschool een opmerking maken. Als de afspraken regelmatig niet worden nagekomen, kan de toegang tot het zwembad en/of lessen aan u en uw kind worden ontzegd. Het inschrijvingsgeld kan dan niet meer teruggevorderd worden. U vindt ook alle documenten onderaan de webpagina <https://www.lerc.be/zwemschool-inschrijven/>.

Inschrijven

Inschrijven kan via de rode knop op onze website <http://www.lerc.be/zwemschool-inschrijven/>. U beantwoordt de vragen en op het einde krijgt u een bevestigingsmail. Deze mail betekent dat de zwemschool uw inschrijving goed heeft ontvangen.

De inschrijving betekent helaas niet dat uw kind al gegarandeerd een plekje heeft. Uw kind wordt op de wachtlijst geplaatst en u krijgt een bericht **wanneer er een plekje vrijkomt**. Wij hanteren het principe 'first in, first out' en uw inschrijving krijgt een tijdstempel mee zodat dit principe gerespecteerd kan worden. Als uw kind nog niet de juiste leeftijd heeft bereikt op het moment dat het op de wachtlijst aan de beurt komt zal het nog even overgeslagen worden om te starten, maar de plaats op de wachtlijst blijft behouden.

Betaling

Voor groep 1 tot en met 6:

U betaalt 70 Euro per lessenreeks van 12 lessen (10 Euro lidgeld + 60 Euro lesgeld per reeks). Er zijn drie lessenreeksen per kalenderjaar (start telkens in september, januari en mei).

Voor groep 7 en 8:

Vanaf groep 7 is de inschrijving voor een heel jaar (begin september tot eind augustus). Hiervoor betaalt u 210 Euro per jaar (lidgeld inbegrepen).

Instappers uit groep 6 die niet in september maar in januari of mei naar groep 7 overgaan betalen proportioneel minder. Bij instap in januari betaalt u 140 Euro, bij instap in mei betaalt u 70 euro.

Voor alle groepen:

Het lidgeld (3 x 10 euro per kalenderjaar) dient om uw kind in te schrijven bij de Vlaamse reddingsfederatie (RedFed) en dekt onder meer de verzekering van uw kind tijdens de zwemuren. De inschrijving van uw kind is dus ook pas definitief na het storten van het lid- en lesgeld.

Betalen doet u op het **rekeningnummer** van de zwemschool van LERC:

IBAN BE15 0018 6490 5630

BIC GEBABEBB

Kinderen die reeds bij de zwemschool zwemmen moeten **niet** opnieuw inschrijven via de inschrijfkноп op de website wanneer ze naar het volgende groepje gaan (of nog even in hun groepje blijven). Het secretariaat zal jullie informeren over de volgende stappen.

Verandert er iets aan uw gegevens (verhuizing, ander GSM-nummer, etc.) dan vragen we u om dit te melden via secretariaatZS@lerc.be

Praktische afspraken

Eerste les nieuwe kinderen:

- U komt de eerste les ten laatste **20 minuten voor de les** met uw kind naar de inkomhal waar de LERC verantwoordelijke u zal verwelkomen.
- U meldt de aanwezigheid van uw kind aan de verantwoordelijke van LERC.
- Moest de verantwoordelijke even belet zijn, kan u aan de kassa zeggen dat u voor de zwemschool van LERC komt en zal u doorgelaten worden.
- Voor groep 1 tot en met 6 worden de **groepskleedkamers 7 en 8** gebruikt, dit zijn de laatste twee kleedkamers achteraan de rechtse gang.

Ter info: RedFed (Vlaamse Reddingsfederatie) drukt geen lidkaarten meer af. U kan op de website van RedFed uw persoonlijke gegevens raadplegen en verbeteren en tevens een lidkaart downloaden, zelf afdrukken of op uw mobiele telefoon zetten. In principe moet u deze lidkaart aan de ingang tonen, maar in de praktijk is dit niet nodig.

Na de eerste les: krijgt u een mail als het nodig is dat uw kind van groep verandert. Dit is afhankelijk van de evaluatie van de coördinator. U zal dan ook onmiddellijk weten op welk tijdstip uw kind verder zwemles zal hebben.

Volgende lessen:

- U komt ten laatste **een kwartier voor de les** met uw kind naar het zwembad.
- U zorgt ervoor dat uw kind het toilet bezoekt voor het binnengaan van het zwembad, wij vragen om dit wanneer mogelijk thuis reeds te doen.
- U meldt zich aan de kassa van het zwembad aan ("zwemschool LERC") en gaat binnen.
- Schoenen van kinderen **en begeleiders** worden uitgedaan in de gang.
- U kleedt uw kind om in de **groepskleedkamers (7 en 8)**.
- Zorg dat uw kind steeds de groepsbadmuts op heeft.
- U geeft uw kind via de groepskleedkamer af aan de lesgevers die in de natte gang uw kind zullen ophalen. **Alleen de kinderen mogen op de natte gang, ouders blijven in**

de kleedkamer. Dit is een maatregel voor de veiligheid en het comfort van uw kinderen.

De badmutsen zijn een veiligheidsmaatregel, zo zijn we zeker dat we geen kinderen missen omdat we niet weten dat ze bij de club horen. De badmuts is verplicht. Verloren of kapotte badmutsen moeten onmiddellijk gemeld worden aan secretariaatZS@lerc.be. Een nieuwe badmuts kost 5 Euro.

Kleding en schoeisel mogen achtergelaten worden in de groepskleedkamers. LERC is niet aansprakelijk voor diefstal of verlies. U kan steeds gebruik maken van de lockers in de algemene omkleedzone van het zwembad.

Als de deur van de groepskleedkamer naar de natte gang dicht is:

- Als de deur dicht is of de lesgevers zijn al vertrokken, dan kan uw kind **niet** meer deelnemen aan de zwemles. Dit is voor de veiligheid van uw kind.
- Als u per grote uitzondering toch eens voor een gesloten deur zou staan, moet u vooraan aan de balie vragen of men een redder wil verwittigen dat er een kind van de LERC zwemschool naar het bad begeleid moet worden.
- Het is dan aan Sportoase om te beslissen of zij dit door willen geven aan de redders of niet. Wanneer dit kan, zal de redder iemand van LERC verwittigen.
- Dit is noch voor de redders, noch voor de zwemschool eenvoudig, dus wees op tijd.
- Onder **geen enkele** voorwaarde brengen ouders hun kind tot aan het bad!

Na de zwemles:

- Na de zwemles nemen de lesgevers uw kind mee naar de douche.
- Na de douche brengen de lesgevers uw kind tot aan de kleedkamers
- U wacht in de groepskleedkamers op uw kind, u mag ook nu **niet op de natte gang**.
- U kleedt uw kind terug om in de groepskleedkamers.
- **Let op:** schoenen pas in de gang terug aandoen, buiten de blote voeten zone.
- **Wees ook nu op tijd om uw kind op te vangen.**

De lesgevers moeten de volgende les geven en kunnen niet op uw kind passen als u er niet bent. De verzekering dekt uw kind enkel tijdens de lesuren. De Leuvense Reddingsclub is niet aansprakelijk voor voorvallen buiten de lesuren waarvoor uw kind is ingeschreven.

Voor de lessen die doorgaan na 18:00u:

Er is dan niemand meer aan de balie van het zwembad. U kan uw arm door het ruitje stoppen en op de grijze knop duwen om de deur open te maken en binnen te komen.

Voor groep 7 en 8:

- Wij vragen de ouders van de kinderen in deze groepen om het zwembad niet meer binnen te komen maar de kinderen **in de hal** af te zetten.
- Vanaf groep 7 zijn de kleedkamers gescheiden in jongens/meisjeskleedkamers.
- Normaal gezien is **kleedkamer 1 voor de meisjes** en **kleedkamer 2 voor de jongens**, zowel op zaterdag als op zondag.
- Ouders mogen vanaf groep 7 **niet meer binnen in de kleedkamer** om de privacy van de oudere kinderen te kunnen garanderen.

Zwembenodigheden

Zwemkledij:

- Ofwel een **aansluitende zwembroek/bikini onderstuk** exclusief ontworpen om te zwemmen. Geen losse zwemshorts.
- Ofwel een **aansluitend badpak**, liefst zonder rokje. Geen bikini tops (uit praktische overwegingen).
- **Badmuts** (u krijgt deze van de club) verplicht vanaf de tweede les
- Lange haren in een staart bijeen gebonden
- Vergeet ook je handdoek niet

Andere vormen van kledij worden door Sportoase **niet** toegelaten omwille van hygiënische, veiligheids- en/of ecologische redenen. Dus **geen**: zwemshort, T-shirts, kleedjes, rokjes, ondergoed, boerkini, fietsbroek, etc.

Materiaal:

- Een zwembril is pas nodig vanaf groep 3. Zeker voor groep 1 zouden we willen vragen om de zwembril thuis te laten.
- Zwemvliezen vanaf groep 7 Voor de zwemvliezen vragen we om echte vinnen en geen “zoomers” aan te schaffen (dus wel het gele model, niet het blauwe model)



Wat bij vragen?

Praktische vragen rond inschrijvingen, betalingen de kalender of dergelijke mag u altijd stellen via mail op: secretariaatZS@lerc.be.

Als uw kind specifieke medische of psychosociale noden heeft meldt u dit best voor de aanvang van de lessen aan secretariaatZS@lerc.be zodat onze lesgevers hier rekening mee kunnen houden.

Als u vragen heeft over de vooruitgang van uw kinderen of als u graag iets specifiek wil melden dan kan dit steeds via secretariaatZS@lerc.be. U kan ook altijd even een vraag stellen aan de aanwezige coördinator, wij staan u graag te woord. Echter, de coördinator heeft ook de **functie van redder** en moet dus in het zwembad aanwezig zijn om te superviseren. Voor langere gesprekken maken we graag op andere momenten tijd.

Extra informatie

- Op de website [Zwemschool inschrijven – Leuvense Reddingsclub \(lerc.be\)](https://www.zwemschoolleuven.be) vindt u ook al deze informatie terug, inclusief de zwemkalender.
- Het is fijn als u ons ook op facebook volgt via <https://www.facebook.com/LeuvenseReddingsclub/>. Hier verschijnen de nieuwtjes over de zwemschool. Hier wordt vaak het snelst gecommuniceerd (sneller dan e-mail).
- Ook de clubactiviteiten (zoals de spaghetti dag en jaarlijkse BBQ) zal je hier aangekondigd zien.

OPGELET:

Dit document is samen te lezen met eventueel van kracht zijnde gezondheidsprotocollen.

Als de documenten elkaar tegenspreken is het gezondheidsprotocol het document dat gevolgd moet worden.

Veel zwemplezier gewenst vanwege het hele *Lifesaving School Leuven* team!