



(PRE)-WEDSTRIJDZWEMMERS
SVAZ
2023-2024

B P A B O
A N T W E R P E N





AGENDA

- ❖ **Missie & visie**
- ❖ **Bestuur & vacature**
- ❖ **Lid bij SVAZ**
- ❖ **Trainers & trainingen**
- ❖ **Trainingsmateriaal**
- ❖ **Wedstrijden & wedstrijdgedij & officials**
- ❖ **Tips voor ouders**
- ❖ **Stages**
- ❖ **Activiteiten & medewerkers**
- ❖ **Sociale media**
- ❖ **Varia & Q/A**



MISSIE & VISIE

“SVAZ is de sportclub ten Zuiden van Antwerpen waar kinderen op een verantwoorde manier de zwemsport leren en ieder volgens zijn talent wordt gecoacht en getraind van een recreatief tot een internationaal niveau “



MISSIE & VISIE

- ❖ Solide uitgebouwde zwemschool
- ❖ Sportaanbod voor de leerlingen van de plaatselijke lagere scholen
- ❖ Wedstrijdzwemmen met duidelijke doelen
- ❖ Recreatief zwemmen als valabel alternatief
- ❖ Aanbod voor volwassenen: competitief via onze masterwerking
- ❖ Aanbod voor volwassenen: recreatief via ons volwassenenzwemmen
- ❖ Gemotiveerde & gediplomeerde trainers
- ❖ Uitgewerkt communicatieplan
- ❖ Deugdelijk bestuur



BESTUUR

- ❖ **Frank Baart** voorzitter
- ❖ **Leentje De Meester** penningmeester
- ❖ **Jurgen Anthoni** sportsecretaris en webmaster
- ❖ **Filip Rigo** hoofdtrainer
- ❖ **An Verstraelen** ondervoorzitter en feestbestuurder
- ❖ **Raf Cornelissen** secretaris en communicatie
- ❖ **Leen Struyf** zwemschoolsecretaris, CKNV, vrijwilligers
- ❖ **Contactgegevens** op www.brabosvaz.be (over svaz / contact)

VACATURE

De functie van SVAZ-**sportsecretaris** of SVAZ-**zwemschoolsecretaris** is vacant. Wens je meer info of ben je kandidaat, spreek dan iemand van het bestuur aan !

LID BIJ SVAZ

❖ Privacyverklaring

Beleid omtrent beeldmateriaal (zie ook regelgeving op website van DOK-3)

Beleid omtrent gegevensbeheer

❖ Gedragcode & huishoudelijk reglement

respect, integriteit, loyaliteit, discretie en fair-play

❖ API / vertrouwenspersoon & aanspreekpunt : api@svaz.be

Ethisch en verantwoord sporten, omgaan met jongeren

Contact: Jurgen Anthoni en An Verstraelen

❖ Alle informatie terug te vinden op www.brabosvaz.be « over SVAZ »



TRAINERS

❖ **Snoeken**

Hannelore, Caro, Luna & Maxim

❖ **WZ2**

Jannes, Yoshi en Sarah

❖ **WZ1**

Filip, Kato, Seppe & Yassin

❖ **Hoofdverantwoordelijke** Filip Rigo

TRAININGEN

Aanwezigheden

- 75 % voor SN, 100% aanwezigheid verwacht voor WZ
- Afwezigheden in functie van andere hobby's graag melden aan het begin van het seizoen
- Afwezigheden melden via sn@svaz.be wz2@svaz.be wz1@svaz.be

Opwarming

- 15min voor de start van elke (avond)training

Drinken

- 0,5 - 1,5 liter per training (Water en/of sportdrink)
- Drinkbus leeg aan einde van elke training
- Zuiveldrankje (recovery) voor na elke training: chocomelk, fristi, sojamelk, yoghurtdrink, ...

TRAININGEN

SNOEKEN

ma : 19u > 20u

woe : **18u** > 19u30

za : 9u > 10u



WZ2

ma : 17u > 19u

woe : 17u > 19u

vr: 18u > 19u30

za : 7u > 9u + droogtraining volgens schema

WZ1

ma : 19u > 21u

di : 06u15 > 8u + 17u > 19u

woe : 19u > 21u

do : 17u > 19u

vr : 19u > 21u

za : 7u > 9u + 16u > 18u

TRAININGEN - VAKANTIES

Herfstvakantie

- Mogelijk extra trainingsuren. (weinig verschil met normale uren)
(**enkel voor WZ**)

Kerstvakantie & Paasvakantie

- Extra trainingen (**enkel voor WZ**)

Krokusvakantie

- **Geen** training voor SN en voor WZ!

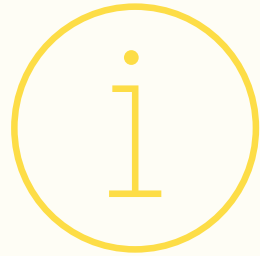


Trainings- materiaal*

* kan (deels)
aangekocht via de
club

Zwembril	Best met spiegelglas in functie van de zomerstage (alleen voor WZ)
Badmuts	SVAZ- of BRABO-badmuts op training / BRABO-badmuts op wedstrijden! → Beide verkrijgbaar bij Filip Rigo (voor iedereen)
Zoomers	Voorbeeld: korte zwemvliezen Decathlon (voor iedereen)
Vingerpaddels	Voorbeeld: Speedo vingerpaddels (alleen voor WZ)
Paddels	Voorbeeld: Speedo Tech Paddle (alleen voor WZ1)
Plankje	Voorbeeld: Speedo Kickboard (voor iedereen)
Pullbuoy	Eerder kleine maat nemen (of combineren met plankje: Speedo PULLKICK) (alleen voor WZ)
Snorkel	Voorbeeld: Speedo CENTRE SNORKEL (alleen voor WZ)
Springtouw	Te koop bij Filip Rigo (5euro) (voor iedereen)
Rekker	Te koop bij Filip Rigo (7euro) (alleen voor WZ)

LACTAATTESTEN (WZ1)



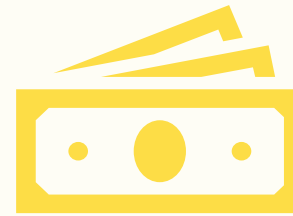
Info

Eén keer per seizoenshelft

Onder leiding van doctor Jan Olbrecht
(<https://smarteducation.be/docenten/jan-olbrecht/>)

Tijdens normale trainingsuren

Exacte data worden zo snel mogelijk
doorgegeven



Prijs

55 euro (cash)

WEDSTRIJDEN > zie kalender website

Snoeken

- > nemen deel aan CKNV + BRABO-clinics (°2012-°2017)
- > nemen deel aan PACO
- > deelname wordt verwacht
- > uitnodiging via secretariaat zwemschool
- > gelieve tijdig af te melden indien nodig
- > indien er niet tijdig afgemeld wordt, worden de startkosten doorgerekend



WZ

- > zie wedstrijdkalender + mail trainers
- > deelname wordt verwacht
- > uitnodiging via sportsecretariaat SVAZ
- > gelieve tijdig af te melden indien nodig
- > indien er niet tijdig afgemeld wordt, worden de startkosten doorgerekend



Oproep voor

Hoogstraten sprint

Hoogstraten (BEL), 24/9/23, 25m

Sportoase

Persoonlijke inschrijvingen:

2 50 vlinderslag

8 100 wisselslag

15 50 vrije slag

Opmerkingen:

Beste ouders, beste zwemmer,

Hierboven vindt u de wedstrijden waarvoor uw zwemmer is uitgenodigd.

De uiterste uitschrijfdatum is vrijdagavond 15 september 2023.

Uitschrijven kan alleen met een reply op deze mail.

wij verwachten evenwel dat elke zwemmer aan alle wedstrijden deelneemt.

Meer details over de wedstrijd kan u vinden via de kalender op onze website, www.brabosvaz.be.

Officials graag uw beschikbaarheid bevestigen via mail.

Met sportieve groeten,

Jurgen Anthoni

Sportsecretaris SVAZ

kledij
WZ



Wedstrijdkledij rechtstreeks
te bestellen
op Jako webshop

(link op **website SVAZ**)

OFFICIALS GEZOCHT

Geen wedstrijden voor uw zwemmer zonder officials

Kom ons team versterken. **Meer info** bij Jurgen, Peter, Raf, Kris, Marc, Frank, Tim, Etienne, Pieter, Els, Inge, Sara, Nathalie & Leen.

TIPS VOOR DE OUDERS

- ❖ Schenk aandacht aan het plezier dat je kind heeft en de inspanningen die het levert. Procesgericht werken zal alleen maar bijdragen aan het gewenste resultaat.
- ❖ Benader je kind positief. Iedereen wil graag de beste zijn, maar dat lukt niet altijd. Ook kinderen moeten leren omgaan met verlies. Richt je op de dingen die wel allemaal lukken. Moedig je eigen kind, maar ook de teamgenoten aan.
- ❖ Geef geen commentaar op beslissingen die de official of coach tijdens de wedstrijd nemen.
- ❖ Praat met je kind over zijn of haar verwachtingen. Zijn die haalbaar? Ga samen op zoek naar realistische doelen. Als je twijfelt aan de realisatie van de doelen overleg deze dan met de coach.
- ❖ Let op met goedbedoelde aanmoedigingen als: 'Ik weet dat je het kan.' Die verhogen soms de druk bij het kind nog meer.
- ❖ Leer je kind omgaan met stress, bijvoorbeeld door het voor een wedstrijd iets heel anders te laten doen, zoals muziek luisteren of een spelletje spelen. Leg ook de nadruk op dingen die tijdens de training heel goed gingen.



Kleine stage SN + WZ₂

Doel

- Heel goed trainen
- Heel veel plezier beleven aan het zwemmen
- Ons heel hard amuseren met heel de groep

Data & locatie

- Vrijdag 29/9 tem zondag 01/10/2023
- Sport Vlaanderen domein Herentals

Prijs

- 135 euro



Zomerstage WZ

Doel

- In optimale omstandigheden voorbereiden op de zomerkampioenschappen (VZC/BJK/BK)
- Heel goed trainen
- Heel veel plezier beleven aan het zwemmen
- Ons heel hard amuseren met heel de groep

Data

- Ergens tussen 29 juni 2024 & 11 juli 2024 (+- 12 dagen)
- Exacte data worden zo snel mogelijk doorgegeven

Prijs

- Reken op een kostprijs van +-1300 euro

Varia

- Verplichte deelname aan één van de zomerwedstrijden (Vlaams zomercriterium / BJK / BK)

ACTIVITEITEN

02/12/2023 : eerste ronde CKNV voor SN + komst van de Sint.

16/12/2024 : ophalen van de wijn + oudercontact voor SN.

09/03/2024 : swimmathon & ontbijt

15/06/2024 : tweede ronde CKNV voor de SN

22/06/2024 : BBQ en viering laureaten + oudercontact voor SN

Activiteit(en) door de (ouders van de) wedstrijdzwemmers

> geïnteresseerde ouders geven de namen door aan trainers en/of bestuur

> graag zo snel mogelijk het overleg opstarten en de actie plannen !

Ons steunen
door online
te shoppen?

TROOPER



ACTIVITEITEN - MEDEWERKERS GEZOCHT

De zwemfederatie zoekt regelmatig medewerkers om de wedstrijden vlot te laten verlopen. (inkom, toog, catering, ...) bv. wintercriterium, VJTC, zomercriterium, ...

We zouden graag een **SVAZ-team** samenstellen.

Ouders, familieleden en vrienden die willen helpen, de wedstrijd van nabij willen beleven én de clubkas van SVAZ willen spijzen, kunnen hun naam doorgeven aan Leen Struyf.

Leuke zwem- en wedstrijdmomenten delen?

(Nodig gerust familie, vrienden & sympathisanten uit!)

- **Facebook:**

<https://www.facebook.com/groups/59971938492>

- **Instagram:** https://www.instagram.com/svaz_zwemclub_aartselaar/

- → Tag ons in je story of post zodat wij deze kunnen "reposten"!

- Vraag wel steeds de **toestemming** als er "extra" zwemmers op de foto staan die je deelt.



Q & A



**Veel plezier &
succes gewenst
dit seizoen!**

