

Watervriendennieuws

Website: www.watervriendenschagen.nl

Facebook: www.facebook.com/watervriendenschagen

Nieuwe voorzitter

Wij kunnen u met trots mededelen dat wij een nieuwe voorzitter hebben, Edith van Stam. Edith geeft op dit moment op het eerste uur de krokodillen les, het tweede uur zwemt zij in de trimgroep. Wij wensen Edith heel veel plezier in haar nieuwe functie.

Belangrijk!

Sinds 25 mei 2018 geldt in Nederland de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG). Deze verordening zorgt ervoor dat in de hele EU dezelfde privacywetgeving geldt. Ook wij hebben als zwemvereniging met deze regels te maken. Wij zorgen er bijvoorbeeld voor dat privacygevoelige gegevens van onze leden, waaronder uw naam en adres, veilig wordt opgeslagen. De AVG heeft ook gevolgen voor u, bijvoorbeeld als u foto's maakt in het zwembad. Hier mogen alleen uw eigen kinderen herkenbaar op staan. Foto's waar ook anderen (kinderen, ouders of personeel) op staan, mogen niet terecht komen op de sociale media.

Afzwemmen op 16 november

Op vrijdag 16 november is er afzwemmen voor de groepen A, B, C, ZV1, ZV2 en ZV3. De survival groep en de snorkel groep zullen later dit seizoen afzwemmen. Als uw kind voor het afzwemmen in aanmerking komt, zal hij of zij 2 of 9 november een brief mee krijgen met meer informatie. Mag uw kind 16 november afzwemmen maar kunt u op die dag niet, dan is de volgende mogelijkheid voor afzwemmen in maart 2019.

Let op: voor het afzwemmen op 16 november zijn het gehele zwembad en al de zwemleraren nodig. Daarom is er die avond geen les voor de kinderen die niet afzwemmen. Ook is er voor volwassenen, waaronder de trimzwemgroepen, geen mogelijkheid om die avond te zwemmen.

Kleding zwemmen

De dolfijnen, krokodillen, orka's, ZV1, ZV2 en ZV3 zwemmen 19 oktober, 2 november en 9 november met kleding aan. Dit doen wij zodat iedereen goed kan wennen voor het eventuele afzwemmen. Houdt er rekening mee dat de eisen voor het kledingpakket zijn gewijzigd ten opzichte van het vorige seizoen. Zorg er voor dat het kledingpakket klopt. De nieuwe eisen kunt u vinden op onze website of op onze facebook pagina.

Opgelet

In de herfstvakantie gaan wij maar één keer vrijzwemmen in plaats van twee keer. Op 19 oktober 2018 is er leszwemmen, op 26 oktober 2018 is er vrijzwemmen. Dit in verband met het afzwemmen van 16 november.

Facebook

Heeft u onze Facebookpagina al geliked? Hierop delen wij onder andere leuke nieuwtjes en houden we u op de hoogte van wat er in het zwembad gebeurt en wanneer het bijvoorbeeld kledingzwemmen is!

Sinterklaas

Wij hebben van Sinterklaas vernomen dat hij het zelf helaas iets te druk heeft om langs te komen dit jaar, maar hij stuurt wel twee pieten langs. Deze pieten zullen langskomen op 30 november.

Veiligheid

Helaas zien wij het nog steeds gebeuren dat ouders hun kinderen het zwembad in brengen. Wij willen u met klem verzoeken om dit niet te doen. Het is voor de kinderen onoverzichtelijk en kan de veiligheid in gevaar brengen. U mag uw kinderen brengen tot achter de douchedeuren, waar u ze na afloop ook weer op kunt halen. Het kader staat aan de andere kant klaar om uw kinderen op te vangen.

Club

Heb je weer zin om te knutselen?

Dat kan op 14 november, 12 december. Alle kinderen vanaf zes jaar zijn, zonder ouders, van harte welkom. Geef uw kind een briefje mee met het telefoonnummer van één van de ouders, zodat er gebeld kan worden als er iets aan de hand zou zijn. Iedereen krijgt in de pauze limonade en kan een snoepje kopen. Het meenemen van eigen eten of drinken mag niet.

De knutselclub wordt gehouden in het wijkgebouw "De Groene Schakel", adres:

A. Mauvestraat 161 te Schagen. Tijd van 14.30 uur tot 16.00 uur. Onkosten € 1,- per persoon voor leden. Niet leden betalen € 2,- per persoon.

Eisen ABC diploma

De eisen van het ABC diploma zijn dit jaar veranderd. Wij zwemmen op 16 november ook af met de nieuwe eisen. Hieronder kunt u deze nieuwe eisen vinden. Wilt u meer informatie over de nieuwe eisen, dan kunt u deze vinden op www.allesoverzwemles.nl

A diploma

A1 proef Survival

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
12,5 meter zwemmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

A2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen)
onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt

A3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag

A4 proef Borst- en rugcrawl

5 meter borstcrawl
5 meter rugcrawl

A5 proef Je vertrouwd voelen in het water

Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend
5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door
halve draai naar rugligging, gevolgd door
10 seconden drijven op de rug

A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.

B diploma

B1 proef Survival

Achterwaarts te water gaan, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

B2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt

B3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)

B4 proef Borst- en rugcrawl

10 meter borstcrawl
10 meter rugcrawl

B5 proef Je vertrouwd voelen in het water

In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend
15 seconden drijven op de rug, gevolgd door
5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door
20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven

B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met
1 keer voetwaarts richting de bodem zakken

C diploma

C1 proef Survival

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen
Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend
1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil

C2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter
van de (start-)kant bevindt, proef afronden met
naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak

C3 proef Conditiezwemmen

75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door
75 meter enkelvoudige rugslag

C4 proef Borst- en rugcrawl

15 meter borstcrawl
15 meter rugcrawl

C5 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door
15 seconden drijven op de rug, proef afronden met
30 seconden watertrappen met de benen

Planning

Oktober 2018	
19-okt	Leszwemmen, Kleding zwemmen voor ABC en de ZV groepen
26-okt	Vrijzwemmen

November 2018	
2-nov	Kledingzwemmen
9-nov	Leszwemmen, Kleding zwemmen voor ABC en de ZV groepen
16-nov	Afzwemavond , bad gesloten voor niet afzwemmers
23-nov	Leszwemmen
30-nov	Leszwemmen, pietenavond

December 2018	
7-dec	Kledingzwemmen
14-dec	Leszwemmen
21-dec	Vrijzwemmen , kerstzwemmen
28-dec	Vrijzwemmen

Januari 2019	
4-jan	Bad gesloten voor leden, Bijscholen Kader
11-jan	Leszwemmen
18-jan	Leszwemmen
25-jan	Leszwemmen