



Het Dol-fijn krantje

Jaargang 14, juni 2014

De zomer in aantocht!

We hopen dat alle zwemmers geslaagd zijn voor hun examens en volgend schooljaar overgaan naar een hogere klas. Misschien is dat niet het geval, niettegenstaande ze toch wel hun best deden. Voor hen onderstaand mooi gedicht van Geert De Kockere.

*Wie zijn best doet,
wint altijd,
ook al heb je misschien
niet meteen prijs
en moet je alles
nog eens overdoen.*

*Het winnen
zit dan vanbinnen.
Want wat je leerde,
zit nu in je hoofd,
wat je beleefde
nog een kwartje dieper
(bijna schreef ik hartje).*

*Wie zijn best deed,
mag dus óók juichen.
En denken:
ik heb ook gewonnen,
maar je ziet het nog niet ...*

*Iets twee keer doen,
is helemaal niet zo erg.*

*Want wie iets twee keer doet
en twee keer zijn best doet,
krijgt het ook twee keer.*

*Zo word jij nog
de rijkste van allemaal!*

*Soms heb je
gewoon even pech.
Je deed wel je best,
maar het lukte niet,
nog niet.*

*Wie dan moedig
opnieuw begint,
die wint.
Vroeg of laat.*

*Met een hoed vol moed
kom je vaak verder
dan met een hoofd
vol verstand.
Onthou dat maar goed ...*

Een geslaagd vaderdagontbijt!

Wie er niet bij was had ongelijk. Het vaderdagontbijt was een voltreffer!

Michael behaalde het getuigschrift initiator zwemmen



Michael Ghyselbreght, Lifesaver-traineren-bestuurslid, behaalde het getuigschrift initiator zwemmen.

Als club stimuleren we onze trainers om de cursus te volgen omdat het een enorme meerwaarde heeft! De doelstellingen van de opleidingen zijn namelijk:

- Watergewenning op een verantwoorde, kwaliteitsvolle en kindvriendelijke wijze via aangepaste en speelse oefenvormen kunnen aanleren;
- Elementaire kennis van basisbewegingsprincipes en vaardigheden in het water alsook van de zwemtechnieken;
- Inzicht hebben in de methodiek van deze technieken en slagen;
- De zwemtechnieken, onderwaterbeenactie en duikstart op een verantwoorde, kwaliteitsvolle en kindvriendelijke wijze aanleren via aangepaste en speelse oefenvormen met accent op jeugd en op een sporttechnische correcte sportbeoefening;
- Elementaire fouten van de geziene technieken verbeteren.

Kwaliteitslabel voor het zwembad Middelkerke



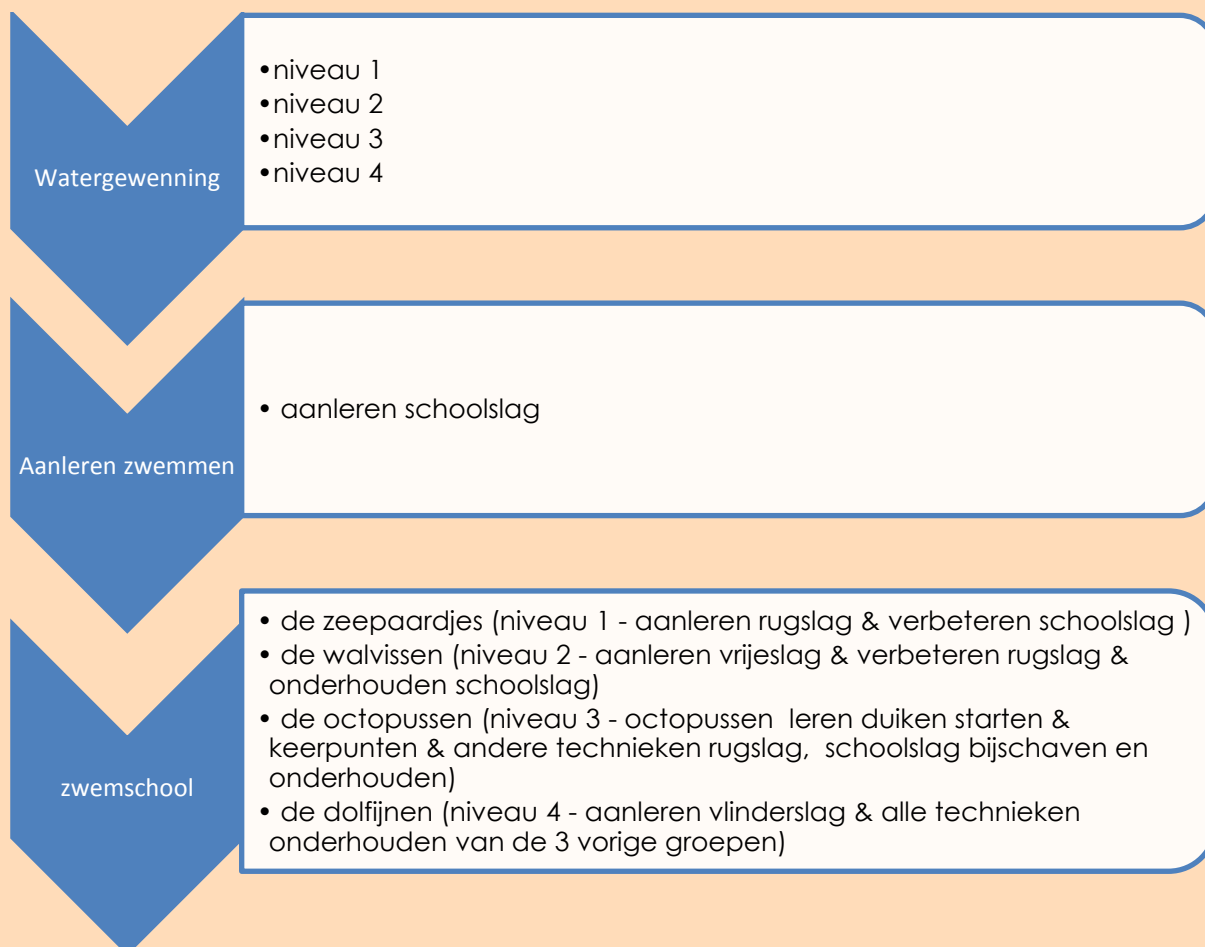
Het zwembad in Middelkerke is de zesde sportaccommodatie waarvan het vierde zwembad die het label 'uitmuntend in kwaliteit' behaalt. Het is de zevende sportinfrastructuur die het keurmerk ontvangt.

Sportaccommodaties met dit keurmerk hebben een streepje voor op andere. Ze voldoen niet enkel aan de wettelijke regels, een sportcomplex die dit label krijgt, scoort ook opvallend goed voor een aantal andere criteria zoals veiligheid, hygiëne, klantvriendelijkheid, onderhoud van installaties, de waterkwaliteit en de opleiding/deskundigheid van het personeel.

Het kwaliteitslabel is geldig voor 3 jaar, maar jaarlijks wordt de sportaccommodatie opnieuw aan een tussentijdse audit onderworpen.



Wegwijs in de groepen van De Zwemschool




Watergewenning



☞ In een speelse en ongedwongen sfeer worden de kleuters vanaf 3 jaar vertrouwd gemaakt met het water en leren ze een aantal vaardigheden zoals te water gaan, drijven, onder water gaan, voortbewegen (vertikaal en horizontaal), ademhalen, pijlen en draaien (om lengte-as en breedte-as).

Het belang van uitgebreide watergewenning wordt vaak onderschat. Kinderen kunnen pas echt goed leren zwemmen als ze voldoende aan het water gewend zijn en zich bewust van hun lichaam boven en onder het water



De kinderen zijn op het einde van de vier niveaus van de watergewenning zwemveilig en helemaal klaar voor aanleren van schoolslag.

-  1 of 2 keer per week 40 minuten per les
- Een badmuts.



Aanleren zwemmen

-  Op een correcte wijze schoolslag leren zwemmen.
-  2 keer per week 60 minuten per les.
- Een badmuts. Eventueel een zwembriljetje.



Groep 1 de zeepaardjes

-  Aanleren rugslag & verbeteren schoolslag .
-  2 keer per week 60 minuten per les.
- Een badmuts. Eventueel een zwembriljetje.



Groep 2 de walvissen

-  Aanleren vrijeslag & verbeteren rugslag & onderhouden schoolslag.
-  2 keer per week 60 minuten per les.
- Een badmuts. Eventueel een zwembriljetje.

Groep 3 de octopussen I

-  Leren duiken, starten en keerpunt maken & andere technieken. Plus rugslag en schoolslag bijschaven en onderhouden.
-  2 keer per week 60 minuten per les.
- Een badmuts en zwembriljetje. Aan te raden zwemvliezen of zoomers (zoomers zijn korte vinnen)

Groep 4 de dolfinen

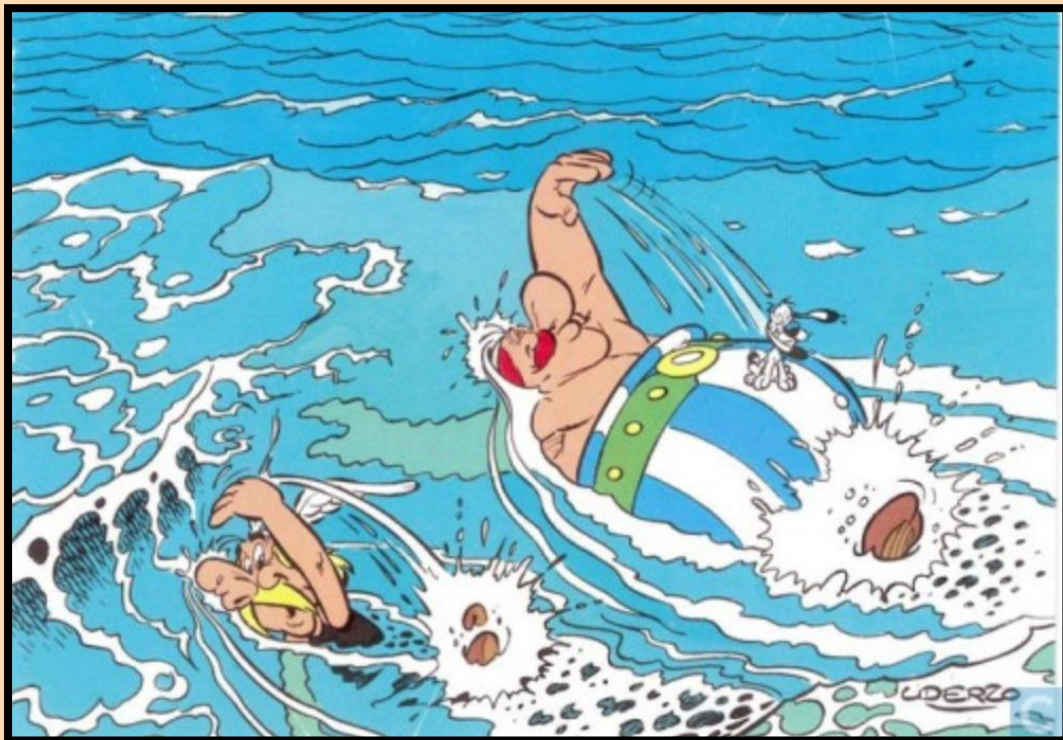
-  Aanleren vlinderslag & alle technieken onderhouden van de 3 vorige groepen.
-  2 keer per week 60 minuten per les.
- Een badmuts, zwembriljetje en zwemvliezen of zoomers.

Overgang van zwemniveau

Tweemaal per jaar worden er testjes afgenomen door de trainer en in aanwezigheid van de hoofdtrainer. Wie alle aangeleerde technieken van zijn zwemniveau goed kan, gaat over naar een volgend niveau. Lukt het niet zo best, dan wordt er extra op geoefend en kan er binnen de kortste keren toch overgegaan worden.

Na het afnemen van de testjes krijgen de ouders de nodige informatie.

Bij optimale evolutie zijn op de leeftijd van +/- 10 jaar zijn alle niveaus van de zwemschool doorlopen.



Inschrijvingsmomenten zwemschool

Inschrijvingsdatum: zaterdag 23/8: 9 – 11u

Lidgeld: 115€ voor de watergewenning en 145€ voor alle niveaus zwemschool. Het bedrag wordt bepaald in september. Wie in de loop van het schooljaar van watergewenning overgaat naar aanleren zwemmen, hoeft niet bij te betalen.

Wie tijdens het schooljaar overgaat van groep 4 naar de competitiezwemmers of Jeugdredders/lifesavers betaalt 25€ extra.

Het lidgeld kan betaald worden op rekening BE 70103034537425 met vermelding van naam kind, watergewenning/aanleren zwemmen/zwemschool of cash op het inschrijvingsmoment.



Nieuws van Flanders Coast Lifesaving Team (lifesavers en jeugdredders)

Lifesavers maken zich op voor de FILCOW

Kom supporteren en de lifesavingsport bewonderen op het strand aan Surfclub De Kwinte in Westende op zaterdag 4 en zondag 5 juli.

OXBOW FILCOW 2014

Friday 04/07: Double Ocean Man
Part of the European Oceanman Tour

Saturday 05/07 & Sunday 06/07: FILCOW
Part of the Euro Beach Flags Tour

Flanders International Lifesaving Championships Open Water
Organisation of the Flemish Lifesaving Federation (RedFed)

Info & contact:
www.redfed.be
sport@redfed.be
+32 16 35 35 00

Place to be:
Surfclub De Kwinte
Westende - Belgium
9 am - 6 pm

RedFed

TEAM COAST LIFESAVING BELGIUM WESTENDE

Surfclub Westende | Kluizenoor

Miss Coast visits Oxbow FILCOW 05/07

Volgende proeven staan op het programma:

Preliminary heats

- Surf race = approx. 500m
- Board race = approx. 800m
- Surf ski race = approx. 1000m
- Final - Double Oceanman (M-course) - Surf ski = 2x approx 1,5km - Board = 2x approx 1km - Swim = 2x approx 500m



Laureatenviering te De Panne

Sammy Feys, wonende in De Panne, was een van de laureaten. Hij werd afgelopen lifesavingseizoen Belgisch kampioen "Ocean Man".

"Oceanman/Oceanwoman" is het koninginnennummer binnen de lifesavingsport. Het is tevens de langste proef.

De proef bestaat feitelijk uit een aan elkaar geknoopte Surf Race, Board Race, Ski Race en een Beach Sprint. De volgorde van deze onderdelen wordt geloot, maar het loopgedeelte is altijd de laatste proef. De combinatie van alle disciplines na elkaar vereisen van de atleet een grote polyvalentie.

Het volledige parcours is ongeveer 1400 meter. De afstanden van de verschillende onderdelen zijn volgens het reglementenboek ongeveer als volgt:

Zwemmen: 288 meter

Boarden: 400 meter

Surf Ski: 500 meter

Rennen: 227 meter

Voor de leeftijdscategorieën benjamins, miniemen en cadetten wordt het Surf Ski gedeelte achterwege gelaten.



Selecties WK/WJK 2014 zijn gekend!

In september staan het Wereld Kampioenschap Lifesaving en het Wereld Junioren Kampioenschap Lifesaving op het programma. Dit wordt gehouden te Montpellier - Frankrijk.

Lieselotte Feys is geselecteerd om de Belgische driekleur uit te dragen bij Junioren.



Nieuws van Flanders Coast Swimming Team (competitiezwemmers)



Competitiezwemmers gaan op stage

De maand juli staat in het teken van de zomerkampioenschappen. Alle competitiezwemmers springen er het water in. Dit op het Zomercriterium te Brugge of tijdens het Belgische kampioenschap (voor jeugd of +15jarigen). Hiervoor gaan deze zwemmers op stage naar Frankrijk om zich specifiek zo goed mogelijk klaar te stomen. Dit is tevens een jaarlijks event waar alle zwemmers naar uit kijken om 6 dagen er samen op uit te trekken. Op het menu staan 15u zwemmen wat goed is voor een 50tal kilometer zwemmen.

Trainer Pieter Moerman en John Claerhout zullen alvast hun beste beentje voorzetten.



Klaar voor het zomercriterium en het Belgisch (Jeugd)kampioenschap

Op het zomercriterium proberen we er zo goed mogelijk ons mannetje te staan. Doelstelling zijn vele persoonlijke records zwemmen voor alle zwemmers. Zijn hierbij podiumplaatsen het gevolg, dan is dit mooi meegenomen. Als toemaatje zullen ook enkele zwemmers geselecteerd worden om in de clubkleuren van Coast een aflossing te zwemmen, samen met de collega's van Veurne.

BEL CHAMPS SWI CAT. WE1 2014

Op de Belgische Jeugdkampioenschappen te Charleroi is het uitkijken naar onze jeugdige selectie. 4 zwemmers zullen er Middelkerke vertegenwoordigen; 2 zwemmers van 2002, 1 zwemmers van 2000 en 1tje van 2003. Voor hen is dit de hoogst haalbare wedstrijd die kan gezwommen worden op hun leeftijd. Ze nemen het er op tegen de beste zwemmers van België op hun leeftijd. Streefdoel is opnieuw om goede besttijden te zwemmen en zo hun gestage progressie in de verf te zetten. Druk om te presteren richting podium is er niet. Hiervoor staat zwemclub Middelkerke niet. Ervaring opdoen voor later is waar we naartoe streven. Vorig jaar lukte het om 1 medaille mee te nemen naar huis. Wie weet

BEL CHAMPS SWI CAT. WE2 2014

Op de Belgische kampioenschappen, ook te Charleroi, voor de +15 jarigen ligt de lat veel hoger. Als we daar zonder medailles naar huis komen hebben we gefaald. Met Hanne Calleeuw en Robbe De Coster hebben we 2 gevestigde waarden die steevast voor ere metaal zorgen. Verder gaan ook Jonathan Ribbens en Lieselotte Feys mee naar Charleroi. Voor Lieselotte is het haar eerste optreden op het BK. Haar progressieve groei de afgelopen jaren bracht haar tot dit hoogste event in België. Haar doelstellingen liggen erin zo veel mogelijk besttijden te noteren en wie weet een finale plaats te bemachtigen. Voor Jonathan ligt de lat iets hoger. Na het behalen van een bronzen medaille op de Vlaamse kampioenschappen moet de stap hoger op gemaakt worden. Als trainer durf ik te hopen op 1 medaille meer dan vorig jaar, namelijk 5.

Hoge verwachtingen, maar eerst goed afzien op training!

Groeten, Pieter



Zwemkledij (FINA General Rules + FINA Bij-laws)

Hieronder een uittreksel uit het algemeen reglement.

GR 5.1 De zwemkledij (badpak, badmuts en bril) van alle deelnemers moet voldoen aan de normen van goede zeden, geschikt zijn voor individuele sportbeoefening en mogen geen symbolen vertonen die beledigend zouden kunnen overkomen.

GR 5.2 Badpakken mogen niet transparant zijn.



GR 5.3 De kamprechter heeft het recht een zwemmer, wiens badpak of tekens op het lichaam niet overstemmen met deze regels, de start te weigeren.

BL 8.1 Alle FINA goedgekeurde zwemkledij, die gebruikt wordt tijdens Olympische Spelen en wereldkampioenschappen, moeten door de FINA goedgekeurd zijn ten laatste 12 maanden voor de start van deze competities.

BL 8.2 In zwemcompetities mag elke deelnemer slechts 1 zwempak dragen (in 1 of 2 delen). Andere voorwerpen die het lichaam bedekken en geen onderdeel zijn van het zwempak, zijn verboden

BL 8.3 Vanaf 1 januari 2010 mag een zwempak voor mannen niet boven de navel en niet onder de knie uitkomen. Bij dames mag de hals niet bedekt zijn, mag het niet verder dan de schouder reiken en mag het niet tot onder de knie reiken. Alle zwempakken moeten gefabriceerd zijn uit textiel materiaal.

De vijf tips van John

- 1. Kijk minder tv.**
- 2. Probeer beter te stroomlijnen dan je nu doet.**
- 3. Probeer elke week een nieuwe techniekoefening onder de knie te krijgen.**
- 4. Als je ergens over twijfelt vraag dan advies aan je trainer!**
- 5. Stel huiswerk niet uit, begin eraan zodra je kunt.**



Tot slot

Drie websites om regelmatig naar toe te surfen:

- Alle nieuwtjes van De Zwemschool op de website: www.dolfijnenmiddelkerke.be
- Alles over Flanders Coast Swimming team vind je op www.coastswim.be
- Nieuws over Flanders Coast Lifesaving team vind je op www.lifesaving.be

Open facebookpagina (geen account nodig)

- <https://www.facebook.com/DMLvzw?ref=stream>



Colofon

Het Dol-fijn krantje is een uitgaven van vzw De Dolfijnen te Middelkerke
Verantwoordelijke uitgever: Conny Demonie,
conny.demonie@dolfijnenmiddelkerke.be

VZW De Dolfijnen Middelkerke
Heidebloemstraat 18
8400 Oostende

Wanneer u de nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen, stuurt u
gewoon even een mailtje naar
conny.demonie@dolfijnenmiddelkerke.be