



# Het Dol-fijn krantje

Editie september 2014



## Een dikke merci Regi, Bieke, Niek en Brenda!

Een club kan niet zonder vrijwilligers. De inzet van velen zorgt ervoor dat we een sterke solide club zijn.

Vele vrijwilligers werken in alle bescheidenheid achter de schermen. Zoals Regi die jaren de website verzorgde en Niek die de ledenadministratie van De Zwemschool bijhield. Bieke en Brenda traden meer op de voorgrond. Zij zorgden voor de communicatie tussen ouders/zwemmers/trainers/bestuur binnen De Zwemschool.

Eind juni gaven ze aan dat ze wilden stoppen. Het nieuw zwemseizoen zal zonder hen starten.

We willen hen van harte danken voor hun tijd, energie en enthousiasme ten dienste van de zwemmerij van de Zwemschool!



## Onze vernieuwde website is 'Under construction'!

We hoopten tegen 1 september de website up to date te hebben, maar slaagden er niet in.

Nog eventjes geduld ☺

Voor actueel nieuws surf naar de open facebookpagina:

[www.facebook.com/DMLvzw](http://www.facebook.com/DMLvzw)



## Gezond en ethisch verantwoord sporten

De zwemclub Dolfijnen besteedt extra aandacht aan positieve waarden zoals samenwerken, fair play, solidariteit, niemand uitsluiten, respectvol omgaan met elkaar, plezier, gezondheid binnen de sport, enz. Dit alles noemen gezond en ethisch verantwoord sporten.



VZW De Dolfijnen te Middelkerke heeft al in 2006 de Panathlon Verklaring ondertekend. Met de ondertekening gingen we een verbintenis aan om heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport. Meer hierover te lezen op <http://www.zwemfed.be/panathlon-verklaring-sport-op-jongerenmaat>.

In dit kader hadden we in vorige nummers van het Dolfijnkrantje over “**Dieet van de atleet**” en in elk nummer schrijft trainer John **vijf tips** om gezond en sportief omgaan in de zwemsport.

Vanaf dit nummer van het Dolfijnkrantje willen we een thema binnen gezond en ethisch verantwoord sporten nader toelichten.

We beginnen met *de gedragscode van de sportieve zwemmer*

1. Toon respect voor iedereen
2. Wees steeds op tijd
3. Toon geen onsportief gedrag
4. Behandel iedereen gelijkwaardig
5. Geef geen aanleiding tot ongewenst gedrag
6. Draag zorg voor het materiaal
7. Wees blij met een overwinning maar laat je niet ontmoedigen door een nederlaag
8. Laat de kleedhokjes netjes achter
9. Moedig sportief gedrag aan.



Gedragsregel zwemmer  
 Kom je al eens te laat...  
 zeg aan je trainer waarom.  
 Daarmee toon je respect.

Gedragsregel trainer  
 Kom goed voorbereid en op  
 tijd naar de training

### Onze aanspreekpunten integriteit zijn

Voor de Zwemschool De Dolfijnen: Peggy Tack en Kristof Devos. Spreek hen gerust aan in het zwembad of mail hen: [peggy.tack@dolfijnenmiddelkerke.be](mailto:peggy.tack@dolfijnenmiddelkerke.be) / [kristof.devos@dolfijnenmiddelkerke.be](mailto:kristof.devos@dolfijnenmiddelkerke.be).

Voor Flanders Coast Lifesavers team: Marc Bellefroid ([marc@lifesaving.be](mailto:marc@lifesaving.be)).

Voor Flanders Coast Swimming team: Diane Delacauw ([diane.delacauw@dolfijnenmiddelkerke.be](mailto:diane.delacauw@dolfijnenmiddelkerke.be)).h

### DMI stopt met het Proefproject Multimove voor kinderen

Op 31 augustus 2014 loopt de proeffase van het project "Multimove voor kinderen" binnen de VSF ten einde. Ook binnen de Zwemschool De Dolfijnen stopt het project.



44 jonge Dolfijntjes hebben van het Multimoveprogramma-aanbod genoten. De wekelijkse lessen in het zwembad afgewisseld met een maandelijkse bewegingslessen sporthal zorgde ervoor dat kinderen in ideale en gevarieerde omstandigheden alle beweegkansen kregen.

Via deze weg willen we alle lesgevers bedanken voor hun ondersteuning, inzet en enthousiasme.

De zwemmertjes kunnen voortaan terecht binnen de zwemgroepen van de Zwemschool.

## Nieuws van De Zwemschool De Dolfijntjes



### De eerste zwemlessen starten terug op maandag 1 september 2014

Enkele afspraken:

- Het omkleden van de kinderen valt onder de verantwoordelijkheid van de ouders.
- De trainers gaan de eerste les de kinderen zelf ophalen aan de kleedkamers, nadien verzamelen de kinderen aan de douches.  
Op teken van de lesgevers mogen de kinderen doorlopen naar hun groep.
- Gelieve de schoenvrije zone niet te betreden met schoenen!
- Ouders zijn niet toegelaten aan het water, met uitzondering van de toezichthoudende ouders. Deze worden door de zwemclub aangesteld om de allerjongste zwemmers te begeleiden naar het toilet.
- **Badmuts is verplicht voor iedereen!** Badmutsen kunnen aangekocht worden bij Griet Vanhove aan € 5. Kinderen die leren zwemmen, mogen een zwembril dragen. Voor de verschillende zwemscholen zijn zwemvliezen aangeraden.

### Er zijn nog plaatsen vrij voor het nieuwe seizoen!

Vanaf 3 jaar men terecht in de zwemschool van "De Dolfijntjes".

Er wordt gestart met algemene watergewenning: het leren te water gaan, voortbewegen in het water, hoofd leren in het water steken, ...  
Daarna volgt de specifieke watergewenning die een rechtstreekse voorbereiding vormt op het leren zwemmen. Hier leert men drijven, pijlen, ademhalen, ...  
Eens deze stappen doorlopen zijn, start het aanleren van de zwemstijlen.

Er zijn nog plaatsen vrij: info en inschrijven: Griet Vanhove  
(griet\_vanhove@hotmail.com ).

### Word jij onze enthousiaste trainer?

Zwemclub Dolfijnen Middelkerke zoekt een enthousiaste lesgever ( m/v) voor op maandagen van 16.30 tot 17.30 uur les te geven: zwemschool 2: aanleren vrijeslag & verbeteren rugslag & onderhouden schoolslag.



## Nieuws van Flanders Coast Lifesaving Team (lifesavers en jeugdredders)

### Reportage Open Vlaams Kampioenschap Lifesaving

Sport 40 (kanaal 40 bij Telenet) was op bezoek tijdens het Open Vlaams Kampioenschap Lifesaving te Westende. Er werd een mooie reportage over het reddend zwemmen gemaakt!

De 10 minuten durende reportage is te bekijken op Youtube:

[https://www.youtube.com/watch?v=mc\\_h02Rz7Uk&feature=share](https://www.youtube.com/watch?v=mc_h02Rz7Uk&feature=share)

### Belgisch Kampioenschap Open water

Schitterende prestaties van het Flanders Coast Lifesaving Team.

Vooral de youngsters blonken uit op de eerste dag.

Onder een dreigende hemel presteerden ook de gevestigde waarden.



## Nieuws van Flanders Coast Swimming Team (competitiezwemmers)



### Competitiezwemmers sloten het zwemseizoen af.

Na een sportief succesvolle stage namen alle zwemmers deel aan de zomerkampioenschappen.

Op het zomercriterium te Brugge werd er zeer goed gepresteerd. Iedereen kon met vele bestijden hun vakantie ingaan. Er werden enkele keren net naast het podium gevist; maar de ploeg wist wel een medaille te zwemmen op de aflossingen. Proficiat aan iedereen.

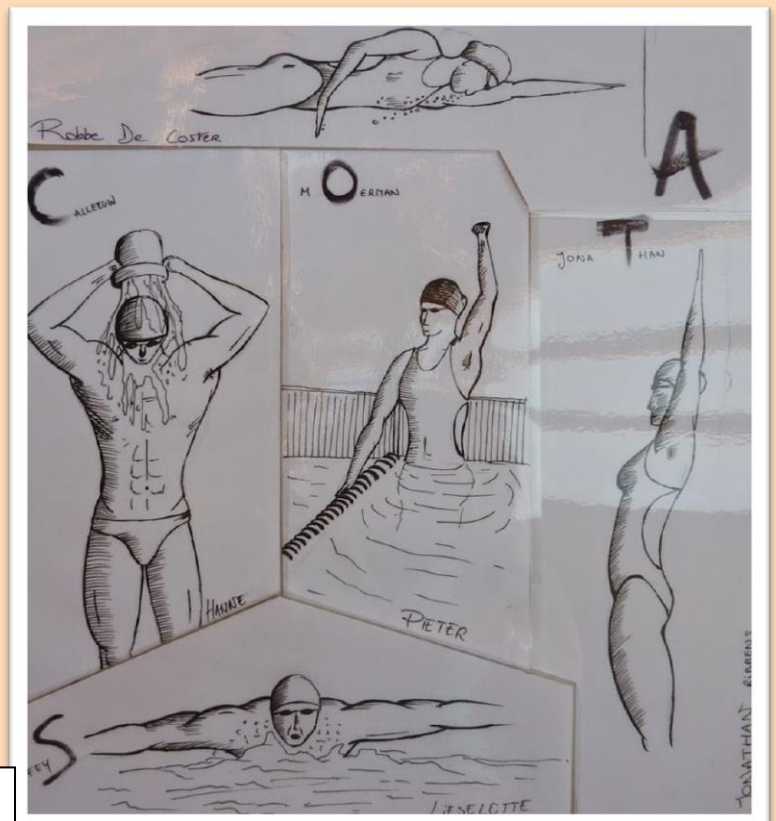
Een week nadien stond in Charleroi het BJK op het programma. Ook hier bleek dat iedereen zijn conditie zeer goed was. Enkele jeugdfoutjes werden gemaakt waardoor niet iedereen 100% zijn mogelijk benutte. Toch een zeer geslaagde test.

Het laatste weekend was bestemd voor de +14jarigen. Aan dit BK namen 4 atleten deel. Ze kwamen terug met 8 medailles op diverse nummers. Zowel Robbe (3x zilver, 2x brons) als Hanne (2x goud, 1x brons) zwommen zich op het podium.

2 dagen later zwommen deze zwemmers hun laatste wedstrijd te Leuven.

Hanne keerde terug met een provinciaal record op de 50rug en Jonathan zwom een clubrecord van Bryan Uyttersprot van de tabellen. Proficiat.

Na een verdiende rustperiode; doken enkelen al terug in het water vanaf 23 augustus. Het voltallige team start vanaf 1 september.



Tekening Robbe De

## Vrijwilliger in de kijker

Naam: Diane Delacauw

Leeftijd: 50 jaar

Beroep/job: Shopmanager



Actief in de clubwerking: Competitiezwemmers  
Middelkerke en hoofdbestuur

Functie in de club: Secretariaat clubwerking competitiezwemmers  
Middelkerke, lid Hoofdbestuur, meehelpen catering, koekenverkoop  
organiseren, stockeren en inventariseren van clubmateriaal, enz.

Hoe en wanneer terecht gekomen in de club? Al een tijdje ben ik actief  
binnen de club. Alles begon met meehelpen met taarten en  
hotdogverkoop op wedstrijden te veurne. Als mama van een  
competitiezwemmer wou ik een handje toesteken.

Wat zijn je mooiste moment(en) binnen het vrijwilligerswerk in de club? Oh, er zijn  
er veel. De contacten met andere vrijwilligers, de betrokkenheid bij  
het clubgebeuren, de erkenning van de zwemmers, trainers en  
bestuursleden.

Wat zijn je interesses naast het vrijwilligerswerk? Fietsen, lezen en genieten.

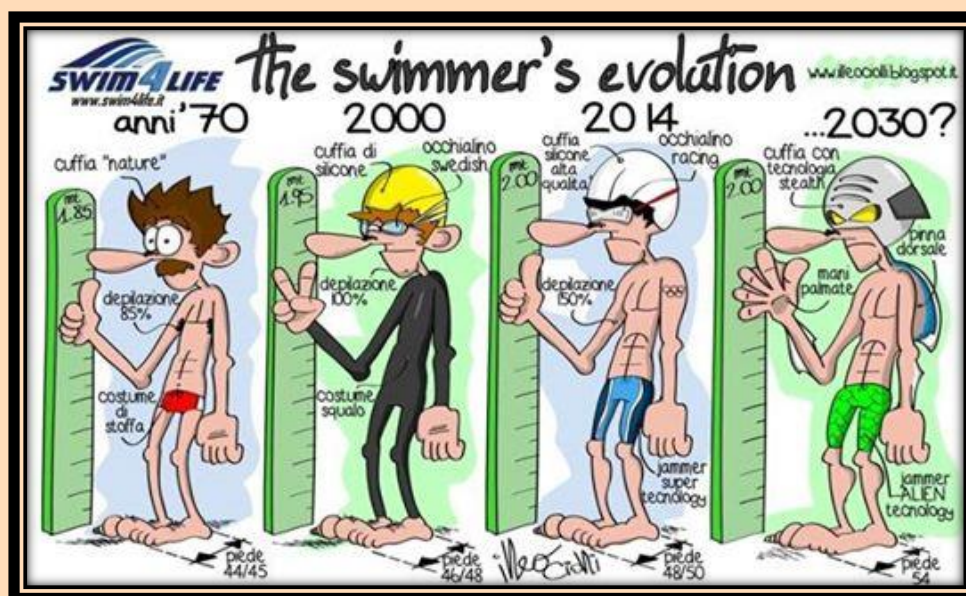
Waarom zouden meer mensen dit moeten doen? Je bent nauw betrokken bij  
het clubgebeuren, je helpt je eigen kind en de club ermee,... En het is  
noodzakelijk! Want zonder vrijwilligers geen werking!

Tips voor de Dolfijntjes: doorgaan! Jullie zijn goed bezig.

Tot slot: Hoe zit het met je eigen zwemtalent? Graag andere vraag, daar  
gaan we het maar niet over hebben. Laat me zeggen: 'De beste  
stuurlui staan aan wal'.

## De vijf tips van John

26. Bedank je ouders af en toe als ze je altijd naar de training brengen.
27. Trek jezelf niet op aan de banen bij rugslag.
28. Ga niet lopen in het ondiepe als je trainer even niet kijkt.
29. Schrijf je naam op het label van al je kleding.
30. Help altijd even met het opruimen van zwemblijnen en andere materialen.
31. Organiseer met z'n allen eens een leuke avond.



### Colofon

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