



Het Dol-fijn krantje

Nummer 64, januari 2015

**De Zwemschool De Dolfinen
Flanders Coast Lifesavingteam
Flanders Coast Swimmingteam
Vzw De Dolfinen te Middelkerke**

**Wensen alle zwemmers en hun familie
een fantastisch sportief 2015!**



Sportkalenderopleidingen 2015 van de Vlaamse trainerschool

De Vlaamse Trainersschool (VTS) heeft zijn kalender van sportopleidingen 2015 gepubliceerd.

Een trainer die een opleiding wil volgend, kan vier opleidingsniveaus doorlopen. Voor beginnende lesgevers is er de laagdrempelige opleiding Aspirant-Initiator. Daarna kan men doorstromen naar (of rechtstreeks starten met) de basisopleiding Initiator. Daarna kan men zich vervolmaken via het opleidingsniveau Instructeur B / Trainer B. Trainers die sporters op een hoog niveau willen begeleiden, kunnen tenslotte de opleiding Trainer A volgen.



Planning:

- Initiator zwemmen: start 19 september 2015 te Nieuwpoort
- Initiator reddend zwemmen: start 28 augustus 2015 te Asse
- Instructeur B zwemmen: start 19 januari 2015 te Kortrijk
- Trainer B zwemmen: start 30 januari 2015 te Kortrijk
- Trainer B Reddend zwemmen: start 19 januari 2015 te Kortrijk
- Trainer A zwemmen: start 23 januari 2015 te Gent

Ben je geïnteresseerd in een van de opleidingen praat dan met Pieter, Marc, Michael of John of surf dan naar www.bloso.be/vts. Je kan ook de mobile applicatie 'SportDB' downloaden.

Zwembadredder worden

Aan het zwembad kun je Basisredders en Hoger Redders aantreffen.

Het verschil?

- De basisredder kan enkel aan de slag in zwembaden die max. 1,40 m diep en max. 100 m² groot zijn.
- Voor alle andere zwembaden en openluchtzwemgelegenheden is het brevet van Hoger Redder vereist

Bij het behalen van Hoger Redder ben je automatisch Basisredder.

Wie kan Hoger Redder worden:

- Minstens 17 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.
- Slagen in de toelatingsproef (het voorbereidend reddersbrevet behalen):

Te water gaan met startduik en 25 meter onder water zwemmen, 25 meter op de rug zwemmen met de polsen uit het water binnen de tijd van 1 minuut en 15 seconden; gevolgd door 150 meter zwemmen met de ogen boven water en naar voor kijkend in een totale tijd van 4 minuten en 30 seconden. Zwembriljetje en neusknipper zijn niet toegelaten.

In dit filmpje kun je zien hoe dit tewerk gaat:

<https://www.youtube.com/watch?v=7juxl8lzPWk>



Planning

- Overgangsmodule Redder aan zee naar Hoger Redder voor wie al Redder aan Zee (strandredder) is: Start 2/5/2015 te Middelkerke
- Cursus Hoger Redder: Start 11/1/2015 te Brugge
- Jaarlijkse verplichte bijscholing Hoger Redder: Start 7/2/2015 te Koksijde

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. Wil je meer hierover lezen surf dan naar <http://www.zwemfed.be/panathlon-verklaring-sport-op-jongerenmaat>

GEDRAGSCODE OUDERS NAAR DE TRAINER TOE



Zorg ervoor dat uw kind **tijdig** aanwezig is op wedstrijden en trainingen.



Breng de trainer altijd zo snel mogelijk op de hoogte van de **toestand** van uw kind, zo ontstaan er geen onnodige problemen.



De zwemmers coachen is de taak van de trainer, geef de trainer hier dan ook **ruimte** voor.



Steun de trainer in zijn beslissingen, trek deze niet in **twijfel**.



Moedig uw kind aan, maar **Bemoei u niet** met de wedstrijd.





Pacozwemfeest op 1 maart 2015!



Op zondag 1 maart is er terug een Paco-zwemfeest in het zwembad van Veurne.

Pacowedstrijden zijn uitdagende recreatieve zwemwedstrijden gericht naar de 6 – 12 jarige leden van de zwemschool. De zwemclubs organiseren in samenwerking met de Vlaamse Zwemfederatie deze kindvriendelijke wedstrijden. Op deze speelse manier maken kinderen kennis met de wereld van het wedstrijdzwemmen.

Olympische gedachte “meedoen is belangrijker dan winnen” wordt hier extra in de verf gezet. Elk kind wordt beloond voor zijn/haar sportieve prestatie met een Paco-medaille!

Uiteraard is niemand verplicht deel te nemen aan wedstrijden maar we hopen van harte dat alle kinderen, die 25m kunnen zwemmen, zullen deelnemen.

De kinderen krijgen eerstdaags een informatiebriefje met inschrijvingsstrookje mee.

Foto's van het Pacozwemfeest op 16/11/14 vind je op onze facebookpagina: www.facebook.com/DMLvzw

Binnenkort 'droog oefeningen' in de Zwemschool

Droogtraining! Wablief?

Zwemmen is een bewegingstechnisch complexe sport. Daarenboven om goed te kunnen zwemmen is het ook belangrijk dat men lenig is.

Met oefeningen aan de rand van het zwembad krijgen de kinderen vaardigheden zoals coördinatie, lichaamshouding, evenwicht, lenigheid onder de knie wat ten goede komt aan het lichaambesef in het water



Een voorbeeldje om thuis al te oefenen: Stappen als eendjes. Je loopt met korte stapjes, zoals een eendvoeten naar buiten, in lijn heen en terug. Je tilt je tenen op en loopt op de hielen. Doe dit 2 minuten.



Nieuws van Flanders Coast Lifesaving Team (lifesavers en jeugdredders)

Evolutie in het zwemmen met vinnen

De afgelopen vier jaar zijn de tijden van de 100m 'popredden' met vinnen en de 100m 'lifesaver' serieus verbeterd. De komst van de speedvinnen 'glidevinnen' zit hier zeker voor iets tussen. Ze zijn niet meer weg te denken op het hoogste niveau.

Voordeel van speedvinnen 'glidevinnen':

- Drijven, dus helpen in de terugvoer
- Voeten zitten in de vinnen onder een hoek. Beter voor zwemmers met stijvere enkels
- Tunnel kan smaller blijven dus minder frontale weerstand

Nadelen van speedvinnen 'glidevinnen':

- Duur in aankoop
- Starten is moeilijker door ronde onderkant
- Het vraagt een tijdje gewenning, dus de eerste resultaten kunnen iets minder uitvallen.

Bron: Redfed De Boei september 2014

Twee modellen van glidevinnen:



Europees Jeugdkampioenschappen Lifesaving

Het EJK Lifesaving zal hoogstwaarschijnlijk in Alicante(Spanje) plaats vinden. De juiste datum is nog niet gekend.

Het EK lifesaving staat al vast en loopt van 1-15 augustus in Zuid-Wales. Meer info op www.lifesaving2015.uk

Tijdelijke trainer voor de jeugdredders



Trainster Charlotte Feys is het slachtoffer geworden van een verkeersongeval. Charlotte zal zonder enige twijfel een tijd buiten strijd zijn, toch wat betreft het geven van trainingen. Haar revalidatie staat natuurlijk boven alles. Op vrijdagavond zal er tijdelijk een ander trainer de trainingen overnemen.

We wensen Charlotte een vlot herstel!

Nieuws van Flanders Coast Swimming Team (competitiezwemmers)



Telex – Wist je dat ...

... Bryan zijn laatste trainingskilometers maalde tijdens de kerstvakantie.

... er in de kerstvakantie een stevige basis werd gelegd voor rest van het seizoen.

... een aantal zwemmers tot 17keer kwam trainen tijdens de vakantie en maalden 45km per week af!

... het aanmelden van "ouders" om de clubwerking te verzekeren een hekel punt blijft (officials, afgevaardigden, bestuursleden, medewerkers).

... door het speedocontract de zwemclub waardevol materiaal ter beschikking kreeg (zwemvliezen) en dat de zwemmers bij Pieter terecht kunnen om aan voordelig tarief paddels, plankjes en een snorkel aan te kopen.

... er zeer goede prestaties werden gezwommen door de jeugdzwemmers, tijdens de laatste wedstrijd te Diksmuide; met een extra A-zwemster tot gevolgd: Chiara Bartorelli.

... 12 sportlaureaten werden voorgelegd aan de sportdienst.

... enkele zwemmertjes van de zwemschool zich tijdens de kerstvakantie voegden bij de groep competitiezwemmers, om eventueel later de stap te maken naar de competitiegroep.

... de eerst komende wedstrijden zijn: Lecluyse te Tielt op 11 januari, Lecluyse te Veurne op 18 januari, Vlaams kampioenschappen op 24-25 januari en Vlaams jeugdkampioenschap op 7-8 februari.

... de wens voor 2015 van de trainer is dat alle zwemmers tijdig klaar staan aan het bad, zodat elke training gezamenlijk kan gestart worden.

Robbe's creatie



Vrijwilliger in de kijker

Naam: Michael Ghyselbrecht

Leeftijd: 33jaar

Beroep/job: Architect-assistent (Bachelor in de architectuur)

Actief in de clubwerking: trainer en bestuurslid Lifesavers

Functie in de club: Actief lid, bestuurslid en trainer bij de Lifesavers en bestuurslid van COAST.



Hoe en wanneer terecht gekomen in de club:

In 2003 als lid van de Veurnse Zwemvereniging (VZV) via Flanders Coast Swimmingteam in contact gekomen met DMI om dan even later, dankzij Julie Callens (toen nog een bijna onbekende en ondertussen al 2,5 jaar mijn vrouwtje) met Lifesaving te starten.

Wat zijn je mooiste moment(en) binnen het vrijwilligerswerk in de club?

Het zien van de trotse atleten, waar je wekelijks meerdere keren training aan geeft, als ze hun medailles krijgen op het podium. Als zij gelukkig zijn, ben ik dat automatisch ook.

Wat zijn je interesses naast het vrijwilligerswerk?

Bezig zijn met ons zoontje Bent, genieten van de golven op zee met het rescueboard of surfski, zwemmen, reizen naar waar de zon schijnt, snowboarden.

Waarom zouden meer mensen dit moeten doen?

Wie weet kom je er je ware liefde tegen... ;o)

Tips voor de Dolfijntjes:

Met zwemmen onderhoud je niet alleen je eigen lichaam, je kunt er ook levens mee redden!

Tot slot: Hoe zit het met je eigen zwemtalent?

Vorig jaar (2013) nam ik nog deel aan het EK Lifesaving te Nederland waar ik een 6^{de} plaats behaalde op de boardrace. Mijn beste prestatie ooit! Voor de rest probeer ik zelf nog wat in conditie te blijven. Zwemmen doe ik iets minder regelmatig dan vroeger, maar ik probeer toch wel mijn 2 trainingen per week te behouden, al is het maar om in conditie te blijven. Verder ga ik vaak op woensdag naar het zwembad met mijn zoontje Bent om hem aan het zwembad te laten wennen. Wees gerust het zwemmen zit in de genen!

De laatste vijf tips van John

32. Maak elke training tot een succes!

33. Tel hoeveel slagen je nodig hebt voor een baan, ook als de trainer het niet gezegd heeft.

34. Wees zuinig op je materialen. Droog je badmuts af en bepoeder het. Berg je dure zwemkleding goed in je tas op.

35. Laat je niet altijd brengen naar de training of wedstrijd. Neem als het kan de fiets, bus of trein.

36. Hou een logboek bij

Leuke extraatjes:



Een man zit bij een riviertje en gooit zijn hengel in het water. Komt er een politieagent aan en zegt tegen die man: "Mijnheer, het is hier verboden om te vissen." Waarop de man antwoordt: "Ik ben niet aan het vissen agent, ik leer mijn worm hoe die moet zwemmen!"

Een hond en een giraf gaan samen zwemmen. De giraf gaat het water in en roept naar de hond: 'Kom er maar in, het is niet diep! Ik voel de grond!'



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):

www.facebook.com/DMLvzw



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