



WATERVRIENDEN HAARLEM INFORMATIEBOEKJE

HAARLEMSE ZWEMVERENIGING |
DE WATERVRIENDEN |



D

e Watervrienden is al meer dan 75 jaar actief binnen de zwemsport. In 1932 is de vereniging opgericht waarbij de gedachte is dat zwemmen voor iedereen mogelijk moet zijn.

In dit informatieboekje willen wij de verschillende onderdelen binnen onze vereniging aan u presenteren en u informeren over de mogelijkheden die wij te bieden hebben.

Onze vereniging is aangesloten bij de Nederlandse Culturele Sportbond (NCS). Een sportkoepel waar eveneens de gedachte is dat sport mogelijk moet zijn voor iedereen. Onze diploma's worden beoordeeld conform de eisen van het Nationale Platform Zwembaden.

De belangrijkste doelstelling van onze vereniging is het plezier in de zwemsport bevorderen. Hoewel de lessen uiteraard gericht zijn op het bereiken van een einddoel zal dit zoveel mogelijk spelenderwijs gebeuren.

Bij de Watervrienden Haarlem kan jong en oud leren zwemmen. Ons gehele kader bestaat uit vrijwilligers die in hun vrije tijd zwemtechnische opleidingen gevolgd hebben, waardoor zij allemaal bevoegd zijn om zwemles te mogen geven.

Een belangrijke plaats binnen onze vereniging wordt ingenomen door het leeszemmen (elementair zwemmen). De minimale leeftijd waarop kinderen bij de Watervrienden zwemles kunnen volgen is 4 jaar. Inschrijven is mogelijk voor kinderen vanaf 3 jaar en 9 maanden. We beginnen met les gewoon in het ondiepe en een kind gaat pas met de zwemslagen beginnen als het waternivou is.

Naast elementair zwemmen biedt onze zwemvereniging ook de mogelijkheid voor wedstrijdzwemmen, trimzwemmen en aquafitness. Het jeugdwerk neemt bij onze vereniging een belangrijke plaats in. Er is vrijwel iedere maand een jeugdactiviteit buiten het zwembad.

Zwemuren

Op onderstaande dagen is het mogelijk bij de Watervrienden te zwemmen. Informatie is te verkrijgen bij de genoemde personen die gedurende de zwemuren aan het tafeltje in het zwembad aanwezig zijn, of via het secretariaat.

- **Maandag** (zwembad de Planeet)

zwemles voor kinderen

18:00 - 18:45 uur:

zwemles voor kinderen

18:45 - 19:30 uur

wedstrijdzwemmen

19:30 - 20:15 uur

trimzwemmen voor volwassenen

20:15 - 21:00 uur

Inlichtingen:

Henny van Lieshout 023-5245306

Stien van der Werff 023-5371060

- **Dinsdag** (zwembad de Planeet)

zwemles voor kinderen

18:00 - 18:45 uur

zwemles voor kinderen

18:45 - 19:30 uur

aquafitness

19:30 - 20:15 uur

zwemles voor volwassenen/

trimzwemmen

20:15 - 21:00 uur

Inlichtingen:

Jeanette Pel 023-5326087

- **Woensdag** (Boerhaavebad)

zwemles voor kinderen

18:30 - 19:15 uur

zwemles voor tieners en volwassenen

19:15 - 20:00 uur

Inlichtingen:

Ali Rompa 023-5332429

Marijke Vermeer 023-5337597

- **Donderdag** (Boerhaavebad)

zwemles voor kinderen

18:30 - 19:15 uur

wedstrijdzwemmen

19:30 - 20:30 uur

Inlichtingen:

Jacqueline de Graaf 06-22901824

Elementair zwemmen

(ABC + zwemvaardigheidsdiploma's)

- Op alle uren wordt lesgegeven volgens de diploma-eisen, opgesteld door het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ. Vanaf het begin komen direct alle zwemslagen aan de beurt. Daarnaast is de veiligheid van de kinderen essentieel en wordt erop gelet dat de kinderen zichzelf kunnen redden.

- De diploma's zijn opgebouwd naar moeilijkheid. De opdrachten bij het A-diploma zijn het eenvoudigst en bij het C-diploma het moeilijkst. In het traject naar het A-diploma kennen we ook specifieke eisen, meer hierover kunt u vinden op onze website www.watervrienden-haarlem.nl.

- Na het C-diploma komen de 3 algemene zwemvaardigheids-diploma's aan de beurt, waarbij de slagen uit het zwem-ABC verder worden verdiept en uitgebreid met de vlinder- en samengestelde rugslag. Voor ieder diploma is er een basispakket waarin alle zwemslagen aan de beurt komen. Daarnaast zijn er zwemvaardigheids-diploma voor de volgende onderdelen:

- *Balvaardigheid*
- *Reddend zwemmen*
- *Wereldzwemslagen*
- *Aquakids*
- *Snorkelen*
- *Survival*

Wedstrijdzwemmen

- Naast het leszwemmen kan bij de Watervrienden ook getraind worden om snel te zwemmen en wel bij de wedstrijdploeg. De trainingen staan onder deskundige leiding van verschillende trainers. Regelmatig wordt er deelgenomen aan wedstrijden in binnen- en buitenland. De wedstrijdploegleden streven er naar hun eigen grenzen te verleggen, waarbij het plezier hebben in het zwemmen op z'n minst net zo belangrijk is als de prestaties. Om lid te worden van de wedstrijdploeg moet men in bezit zijn van het B-diploma.

De wedstrijdploeg traint op twee avonden per week:

Maandagavond

in de Planeet: 19:30 - 20:15 uur

Donderdagavond

in het Boerhaavebad: 19:30 - 20:30 uur
Natuurlijk kan er ook één keer per week getraind worden.

Inlichtingen:

Monique Ran 0252-420837

Trimzwemmen

- Op maandagavond is er in "de Planeet" de mogelijkheid om mee te doen met het trimzwemmen. Bent u ouder dan 16 jaar en in het bezit van het A-diploma, dan is dit de mogelijkheid om iets aan je conditie te doen. Het niveau van de opdrachten wordt op de zwemmers afgestemd.

Maandagavond in de Planeet:

20:15 - 21:00 uur

Inlichtingen:

Henny van Lieshout 023-5245306



Aquafitness

- In de planeet is er op dinsdagavond een aquafitnessgroep. Ook hier staan er opgeleide vrijwilligers aan de kant om in het water allerlei oefeningen te doen, die goed zijn voor het lichaam en conditie maar bovenal leuk zijn om te doen. Om deel te nemen dient u in het bezit te zijn van het A-diploma.

Dinsdagavond in de Planeet:

19:30 - 20:15 uur

Inlichtingen:

Jeanette Pel

023-5326087

Volwassenen zwemmen

- Naast de jeugd kan ook ieder ander bij de Watervrienden terecht. Zowel voor het leren zwemmen als voor het verbeteren van de conditie en gezelligheid, bent u bij ons aan het goede adres. Naast het echte trimzwemmen is er op dinsdag- en woensdagavond de mogelijkheid om in een wat minder gedwongen sfeer iets aan uw conditie te doen.

- Op de dinsdag en woensdag is er alle gelegenheid om zwemles te krijgen en om in uw eigen tempo uw vaardigheden te vergroten. Hier kan ook geoefend worden om uiteindelijk een zwemdiploma te behalen.

Jeugd Bestuur

Naast alle zwemactiviteiten houdt de Watervrienden Haarlem een traditie hoog voor wat betreft het jeugdwerk. Er is een groep van circa 20 begeleiders het hele jaar actief om diverse activiteiten buiten het zwembad te organiseren.

Activiteiten die georganiseerd worden zijn bijvoorbeeld:

- Een dagje naar een dierentuin, museum of pretpark
- Paaseieren zoeken in de Haarlemmerhout
- Groot sinterklaasfeest
- Het kinderkookcafé (eerst zelf boodschappen doen, dan een culinair gerecht in elkaar zetten en het dan ook nog zelf opdienen aan iedereen die maar wil komen eten)

Het jaarlijkse hoogtepunt is het zomerkamp:

een week lang kamperen in een tent. De hele week is werkelijk van A t/m Z georganiseerd. Zo is er bijvoorbeeld een compleet ingerichte keukentent, zijn er meerdere EHBO-ers en een technische dienst aanwezig. Bovendien waken er gedurende iedere nacht twee man over het kamp. Uiteraard is er ook een leuk en actief programma dat de week geheel vult.

Jeugdactiviteiten worden aangekondigd in het clubblad, op onze website www.watervrienden-haarlem.nl en via flyers die op de zwemavonden worden uitgedeeld. Inschrijven voor jeugdactiviteiten geschiedt door inleveren van het antwoordstrookje bij de personen aan het tafeltje in het zwembad. De contactpersonen van het Jeugdbestuur zijn herkenbaar aan de grijze shirts met het jeugdlogo.

Lid worden

Vul het bijgevoegde aanmeldingsformulier in en geef dit samen met inschrijfgeld tijdens de zwemuren af bij de personen aan het tafeltje in het zwembad van uw keuze. Zodra er plaats is wordt u gebeld. Vanaf de eerste les betaalt u de verschuldigde contributie. In december en augustus ontvangt u een rekening voor het komende periode.

Lidmaatschap opzeggen

Het lidmaatschap kan alleen schriftelijk worden beëindigd door middel van een briefje aan het bestuur:

Postbus 2620

2002 RC Haarlem of een e-mail naar ledenadministratie@watervrienden-haarlem.nl

Schriftelijk opzeggen dient vóór 15 juli of vóór 1 januari te geschieden. Tussentijds of te laat opzeggen kan niet

leiden tot teruggave van het contributiegeld.

Tarieven

Leszwemmen € 78,00 per periode
Proefzwemmen € 3,50 per keer

Wedstrijdzwemmen

€ 78,00 per periode (1 avond)
€ 118,00 per periode (2 avonden)
Proefzwemmen 6x € 10,00

Aquafitness € 78,00 per periode
Proefzwemmen 6x € 10,00

Inschrijfgeld € 7,50
betalen bij aanmelding

Ook is het mogelijk om 1 keer in de week les te zwemmen en 1x in de week mee te doen met de wedstrijd ploeg. Ook dan wordt er € 118,- per half jaar in rekening gebracht.

Belangrijke telefoonnummers

Voorzitter	Erik Ran.....	06-11352333
Secretaris	Wendela Hooftman	023-8925051
Penningmeester	Annemarie Hondius.....	023-5624267
Technische Commissie	Karen Koopman	06-51998315
voorzitter JB	Miriam Stui.....	06-15596302
Ledenadministratie	ledenadministratie@watervrienden-haarlem.nl	
Clubhuis	Piet Voskuilenstraat 3.....	023-5320467
Internet site	www.watervrienden-haarlem.nl	



Aanmeldingsformulier



**WATERVRIENDEN
HAARLEM**

Naam:.....

Voornaam:.....

Geboortedatum:.....Jongen / Meisje

Adres:.....

Postcode..... Woonplaats:.....

Telefoonnummer:.....

Emailadres:.....

Wil zich aanmelden als lid van de Watervrienden Haarlem.

Zwembad.....

Zwemavond.....van.....tot.....uur

Kan wel/niet zwemmen en heeft de volgende zwemdiploma's

diploma A

zwemvaardigheid 1

diploma B.....

zwemvaardigheid 2

diploma C

zwemvaardigheid 3

Heeft bovengenoemde een medische indicatie?Ja/Nee

Zo ja, welke?

.....
.....

Zijn er andere bijzonderheden die van belang kunnen zijn?

.....
.....

Inschrijfgeld € 7,50 betaald JA / NEE

Datum:.....Handtekening:





**WATERVRIENDEN
HAARLEM**