



Hoogstratens Zwem Team vzw

# **Welkomstbrochure voor nieuwe leden**

## **Vervolmaking Kandidaat Wedstrijdzwemmers Recreatiezwemmen Wedstrijdzwemmen Masters**



Hoogstratens Zwem Team vzw

Beste ouder, beste zwemmer,

Met deze brochure willen we u wegwijs maken in de afdeling competitie zwemmen van het Hoogstratens Zwem team vzw. U vindt hier in grote lijnen de afspraken in verband met trainingen, wedstrijden en kleding. We hebben geprobeerd dit zo praktisch mogelijk voor te stellen, vanuit het standpunt van een ouder van een competitie zwemmer.

Deze brochure bestaat uit 4 delen:

1. Hoogstratens Zwem Team vzw
  - a. Missie en doelstellingen
  - b. Structuur en zwemgroepen
  - c. Communicatie
  - d. Gedragscodes
  - e. Verloren voorwerpen
2. Dagelijkse werking
  - a. Trainingen
  - b. Wedstrijden
3. Opstarten
  - a. Lidmaatschap
  - b. Licentie
  - c. Zwemmateriaal en clubkledij
  - d. Sportvoeding
4. Zwemouder zijn
  - a. Ouder en supporter
  - b. Vrijwilliger
  - c. Official
  - d. Gedragscode
5. Sponsors

Als er nog vragen zijn na het doornemen van deze brochure, aarzel niet om andere ouders, trainers of het bestuur aan te spreken.

Raadpleeg ook regelmatig de website: [www.hozt.be](http://www.hozt.be)



Hoogstratens Zwem Team vzw

## 1. Hoogstratens Zwem Team vzw

### a. Missie en doelstellingen

#### a.1 Missie HoZT

De lichamelijke ontwikkeling en het welzijn van al haar leden bevorderen door:

de organisatie van een zo ruim mogelijk aanbod van diverse disciplines binnen het zwemmen, voor jongeren en volwassenen, ook op recreatief vlak maar vooral met competitieve doelstellingen, binnen een kwalitatief en medisch verantwoord kader .

#### a.2 Doelstelling HoZT

- Kwaliteit primeert
- Talentdetectie en Talentontwikkeling
- Iedereen betrokken bij HoZT voelt zich thuis: kinderen, lesgevers, ouders, atleten, trainers, supporters en bestuur.
- Elke zwemmer binnen HoZT voelt zich thuis: jong-oud, getalenteerd of niet, ambitieus of niet, recreatief of competitief.
- Plezierbeleving is voor iedereen een prioriteit.
- Een basis vormen voor een “levenslange” (water)sportbeleving

#### a.3 Structuur HoZT

Om haar missie inhoud te geven en haar doestellingen waar te maken heeft HoZT een structuur opgezet waarbij:

- Training en begeleiding van de zwemmers gebeurt door uiterst gemotiveerde, enthousiaste, (liefst gediplomeerde) competente coaches.
- Leden deelnemen aan trainingen die aangepast zijn aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- Zwemmers zich kunnen meten met anderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- Iedereen ontplooiingskansen krijgt om kampioen te worden, of het niet te worden
- Zwemsport wordt beoefend in veilige omstandigheden



Hoogstratens Zwem Team vzw

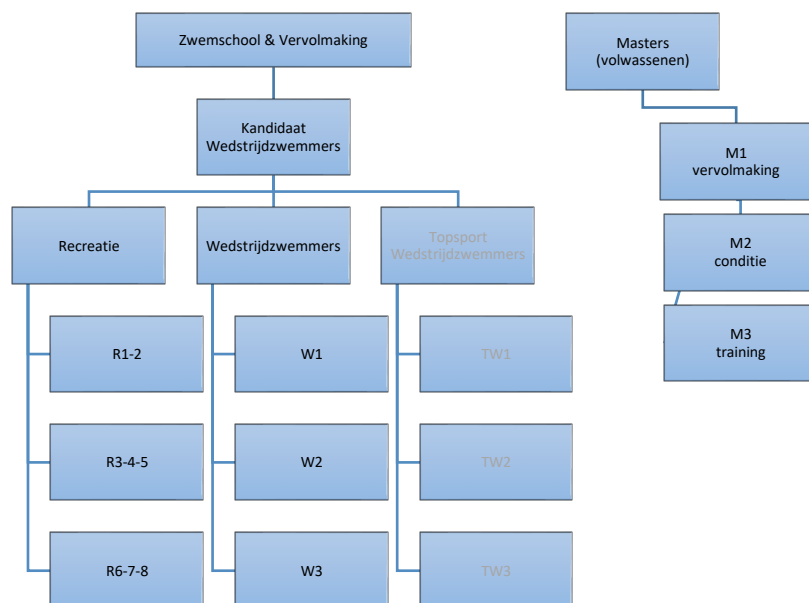
## b. Structuur - Zwemgroepen

### b.1 Structuur – zwemgroepen

HoZT werkt met 4 hoofdgroepen (Zwemschool, Recreatie, Wedstrijdzwemmers en Masters), voor iedere groep wordt een verantwoordelijke trainer aangesteld.

Binnen de 4 hoofdgroepen zijn de zwemgroepen onderverdeeld in sub groepen. Deze subgroepen zijn onderverdeeld op basis van leeftijdscategorieën en/of zwemniveau.

De groepsindeling wordt bepaald door de trainersvergadering o.l.v. de sporttechnisch coördinator.



De sportieve cel gebruikt onderstaande criteria om te beslissen over de groepsindeling:

Evaluatie/ toelatingscriteria	VV	KWZ	R	W	TW	M
graag zwemmen (1-5)	3	4	3	4	5	3
inzet, motivatie en discipline (1-5)	3	4	2	4	5	3
aanwezigheden	50%	65%	50%	85%	100%	50%
wedstrijden	CK+paco	CK + Paco	CK+PACO	min 6	programma	CK-Masters
techniek	25m kunnen zwemmen	basisR-basisSS-basisC	basisR-basisSS-basisC	D-R-SS-C	D-R-SS-C expert	D-R-SS-C
belastbaarheid (1-5)	1	2	1	4	5	1
blessuregevoeligheid (1-5)	1	1	4	2	1	1
talent (1-5)	1	3	1	4	5	1
progressiemogelijkheden (1-5)	3	5	1	4	5	1
Positief voor trainingsgroep	X	X	X	X	X	X
thuisituatie (1-5)	2	3	1	4	5	nvt
Limieten	nvt	nvt	nvt	nvt	zwemfed	nvt



Hoogstratens Zwem Team vzw

#### b.2. Zwemschool (ZS)

**Doelgroep:** Kinderen die nog niet kunnen zwemmen  
Wanneer kinderen afstuderen kunnen ze afhankelijk van vaardigheden en leeftijd doorstromen in groep VV, KWZ of R1.

**Kernwoorden:** doorgedreven watergewenning, basisvaardigheden, FUN!, aanleren van 3 zwemslagen, talentdetectie

**Doelen:** -aanleren genormeerde zwemslagen  
-kennismaking met de zwemsport

**Subgroepen:** beginners, half-gevorderden, gevorderden

**Voorwaarden:** minimum 50% aanwezigheid  
5-8j

**Trainingen:** 1-2x 45min

#### b.3. Vervolmaking (VV)

**Doelgroep:** geselecteerde zwemmers uit de Sportoase-zwemschool of extern.  
Na 2 jaar volgt het advies en de verplichte keuze tussen KWZ of recreatie.

**Kernwoorden:** FUN!, techniek, vervolmaking van de 3 zwemslagen, talentdetectie

**Doelen:** -kennismaking met wedstrijdzwemmen in al zijn facetten  
-deelname aan 1-2 PACO-wedstrijden per jaar.

**Subgroepen:** / eventueel a en b bij voldoende zwemmers

**Voorwaarden:** minimum 50% aanwezigheid  
6-8j

**Trainingen:** 2x 60min

#### b.4. Kandidaat Wedstrijd Zwemmers (KWZ)

Een speelse initiatie van het wedstrijdzwemmen waarbij de vervolmaking van de 3 zwemstijlen, keerpunten, starten en initiatie van de vlinderslag centraal staat.

Teambuilding en plezier zijn belangrijke facetten van de verschillende Splash wedstrijden waaraan deze groep deelneemt.

**Doelgroep:** geselecteerde zwemmers uit de Sportoase-zwemschool.  
Na 1 jaar volgt het advies en de verplichte keuze tussen wedstrijdzwemmen of recreatie.

**Kernwoorden:** FUN!, techniek, vervolmaking van de 3 zwemslagen, initiatie D, kennismaking met W, talentdetectie

**Doelen:** -kennismaking met wedstrijdzwemmen in al zijn facetten  
-deelname aan 6-9 PACO-wedstrijden per jaar.

**Subgroepen:** KWZ

**voorwaarden:** minimum 66% aanwezigheid + minimaal 3 wedstrijddeelnames  
7-9j

**Trainingen:** 3x 60min

#### b.5 Wedstrijdgroepen (W1, W2 en W3)

Op een bewuste, leuke en verantwoorde manier doelgericht trainen, zowel techniek als conditie. Volledig ontplooiën als zwemmer met als doel het maximale uit zichzelf te kunnen halen.

Deelname aan allerlei goedgekozen wedstrijden met als doel mooie prestaties neer te zetten op belangrijke piekwedstrijden. Een trainingsstage en een techniekstage zal voor deze zwemmers georganiseerd worden.

**Doelgroep:** groepsindeling op basis van leeftijd, persoonlijke groei en prestaties.



## Hoogstratens Zwem Team vzw

- Kernwoorden:** hechte groep, talentdetectie & talentontwikkeling, motivatie, inzet, ambitie, plezier, TECHNIEK, trainen, wedstrijden...
- Doelen:** Vertrekkende vanuit een sterke technische basis en grote ambitie, stap voor stap het beste uit de zwemmers halen
- Subgroepen:** W1, W2, W3
- Voorwaarden:** deelname aan wedstrijdprogramma minimaal 6 per jaar, minimum 85% aanwezigheid op trainingen.
- Trainingen:** 6x 60min, 7x90min, 7x120min + droogtrainingen

### b.6 Recreatie (R1,R2,R3,R4,R6,R7,R8)

Voor zwemmers van 12-18 jaar die graag zwemmen en liever geen competitie doen

- Kernwoorden:** plezier, conditie en allerlei zwemvaardigheden
- Doelen:** -kennismaking met zwemsport in al zijn facetten  
-deelname aan max. 6 PACO-wedstrijden per jaar.
- Subgroepen:** 8 groepen op basis van leeftijd en niveau
- Voorwaarden:** minimum 50% aanwezigheid  
8-18j
- Trainingen:** 2x 60min

### b.7 Masters (M1, M2 en M3)

Zwemsport op recreatieve of competitieve basis voor volwassenen.

- Kernwoorden:** teamsport, verbeteren, zwemmen is fijn
- Doelen:** Stijl en conditieverbetering
- Subgroepen:** M1,M2,M3 op niveau
- voorwaarden:** minimum 50% aanwezigheid  
18j+
- Trainingen:** 2-3x 60min

### b.8 Topsportwedstrijdgroepen (TW1, TW2, TW3)

Topsportteam van HoZT

Doelgroep: atleten die potentieel hebben om op nationaal of internationaal niveau mee te draaien

- Kernwoorden:** topsportmentaliteit
- Doelen:** podia op V(j)K's en B(j)K's
- Subgroepen:** TW1,TW2,TW3
- Voorwaarden :** 100% aanwezigheid, vastgelegd volgens overeenkomst
- Trainingen:** 9x 60-120min + droogtrainingen



Hoogstratens Zwem Team vzw

### c. Communicatie

We starten het seizoen telkens met een infovergadering per afdeling, daarna zal het grootste deel van onze communicatie digitaal gebeuren.

Zo zal u alle nodige informatie ontvangen via E-mail.

Daarnaast krijgt u via E-mail een maandelijkse nieuwsbrief.

Uiteraard is een wekelijks bezoekje aan onze website is ook de moeite waard.

We gebruiken onze website graag voor alle officiële informatie, trainingsuren, evenementen, kalender, inschrijvingen, wedstrijdresultaten en communicatie naar de buitenwereld :

<https://www.hozt.be>

Volg ons ook op social media :

- Onze iets serieuze kant;  
fotootjes, verslagen, aankondigen en meer:  
<https://www.facebook.com/hoogstratensZT>
- Onze praktische kant;  
Word nu ook lid van onze gesloten groep : HoZT; te koop, te ruil en/of verloren en wie weet vindt u wel die gestolen gewaande vinnen terug..  
<https://www.facebook.com/groups/907068909479667/>
- Onze ludieke kant;  
wij zwemmers hebben heel wat plezier en dat tonen we graag : grappige filmpjes en fotootjes, leuke anekdotes , zwem-memes en meer :  
<https://www.instagram.com/hozt16/>

Naast alle communicatie die u van ons ontvangt zijn onze medewerkers ook steeds bereikbaar via E-mail.

- Voor al uw vragen, opmerkingen en suggesties i.v.m. organisatie, PR, pers, sponsoring:  
Patrick Lambregts > [voorzitter@hozt.be](mailto:voorzitter@hozt.be)
- Voor al uw vragen, opmerkingen en suggesties i.v.m. organisatie, PR, pers, sponsoring, TYR:  
Vincent Willaert > [ondervoorzitter@hozt.be](mailto:ondervoorzitter@hozt.be)
- Voor al uw vragen, opmerkingen en suggesties i.v.m. uw lidmaatschap:  
Greet Verschuere > [secretaris@hozt.be](mailto:secretaris@hozt.be)
- Voor al uw vragen, opmerkingen en suggesties i.v.m. lidgelden, evenementen, centjes  
Patrick Lambregts > [penningmeester@hozt.be](mailto:penningmeester@hozt.be)
- Voor al uw vragen, opmerkingen en suggesties i.v.m. wedstrijdinschrijvingen, aan- en afmelden, officials, enz.: Paul Verschuere > [sportsecretaris@hozt.be](mailto:sportsecretaris@hozt.be)
- Voor al uw vragen, opmerkingen en suggesties i.v.m. trainingen, wedstrijdorganisaties, trainers, zwemmers, zwemmen ...  
Olivier Pingnet > [sporttechnisch@hozt.be](mailto:sporttechnisch@hozt.be)
- Indien u graag uw verzuchtingen overmaakt aan iemand die niet in het bestuur zit, verwijzen we u graag door naar onze ombudsvrouw/API Leen Van Buggenhout > [api@hozt.be](mailto:api@hozt.be)  
Ook met andere problemen of meldingen over grensoverschrijdend gedrag kan u bij haar terecht.

Tot slot zijn onze trainers en bestuursleden uiteraard ook aanspreekbaar voor of na trainingen en evenementen.



Hoogstratens Zwem Team vzw

#### d. Gedragscode en afspraken

Onze gedragscode, gedragsregels en afspraken draaien rond kernwaarden die wij als sportorganisatie hoog in het vaandel dragen, zoals respect, integriteit, loyaliteit, discretie en fair-play. Hoogstratens Zwem Team vzw wenst met de gedragsregels aan te tonen welk gedrag wenselijk is en welk gedrag afgekeurd wordt.

De lichamelijke, psychische, sociale en seksuele integriteit van de sporter dient te worden gerespecteerd.

Elke overtreding van de gedragscode, evenals elk misdrijf dat gepleegd wordt, kan tuchtrechtelijk gesanctioneerd worden. Dit betekent dat de persoon in kwestie bijvoorbeeld kan uitgesloten worden van trainingen en wedstrijden en/of van activiteiten die door de club georganiseerd worden

U kan de volledige gedragscode raadplegen op onze website.

Specifiek voor de zwemmers werkten we een beknopte en overzichtelijke versie uit die u kan raadplegen op <https://www.hozt.be/gedragsregels>

Naast de gedragscodes werken we met een heleboel praktische afspraken, die worden aan u voorgesteld tijdens het jaarlijkse infomoment, tijdens de eerste training of kan u nalezen in dit document.

#### e. Verloren voorwerpen

Nu en dan verliest iemand iets. Nu en dan vindt iemand iets. Op handdoeken, zwembroeken, badpakken, zwembriljetjes en ander zwemgerief wordt, om vergissingen (en discussies) te vermijden, best een naam of een persoonlijk kenteken aangebracht.

Verloren voorwerpen worden ofwel bijeengebracht in de HoZT-kast in het opberghok (enkel toegankelijk voor trainers), maar meestal afgegeven aan de Sportoase-balie waar u tijdens de openingsuren van het zwembad steeds terecht kan.

Daarnaast kan u gevonden (of per ongeluk foutief meegebrachte) voorwerpen ook steeds kenbaar maken op onze Facebookpagina <https://www.facebook.com/groups/907068909479667/>.





Hoogstratens Zwem Team vzw

## 2. Dagelijkse Werking

Het Hoogstratens Zwem Team is een jonge zwemclub uit Hoogstraten, met verschillende afdelingen; de wedstrijdzwemmers (W), de recreatiezwemmers (R), de masters (M) en de zwemschool (ZS+VV). We hebben een 100-tal zwemmende leden en een 15-tal trainers verspreid over de verschillende groepen. De thuisbasis is Sportoase Stede Akkers maar bepaalde groepen trainen op sommige momenten in het zwembad van het Klein Seminarie of het Zwembad de Warande (50m, Oosterhout, NL).

De zwemmers worden ingedeeld in verschillende groepen.

Op basis van bovenvermelde criteria en op basis van het advies van de trainersvergadering, wordt er doorgeschoven naar andere groepen.

Dit gebeurt bij het begin van het zwemseizoen in. Op die moment kunnen ook nieuwe zwemmers aansluiten.

Iedere groep heeft een groepstrainer, die bijgestaan kan worden door 1 of meerdere hulptrainers.

De Sporttechnisch coördinator is verantwoordelijk voor de volledige zwemgroep en trainersgroep.

### a. Trainingen

Omdat onze trainingen opgebouwd worden aan de hand van een doordachte jaarplanning is het zinvol om aan alle trainingen deel te nemen. Voor de verschillende groepen handteren we een verschillend aanwezigheidspercentage en afmeldingssysteem. U kan de verschillende trainingsuren steeds up-to date terugvinden op onze website.

Zwemmers komen steeds tijdig aan bij het zwembad en gaan een kwartier voor aanvang van de training naar de kleedkamers. 5 minuten voor aanvang van de training worden ze in de zwembadhal verwacht voor een opwarming op het droge of een korte briefing.

Zwemmers trainen steeds in de voor hen voorziene banen en groepen.

Na de training kunnen de zwemmers kort douchen, maar zij moeten de kleedkamers ten laatste 15minuten na afloop van de zwemtraining terug verlaten hebben.

Voor veel zwemmers is het jaarlijkse clubkampioenschap een eerste wedstrijd kennismaking, maar ook het hoogtepunt van het zwemjaar. Stip deze datum dus zeker aan in uw agenda.

### b. Wedstrijden

Zwemmers (en/of hun ouders) krijgen steeds via E-mail een uitnodiging om deel te nemen aan een wedstrijd. Deze mail dient beantwoordt te worden voor de deadline om een inschrijving mogelijk te maken. Na deze deadline kunnen de zwemmers niet meer ingeschreven worden.

De trainer bepaalt de te zwemmen afstanden en disciplines en is verantwoordelijk voor de mogelijke ploegopstelling bij aflossingen.

Kort voor de wedstrijd krijgt u een inschrijfbevestiging met daarop een overzichtje van de wedstrijden en de bijhorende (locale) richtlijnen.

Een wedstrijd start steeds met een opwarming (het inzwemmen) waarna de zwemmers volgens het programma hun beste beentje voorzetten op de verschillende wedstrijden.

Zwemmers blijven tijdens de wedstrijd steeds in de clubzone zitten en verlaten deze enkel na goedkeuring van de trainer.

### c. ondersteuning

Naast de bestaande expertise van onze trainers, trachten we de club ook te omkaderen met andere sportspecialisten. We werken daarom o.a. samen met kinesist Nieke Vets en sportpsycholoog Jan Dierens.

Via de trainersvergadering wordt hen waar nodig om raad gevraagd.



Hoogstratens Zwem Team vzw

### 3. Opstarten

#### a. Lidmaatschap

Het lidgeld van onze club is afhankelijk van de zwemgroep en geldt steeds voor een zwemseizoen van september tot juni/juli of augustus (afhankelijk van de zwemgroep)

We werken met een instapkost van 25 euro, die komt te vervallen wanneer u het volgende aaneensluitende seizoen lid blijft.

Er is een korting-systeem voor het lidgeld: vanaf het 2de gezinslid dat gedomicilieerd is op hetzelfde adres krijgt u 5% korting op het totaalbedrag (exclusief instapkost).

De meeste mutualiteiten komen tussen voor het lidgeld in sportclubs. Alle leden krijgen hiervoor de nodige documenten in de maand oktober via mail.

#### b. Licentie

Voor iedere competitie zwemmer wordt een zwemlicentie aangevraagd. Deze hebben ze nodig om ingeschreven te kunnen worden voor wedstrijden. Hierbij hoort ook een medisch attest dat door de huisarts moet ingevuld worden. Het ingevulde document wordt terugbezorgd aan de sportsecretaris, liefst digitaal (gescanned document of foto).

Medisch attest vind je hier: <https://www.zwemfed.be/assist#nuttigedocumenten>

#### c. Kledij en materiaal

We werken samen met het kwalitatieve Amerikaanse zwemmerk TYR.

Door deze samenwerking krijgt u als lid een aanzienlijke korting op [www.TYR.nl](http://www.TYR.nl) of tijdens de TYR-pasmomenten die 2x per zwemseizoen georganiseerd worden.

Al onze recreatiezwemmers, wedstrijdzwemmers en masters hebben volgende (genaamtekend) materiaal nodig om te kunnen trainen:

- \* HoZT-clubbadmuts
- \* chloor/zwembrilletje (liefst van TYR)
- \* zwembroek/badpak (liefst van TYR)
- \* drinkbus (liefst 750ml van 6D of TYR)
- \* (klein) zwemplankje (liefst Junior Kickboard van TYR)
- \* pull-buoy (liefst Junior pullfloat van TYR)
- \* korte vinnen of zoomers (zie onder)

Hieronder kan u afbeeldingen vinden van de vinnen die wij verkiezen, waarmee dus het best gezwommen wordt.





Hoogstratens Zwem Team vzw

U kan deze bestellen via:

<http://www.tyr.nl/zwemvliezen/525-kids-stryker-silicone-fins>

<http://www.tyr.nl/zwemvliezen/511-stryker-silicone-fins>

Indien maat 33-34 te groot is, raden we deze vinnen aan (niet van TYR en dus zonder clubkorting):

<https://www.activeswimwear.nl/zoomers-maat-26-29.html>

<https://www.activeswimwear.nl/zoomers-maat-30-33.html>

Wist u trouwens dat al onze wedstrijdzwemmers (verplicht, maar ook heel graag) zwemmen in TYR?

Via de clubcode **HGS15ZM** krijgt iedereen 20% korting op het volledige assortiment (niet cumuleerbaar met andere kortingen).

Tijdens de eerste trainingen krijg je je **eerste HoZT-badmuts** gratis, vanaf dan, bij verlies of kan deze aangekocht worden voor 8,5 euro bij het Brouwerhuis for kids.

(Van Aertselaerplein 16, 2320 Hoogstraten, <https://www.brouwershuisforkids.be/> )

Naast de ondertussen bekende gouden clubbadmutsen kunnen leden ook de cluboutfit, bestaande uit een zwemtas(rugzak), een T-shirt en een trui (hoodie), aankopen.

Dit kan tijdens 1 van onze TYR-pasmomenten die we elk seizoen organiseren.

Er bestaat speciale wedstrijdzwemkleding voor jongens en meisjes.

Binnen HoZT denken we dat deze dure kleding voor jonge zwemmers geen toegevoegde waarde heeft.

Wij focussen op de zwemmer zelf. Het heeft dus ook geen zin deze aan te schaffen.

Enkel voor de groepen W2, W3 en M3 durven we deze zwemkledij aan te bevelen.

#### d. (sport)voeding

Een veeleisende sport zoals zwemmen vraagt veel energie. Energie die we best tot ons nemen via een gezonde en gevarieerde voeding. Zie ook <https://www.gezondleven.be/themas/voeding> .

Daarnaast werkt onze club, net als vele topsporters, samen met 6D Sports Nutrition.

Zij zorgen ervoor dat u na het volgen van een korte opleiding kan genieten van hun producten met korting.

<https://6dsportsnutrition.com/nl/>



Hoogstratens Zwem Team vzw

## 4. Zwemouder zijn

### a. Ouder en supporter

Zwemmen is één van de meest trainingsintensieve sporten die er bestaat.

De kinderen/jongeren trainen 2 tot zelfs 10 keer per week.

Dat vraagt héél veel inzet van de kinderen/jongeren maar ook van de ouders.

Zonder de steun van de ouders lukt het de kinderen niet: op- en af rijden naar zwembad of wedstrijd, meelevens bij knappe of opvangen bij minder goede prestaties, het aanpassen van maaltijden, ... u zult het merken, het worden of zijn evidenties van een zwem-ouder.

### b. Vrijwilliger

Zoals u ongetwijfeld ook wel weet, maken 'vele handen licht werk'. Hulp is altijd meer dan welkom en kan op héél veel manieren geboden worden: hulp bij thuiswedstrijden, hulp bij het zoeken van een sponsor, hulp door af en toe afgevaardigde te zijn op een wedstrijd, hulp door het aanbrengen van ideeën, hulp door official te zijn op een wedstrijd,..... Er bestaat een mogelijkheid om korting te "verdienen" op het zwemgeld door bepaalde taken op te nemen voor de club. Dat kan op regelmatige basis zijn door een vaste taak op te nemen zoals feestcomité, meewerken aan de organisatie van wedstrijden of de stage,... of door als official mee te gaan op wedstrijden of door gewoon ad hoc mee te werken op thuiswedstrijden.

### c. Officials

Er zijn 2 TAK-cursussen per jaar (TAK: Tijdopnemer, aankomstrecht en kamprecht) om te fungeren als official op wedstrijden waaraan HoZT deelneemt.

HoZT kan steeds bijkomende officials gebruiken, vele handen maken licht werk.

Hierbij enkele argumenten die u misschien kunnen overtuigen om zo'n cursus te volgen:

- Doe het samen met een andere HoZT-ouder, dan moet u niet alleen naar de cursus.
- De cursustekst telt slechts 6 pagina's. - Er zijn slechts 2 lessen, de tweede les = herhalingsles + examen.
- U leert de regels van de sport van uw kind (nog) beter kennen.
- Wat we zelf doen, doen we best?
- De tijd vliegt op een wedstrijd als u TAKt.
- U krijgt gratis drank op een wedstrijd als u TAKt, soms is er zelfs een receptie nadien of ontbijtkoeken 's morgens.
- U moet geen inkom betalen als u TAKt.
- Het is minder warm in het zwembad als u af en toe wordt nat gemaakt bij de keerpunten van de zwemmers.
- U leert collega-TAKkers (meestal ook zwem-ouders) van andere clubs kennen.
- U vermijdt boetes voor de club door een tekort aan TAKkers van HoZT,
- U kiest zelf de wedstrijden waar u wil TAKken (alleen wanneer uw kind zelf deelneemt) en 5 keer per jaar is voldoende.
- U kunt uw zoon/dochter vlak voor of vlak na de wedstrijd nog wat aanmoedigen/opmonteren als die in "uw" baan zwemt.
- Indien u heel veel ambitie heeft, kan u zelfs kamprecht worden.
- Indien u niet zo graag TAKt, kunt u nadien nog altijd starter of jurysecretaris worden
- vraag zeker meer informatie aan onze sportsecretaris Paul Verschuere

Alle verdere info kunt u vinden op de website van de Vlaamse zwemfederatie:

<https://www.zwemfed.be/officials-zwemmen>

## D. gedragscode

Net als onze club wil elke ouder wil het beste voor zijn kind, om u als ouder daarin te helpen stelden we ook voor ouders een gedragscode op.

U kan deze raadplegen via <https://www.hozt.be/gedragsregels>



Hoogstratens Zwem Team vzw

## 5. Sponsors

Zwemmen is o.a. door de huur van het zwembad een dure sport voor een club.

Het bestuur tracht jaarlijks voldoende fondsen te verzamelen door subsidies, clubacties (spaghetti, paaseitjesverkoop, etc.) en sponsoring.

We zijn dan ook bijzonder blij met de steun van onze verschillende sponsors die het mogelijk maken om al onze zwemmers zoveel kwaliteit en zwemplezier aan te bieden.

Uiteraard willen we als groeiende organisatie onze bestaande dienstverlening blijven garanderen en misschien wel steeds meer mogelijk maken. Daarom blijven we steeds op zoek naar extra ondersteuning. Indien u interesse heeft om ons te steunen, neem dan zeker contact op met onze ondervoorzitter Vincent Willaert.

