

voorwoord

Welkom bij 'Ons Zwemuurtje'!

Genemuiden, maart 2020

We vinden het fijn dat je de keuze hebt gemaakt om te komen zwemmen bij 'Ons Zwemuurtje'!

Hierbij bieden wij je een informatieboekje van 'Ons Zwemuurtje' aan.

Dit boekje bevat informatie voor leden, deelnemers en vrijwilligers.

Je kunt er verschillende gegevens, namen en adressen in vinden, verband houdend met 'Ons Zwemuurtje'.

Alle nieuwe leden en vrijwilligers krijgen een boekje aangeboden.

Ben je al lid of vrijwilliger, dan is dit een herziene versie van jouw oude boekje.

Mis je nog iets in dit informatieboekje, dan horen we dat graag van je!

Het bestuur



Ik vind een hand die in de mijne past
jouw ogen raken mij
jouw oren nemen mij op
jij bespeelt mijn gemoed

klanken worden taal
mijn boodschap

ook ik wil leven op mijn maat
maat - schappelijk

Jean Pierre Goetghebuer

bestuurssamenstelling

De bestuursleden zijn:

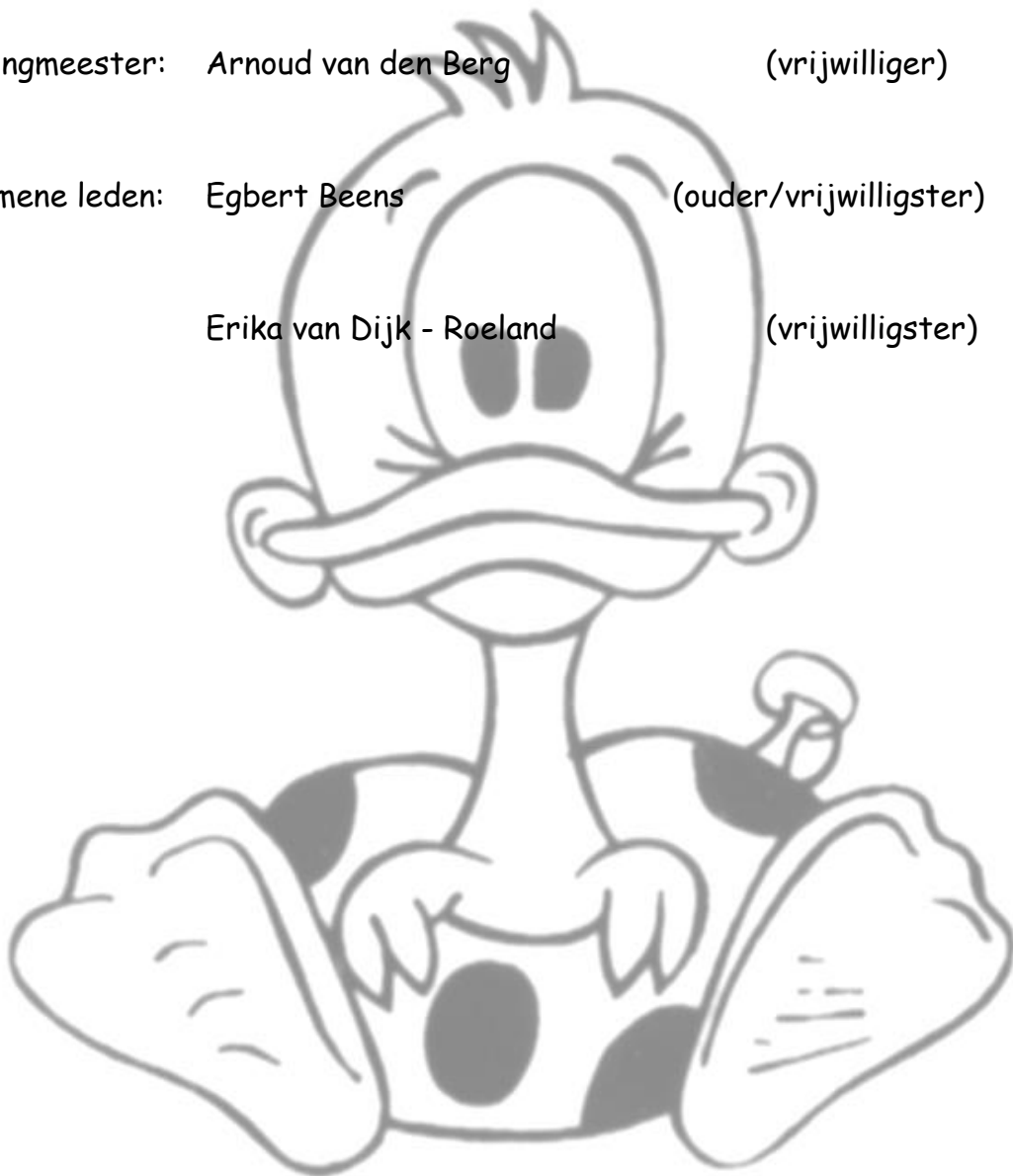
Voorzitter: Germa Dijkhof (ouder/ vrijwilligster)

Secretaris: Gera Mateboer (vrijwilligster)

Penningmeester: Arnoud van den Berg (vrijwilliger)

Algemene leden: Egbert Beens (ouder/vrijwilligster)

Erika van Dijk - Roeland (vrijwilligster)



het ontstaan van de vereniging

1982 -----12-11-1984

Met regelmaat zwemmen een aantal verstandelijk gehandicapten en een vrijwillige begeleider in zwembad Bestevaer.

Samen met de bedrijfsleider van het zwembad is besloten om dit wekelijks te gaan doen.

Er wordt een groepje gevormd om dit te gaan coördineren. Samen met DEK (zwemclub Genemuiden) en ZRH (zwemclub Hasselt) wordt een zwemclubje voor mensen met een verstandelijke handicap opgezet.

oprichting vereniging 'Ons Zwemuurtje'

Gegevens zwembad

Zwembad Bestevaer
Prins Clausstraat 1b
Genemuiden
Tel.: 038 -3854388

doelstellingen 'Ons Zwemuurtje'

De vereniging heeft ten doel: bevorderen dat verstandelijk gehandicapten, woonachtig in Genemuiden en omstreken, op verantwoorde wijze deelnemen aan de zwemsport. Minimale doelstelling is het watervrij maken van de deelnemers, dit bevordert het plezier om te vertoeven in het water. Als het mogelijk is zullen de vrijwilligers hun deelnemers stimuleren tot het behalen van een diploma. Ook is er, binnen onze vereniging, de mogelijkheid om te trainen in de trainingsgroep.

aanmelden en voorlichting

Aanmelden en voorlichten deelnemers:

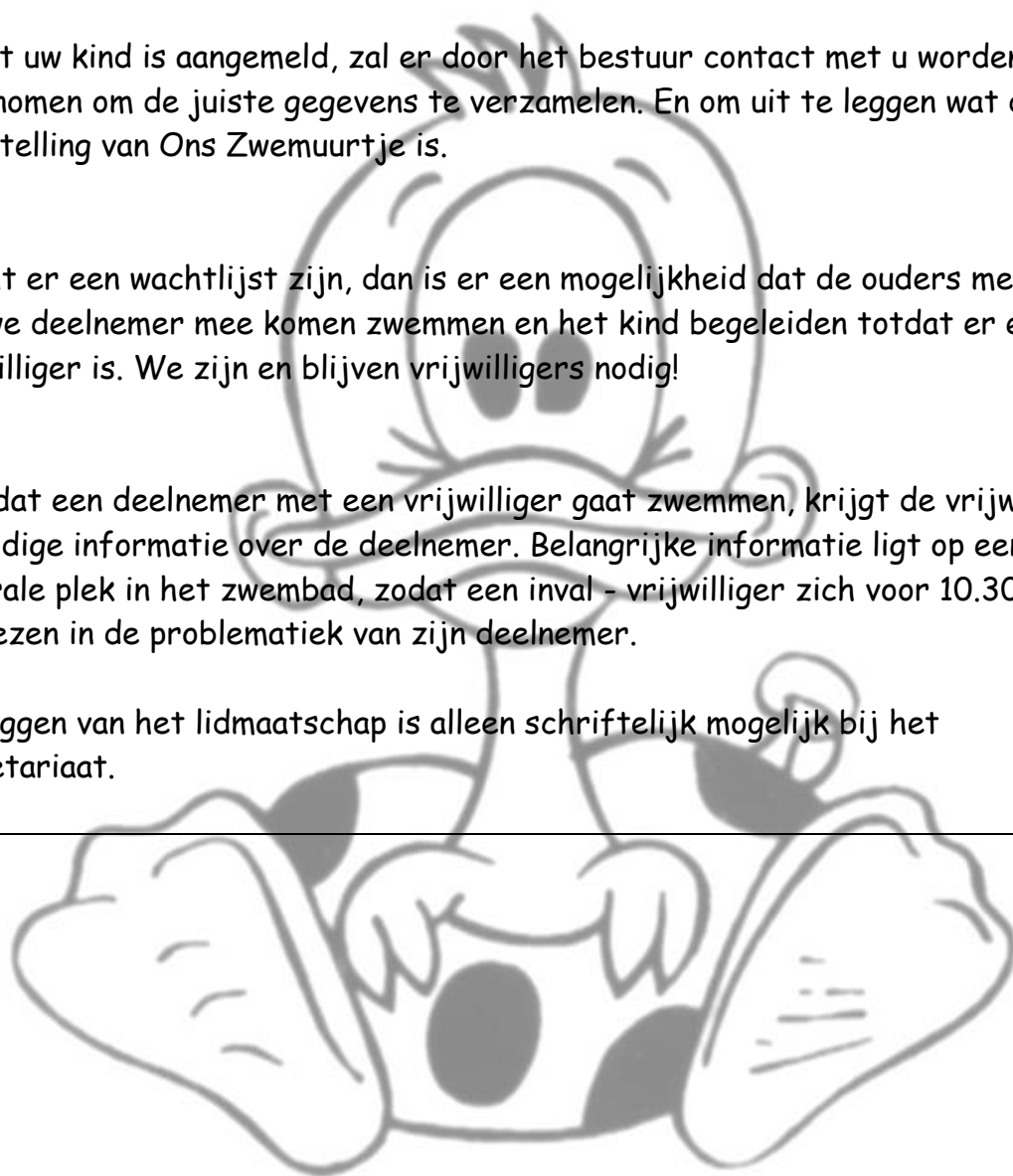
Ouders/ verzorgers e.a. kunnen een kind aanmelden bij het bestuur. Als een kind is aangemeld, neemt een bestuurslid contact op met de ouders/ verzorgers. Niet het kind, maar de ouders/ verzorgers/ instelling waar het kind woonachtig is, wordt lid van 'Ons Zwemuurtje'.

Nadat uw kind is aangemeld, zal er door het bestuur contact met u worden opgenomen om de juiste gegevens te verzamelen. En om uit te leggen wat de doelstelling van Ons Zwemuurtje is.

Mocht er een wachtlijst zijn, dan is er een mogelijkheid dat de ouders met de nieuwe deelnemer mee komen zwemmen en het kind begeleiden totdat er een vrijwilliger is. We zijn en blijven vrijwilligers nodig!

Voordat een deelnemer met een vrijwilliger gaat zwemmen, krijgt de vrijwilliger de nodige informatie over de deelnemer. Belangrijke informatie ligt op een centrale plek in het zwembad, zodat een inval - vrijwilliger zich voor 10.30 uur in kan lezen in de problematiek van zijn deelnemer.

Opzeggen van het lidmaatschap is alleen schriftelijk mogelijk bij het secretariaat.



Aanmelden en voorlichten vrijwilligers:

Er is een groot aantal vrijwilligers nodig om de zwemmers te begeleiden om het reilen en zeilen binnen 'Ons Zwemuurtje' veilig te kunnen laten verlopen. Op dit moment bestaat de groep vrijwilligers uit ca. 45 personen, afkomstig uit gem. Zwartewaterland (Genemuiden, Hasselt en Zwartsluis), IJsselmuiden, Zwolle en Giethoorn.

Omdat we veel één op één zwemmen hebben we een grote groep vrijwilligers nodig. Kent u iemand in uw omgeving die wel belangstelling heeft, dan is hij/ zij altijd welkom om een kijkje tijdens 'Ons Zwemuurtje' te komen nemen of kan hij/ zij contact opnemen met Gera Mateboer (06-23059339).

Een nieuwe vrijwilliger wordt in het zwembad voorgelicht. Als hij/ zij besluit om bij 'Ons Zwemuurtje' te komen, wordt er gevraagd of hij/ zij een vragenlijst voor het Smoelenboek in wil vullen. Het Smoelenboek is bedoeld om elkaar wat beter te leren kennen. Ook voor ouders is het leuk om te zien met wie de kinderen zwemmen. Het Smoelenboek komt op een centrale plek in het zwembad te liggen en mag door iedereen ingekeken worden.

Ook worden de algemene gegevens genoteerd en gebruikt voor de vrijwilligersadministratie.

Wijzigingen in deelnemers - en vrijwilligersadministratie

I.v.m. het up to date houden van de persoonlijke gegevens worden alle leden en vrijwilligers dringend verzocht wijzigingen in de administratieve gegevens, zoals adres en telefoonnummer z.s.m. (schriftelijk) door te geven aan de secretaris.

Kun je op een zaterdag niet komen zwemmen,

omdat je ziek bent of een andere activiteit hebt, dan moeten zowel de deelnemers als de vrijwilligers zich afmelden bij

Erika van Dijk (tel. 06-15638650)

Gera Mateboer (tel 06- 23059339)

of via info@onszwemuurtje.nl.

Dit is noodzakelijk voor de veiligheid van de deelnemers. Ook is het zeer gewenst dat de vrijwilliger bij afwezigheid contact opneemt met de ouders/ verzorgers van de deelnemer. Op deze manier weet de deelnemer waar hij/ zij op zaterdagmorgen aan toe is en komt niet voor teleurstellingen te staan.

Ook is het belangrijk dat de deelnemer wordt afgemeld bij degene die hem of haar ophaalt. Dit moet de deelnemer, ouder of begeleider zelf regelen!!

zaterdagmorgen

Hieronder hebben we een aantal zaken opgeschreven wat wij van de vrijwilligers op zaterdagmorgen verwachten. Het is niet onze bedoeling om de vrijwilligers allerlei regels op te leggen, toch moeten een aantal zaken duidelijk afgesproken worden, zodat een ieder weet waar hij/ zij aan toe is.

- * Er wordt van je verwacht passende badkleding te dragen.
- * En geen kauwgum of andere etenswaren te nuttigen.

Vanaf 10.20 uur:

- * Aanwezig zijn in de gemeenschapsruimte van het zwembad, contact leggen met je deelnemer.
- * Omkleden en je deelnemer zonedig helpen .
kledkamer 1 heren
kledkamer 3 dames
- * Na het omkleden eerst douchen voordat je het water in gaat.
- * Is je deelnemer er niet, dan hoor je van Erika of Gera met wie je dan mag gaan zwemmen.

Vanaf 10.30 uur:

- * Actief met je deelnemer gaan zwemmen.
- * Zwemt je deelnemer in het diepe, dan in principe tot 11.00 uur in het diepe blijven oefenen.
- * Probeer ervoor te zorgen dat je eigen deelnemer zo min mogelijk door anderen wordt afgeleid en probeer natuurlijk ook om andere zwemmers zo min mogelijk af te leiden.
- * Na 11.00 uur kun je ook in het ondiepe gaan zwemmen/ spelen.
- * Ook nu blijft alle aandacht bij je deelnemer.
- * Kans tot samenspel, overleg dit altijd met de begeleider van de andere deelnemer.

Vanaf 11.30 uur:

- * Opruimen materialen.
- * Eerst douchen, informeer of de haren van je deelnemer ook gewassen moeten worden.
- * Eventueel helpen met aankleden van de deelnemer.
- * Hoef je niet te helpen, kijk dan goed rond of je iemand anders kunt helpen!! Ga dus niet te snel naar de toeschouwersruimte.
- * In de toeschouwersruimte is er koffie en limonade, help je deelnemer eventueel met het inschenken hiervan.
- * Tractaties worden gegeven in de toeschouwersruimte, maar zijn niet verplicht!
- * Drie vrijwilligers houden zich bezig met het schoonmaken / opruimen van de douches, kledkamers en toeschouwersruimte.

contributie

Leden betalen per deelnemer een jaarcontributie van 1 of 2 x € 25,00* .
De kosten voor het vervoer bedragen €12,50 **, indien uw pupil met iemand mee rijdt. Dit bedrag wordt jaarlijks vastgesteld op de A.L.V.

* afhankelijk van de financiële situatie van Ons Zwemuurtje kan er 2 keer contributie van € 25,00 worden geïnd.

** geldend in 2018

Vrijwilligers zijn vrijgesteld van contributie.

Mede dankzij subsidiegevers en collectes kan 'Ons Zwemuurtje' deze lage contributiegelden vragen.

Met name de Collecte Gehandicapten Sport Nederland (GSN) willen we hierbij noemen. Veel vrijwilligers van 'Ons Zwemuurtje' werken mee aan deze collecte. Het zou kunnen dat jij dit jaar hier ook voor gevraagd wordt.

vervoer deelnemers

In principe gebeurt dit door de ouders zelf. Soms worden deelnemers, in overleg, vervoerd door de vrijwilligers, die hiervoor reiskosten ontvangen op basis van € 0.20 p/km. Ouders die gebruik maken van deze mogelijkheid betalen €12,50 per jaar voor dit vervoer.

De betaling geschiedt samen met de jaarcontributie.

donateurs

De mogelijkheid bestaat donateur te worden van "Ons Zwemuurtje".

U kunt zich hiervoor aanmelden bij de secretaris.

Misschien iets voor familieleden, kennissen of vrienden van u?

Van de donateurs wordt een financiële bijdrage verwacht van minimaal € 10,- per jaar.

verzekeringen

De contributie die wij betalen aan Gehandicapten Sport Nederland (GSN) is inclusief de premie voor een collectieve ongevallenverzekering en een aansprakelijkheidsverzekering voor bedrijven incl. bijzondere voorwaarden.

Deze beide verzekeringen zijn bedoeld voor alle deelnemers, vrijwilligers, bestuurders, sportdocenten, sportinstructeurs etc. zolang en zodra zij als zodanig bij de Gehandicapten Sport Nederland (GSN) of bij de aangesloten lidorganisaties staan geregistreerd.

Ongevallenverzekering:

De verzekering is van kracht tijdens de activiteiten door en namens de GSN of door de bij haar aangesloten lidorganisaties georganiseerd. De verzekering is ook van kracht tijdens het gaan naar, respectievelijk komen van deze activiteiten. Tevens geldt ten aanzien van de vrijwilligers dat de verzekering ook van kracht is tijdens het ophalen van respectievelijk weer thuisbrengen van de aan hun zorg toevertrouwde deelnemer (deelnemers).

Aansprakelijkheidsverzekering:

Door de aansprakelijkheidsverzekering wordt gedekt die schade aan derden waarvoor de GSN of de betrokken lidorganisatie aansprakelijk is volgens de wet of uit hoofde van een overeenkomst.

Uitsluitend morele aansprakelijkheid (op gevoelsmatige gronden schuldig voelen) is dus niet gedekt. Verder is de verzekering niet van kracht indien een schade gedekt is door een andere aansprakelijkheidsverzekering, ook al is die later afgesloten. Met andere woorden een andere aansprakelijkheidsverzekering gaat dus altijd voor. Bijv. de WA-verzekering van (ouders van) een deelnemer zelf. Bijzondere bepaling bij de aansprakelijkheidsverzekering die de GSN heeft afgesloten is dat de verzekeraars zich niet beroepen op het ontbreken van aansprakelijkheid wanneer de schade werd veroorzaakt door een persoon met een verstandelijke handicap.

zwem- oefeningen

watergewenningsfase

(ondiepe bad, heup - tot borstdiep water)

fase 1: zonder materiaal

- lopen naar de overkant, mag hand in hand (hinkelen, huppelen, springen)
- golven maken met de handen
- rennen door het water, waarbij de deelnemer jou moet volgen en omgekeerd
- jezelf wassen
- jezelf water over het hoofd gieten
- water omhoog gooien , regenbui
- met schouders onderwater je gezicht wassen
- mondje water spugen
- water scheppen met je handen en wegblazen
- kuiltje in het water blazen
- bellen blazen aan het oppervlak
- bodem aantikken met één hand (twee handen)
- zitten op de rand en met de benen spetteren

fase 2: met de bal / drijfplankje

- pingpong balletje voor je uitblazen
- bal onder je benen doordrukken (balletje poepen)
- bal op de bodem proberen te duwen (steeds dieper)
- bal onder duwen loslaten en weer proberen op te vangen
- drijfplankje op de bodem duwen en er op gaan staan

fase 3: springen en onder water gaan, met materialen

- springen van de kant uit zit, hurkzit of stand
- springen van de kant met tweetallen, hand in hand
- voorwerpen van de bodem oppakken
- neus in het water doen
- adem inhouden en gezicht tot de oren in het water
- pion naar bodem, ring erom leggen
- eerst onder water, dan in drijvende band boven komen
- kruipen door kniediep water op handen en voeten
- verplaatsen met hazensprongen door het ondiepe
- op je buik voorwaarts verplaatsen op de handen
- onder stok of lijn doorkruipen die net boven of aan het oppervlakte wordt gehouden

drijf - en glijfase

(ondiepe bad, heup - tot borstdiep water)

fase 1: springen

- op en neer springen met handen aan badrand
- idem los van de kant in heupdiep water
- vanuit hurkzit met steun van 1 hand het water inspringen
- verspringen van de kant uit stand
- springen van de kant in combinatie met iets van de bodem pakken
- dolfijnsprongen over hindernissen bijv. door hoepels heen

fase 2: aanpassing van de ademhaling

- happen en blazen herhalen, kort inademen, lang uitademen, in hurkzit
- idem, in lig - en drijfsteun
- met tweetallen handen vast: afwisselend uitademen onder water
- volledig uitademen in drijfsteun en zinken tot de bodem

fase 3: duiken

- hoofd onder water en bellen blazen met een regelmatige bellenstroom
- materialen van de bodem halen in dieper water
- in steeds dieper water op de grond gaan zitten en uitademen
- figuren maken op de bodem met voorwerpen zoals rubberen ringen en pionnen
- onder de gespreide benen van iemand doorduiken (zinkpoortje)
- dolfijnsprongen achter elkaar maken
- meerdere malen happen en blazen
- pompen: opspringend inademen, gehurkt onder water uitademen (een aantal malen)

fase 4: balans houden

- bal tussen de knieën klemmen en balans houden
- idem, met verplaatsen naar voren en naar achteren

fase 5: drijven en uitdrijven op de buik

- de ander voortslepen op de buik, armen gestrekt houden
- idem, met hoofd in het water
- glij sprong naar voren, ook uitdrijven, afzet bodem, trap, wand (met plankje)
- idem, met hoofd in het water
- bovenstaand zonder plankje

fase 6: drijven en uitdrijven op de rug

- drijven op de rug met steun van de schouders door handen begeleider
- drijven op de rug met steun van het hoofd door handen begeleider
- idem, handen 1 voor 1 optillen
- idem, handen tegelijk optillen en schouders even aanraken
- idem, handen tegelijk langzaam onder het hoofd leggen
- idem, handen onder het hoofd leggen en uitstrekken (lang maken)
- drijven op de rug met steun van een plankje
- slepen met rechte armen
- uitstrekken op de rug met steun van de voeten door begeleider
- idem, gevolgd door een klein afzetje (benen zijn gebogen)
- drijven in rugligging na afzetten van de kant
- wegglijden van de kant in borstligging en komen tot rugligging

schoolslag

Voordat je aan de schoolslag gaat beginnen moet een kind met een drijvertje kunnen drijven zoals beschreven bij drijf- en glijfase fase 5. Dit vergemakkelijkt het aanleren van de schoolbeenslag.

Bij het aanleren van de schoolbeenslag is het gebruik van drijfmiddelen (indien nodig!) een handig hulpmiddel. Plaats deze laag op de buik met de drijvers op de rug. Je kunt ook een drijfslurf gebruiken.

Fase 1 : schoolbeenslag

- laat het kind de kant vast houden (armen gestrekt) , ga er zelf achterstaan en pak de enkels vast. Begeleid het kind bij het maken van de draaibeweging. Je kunt de beweging mondeling ondersteunen door tijdens de beweging te vertellen wat je doet:
buiuiug - èèèèè - sluit of om in de belevingswereld van de kinderen te blijven :
kikker - vliegtuig - potlood.
- laat het kind het zelf proberen met benoemen wat het doet.
- kind houdt drijfplankje in de hand met gestrekte armen (drijfmiddel om de buik) verder zie boven. Begin over en korte afstand 4 à 5 beenslagen
- verleng de afstand
- wanneer de beenslag 'zit' komt de armslag erbij
- oefen eerst staand in heup - borstdiep water. Armen gestrekt voor, breng de handen in een zijwaartse doorgaande beweging onder de kin en weer naar voren.

Let hierbij op dat de handen niet voorbij de schouders komen. Geen grote rondes maken.

Wanneer je de arm en beenslag samen gaat doen begin je met de armslag gevolgd door de beenslag

rugslag

Voordat je met de rugslag gaat beginnen moet de deelnemer met drijvertjes kunnen drijven zoals beschreven drijf - en glijfase fase 6.

Bij het aanleren van de rugslag zijn drijvers (indien nodig!) een handig hulpmiddel. Let wel op dat het plankje nooit onder het hoofd gehouden mag worden.

- oefenen op het droge. Liggend op de rug benen buigen , knieën een klein beetje uit elkaar, voeten naar buiten draaien en in een rond draaiende beweging de benen weersluiten.
- in het water met een kurkje op de buik. Korte afstand 4 à 5 slagen.

Let op !! : hoofd ligt tot de oorlelletjes in het water
knieën blijven onderwater

- rugslag over langere afstand zwemmen

let op !! : uitdrijven na de beenslag (2 tellen)