

Carrouselzwemmen





Contents

Contactgegevens.....	3
Postadres	3
Contactpersoon Carrouselzwemmen.....	3
PFC Rheden op Facebook en Twitter	3
Inleiding.....	4
Waar bestaat het Carrouselzwemmen uit?.....	5
Keuzelessen	5
Themalessen	5
Zwemvaardigheidsdiploma's	5
Schema's.....	5
De trainers	6
Wanneer zijn de trainingstijden van de Carrousel?.....	6
Op proef meedoen!	7
Lid worden.....	7
Contributie.....	7
Doorstromen naar andere PFC Rheden zwemonderdelen	7
Kijken van ouders.....	7
Huisregels zwemlessen PFC Rheden.....	8
Kleedkamerdiensten	9
Opgave kleedkamerdiensten.....	Error! Bookmark not defined.
Pestprotocol	9
Algemeen	10
Vrijwilligers	10
Lid zijn van PFC Rheden is leuk!.....	10



Contactgegevens

Postadres

zwem- & waterpolovereniging PFC Rheden
Postbus 142
6880 AC Velp

Contactpersoon Carrouselzwemmen

Afke Meijrink

Telefoon: 026-3641394

E-mail crez@pfcrheden.nl

PFC Rheden op Facebook en Twitter



www.facebook.com/PFCRheden



[@PFCRheden](https://twitter.com/PFCRheden)



Inleiding

Dit is het informatieboekje over het Carrouselzwemmen van PFC Rheden. In dit boekje is zoveel mogelijk alle informatie verzameld voor de ouders en de kinderen die meedoen aan het Carrousel zwemmen of daarover meer informatie zoeken.

Als er vragen zijn die niet met de informatie worden beantwoord, neem dan contact op met de contactpersonen.

We wensen iedereen heel veel plezier bij het zwemmen bij de Carrousel !



Waar bestaat het Carrouselzwemmen uit?

De Carrousel bestaat uit twee soorten lessen: *keuzelessen* en *themalessen*.

Keuzelessen

Voor de keuzelessen worden een aantal onderdelen van de zwemsport door de Carrouseltrainers voorbereid. Bijvoorbeeld bij één trainer kun je iets van het snorkelen leren, bij een tweede trainer kun je een onderdeel van het waterpolo oefenen.

Bij de keuzelessen kun je kiezen uit lessen voor zes verschillende onderdelen:

- Waterpolo (■)
- Snorkelen (■)
- Wedstrijdzwemmen (■)
- Redding & Survival (■)
- Duiken & Springen (■)
- Truuks & kunstjes (■)

Je kunt *zelf* kiezen bij welk onderdeel je mee wilt doen. En dat kan elke les wat anders zijn. Soms zal iets goed oefenen meer dan één les duren. Als je dat kiest dan ga je een aantal lessen achter elkaar hetzelfde onderdeel mee doen.

Bij keuze voor een onderdeel dat langer duurt dan één les, betekent kiezen voor de eerste les automatische kiezen voor de gehele reeks van lessen. Er kan dan niet meer tussentijds gewisseld worden. Dit geldt bijvoorbeeld voor het kiezen om mee te doen bij de voorbereidingen voor een Zwemvaardigheidsdiploma.

Daarnaast wordt er twee maal per jaar een reeks lessen te voorbereiding van het zwemvaardigheidsdiploma aangeboden. Zie ook zwemvaardigheidsdiploma.

Themalessen (■)

Gemiddeld eens per maand staat de Carrousel in het teken van een thema. De hele groep krijgt dan allemaal dezelfde themalessen. In de themalessen maak je kennis met een onderdeel van de zwemsport waarbij we ook de hulp van trainers van buiten de Carrousel krijgen. Zo kun je bijvoorbeeld een keertje echt waterpoloën met spelers uit PFC Rheden Heren of Dames, of synchroon-zwemmen oefenen met het PFC Rheden Synchroon-zwemteam (Nederlandse top!)

Zwemvaardigheidsdiploma's (■)

Je doet veel spellen en wedstrijdjes tijdens de trainingen. Maar je kunt aan jezelf en aan je ouders laten zien hoe goed je alles onder de knie krijgt door zwemvaardigheidsdiploma's te halen.

Maar dat kies je zelf! Als je gewoon andere leuke onderdelen in het zwembad wilt oefenen zonder de diploma's te halen, dan kan dat ook.

Jouw plezier staat namelijk voorop!

Schema's

De keuze- en themalessen worden voortijdig bekend gemaakt door het ophangen van schema's bij de tribune in de Dumpel. Schema's zijn ook te downloaden via www.pfcrheden.nl

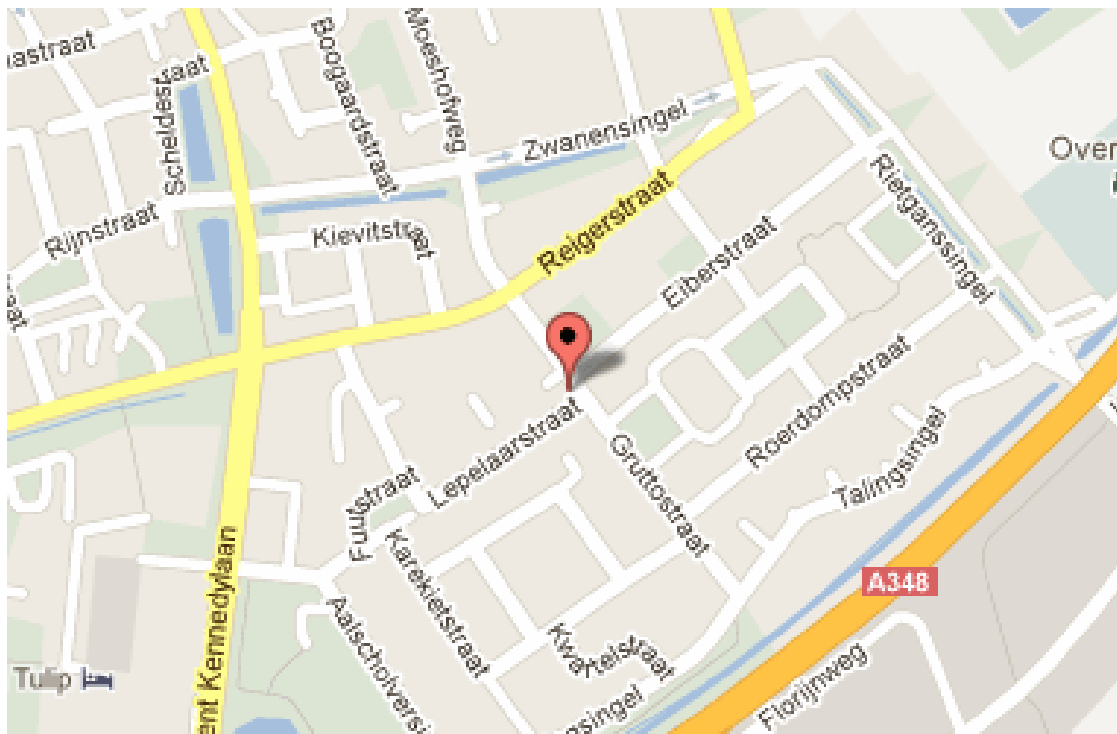
De trainers

De trainers van de Carrousel zijn te vinden met naam en foto te vinden op het bord op de tribune in de Dumpel. Kijk daar voor de informatie of vraag het aan de contactpersoon.

Wanneer zijn de trainingstijden van de Carrousel?

In de Carrousel kun je tweemaal (!) per week drie kwartier zwemmen, in de Dumpel in Velp:

- dinsdag tussen 18.00 en 18:45 uur – jongen dan 9 jaar¹
- dinsdag tussen 18:45 en 19:30 uur – 9 jaar en ouder
- vrijdag tussen 19.45 en 20.30 uur – alle leeftijden



De Dumpel, Velp

¹ Alle kinderen die op moment dat het seizoen begint 9 jaar of ouder zijn. Peildatum 1 juli.



Op proef meedoen!

Om uit te vinden of je de PFC Rheden Carrousel leuk vindt kun je komen kijken of op proef een paar keer meedoen. Aan het op proef meedoen zijn geen kosten verbonden.

Als je graag wilt meedoen, meldt je dan op de zwemtijden in de Dimpel (zie "Wanneer zijn de zwemtijden bij de Carrousel") bij één van de trainers of neem contact op via de personen die genoemd worden bij het hoofdstuk "Contact".

Lid worden

Als besloten wordt om lid te worden moet een inschrijfformulier worden ingevuld. Deze ontvang je van één van de trainers of kan worden gedownload op de website: www.pfcrheden.nl.

Contributie

Als je daarna besluit om lid te blijven of te worden van PFC Rheden, bedraagt de contributie € 13,40 per maand. Daarnaast is er éénmalige inschrijfgeld ad € 10,00 en 1x per jaar de jaarlijkse contributie voor KNZB.

Contributie wordt geïnd met behulp van een machtiging die wordt ingevuld op het inschrijfformulier.

Opzegging van het lidmaatschap dient schriftelijk te geschieden vóór 1 juli of 31 december van het verenigingsjaar. Indien opzegging na deze data geschiedt is de volle contributie over het daaropvolgende halfjaar verschuldigd.

Doorstromen naar andere PFC Rheden zwemonderdelen

Carrouselzwemmen is niet het enige wat bij PFC Rheden gebeurt. PFC Rheden kent meer afdelingen. Naast het Carrousel zwemmen en het ABC zwemmen (samen de CREZ-afdeling genoemd) heeft PFC Rheden nog vier afdelingen:

- Waterpolo
- Wedstrijdzwemmen
- Synchroonzwemmen
- Trimzwemmen

Mocht je zwemmen bij één van deze afdelingen je wel wat lijken dan is overstappen zonder meer mogelijk. Informeer voor de mogelijkheden bij de contactpersonen.

Kijken van ouders

Bij de Carrousellessen is het altijd mogelijk om te kijken naar de verrichtingen van uw kinderen. Vanzelfsprekend is daarbij wel het verzoek om geen overlast of verstoring van de lessen te veroorzaken.



Huisregels zwemlessen PFC Rheden

1. Kinderen blijven voor de zwemles in de kleedkamer wachten totdat ze worden gehaald door een zwemjuf of -meester. In het verleden is het gebeurd dat kinderen al eerder de zwemzaal in kwamen lopen en zelfs het water insprongen, terwijl hun les nog niet aan de gang was. Om ongelukken in de toekomst te voorkomen willen we u vragen erop te letten dat uw kind daadwerkelijk in de kleedkamer blijft totdat de zwemjuf of meester de kinderen komt halen
2. Bij de zwemlessen voor het zwem ABC zijn bermuda's niet toegestaan. In de praktijk blijkt dat het maken van een goede beenslag op buik en rug bijna onmogelijk is aan te leren wanneer jongens deze lange zwembroeken dragen.
3. Bij jongens en meisjes met lang haar verzoeken wij u vriendelijk het haar op te binden in een elastiekje. Dit is voor het betreffende kind veel prettiger zwemmen en het is hygiënischer.
4. Sieraden zoals grote oorbellen en kettinkjes graag voor de les af doen, om verlies en verwondingen te voorkomen.
5. De kleedhokjes mogen niet worden gebruikt door de zwemleskinderen. De kleedhokjes zijn in principe alleen bestemd voor de zwemjuffen en – meesters. Mocht u hiermee grote problemen hebben, dan kunt u contact opnemen met Afke Meijrink, anders gaan we er vanuit dat iedereen zich gewoon in de kleedkamer omkleedt.
6. Wel vragen we u rekening te houden met het volgende: vaders met dochters/zonen in de herenkleedkamer, moeders met zoons/dochteren in de dameskleedkamer. Kortom; de volwassene is degene die in de goede kleedkamer hoort.
7. Schoenen zijn in de zwemzaal en de gang naar de douches verboden. Ouders die hun kinderen bij de douche opwachten, wordt dringend verzocht slippers aan te doen of om in ieder geval de schoenen uit te doen. Dit in verband met de grote zand- en moddersporen die daardoor ontstaan en waar de kinderen op hun blote voeten doorheen moeten.
8. Op de dinsdag- en woensdagavond is het de bedoeling dat toeschouwers direct na de zwemles de tribune verlaten, het zwembad is dan niet meer gehoord door onze vereniging. Op de vrijdag kan er eventueel langer worden gekeken naar de waterpolotraining.
9. Heeft u vragen met betrekking tot de voortgang van de zwemles van uw kind, dan kunt u altijd betreffende zwemjuf of- meester aanspreken, wel verzoeken wij u dit na de zwemles te doen. Eventueel kan er telefonisch contact worden opgenomen met Afke Meijrink.



Kleedkamerdiensten

PFC Rheden wil graag dat het gebruik van het zwembad en kleedkamers en ook de omgang met elkaar in de kleedkamers op de juiste manier gebeurt. Dat is onder andere weerspiegeld in de **Huisregels zwemlessen PFC Rheden** die ook in dit boekje te vinden zijn. Om de toezicht hierop de vergemakkelijken vraagt PFC Rheden als dat nodig is, de ouders van de kinderen om mee te helpen.

Om de toezicht na afloop van de trainingen goed te laten verlopen zijn er kleedkamerdiensten bij de Carrouseltrainingen. De bedoeling van de kleedkamerdiensten is het volgende:

- Er is een ouder in de kleedkamer aanwezig die het het aankleden in de gaten houdt. Daarbij geldt een moeder in de meisjeskleedkamer, een vader in de jongenskleedkamer
- Eventueel kunnen kinderen worden aangesproken op hun gedrag. Te denken valt aan: hard gillen onder de douche, aan andermanskleding zitten, onheus bejegene van anderen.
- In alle gevallen waarin de ouder denkt dat hij of zij onvoldoende mogelijkheden heeft om in te grijpen kan *altijd* een trainer of coördinator worden ingeschakeld
- PFC Rheden en haar vertegenwoordigers blijven eindverantwoordelijk

Pestprotocol

Zoals PFC Rheden voert een beleid dat is gericht op deelname en plezier voor iedereen. Als onderdeel van dat beleid is op de Algemene Ledenvergadering van 23 mei 2012 is het pestprotocol aangenomen voor de gehele vereniging.

Het pestprotocol is voor iedereen inzichtelijk en kan worden gedownload via www.pfcrheden.nl. Naast de beschikbaarheid van het protocol heeft PFC Rheden ook aandacht voor de manier waarop kinderen met elkaar omgaan.



Algemeen

PFC Rheden is een bloeiende zwemvereniging waar zo'n 60 vrijwilligers proberen om het mooie van de zwemsport in al haar facetten over te brengen op de leden. Bij de 55 jarige vereniging kun je diplomazwemmen, wedstrijdzwemmen, waterpoloën, synchroonzwemmen en trimzwemmen.

Binnen enkele jaren hoopt PFC Rheden te kunnen zwemmen in het prachtige nieuwe zwembad in de gemeente. De jaren van heen en weer trekken tussen verschillende zwembaden is dan voorbij. Voor de vereniging breekt dan een tijd aan waarin aan de ambities gevolg gegeven kan worden. PFC Rheden wil naast haar reguliere taken graag een rol spelen in het maatschappelijk veld. Activiteiten als buitenschoolse opvang (middels zwemles) en zwemactiviteiten voor verschillende doelgroepen (gehandicapten, chronisch zieken) staan hoog op het verlanglijstje.

PFC Rheden staat voor plezierig en verantwoord bewegen en sporten in het water. Dit begint bij het opleiden van kinderen vanaf 4 jaar voor het zwemdiploma. Vanuit onze visie leiden wij kinderen op een kindvriendelijke manier op, zodat de kinderen ook na het behalen van het diploma nog vaak terug zullen komen in het zwembad of bij een van onze zwemsporten.

Vrijwilligers

Om deze ambities waar te kunnen maken probeert PFC Rheden zich op dit moment voor te bereiden. Ledengroei, scholing van kader en een stabiele financiële situatie horen daarbij. Continu zijn wij dan ook op zoek naar nieuwe leden, kader, bestuurders en aanvullende middelen.

Vrijwilligers spelen daarom een belangrijke rol bij het reilen en zeilen van PFC Rheden. Gaat uw zoon of dochter Carrouselzwemmen, dan is vrijwilligerswerk binnen PFC Rheden misschien ook wat voor u? Als u dat wat lijkt, wend u zich dan tot de contactpersoon.

Lid zijn van PFC Rheden is leuk!

PFC Rheden is een heel gezellige vereniging. Naast de zwemlessen en trainingen zijn er allerlei activiteiten voor de kinderen. We houden onderlinge wedstrijden, spelcircuits en clubkampioenschappen. We hebben een eigen clubhuis "De Thuiswedstrijd" bij het buitenzwembad in Rheden, waar regelmatig iets leuks te doen is.

Kortom:

PFC Rheden is meer dan zwemmen alleen!