



vzw zwemclub

ZIOS Liedekerke

INFOBROCHURE

Beste zwemliefhebber,

Met deze infobrochure wil vzw Zwemclub ZIOS Liedekerke U informeren over de structuur van de club. We willen U op een overzichtelijke manier wegwijs maken in ons ruime aanbod. Dit aanbod is als familiale club zowel gericht op jong als oud.

Om alles in goede banen te leiden in het zwembad, het kan er soms zeer druk zijn, zijn er een aantal huisregels binnen onze club. Wie zich inschrijft binnen onze club gaat automatisch akkoord met deze regels. Onze huisregels en ons reglement zijn opgenomen in deze infobrochure maar zijn ook te lezen in de inkomhal van het zwembad.

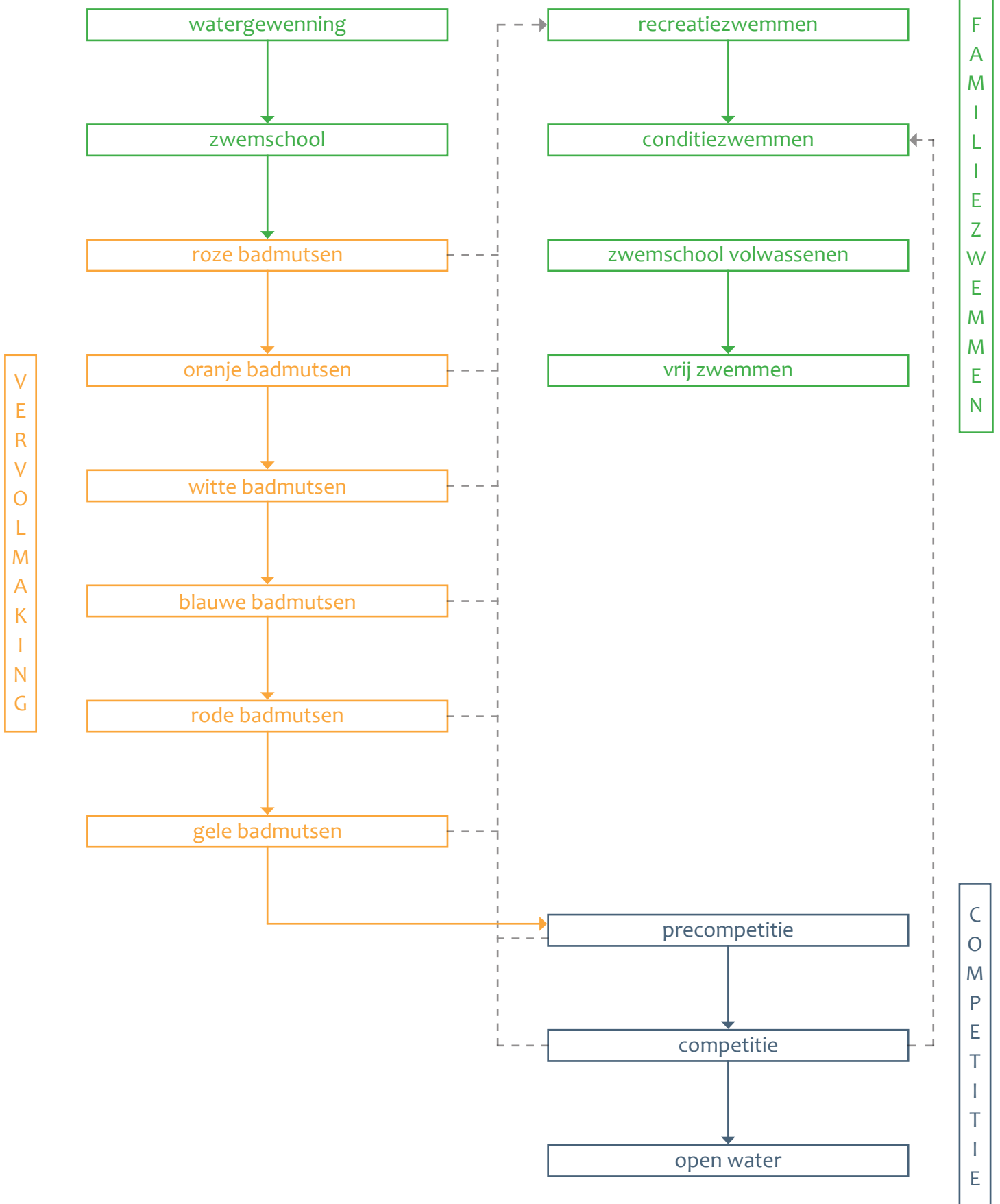
Een belangrijk deel binnen deze infobrochure richt zich tot het systeem van overgangen. Binnen iedere groep zijn toelatingsvoorwaarden en doelstellingen vooropgesteld. We trachten de kinderen immers iets bij te brengen. Indien deze doelstellingen worden behaald kan de zwemmer overgaan naar de volgende groep. Indien deze doelstellingen binnen de vooropgestelde termijn niet behaald worden, bieden we een alternatief aan. Per groep lichten we de voorwaarden en doelstellingen toe.

Sinds de heropening van het zwembad in 2011 worden de lesgevers gestimuleerd om een diploma te halen. Op die manier kunnen we uw zoon/dochter een nog meer gerichte zwemopleiding aanbieden. Natuurlijk ligt het lot niet volledig in handen van de lesgevers. Regelmaat van uw zoon/dochter zal een belangrijke rol spelen, wie niet regelmatig komt zwemmen kan immers geen vooruitgang boeken.

Wij hopen dat deze infobrochure een antwoord kan bieden op al uw vragen en uw zoon/dochter op weg kan zetten naar fijne zwemmomenten. Zoals gewoonlijk staan wij u ook graag in het zwembad te woord.

Sportieve groeten,
ZIOS-sportcomité

ZIOS STRUCTUUR



ZIOS REGLEMENT

Binnen onze club en het zwembad zijn enkele algemene regels van toepassing, wij zetten deze graag even op een rijtje. Inschrijven binnen de club houdt in dat U en uw kind(eren) akkoord gaan met dit ZIOS-reglement:

- Opvoeding staat centraal in onze jeugd-/sportopleiding.
- De naam en faam van onze club, waar jullie deel van uitmaken, gaan we steeds trachten hoog te houden.
- Beleefdheid, verzorgd taalgebruik en aandacht voor hygiëne in en rond het zwembad staan voorop. Pestgedrag of agressief taalgebruik wordt niet getolereerd.
- De les(geefster)gever gaat als eerste het zwembad binnen. Pas na aangeven van de les(geefster)gever kunnen de kinderen binnen.
- We betreden de natte zone van het zwembad ZONDER schoenen.
- Blikjes, kauwgommen en papier horen in de vuilbak.
- Indien men geen gebruik maakt van de grote kleedkamers, dient men de kledij in de opbergkastjes te stoppen. Men mag GEEN kledij achterlaten in de individuele kleedhokjes en de gezinsscabines. Dit zal op regelmatige basis gecontroleerd worden.
- De kleedhokjes dienen altijd netjes achtergelaten te worden en de mandjes worden teruggepilaatst op de voorziene plaats. Het omkleeden gebeurt in alle rust.
- De club kan NIET verantwoordelijk gesteld worden bij het verdwijnen van kledij of andere waardevolle spullen.
- De club is NIET verantwoordelijk voor leden en niet-leden die voorwerpen beschadigen die eigendom zijn van vzw Zwemclub ZIOS Liedekerke of van het zwembad Heuvelkouter.
- De club is NIET verantwoordelijk voor eventuele ongevallen of gebeurtenissen voor en na de les/training.
- Onsportief gedrag of wangedrag kan bij herhaling leiden tot definitieve uitsluiting.
- Schrijf je naam op eigen zwemattributen. Het gebeurt dikwijls dat de trainers -les(geefsters)gevers achtergelaten brilletjes of badmutsen vinden. Wanneer er een naam op staat, kan men deze gemakkelijker terugbezorgen.
- Het dragen van badmuts in het zwembad is verplicht.
- Bij aanvang van de les dient men steeds te wachten op de les(geefster)gever.
- Men mag geenszins in het kinderbad of 25m bad gaan zonder toelating of toezicht van de les(geefster)gever, zowel voor als na de les.
- De instructies van de les(geefsters)gevers en trainers dienen steeds opgevolgd te worden.
- Het tonen van inzet en doorzettingsvermogen tijdens de les/training is vereist.
- Het is niet toegelaten het zwembad te betreden via de dienstingangen.
- Lopen in het zwembad is VERBODEN = GEVAARLIJK.
- Betaal TIJDIG het lidgeld. Uw kind is niet verzekerd voor de periode waarvoor nog niet werd betaald. De club kan dus niet verantwoordelijk gesteld worden wanneer uw kind zich kwetst tijdens de periode waarvoor nog niet betaald werd.
- De ouders zijn verplicht tijdens de zwemlessen enkel en alleen plaats te nemen in de inkomhal van het zwembad.
- Wie op wapen- of drugsbezit betrapt wordt, wordt met onmiddellijke ingang uit de club gezet. Bovendien zal hij/zij onder politiebegeleiding naar buiten geleid worden.

ZIOS HUISREGELS

Stiptheid

De zwemmers(sters) worden stipt op tijd verwacht aan de startblok van hun groep. Dit betekent dat zij ten laatste 5 minuten voor de start van hun training in de kleedkamer moeten zijn om op tijd aan de startblok te zijn. Dit zorgt ervoor dat de trainer zijn/haar lesprogramma volledig kan afwerken en dat hij/zij de oefening niet meermaals moet herhalen. De lesgever kan zich zo concentreren op een betere kwaliteit, het doel van de vernieuwing van ZIOS. Iedereen moet de volledige training meezwemmen, enkel om medisch gestaaftde redenen kan hiervan afgeweken worden.

Materiaal

Er wordt tevens verwacht dat met het materiaal zorgzaam wordt omgesprongen, zowel met het eigen materiaal als met het materiaal van zwemclub ZIOS. Er mag niet met plankjes, vlotter, ... gegooid worden. Zij worden mooi op een stapel gelegd, op een plaats aangeduid door de lesgever.

Badmuts

Bij de vervolmaking (vanaf Roze tot en met Gele) is het verplicht om de badmuts te dragen van de groep waartoe ze behoren. Dit maakt het voor de lesgever gemakkelijker om op elk tijdstip al zijn/haar zwemmers in het oog te houden.

Gedrag

Niet tolereerbaar gedrag tegenover andere leden, trainers, zwembadpersoneel, enz... en gedragingen die de goede werking van zwemclub ZIOS in het algemeen en de trainingen / stage / wedstrijden in het bijzonder in het gedrang brengen, kunnen niet geaccepteerd worden. Na 1 schriftelijke verwittiging naar de ouders, kan de zwemmer tot 14 dagen geschorst worden. Indien de ouders hier niet mee akkoord zijn, kunnen zij contact opnemen met het bestuur. Herhaling wordt gesanctioneerd met een definitieve uitsluiting. Zware inbreuken (diefstal, geweldplegingen, ...) leiden tot een onmiddellijk en definitief ontslag. Hierbij kan de politie gecontacteerd worden.

Kleedkamers

Het gebruik van de kleedkamers dient voorzichtig te gebeuren. Wie deuren dichtgooit, over/onder de hokjes kijkt, met schoenen loopt waar het niet mag... kan een waarschuwing krijgen voor slecht gedrag (zie 'gedrag'). Dit kan en zal niet getolereerd worden. Wij vragen hierbij een bijdrage van de ouders dat ook zij de regels respecteren (geen schoenen dragen voorbij de witte lijn of in de schoenvrije zone). Verder is het verboden je kleren te laten hangen in de individuele omkleedruimtes, enkel in de gemeenschappelijke kleedruimtes mag dit. Wie zijn kleren toch laat hangen in de individuele kleedruimtes, moet er zich van bewust zijn dat hij/zij aanzet tot diefstal. Zwemclub ZIOS kan hiervoor niet verantwoordelijk gesteld worden, ook niet voor eventuele schade aan privé-bezitten.

Lidkaart

Een lidkaart kan verkregen worden op aanvraag. Deze is voorzien van het ZIOS-embleem, jouw naam en het jaartal. Dit maakt van de kaart een persoonlijke kaart die 1 jaar lang geldig zal zijn. Iedereen kan ze aanvragen behalve zwemmers van de watergewenning, de zwemschool en de zwemschool volwassenen.

Jaarlijks lidgeld

Het lidgeld wordt betaald op het moment van inschrijving en is bedoeld voor 1 jaar (met uitzondering van zwemschool volwassenen, de zwemschool en de watergewenning, daar is het per reeks). Het lidgeld start steeds op de eerste dag van de maand. Het jaar nadien ontvangt u een overschrijving om het volgende jaar te betalen. Deze betaling dient binnen de maand te gebeuren. Anders kan ZIOS u de toegang tot het zwembad weigeren. Wie niet betaalt, is niet verzekerd. Dat risico neemt ZIOS niet!

Betalingen

Boetes, lidgelden, ... dienen binnen de maand na de eerste melding betaald te worden. Wie hieraan niet voldoet, wordt niet meer toegelaten tot de trainingen. Bovendien wordt hij/zij niet meer ingeschreven voor wedstrijden. Hiertegen kan niet geprotesteerd worden.

Aanwezigheid competitiezwemmers

Om behoorlijke resultaten te boeken is minstens 3 maal per week trainen noodzakelijk. Competitiezwemmers dienen minstens 2 maal per week te trainen om hun conditie te onderhouden. Wie minder dan 2 keer per week komt, kan niet verwachten om zijn tijden te verbeteren. Vind je dit te zwaar? Dan is er conditiezwemmen, waar de nadruk op het recreatieve ligt en hier hoeft je slechts 1 maal per week te komen. Wie op een volledig seizoen geen gemiddelde haalt van 2 zwemdagen per week, kan doorverwezen worden naar het conditiezwemmen. Hiertegen kan je niet protesteren. Zwemdagen zijn dagen waarop je traint, waarop je een wedstrijd hebt en de zwemstage. Alles uitgaande van ZIOS, aldus worden deze ook in het regelmatigheids criterium van ZIOS opgenomen.

Deelname aan wedstrijden

Van iedere competitiezwemmer wordt verwacht dat hij/zij deelneemt aan minstens 5 wedstrijden per jaar. Als je dit niet haalt, kan het ZIOS-sportcomité beslissen om je door te verwijzen naar het conditiezwemmen. Hiertegen kan je niet protesteren.

Deelname aan wedstrijden met limiettijden

Deelname aan de nationale kampioenschappen is alleen mogelijk mits de limiettijd gezwommen te hebben op een officiële wedstrijd en na goedkeuring van de hoofdtrainer.

Doortochten

Zwemmers die deelnemen aan het Zomercriterium, moeten de toelating van de hoofdtrainer krijgen om te mogen deelnemen aan doortochten. Alle info rond doortochten wordt gecommuniceerd via e-mail en hangt uit aan het ZIOS-prikbord.

Forfait op wedstrijden

Bij afwezigheid op zwemwedstrijden zonder doktersattest, dienen alle kosten betaald te worden door de zwemmer(ster). Deze kosten voor een gewone wedstrijd bedragen het inschrijvingsgeld + de wedstrijdboete x aantal ingeschreven reeksen + opgelegde clubboete.

Uitrusting

Competitiezwemmers dienen op alle wedstrijden de verplichte ZIOS-uitrusting te dragen. Deze bestaat uit een badmuts, t-shirt en trainingspak/sweater (alles verkrijgbaar in de club).

Medicatie / doping

Wie op doktersvoorschrift medicatie moet nemen, waarschuwt de dokter dat hij/zij aan competitiezwemmen doet. De dokter kan dan via de dopinglijst nazien of de voorgeschreven medicatie al dan niet op de lijst staat. Indien dit wel het geval is, dienen speciale documenten ingevuld te worden die op elke wedstrijd moeten kunnen voorgelegd worden aan de organisatoren van de wedstrijd. Dit is enkel en alleen de verantwoordelijkheid van de zwemmer en in geen enkel geval van de ZIOS!! Het is bovendien verplicht om dit te melden aan de hoofdtrainer! ZIOS is dan ook niet verantwoordelijk voor eventuele boetes of andere gevolgen! (zie : www.dopinglijn.be) Bij ernstig vermoeden of effectief gebruik van doping en/of drugs, of het bezit ervan, wordt in elk geval de politie gewaarschuwd. Bij bevestiging door de politie wordt je uit de club gezet.



familiezwemmen

watergewenning
zwemschool

WATERGEWENNING

Baby's en peuters van 1 tot 5 jaar krijgen op spelende wijze watergewenning en voorbereidend zwemmen. Voor de jongste groep (1-3 jaar) vragen we dat er 1 ouder mee in het zwembad gaat. Een lessenreeks bevat steeds 8 lessen.

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen zijn minimum 1 jaar jong en maximum 5 jaar jong.
- De kinderen zijn verplicht een badmuts te dragen tijdens de zwemlessen.
- De kinderen worden sterk aangeraden een zwembril te dragen, dit maakt het voor het kind en de lesgever makkelijker.

Doelstellingen

Peuterzwemmen leeftijd 1-3 jaar:

- Puur waterplezier met de mama en/of de papa.

Kleuterzwemmen leeftijd 3-5 jaar:

- Groep 1: De kinderen kunnen hun vingers tellen en bellen blazen onder water
- Groep 2: De kinderen kunnen drijven met materiaal, zowel op de buik als op de rug, daarnaast kunnen ze in het klein bad springen.
- Groep 3: De kinderen kunnen drijven op de buik en op de rug zonder materiaal, daarnaast kunnen ze in het ondiep gedeelte van het groot bad springen.

Wanneer

- De watergewenning gaat steeds door op maandagavond. Het peuterzwemmen (1-3 jaar) gaat door van 18u00 tot 18u30. Voor het kleuterzwemmen (3-5 jaar) zijn er twee momenten: 18u35 tot 19u05 en 19u10 tot 19u40.

In kleine groepen leert men kinderen vanaf 6 jaar, 25m schoolslag zwemmen op een technisch correcte wijze. Er wordt steeds gestart in het kleine zwembad om geleidelijk aan over te gaan naar het grote zwembad.

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen die bij ZIOS de watergewenning gevolgd hebben krijgen voorrang op nieuwkomers en kunnen eventueel al vanaf 5 jaar naar de zwemschool in samenspraak met de lesgever.
- De kinderen die geen watergewenning bij ZIOS gevolgd hebben zijn minimum 6 jaar jong.
- De kinderen zijn verplicht een badmuts te dragen tijdens de zwemlessen.
- De kinderen worden sterk aangeraden een zwembril te dragen, dit maakt het voor het kind en de lesgever makkelijker.
- De kinderen zijn in staat vingers te tellen onder water.
- De kinderen hebben het blazen van bellen onder water onder de knie.
- De kinderen kunnen drijven op de buik zonder materiaal.

Doelstellingen

- De kinderen begrijpen de coördinatie tussen armen en benen in schoolslag.
- De kinderen kunnen zonder stoppen een volledige lengte zwemmen (25m).
- Het behalen van het brevet 25m schoolslag na test bij de trainer.

Wanneer

- De lessen gaan door op dinsdag- en donderdagavond.
- Groep 1: van 18u30 tot 19u05
- Groep 2: van 19u10 tot 19u45



vervolmaking

roze badmutsen
witte badmutsen
rode badmutsen

oranje badmutsen
blauwe badmutsen
gele badmutsen

VERVOLMAKING

Binnen het vervolmakingszwemmen doorlopen de zwemmers verschillende groepen of “badmutsen”. Bij iedere badmuts worden er nieuwe technieken en vaardigheden aangeleerd. Op het einde van het traject is de zwemmer “vervolmaakt” en kan hij/zij in correcte stijl schoolslag, vrije slag en rugslag zwemmen.

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen hebben een brevet van 25m schoolslag.
- De kinderen zwemmen zonder stoppen een volledige lengte schoolslag op een technisch juiste manier.
- Nieuwkomers doen een test bij de trainer van de club en worden op basis van hun kunde aan een groep toegewezen indien er plaats is bij die groep.
- Nieuwkomers die niet voldoen, moeten eerst zwemschool volgen. Zwemmers kunnen hier starten wanneer er plaats vrijkomt.

Doelstellingen

- Vervolmaken in de aangeleerde zwemslag en aanleren van nieuwe zwemslagen en vaardigheden

Overgangen

Omdat er gewerkt wordt met verschillende badmutsen is er een overgangsregeling van toepassing. Deze ziet er als volgt uit:

- Wie voldoet aan de doelstellingen van zijn/haar groep op het einde van de reeks (=17 lessen) gaat over naar de volgende groep.
- Iedere groep kan maximaal 3 keer gevolgd worden, met uitzondering van lange afwezigheid door kwetsuren of operaties (mits doktersvoorschrift). Wie na 3 reeksen niet voldoet aan de doelstellingen krijgt de mogelijkheid om door te schuiven naar het recreatief zwemmen.
- Onregelmatige zwemmers zullen na 2 reeksen doorverwezen worden naar het recreatief zwemmen. Zonder regelmaat is het onmogelijk om zwemstijlen correct aan te leren en de vooropgestelde doelstellingen te bereiken.

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen die bij ZIOS de zwemschool gevolgd hebben krijgen voorrang op nieuwkomers.
- De kinderen zijn met maximaal 20 deelnemers. Is de groep volzet, dan komt de zwemmer op een wachtlijst te staan.
- De kinderen kennen en begrijpen de coördinatie tussen armen en benen in schoolslag.
- De kinderen zwemmen zonder stoppen een volledige lengte (25m) op een technisch juiste manier.
- De kinderen hebben het brevet 25m schoolslag.

Doelstellingen

- Schoolslag: kleine fouten wegwerken.
- Schoolslag: vlak 50m schoolslag zwemmen.
- Schoolslag: een volledige lengte (25m) met plankje benen schoolslag zwemmen.
- Algemene vaardigheden: inspringen van op de startblok.
- Inzet: tonen van inzet en doorzettingsvermogen tijdens alle lessen.
- Inzet: op regelmatige basis deelnemen aan de zwemlessen.

Evaluatie

- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die voldoen aan de doelstellingen mogen overgaan naar de Oranje badmutsen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 1 of 2 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, moeten deze groep opnieuw volgen. Ze krijgen normaal voorrang op iedereen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 3 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, worden doorverwezen naar het recreatief zwemmen.
- Zwemmers die op onregelmatige basis komen zwemmen worden reeds na 2 reeksen doorverwezen naar het recreatief zwemmen.

Wanneer

- Iedere dinsdag en donderdag van 17u30 to 18u20. Tijdens de schoolvakanties is een aangepaste uurregeling van toepassing, meer informatie hierover verschijnt steeds op onze website www.zios.be.

ORANJE BADMUTSEN

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen die bij ZIOS de Roze badmutsen gevolgd hebben krijgen voorrang op nieuwkomers.
- De kinderen zijn met maximaal 20 deelnemers. Is de groep volzet, dan komt de zwemmer op een wachtlijst te staan.

Doelstellingen

- Schoolslag: inspringen en 100m zwemmen in correcte stijl
- Schoolslag: 25m benen schoolslag met plankje
- Schoolslag: pijl + 1 beenbeweging
- Rugslag: pijl op rug in groot bad
- Rugslag: pijl op rug met 1 beenbeweging schoolslag in klein bad
- Vrije slag: beenbeweging crawl met plankje over een breedte van het kleine bad
- Algemene vaardigheden: inspringen van op de startblok
- Algemene vaardigheden: voorwerp opduiken achteraan in het kleine bad
- Algemene vaardigheden: door een hoepel zwemmen in het kleine bad
- Algemene vaardigheden: 1 minuut watertrappelen of 30 sec. watertrappelen met polsen boven
- Inzet: tonen van inzet en doorzettingsvermogen tijdens alle lessen
- Inzet: op regelmatige basis deelnemen aan de zwemlessen

Evaluatie

- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die voldoen aan de doelstellingen mogen overgaan naar de Witte badmutsen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 1 of 2 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, moeten deze groep opnieuw volgen. Ze krijgen normaal voorrang op iedereen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 3 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, worden doorverwezen naar het recreatief zwemmen.
- Zwemmers die op onregelmatige basis komen zwemmen worden reeds na 2 reeksen doorverwezen naar het recreatief zwemmen.

Wanneer

- Iedere dinsdag en donderdag van 17u30 to 18u30. Tijdens de schoolvakanties is een aangepaste uurregeling van toepassing, meer informatie hierover verschijnt steeds op onze website www.zios.be.

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen die bij ZIOS de Oranje badmutsen gevolgd hebben krijgen voorrang op nieuwkomers.
- De kinderen zijn met maximaal 20 deelnemers. Is de groep volzet, dan komt de zwemmer op een wachtlijst te staan.

Doelstellingen

- Schoolslag: inspringen en 200m zwemmen in correcte stijl zonder te stoppen
- Schoolslag: 50m benen schoolslag zwemmen met plankje zonder te stoppen
- Rugslag: pijlen op de rug
- Rugslag: halve lengte beenbeweging uitvoeren
- Rugslag: vanaf een pijl op de rug draaien naar een pijl op de buik
- Vrije slag: in pijl beenbeweging vrije slag zwemmen
- Vrije slag: 25m beenbeweging vrije slag zwemmen met plankje en zonder te stoppen
- Vrije slag: 25m vrije slag zwemmen met één arm en in de andere hand een plankje
- Algemene vaardigheden: voorwaarts tuimelen in het water
- Algemene vaardigheden: vanuit knieband duiken in het diepe deel vanaf de zijkant van het zwembad
- Inzet: tonen van inzet en doorzettingsvermogen tijdens alle lessen
- Inzet: op regelmatige basis deelnemen aan de zwemlessen

Evaluatie

- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die voldoen aan de doelstellingen mogen overgaan naar de Blauwe badmutsen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 1 of 2 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, moeten deze groep opnieuw volgen. Ze krijgen normaal voorrang op iedereen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 3 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, worden doorverwezen naar het recreatief zwemmen.
- Zwemmers die op onregelmatige basis komen zwemmen worden reeds na 2 reeksen doorverwezen naar het recreatief zwemmen.

Wanneer

- Iedere dinsdag en donderdag van 17u30 tot 18u30. Tijdens de schoolvakanties is een aangepaste uurregeling van toepassing, meer informatie hierover verschijnt steeds op onze website www.zios.be.

BLAUWE BADMUTSEN

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen die bij ZIOS de Witte badmutsen gevolgd hebben krijgen voorrang op nieuwkomers.
- De kinderen zijn met maximaal 18 deelnemers. Is de groep volzet, dan komt de zwemmer op een wachtlijst te staan.

Doelstellingen

- Schoolslag: 10 minuten schoolslag zwemmen in correcte stijl (minstens 250m)
- Schoolslag: 100m beenbeweging schoolslag met plankje
- Rugslag: 25m beenbeweging rugslag met gestrekte armen
- Vrije slag: 50m beenbeweging vrije slag met plankje
- Vrije slag: 25m beenbeweging vrije slag zonder plankje
- Vrije slag: 25m beenbeweging + armen vrije slag met plankje
- Vrije slag: 25m vrije slag afslag met hoge ellebogen
- Algemene vaardigheden: duiken vanuit kniestand van op de startblok
- Algemene vaardigheden: tuimelen vanuit pijlligging in groot bad
- Inzet: tonen van inzet en doorzettingsvermogen tijdens alle lessen

Evaluatie

- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die voldoen aan de doelstellingen mogen overgaan naar de Rode badmutsen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 1 of 2 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, moeten deze groep opnieuw volgen. Ze krijgen normaal voorrang op iedereen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 3 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, worden doorverwezen naar het recreatief zwemmen.
- Zwemmers die op onregelmatige basis komen zwemmen worden reeds na 2 reeksen doorverwezen naar het recreatief zwemmen.

Wanneer

- Iedere dinsdag en donderdag van 17u30 to 18u30. Tijdens de schoolvakanties is een aangepaste uurregeling van toepassing, meer informatie hierover verschijnt steeds op onze website www.zios.be.

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen die bij ZIOS de Blauwe badmutsen gevolgd hebben krijgen voorrang op nieuwkomers.
- De kinderen zijn met maximaal 15 deelnemers. Is de groep volzet, dan komt de zwemmer op een wachtlijst te staan.

Doelstellingen

- Schoolslag: 15 min. correct schoolslag zwemmen zonder stoppen
- Rugslag: 50m beenbeweging rugslag in pijl
- Rugslag: 25m rugslag met afslag armen
- Vrije slag: 50m crawl in goede stijl (hoge elleboog)
- Algemene vaardigheden: snoeken (dolfijnsprong)
- Algemene vaardigheden: duiken vanuit stand van op de startblok
- Algemene vaardigheden: pijl + tuimelen, eindigen met voeten aan de muur
- Inzet: tonen van inzet en doorzettingsvermogen tijdens alle lessen

Evaluatie

- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die voldoen aan de doelstellingen mogen overgaan naar de Gele badmutsen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 1 of 2 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, moeten deze groep opnieuw volgen. Ze krijgen normaal voorrang op iedereen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 3 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, worden doorverwezen naar het recreatief zwemmen.
- Zwemmers die op onregelmatige basis komen zwemmen worden reeds na 2 reeksen doorverwezen naar het recreatief zwemmen.

Wanneer

- Iedere dinsdag en donderdag van 17u30 to 18u30. Tijdens de schoolvakanties is een aangepaste uurregeling van toepassing, meer informatie hierover verschijnt steeds op onze website www.zios.be.

GELE BADMUTSEN

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen die bij ZIOS de Rode badmutsen gevolgd hebben krijgen voorrang op nieuwkomers.
- De kinderen zijn met maximaal 15 deelnemers. Is de groep volzet, dan komt de zwemmer op een wachtlijst te staan.

Doelstellingen

- Schoolslag: 250m schoolslag zwemmen in correcte stijl en zonder stoppen
- Schoolslag: keerpunt schoolslag met sleutelgatbeweging op technisch correcte manier uitvoeren
- Rugslag: startduik rugslag uitvoeren
- Rugslag: 100m afslag rugslag zwemmen met goede onderwater- beweging
- Rugslag: 100m rugslag zwemmen (met vrije schouders)
- Vrije slag: 200m vrije slag zwemmen in correcte stijl en zonder stoppen
- Vrije slag: tuimelkeerpunt met correcte afstoot (pijl) uitvoeren
- Vlinderslag: 50m benen vlinderslag zwemmen
- Vlinderslag: 50m afslag vrije slag zwemmen met benen vlinderslag
- Algemene vaardigheden: grijpstart vrije slag met pijl onder water uitvoeren
- Algemene vaardigheden: grijpstart schoolslag met sleutelgatbeweging onder water uitvoeren
- Inzet: tonen van inzet en doorzettingsvermogen tijdens alle lessen

Evaluatie

- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die voldoen aan de doelstellingen mogen overgaan naar de pre-competitie.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 1 reeks er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, moeten deze groep opnieuw volgen. Ze krijgen normaal voorrang op iedereen.
- Op het einde van elke reeks worden de zwemmers getest. De zwemmers die na 2 reeksen er niet in slagen om de doelstellingen te bereiken, worden doorverwezen naar het recreatiezwemmen
- Zwemmers die op onregelmatige basis komen zwemmen worden reeds na 2 reeksen doorverwezen naar het recreatief zwemmen.

Wanneer

- Iedere dinsdag en donderdag van 17u30 to 18u30. Tijdens de schoolvakanties is een aangepaste uurregeling van toepassing, meer informatie hierover verschijnt steeds op onze website www.zios.be.



competitie

precompetitie zwemmen

competitie zwemmen

open water

PRE- & COMPETITIE

Na het vervolmakingszwemmen is de zwemmer klaar voor de tweede fase binnen onze zwemclub, namelijk de voorbereiding voor het competitiezwemmen (precompetitie) en het uiteindelijke competitiezwemmen. De overgang van vervolmaking naar competitie verloopt zeer geleidelijk en stapsgewijs.

De precompetitie vormt het verlengstuk van de vervolmaking waarbij nieuwe vaardigheden worden bijgebracht. Het gaat hier over een vierde zwemstijl (vlinderslag), techniek verfijnen, keerpunten verfijnen, enz. Na 9 maand (equivalent van 3 reeksen bij de vervolmaking) volgt een tussentijdse evaluatie. Aan de hand van deze evaluatie wordt een verderzetting van de precompetitie of een overgang naar het recreatief zwemmen aangeraden. Bij het verderzetten van de precompetitie wordt er voorbereidend gewerkt naar het competitiezwemmen toe. De precompetitie kan maximaal 1.5 jaar gevolgd worden waarna een overgang naar de competitie of eventueel het recreatief zwemmen volgt.

Het competitiezwemmen is de hoogst mogelijke groep binnen onze zwemclub. Bij deze groep gaat de trainingsintensiteit gestaag omhoog en wordt er getraind in functie van wedstrijden. Op deze wedstrijden kunnen zwemmers zich meten met hun leeftijdsgenoten. Hierbij wordt gebruik gemaakt van categorieën:

- benjamins (11-12 jaar)
- miniemen (13-14 jaar)
- kadetten (15-16 jaar)
- junioren (17-18 jaar)
- senioren (19-... jaar)
- Vanaf 25 jaar is de zwemmer master en kan er deelgenomen worden aan masterwedstrijden

Om vooruitgang te boeken in het zwemmen is regelmaat van groot belang. Zwemmers die deze regelmaat niet aan de dag kunnen leggen, kunnen een alternatief vinden bij het recreatief zwemmen of het conditiezwemmen.

Voor liefhebbers van het buitenzwemmen zijn er in de zomermaanden open waters. Hierbij worden grotere afstanden gezwommen (1.000m, 2.000m, 3.000m,...) in meren, vijvers, rivieren. Wie zich onder het jaar hierop wil voorbereiden kan aansluiten bij het conditiezwemmen.

PRECOMPETITIE

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen die bij ZIOS de Gele badmutsen gevolgd hebben krijgen voorrang op nieuwkomers.
- De kinderen zijn met maximaal 15 deelnemers. Is de groep volzet, dan komt de zwemmer op een wachtlijst te staan.

Doelstellingen

- Schoolslag: aandachtspunten voor de verdere vervolmaking van het keerpunt schoolslag correct uitvoeren: snelheid maken, onderwaterbeweging, op de zij afduwen en sleutelgat na pijl
- Vrije slag: aandachtspunten voor de verdere vervolmaking van het keerpunt vrije slag correct uitvoeren: aanzwemmen met 1 arm, op de rug afduwen en snelheid maken
- Schoolslag/vrije slag: in staat zijn om moeilijke techniekdrills uit te voeren ter vervolmaking van beide zwemstijlen
- Schoolslag/vrije slag: uitvoeren van een technisch correcte grijpstart met de daarbij horende onderwaterbewegingen: vormspanning tonen, snelheid maken, na 10m boven water kome
- Rugslag: startduik rugslag uitvoeren, 10m onder water blijven met bijhorende krachtige beenslag vlinderslag. Bij het boven water komen, starten met de juiste armbeweging
- Rugslag: 200m rugslag zwemmen met correcte onderwaterbeweging en vrije schouders
- Rugslag: keerpunt op een technisch correcte manier uitvoeren
- Vlinderslag: 50m vlinderslag zwemmen in een technisch correcte stijl met het daarbij horende keerpunt
- Wisselslag: 100m wisselslag zwemmen in technisch correcte stijl
- Wisselslag: keerpunten op een technisch correcte manier uitvoeren
- Inzet: tonen van inzet en doorzettingsvermogen tijdens alle trainingen, 2 maal per week trainen
- Algemeen: aanvragen van competitievergunning en deelname aan 1e officiële wedstrijden (2)

Evaluatie

- Na 9 maanden is er een tussentijdse evaluatie (equivalent aan 3 reeksen bij de vervolmaking). Wie aan bovenstaande doelstellingen voldoet kan verder gaan in de precompetitie en komen tot de voorbereiding van het competitiezwemmen. Wie niet voldoet aan de doelstellingen kan een alternatief vinden in het recreatief zwemmen.
- Na 1.5 jaar is er een eindevaluatie, dit is de maximale duurtijd van de precompetitie. Bij het behalen van de doelstellingen volgt een overgang naar het competitiezwemmen. Wie niet voldoet aan de doelstellingen kan een alternatief vinden in het recreatief zwemmen.

Wanneer

- Iedere dinsdag en donderdag van 18u30 to 20u00. Tijdens de schoolvakanties is een aangepaste uurregeling van toepassing, meer informatie hierover verschijnt steeds op onze website www.zios.be.

Toelatingsvoorwaarden

- De zwemmers moeten voldoen aan alle doelstellingen van het précompetitiezwemmen.
- De zwemmers kunnen alle stijlen technisch juist zwemmen met keerpunten en starts en van iedere stijl techniekdrills uitvoeren.
- De zwemmers komen minstens 2 maal per week trainen.
- De zwemmers moeten alvorens over te komen naar competitiezwemmen, deelgenomen hebben aan minstens 2 wedstrijden bij het précompetitiezwemmen.
- Bij het competitiezwemmen wordt er aan minstens 5 wedstrijden per jaar deelgenomen.
- De zwemmers tonen inzet en motivatie.
- Jaarlijks wordt iedereen die aan wedstrijden (zowel voor zwembad als voor open water/ doortochten) deelneemt onderworpen aan een verplichte fysieke test bij de sportdokter van de club. Bij weigering of afkeuring word je NIET ingeschreven voor wedstrijden.

Doelstellingen

- De zwemmers zijn in staat opgelegde afspraken op gebied van aanwezigheden, deelname aan wedstrijden, inzet enz... na te komen
- De zwemmers volgen de trainingen op regelmatige basis om zo tot verbeterde prestaties te komen
- De zwemmers zijn in staat op wedstrijden hun afstand en discipline volledig en reglementair uit te zwemmen
- De zwemmers trainen met als doel steeds beter te worden en zo op wedstrijden te proberen om de persoonlijke tijden te verbeteren

Varia

- Enkel competitiezwemmers komen in aanmerking voor deelname aan een eventuele zwemstage (regels onderhevig aan specifiek contract 'zwemstage').
- Op wedstrijden en andere clubactiviteiten dragen de competitiezwemmers altijd de ZIOS clubkleding (T-shirt, training, sweater, etc...).
- Op wedstrijden wordt er enkel gezwommen met een badmuts met clublogo.
- Wie dit alles te zwaar of niet leuk vindt, kan overgaan naar het recreatief zwemmen (<16 jaar) of het conditiezwemmen (>16 jaar), waar de nadruk op het recreatieve ligt!

Wanneer

- Voor de competitiegroep zijn er vijf trainingsmomenten: maandag 20u tot 21u, dinsdag van 18u30 tot 20u15, donderdag van 18u30 to 20u15, vrijdag van 19u00 tot 20u30 en zaterdag van 10u30 tot 12u00. De hoofdtrainer bepaalt in de beginperiode wie wanneer kan komen trainen. Tijdens de schoolvakanties is een aangepaste uurregeling van toepassing, meer informatie hierover verschijnt steeds op onze website www.zios.be.

COMPETITIESTART

Binnen de groep precompetitiezwemmen wordt de aanzet voor competitiezwemmen gegeven. Na goedkeuring van de hoofdtrainer en de lesgever van het precompetitiezwemmen kan de zwemmer starten met wedstrijden. Enkel de hoofdtrainer en de lesgever van het précompetitiezwemmen kunnen deze goedkeuring geven.

Wie begint met competitie, moet beseffen dat dit ook een zekere inspanning van de ouders vergt:

- vervoer naar wedstrijden
- meer trainingen
- grotere inzet
- deelname aan zwemkampen
- enz...

Hoe begin je met competitiezwemmen?

- Iedere competitiezwemmer heeft een competitienummer nodig. Het officieel document voor de aanvraag van een competitienummer is te verkrijgen bij de hoofdtrainer en de lesgever van het précompetitiezwemmen. Dit formulier dient correct ingevuld te worden en opnieuw aan de hoofdtrainer bezorgd te worden.
- Het vakje bestemd voor de huisarts wordt door hem/haar ingevuld en afgestempeld.
- Het formulier wordt door de club verstuurd naar de zwemfederatie die voor een competitienummer zorgt.
- Eens je een competitienummer hebt en je deelgenomen hebt aan je eerste wedstrijd, krijg je van de hoofdtrainer een badmuts van zwemclub ZIOS, een zwemzak en een tshirt van de club.

Hoe schrijf ik me in voor wedstrijden?

- De hoofdtrainer bezorgt jou het wedstrijdformulier.
- Bevestig schriftelijk en tijdig via het invulstrookje (indien minderjarig, door de ouders ondertekend) aan de hoofdtrainer of je komt of niet. Je kan het ook deponeren in de ZIOS-brievenbus in de inkomhal van het zwembad.
- De hoofdtrainer bepaalt de door jou te zwemmen disciplines en afstanden.
- Onze sportsecretaris vermeldt de ingeschreven personen voor elke wedstrijd op de ZIOS-website. Controleer of je ingeschreven bent! Alle ZIOS-deelnemers staan vermeld.
- Wie het inschrijfstrookje te laat inient volgens de inschrijfdatum = NIET ingeschreven!
- Wie zich inschrijft en toch niet zwemt, maar geen doktersattest voorlegt, betaalt het inschrijvingsgeld + wedstrijdboete x aantal ingeschreven reeksen + opgelegde clubboete!
- Wie ziek is, waarschuwt de hoofdtrainer en zorgt voor een doktersattest. Dit doktersattest dient ten laatste 3 kalenderdagen nà de wedstrijd in het bezit te zijn van de ZIOS-sportsecretaris!

Vergeet niet: deelnemen is belangrijker dan winnen!

Wie in de zomer graag buiten zwemt, zal hier zijn passie vinden. Er wordt gezwommen in vijvers, meren, zeeën of rivieren. Je kunt hier deelnemen aan doortochten (competitief) en zwemjoggings (recreatief). Zowat elk zomerweekend kan je ergens in België terecht voor dit soort evenement.

Bij doortochten of open water gaat het vooral om langere afstanden (1000m en meer) in schoolslag of crawlslag.

Toelatingsvoorwaarden

- Een competitievergunning is noodzakelijk
- Jaarlijks wordt u verplicht onderworpen aan een onderzoek bij onze sportdokter

Doelstellingen

- Het zwemmen van verscheidene afstanden
- Het zwemmen van verscheidene zwemstijlen
- Het deelnemen aan meerdere doortochten

Zwemjogging

Zwemjogging is een discipline waaraan je kunt deelnemen op de locatie en datum van doortochten. Hiervoor is geen competitievergunning vereist. Hiervoor worden geen trainingen georganiseerd. Iedereen kan zich hiervoor inschrijven op de dag zelf. Het gaat dus om een recreatief evenement over een relatief korte afstand (500m).

Het gaat dus niet om competitiezwemmen, je hoeft bijgevolg geen jaarlijkse test bij onze sportdokter te doen. Je hoeft zelfs geen lid te zijn van onze club.



familiezwemmen

recreatief zwemmen
conditiezwemmen
zwemschool volwassenen
vrij zwemmen

RECREATIEF ZWEMMEN

Binnen het recreatief zwemmen vinden zwemmers uit het vervolmakingszwemmen en de precompetitie die niet aan de doelstellingen voor hun groep voldoen een alternatief. Op meer recreatieve wijze worden de vaardigheden van het vervolmakingszwemmen aangeleerd.

Zwemmers uit Roze badmutsen, Oranje badmutsen, Witte badmutsen en Blauwe badmutsen kunnen terecht bij groep 1 van het recreatief zwemmen. Zwemmer uit Rode badmutsen, Gele badmutsen en precompetitie kunnen terecht bij groep 2 van het recreatief zwemmen.

Toelatingsvoorwaarden

- De kinderen hebben een brevet van 25m schoolslag
- De kinderen zwemmen zonder stoppen een volledige lengte schoolslag op een technisch juiste manier
- De kinderen zijn reeds lid van de club bij het vervolmakingszwemmen of de precompetitie

Doestellingen

- De zwemmers worden verder vervolmaakt in de drie stijlen
- De zwemmers leren op speelse wijze keerpunten nemen en duiken

Evaluatie

- Een overgang naar vervolmaking is mogelijk na overleg met de trainer
- Wanneer de zwemmer de leeftijd van 16 jaar bereikt dient deze over te gaan naar het conditiezwemmen

Wanneer

- Het recreatief zwemmen gaat door op woensdag.
- Groep 1 (Roze badmutsen, Oranje badmutsen, Witte badmutsen, Blauwe badmutsen) kan in het zwembad terecht van 16u tot 17u.
- Groep 2 (Rode badmutsen, Gele badmutsen, Precompetitie) kan in het zwembad terecht van 17u tot 18u.

Voor competitie zwemmers die het niet meer zien zitten om nog langer competitie te zwemmen. Of voor mensen die hun conditie op peil willen houden door te zwemmen is er het conditieswemmen.

Toelatingsvoorwaarden

- De zwemmers zijn 16 jaar of ouder
- 4 lengtes schoolslag kunnen zwemmen zonder stoppen
- 4 lengtes crawl kunnen zwemmen zonder stoppen
- Benen rug kunnen zwemmen

Nieuwkomers doen een test bij de trainer van de club. Als zij voldoen mogen ze deelnemen, anders dienen zij eerst zwemschool volwassenen te volgen.

Doelstellingen

- De zwemmers worden op recreatieve wijze bijgeschaafd in de 3 stijlen (schoolslag, crawl en rugslag)
- De zwemmers leren aan hoe ze keerpunten moeten nemen
- De zwemmers oefenen op duiken
- De zwemmers oefenen om een goede basisconditie op te bouwen

Opmerkingen

- Het conditieswemmen is er voor iedereen die zijn conditie wil onderhouden
- Het conditieswemmen is er voor iedereen die in de plaats van in de inkomhal te wachten, zelf ook een paar baantjes wil trekken
- Het conditieswemmen is er voor ex-competitieswemmers die hun favoriete sport nog willen beoefenen
- Het conditieswemmen is er voor zwemmers uit het recreatieswemmen die de leeftijd van 16 jaar hebben bereikt

Wanneer

- Het conditieswemmen gaat door op maandagavond van 19u tot 20u. Tijdens de korte schoolvakanties gaat het conditieswemmen niet door, in de zomervakantie wordt er aangesloten bij het vrijzwemmen van 20u tot 21u. Een inschrijving is geldig voor een volledig jaar.

ZWEMSCHOOL VOLWASSENEN

De zwemschool volwassenen is er zowel voor beginners als voor gevorderden. In nauwe begeleiding wordt er aan de beginners schoolslag aangeleerd. Terwijl de gevorderden hun schoolslag techniek kunnen bijschaven of kiezen voor een andere zwemstijl zoals vrije slag of rugslag.

Toelatingsvoorwaarden

- Hier zijn geen voorwaarden aan verbonden

Doelstellingen

- Het aanleren van schoolslag en/of vrije slag en/of rugslag in de correcte techniek
- Het kunnen zwemmen van een volledige lengte schoolslag

Wanneer

- De zwemschool voor volwassenen gaat door op maandagavond van 20u to 21u. De startdata worden bekend gemaakt via onze website en het infobord in de inkomhal van het zwembad. Een reeks duurt 10 lessen.

VRIJ ZWEMMEN

Het vrij zwemmen is er voor iedereen die op eigen houdje wil zwemmen. ZIOS stelt het volledige zwembad ter beschikking.

Toelatingsvoorwaarden

- Iedereen die minstens 25m kan zwemmen

Doelstellingen

- Zoals de titel zegt, bepaalt de zwemmer zelf zijn doelstellingen

Wanneer

- Het vrij zwemmen gaat iedere maandag door van 21u tot 22u. In de zomervakantie is dit van 20u tot 21u. Een inschrijving is een volledig jaar geldig.

UURREGELING

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zatderdag
watergewenning baby's (1-3 jaar)	18u00-18u30					
watergewenning peuters (3-5 jaar)	18u35-19u05					
watergewenning peuters (3-5 jaar)	19u10-19u40					
zwemschool groep 1		18u30-19u05		18u30-19u05		
zwemschool groep 2		19u10-19u45		19u10-19u45		
vervolmaking*		17u30-18u30		17u30-18u30		
precompetitie zwemmen		18u30-19u45		18u30-19u45		
competitie zwemmen	20u00-21u00	18u30-20u15		18u30-20u15	19:00-20u30	10u30-12u00
recreatief zwemmen groep 1			16u00-17u00			
recreatief zwemmen groep 2			17u00-18u00			
conditie-zwemmen**	19u00-20u00					
zwemschool volwassenen	20u00-21u00					
vrijzwemmen volwassenen**	21u00-22u00					

*Roze badmutsen gaan door van 17u30 tot 18u20.

** In de zomervakantie gaat het vrijzwemmen voor volwassenen en het conditieswemmen door van 20u00 tot 21u00.

Let op: in de vakantieperiodes zijn er andere trainingssuren, kijk www.zios.be na voor de juiste trainingssuren.

ZIOS SPORTCOMITE

Volgende lesgevers/trainers staan paraat om uw of uw kind de best mogelijke zwemopleiding te geven.

Geert Tuts	hoofdtrainer, vrij zwemmen	sinds 2000, Hoger Redder
Sabrina Thirry	precompetitie, zwemschool volwassenen	sinds 2000, Hoger Redder, licentiaat LO specialisatie zwemmen, trainer A
Myriam Heymans	vervolmaking	sinds 1988, regentaat LO
Bettina De Neys	watergewenning, zwemschool	sinds 2004, specialisatie watergewenning, Hoger Redder
Evy D'Hoe	zwemschool, vervolmaking, open waters	sinds 2002, Hoger Redder, initiator
Eefke Ulenaers	watergewenning	sinds 2002, initiator
Joke Van de Sijpe	watergewenning, vervolmaking	sinds 2002, specialisatie watergewenning
Niels De Luyck	conditiezwemmen	sinds 2007, Hoger Redder
Evelien De Brabanter	vervolmaking, competitie	sinds 2011, Hoger Redder, initiator
Rani Janssen	zwemschool	sinds 2011, Hoger Redder
Febe Dedoncker	zwemschool, vervolmaking	sinds 2012, Bachelor LO, Hoger Redder, initiator
Nathalie Asselman	watergewenning, zwemschool, vervolmaking, zwemschool volwassene	sinds 2012, initiator
Inya Kestemont	zwemschool	sinds 2012, Hoger Redder, initiator
Rade De Wachter	vervolmaking, zwemschool volwassenen	sinds 2012, Hoger Redder, initiator
Daan Vandepitte	competitie	sinds 2012, Hoger Redder, initiator
Joury D'Hondt	competitie	sinds 2015, Hoger Redder
Femke Verstraete	zwemschool volwassenen	sinds 2015, Hoger Redder

Zwemclub ZIOS is een vereniging zonder winstoogmerk (vzw). Op jaarlijkse basis is er een verplichte algemene vergadering waarbij iedereen welkom is. Op deze algemene vergadering wordt de algemene raad van de club samengesteld. Uit deze algemene raad wordt vervolgens een bestuur samengesteld. De samenstelling ziet er als volgt uit:

Koen De Bisschop, voorzitter

Febe Dedoncker, ondervoorzitter

Eddy De Luyck, (sport-)secretaris

Marc De Brabanter, penningmeester

Joury D'Hondt

Ymke Kiekens

Geert Tuts

Naast het bestuur is ook een feestcomité actief dat instaat voor de organisatie van onze wedstrijden, clubfeest, eetfestijn, en andere ZIOS-activiteiten.

Indien u contact wenst op te nemen met vzw Zwemclub ZIOS Liedekerke kan u terecht op:
info@zios.be