

# Informatieboekje 2020



**Zwem- en Polovereniging AEGIR**

# Contactinformatie

## Afdeling Elementair

Voor alle diploma's (ook voor volwassenen) en trimzwemmen:

- Mevr. Wendy van Nistelrode  
elementair@aegir-eindhoven.nl

Voor alles over het brevetzwemmen:

- Dhr. Selwyn Cats  
brevetzwemmen@aegir-eindhoven.nl

## Afdeling Wedstrijdzwemmen

- wedstrijdzwemmen@aegir-eindhoven.nl

## Afdeling Waterpolo

- waterpolo@aegir-eindhoven.nl

## Voorzitter Aegir

- voorzitter@aegir-eindhoven.nl

## Secretaris Aegir

- secretaris@aegir-eindhoven.nl

## Penningmeester Aegir

Voor vragen over uw contributie.

- Dhr. Theo Cats  
penningmeester@aegir-eindhoven.nl

## Ledenadministratie Aegir

Voor opzeggingen, contactgegevens- of adreswijzigingen etc.

- ledenadministratie@aegir-eindhoven.nl

## Overig

- Website:  
www.aegir-eindhoven.nl
- Algemene opmerkingen of vragen:  
info@aegir-eindhoven.nl
- Vertrouwenscontactpersoon:  
vcp@aegir-eindhoven.nl
- Nieuwsbrief:  
nieuwsbrief@aegir-eindhoven.nl
- Webshop:  
webshop@aegir-eindhoven.nl

# Inhoudsopgave

1.	Voorwoord .....	1
2.	Contributie .....	2
3.	Opzeggen als lid en tijdelijke afwezigheid .....	3
4.	De eerste zwemles .....	4
5.	De zwemlessen.....	6
6.	De verschillende groepen en overgangseisen.....	8
7.	Zwemmen met kleren aan en kledingseisen .....	13
8.	Diplomazwemmen.....	16
9.	Lestijden.....	18
10.	Vragen of opmerkingen over de zwemlessen? .....	18
11.	Belangrijke data .....	19
12.	Huisregels .....	20
13.	Wachlijst .....	22
14.	Wedstrijdzwemmen.....	23
15.	Waterpolo.....	24
16.	Breveteisen.....	25
17.	Veilige omgeving.....	27
18.	Vrijwilligerswerk.....	28
19.	Nieuwsbrief.....	29

# 1. Voorwoord

Welkom bij Zwem- en Polovereniging Aegir. Met dit boekje willen wij u informeren over de zwemlessen, het waterpolo en wedstrijdzwemmen bij onze vereniging.

Zwem- en Polovereniging Aegir is een vereniging met een lange geschiedenis. Zij is opgericht op 25 juni 1931. In die tijd werd er nog gezwommen in de IJzeren Man, een natuurbad in Eindhoven. Tegenwoordig wordt er voornamelijk gezwommen in het Ir. Ottenbad. Het lange bestaan van onze vereniging is te danken aan de inzet van al onze vrijwilligers, waarvoor we onze dank willen uitspreken.

Aegir organiseert verschillende zwemactiviteiten en is aantrekkelijk voor meerdere doelgroepen. Zo bieden wij wedstrijdzwemmen, waterpolo en zwemlessen bij de afdeling Elementair Zwemmen.

De afdeling Elementair zwemmen verzorgt zwemlessen voor de diploma's van het Zwem-ABC, Zwemvaardigheid en Snorkelen voor zowel kinderen als volwassenen. Daarnaast kan er ook deelgenomen worden aan Brevetzwemmen. Volwassenen bieden wij ook de mogelijkheid om hun conditie op peil te houden met Trimzwemmen.

Aegir is aangesloten bij de KNZB (Koninklijke Nederlandse Zwembond) en bij de Nationale Raad Zwemveiligheid. Dit is de overkoepelende organisatie die zwemdiploma's uitdeeft. Door deze instantie worden wij jaarlijks gekeurd.

Aegir biedt een gezellige sfeer met kindvriendelijke zwemlessen. De lessen worden gegeven op woensdagavond en donderdagavond door (intern) opgeleide vrijwilligers en duren 45 minuten. Al onze vrijwilligers, inclusief eventuele stagiaires, hebben een Verklaring Omtrent Gedrag.

Lees dit boekje de eerste keer goed door zodat u op de hoogte bent van alle belangrijke informatie. Verder adviseren wij u om het boekje te bewaren als naslagwerk. Gedurende het jaar komt er extra informatie bij de balie in de hal te hangen en op de website ([www.aegir-eindhoven.nl](http://www.aegir-eindhoven.nl)) te staan. Houdt u deze dus goed in de gaten. Tussentijdse wijzigingen zijn mogelijk.

Wij hopen dat u en uw kind een fijne tijd bij Aegir hebben.



## 2. Contributie

De contributie is vastgesteld op basis van een jaartarief. De contributiebetaling gaat dus ook gedurende de zomerstop door. U dient de contributie steeds **vooraf** te voldoen, per jaar of per kalenderkwartaal (kwartaal beginnend op 1 januari, 1 april, 1 juli of 1 oktober).

Aegir verstuurt géén acceptgirokaarten of rekeningen, hierdoor houden we de contributiekosten voor onze leden laag. Contante contributiebetalingen worden niet geaccepteerd in verband met de veiligheid van onze vrijwilligers.

De contributie graag overmaken

- op girorekening NL12 INGB 000 1081645 (IBAN) ten name van “Zwem- en Polovereniging AEGIR” te Eindhoven.
- De contributie graag overmaken, onder vermelding van de **Achternaam** van het lid én de **KNZB-code** die voorop uw contributiekaart vermeld staat! De achternaam is vooral belangrijk als het lid een andere achternaam heeft dan degene die de contributie overmaakt..
- Als u voor meerdere leden uit uw gezin betaalt, dan liefst voor ieder lid apart overmaken, en in ieder geval voor elk lid de achternaam en de KNZB-code vermelden
- Na betaling laat u de contributiekaart afstempelen aan de balie.

Tarieven 2020	Per jaar (€)	Per kwartaal (€)
<b>Elementair zwemmen</b>		
- Zwemlessen voor kinderen (45 min. per week)	210	52,50
- Trimzwemmen en zwemlessen voor (jong)volwassenen (30 min. per week)	180	45
- Brevetzwemmen (voor 1,0 uur per week)	240	60
<b>Wedstrijdzwemmen</b>		
- Alléén training (maximaal 2,0 uur per week)	270	67,5
- Met startnummer, 11 jaar en jonger *	270	67,5
- Met startnummer, 12 jaar en ouder *	330	82,5
<b>Waterpolo</b>		
- Alléén training (maximaal 2,0 uur per week)	300	75
- Met startnummer, 11 jaar en jonger *	360	90
- Met startnummer, 12 jaar en ouder *	420	105

\* leeftijd op 31-12-2020

Wijzigingen voorbehouden

In de eerste weken van het nieuwe jaar worden nieuwe contributiekaarten uitgereikt met daarop de persoonsgegevens en de persoonlijke contributie. Het eerste kwartaal van het nieuwe jaar dient u dan voor 1 februari te voldoen.

Bij herhaalde niet tijdige betaling wordt steeds € 2,50 aan administratiekosten in rekening gebracht. Bij een contributieachterstand van twee maanden of meer wordt u de toegang tot het zwembad geweigerd.

### 3. Opzeggen als lid en tijdelijke afwezigheid

Als u uw lidmaatschap wilt beëindigen kan dat op een van de volgende manieren:

- Bij de balie is een opzeggingsformulier verkrijgbaar. Deze kunt u ingevuld, met naam en lidnummer, inleveren bij de balie.
- U kunt een e-mail sturen aan: ledenadministratie@aegir-eindhoven.nl. Vermeld hierbij het lidnummer en de naam.

Desgewenst ontvangt u een bevestiging per e-mail.

Aegir hanteert een verschillende opzegtermijnen (gezien de seizoenen bij de waterpolocompetitie). Meer informatie vindt u op <https://aegir-eindhoven.nl/component/k2/item/772-contributie>.

De opzegtermijn geldt niet als u een schriftelijk doktersadvies kunt overleggen.

#### 3.1 Tijdelijke afwezigheid

Als u in geval van langdurige ziekte, blessure of anderszins tijdelijk niet aan de zwemactiviteiten kunt deelnemen, dient u dit zo spoedig mogelijk te melden. Zo weten instructeurs waar ze aan toe zijn. Bovendien kunt u bij afwezigheid om **medische** redenen restitutie van uw contributie verkrijgen over het geheel aantal maanden afwezigheid. Restitutie van contributie bij verzuim om medische redenen is alleen mogelijk als het verzuim minstens één maand bedraagt én u dit schriftelijk of via e-mail heeft aangevraagd bij de penningmeester.

## **4. De eerste zwemles**

De eerste zwemles is best spannend voor kinderen én hun ouders. Daarom wordt hieronder verteld hoe deze zwemles zal verlopen.

Bij binnenkomst in het Ir. Ottenbad meldt u zich met uw zoon of dochter bij de balie. Tien minuten voor de start van de zwemles kunt u samen naar de kleedkamers gaan om uw kind met omkleden te helpen. Naast de deur staat voor wie de kleedkamer bedoeld is: moeders & dochters, vaders & zonen, of de gemengde kleedkamer. Na het omkleden verlaat uw kind de kleedkamer via de andere deur en komt in de doucheruimte. Voor de les moeten alle kinderen altijd douchen. In de doucheruimte kan gewacht worden tot de bel gaat, dat is het teken dat de zwemles gaat beginnen.

Bij de eerste zwemles mogen de ouders meelopen naar het eerste badje. Let op: u mag niet met schoenen op de lichtgekleurde tegels in het bad lopen in verband met de hygiëne. U moet er dus voor zorgen dat u in de doucheruimte (en bij de eerste les ook in de zwemzaal) badslippers draagt of oversloffen over uw schoenen. Op blote voeten mag ook. Oversloffen kunt u voor een klein bedrag aanschaffen bij onze balie.

Aan het begin van de les worden de kinderen voorgesteld aan hun meester of juffrouw van het eerste badje (watergewenning). Dan begint spelenderwijs de eerste les. Kinderen die al een beetje kunnen zwemmen mogen laten zien wat ze kunnen, zodat ze in de goede groep terecht komen.

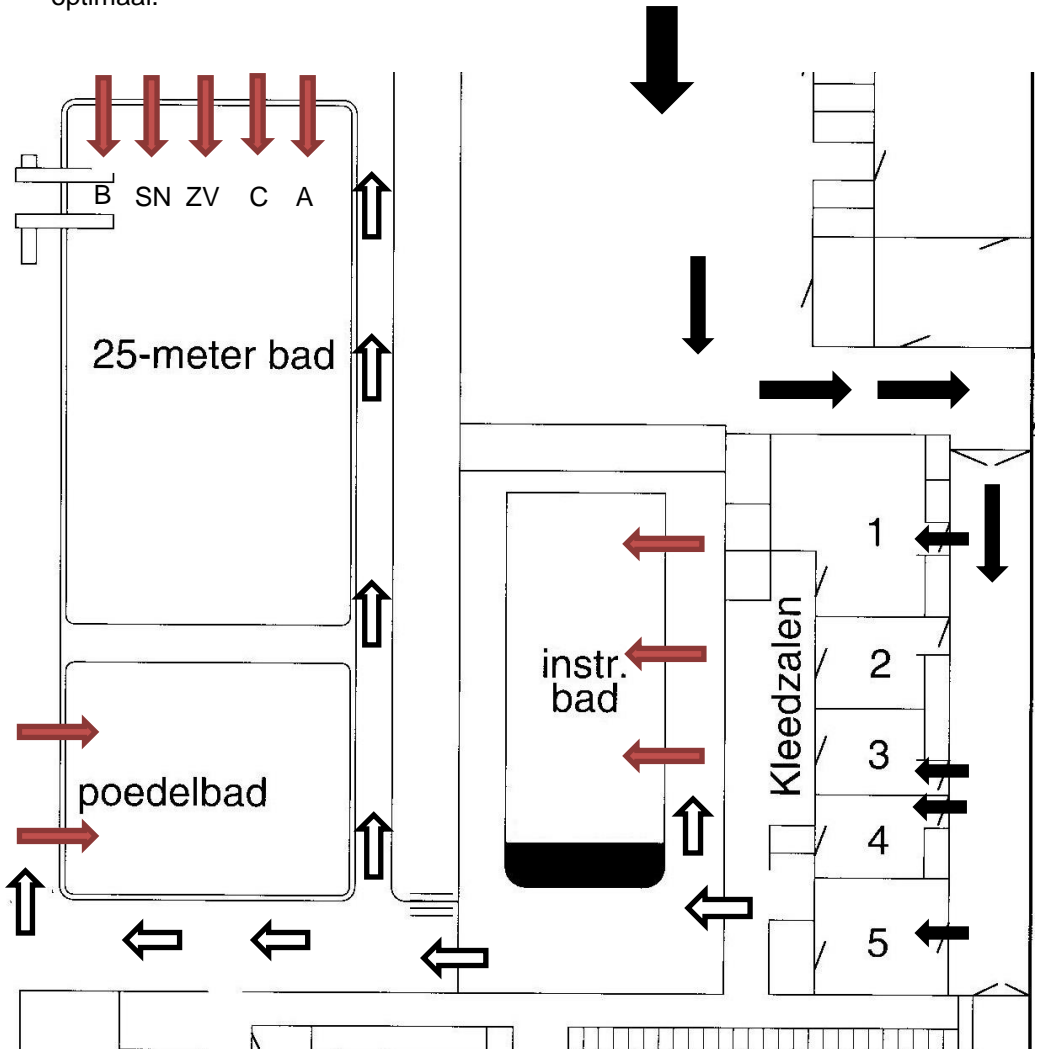
Vervolgens mag u nog een kwartiertje in de zwemzaal blijven kijken hoe de zwemles gaat. Daarna wordt u verzocht plaats te nemen op de bezoekersbankjes achter de glaswand. Tegen het eind van de les kunt u via de hal naar de kleedkamer terug om uw kind op te wachten. De doorgang via de zwemzaal is alleen voor de kinderen die les hebben.

De tweede les kunt u bij de balie uw contributiekaart ophalen. Hierop staan de persoonlijke gegevens en informatie over de contributie. Wij verzoeken u om de persoonlijke gegevens op de kaart goed te controleren.

Eventuele wijzigingen kunt u doorgeven bij de balie. Vanaf de tweede les gaat u niet meer mee de zwemzaal in. U kunt uw kind tot aan de douches brengen en vervolgens kunt u via de hal naar de bezoekersbankjes in de zwemzaal.

Hieronder is een plattegrond van het zwembad. De ingang (de grote pijl) en de route naar de kleedkamers staat aangegeven. Daarnaast staan er pijlen waar de kinderen het water ingaan. De eerste les kunt u meelopen naar het instructiebad (instr. bad). In dit bad krijgen de eerste drie groepen les.

Hierna gaat uw kind naar het poedelbad, waar de laatste twee groepen zijn voor het 25-meter bad. Dit laatste bad is ingedeeld als volgt. Tellend vanaf de duikplanken tot de tribunezijde: de B-baan, Snorkelen (SN), Zwemvaardigheid (ZV), de C-baan en tenslotte de A-baan. De A-, en B-baan zijn bewust aan de zijkanten van het bad gekozen. Zo is de begeleiding voor deze groepen optimaal.





## **5. De zwemlessen**

Leren zwemmen is meer dan het aanleren van een kunstje, het is “vriendjes worden met het water”. Er moet veel worden geleerd, het liefst zonder angst en met plezier. Daarom staat bij onze lessen waterplezier voorop. Wij vinden het belangrijk dat kinderen zwemmen leuk vinden, al is dat in het begin niet altijd vanzelfsprekend. Wij sluiten de lessen (zeker in het begin) altijd zo leuk mogelijk af.

### **5.1 Lesmethode**

Bij Aegir wordt zwemmen geleerd zonder gebruik te maken van drijfmiddelen. Met drijfmiddelen bedoelen we bijvoorbeeld vleugeltjes en kurken.

Het voordeel van leren zwemmen zonder drijfmiddelen is dat kinderen een veel beter gevoel krijgen voor het water. Zo leren ze op een natuurlijke manier zwemmen. Omdat we geen gebruik maken van hulpmiddelen die het kind boven water houden, kan er niet meteen begonnen worden met het aanleren van de zwemslagen.

De kinderen zullen eerst leren dat ze kunnen lopen, rennen en spelen in het water. Zo leren ze dat ze zelf kunnen opstaan als ze omvallen. De kinderen leren ook met hun hoofd onder water te gaan en dat spetters water in de ogen niet erg zijn. Ze kunnen zelfs kijken onder water met open ogen. Dit leren kinderen spelenderwijs met verschillende leuke spelletjes. Dit noemen we watergewenning.

Is een kind watervrij dan is het tijd om door te gaan met de volgende stap: drijven. Kunnen drijven, rustig liggend aan het wateroppervlak, is nodig om een goede uitgangspositie te hebben om de zwemslag aan te leren.

Na het drijven wordt eerst de beenslag van de schoolslag en rugslag aangeleerd. Als de beenslag beheerst wordt komt de armslag erbij. Eerst nog met het gezicht in het water en kleine stukjes omdat de kinderen tussendoor moeten stoppen om te ademen. Daarna leren ze met het hoofd boven water te zwemmen. De kinderen leren steeds grotere afstanden te zwemmen.

Nu zijn de kinderen goed voorbereid om te zwemmen in water waar ze niet meer kunnen staan: het diepe. In het diepe worden de kinderen verder voorbereid voor het diploma A. Voor velen is dit hun eerste echte examen.

## 5.2 Hoelang gaat het duren?

Volgens de Nationale Raad Zwemveiligheid staan er voor het behalen van het A-diploma 40 tot 60 klokuren. Bij Aegir zwemmen kinderen drie kwartier per week. Rekening houdend met de zomervakantie en de kerstvakantie komt dit neer op ongeveer twee kalenderjaren voordat een kind het A-diploma haalt.

De duur van de eerste groep, Watergewenning, verschilt sterk per kind. U kunt zich voorstellen dat het ene kind direct vertrouwd is met water, terwijl voor een ander kind elke nieuwe stap beleefd wordt als een enorme uitdaging.

De tweede groep, Drijven, duurt ongeveer 3 maanden. Bij de groep daarna, Beenslag, kan het gerust een jaar duren voordat de beenslag echt goed wordt beheerst. Voor groep 4 en 5, Combinatie en Voorbereiding A-Baan, rekenen we samen nog een 4 tot 5 maanden.

Diploma B duurt meestal een half jaar. Het C-diploma en Zwemvaardigheid 1 zijn echter zwaarder, daarom staat hier een jaar voor. Voor Zwemvaardigheid 2, 3 en alle Snorkeldiploma's rekenen we een half jaar per diploma.

Let op: dit zijn gemiddelden, dus er zijn kinderen die er korter over doen, maar er zijn ook kinderen die er langer over doen.



## **6. De verschillende groepen en overgangseisen**

In de aanloop naar het A-diploma worden de kinderen verdeeld in vijf verschillende groepen in heupdiep water. We streven hier naar een groepsgrootte van vijf tot acht kinderen per instructeur. Er wordt viermaal per jaar door de badverantwoordelijke gekeken of de kinderen klaar zijn om door te stromen naar de volgende groep. Mocht een kind in de tussentijd erg snel vooruit zijn gegaan, dan wordt er, op aangeven van de instructeur, eerder gekeken.

Om kinderen te motiveren kunnen ze in de eerste vijf groepen stickers sparen. Kinderen die door de badverantwoordelijke zijn overgezet naar de volgende groep krijgen een kaartje. Daarmee kunnen ze een sticker voor hun stickerboekje krijgen bij de balie. Het stickerboekje krijgen ze samen met de eerste sticker. De vijfde sticker krijgen ze als ze overgaan naar het diepe.

Hierna leest u wat kinderen moeten kunnen om overgezet te worden.

## **6.1 Groep 1: Watergewenning**

Het is belangrijk dat kinderen plezier hebben in het water. Bij watergewenning leren ze spelenderwijs zonder vrees op hun buik en rug te liggen (het begin van drijven). Daarnaast moeten ze ook met open ogen een voorwerp van de bodem kunnen pakken.

### Eindoelen

- Voorover vallen met het gezicht helemaal in het water en vijf seconden (ontspannen) zo stil mogelijk blijven liggen, vervolgens rustig opstaan.
- Achterover vallen en vijf seconden (ontspannen) zo stil mogelijk op de rug blijven liggen met de ogen open, vervolgens rustig opstaan.
- Een voorwerp opduiken of oppakken van de bodem. Hierbij zijn de ogen open.

## **6.2 Groep 2: Drijven**

In deze groep leren de kinderen drijven, dit betekent dat het kind aan het wateroppervlak ligt. Dit is de uitgangspositie om in de volgende groep de beenslag aan te leren.

### Eindoelen

- Buikligging: Afzetten van de muur en tien seconden drijven op de buik waarbij de neus naar de bodem wijst. De armen stil en gestrekt naast het hoofd. De benen stil en tegen elkaar. Het moet een ontspannen, (volledig) horizontale houding zijn.
- Rugligging: Afzetten van de muur en tien seconden drijven op de rug waarop de ogen open zijn en het kind blijft doorademen. De armen stil naast de heupen of de handen in de zij. De benen stil en tegen elkaar. Het moet een ontspannen, (volledig) horizontale houding zijn.

## **6.3 Groep 3: Beenslag**

In deze groep leren de kinderen de beenslag van zowel de schoolslag als de rugslag.

Ook wordt er een begin gemaakt met het aanleren van borstcrawl en rugcrawl.

### Eindoelen

- De beenslag wordt correct uitgevoerd. Bij het maken van “zwemvoeten” steken de tenen naar buiten en de beenslag wordt met kracht afgesloten waardoor stuwning ontstaat (het kind duwt zichzelf vooruit). De knieën hebben bij deze beweging slechts een kleine onderlinge afstand.
- Na elke beenslag blijft het kind twee seconden rustig liggen in de drijfhouding en begint dan een nieuwe beenslag.
- Dit moet een vloeiende, automatische beweging zijn, waarbij het kind niet meer hoeft na te denken. Zo kan rustig een baan gezwommen worden, eventueel met een of meerdere keren ademen tussendoor.

## 6.4 Groep 4: Combinatie

Bij combinatie leren de kinderen hun armen te gebruiken bij de schoolslag. Zowel bij de schoolslag als bij de rugslag blijft de stuwing van de benen heel belangrijk. Ook bij het aanleren van borstcrawl en rugcrawl komen de armen erbij.

### Eindoelen schoolslag

- De armbeweging van de schoolslag bestaat uit het naar buiten kantelen van de handpalmen. Vervolgens bewegen de armen naar buiten, ongeveer tot op schouderbreedte. Daarna maken de handen een ronde beweging naar elkaar toe voor de kin en gaan ze naast elkaar (met vlakke handen) weer naar voren.
- Op het moment dat de handen het eerste gedeelte van de beweging hebben gemaakt (naar buiten) wordt begonnen met het maken van de beenslag.
- Na de combinatie van armen en benen blijft het kind twee seconden liggen in de drijfhouding en begint dan opnieuw. Dit moet een vloeiende, automatische beweging zijn waarbij het kind niet meer hoeft na te denken. Tevens komt het hoofd nu boven water. Zo kan rustig een baan gezwommen worden.
- Het kind kan het hoofd boven water houden en kunnen ademen met behoud van een technisch goede arm- en beentechniek.

De eindtermen voor de rugslag zijn gelijk aan die voor de beenslaggroep. Wel is de afstand die het kind correct blijft zwemmen langer.

### Eindoelen borstcrawl en rugcrawl

- De eerste beginselen van armen en benen moeten bekend zijn.

## 6.5 Groep 5: Voorbereiding A-baan

Nu bij de schoolslag de combinatie van armen en benen aangeleerd is, wordt er verder geoefend met het zwemmen van de schoolslag met het hoofd boven water.

De kinderen gaan niet direct in het diepe, eerst wordt het uithoudingsvermogen nog vergroot. Als vanzelf krijgen de kinderen het zelfvertrouwen dat ze niet meer hoeven te gaan staan. Dan zijn ze klaar om in het 25-meterbad te oefenen.

### Eindoelen schoolslag

- De eindtermen schoolslag zijn gelijk aan die van groep 4 “Combinatie” met het verschil dat langere afstanden kunnen worden gezwommen. Ook wordt gelet op de houding. Deze is horizontaal, waarbij de benen niet te ver naar beneden mogen zakken. Hiervoor is juist de stuwving van de benen belangrijk.
- Tijdens de gehele beweging moeten de ogen open zijn en moet het kind rustig blijven doorademen en naar voren kijken. Hierbij is de schoolslag een vloeiende, automatische beweging waarbij het kind niet meer hoeft na te denken en moet de gehele baan zonder te stoppen worden volgehouden.

### Overige einddoelen

- De eindtermen voor de rugslag zijn gelijk aan die voor de beenslaggroep.
- De kinderen beheersen een borstcrawl en rugcrawl op beginnersniveau: de armen worden beurtelings over en door het water gehaald, waarbij de benen een voortstuwende op- en neergaande beweging maken.
- De kinderen kunnen rustig onder water zwemmen met de ogen open. Ze kunnen naar wens dieper onder water gaan zwemmen en weer (zwemmend) boven water komen.
- Het kind heeft in het 25-meter bad geoefend en kan hier zonder angst in springen en zwemmen.

Vanaf 6 weken voor het diplomazwemmen worden kinderen alleen bij uitzondering overgezet van de groep Voorbereiding A-baan naar de A-baan in het 25-meterbad.

## 6.6 Het 25-meterbad

In het 25-meterbad wordt geoefend voor de diploma's A, B en C, maar ook voor Zwemvaardigheid en Snorkelen. De onderdelen die de kinderen moeten leren voor het Zwem-ABC kunt u vinden op [www.allesoverzwemles.nl](http://www.allesoverzwemles.nl). Daar vindt u naast een omschrijving, ook video's, waardoor elk onderdeel duidelijk wordt.

Na het behalen van Zwemvaardigheid 1 kunnen kinderen kiezen om verder te gaan met Zwemvaardigheid 2 of te starten met Snorkelen.

De exameneisen voor Zwemvaardigheid kunt u downloaden via deze link.

De exameneisen voor het Snorkelen kunt u downloaden via deze link.

Kinderen die alle zwemslagen beheersen op het niveau van Zwemvaardigheid 3 mogen gaan Brevetzwemmen.



## 7. Zwemmen met kleren aan en kledinggeisen

Een belangrijk onderdeel van het diplomazwemmen is het zwemmen met kleren aan. Dit heeft een hele belangrijke reden: als een kind tijdens het buitenspelen in het water valt heeft het ook kleren aan.

Zwemmen met kleren aan is heel anders dan zwemmen in alleen een badpak of zwembroek. Kleding plakt aan de huid, bewegingen zijn veel moeilijker te maken en je komt langzamer vooruit. Juist dit zijn de situaties waarin “kunnen zwemmen” letterlijk van levensbelang is. Daarom wordt er tijdens de zwemlessen al vroeg begonnen met het zwemmen met kleren aan.

Iedere eerste zwemles van de maand wordt er dan ook gezwommen met kleding. Mocht die les vervallen, dan zal de volgende les zonder kleren worden gezwommen.

In de eerste vijf groepen wordt er gezwommen met een T-shirt met korte mouwen over de badkleding heen. In groep 5, Voorbereiding A-baan, komt daar ook een korte broek bij.

In het 25-meterbad gelden de kledinggeisen van het diploma waarvoor geoefend wordt. Onder deze kleding wordt altijd een zwembroek of badpak gedragen.

In de aanloop naar het diplomazwemmen kan het zijn dat de instructeurs aangeven dat er vaker met kleding geoefend zal worden. Kinderen die niet vaak genoeg met de juiste kleren aan zwemmen, kunnen worden uitgesloten van het diplomazwemmen of de overgang naar het 25-meterbad.

Alleen bij het Snorkelen wordt er niet met kleren aan gezwommen.



**Kledinggeisen  
Nationale Zwemdiploma's**



## 7.1 Kledinggeisen A-diploma

- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen.
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels.
- Schoenen.  
Plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan.  
Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn niet toegestaan.

## 7.2 Kledinggeisen B-diploma

- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen.
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels.
- Schoenen.  
Plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan.  
Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn niet toegestaan.

## 7.3 Kledinggeisen C-diploma

- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen.
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels.
- Schoenen.  
Plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan.  
Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn niet toegestaan.
- Jas met lange mouwen.

## 7.4 Kledinggeisen Zwemvaardigheid

Voor alle Zwemvaardigheidsdiploma's zijn de kledinggeisen hetzelfde als bij het A- en B-diploma. Daarnaast komt er een plastic zak bij.

- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen.
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels.
- Schoenen.  
Plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan.  
Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn niet toegestaan.
- Plastic zak (te gebruiken als drijfmiddel, daarom bij voorkeur stevig).



## 7.5 Schoenen bij het diploma-zwemmen

Er zijn verschillende soorten schoenen, maar niet iedere schoen kan worden gebruikt voor het diplomazwemmen. Plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan. Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn niet toegestaan.

Ter verduidelijking staat hieronder nog aangegeven welke schoenen wel en niet zijn toegestaan. Heeft u een vraag over een ander type schoen? Vraag dan tijdig aan ons of deze is toegestaan.



## **8. Diplomazwemmen**

Driemaal per jaar is er de mogelijkheid om af te zwemmen voor de diploma's A, B en C. Dit biedt kinderen vaker de gelegenheid om af te zwemmen en is dus bedoeld flexibiliteit te bieden. Het is bijna onmogelijk om bij iedere gelegenheid een diploma te halen. De precieze data wisselen per jaar. Het afzwemmen vindt meestal plaats op dezelfde avond als de normale zwemles. Bij het diplomazwemmen worden de kinderen beoordeeld door gediplomeerde medewerkers van onze vereniging.

### **8.1 Diplomakaart**

Kinderen die op mogen voor hun diploma krijgen van hun instructeur een kaartje met informatie over dag en tijd. Instructeurs beginnen vier weken voor het diplomazwemmen met het uitdelen van deze kaartjes en kunnen tot de laatste week voor het diplomazwemmen de kaartjes uitdelen.

De ene helft van dit kaartje moet ingevuld ingeleverd worden bij de balie. Op dat moment moeten ook de kosten voor het diplomazwemmen worden voldaan. Voor 2020 is dit €12,-. De andere helft van het kaartje, met daarop informatie over dag en tijd van het diplomazwemmen, houdt u zelf. Zorg dat u en uw kind die volledige tijd aanwezig zijn, ook als dit niet in de normale lestijd valt. De diplomakaart moet uiterlijk de donderdag vóór het diplomazwemmen zijn ingeleverd. Is dit niet het geval, dan kan uw kind niet deelnemen.

### **8.2 Nieuwe baan**

De zwemles na het diplomazwemmen mogen de kinderen die geslaagd zijn naar hun nieuwe baan. Zij zullen daar kennis maken met een nieuwe groep en instructeur. De tijden voor het Zwem-ABC blijven hetzelfde.

Voor Zwemvaardigheid en Snorkelen zijn er specifieke lestijden, afhankelijk van het niveau. Deze vindt u bij de Lestijden in hoofdstuk 9.

### **8.3 Zwem-ABC**

Het Zwem-ABC zijn vaak de eerste drie echte examens die kinderen in hun leven afleggen. Deze worden afgenomen op een woensdag- en donderdagavond gedurende anderhalf uur. Op woensdag begint het zwemmen om 17:30 en op donderdag om 18:00.

De zwemmers dienen een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn. De tijden kunnen anders zijn dan hier genoemd. Op de diplomakaart en de website kunt u altijd de correcte tijd terugvinden.

De kinderen kleden zich om in de gebruikelijke kleedkamers. Ze moeten dan naast de badkleding ook de volledige kleding dragen. Deze verschilt per diploma en vindt u terug bij hoofdstuk 7. Zij mogen daarna douchen en zullen door een van de instructeurs opgehaald worden. De instructeur controleert ook de kleding. Als het mogelijk is zal de instructeur die de zwemles geeft aanwezig zijn.

Aan het begin zullen de diplomazwemmers via een andere route dan normaal naar de B-baan worden geleid. Ze zullen in deze baan afzwemmen en het programma afleggen. Vragen kunnen kinderen stellen aan de instructeur.

Om de spanning te beperken zullen we het diplomazwemmen altijd in ons thuisbad houden, het Ir. Ottenbad. Het is een bijzonder gebeuren dat u ongetwijfeld vast wilt leggen op camera. U mag dan ook de zwembadvloer betreden, mits u geen schoenen draagt. Oversloffen, slippers of blote voeten zijn wel toegestaan. Tevens vragen wij u om de instructeurs en beoordelaars niet te hinderen. Oversloffen zijn te koop bij onze balie.

Het programma is te vinden op: [www.allesoverzwemles.nl/zwem-ABC](http://www.allesoverzwemles.nl/zwem-ABC).

#### **8.4 Zwemvaardigheid**

Het diplomazwemmen voor Zwemvaardigheid vindt plaats op de normale zwemavonden. Vanwege het niveau van dit diploma wordt dit twee keer per jaar georganiseerd. Het afzwemmen begint om tijdens het eerste lesuur en gaat door tot in het tweede lesuur. Het is vereist om een plastic zak mee te nemen, bij voorkeur een stevige. Bij deze examens krijgt ieder niveau een eigen instructeur die de uitleg geeft.

#### **8.5 Snorkelen**

De snorkeldiploma's worden op eenzelfde wijze als het Zwem-ABC afgenomen. Hierbij kunnen de drie snorkelexamens tegelijkertijd plaatsvinden. De data zijn in overleg met de instructeur, omdat de lesperiode per kind kan variëren.

#### **8.6 Brevetzwemmen**

Zwemmers die alle zwemslagen beheersen op het niveau van Zwemvaardigheid 3 kunnen deelnemen om een brevet te halen. De zwemmers die hiervoor op woensdag trainen worden automatisch ingeschreven. Deelnemers uit andere geledingen moeten navraag doen bij hun trainer of informeren bij de elementaire commissie via [brevetzwemmen@aegir-eindhoven.nl](mailto:brevetzwemmen@aegir-eindhoven.nl).

Er wordt vervolgens verdeeld over twee woensdagen een wedstrijd georganiseerd, waarbij de deelnemers de tijden moeten halen voor het brevet. De tabellen met deze tijden vindt u in hoofdstuk 16.

## **9. Lestijden**

### **9.1 Lestijden woensdag**

17.30 - 18:15	Diploma ABC, Snorkelen 1
18.15 - 19.00	Diploma ABC, Snorkelen 2 + 3
19.00 - 20.00	Brevetzwemmen

### **9.2 Lestijden donderdag**

18.00 - 18.45	Diploma ABC, Zwemvaardigheid 1
18.45 - 19.30	Diploma ABC, Zwemvaardigheid 2 + 3
19.30 - 20.00	Trimzwemmen en zwemles voor (jong)volwassenen

Afhankelijk van de groepsgrootte kan de tijd van Zwemvaardigheidsgroepen en Snorkelen variëren. Vraag aan de balie naar meer informatie.

Wijzigingen worden bekend gemaakt bij de ouders van de zwemmers en op de website [www.aegir-eindhoven.nl](http://www.aegir-eindhoven.nl).

## **10. Vragen of opmerkingen over de zwemlessen?**

Als u vragen heeft willen wij u altijd te woord staan. Om de les niet te verstoren verwijzen wij u, bij vragen, als eerste naar onze balie. Zij kunnen er bijna altijd voor zorgen dat uw vraag wordt doorgespeeld en beantwoord.

Mocht het voorkomen dat dit niet mogelijk is, dan kunt u ook terecht bij de badverantwoordelijke. U kunt deze herkennen aan een rode band om de arm.

Inhalen van een les als u verhinderd bent is mogelijk, mits in overleg met de baliemedewerkers een week van tevoren. Dan kunnen zij de mogelijkheden voorleggen met oog op de groepsgrootte op elk ander tijdstip.

De instructeurs zijn in principe niet beschikbaar om uw vragen te beantwoorden. Voor de veiligheid van de kinderen in en bij het water is het belangrijk dat zij met hun aandacht bij de zwemles blijven.

## 11. Belangrijke data

### 11.1 Diplomazwemmen

Voor het kalenderjaar 2020 zijn de volgende data vastgesteld voor het diplomazwemmen. Deze worden ook op de kalender van onze website gepubliceerd.<sup>1</sup>



Diploma	Datum 1	Datum 2	Datum 3
A	1 en 2 april	24 en 25 juni	18 en 19 november
B	25 en 26 maart	17 en 18 juni	11 en 12 november
C	18 en 19 maart	10 en 11 juni	4 en 5 november
Zwemvaardigheid	4 juni	10 december	
Brevetzwemmen	8 en 15 april	28 okt en 4 nov	

De data voor het afzwemmen van Snorkelen worden in overleg met instructeurs besproken n.a.v. de voortgang tijdens de lessen.

### 11.2 Uitval door feestdagen en vakantie

Door feestdagen en vakantiedagen vallen onderstaande lessen uit.

Datum	Reden
Donderdag 21 mei 2020	Hemelvaart
11 juli – 23 augustus 2020	Zomervakantie
19 december 2020 – 3 januari 2021	Kerstvakantie

### 11.3 Ensinkwedstrijd

De Ensinkwedstrijd wordt al sinds 1936 jaarlijks georganiseerd ter nagedachtenis aan het Aegir-lid Gé Ensink. Hij overleed op 40-jarige leeftijd. Nog op zijn ziekbed gaf hij aan dat er met een deel van zijn nalatenschap een fonds gevormd moest worden om eenmaal per jaar een evenement te organiseren voor alle leden, maar speciaal voor de jeugd.

Traditiegetrouw wordt sindsdien de “Ensinkwedstrijd” georganiseerd. Als eerbetoon draagt deze wedstrijd de naam van Gé Ensink.

Dit jaar wordt de Ensinkwedstrijd georganiseerd op **13 december**. De kinderen die tenminste een A-diploma hebben, ontvangen van de instructeur een uitnodiging. De uitnodiging zal ook op de website komen te staan.

---

<sup>1</sup> Wijzigingen voorbehouden

## 11.4 Ouder-Kindzwemmen

Normaliter zwemmen de kinderen zonder hun ouders. Tijdens het Ouder-Kindzwemmen op **16 en 17 december** zijn de ouders ook uitgenodigd om hun zwemkleding aan te trekken. Voor de kinderen is het leuk om hun ouders een keer mee het water in te nemen. Voor ouders is het leuk om eens te kijken hoe de zwemles eruitziet vanuit het water. Per kind mag op een tijdstip en dag naar keuze één ouder of begeleider meezwemmen.

## 12. Huisregels

Binnen onze vereniging zijn er een aantal huisregels. Sommige alleen van toepassing voor zwemmers, andere ook voor ouders. Altijd willen wij zorgen voor een veilige en prettige omgeving waar kinderen goed leren zwemmen.

Hieronder volgt een opsomming van de huisregels:

- Houdt u bij binnenkomst de contributiekaart gereed. De contributiekaart, met daarop de stempels die aangeven dat de contributie betaald is, is het toegangsbewijs.  
De week nadat u de contributie hebt overgemaakt kunt u dit bij de balie aangeven. Zij zullen dan de contributiekaart afstempelen.
- De kinderen mogen (al dan niet onder begeleiding) **tien** minuten voor aanvang van de les naar de kleedkamers gaan om zich om te kleden. Er is namelijk voor die tijd geen toezicht bij de doucheruimte en kinderen die daar eerder staan verstoren de lessen en vatten eerder kou. Heeft uw kind meer tijd nodig om zich om te kleden, doe dan thuis alvast de zwemkleding aan, dat scheelt tijd en drukte.
- Wij raden aan om (nieuwe) kleding en schoenen in een tas te stoppen en niet los te laten liggen. Dit voorkomt dat kleding op de (natte) vloer valt of wordt meegenomen tijdens de zwemles. Het achterlaten van kleding is op eigen risico.
- Kinderen moeten altijd voor de les douchen, óók als er met kleren wordt gezwommen. Ouders/begeleiders mogen alleen met oversloffen over de schoenen, met slippers of op blote voeten in de doucheruimte komen. Laat uw kinderen bij voorkeur zelfstandig douchen om drukte bij de douches te voorkomen. Wij vragen om het douchen na de les kort te houden. Het wordt al snel druk en we willen dat alle kinderen vlot kunnen douchen.
- Voor de les wachten kinderen rustig bij de toegangsdeur van de zwemzaal tot de bel gaat en een van de instructeurs de deur opent. Kinderen die niet gedoucht hebben worden teruggestuurd om alsnog te douchen.
- Ouders en begeleiders gaan via de hal van het zwembad van de kleedkamer naar de bezoekersbankjes in de zwemzaal en terug. Zij mogen niet via de zwemzaal, ook niet met oversloffen, slippers of blote voeten.

- Sieraden en horloges mogen niet gedragen worden tijdens de zwemlessen. Kinderen kunnen hiermee zichzelf maar ook anderen verwonden. Ook is de kans groot dat sieraden zoals ringen en kettingen verloren worden of kapotgaan, dus laat sieraden bij voorkeur thuis.
- Voor kinderen met lange haren is het verplicht om ervoor te zorgen dat de haren niet steeds in het gezicht zitten. Met de haren in een staart of vlecht zwemt het makkelijker.
- In de zwemzaal mag niet worden gerend. We hebben liever dat de kinderen iets te laat en heelhuids bij de zwemles aankomen dan dat ze uitglijden en zich bezeren.
- De eerste les van de maand zal altijd met kleding worden gezwommen (zie ook “Zwemmen met kleren”).
- Aegir heeft vier kleedkamers tot haar beschikking. Naast de deur van de kleedkamer staat voor wie de kleedkamer is. Kleedkamer 1 is gemengd: jongens en meisjes, mannen en vrouwen. Kleedkamer 3 en 4 is alleen voor meisjes en vrouwen (“Moeders & Dochters”). Kleedkamer 5 is alleen voor jongens en mannen (“Vaders & Zonen”). Helpt u als moeder uw dochter, maar neemt u ook uw zontje mee, dan gaat u dus naar kleedkamer 1 en niet naar kleedkamer 3. Indien mogelijk kleden kinderen zich zelfstandig aan om zo drukte in de kleedkamers te voorkomen.
- Als u vragen heeft willen wij u altijd te woord staan. Voor de instructeurs is het voor de veiligheid echter belangrijker dat zij met hun aandacht bij de zwemles blijven. U kunt daarom terecht bij de balie of bij de badverantwoordelijke.
- Veranderen van zwemtijd of dag kan alleen in overleg met de balie. Zij kunnen bekijken of het mogelijk is met oog op de groepsgrootte op een bepaalde dag en tijd. Als veranderen van tijd of dag mogelijk is krijgt uw kind een briefje mee voor de instructeur. De instructeur weet zo altijd wie er in de groep zit.
- Als uw kind op twee dagen of tijden wil zwemmen dan kunt u bij de balie vragen naar de mogelijkheden. Indien er ruimte is krijgt uw kind een briefje mee voor de instructeur. Hiervoor geldt wel dat u dubbele contributie betaalt.
- Glaswerk en andere breekbaar servies mag uitsluitend gebruikt worden bij de tafels aan de korte zijde van het 25-meterbad. Als u het meeneemt naar de zijkanten of op de zwarte rand neerzet vormt dat een gevaar voor onze zwemmers!

Wij danken u vriendelijk voor uw medewerking.



## 13. Wachtlijst

Voor (jonge) kinderen die beginnen met zwemlessen moet Aegir helaas een wachtlijst hanteren. Kinderen kunnen op de wachtlijst geplaatst worden zodra ze vier jaar oud zijn. U vult hiervoor een aanmeldingsformulier in dat u inlevert bij de balie. Het inschrijfgeld bedraagt €10,- en dient u bij inschrijving direct contant te voldoen. Het aanmeldingsformulier is verkrijgbaar aan de balie maar ook te vinden op de website [www.aegir-eindhoven.nl](http://www.aegir-eindhoven.nl). U vindt onze vrijwilligers aan de balie op woensdagavond tussen 17.30 en 19.15 uur en op donderdagavond tussen 18.00 en 19.30 uur. Dit is voor u tevens een gelegenheid om eens te kijken naar de zwemlessen en de sfeer te proeven.

Zodra er plaats is in het instructiebad worden de kinderen die het langst op de wachtlijst staan opgeroepen en daarna als lid ingeschreven. Vanaf dat moment gaat voor hen tevens de contributiebetaling in.

Voor meer informatie over de wachtlijst en over het opgeven van kinderen voor de zwemlessen, kunt u e-mailen naar mevr. Wendy van Nistelrode: [elementair@aegir-eindhoven.nl](mailto:elementair@aegir-eindhoven.nl).

## 14. Wedstrijdzwemmen

### **Wist je dat je bij Aegir ook kunt wedstrijdzwemmen?**

Je kunt al meedoen als je een C-diploma hebt. De training is op zaterdagochtend van 8-9 uur in het Ir. Ottenbad. Heb je al meerdere diploma's, dan word je ingedeeld in de groep die het beste bij jou past. De ervaren zwemmers trainen van 7-8 uur. Een enthousiaste groep trainers staat iedere week klaar om te werken aan je techniek en conditie.

Meer informatie: [www.aegir-eindhoven.nl](http://www.aegir-eindhoven.nl) of kom een keertje meedoen. Je mag zelfs 2x gratis meetraineren om te kijken of je het leuk vindt.



## 15. Waterpolo

### **Wist je dat je bij Aegir ook kunt waterpoloën?**

Je kunt al meedoen als je een A-diploma hebt. De training is o.a. op zondagochtend van 8-10 uur in het Ir. Ottenbad. Uiteindelijk kun je ook wedstrijden gaan spelen. Je trainer(s) zullen dit dan met je bespreken. Zij staan klaar om van jou een enthousiaste waterpoloër te maken.

Meer informatie: [www.aegir-eindhoven.nl](http://www.aegir-eindhoven.nl) of kom een keertje meedoen. Je mag zelfs 2x gratis meetraineren om te kijken of je het leuk vindt.



## 16. Breveteisen

Hieronder staan de eisen voor ieder prestatiebrevet.

<b>Niveau</b>	<b>Stijl</b>	<b>Afstand</b>	<b>Tijdslimiet</b>	
			<b>Dames</b>	<b>Heren</b>
<b>Prestatiebrevet 1</b> Tijdslimiet voor schoolslag Overige slagen dienen technisch goed te worden uitgevoerd	Schoolslag	25 meter	30 sec	30 sec
	Rugslag	25 meter		
	Vrije slag	25 meter		
	Vlinderslag	25 meter		
<b>Prestatiebrevet 2</b> Voldoen aan ten minste 3 van de 4 limieten	Schoolslag	25 meter	27 sec	27 sec
	Rugslag	25 meter	27 sec	27 sec
	Vrije slag	25 meter	23 sec	23 sec
	Vlinderslag	25 meter	30 sec	30 sec
<b>Prestatiebrevet 3</b> Voldoen aan ten minste 3 van de 4 limieten	Schoolslag	50 meter	54 sec	54 sec
	Rugslag	50 meter	51 sec	51 sec
	Vrije slag	50 meter	43 sec	43 sec
	Vlinderslag	25 meter	27 sec	27 sec
<b>Prestatiebrevet 4</b> Voldoen aan ten minste 3 van de 4 limieten Op 1 januari 10 jaar of ouder	Schoolslag	50 meter	50 sec	47 sec
	Rugslag	50 meter	48 sec	45 sec
	Vrije slag	50 meter	40 sec	37 sec
	Vlinderslag	50 meter	54 sec	51 sec
<b>Prestatiebrevet 5</b> Voldoen aan ten minste 3 van de 4 limieten Op 1 januari 10 jaar of ouder	Schoolslag	100 meter	1 min 40	1 min 38
	Rugslag	100 meter	1 min 38	1 min 36
	Vrije slag	100 meter	1 min 22	1 min 20
	Vlinderslag	50 meter	50 sec	48 sec
<b>Prestatiebrevet 6</b> Voldoen aan ten minste 3 van de 4 limieten Op 1 januari 10 jaar of ouder	Schoolslag	100 meter	1 min 36	1 min 34
	Rugslag	100 meter	1 min 34	1 min 32
	Vrije slag	100 meter	1 min 18	1 min 16
	Vlinderslag	100 meter	1 min 39	1 min 37
<b>Prestatiebrevet 7</b> Voldoen aan ten minste 3 van de 4 limieten Op 1 januari 10 jaar of ouder	Schoolslag	100 meter	1 min 34	1 min 32
	Rugslag	100 meter	1 min 32	1 min 30
	Vrije slag	100 meter	1 min 16	1 min 14
	Wissel­slag	100 meter	1 min 23	1 min 20
<b>Prestatiebrevet 8</b> Voldoen aan ten minste 3 van de 4 limieten Op 1 januari 10 jaar of ouder	Schoolslag	200 meter	3 min 20	3 min 12
	Rugslag	100 meter	1 min 29	1 min 26
	Vrije slag	100 meter	1 min 14	1 min 12
	Vlinderslag	100 meter	1 min 30	1 min 27
<b>Prestatiebrevet 9</b> Voldoen aan ten minste 3 van de 4 limieten Op 1 januari 10 jaar of ouder	Wissel­slag	100 meter	1 min 19	1 min 16
	Rugslag	100 meter	1 min 26	1 min 23
	Vrije slag	200 meter	2 min 40	2 min 30
	Vlinderslag	50 meter	38 sec	34 sec
<b>Prestatiebrevet 10</b> Voldoen aan ten minste 3 van de 4 limieten Op 1 januari 10 jaar of ouder	Wissel­slag	200 meter	2 min 56	2 min 48
	Schoolslag	100 meter	1 min 28	1 min 26
	Vrije slag	100 meter	1 min 10	1 min 08
	Vrije slag	25 meter	14 sec	13 sec

Zodra je prestatiebrevet 6 hebt, kun je er ook voor kiezen om slagbrevetten te behalen. Je moet ook hier voldoen aan tenminste 3 van de 4 limieten.  
Geef je keuze dan door via: [brevetzwemmen@aegir-eindhoven.nl](mailto:brevetzwemmen@aegir-eindhoven.nl)

### **schoolslagbrevet heren**

	25 m.	50 m.	100 m.	200 m.
1	0.20.00	0.43.00	1.34.00	3.25.00
2	0.18.50	0.41.00	1.27.00	3.12.00
3	0.17.00	0.39.00	1.21.00	3.00.00
4	0.16.00	0.36.00	1.16.00	2.48.00
5	0.15.00	0.33.00	1.11.00	2.37.00

### **schoolslagbrevet dames**

	25 m.	50 m.	100 m.	200 m.
1	0.20.00	0.45.00	1.36.00	3.27.00
2	0.19.00	0.43.00	1.32.00	3.20.00
3	0.18.00	0.41.00	1.28.00	3.10.00
4	0.17.50	0.39.00	1.24.00	3.00.00
5	0.17.00	0.37.00	1.20.00	2.50.00

### **rugslagbrevet heren**

	25 m.	50 m.	100 m.	200 m.
1	0.18.00	0.40.00	1.32.00	3.18.00
2	0.17.00	0.37.00	1.26.00	3.09.00
3	0.16.00	0.35.00	1.20.00	2.55.00
4	0.15.00	0.33.00	1.14.00	2.40.00
5	0.14.00	0.31.00	1.08.00	2.28.00

### **rugslagbrevet dames**

	25 m.	50 m.	100 m.	200 m.
1	0.19.00	0.44.00	1.34.00	3.22.00
2	0.18.00	0.41.50	1.29.00	3.11.50
3	0.17.00	0.39.00	1.24.00	3.01.00
4	0.16.00	0.36.50	1.19.00	2.50.50
5	0.15.00	0.34.00	1.14.00	2.40.00

### **vrije slagbrevet heren**

	25 m.	50 m.	100 m.	200 m.
1	0.15.00	0.32.00	1.16.00	2.45.00
2	0.14.00	0.30.00	1.11.00	2.35.00
3	0.13.00	0.29.00	1.06.00	2.23.00
4	0.12.50	0.28.00	1.02.00	2.16.00
5	0.12.00	0.27.00	0.58.00	2.10.00

### **vrije slagbrevet dames**

	25 m.	50 m.	100 m.	200 m.
1	0.16.00	0.34.00	1.18.00	2.50.00
2	0.15.00	0.32.00	1.14.00	2.40.00
3	0.14.00	0.31.00	1.10.00	2.35.00
4	0.13.00	0.30.00	1.07.00	2.30.00
5	0.12.50	0.29.00	1.04.00	2.20.00

### **vlinderslagbrevet heren**

	25 m.	50 m.	100 m.	200 m.
1	0.19.00	0.41.00	1.37.00	2.58.00
2	0.17.00	0.37.00	1.28.00	2.48.00
3	0.15.00	0.33.00	1.15.00	2.55.00
4	0.14.00	0.31.00	1.12.00	2.39.00
5	0.13.50	0.29.00	1.05.00	2.23.00

### **vlinderslagbrevet dames**

	25 m.	50 m.	100 m.	200 m.
1	0.21.00	0.45.00	1.39.00	3.00.00
2	0.19.00	0.42.00	1.32.00	2.50.00
3	0.17.00	0.38.00	1.25.00	3.11.00
4	0.16.00	0.35.00	1.20.00	2.55.00
5	0.15.00	0.34.00	1.18.00	2.40.00

Bij vlinderslagbrevet 1 en 2 wordt een 200 meter wisselslag gezwommen i.p.v. 200 meter vlinderslag.

## 17. Veilige omgeving

Bij Aegir stellen wij een veilige omgeving voorop. Daarom volgen onze instructeurs geregeld cursussen voor het “Zwemmend Redden” en “EHBO”. Ook sociale veiligheid hebben wij hoog in het vaandel staan. Daarom vragen wij een VOG aan voor al onze vrijwilligers en stagiaires.

Ten behoeve van de zwemlessen zal fysiek contact met kinderen echter onvermijdbaar zijn. Bij twijfels of vragen raden wij u aan contact te zoeken met de balie, badverantwoordelijke of de vertrouwenscontactpersoon.

De vertrouwenscontactpersoon zal u helpen om de juiste weg te vinden naar geschikte hulp. Deze kunt u bereiken door te mailen naar [vcp@aegir-eindhoven.nl](mailto:vcp@aegir-eindhoven.nl). Informatie over het werk van de vertrouwenscontactpersoon vindt u op onze website.

Daarnaast steunen we de inspanningen van het NOC\*NSF en de Nationale Raad Zwemveiligheid om de weg naar deskundige hulpverleners zo gemakkelijk mogelijk te maken. Denkt u dan aan bijvoorbeeld (seksuele) intimidatie.

Als u behoefte heeft aan een gesprek met een professional buiten onze vereniging, kunt u bellen met het Vertrouwenspunt Sport (0900-2025590, €0.10 per minuut).

Deze hulplijn is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 22.00 uur en op zaterdag van 12.00 tot 16.00 uur. Het vertrouwenspunt is ook te bereiken door een e-mail te sturen naar: [vertrouwenspuntspor@nocnsf.nl](mailto:vertrouwenspuntspor@nocnsf.nl). Meer is te vinden op: [www.npz-nrz.nl/index.php?sid=191](http://www.npz-nrz.nl/index.php?sid=191) en [www.watisjouwgrens.nl](http://www.watisjouwgrens.nl).

## 18. Vrijwilligerswerk

Er zijn veel vrijwilligers actief binnen alle afdelingen van onze vereniging. Deze vrijwilligers zijn de mensen op wie Aegir bouwt. We zijn dus altijd op zoek naar vrijwilligers om ons team te versterken!

Als vrijwilliger meehelpen met de zwemles kan op woensdagavond en/of donderdagavond. In onderling overleg wordt er gekeken naar de meest geschikte groep. Ook als u niet alle lesuren kunt lesgeven bent u van harte welkom. De minimale leeftijd om instructeur te worden is 14 jaar. Er zijn geen opleidingseisen aan verbonden, wij leiden intern op. Probeert u het eens, er staat veel gezelligheid en plezier tegenover!

Is zwemles geven niets voor u, maar wilt u wel als vrijwilliger actief worden binnen onze vereniging? Ook dan is er genoeg te doen. Denk bijvoorbeeld aan het bemensen van de balie tijdens lesavonden, zitting nemen in het bestuur van de vereniging of in een van de commissies, het meehelpen bij het trainen van de wedstrijdzwemmers of de waterpoloërs, of meehelpen bij de wedstrijden. Wij zijn daarnaast ook hard op zoek naar administratieve hulp!

Wilt u ook deel uitmaken van de vereniging of heeft u vragen hierover? Neem dan contact op met de dames aan de balie op de woensdag- of donderdagavond of stuur een mailtje naar [info@aegir-eindhoven.nl](mailto:info@aegir-eindhoven.nl). U bent van harte welkom!

# 19. Nieuwsbrief

Regelmatig verschijnen nieuwsberichten op onze website [www.aegir-eindhoven.nl](http://www.aegir-eindhoven.nl). Belangrijke mededelingen worden soms gedaan op de zwemlesavond zelf, bijvoorbeeld door dit op te hangen op een speciaal bord bij de balie. De ervaring leert echter dat niet iedereen de mededelingen meekrijgt.

Daarom sturen we elke twee maanden een nieuwsbrief via MailChimp. U kunt zich inschrijven onderaan onze homepage. Hierdoor ontvangt u een overzicht van de meest belangrijke nieuwsartikelen. Deze wordt verstuurd rond het begin van de maanden oktober, december, februari, april en juli. Ook ontvangt u speciale nieuwsberichten om u te informeren over bijvoorbeeld de Ensinkwedstrijd of ons Paaskamp.

The screenshot shows the homepage of the Aegir website. At the top is a navigation bar with links for HOME, DIPLOMAZVEMMEN, WEDSTRIJDZVEMMEN, WATERPOLO, SHOP, CONTACT, and LOG IN. The main content area is divided into several columns. On the left, there are news articles with images and titles such as 'Circuit: Swimmick Minioren - ron...', 'Programma brevetzwemmen najaar ...', 'Circuit: Junioren Jeugd - ronde ...', and 'Wist je dat?'. The middle column features a list of events or notices with titles like 'Uitnodiging ALV 20...', 'Notulen ALV2017 be...', 'ALV 2017', 'Ingelaste ALV', 'Van de bestuursta...', 'Verenig Octopusavo...', and 'Van de bestuursta...'. The right column displays a calendar for 'Kerstborrel 2018' with dates from 09-12-2018 to 07-01-2019, listing activities like 'dinsdag, 06 november' and 'woensdag, 07 november'. At the bottom of the page, there are logos for 'Nationale Raad Zvevviligheid', 'Grand Café Aquarant', and 'knzb'. The footer contains sections for 'WEBSITE', 'CONTACT', 'SOCIAL', and a 'AANMELDEN VOOR DE NIEUWSBRIEF' form with an email input field and a 'AANMELDEN' button.



# AQUARANT

LUNCHROOM ~ CAFE ~ RESTAURANT



Voor uw:

- Feest
- Receptie
- Borrel
- Buffet
- Vergadering
- Lunch
- Diner

Vijfkamplaan 12 | bij het Ir. Ottenbad  
T. 040-242 31 41 | [www.aquarant.com](http://www.aquarant.com)