

TRAININGSSTAGE DE NEKKER 07/04 - 13/04/19



De Nekker
Nekkerspoel-Borcht 19
(GPS adres spuibeekstraat)
2800 Mechelen
www.denekker.be

Dringende oproepen van het thuisfront gebeuren via de trainers.
GSM Anneke: 0472 462735

VERTREK EN THUISKOMST



- ° Afspraak op zondag 07 April om 12h30 samenkomst aan de Nekker. Ouders staan zelf in voor het vervoer naar Mechelen.
- ° Bagage beperken tot 1 valies en zwemzak, (deze moet klaar zijn.) Lunchpakket in je zwemzak.
- ° Alle minderjarige zwemmers geven volgende documenten af:
 - * identiteitskaart
 - * ingevulde pagina 5, 6 en 7
 - * SIS kaart
 - * zakgeld (max € 20)
- ° Op zaterdag 13 april komen we terug aan rond 19h00 aan de vierboete. Wij komen met de bus naar huis.

BEGELEIDING :

De zwemmers worden de hele week onder de vleugels genomen van gekwalificeerde en ervaren trainers. Zij zijn verantwoordelijk voor de organisatie en het verloop van de zwemstage. Zij gaan voor een gevarieerd programma van zwem- en droogtrainingen, sport en spel en de nodige rust. Het programma is aangepast aan de verschillende leeftijden en kan ter plaatse nog altijd bijgeschaafd worden.

PROGRAMMA



De gedetailleerde dagindeling volgt nog.

TRAINERS

ANNEKE ROELOF
TOM DECLERCK
LIES DECKMYN
BRITT FINAUT
DIEDERIK VANDAELE

annekeroelof@hotmail.com 0472 46 27 35
tom.declerck@icloud.com
lies.deckmyn@hotmail.com
brittfinaut@hotmail.com
diederik.vandaele@telenet.be



KAMERINDELING



- ° De zwemmers slapen in ruime kamers, volgens leeftijd. Wie er naast je gaat liggen (en snurken?), blijft nog even een verrassing.
- ° De trainers staan in voor de orde en rust.
- ° Hygiënische rituelen worden gecontroleerd bij opstaan en slapengaan.
- ° Rust is heel belangrijk, er zal dus ook tijdens de middag een platte rust voorzien zijn. (Als de zwemmers er geen nood aan hebben, de trainers wel 😊)



ZWEMMERS

Groep A Groep B Groep C Groep D

MOEYAERT	Rochney
CLAEYS	Xena
DHEUNINCK	Robbe
MOEYAERT	Chesney
CUYVERS	Arno
DEGROOTE	Axelle
VANDAELE	Maxime
HUYGH	Robin
GHEWY	Britt
BONJE	Aeon
DURNEZ	Viktor
VANBEVEREN	Noah
DEVOLDERE	Thomas
VANHEE	Lina
BETINA	Luna
BULLENS	Caitlin
BONJE	Fara
DHEERE	Elise-Catho
DURNEZ	Marte
LEMAIRE	Britt
RAMAEKERS	Jore
VERPLANCKE	Bram
CLAEYS	Nette
CLAEYS	Ditte
DHEERE	Remy
HUYGH	Marieke
VANDAELE	Mathis
VERPLANCKE	Flor

Aanpassingen van de groepen zijn mogelijk tijdens de stage.



BAGAGE

- ° Zet zoveel mogelijk je NAAM op je spullen.(zeker op je kleren van VZN)
- ° Neem een gezelschapsspel mee.
- °Neem geen aanstekers, rookwaren,... en GEEN SNOEP mee.
- °Laat GSM en elektronica thuis. Diefstal of schade is voor eigen rekening.



ZWEMGERIEF

- Zwemzak
- 3 zwembroeken/badpakken.
- 2 zwembrillen, 2 badmutsen (ook jongens)
- 3 badhanddoeken, enkel voor gebruik na het zwemmen.
- Douchegel en shampoo
- Drinkbus (VZN met naam erop)
- Broekje en T-shirt VZN voor droge opwarming
- Zoomers, ev. eigen handpaddles, pull boy. (kan verkregen worden bij de club)



ALLERLEI

- Enveloppe af te geven bij vertrek:
 - °identiteitskaart
 - °SIS kaart
 - °Medische fiche
 - °Volledig ingevulde uitnodiging vierboete.
 - ° Fiscaal attest
 - °zakgeld (max €20)
- Keelpastilles en eventuele geneesmiddelen
- sportschoenen
- Slaapgerief; pyjama, slaapzak, onderlaken en kussensloop.
- Kledij voor een sportieve week door te brengen. (voorzie warme kledij voor 's avonds, en regenkledij, kledij die vuil mag worden)
- Kledij om te fuiven.



BELANGRIJK

ZOALS ELK JAAR

Wij willen de zwemmers een leuke sportstage bezorgen en vragen daar een klein beetje medewerking van de zwemmers voor; dus... het GSM gebruik!!!

GSM 'S zijn enkel toegelaten voor de zwemmers vanaf het eerste middelbaar, de gsm's blijven in bewaring bij de trainers. Elke avond krijgen de zwemmers een half uur de beschikking over hun GSM.

Tijdens de week krijgen de zwemmers tussendoortjes en vieruurtjes. Ook tijdens de activiteiten 's avonds is een versnapering voorzien. AUB geen snoep meegeven!

Zakgeld **kan** meegegeven worden, dit kan gebruikt worden op de vrije dag. Gelieve niet meer dan €20 mee te geven.

Fiscaal attest

De trainingsstage van de Vrije Zwemmers Nieuwpoort is fiscaal aftrekbaar voor deelnemers, **jonger dan twaalf jaar**. Noteer hieronder volgende gegevens:

Zwemmer:

Naam, voornaam:

Geboortedatum:

Betaald bedrag:

Ouder:

Naam, voornaam:

Adres:

.....

Medische fiche



NAAM BLOEDGROEP.....
VOORNAAM..... GEWICHT
GEBORTEDATUM..... LENGTE

Naam en telefoonnummer van de huisarts:

Naam: telefoon:

Wenst U inlichtingen te verstrekken i.v.m. ziekten?

Vb. astma, migraine, epilepsie, huidaandoeningen, suikerziekte enz.

- Neen
 Ja, uitleg.....

Wenst U inlichtingen te verstrekken over andere zaken?

Vb. slaapwandelen, bedplassen, angstdromen, andere zaken enz

- Neen
 Ja, uitleg.....

Moeten er geneesmiddelen ingenomen worden gedurende de zwemstage?

- Neen
 Ja, maar de deelnemer staat hiervoor zelf in
 Ja, ik geef ze af aan de begeleiding en omschrijf hieronder duidelijk waarvoor,
welke en tijdstip van inname:

.....

Is er een allergie voor bepaalde stoffen of geneesmiddelen:

- Neen
 Ja, uitleg.....

Hierbij geef ik toestemming om in geval van ziekte/ongeval een arts te raadplegen en de voorgestelde medicatie te verstrekken of bij hoogdringendheid een medische behandeling of ingreep te laten ondergaan, ook indien deze onder narcose moet gebeuren

Datum..... Naam ouder.....
Handtekening ouder.....



Terugkomst op 13 april



De zwemmers kunnen jullie verwelkomen op 13 april tussen 19h00 en 19h30 aan het restaurant De Vierboete (die onze zwemmers zal sponsoren met ribbetjes of spaghetti, VZN sponsert hun drank). Ouders kunnen mee aanschuiven. Om praktische redenen vragen wij dit inschrijfformulier af te geven bij vertrek van de stage.

Keuze voor de kinderen:

- Ribbetjes
- Spaghetti

Keuze voor de volwassenen:

- Steak, fris slaatje, verse frietjes en sausjes (25€)
- Doradefilets op zuiderse wijze, groene pestosaus met gebakken krielaardappeltjes (25€)
- Lamsnavarin met aardappelkroketjes (25€)
- Vegetarische pasta (13€)

Zwemmer (gratis):

Naam: kiest

Naam: kiest

Betalend:

Naam: kiest =€

Naam: kiest =€

Naam: kiest =€

Naam..... Kiest..... =€

Totaal: €