

Het zwemkrantje

Lichterveldse zwemclub



LZK vzw

wintereditie 2023

Bestuur LZK



Christa Vens	Voorzitster
Dorine Deceuninck	Ondervoorzitster
Gilbert Neyens	Secretaris
Jeroen Debruyne	Penningmeester
Mieke Swaenepoel	Bestuurslid & PR manager
Lesley Neyens	Bestuurslid
Veronique Depestel	Bestuurslid
Dominique Lemahieu	Bestuurslid
Marnik Delbeke	Bestuurslid & fotograaf
Dimitri Meyns	Bestuurslid & fotograaf
Véronique Traen	Bestuurslid & communicatie via sociale media

Alle foto's en recente informatie kan je vinden op het internet op de volgende site: www.zwemclublichtervelde.be Ook alle recente info terug te vinden op facebook: www.facebook.com/LZKLichtervelde



Contactgegevens

gsm:	0478/29 60 07 en 0477/ 18 59 25
Mail:	gilbert.neyens@telenet.be
Website:	www.zwemclublichtervelde.be
Facebook:	www.facebook.com/LZKLichtervelde/

Trainers LZK

Charlot Van Dewiele

Niels Van Nevel

Jorre Decaluwé

Litse Decaluwé

Lieselot Mortreu

Vincent Vanhooren

Kenny Neyens

Lesley Neyens

Ewoud Coysman

Silke Denduyver

Joren Deboosere

Nils Vandesompele

Aïcha Bostoen

Jeroen Debruyne

Ine Debruyne

Kyana Glorieux

Shauny Cuyllé

Illiano Van Colen

Laura Delbeke

Kato De Cock

Amber Beernaert

Wout Bailleul

Lander Thuytten

Dankzij deze vele gemotiveerde trainers kunnen we onze gekende kwaliteit in zwemschool en zwemclub blijven garanderen. Waarvoor dank aan elk van deze trainers!

Zwemschool

September 2022



Zwemmen

Zoals elk jaar was september niet alleen de start van een nieuw schooljaar maar ook de start van een nieuwe lessenreeks van de zwemschool. Elk jaar organiseert LZK zwemlessen voor jongens en meisjes vanaf de 3^e kleuterklas. We doen dit in 3 reeksen per jaar. Onze tweede reeks startte in november.

Een lessenreeks bestaat telkens uit 20 lessen. Per reeks worden maximum 28 kinderen toegelaten die begeleid worden door minimum 7 trainers.

Onze troeven zijn onder meer het aanleren van een juiste zwemstijl en de goede begeleiding van onze trainers. Het is met trots dat we op het einde van de reeks de brevetjes uitreiken en zien hoe fijn de kindjes het vinden om te kunnen zwemmen.



De kindjes krijgen bij het behalen van hun brevet ook een echte medaille. Iets om terecht fier op te zijn, hun eerste echte zwemmedaille! We kiezen hier bewust voor om hen te belonen voor hun inspanningen en om hen te doen proeven van het krijgen van medailles. Ze kunnen namelijk daaropvolgend dan ook een deelnemersmedaille verdienen door mee te doen aan de Kidsswim, het clubkampioenschap en het zwaantjes-en eendjescriterium.

Stiekem hopen wij dus dat de kindjes doorschuiven naar de zwemclub en ook daar nog menig medaille binnenhalen! Maar... eerst alles stap per stap of beter gezegd "slag per slag".

Maand van de sportclub

Openclubmoment

17 en 19 september 2022

Op 17 en 19 september was het bij ons „opendeur” in het kader van de maand van de sportclub. Wie wou kon komen proeven van het zwemmen in onze club of kon eens komen kijken hoe de lessen bij ons worden georganiseerd. We bedanken de talrijke kindjes die op dit aanbod zijn ingegaan.

Maandagavond 17 september was het de beurt aan de volwassenen. Ook zij konden een gratis training meepikken.

Wie interesse heeft in deze trainingen is ook NU nog van harte welkom om een gratis proefles mee te volgen.

De training voor volwassenen gaat telkens door op maandagavond van 20u45 -21u45 in 4 banen, op woensdagavond van 20u tot 21 u en op vrijdagavond van 19.30 tot 21u, telkens in 2 banen. In 4 verschillende banen en in kleine groepen, wordt volgens eigen kunnen getraind. Iedereen welkom. Het is zeker en vast een toffe gevarieerde groep die ook jaarlijks geheel vrijblijvend hun eigen etentje heeft. Wees dus absoluut niet bang om eens te komen kijken en proberen!

Lichtervelde Loopt, zondag 18 september 2022



Op zondag 18 september was er weer een supergeslaagde en sportieve editie van Lichtervelde Loopt.

Bedankt aan de vele LZK vrijwilligers die zich hebben ingezet als seinge-
ver en dit initiatief vrijwillig mee ondersteunden. Zo zie je dat LZK het
sporten hoog in het vaandel draagt.



Breng je sportclub naar school

Op woensdag 28 september was er de nationale oproep „breng je sport-
club naar school”.



Vele leden gingen in zwemoutfit of competitie t shirt naar school en waren trots op hun zwemclub. Graag doen we een oproep om bij dergelijke dag een foto te nemen en deze te posten onder het desbetreffende bericht op onze sociale media (Facebook). Dat maakt deze dag nog net iets extra leuk.

Wist je dat....? Flashback!

We zijn niet alleen een club met een website, maar ook actief op Facebook en we hebben zelfs een heus promofilmje van onze club op YouTube!

Deze werd een aantal jaar geleden professioneel gemaakt en delen we graag nog eens met jullie:

<https://youtu.be/PcWXcekcnFI>

Voor de zwemmertjes die zichzelf herkennen in de beelden... het is 4 jaar geleden 😊 en wel eens leuk om terug te zien.

Week van de official : 1 tot 9 oktober

Op 9 oktober werden de officials eens extra verwend tijdens de interclubwedstrijd in Lichtervelde. Onder het motto "jij bent koekegoed" werd er een extra knabbeltje voorzien.



De nationale week van de official komt ook elk jaar in de media onder de naam: Bedankt Scheids! Bedankt jury!

En we hebben een...hoofdsponsor!

Groot nieuws! De kogel is door de kerk, we hebben een nieuwe hoofdsponsor.

Niemand minder dan bankagent en verzekeringsmakelaar Vandousselaere en Nolf uit Kortemark, zal ons vanaf september 2023 extra ondersteunen.

Bedankt om ons net dat extra financieel duwtje in de rug te geven. Bedankt voor jullie groot hart voor de Lichterveldse zwemsport!

We kijken alvast uit naar deze nieuwe samenwerking.

Wordt ongetwijfeld vervolgd in een volgende editie van ons zwemkrantje.



Vandousselaere en Nolf

BANKAGENT & VERZEKERINGSMAKELAAR

Markt 19, 8610 Kortemark • Tel 051 57 59 90

info@kantoorvandousselaerenolf.be

www.kantoorvandousselaerenolf.be

Interclubwedstrijden

Najaar 2022



LZK neemt samen met nog 6 andere West-Vlaamse zwemclub en 1 Oost-Vlaamse club (Swim Accad) deel aan de SPORTA interclubcompetitie. Omdat de groep competitiezwemmers van deze acht clubs te groot is, worden deze opgesplitst in twee poules. Tijdens drie wedstrijden in het voorjaar en drie in het najaar kunnen de zwemmers zich meten met de zwemmers van die andere zwemclubs. Wij maakten binnen de Sportafederatie deel uit van Poule 1 in West-Vlaanderen. Deze poule bestond uit de clubs BBV (Bredense Bruinvissen), WDK Wevelgemse Dolfijnenclub, swimAcad en natuurlijk onze eigenste club LZK (zwemclub Lichtervelde). De andere poule, poule 2, bestond uit volgende clubs: KZV (Kuurnse Zwemvereniging), VZW Vrije Zwemmers Wenduine, ZTB (zwemclub Ter Borcht Meulebeke) en PZC (Poperingse zwemclub).

Afgelopen periode konden we met LZK dus tijdens 3 interclubwedstrijden tonen wat we in onze mars hadden. Op 9 oktober vond de eerste plaats in Lichtervelde, daarna trokken we op 23 oktober naar Wevelgem en we slooten de rij af met de interclubwedstrijd in Bredene op 20 november.

Sfeerbeelden van de poulewedstrijden in eigen zwembad krijgen de deelnemers nadien via een link op facebook. En dat er telkens echte parels van actiefoto's tussenzitten is een feit!

Bij deze ook nog eens een woordje van dank voor onze clubfotografen Marnik Delbeke en Dimitri Meyns.

Dankzij hen kunnen we nadien nog volop nagenieten.

Nieuw sinds dit jaar is dat we de deelnemers aan de interclubwedstrijden willen belonen. Wie deelneemt aan 3 interclubwedstrijden krijgt als beloning een beurtkaart van 17euro van ons. Er zijn elk jaar 6 interclubwedstrijden dus competitiezwemmers kunnen zelfs 2 kaarten verdienen. Daarmee kunnen ze dan al 40 keer gratis komen trainen. Leuk meegenomen toch!



Wie deelneemt aan vier wedstrijden van de interclubcompetitie ontvangt van onze overkoepelende organisatie Sporta een mooie deelnemersmedaille én een herinneringsdiploma met de vermelding van de gezwommen wedstrijden en tijden. Als dat geen extra motivatie is.

Wie een limiettijd heeft gezwommen, ontvangt nog eens een diploma en een Piranha-pin. Dit wordt automatisch toegerekend en wordt aan de zwemmers bezorgd.

Trooper, wat is dat?

SHOP JIJ ONLINE? MAAK EEN EXTRA KLIK VIA TROOPER EN JE STEUNT JE VERENIGING GRATIS

Hoe werkt het?

1. Surf naar de trooperpagina van onze vereniging:
www.trooper.be/lzk
2. Zoek de eshop waar je wil aankopen (reisbureaus en sites zoals booking.com doen ook mee, het gaat dus niet alleen over "producten")
3. Doe je aankoop net als anders. Voor hetzelfde bedrag. Als er lopende promoties zijn profiteer je natuurlijk ook hiervan.
4. Klaar! De shop schenkt een mini procentje aan je vereniging maar onthoud: veel kleine maken 1 groot!
5. Hartelijk bedankt! Je bent nu ook officieel een "Trooper"!
6. Met het uitgekeerde geld van Trooper wordt er didactisch materiaal aangekocht, medailles, ...

Hoeveel procent wordt er gemiddeld geschonken?

Gemiddeld 5 procent van je aankoopbedrag. Het exacte percentage hangt af van de shop en het product dat je er koopt. Soms zal je aankoop dus minder opleveren dan het gemiddelde, maar soms ook meer. Het zijn de shops zelf die dit bepalen.

Als je je emailadres achterlaat vooraleer je via trooper.be doorklikt naar een shop, krijg je binnen de week een bevestigingsmailtje. Deze mail is ook gekend als de "patat"mail. (Boem patat je hebt geld verdiend voor je vereniging!)

In deze mail wordt het exacte bedrag vermeld dat jij voor je vereniging hebt getrooperd. Een leuk aha-momentje dus!

Je emailadres achter laten is zeker niet verplicht. Je vereniging krijgt sowieso dat bedrag toegekend.

We willen iedereen alvast oproepen om ons op die manier kosteloos een hart onder de riem te steken en aan extra werkmiddelen te helpen. Een kleine moeite om je aankoop te doen via www.trooper.be/lzk maar de vele kleintjes maken ons groot!

Op voorhand alvast heel hartelijk bedankt!

Wie onze facebookpagina volgt ziet regelmatig extra trooperacties passeren. Vergeet ook niet dat weekendjes weg en reisjes ook tellen en ook op dezelfde manier en met dezelfde voorwaarden kunnen worden geboekt en daar is 5 procent natuurlijk meteen heel erg aangenaam.

We hopen dat het trooperen een vaste reflex wordt en merken wel dat het steeds dezelfde mensen zijn die het nu doen. We hopen dat jij nu ook gaat deel uit maken van onze trooperfamilie en ons zo extra steunt.

Alvast een welgemeende dikke merci op voorhand!

Clubkampioenschap

26 november 2022



Elk jaar is ons clubkampioenschap dé wedstrijd in eigen club om naar uit te kijken! Jezelf eens meten met je leeftijdsgenoten en volle bak plezier hebben, daar draait het hier om. Jong en minder jong strijden jaarlijks op deze wedstrijd voor de podiumplaatsen in eigen club. Hier een medaille bemachtigen wil iedereen... en daarom zorgt LZK ervoor dat elke deelnemer sowieso een deelnemersmedaille mag in ontvangst nemen. Voor vele zwaantjes was het trouwens ook een eerste wedstrijd en kennismaking met het competitiezwemmen. Hoe leuk is het dan om hun stralende glimlach te zien.. daar doen we het voor. Er was ook een echt podium met goud/zilver en brons en je zag er vele “blinken” van trots op het podium, met recht en rede.





Bedankt aan al wie voor of achter de schermen een handje toestak! Het zijn teveel helpers om op te noemen maar zonder jullie ging het niet gelukt zijn!

Ook een woordje van dank aan de **Cafetaria De Finish**, Fien en Bert (en bijspringend team), jullie zijn geweldig en presteren het keer op keer om iedereen vlekkeloos te bedienen en zelfs nog te voorzien van een aangename babbel. Dit trouwens niet alleen op deze wedstrijd maar op alle gelegenheden en trainingen, waarvoor onze oprechte dank. Het is voor vele ouders een gezellig onderonsje met vrienden in een sportieve omgeving en met lekkere drank en hapjes.



Hoog bezoek ... 3 december 2022



Op zaterdagmorgen 3 december vielen onze monden open van verbazing... niemand minder dan de enige echte Sint en zijn Pieten kwam ons tijdens de training een bezoekje brengen...

Ze brachten voor elk kind een zakje lekkers mee en vele zongen uit volle borst voor de Sint en zijn helpers.

Hier en daar vloeiende nog een klein traantje maar al snel veroverden onze hoge gasten menig kinderhart. Er werd gesmuld, gelachen en gezongen...Iedereen leek trouwens wel een foto met de Sint te willen (een sintfie???) en de brave man bleef dan ook nog vol geduld luisteren naar de ellenlange verlanglijstjes van onze zwemmers. En daar stond echt niet alleen zwemmateriaal op 😊



Clubfeest/eetfestijn

3 december 2022



Zaterdag 3 december was een „drukke” dag...

In de voormiddag verrasten Sint en zijn Pieten ons met een bezoek op de zwemclub en 's avonds vond ook nog het eetfestijn plaats.

Om 18u15 zwaaiden de deuren open van OC De Schouw en kon iedereen weer genieten van een lekker aperitiefje en daarna aanschuiven voor de lekkere beenham, kroketjes en diverse warme groentjes. Traditie wil dat dit gevolgd wordt door een ijsje 😊 Er werd ook opnieuw een grote tombola met vele prijzen georganiseerd.

De sfeer zat er aan de verschillende tafels goed in en er werd heel wat afgebabbeld en gelachen. Ook de Sint verraste de aanwezige kindjes nog eens met een bezoekje.

Bedankt aan allen die meehielpen om er weer een topeditie van te maken!



5 december 2022

Op 5 december was het internationale dag van de vrijwilliger.

Ons LZK team, het team trainers en officials, de fotografen,... en eigenlijk alle helpende handen groot en klein bij LZK, bestaat uit vrijwilligers dus graag nog eens een warme dank je wel aan iedereen die zich inzet voor de zwemclub, is het nu in het zwembad zelf, achter de schermen of tijdens activiteiten zoals het eetfestijn, de pannenkoekenverkoop, het clubkampioenschap, enzovoort.

DANK JE WEL
voor al je hulp
je maakt al het verschil!

10 december 2022

Dag van de trainer op 10 december. Bedankt aan al onze trainers! Jullie zijn toppers en halen keer op keer het beste in de zwemmers naar boven. Merci voor jullie sportieve inzet voor de club.

**DAG VAN DE
TRAINER**



Kids-swim Lichtervelde



Zondag 22 januari 2023

35 zwemmertjes met blauwe LZK badmuts sprongen het Lichterveldse water in voor deze editie van de Kids-Swim. Deze wedstrijd verloopt namelijk in een iets lossere sfeer en het speelse element valt steeds erg in de smaak bij dit jonge publiek. Het Lichterveldse zwembad heeft geen glijbaan zoals bij de vorige edities in Meulebeke wel het geval was, maar moet niet onderdoen qua sfeer en gezelligheid. Ook de trainers speelden enthousiast mee en zorgden voor de veiligheid in en rond het water. Het was op deze wedstrijd dat enkele van onze kersverse doorstromertjes van de zwemschool hun wedstrijddebuut maakten. Proficiat hiervoor! Iedereen stond goed zijn mannetje en vrouwtje en we zagen ook dat de geleverde inspanningen beloond werden. Andere deelnemende clubs aan dit plonsfestijn waren de organiserende Meulebeekse club ZTB (Zwemclub Ter Borcht) en de nieuwe club SA (Swim Accad).

Na de wedstrijd werden de medailles uitgedeeld en konden we vol trots zeggen dat onze zwemmertjes dat heel goed gedaan hebben. Proficiat aan onze jongsten! We zien jullie graag op een volgende wedstrijd.





Zwaantjes-en eendjescriterium Lichtervelde



Zaterdag 25 februari 2023

Speciaal voor de allerkleinsten van onze eigen zwemclub is er elk jaar een editie van het zwaantjes-en eendjescriterium. Kersvers afgezwaaide “zwemscholers” zijn hier ook van harte welkom. Verder nemen hier onze zwaantjes (de groep kikkers) en onze eendjes (A en B) aan deel.

Ouder dan eendjes, vanaf categorie benjamin, wordt hier niet meer op uitgenodigd. Zo houden we deze wedstrijd bewust klein en als extra evenement voor onze allerkleinsten. Vaak ook een eerste wedstrijdje dus voor hen. De begeleiding van de trainers is dan ook maximaal op deze avond.

Om hen te belonen voor de deelname is er traditiegetrouw een deelnemersmedaille. Dit jaar was het zelfs een echt trofeetje. Als dat geen leuke verrassing was!

Ook wordt er meteen na de wedstrijd nog een uitreiking van edelmetalen gepland, ons LZK podium dus.

De vlag van onze nieuwe sponsor prijkte reeks op dit evenement.

Niets dan trotse zwemmers, en bijhorende fiere ouders. Bedankt voor jullie enthousiasme, het werkte aanstekelijk.

Deze wedstrijd is trouwens ook het bewijs dat ook onze allerkleinsten veel in hun mars hebben!



Een kijk in de toekomst

De inschrijving voor de zwemwedstrijden dient digitaal te gebeuren via de website www.zwemclublichtervelde.be

Schrijf tijdig in want na de uiterste inschrijfdatum is het jammer genoeg niet meer mogelijk om nog in te schrijven en deel te nemen... Reminders om in te schrijven worden telkens gepost op onze Facebook!

Een aantal wedstrijden zijn reeds achter de rug maar er zijn er nog een aantal die nog moeten plaats vinden. Volgende momenten staan nog op onze planning:

- ☺ Zondag 26 maart: interclubwedstrijd: 13u, in het zwembad van Bre-dene of Wenduine (wordt nog bepaald)
- ☺ Zondag 23 april: Sporta swim cup Brugge, dit is op basis van selectie en je krijgt hier zelf bericht en verdere info van indien je mag deelnemen.
- ☺ Zaterdagavond 18 november eetfestijn OC De Schouw Lichtervelde.



Wie aan onze wedstrijden wenst deel te nemen kan informatie krijgen via Gilbert Neyens of via de trainers. Inschrijven gebeurt zoals steeds via onze website www.zwemclublichtervelde.be

Nog enkele andere belangrijke data ...

- ☺ Maandag 10 april (paasmaandag): geen zwemtraining!
- ☺ Maandag 1 mei (Dag van de Arbeid) : geen zwemtraining!
- ☺ Maandag 29 mei (2de Pinksteren): geen zwemtraining!
- ☺ Laatste training voor het zomerverlof: maandag 26 juni.
- ☺ We zien mekaar terug op de vriendjesdag op zaterdag 19 augustus van 9u tot 11u.
- ☺ De trainingen na het zomerverlof herstarten op zaterdag 26 augustus. Let op, op maandag 28 augustus is er nog geen training. Deze maandag valt nog in het zomerverlof en valt onder de zomerregeling voor de openingsuren van het zwembad. Er is dan wel training op zaterdag 2 september. De eerste maandagtraining van het nieuwe zwemjaar is dus maandag 4 september. Daarna verloopt alles gewoon 😊
- ☺ Start zwemschool: zaterdag 2 september van 11.15 tot 12.15



!!! Kijk ook regelmatig op het infobord in het zwembad om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes. Tip: blijf snel op de hoogte van de laatste nieuwtjes en activiteiten voor alle groepen door ons ook op Facebook te volgen...

Wie niet over facebook beschikt kan een kijkje nemen op onze website.

www.zwemclublichtervelde.be

Zeker doen!

Sport is meer dan sporten alleen...

Sport(a)manieren

Met onze club onderschreven we het Sportacharter. Dit charter gaat uit van de eigen kracht en talenten van elk kind. Binnen de sportclub heeft elke sporter recht op een gelijkwaardige behandeling, ongeacht zijn achtergrond of psychische kwetsbaarheid.

Graag zetten we in dit krantje even 2 goede sport(a)manieren in de picture:

1. Gezond sporten
2. Ethisch sporten

Wij willen deze sport(a)manieren heel graag uitdragen bij al onze leden en trainers! LZK is ervan overtuigd dat dit zorgt voor een ideaal sportklimaat.

We hopen dat jullie er allemaal samen actief aan willen meewerken!

Initiatief 1: gezond sporten

Sporten na een virale infectie We kunnen het niet genoeg benadrukken: als mensen zich ziek voelen, koorts hebben of pas koorts hebben gehad, dan moeten ze rusten en mogen ze níet sporten. Kalmpjes wandelen of heel rustig fietsen na een koortsperiode kan eventueel wel, maar meer ook niet. Dat is zo in het geval van Covid-19, maar de ondubbelzinnige regel om rust te houden als je ziek bent of koorts hebt (gehad), die geldt eigenlijk voor alle virale infecties. Bij Covid-19 infectie met symptomen kan je best de eerste 10 dagen geen sportinspanningen doen en neem ze-ker zoveel dagen rust als de dagen dat je koorts hebt gehad.

Omdat Corona zeker nog de huidige maatschappij niet uit is en je er mogelijk nog mee te maken krijgt, geven we graag wat richtlijnen mee om gezond te sporten ten tijde van infecties. Je vindt ze op de volgende bladzijde.

CORONA & SPORT



VACCINATIE

Laat je vaccineren!

De vaccins beschermen goed tegen ernstige ziekte en zijn veilig, ook voor sporters.

Pas gevaccineerd?

Hou 48 uur rust. Doe gedurende 3 dagen na die rust geen wedstrijden of zware inspanningen.

Bang voor je prestaties?

Milde klachten komen voor na een vaccinatie, maar het risico voor je sportprestaties is kleiner dan het risico van COVID!



CORONA/COVID



In quarantaine en negatief getest? Je mag nog altijd sporten, maar enkel alleen en in jouw eigen huis of tuin.



Positieve coronatest maar niet ziek? Je kunt besmettelijk zijn. Isoleer jezelf 10 dagen. Blijf in vorm met lichte oefeningen thuis of in je tuin.



Heb je mogelijke COVID-symptomen? Sport niet als je je ziek voelt, door welke reden dan ook. Om te weten of je een test nodig hebt, surf naar www.info-coronavirus.be/nl/testen



Wat als ik COVID krijg? Doe 10 dagen geen sport. Als de klachten daarna aanhouden of terugkeren bij het sporten, vraag advies aan je (sport)arts en surf naar www.sportkeuring.be



OPNIEUW SPORTEN



Koorts gehad door een infectie? Hou nog even lang rust als het aantal dagen dat je koorts hebt gehad.



Aanslepende COVID? 10 tot 30% van de mensen blijft na COVID last hebben. Sporters kunnen moeite hebben om hun oude niveau weer te halen. Vraag advies aan je (sport)arts.



Lang niet kunnen sporten? Begin heel rustig aan en verhoog de duur en zwaarte van je inspanningen met maximaal 10% per week.



Ik sport niet (meer) Blijf sporten of begin ermee! Dat is op de lange duur goed voor je afweer. Krijg je toch COVID, dan is het risico op complicaties kleiner als je eerst fit was.

Extra informatie: gezondsporten.be

Dit is een initiatief van



Initiatief 2: ethisch sporten

Ethisch sporten is zeer divers. Waar wij vooral op letten in de club is dat iedereen moet kunnen sporten in aangepaste oefenvormen met deelnemers van hetzelfde ontwikkelingsniveau. We streven hier sterk naar door op regelmatige basis testjes op de doelstellingen aan te bieden en de kinderen op basis hiervan te oriënteren. We passen dus bewust ons didactisch materiaal en trainingen inhoudelijk aan naargelang onze doelgroep.

We willen ook “fair” gedrag promoten. Dit betekent dat wij met LZK een nultolerantie hebben tegen elke vorm van agressie, racisme of andere zaken in strijd met “fair-play regels”.

Ethisch sporten wil in onze club ook zeggen dat we niet alleen aandacht hebben voor het competitieve maar ook ons echt bewust zijn van het recreatieve en vormende karakter van onze zwemsport. We zijn zoveel meer dan een zwemclub met een competitiegroep!

Wie naar onderstaande foto kijkt ziet in 1 oogopslag wat we bedoelen. We vinden elk van deze richtingen belangrijk en helpen onze kinderen en jongeren graag mee op weg.



Club-API's

Om ervoor te zorgen dat sporters melding durven maken van grensoverschrijdend gedrag werden er club-api's in het leven geroepen.

Ook onze club heeft een "aanspreekpunt integriteit" .

Litse Decaluwé is onze schakel tussen club en leden en is onze partner in de behandeling en de meldingen over grensoverschrijdend gedrag.

Om haar functie wat duidelijk te maken vind je hieronder een korte "wegwijzer". Aarzel zeker niet om haar persoonlijk aan te spreken, ze staat jullie met plezier met raad en daad bij.

AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT (API)

Wie is jouw club-API ?

Litse Decaluwé

Waarmee kan je terecht bij de API ?

Met een vraag, vermoeden of klacht over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag of lichamelijke integriteit.

Wat doet de API ?

- ▶ luistert
- ▶ verleent hulp / verwijst door
- ▶ oordeelt niet
- ▶ formuleert advies en treft preventieve maatregelen

Jouw federatie-API

QR codes for **sp-sia team** and **FROS** (NATIONAAL KANDELAAR).

Hoe bereik je onze API Litse Decaluwé?

- ➔ Je mag haar steeds persoonlijk aanspreken!
- ➔ Via mail: litse.decaluwe@hotmail.be (let op: niet .com!)

Belangrijke mededeling van algemeen nut en hygiëne...

⚠ De hygiëne in het zwembad is in het belang van iedereen. Daarom vragen wij met aandrang onderstaande maatregel te respecteren. ⚠



Gezond receptje:

chocoladetaart met slechts 2 ingrediënten!

Deze chocoladetaart is uitermate geschikt om ook te bereiden in airfryer. Een traditionele oven is natuurlijk ook mogelijk.

Ingrediënten:

4 eitjes
250 gram pure chocolade

Zo maak je het:

- 1 Klop de 4 eiwitten tot schuim.
- 2 Breek de chocolade in stukjes en smelt au bain-marie of in de microgolfoven.
- 3 Laat de gesmolten chocolade kort afkoelen.
- 4 Roer nu de 4 eigen door de gesmolten chocolade.
- 5 Meng vervolgens in 3 à 4 keer de eiwitten er voorzichtig onder.
- 6 Giet in een ingevette en bebloemde bakvorm.
- 7 De baktijd is wat afhankelijk van de diameter van de bakvorm. In een 22 à 24 min is het klaar in een voorverwarmde oven of airfryer van 160 graden.
- 8 Om de gaarheid te controleren gebruik je best een satéprikker.
- 9 Dien op naar keuze, naturel of met bloedsuiker. Wordt het een feesttaart dan kan je toppings zoals slagroom en hagelslag toevoegen. Afwerken met rood fruit kan natuurlijk ook.



Kleine tip: zorg ervoor dat je eitjes op kamertemperatuur zijn.

Knutseltijd: we maken een zwembad!

Wat heb je nodig:

kartonnen doos, schaar, lijm, ruitjespapier, klei, blauw stuk stof (indien je dit niet hebt kan ook een stuk witte stof in het blauw geverfd worden)

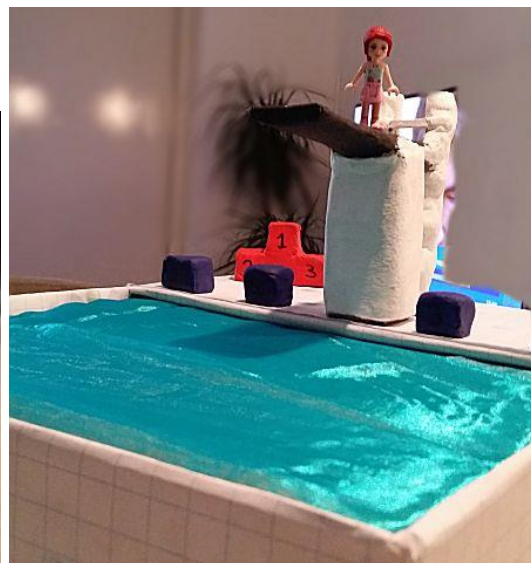
Hoe maak je het?

Neem eerst de doos die je bijvoorbeeld bij de supermarkt hebt gehaald en knip deze iets groter dan de helft open aan de grote kant. Hierdoor hou je ruimte over voor de duikplank en de startblokken.

De duikplank en de startblokken kun je met klei maken. Meteen in de juiste kleur en je kan ze vastmaken op de ruimte bovenop de doos. Je kan deze figuren ook voor het grootste deel met karton maken (Bijvoorbeeld uit het stuk dat je net uit de doos geknipt hebt).

Blokjes papier kun je uit een schrift halen en daarmee het hele zwembad beplakken. Leuk wordt het dan als je hier en daar een 'tegel' (ruitje op papier) een andere kleur geeft. Dan vallen de tegels van het zwembad nog meer op.

Het water maak je van een blauw stofje. Neem een stof die er meteen al aardig als water uitziet. Dit maak je in de ruimte waar het water moet zitten vast aan de zijkanten. Heb je geen blauwe stof, dan schilder je met blauwe waterverf op een wit stofje.



Met dank aan onze sponsors



Vandousselaere en Nolf

BANKAGENT & VERZEKERINGSMAKELAAR

Markt 19, 8610 Kortemark • Tel 051 57 59 90
info@kantoorvandousselaerenolf.be
www.kantoorvandousselaerenolf.be

