

NAUTILUS



Veghelse zwem- en poloclub

Voorwoord

De 21e jaargang van het informatieboekje van Nautilus. Ook dit keer wordt het boekje in digitaal formaat verspreid.

In dit document vind je de belangrijkste informatie van alle afdelingen binnen de zwemclub. Denk hierbij aan trainingstijden, contactgegevens, het vakantierooster en het reglement van de club. Dit document is geldig gedurende het gehele seizoen.

Lees aandachtig de trainingstijden door, zodat je niet te vroeg of te laat op de trainingen komt.

Als er onduidelijkheden zijn met betrekking tot dit document of heb je wensen om bepaalde informatie hierin terug te vinden, laat dit dan even weten. Dit kun je het beste doen door even een briefje in de 'Nautilus' brievenbus op het zwembad te doen of door een mailtje te sturen naar info@vzpcnautilus.nl

Wij zullen dan overleggen of in het volgende seizoen dit document hierop aangepast kan/moet worden.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
Algemene informatie	4
Oprichting	4
Contactadres van de vereniging	4
Bestuur	5
Ledenadministratie	6
Opzegging van het lidmaatschap	6
Ereleden	6
Officials	7
Vrijwilligers	8
Zwemafdeling	9
Sterrenplan	10
Wedstrijdzwemmen	12
Minioren	13
Junioren / Jeugd / Senioren (JJS)	14
Masters	15
Borstcrawlgroep	16
Snorkelafdeling	17
Waterpolo	19
Reglement	20
Vakantierooster	23

Algemene informatie

Oprichting

Op 11 februari 1958 werd in hotel Jilesen op de markt in Veghel de basis gelegd voor een zwemvereniging in Veghel. De heren Schikhof, Slot en Meulensteen samen met mevrouw Hoogenhof besloten tot oprichting van Nautilus.

In de beginjaren van de vereniging lag het accent op het waterpolospel. Begin jaren 60 kwamen er meer zwemwedstrijden.

Het Veghelse zwembad lag in die jaren ter hoogte van de viaduct over de Zuid-Willemsvaart. Vooral in de wintermaanden was het behelpen. Het bestuur zocht naar andere wegen om hun leden in de wintermaanden vertier te bieden. In 1963 komt er een afdeling volleybal van de grond. In eerste instantie bedoeld om zwemmers en zwemsters in koude dagen te laten trainen. Zo ontstond korte tijd later ook de afdeling gymnastiek. Al snel gingen deze afdelingen haar eigen leven leiden binnen Nautilus, dat daarmee een algemene sportvereniging werd. Het gereed komen van een nieuw open lucht zwembad aan het Middengaal geeft de afdeling zwemmen een grote impuls.

Enkele jaren later stoot Nautilus het volleybal en gymnastiek af. Het volleybal gaat verder onder de naam Skunk en enkele jaren later neemt Educa de gymnastiek liefhebbers onder hun hoede.

In 1972 wordt ASV Nautilus omgedoopt in de huidige naam VZ&PC Nautilus.

Contactadres van de vereniging

VZ&PC Nautilus
Populierlaan 90
5461CP VEGHEL
bestuur@vzpcNautilus.nl

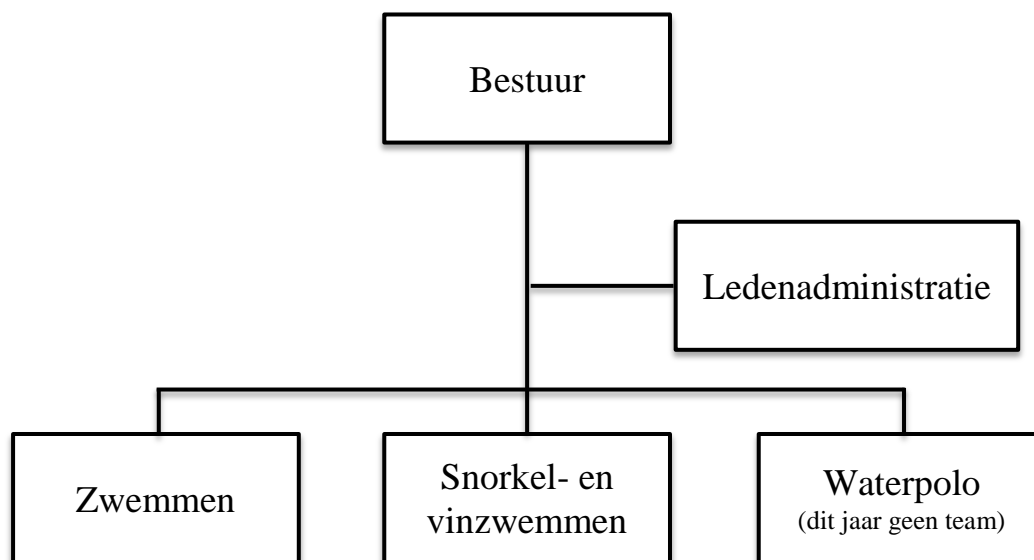
Post kan ook in de
'Nautilus' brievenbus
op het zwembad
(in de hal naar de kantine)

Bankrekening:

ABN AMRO bank te Veghel
Ten name van VZ&PC Nautilus
IBAN Rekeningnummer: NL83ABNA0483773956

Bestuur

Het bestuur van de vereniging wordt gekozen door de leden. Het bestuur heeft als taak om een goede sfeer te creëren waarin de club optimaal kan functioneren. Daarnaast worden de PR en sponsorcommissie sinds 2016 ook door het bestuur opgepakt. Daarom is de club opgedeeld in een aantal verschillende afdelingen. Uit onderstaand schema is op te maken hoe de vereniging



is ingedeeld in de verschillende groepen.

Het bestuur vergadert 1 x per maand. Heb je zaken die voor de agenda van de bestuursvergadering van belang zijn, maak die dan aan het bestuur kenbaar. 2x per jaar zal er een groot overleg met TC's en trainers plaatsvinden. 1x per jaar vindt de Algemene Ledenvergadering plaats. Je ontvangt hiervoor een uitnodiging.

Het bestuur bestaat uit de onderstaande leden:

Mark Spijkerboer	Jos van Sleuwen	Ingeborg Heerkens	Jeroen van Houtum
Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Bestuurslid
06-27224260	06-23784469	06-13091660	06-57420658

Bereik het bestuur via bestuur@vzpcnautilus.nl of via een van bovenstaande nummers.

Heb je interesse in het ondersteunen van het bestuur? Neem dan contact met ons op via bestuur@vzpcnautilus.nl

Ledenadministratie

Je wordt lid van de vereniging door je aan te melden voor één of meerdere onderdelen van de vereniging. Als lid krijg je begeleiding in dat deel van de zwemsport waarvoor je jezelf hebt aangemeld.

Leden van Nautilus betalen contributie. Hiervan worden vrijwel alle kosten betaald. De contributie dient daarom op tijd te worden betaald. De contributie wordt per kwartaal vooruit betaald en geschiedt door automatisch incasso. De contributie wordt in de eerste 14 dagen van januari, april, juli en oktober afgeschreven. Indien je in de loop van het kwartaal lid van Nautilus wordt, zal bij het eerstvolgende kwartaal de contributie met terugwerkende kracht worden verrekend. Als je deelneemt aan wedstrijden betaal je per kwartaal €2,- extra contributie voor een startvergunning.

De contributie bedragen kun je in de bijlage “reglement” (lid 9) achter in dit boek vinden.

Opzegging van het lidmaatschap

Opzegging kan alleen per 31 maart, 30 juni, 30 september of 31 december.

Wel dient de opzegging minimaal 1 maand van tevoren te geschieden. Ben je te laat met opzeggen dan dient de contributie toch betaald te worden. Bij (tijdige) opzegging wordt je machtiging ingetrokken.

In principe verloopt alle administratie via het secretariaat. Voor informatie kun je hiervoor dus altijd terecht bij de secretaris of via ledenadministratie@vzpcnautilus.nl

Contact:

Hetty Barten	ledenadministratie@vzpcnautilus.nl	0413-369876
--------------	------------------------------------	-------------

Ereleden

Naast de “gewone” leden kent de vereniging in haar statuten nog 2 categorieën leden. Dit zijn de ereleden en de leden van verdienste.

Nautilus kent 3 ereleden. Dit zijn:

- **Theo van Boxmeer**, die in het verleden als penningmeester en voorzitter jarenlang de vereniging heeft aangestuurd en die bovendien al vele jaren als official voor Nautilus werkzaam is.
- **Wilbert Barten**, die bijna 25 jaar als (hoofd) trainer aan de zwemafdeling sturing heeft gegeven, in bestuur heeft gefunctioneerd als secretaris en vandaag de dag weer hoofdtrainer van de JJS is.
- **Ineke van den Dries**, heeft zo’n 30 jaar als (hoofd) trainer gefungeerd voor diverse zwemafdelingen. Ineke stond aan de basis van het Sterrenplan bij Nautilus.

Officials

Door de KNZB wordt verlangd, dat elke vereniging een aantal officials kan leveren tijdens wedstrijden; al dan niet bijgewoond door de eigen vereniging. Nautilus heeft onder (de ouders van) haar leden officials. Per 1 september 2019 zijn dit:

Zwemmen	
Naam	Functie(s)
Theo van Boxmeer	Scheidsrechter, kamprechter, jurysecretaris en tijdwaarnemer
Evelien Breman	Kamprechter, jurysecretaris en tijdwaarnemer
Jettie Kluijtmans	Scheidsrechter, kamprechter, jurysecretaris en tijdwaarnemer
Jan Heerkens	Starter en tijdwaarnemer
Ingeborg Heerkens	Jurysecretaris en tijdwaarnemer
Anja van de Rakt	Jurysecretaris en tijdwaarnemer
Hella Liebregts	Jurysecretaris en tijdwaarnemer
Willy Tersluysen	Tijdwaarnemer
Dion Hamers	Tijdwaarnemer
Sjan van Rooy	Kamprechter, jurysecretaris en tijdwaarnemer
Jurgen Pennings	Starter en tijdwaarnemer
Richard Mouwen	Tijdwaarnemer
Simone Mouwen	Tijdwaarnemer
Jacqueline Pennings	Tijdwaarnemer
Frank Vlemmings	Tijdwaarnemer

Wij zouden erg blij zijn, als we ons aantal officials op peil kunnen houden. Daarom zoeken wij mensen die de official-cursus willen volgen. Je kunt een cursus tijdwaarnemer, starter of jury volgen. De cursus voor tijdwaarnemer wordt gegeven in 4 avonden van 2 uur en 1 examenavond. Het is de bedoeling dat je daarna minimaal 3x per seizoen helpt als tijdwaarnemer tijdens een wedstrijd. Voor de cursus starter en jury is dit 2 avonden van 2 uur en een examen.

Als tijdwaarnemer ben je uiteraard in het zwembad aanwezig en kun je van dichtbij zien hoe uw kind zwemt. Daarnaast leer je veel meer van de regels van de bepaalde slagen, waardoor je ook beter begrijpt wat een kind allemaal leert. Al met al een aantal voordelen, welke een cursus tot official zeker de moeite waard maken.

Hebt u vragen of opmerkingen met betrekking tot de officials, of wilt u als official gaan fungeren en daarmee Nautilus een groot plezier doen? Neem contact met ons op.

Contact:

Hetty Barten	tczwemmen@vzpcnautilus.nl
--------------	---------------------------

Vrijwilligers

Nautilus is een vereniging die haar activiteiten baseert op de vrijwillige bijdrage van haar leden. Nautilus kent geen betaalde medewerkers, wel ontvangen de trainers een kleine onkostenvergoeding en zijn bestuursleden vrijgesteld van contributiebetaling.

Naast de voor de hand liggende functies zoals trainer, bestuur, official zijn er vele werkzaamheden die vaak aan het oog van de gemiddelde waarnemer voorbij gaan.

Heb je interesse om je op een of andere manier in te zetten voor de vereniging? Laat het ons weten en dan vinden we samen passende taak. Neem hiervoor even contact op met iemand van de betreffende afdeling(en), contactinformatie vind je op iedere afdelingspagina. Voor algemene informatie kun je terecht bij het secretariaat via **info@vzpcnautilus.nl**.

Zwemafdeling

Technische Commissie Zwemmen

TC Zwemmen heeft het doel om voor de zwemafdeling alle activiteiten die niet rechtstreeks te koppelen zijn aan trainingsactiviteiten te coördineren. TC Zwemmen is er niet voor om trainingsschema's / jaarplanning e.d. te maken, evenmin om afdeling overschrijdende activiteiten te coördineren.

Naam	Functie(s)
Wilbert Barten	Algemene coördinatie Wedstrijdadministratie klassement wedstrijden, limiet wedstrijden en overige wedstrijden
Hetty Barten	Officials en vrijwilligers, evenementen
Ingeborg Heerkens	Materialen, presentielijsten
Bram van Rooy	Wedstrijdadministratie Verenigings competitie, Circuit wedstrijden
Paul van Rooy	Wedstrijdadministratie Master wedstrijden
Jettie Kluijtmans	Wedstrijdadministratie kampioenschappen

Contact:

Bovenstaande personen zullen regelmatig in het zwembad zijn. Het makkelijkste is om eventuele vragen of opmerkingen direct met hen te bespreken.

De TC is ook te bereiken via e-mail: tczwemmen@vzpcnautilus.nl

Sterrenplan

Het Sterrenplan is uitermate geschikt voor kinderen tot en met 11 jaar, die in het bezit zijn van het zwemdiploma A (verplicht). Aanvulling met B en C is niet noodzakelijk, maar wel gewenst. Bij het Sterrenplan staat vooral plezier hebben in en met het water voorop. Het speelse karakter van de lessen zal hiertoe in belangrijke mate bijdragen. De aangeboden oefenstof sluit aan op de basisvaardigheden die is opgedaan tijdens het diplomazwemmen. Bij het Sterrenplan worden deze vaardigheden verder uitgebouwd en maakt het kind kennis met alle facetten die de zwemsport rijk is. Na het doorlopen van het Sterrenplan kan het kind bewuster een keuze maken tussen de verschillende afdelingen binnen de zwemsport. Het totale Sterrenplan bestaat uit 5 blokken van 6 lessen. Ieder blok wordt met een toets afgesloten, waarbij op 4 onderdelen de aangeleerde vaardigheden moeten worden getoond. Deze onderdelen zijn: het te water gaan op diverse manieren, samenwerkingsvormen, behendigheidsvormen en de voortbewegingsvormen. Daar wij een zwemvereniging zijn, zal in de lessen dit laatste onderdeel in verhouding tot de andere vormen uitgebreider aan bod komen. Deelnemers aan het Sterrenplan krijgen een poster, en na het behalen van de toetsen zullen er stickers en certificaten worden uitgereikt.

Deelnemers aan het Sterrenplan kunnen deelnemen aan de jaarlijkse Clubkampioenschappen. Daarnaast is het mogelijk dat er extra activiteiten worden georganiseerd waaraan deelgenomen kan worden, zoals introductiedagen en Sinterklaastraining.

Eens per periode wordt er een proefles georganiseerd voor nieuwe leden. Indien u interesse heeft in een proefles neem dan contact op met sterrenplan@vzpcnautilus.nl
Bij vragen kunt u tevens contact opnemen via e-mail of de hoofdtrainer (zie Contact) aanspreken in het zwembad.

Trainingstijden:

Vrijdag:
18.15-19.15

Contact:

Karin Verbeek	sterrenplan@vzpcnautilus.nl
---------------	--

Sterrenplan-zwemmen

Als vervolg op het Sterrenplan heeft Nautilus een Sterrenplan-zwemmen ontwikkeld. De opzet hiervan is in grote lijnen gelijk aan het Sterrenplan. Ook Sterrenplan-zwemmen bestaat uit meerdere blokken van 6 tot 8 lessen. Ieder blok wordt met een toets afgesloten, waarbij de aangeleerde vaardigheden moeten worden getoond.

Bij Sterrenplan-zwemmen zijn de onderdelen meer gebaseerd op de techniek van de zwemslagen. Van alle wedstrijdslagen (schoolslag, rugcrawl, borstcrawl, vlinderslag en wisselslag) zal aandacht besteed worden aan het reglement, ligging, beenslag, armslag, combinatie, ademhaling en uithoudingsvermogen.

Deelnemers aan het Sterrenplan-zwemmen krijgen een poster, en na het behalen van de toetsen zullen er stickers en certificaten worden uitgereikt.

Deelnemers aan het Sterrenplan-zwemmen kunnen deelnemen aan de jaarlijkse Clubkampioenschappen. Daarnaast is het mogelijk dat er extra activiteiten worden georganiseerd waaraan deelgenomen kan worden, zoals introductiedagen en Sinterklaastraining.

Aangezien Sterrenplan-zwemmen een goede basis geeft voor het wedstrijdzwemmen zullen alle minioren zwemmers automatisch deelnemen aan het Sterrenplan-zwemmen.

Heeft u vragen over de training dan kunt u terecht bij de hoofdtrainer van het Sterrenplan-zwemmen (zie contactpersonen) of via sterrenplanzwemmen@vzpcnautilus.nl
Voor algemene vragen over het Sterrenplan kunt u terecht bij de technische commissie zwemmen (zie contact personen) of via tczwemmen@vzpcnautilus.nl

Trainingstijden:

Maandag: 18.15-19.15

Contact:

Mieke Reijnders	sterrenplanzwemmen@vzpcnautilus.nl	06-14793150
-----------------	--	-------------

Wedstrijdzwemmen

Evenals voorgaande jaren zullen we ook nu weer de groepsindeling van de KNZB gebruiken. Hierdoor hopen wij dat het eenvoudiger is om te zien tot welke groep je behoort en aan welke wedstrijden je deel mag nemen. De groepsindeling is gebaseerd op het geboortjaar van de zwemmer. Voor jongens en meisjes is er een verschillende indeling. Hierbij volgen wij de indeling van de KNZB.

Minioren:

<i>Meisjes</i>	<i>Groep</i>	<i>Jongens</i>
2013 e.l.	Minioren 1	2013 e.l.
2012	Minioren 2	2012
2011	Minioren 3	2011
2010	Minioren 4	2010
2009	Minioren 5	2009
-	Minioren 6	2008

Junioren:

<i>Meisjes</i>	<i>Groep</i>	<i>Jongens</i>
2008	Junioren 1	2007
2007	Junioren 2	2006
2006	Junioren 3	2005
-	Junioren 4	2004

Jeugd:

<i>Meisjes</i>	<i>Groep</i>	<i>Jongens</i>
2005	Jeugd 1	2003
2004	Jeugd 2	2002

Senioren:

<i>Meisjes</i>	<i>Groep</i>	<i>Jongens</i>
2003 e.e.	Senioren	2001 e.e.

Miniores

Bij de Miniores ligt de kern van de aandacht bij het aanleren en verbeteren van de techniek van de diverse zwemslagen. Een flinke basis zal gelegd worden in Sterrenplan-zwemmen waar deze groep ook aan zal deelnemen. Voor iedere maand hebben we een lijst met doelstellingen. Afhankelijk van het niveau van de zwemmer zullen er 1 of meerdere doelstellingen behaald kunnen worden.

In iedere periode wordt er gekeken naar onder andere de zwemtechniek, inzet en aanwezigheid van de zwemmer. Op basis daarvan wordt er aan het einde van een kwartaal een techniekwedstrijd gezwommen. In deze techniekwedstrijd staan de onderdelen van de afgelopen perioden centraal en worden beoordeeld. Deze beoordeling wordt verwerkt op een certificaat die bestaat uit een kort woordje en een afgebeelde medaille in één van de kleuren; brons, zilver en goud.

Zodra de basisvaardigheden voor het wedstrijd zwemmen worden beheerst wordt er de gelegenheid geboden om deel te nemen aan wedstrijden. Het deelnemen aan wedstrijden bij Nautilus gebeurt op vrijwillige basis en zwemmers mogen dus zelf aangeven of ze wel of niet willen deelnemen aan wedstrijden.

Heeft u vragen over de training dan kunt u terecht bij de hoofdtrainers van de Miniores (zie contact personen) of via minioren@vzpcnautilus.nl

Voor algemene vragen over de Miniores kunt u terecht bij de Technische Commissie zwemmen (zie contactpersonen) of via tczwemmen@vzpcnautilus.nl

Trainingstijden:

Maandag	18.15 – 19.15	Miniores 1-2 + Sterrenplan-zwemmen
Dinsdag	06.30 - 07.15	Vanaf 10 jaar
Donderdag	18.15 - 19.00	Miniores 1-2
Vrijdag	06.30 - 07.15	Vanaf 10 jaar
	19.15 – 20.00	Miniores 2

Contact:

Mark Spijkerboer	minioren@vzpcnautilus.nl	06-27224260
------------------	--	-------------

Juniores / Jeugd / Senioren (JJS)

Ook na de minioren zal techniek van het zwemmen bij de andere groepen bovenaan staan. Bij deze groepen zal daarnaast ook veel aandacht besteed worden aan conditie, kracht en tactiek. Voor al deze facetten zullen er speciale trainingen zijn om de vorderingen op deze specifieke onderdelen te testen.

Het seizoen wordt ingedeeld in 4 of 5 periodes die ieder een eigen thema hebben. Voor iedere periode kunnen persoonlijke doelstellingen worden gesteld en indien nodig zullen hier aangepaste trainingen voor worden opgesteld. Zoals binnen alle groepen geldt hier ook dat deelname aan wedstrijden op vrijwillige basis is.

In vergelijking met de minioren zal er in deze groepen meer individuele begeleiding gegeven worden. Met name bij de jeugd en senioren hopen we op deze wijze meer ruimte te geven tot specialisme.

Heeft u vragen over de training dan kunt u terecht bij de hoofdtrainer van de Juniores, Jeugd en Senioren (zie contactpersonen) of via jjs@vzpcnautilus.nl

Voor algemene vragen over deze groep kunt u terecht bij de technische commissie zwemmen (zie contactpersonen) of via tczwemmen@vzpcnautilus.nl

Trainingstijden:

Maandag	18.15 – 19.15	*
Dinsdag	06.30 - 07.15	Iedereen 10 jaar en ouder
	18.15 - 19.00	*
Donderdag	18.15 - 19.00	*
	19.00 - 20.00	*
Vrijdag	06.30 - 07.15	Iedereen 10 jaar en ouder
	19.15 - 20.00	*
	20.00 – 20.45	*
Zaterdag	15.30 - 16.30	*

* De ruimte in het zwembad is beperkt en niet alle JJS zwemmers zullen op alle momenten mogen trainen. De indeling voor de diverse groepen en trainingstijden wordt gemaakt door de trainers. De zwemmers krijgen dit voor aanvang van het seizoen te horen.

Contact:

Wilbert Barten	jjs@vzpcnautilus.nl	0413-369876
----------------	--	-------------

Masters

De master groep bij Nautilus bestaat uit volwassen zwemmers (18+) die veelal op een recreatieve manier met elkaar trainen. Doelstellingen voor deze groep zijn:

- op peil houden en verbeteren van de conditie
- soepel houden van spieren en gewrichten
- (eventueel) aanleren of verbeteren van de zwemslagen

Binnen de master groep hebben we een zeer uiteenlopend niveau. Het niveau varieert van de diploma-A zwemmer die het leuk vindt om “baantjes te trekken” tot de fanatieke wedstrijdzwemmer of triatlon-sporter die actief wil trainen. Het bad is verdeeld in 6 banen, waarbij elke baan haar eigen niveau van deelnemers heeft. Onder een gezellige sfeer worden de instructies van de trainer opgevolgd. Regelmatig wordt de “15 minuten test” gehouden, waarbij getracht wordt zoveel mogelijk banen in 1 kwartier te zwemmen. Op deze manier kan eenvoudig gezien worden hoe het staat met de verbetering of het op peil houden van de conditie.

Altijd leuk blijven de speciale trainingen zoals de Nieuwjaarstraining of de trainingen met een speciaal thema als aqua jogging of balvaardigheid. Ook bestaat de mogelijkheid om gedurende het seizoen deel te nemen aan de master wedstrijden. Deze wedstrijden zijn speciaal voor de volwassen zwemmers (20+) en hebben daardoor een veel gemoedelijkere sfeer in vergelijking met de wedstrijden voor de jeugd en senioren.

Om deel te kunnen nemen aan deze groep dient u in het bezit te zijn van een zwemdiploma. Heeft u vragen over de training dan kunt u terecht bij de trainer van de Masters of via masters@vzpcnautilus.nl. Voor algemene vragen over de masters kunt u terecht bij de technische commissie zwemmen (zie contactpersonen) of via tczwemmen@vzpcnautilus.nl.

Trainingstijden:

Dinsdag 06.30 - 07.15

Donderdag 22.00 - 23.00

Vrijdag 06.30 - 07.15

Zondag 08.30 - 09.30 of 09.30 – 10.30 (keuze aan de zwemmer)

Contact:

masters@vzpcnautilus.nl

Borstcrawlgroep

De borstcrawlgroep is er speciaal voor zwemmers die graag de techniek van de borstcrawl willen aanleren of verbeteren. Zowel de beginnende als een ervaren zwemmer is welkom tijdens dit trainingsuur. Ben je al actief binnen een andere afdeling van de vereniging vraag dan aan je trainer of dit uur een mooie aanvulling is op je trainingen.

Voor meer informatie over de borstcrawlgroep: TCzwemmen@vzpcnautilus.nl

Trainingstijden:

Zondag 08.30 - 09.30

Contact:

Wilbert Barten	JJS@vzpcnautilus.nl	0413-369876
----------------	---------------------	-------------

Snorkelafdeling

Snorkelcursus

2 hele banen onder water zwemmen, meer dan een minuut je adem inhouden, geblindeerd je weg onder water vinden, je volgelopen bril onder water klaren en compleet klaar zijn om met je volledige snorkeluitrusting de zee te trotseren. Dat zijn slechts enkele van de dingen die je allemaal kunt als je onze snorkelcursus doorloopt.

Sinds kort is het snorkelprogramma helemaal opnieuw opgezet, wat maakt dat je op elk gewenst moment kunt instromen. Heb je interesse? Leuk! Stuur een mailtje en je ontvangt een uitnodiging voor een proefles. Bevalt deze, dan kun je meteen doorgaan en op voor je eerste snorkelcertificaat.

Normaliter bestaat een jaar uit zo'n 30 trainingen. Voor de herfst-, kerst- en meivakantie gaan de snorkelaars op voor een certificaat en de training voor de carnavalsvakantie zal in het teken staan van conditionele toetsing. Ten slotte vindt voor de zomervakantie de genoemde meesterproef plaats.

Behalve deze reguliere trainingen hebben we door het jaar heen allerlei leuke dingen gepland staan als clinics, themalessen en vriendjes- en vriendinnetjesdag. Met de oudere snorkelaars gaan we zelfs proberen in natuurwater te snorkelen.

Snorkeljaar 1

In dit jaar starten we met het aanleren van de basisvaardigheden op een speelse wijze. Je leert hoe de vinnen, bril en snorkel te gebruiken. Daarna gaan we met deze basisuitrusting de slagen aanleren, weet je hoe te water te gaan en werken we aan de conditie. Tevens introduceren we het reddend zwemmen en leer je hoe jezelf in veiligheid te brengen bij calamiteiten in open water.

Snorkeljaar 2

Met de basiskennis op zak verplaatsen we ons verder onderwater. We gaan een solide basis leggen voor het zwemmen onderwater, opdrachten alhier uitvoeren en de longen trainen om dichterbij die befaamde minuut onderwater te komen. Dit wisselen we af met opdrachten gericht op de zwemtechniek, conditionele verbetering en blijven essentiële basisvaardigheden uit het eerste jaar herhaald worden. Het reddend zwemmen bereiden we verder uit met meer afstand en een nieuwe slag. Ten slotte leer je je geblindeerd te oriënteren onder water.

Snorkeljaar 3

Dit jaar leren we hoe je op verschillende manieren te water kunt gaan. Onderwater kun je straks ook je complete basisuitrusting klaren. We breiden geblindeerd oriënteren uit. Of het nu licht of donker is, jij kunt geblindeerd je weg vinden en in een rechte lijn zwemmen. Daarnaast kun jij na dit jaar een persoon van 2 meter diepte naar boven te brengen en vervolgens 50 meter in één van de drie grepen te vervoeren.

Snorkeljaar 4

Dit snorkeljaar staat in het teken van integratie. Veel van de losse opdrachten worden dit jaar samengebracht tot grote opdrachten waarbij vaardigheden, conditie en inzicht naadloos in elkaar overgaan. Het snorkelen wordt ook steeds concreter; we halen er steeds meer situaties

uit 'de echte wereld' bij. Je gaat merken dat zaken steeds soepeler verlopen en minder moeite kosten.

Snorkeljaar 5

Snorkeljaar 5 is nog vol in ontwikkeling. Afhankelijk van de wensen van de groep die hieraan toekomt en de individuele zwemmers gaat de focus naar technische diepgang, conditionele ontwikkeling of zelfs vinzwemwedstrijden.

Vinzwemmen

Na snorkeljaar 4 kun je met het vinzwemmen nog verder gaan in de onderwatersport. Vinzwemmen is de snelste zwemsport die er is. Bij vinzwemmen wordt de conditie en de zwemtechniek nog meer uitgebreid. Als je dit goed doet, kun je hiervoor certificaten gaan behalen! Deze zijn op techniek en conditie gericht. Daarnaast gaan we meer met de mono-vin trainen en zal het accent steeds meer verschuiven richting conditionele ontwikkeling.

Materiaal

Om te kunnen gaan snorkelen is het belangrijk dat je goed passend materiaal hebt. We hebben dan ook leenmateriaal beschikbaar tijdens de proeflessen. Hiermee kun je bekijken wat jou goed past en welk materiaal jouw voorkeur heeft. Het is derhalve verstandig om pas na de proeflessen over te gaan op aanschaf van eigen materiaal. Hierover kunnen wij je goed adviseren. Spreek ons gerust even aan of stuur een mailtje.

Informatie

Heeft u vragen, of wilt u zichzelf of uw kind opgeven voor de cursus, mail dan naar het volgende adres: snorkelen-vinzwemmen@vzpcnautilus.nl

Trainingstijden:

Dinsdag	06.30 - 07.15	Conditietraining zonder vinnen vanaf 10 jaar
Vrijdag	06.30 - 07.15	Conditietraining zonder vinnen vanaf 10 jaar
Zaterdag	15.30 - 16.30	Snorkeljaar 1 tot en met 3*
Zaterdag	16.30 - 17.30	Snorkeljaar 4 en 5 en de vinzwemgroep*

* De trainingstijden zijn onder voorbehoud en worden richting het einde van de zomervakantie bekend. Proeflessen worden in overleg ingepland; normaliter zal dit van 15:30-16:30 zijn.

Contact:

Berend Manders Jimmy van Riel	snorkelen-vinzwemmen@vzpcnautilus.nl	0413-344522 06-12287762
----------------------------------	--	----------------------------

Waterpolo

Dit jaar heeft Nautilus geen waterpolo-team.

Reglement

1. Lidmaatschap KNZB

De Veghelse Zwem- en Poloclub Nautilus is opgericht 11 februari 1958. De vereniging is ingeschreven bij de Kamer van Koophandel in het verenigingsregister. Zij stelt zich ten doel de beoefening van het zwemmen, in de ruimste zin, te bevorderen en is lid van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) in Nieuwegein.

2. Bestuur

VZ & PC Nautilus heeft een bestuur bestaande uit: een voorzitter, een secretaris, een penningmeester en algemene bestuursleden. De bestuursleden worden gekozen voor de tijd van drie jaar tijdens de Algemene Ledenvergadering die jaarlijks wordt gehouden. Het dagelijkse bestuur wordt gevormd door de voorzitter, secretaris en penningmeester. Voor benoeming in een functie komen in aanmerking:

- Door het bestuur voorgedragen kandidaten.
- Kandidaten die door tenminste 10 stemgerechtigde leden worden voorgedragen, waarvan tenminste 5 leden op 1 januari van het betreffende jaar de leeftijd van 16 jaar moeten hebben bereikt. Het voordragen van een kandidaat is mogelijk tot uiterlijk 1 week voor de algemene ledenvergadering waarin de bestuursverkiezing plaats heeft.
- Het voordragen van een kandidaat dient men bij het bestuur kenbaar te maken.
- Het bestuur wordt gekozen voor een periode van 3 jaar. Hierbij dient te worden aangetekend dat het dagelijkse bestuur per toerbeurt aftredend is, volgens een door het bestuur op te stellen rooster. Bij tussentijdse wisseling neemt het nieuwe bestuurslid de plaats van zijn voorganger in voor wat betreft het roulatieschema.

Voor de komende jaren is het reguliere rooster als volgt:

- Penningmeester 2020
- Secretaris 2021
- Voorzitter 2022

3. Algemene ledenvergadering

Jaarlijks zal uiterlijk zes maanden na afloop van het verenigingsjaar (jan-jan) een algemene ledenvergadering worden gehouden. In deze vergadering worden de notulen van de vorige vergadering vastgesteld. Het jaarverslag van de secretaris wordt vastgesteld. De financiën van het afgelopen jaar en komende jaar worden besproken. De jaarlijkse contributie wordt vastgesteld. En vacatures in het bestuur worden indien nodig opgevuld. Alle aanwezige leden van de vereniging hebben stemrecht. Niet aanwezige leden kunnen hun stemrecht schriftelijk laten machtigen. Alle besluiten van het bestuur kunnen alleen met meerderheid van de stemmen worden aangenomen.

4. Lidmaatschap

- Aanmelden lidmaatschap

Iedereen die lid wil worden van VZ en PC Nautilus schrijft zich in middels een inschrijfformulier. De aanmelding geschiedt schriftelijk aan het bestuur. Leden kunnen zich voor één of meer categorieën van de vereniging aanmelden.

Indien een kind wordt aangemeld dat lijdt aan epilepsie, diabetes, hartziekten, zwaar cara of gedragsproblemen heeft, die van de trainer te veel aandacht vragen, is het voor de veiligheid van het kandidaat lid en andere kinderen verplicht, dat één van de ouders tijdens de les in het zwembad aanwezig is. Mocht er niemand van de ouders aanwezig zijn, dan zal het kind niet in het water worden toegelaten.

- **Beëindiging lidmaatschap**
Opzegging van lidmaatschap kan schriftelijk via de ledenadministratie. Opzegging kan alleen per 31 maart, 30 juni, 30 september of 31 december en dient minimaal 1 maand van te voren te geschieden. Opzeggingen kunt u sturen naar:
ledenadministratie@vzpcnautilus.nl
In uitzonderlijke gevallen kan opzegging ook door het bestuur van de vereniging (conform artikel 13 lid 2 van de statuten) of door de algemene vergadering (conform artikel 12 lid 8 van de statuten) gedaan worden.
Bij overlijden van het lid komt het lidmaatschap te vervallen.

5. Contributie

Contributie seizoen 2019-2020 (bedragen per seizoen):

Sterrenplan	€ 140,00
+ inschrijfgeld (éénmalig)	€ 8,50
Sterrenplan-zwemmen	€ 140,00
+ inschrijfgeld (éénmalig)	€ 8,50
Snorkelcursus	€ 140,00
+ inschrijfgeld (éénmalig)	€ 8,50
Vinzwemmen	€ 140,00
Waterpolo (met Competitie)	€ 184,00
Zwemafdeling tot 13 jaar *	€ 208,00
Zwemafdeling vanaf 13 jaar	€ 236,00
Masters	€ 168,00
Triatlon / borstcrawl	€ 140,00
Extra per activiteit binnen de vereniging	€ 10,00
Startlicentie KNZB (nodig bij deelname aan zwem- of waterpolo wedstrijden)	€ 8,00
Kinderen van Masters (zondagochtend) **	€ 10,00

* contributieverhoging gaat in op 1 augustus van het kalenderjaar waarin men 13 wordt.

** uitgesloten voor familie korting.

Gezinnen met 3 of meer leden ontvangen € 15,00 korting (per kwartaal).

Het lidmaatschapsgeld wordt per kwartaal (1/4 van de seizoen contributie) geïncasseerd via automatisch incasso. Indien het niet tijdig wordt betaald (of van uw rekening kan worden afgeschreven) ontvangt u een aanmaning met het verzoek het bedrag over te maken. Hiervoor worden extra administratiekosten berekend.

6. Officials

Nautilus heeft officials die namens de KNZB fungeren op wedstrijden zoals scheidsrechter, w-official, kamprechter, jurysecretaris, tijdwaarnemer en keerpuntcommissaris. Officials die zelf geen sport beoefenen binnen de vereniging zijn vrijgesteld van contributie.

7. Kleding

Nautilus verplicht haar leden teamkleding te dragen tijdens wedstrijden. Wedstrijdsporters kunnen op enkele momenten per jaar een tas, shirt en short van de vereniging kopen. Een trainingspak is beschikbaar, maar niet verplicht. Voor het aanschaffen van deze kleding kunt u contact opnemen met kleding@vzpcnautilus.nl



8. Boetebeleid

Indien kosten of boetes in rekening gebracht worden vanwege het in gebreke blijven van de veroorzaker (bijvoorbeeld bij het niet op komen dagen bij een wedstrijd, zonder schriftelijke afmelding) zal de vereniging deze kosten op de veroorzaker verhalen. Indien de boete wordt toegekend aan een groep, zal de boete evenredig worden verdeeld over de leden van de groep. Indien de groep op een andere wijze de kosten of boete willen betalen, dienen ze hiervoor een voorstel in te dienen bij de penningmeester.

9. Regels bij wedstrijden

- Bij uitwedstrijden is het vertrek vanuit zwembad De Beemd. Leden die niet vanaf De Beemd willen vertrekken dienen dit tijdig aan de hoofdcoach door te geven.
- Tijdens wedstrijden of activiteiten waar de vereniging deel aan neemt staan de leden onder het gezag van de coach of leiding.
- Bij wedstrijden blijft de groep bij elkaar; zonder toestemming van de coach wordt de zwemhal niet verlaten. Ook indien de zwemmer zijn of haar programma heeft gezwommen blijft hij/zij aanwezig.
- Tijdens de wedstrijden wordt geen alcohol genuttigd.

Vakantierooster

Het nieuwe seizoen gaat van start op maandag 19 augustus 2019. Hieronder lees je de dagen en tijden waarop trainingen niet doorgaan. Aan de rechterkant staan de trainingen die juist wel doorgaan.

Kamp:

vrijdag 23-08-2019 18.15-19.15

Herfstvakantie:

zaterdag	12-10-2019	15.30-17.30	
zondag	13-10-2019	08.30-09.30	09.30-10.30 wel
maandag	14-10-2019	18.15-19.15	
dinsdag	15-10-2019	06.30-07.15	18.15-19.00
donderdag	17-10-2019	18.15-20.00	22.00-23.00 wel
vrijdag	18-10-2019	06.30-07.15	18.15-20.45
zaterdag	19-10-2019	15.30-17.30	
zondag	20-10-2019	08.30-09.30	09.30-10.30 wel

Zwemvierdaagse:

Maandag	14-10-2019	18.15-19.15
Dinsdag	15-10-2019	18.15-20.00
Woensdag	16-10-2019	18.15-20.00
Donderdag	17-10-2019	18.15-20.00
Vrijdag	18-10-2019	18.15-20.00

Sinterklaas:

donderdag	28-11-2019	18.15-20.00	18.15-19.30 wel (sinterklaastraining)
			22.00-23.00 wel

Kerstvakantie:

zaterdag	21-12-2019	15.30-17.30	
zondag	22-12-2019	08.30-09.30	09.30-10.30 wel
maandag	23-12-2019	18.15-19.15	
dinsdag	24-12-2019	06.30-07.15	18.15-19.00
donderdag	26-12-2019	18.15-20.00	22.00-23.00
vrijdag	27-12-2019	06.30-07.15	18.15-20.45
zaterdag	28-12-2019	15.30-17.30	
zondag	29-12-2019	08.30-10.30	
maandag	30-12-2019	18.15-19.15	
dinsdag	31-12-2019	06.30-07.15	18.15-19.00
donderdag	02-01-2020	18.15-20.00	22.00-23.00
vrijdag	03-01-2020	06.30-07.15	18.15-20.45
zaterdag	04-01-2020	15.30-17.30	
zondag	05-01-2020	08.30-09.30	09.30-10.30 wel

Carnaval:

vrijdag	21-02-2020	18.15-20.45		06.30-07.15 wel
zaterdag	22-02-2020	15.30-17.30		
zondag	23-02-2020	08.30-10.30		
maandag	24-02-2020	18.15-19.15		
dinsdag	25-02-2020	06.30-07.15	18.15-19.00	
donderdag	27-02-2020	18.15-20.00		22.00-23.00 wel
vrijdag	28-02-2020	06.30-07.15	18.15-20.45	
zaterdag	29-02-2020	15.30-17.30		
zondag	01-03-2020	08.30-09.30		09.30-10.30 wel

Marathon:

vrijdag	03-04-2020	06.30-07.15	18.15-20.45	
---------	------------	-------------	-------------	--

Op zondag 7 april 2020 om 08.30-9.30 is de laatste training.

Pasen:

zaterdag	11-04-2020	15.30-17.30		
zondag	12-04-2020	09.30-10.30		
maandag	13-04-2020	18.15-19.15		

Meivakantie:

Zaterdag	18-04-2020	15.30-17.30		
Zondag	19-04-2020			09.30-10.30 wel
Maandag	20-04-2020	18.15-19.15		
Dinsdag	21-04-2020	06.30-07.15		18.15-19.00 wel
Donderdag	22-04-2020	18.15-20.00		18.30-19.30 wel
				22.00-23.00 wel
Vrijdag	24-04-2020	06.30-07.15	18.15-20.45	
zaterdag	25-04-2020	15.30-17.30		
zondag	26-04-2020			09.30-10.30 wel
maandag	27-04-2020	18.15-19.15		
dinsdag	28-04-2020	06.30-07.15		18.15-19.00 wel
donderdag	30-04-2020	18.15-19.00	19.00-20.00	18.30-19.30 wel
				22.00-23.00 wel
vrijdag	01-05-2020	06.30-07.15	18.15-20.45	
zaterdag	02-05-2020	15.30-17.30		
zondag	03-05-2020			09.30-10.30 wel

Moederdag:

zondag	10-05-2020			09.30-10.30 wel
--------	------------	--	--	-----------------

Hemelvaart:

donderdag	21-05-2020	18.15-20.00	22.00-23.00	
vrijdag	22-05-2020	06.30-07.15	18.15-20.45	
zaterdag	23-05-2020	15.30-17.30		

zondag 24-05-2020

09.30-10.30 wel

Pinksteren:

zaterdag 30-05-2020 15.30-17.30

zondag 31-05-2020 09.30-10.30

maandag 01-06-2020 18.15-19.15

Vaderdag:

zondag 21-06-2020

09.30-10.30 wel

Laatste trainingen:

Vinzwemmen 27-06-2020

Minioren 09-07-2020

Sterrenplan 10-07-2020

Ochtend 10-07-2020

JJS 10-07-2020

Masters 09-07-2020

Zondag van 08.30 tot 09.30 vervallen vanaf 12 april 2020

Clubkampioenschappen:

zaterdag 4 juli 2020

Eventuele wijzigingen worden op website bijgehouden. Houd deze dus goed in de gaten!