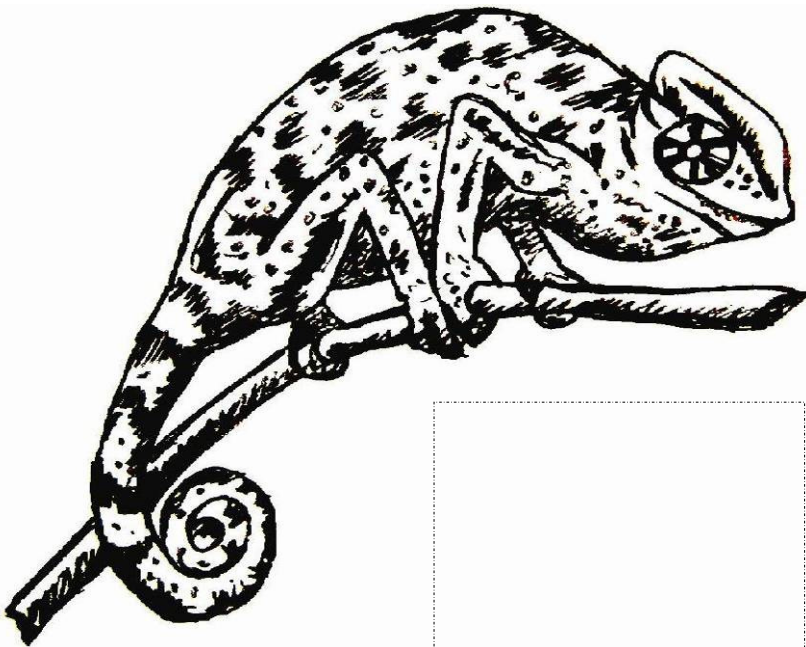


TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Kameleon

Sportvereniging voor mensen met een lichamelijke beperking



Kameleon
Postbus 33838
2503 BC Den Haag

INFORMATIEBOEKJE

ABC-diploma zwemmen



Gemeente Den Haag

Doe mee... met korting

Met de Ooievaarspas van de gemeente Den Haag krijgt u flinke kortingen op sportieve, creatieve, culturele en educatieve uitjes.

Zo bent u als pashouder voordeliger uit met bijvoorbeeld:

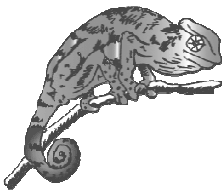
- het lidmaatschap van uw sportvereniging
- een bezoek aan het theater of bioscoop
- het deelnemen aan een cursus
- het gratis lidmaatschap van de bibliotheek



Wilt u weten of u ook in aanmerking komt voor een Ooievaarspas?

Kijk dan op www.ooievaarspas.nl, bel 070 - 353 75 00 of ga naar het stadsdeelkantoor bij u in de buurt.

Ooievaarspas 2010



Postadres

Postbus 33838
2503 BC Den Haag

Contactgegevens

Tel.: 070 – 329.04.53
Tel.: 070 – 366.71.99

Bankgegevens

ABN AMRO: 62.38.55.070
ING bank: 33.72.367

Bezoekadres

Veldzicht 20
2543 RT Den Haag

Internet

www.isvkameleon.nl

E-mail

isv-kameleon@hetnet.nl
kameleon.zwemmen@gmail.com

Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel Haaglanden onder nr.V.40409420 te Den Haag.

Korte inleiding

Kameleon is een sportvereniging voor mensen met een lichamelijke beperking. Zowel mensen in een rolstoel als mensen met bijvoorbeeld reuma, MS, ME, CARA, fibromyalgie, rugklachten, epilepsie, een visuele of auditieve beperking kunnen sporten bij Kameleon.

In 1975 is Kameleon opgericht. Kameleon heeft tot doel het mogelijk maken en bevorderen van sportbeoefening door en met mensen met een lichamelijke beperking. Dit geldt voor zowel voor de jeugd als voor volwassenen. Vrijwilligers worden in staat gesteld door middel van opleidingen en trainingen de leden zo goed mogelijk te begeleiden. Bovendien worden er tal van sociaal-culturele activiteiten georganiseerd. Kameleon richt zich op mensen in de regio Haaglanden.

Via het maandelijks verenigingsblad 'Kameleon' worden de leden op de hoogte gehouden van bijzonderheden.

Sporten, die bij Kameleon beoefend kunnen worden, zijn: badminton, boccia, darten, fitness, gymnastiek, jeugdsport, koersbal, loopbasketbal, rolstoelbasketbal, sjoelen, sport en spel, tafeltennis, voetbal, warmwater fit, ABC-diploma zwemmen en wheelchairrugby.

Dit boekje gaat specifiek over de afdeling **ABC-diploma zwemmen**.



Inhoudsopgave

Algemeen	Pagina
Korte inleiding	1
Inhoudsopgave	2
Weekprogramma	11
Contact	12
ABC-diploma zwemmen	
Wat is "ABC-diploma zwemmen"?	3
Aanpak	3
Zwemleiding	3
Verschil tussen Kameleon en andere zwemverenigingen	4
Plaats en tijd	4
Aanmelding	4
Contributie	4
Belangrijk	5
Zwembad "De Waterthor"	
Huisregels	7
Calamiteiten	8
Regels bij een ongeval	8
Regels bij ontruiming	9
Plattegrond omgeving "De Waterthor"	10

Dit boekje over de afdeling ABC-diploma zwemmen is samengesteld door de medewerkers van de afdeling. Wij willen het graag onder uw aandacht brengen, mede omdat het voor ieder belangrijk is van deze inhoud kennis te hebben genomen.

Wijzigingen doorgeven

Wist u dat veel telefoonnummers en mailadressen vaak veranderen en we heel vaak mail/correspondentie terugkrijgen en mede daardoor leden telefonisch niet kunnen benaderen?

Wilt u altijd op de hoogte zijn van de laatste informatie: geef dan snel bij wijzigingen dit ook door.

ABC-diploma zwemmen

Wat is “ABC-diploma zwemmen”?

De afdeling ABC-diploma zwemmen leert kinderen van 5 jaar en ouder met een lichamelijke beperking, concentratieproblemen of ontwikkelingsstoornis zwemmen. Dat de kinderen in een groep kunnen functioneren, is een belangrijke voorwaarde om bij ons te mogen beginnen. Onze bedoeling is, dat de kinderen binnen drie jaar minimaal het “op weg naar het A-diploma” halen. Als zij zowel lichamelijk als verstandelijk daartoe in staat zijn, is het mogelijk om ook voor de andere zwemdiploma's volgens de regels en richtlijnen “Zwem-ABC” van de Nationale Raad Zwemdiploma's af te zwemmen.

Tijdens de lessen worden de mogelijkheden van de kinderen maximaal benut op een manier, waarbij het plezier in het zwemmen voorop staat.

Aanpak

Kameleon heeft in de fase voorafgaand aan het ABC-zwemprogramma de volgende opbouw:

De kinderen krijgen, als zij watervrij geworden zijn en wat aanvangsoefeningen uit kunnen voeren, het kikkerdiploma. Vervolgens gaan zij verder voor het dolfijnen-, en het vissendiploma. Daarna beginnen de kinderen met het A-, B- en C-zwemprogramma of (als de beperkingen op dat moment te groot zijn) het “op weg naar het A-diploma”. Na het A-, B- en C-zwemprogramma kunnen de kinderen eventueel de zwemvaardigheidsdiploma's 1 en 2 en 3 halen.

Zwemleiding

Bij alle baden is er een hoofdleder, een tweede leider en één of meerdere assistenten. Alle mensen, die zwemles geven, doen dit op vrijwillige basis. Zij hebben een relevante interne of externe scholing gehad. Hierdoor zijn zij capabel om kinderen op te leiden tot het behalen van hun diploma's.

Vragen kunt u in eerste instantie aan de coördinator of de administrateur voorleggen. Deze beoordeelt, in hoeverre de vraag door de hoofdleiding beantwoord moet/kan worden.

Verschil tussen Kameleon en andere zwemverenigingen

- Aan de hand van een proefles wordt vastgesteld, in welk bad een kind het beste past.
- De groepen zijn klein.
- Er is veel begeleiding in het bad aanwezig
- In de niet-diplomabaden krijgt een kind bij overgang naar een volgend bad steeds een diploma.
- Ouders mogen tijdens het zwemuur in het zwembad aanwezig zijn en dienen op de tribune naast het diepe bad plaats te nemen. Eenmaal per maand (de eerste zaterdag van de maand) mogen de ouders bij de andere baden de voortgang van hun kinderen van dichtbij bekijken.
- De leerweg naar het A-, B- en C-zwemdiploma is bij ons langzamer dan bij een reguliere zwemvereniging, dit omdat het plezier en watervrij maken voorop staat.

Plaats en tijd

De zwemles van Kameleon is op zaterdagmiddag in zwembad “De Waterthor” aan de Thorbeckelaan 350 te Den Haag van 17:45-18:30 uur. In verband met omkleeden en douchen dienen de kinderen uiterlijk om 17:30 uur aanwezig te zijn.

Vrij zwemmen bij de afdeling ABC-diploma zwemmen is helaas niet mogelijk.

Ter informatie: in Den Haag zijn inmiddels alle zwembaden voorzien van een tillift, zodat mensen met een beperking, indien zij dat wensen, ook naar een regulier zwembad kunnen om daar vrij te zwemmen

Aanmelding

Aanmelden kan schriftelijk of telefonisch bij de contactpersoon van de afdeling ABC-diploma zwemmen, die bereikbaar is via de e-mail: kameleon.zwemmen@gmail.com of via tel.nr. 06-27.77.21.78.

Contributie

Deze vindt u op onze site www.isv-kameleon.nl Contributie. Wel willen wij u erop attenderen dat u de contributie voor een heel kalenderjaar aangaat (januari-december). Wanneer een lidmaatschap in de loop van het verenigingsjaar (ook van 1-1 t/m 31-12) wordt beëindigd, blijft niettemin de contributie voor het gehele jaar verschuldigd, tenzij het bestuur anders beslist.

Voor houders van een geldige Ooievaarspas geldt een korting.

Belangrijk:

- Kinderen moeten in een groep kunnen functioneren. Dit is een belangrijke voorwaarde om bij ons te mogen beginnen.
- Aan plaatsing gaat een test ofwel proefles vooraf om te kijken, in welk bad een kind het beste past.
- Het dragen van een opvallende badmuts is verplicht voor die kinderen, die vanwege hun omstandigheden extra aandacht behoeven. Dit is bedoeld als hulpmiddel voor de vrijwilligers bij het toezicht houden, zodat de betreffende kinderen sneller te herkennen en te volgen zijn. Het gaat met name om kinderen, bij wie sprake kan zijn van een situatie, waarin zij de controle over het lichaam kunnen verliezen. Voorbeelden daarvan zijn epilepsie, hartafwijkingen e.d.
- Kinderen jonger dan 10 jaar dienen zich om te kleden in de gezamenlijke kleedkamer.
- Houd rekening met een wachtlijst. Vroegtijdig opgeven is aan te bevelen.
- U dient zich voor elke les te melden bij de administrateur. Kan uw kind niet komen zwemmen, dan dient u dit af te melden. Is uw kind drie keer aaneengesloten niet gekomen zonder af te melden, dan zullen er maatregelen genomen worden.

=====



PythonSwim.nl®

U kunt altijd ook uw badpakken bestellen op:

www.badpaknodig.nl

Dé webwinkel voor al uw CHLOORBESTENDIGE badkleding.

Wij verkopen verschillende modellen, van sportbadpakken tot corrigerende badpakken, ook in grote maten. Kijk voor de modellen, maten en prijzen op onze site.



Gemeente Den Haag
Dienst Onderwijs, Cultuur en Welzijn
Binnensport



Haal vanaf **1 januari 2011** uw overschoenen uit de automaat.



Uit hygiënisch oogpunt mag de zwemzaal **niet**
met straatschoenen worden betreden.

Wij bieden u de mogelijkheid om vanaf
1 januari 2011 overschoenen
uit de automaat te kopen.

De kosten hiervoor zijn € 0,50 per paar.

Natuurlijk kunt u ook met schone badslippers of
blote voeten de zwemzaal op.



Zwembad De Waterthor
Thorbeckelaan 350
2564 BZ Den Haag
Tel: 070 323 51 41
Bereikbaar met RR 3, bus 21 en 23

Zwembad “De Waterthor”

Huisregels

Het zwembad valt onder (verantwoordelijkheid van) de gemeente Den Haag en als eigenaar daarvan heeft zij een aantal algemene huisregels opgesteld om het zwemplezier voor iedereen mogelijk te maken. Alle aanwezigen worden geacht zich daaraan te houden. In het geval, dat men zich niet aan deze huisregels houdt, loopt men het risico uit het zwembad verwijderd te worden alsook van de consequentie, dat de lessen voortaan niet meer bijgewoond mogen worden.

1. Zwemmen is alleen toegestaan in zwemkleding.
2. Niet met schoenen aan de zwemzaal en het “blote voeten gedeelte” betreden. Blauwe waterschoenen (verplicht alternatief voor blote voeten) zijn te koop voor €0,50 in het grote “kauwgomballenapparaat” in de centrale hal bij binnenkomst.
3. Hardlopen in de zwemzaal is niet toegestaan.
4. Maak voor het opbergen van uw waardevolle voorwerpen en kleding gebruik van de af te sluiten kluisjes of garderobekasten.
5. Kinderen, die niet in het bezit zijn van een zwemdiploma, hebben alleen toegang onder begeleiding van een persoon van 18 jaar of ouder in badkleding, die beschikt over een goede zwemvaardigheid.
6. Glaswerk in de zwemzaal is niet toegestaan.
7. Voor eenieders veiligheid is videoregistratie aanwezig.
8. Aanwijzingen van het personeel dienen opgevolgd te worden. Verbaal en/of lichamelijk geweld wordt niet getolereerd.
9. De directie is niet verantwoordelijk voor verlies, schade en/of diefstal van eigendommen en/of lichamelijk letsel in en om de gebouwen. Zij kan als zodanig niet aansprakelijk worden gesteld.
10. Het is niet toegestaan zich zonder geldige reden in of bij de kleedaccommodatie op te houden.
11. Ongewenste en/of gewenste intimiteiten in dit zwembad worden niet getolereerd.

Calamiteiten

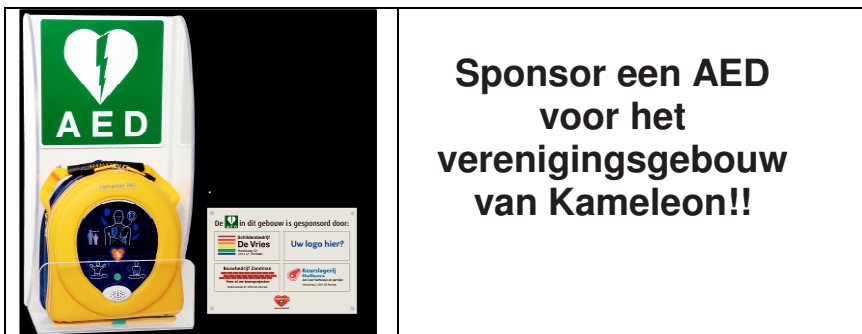
Het is natuurlijk te hopen, dat zich nooit calamiteiten voor zullen doen, maar het is verstandig om vooraf bepaalde afspraken te maken, voor het geval een calamiteit zich toch mocht voordoen.

Belangrijk is, dat de ouders zich in alle omstandigheden beheersen en kalm blijven. Als de aanwezige ouders in paniek raken, zullen de kinderen dat ook doen, met alle nare gevolgen van dien.

Blijf dus kalm en volg de instructies van de vrijwilligers, personeel van het zwembad en/of de aanwezige hulpverleners (brandweer, politie of ambulancepersoneel) op.

Regels bij een ongeval

Ondanks het feit, dat er direct toezicht aanwezig is, is de kans, hoe klein dan ook, toch aanwezig, dat kinderen in het bad in moeilijkheden komen. Kameleon instrueert zijn vrijwilligers, hoe zij in dergelijke gevallen moeten handelen. Deze instructies worden door de vrijwilligers regelmatig met elkaar doorlopen en geoefend. Ook in dergelijke gevallen geldt, dat de ouders kalm blijven en de instructies van de vrijwilligers, personeel van het zwembad en/of de aanwezige hulpverleners (brandweer, politie of ambulancepersoneel) op moeten volgen.



Regels bij ontruiming

In geval van een calamiteit, waardoor een gevaarlijke situatie zou kunnen ontstaan, wordt een waarschuwingsalarm gegeven door middel van de zwembadspeaker met de waarschuwing: "Alle medewerkers: code rood". De instructeurs verzamelen alle leerlingen aan de rand van het bad en wachten op verdere instructies. Indien de melding terecht blijkt te zijn, of als er binnen drie minuten niet wordt geconstateerd, dat het een vals alarm betreft, wordt het ontruimingssignaal in werking gezet door middel van de Slow-Woop:

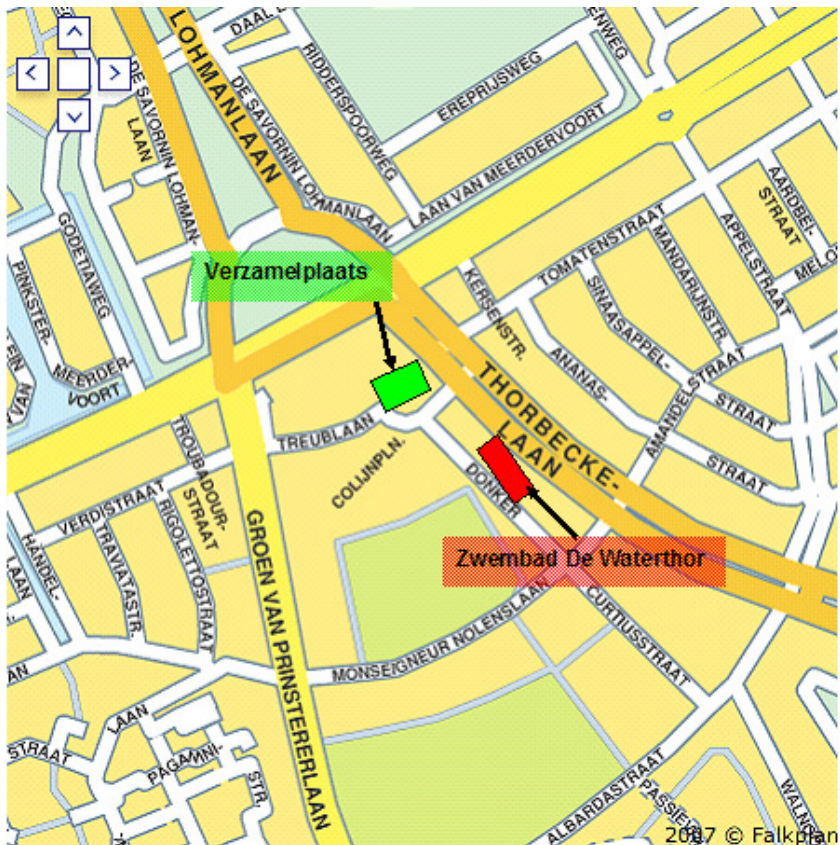


Op dit signaal verlaten alle aanwezigen de zwemzaal via de dichtstbijzijnde nooduitgang. Deze ontruiming wordt gecoördineerd door de zwembadmedewerker.

Bij een ontruiming dienen de volgende regels in acht te worden genomen:

1. Men dient meteen het complex te verlaten. Persoonlijke spullen dienen te worden achtergelaten, indien deze niet meteen binnen handbereik liggen. Iedereen dient er persoonlijk voor te zorgen, dat zijn of haar eigendommen een snelle ontruiming niet belemmeren.
2. Rolstoelen, rollators, krukken e.d. worden achtergelaten in de zwemzaal; eenieder helpt anderen, die zich niet of slecht zelfstandig kunnen verplaatsen.
3. Eenieder verzamelt zich op de verzamelplaats (**zie de plattegrond**), tenzij andere aanwijzingen door H-BHV moeten worden opgevolgd. Op de verzamelplaats wordt aan de hand van de presentielijsten gecontroleerd, of iedereen aanwezig is, of dat er zich nog iemand in het zwembad bevindt.
4. Het is verboden naar huis te gaan zonder toestemming van de brandweer en/of de politie.
5. Het is onder geen enkele voorwaarde toegestaan weer terug te gaan naar het zwembad zonder toestemming van de brandweer en/of de politie. Iemand, die zich niet aan deze bepaling dreigt te houden, mag worden tegengehouden.

Plattegrond van de omgeving rond zwembad “De Waterthor”



De Waterthor
Thorbeckelaan 350
2564BZ Den Haag
Tel.: 070-3235141

Openbaar vervoer:
Bereikbaar met tram 3,
bus 21 en 23

Weekprogramma

Maandag

10:00 – 16:00 uur	Onderhoud	Verenigingsgebouw
11:00 – 14:00 uur	Warmwater fit	Escamphof
13:30 – 15:30 uur	Koersbal	Verenigingsgebouw
18:30 – 21:30 uur	Darten	Verenigingsgebouw
19:30 – 22:30 uur	Div.vergaderingen	Verenigingsgebouw
20:00 – 22:00 uur	Rolstoelbasketbal	't Zandje Schimmelweg

Dinsdag

10:00 – 13:00 uur	Warmwater fit	Escamphof
15:15 – 17:45 uur	Loopbasketbal	Verenigingsgebouw
18:30 – 22:00 uur	Fitness	Verenigingsgebouw
18:30 – 20:30 uur	Badminton	Verenigingsgebouw
19:30 – 22:00 uur	Sjoelen	Verenigingsgebouw
20:30 – 22:00 uur	Wheelchairrugby	Verenigingsgebouw

Woensdag

11:00 – 12:00 uur	Gymnastiek	Verenigingsgebouw
13:00 – 14:30 uur	Voetbal JG2	Verenigingsgebouw
14:15 – 16:15 uur	Warmwater fit	Escamphof
17.15 – 18.15 uur	Loopbasketbal +14	Verenigingsgebouw
18:30 – 20:00 uur	Rolstoelbasketbal	Verenigingsgebouw
19:00 – 20:00 uur	Voetbal JG1 en G1	SVH Noordweg

Donderdag

15:30 – 17:00 uur	Sport en Spel	Verenigingsgebouw
19:30 – 23:00 uur	Tafeltennis P.D	Verenigingsgebouw
19:30 – 22:00 uur	Boccia	Verenigingsgebouw
20:00 – 22:00 uur	Warmwater fit	Escamphof

Vrijdag

14:30 – 20:30 uur	Warmwater fit	Escamphof
-------------------	---------------	-----------

Zaterdag

11:15 – 12:15 uur	Voetbal JG1-JG2-G1	SVH Noordweg
14:30 – 16:30 uur	Warmwater fit	Escamphof
17:45 – 18:30 uur	ABC-dipl. zwemmen	De Waterthor

Contact

Bestuur		
Voorzitter	Dhr. Mr. D.J. Buter	070 – 324.39.82
Vice-voorzitter en sportzaken	Dhr. Th.M.v. Oppen	06 - 49.84.83.47
Secretaris	Dhr. J. Wingelaar	06 - 10.45.90.07
Penningmeester	Dhr. T.F Huitema	06 - 53.42.73.82
Kantine	Mw. E. Marcussen	06 - 53.11.33.53
Verenigingsgebouw	Dhr. J. Vrouwenvelder	06 - 30.17.29.88

Sportafdelingen			
Badminton	Dhr. A. van der Kuil	070 – 368.63.38	
Boccia	Dhr. J. van der Wiel	070 – 355.80.55 06 - 13.15.91.96	
Darten	Dhr. J. uit de Bulten	06 - 36.06.38.82	
Fitness	Dhr. T. Ruygrok	070 – 329.04.53	
Gymnastiek	Dhr. Th.M.v. Oppen	06 - 49.84.83.47	
Jeugdsport	Dhr. P. Winterkamp	06 - 14.73.92.99	
Koersbal	Mw. R. Poppes	070 – 321.19.59	
ABC- dipl. zwemmen	Mw. P. Letterie-Kok	06 - 22.77.21.78	
Loopbasketbal via “de Piramide”	Mw.S.Mansveld van Hattum	06 – 55.10.77.38	
Wheelchairrugby	Dhr. Th.Duyvenstijn	06 - 54.92.15.08	
Rolstoelbasketbal	Dhr. J. Licht	020 – 686.50.50 06 - 34.05.10.70	
Sjoelen	Mw. R. Poppes	070 – 321.19.59	
Sport en spel	Dhr. Th.M.v. Oppen	06 - 49.84.83.47	
Tafeltennis	Dhr. P. Winterkamp	06 - 14.73.92.99	
Voetbal	Dhr.Th.M.v. Oppen	06 - 49.84.83.47	
Warmwater fit	Mw. H. v. Stel	06 - 24.67.12.19 070 – 397.69.08	
	Maandag	Mw. H.v.Eijken-Bouwman	06 - 23.12.94.40
	Dinsdag	Mw. J. Marcus	070 – 363.17.23
	Woensdag	Mw. H.v.Eijken-Bouwman	06 - 23.12.94.40
	Donderdag	Dhr. K.P.Kohtz	070 – 305.05.08
	Vrijdag	Dhr. W. Fraterman	070 – 388.47.04
	Zaterdag	Mw. A. Tebbenhof	070 – 323.55.86

Algemene nummers			
Vervoer	Tap Taxi	070 – 364.32.95	06 - 46.46.43.23
Kantine			070 – 329.04.53
Kantoor	isv-kameleon@hetnet.nl		070 – 366.71.99
Redactie maandblad KAMELEON		Dhr. & Mw. Vrouwenvelder en Dhr. Th.M. van Oppen	
E-mailadres redactie		joop@vrouwenvelder.org	

Fit voor het leven!



NATIONAAL FONDS
SPORT GEHANDICAPTEN

Voor mensen met een handicap is sport vaak dé manier om beter om te gaan met barrières in het dagelijkse leven. Zo ontwikkelt een handbiker meer spierkracht in de armen. Hij/zij profiteert daarvan bij het in en uit de rolstoel komen. Om sport voor mensen met een handicap mogelijk te maken zijn vaak aanpassingen nodig, zoals een speciale rolstoel en een toegankelijke toilet bij de sportvereniging.

Uw bijdrage is van harte welkom, want door sport word je fit voor het leven!

Giro 5855

Regulierening 2b Postbus 200 3980 CE Bunnik Tel.: 030 - 659 73 20 E-mail: info@nfsq.nl
www.gehandcaptensport.nl



ARM POWERED BY **DOUBLE PERFORMANCE**

ie
innovatie&
ergonomie



De beste sportrolstoelen voor recreant en topsporter

High Performance Sportrolstoelen

Onze categorie 3, 2 en 1 high performance sportrolstoelen maken jouw sportprestatie mogelijk. De maximale sterkte-gewicht verhouding maakt ze super sterk én veder licht. Bestand tegen de extreme belasting en impact van de door jouw bedreven rolstoelsport. Leverbaar vanaf 6 kg inclusief wielen.

Topprestaties

Jouw sportrolstoel wordt volledig op maat gebouwd, naar jouw individuele lichaamsafmetingen, specifieke wensen en behoeften. Met de in het frame geïntegreerde "ergo-zit" krijg je de meest optimale zithouding en aandrijf-efficiëntie. Een uniek product waarmee je maximaal kan presteren!



**Improving the efficiency
of Armpower!**
(in wheelchair-use)

Double Performance
Antwerpseweg 13/1
2803 PB Gouda
tel: 0182 - 573 833

email: reacties@doubleperformance.nl
site: www.doubleperformance.nl

Double Performance: dé high performance rolstoel & handbike specialzaak