



WEDSTRIJDAFDELING

INFORMATIE VOOR NIEUWE LEDEN

Inhoud

1. Welkom bij de Wedstrijdafdeling van ZC de Zwoer!	3
2. Algemeen	3
2.1. Wedstrijdgroepen	3
2.2. Vrijwilligerswerk	4
2.3. Klachten?	4
3. Jaarlijkse startkamp	4
4. Wedstrijden	5
4.1. Het doel van wedstrijdzwemmen	5
4.2. Aantal te zwemmen wedstrijden in een seizoen	5
4.3. Wedstrijdkalender	5
4.4. De verschillende soorten wedstrijden	5
4.5. Inschrijfprocedure	7
4.6. Afmelden	7
4.7. Startgeld depot	7
4.8. Kleding bij wedstrijden	7
4.9. Verzamelen voor wedstrijden elders	8
4.10. Vóór de wedstrijden	8
4.11. Tijdens de wedstrijden	8
4.12. Na de wedstrijden	9
4.13. Thuiswedstrijden	9
5. Trainingen	9
5.1. Trainingsregels	9
5.2. Tijdens de training	9
5.3. Na afloop van de training	10
5.4. Aantal trainingen, tijden en afmelden	10

1. Welkom bij de Wedstrijdafdeling van ZC de Zwoer!

Bij onze zwemclub staan het plezier in het zwemmen en een goede en sportieve sfeer voorop. Zwemmers, van welke leeftijd ook, moeten het zelf leuk vinden om te trainen en hard te zwemmen bij de wedstrijden en natuurlijk zullen de trainers iedereen zoveel mogelijk motiveren.

We hebben al vele goede zwemmers “afgeleverd”; we kunnen ook zeggen dat we een combinatie kunnen bieden van presteren en plezier hebben, omdat we denken dat het één niet zonder het ander gaat. Of je nu veel of niet zo veel talent hebt, of je hard zwemt of (nog) niet zo hard, dat maakt ons niet zoveel uit, zolang je het naar je zin hebt en je je inzet. Dat kan alleen als je iedere training komt en ook zoveel mogelijk aan de wedstrijden meedoet.

Bij de wedstrijdgroepen train je om het beste uit je zelf te halen. Om optimaal te presteren in de wedstrijden wordt tijdens de trainingen veel aandacht besteed aan techniek, coördinatie, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Ook wordt specifiek getraind op starten, keerpunten, race opbouw en finish. Naast trainingen en wedstrijden organiseren we regelmatig buitenactiviteiten en trainingskampen. Met de kinderen tot 12 jr doen we één keer per week ook een zwemspel en vieren we jullie verjaardag. Als je weggaat, houden we altijd een gezellig afscheidsfeestje.

In dit boekje staat belangrijke informatie over wedstrijden en trainingen. Het is belangrijk dat je deze informatie goed doorneemt. Dat maakt het voor beide partijen veel prettiger. Voor jou, omdat je precies weet waar je aan toe bent. Maar ook voor de club, want hoewel zwemmen in de meeste gevallen een individuele sport is, treden we toch vaak op als team, als één geheel. En dus helpt het als iedereen zich aan de gemeenschappelijke regels houdt. Zoveel mogelijk informatie staat op de website (www.dezwoer.nl), maar het is altijd handig om ook dit naslagwerk achter de hand te hebben.

2. Algemeen

2.1. Wedstrijdgroepen

Z&PC De Zwoer kent de volgende wedstrijdgroepen:

6 tot 12 jaar: Minioren – Coördinatie: Kees van der Burg

De jongens en meisjes tot 12 jaar trainen twee of drie keer per week en doen mee aan de Albatrosduik wedstrijden, de Speedo-wedstrijden (voor wedstrijdzwemmers tot 12 jaar) en de competitiewedstrijden van de KNZB, totaal ongeveer 10-15 keer per jaar op zaterdag. Vanaf hun 9^e jaar kunnen ze ook meedoen met de Heuvelrugwedstrijden. Meer info over de wedstrijden vind je verderop.

12-18+: Junioren, jeugd en senioren - Coördinatie: Steven Hulst

De wedstrijdzwemmers vanaf 12 jaar worden per baan ingedeeld naar ervaring en snelheid. Zij trainen maximaal vier keer per week (in totaal vijf uur) en zijn de trekkers van de wedstrijdafdeling. Voor deze groep zijn er nog veel andere wedstrijden. Je wordt daarvoor uitgenodigd in overleg met Steven.

Alle zwemmers hebben een startnummer bij de KNZB (de Koninklijke Nederlandse Zwembond).

2.2. Vrijwilligerswerk

Onze zwemclub kan alleen bestaan dankzij alle vrijwilligers. Ook de trainers zijn vrijwilligers. We prijzen ons gelukkig met het feit dat we steeds goede trainers hebben kunnen binden aan onze club en dat veel zwemmers en hun ouders vrijwilligers zijn van de club. Ook van nieuwe zwemmers en hun ouders zien we graag dat ze een bijdrage leveren aan de club: Begeleiding bij wedstrijden, klokken, hulp bij de organisatie van onze wedstrijden, bestuurswerk, meegaan met kamp... er zijn allerlei mogelijkheden.

2.3. Klachten?

Er kunnen altijd dingen zijn waar je niet tevreden over bent: **Blijf er niet mee zitten.** Als het om een trainer gaat bespreek het dan altijd eerst met hem of haar zelf. Lukt het niet om er samen uit te komen neem dan contact op met het bestuur via Jan Dogger, onze penningmeester.

3. Jaarlijkse startkamp

Ieder zwemseizoen begint met een startkamp. Het startkamp is bedoeld om elkaar naast het zwemmen ook eens op een andere wijze te leren kennen: met elkaar eten, praten, spelletjes doen, wandelen/spelen in het bos etc. Het is ieder jaar weer een groot succes en alle oudere zwemmers zullen je nog over hun leuke ervaringen kunnen vertellen. Iedereen is van harte uitgenodigd om mee te gaan, van recreanten tot wedstrijdzwemmers, van jong tot oud. Er is wel een minimum leeftijd van 6 jaar. Omdat het zo'n traditie is geworden voor de vereniging zijn er eigenlijk altijd vaste afspraken.

- Vertrek is vrijdag om 17:30 uur vanaf zwembad de Zwoer. We gaan dan altijd met elkaar op de fiets naar de buitenverblijven in Zeist.
- De trainingen vinden plaats in zwembad *Dijnseburg*, ook in Zeist
- Op zondagmiddag is er gelegenheid voor de ouders om te komen kijken.
- Hierna fietsen we weer terug en verwachten en zijn rond 17:00 uur weer bij zwembad de Zwoer.
- De kosten bedragen **50 euro**, daarvoor ben je een heel weekend lekker weg. Eten, drinken en natuurlijk zwemmen zijn inbegrepen!

- Wat moet zelf worden meegenomen: uiteraard gewone kleding (die ook vies mag worden), stevige schoenen en zwemkleding, maar ook een slaapzak en zaken als handdoeken.

4. Wedstrijden

4.1. Het doel van wedstrijdzwemmen

Wedstrijdzwemmen heeft twee doelen. Ten eerste doen wij als club mee met de KNZB verenigingscompetitie. Net als bijvoorbeeld met voetballen kent deze competitie verschillende klassen en kun je degraderen en promoveren – daarover straks meer.

Het andere doel is om steeds je persoonlijke records op de diverse afstanden te verbeteren. Het verbeteren van je record geeft natuurlijk een enorme kick. Alle tijden worden door de KNZB vastgelegd. Als je echt goed bent krijg je uitnodigingen om op districtsniveau of zelfs landelijk te strijden met je leeftijdsgenoten.

4.2. Aantal te zwemmen wedstrijden in een seizoen

- Er wordt verwacht dat de zwemmers tussen de 12 en 15 wedstrijden per jaar zwemmen.
- Het absolute minimum is 9. Anders is er eigenlijk geen sprake meer van serieus wedstrijdzwemmen. Bedenk ook dat het van belang is om wedstrijdervaring op te doen en te houden om een goede bijdrage te kunnen leveren aan het team bij competitiewedstrijden. Wordt het aantal van 9 niet gehaald dan wordt men verzocht in het volgende seizoen over te stappen naar de afdeling recreatiewemmen.
- Competitiewedstrijden zijn verplicht. Hoe meer deelnemers, hoe makkelijker het is om de broodnodige punten te halen.
- Uitzonderingen (i.v.m. blessures, langdurige ziekte, werkdruk op school, familieomstandigheden etc.) kunnen altijd gemaakt worden natuurlijk, maar alleen in overleg met Steven Hulst (junioren en ouder) of Kees van der Burg (minioren).

4.3. Wedstrijdkalender

Op de website staat een wedstrijdkalender voor het hele seizoen. Het is handig de belangrijkste wedstrijden vast in je agenda te zetten. Noteer in ieder geval die van de KNZB competitie!

4.4. De verschillende soorten wedstrijden

De KNZB is opgedeeld in 14 zelfstandige kringen die ieder hun eigen statuten en een eigen huishoudelijk reglement hebben. Deze kringen hebben zich verenigd in districten, maar deze districten zijn geen officiële organen van de KNZB. De Zwoer maakt deel uit van de Kring Utrecht die samen met Kring Amsterdam-'t Gooi en [Kring](#)

[Noord-Holland](#) District 3 vormen. Binnen deze organisatiestructuur zijn de volgende wedstrijden voor ons van belang.

KNZB Verenigingscompetitie.

Per seizoen zijn er vijf wedstrijden. Deze zijn zoals hierboven al vermeld voor alle zwemmers van de wedstrijdafdeling VERPLICHT.

De doelstelling van deze competitie is dat alle zwemverenigingen die bij de KNZB zijn aangesloten er deel aan kunnen nemen, zodat zij zich als team kunnen meten met andere verenigingen van min of meer gelijke sterkte. Om dit te bereiken is de Nationale Zwemcompetitie opgedeeld in diverse niveaus. De wedstrijden worden bij toerbeurt georganiseerd door de deelnemende verenigingen en vinden plaats in het zwembad waar een vereniging traint.

Speedo-wedstrijden.

Speedowedstrijden kennen een hele lange traditie binnen de KNZB en vormen al decennialang de basis van het echte wedstrijdzwemmen. De kring (in ons geval dus Kring Noord-Holland) organiseert de Speedowedstrijden in samenwerking met de verenigingen.

Voor Wie? Speedowedstrijden zijn voor jongens minioren 2 t/m 6 en meisjes minioren 2 t/m 5 en voor de jongens en meisjes junioren 1 en 2 die de regels van het zwemmen kennen en de te zwemmen afstanden beheersen.

Voor de minioren is er na afloop van de vijf Speedowedstrijden een finalewedstrijd in de vorm van de Kring Speedo Finale. Van de nummers die bij Speedo wedstrijden worden gezwommen worden per Kring ranglijsten gepubliceerd en daarnaast een landelijke SwimKick Top 100.

Voor de nummers van de junioren worden ook landelijke ranglijsten bijgehouden en is er een overall klassement.

De Albatros Duikwedstrijden.

Ideaal voor de kleintjes om te leren hoe het toe gaat bij wedstrijden. Deze wedstrijden worden georganiseerd door Zwem- en Poloclub "De Albatros" in Vianen. Het gaat meestal om korte afstanden, de sfeer is heel ontspannen en er wordt minder streng gekeken naar foutjes dan bij andere wedstrijden. De kinderen krijgen bij iedere wedstrijd een vaantje en bij de laatste wedstrijd worden er medailles uitgedeeld aan de winnaars van de verschillende afstanden. Ook kunnen de deelnemende verenigingen per wedstrijd punten scoren om in aanmerking te komen voor de **Albatros Duik Wisseltrofee**. Al met al heel goed voor de motivatie.

Heuvelrug-wedstrijden in de Zwoer.

Als zwemvereniging organiseren wij per jaar 4 wedstrijden voor al onze wedstrijdzwemmers vanaf 9 jaar. Aan deze wedstrijden doen meestal tussen de 6 en 8 verenigingen mee. Het is een drukke maar zeer gezellige wedstrijd waar over het algemeen ook goede tijden worden gezwommen. Voor veel zwemmers is het een

uitgelezen mogelijkheid om tegen tegenstanders van een bepaald niveau te zwemmen. Over de 4 wedstrijden worden ook klassementen bijgehouden waardoor het mogelijk is om aan het eind van de serie tot de prijswinnaars te behoren en hiermee een mooie medaille te winnen.

4.5. Inschrijfprocedure

Uitnodigingen komen ongeveer 2 weken voor aanvang van een wedstrijd per mail. We gaan er steeds van uit dat je meedoet. De vereniging verzorgt de inschrijving; daar hoef je dus verder niets voor te doen.

4.6. Afmelden

- Afmeldingen altijd de maandag voor de wedstrijd, 20.00 uur bij Jan Dogger
- Bij te laat afmelden en (helaas ook bij) ziekte is het inschrijfbedrag verschuldigd. De vereniging moet namelijk ook dit inschrijfgeld betalen.

4.7. Startgeld depot

In de praktijk is het erg onpraktisch om bij elke wedstrijd geld te vragen. Bij onze zwemclub is daarom de volgende regeling ingesteld:.

- Iedereen stort in eerste instantie €25,00 op rekening 3307132 t.n.v. Zwem- en Poloclub de Zwoer, Driebergen. Dit is het eigen tegoed voor startgelden.
- Bijgehouden wordt wie aan welke wedstrijd deelneemt en het verschuldigde bedrag wordt van het eigen tegoed afgehaald.
- Indien het tegoed onder de € 10 euro komt, krijgt de zwemmer een mail om bij te storten.
- Indien het tegoed onder de nul euro komt, kan er niet meer aan wedstrijden worden deelgenomen.
- Aan het eind van het jaar krijgt iedereen een overzicht van zijn of haar tegoed.
- Tussentijds kan altijd een overzicht worden opgevraagd van het nog aanwezige tegoed en welke bedragen hiervan zijn afgetrokken.
- Indien iemand van de vereniging afgaat wordt het dan nog aanwezige tegoed teruggestort.
- Boetes, veroorzaakt door de zwemmer, worden ook van het tegoed afgehaald.
- Bij te laat afmelden gaat het inschrijfbedrag ook van het tegoed af.
- Ook bij ziekte gaat het inschrijfbedrag van het tegoed af (de vereniging moet namelijk wel inschrijfgeld betalen).

4.8. Kleding bij wedstrijden

- Clubkleding & clubzwemtas – op dit moment zijn deze helaas uitverkocht. We zijn nog op zoek naar een nieuwe sponsor!
- Uiteraard een zwembroek/badpak, maar neem ook een tweede mee in verband met omkleden bij lang wachten (bijvoorbeeld na het inzwemmen).

- Zwemkleding mag de nek niet bedekken en ook niet voorbij de schouders of enkels komen.
- Het dragen van een zwembroek onder de zwemkleding of het dragen van twee zwembroeken/badpakken over elkaar is niet toegestaan.
- Slippers.
- Zwembrilletje.
- Eten en drinken - geen koolzuur (dat breekt je op als je je inspant) en liever niet teveel zoetheid
- Boek, computerspelletje etc. zodat je (als je niet kletst met je teamgenoten of hun zwemprestaties aan het bekijken bent) wat te doen hebt.

4.9. Verzamelen voor wedstrijden elders

Bij wedstrijden in de omgeving vertrekken we meestal gezamenlijk vanaf De Zwoer, ca 1 uur voordat het inzwemmen begint. De verzameltijd staat op de wedstrijduitnodiging. Graag natuurlijk op tijd aanwezig zijn omdat we echt op tijd moeten zijn bij de wedstrijd. Meestal zijn er voldoende ouders die rijden, maar mocht de zwemmer niet met zijn eigen ouders of verzorgers meegaan dan is het aan te bevelen om vooraf met een ander te regelen met wie hij of zij kan meerijden. We werken niet met een rijschema, maar het gaat natuurlijk wel opvallen als ouders steeds niet aanwezig zijn. Bij te weinig plaatsen zijn we anders genoodzaakt om de zwemmers die geen vervoer hebben te laten staan en dat zou vervelend zijn.

Niet iedereen woont in Driebergen en dan is het voor een zwemmer/ hun ouders vaak handiger om rechtstreeks te rijden. Geef dit s.v.p. van te voren door aan Jan Dogger. Anders staan we voor niets te wachten en dat zou natuurlijk heel vervelend zijn. Jan laat dit dan aan de wedstrijdcoaches weten.

4.10. Vóór de wedstrijden

Het inzwemmen begint een half uur voor de wedstrijd. Zwemmers dienen drie kwartier voor de wedstrijd, dus een kwartier voor het inzwemmen aanwezig te zijn. Dat geeft je ten eerste ruim de tijd om je om te kleden en ten tweede zijn de coaches verplicht vóór het inzwemmen de zieken en andere afwezigen bij de jury af te melden. Als de coach zwemmers heeft afgemeld kan deze ze niet opnieuw aanmelden

4.11. Tijdens de wedstrijden

Je zult merken dat iedere wedstrijd een drukte van belang is en het kost altijd veel concentratie om iedereen op tijd op het startblok te krijgen. Daarom moeten we ook tijdens de wedstrijden een beetje streng zijn:

- Naar de wc, naar ouders etc alleen na melden bij trainers. Als je niet in de buurt bent bij de trainers als je moet zwemmen gaan ze je niet zoeken en is je kans voorbij.

- Zwemmers vanaf 12 jaar moeten ook zelf in de gaten houden welke afstanden en hoe laat ze moeten zwemmen.
- De wedstrijdcoach zorgt ervoor dat het programma wordt opgehangen. Je kunt zo altijd zien wanneer je wat moet zwemmen.

4.12. Na de wedstrijden

- Zorg ervoor dat je al je rommel meeneemt of in de prullenbak gooit.
- Samen uit samen thuis: je wordt weer teruggebracht naar De Zwoer.
- Als je rechtstreeks bent gegaan en je gaat weer terug moet je je uiteraard even afmelden bij de trainer.

4.13. Thuiswedstrijden

Thuiswedstrijden (Heuvelrugwedstrijden en 1 of 2 competitiewedstrijden) hebben natuurlijk altijd een beetje extra ten opzichte van andere wedstrijden. We ontvangen andere zwemmers in het bad dat ons zo bekend is en er zullen ongetwijfeld meer fans naast het bad zitten. Van alle zwemmers wordt verwacht dat ze helpen bij het opbouwen van ons “zwemstadion” en daarna ook weer helpen met opruimen. Dat is altijd hartstikke gezellig, dus het is gedaan voor je er erg in hebt.

5. Trainingen

5.1. Trainingsregels

De belangrijkste regel: **NIET DUIKEN aan de ondiepe kant !** En verder hebben we een aantal gedragsregels die er voor moeten zorgen dat we met z'n allen effectief kunnen trainen (je zult merken dat de trainingstijden voorbij vliegen) en om ook ongelukjes te voorkomen

- Ga vóór de training naar de WC.
- Bij binnenkomen en weggaan zeg je de trainers gedag.
- Zorg dat je 10 minuten vóór aanvang in zwemkleding klaarstaat om te helpen bij de opbouw (lijnen zwemmen/kar ophalen /rugcrawlvlaggetjes ophangen) en in te zwaaien.
- Niet rennen om het zwembad.
- Niemand in het water duwen.
- Niet gooien met ballen, plankjes, bolletjes, flippers, andere zwemmers of trainers!

5.2. Tijdens de training

- Als je tijdens de training toch naar de WC moet zeg dat dan tegen je trainer, deze is verantwoordelijk voor je veiligheid en wil daarom altijd weten hoeveel zwemmers er in het water (en niet op de bodem!) liggen.
- Houd rekening met andere zwemmers.

- Als je ruzie hebt probeer het dan eerst zelf op te lossen. Kom je er niet uit ga dan naar je trainer toe.
- Als je gepest wordt of merkt dat iemand anders gepest wordt ga dan ook naar je trainer toe.

5.3. Na afloop van de training

- ALLE zwemmers ruimen gezamenlijk op want we vormen een club.
- Loop niet weg zonder de trainers te vragen of je nog iets kan doen.
- Met het zwembad is afgesproken dat zwemmers 20 minuten na de training aangekleed moeten zijn.
- Wil je na afloop van de training nog recreatief zwemmen? Prima! Je moet dan wel even een toegangkaartje te kopen aan de kassa. De zwemclub betaalt het zwembad alleen voor de trainingsuren.

5.4. Aantal trainingen, tijden en afmelden

Neem altijd je pasje mee om binnen te komen – bij verlies moet een nieuw pasje worden aangeschaft op eigen kosten.

Minioren (6 - 12 jr) en startende junioren (12 - 14 jr)

- Zij trainen minimaal 2x per week een uur.
- Trainers: Joan en Kees.
- Tijden: maandag, dinsdag en donderdag 18.15u -19.15u. Een 3e keer trainen of een training inhalen op een andere dag kan ook.
- Extra techniek-training: Op de donderdag is er voor de kinderen die zin hebben de mogelijkheid extra te trainen van 19.15u tot 19.45u. Je kunt dan bijvoorbeeld iets oefenen wat nog niet zo goed gaat. Van te voren op geven is niet nodig.
- Afmelden vóór 16.30u
Minioren/hun ouders dienen zich bij afwezigheid, met redenen, af te melden vóór 16.30u bij Kees van der Burg
Per tel. 030 – 2 54 29 44
Per sms op 06 – 52 13 68 45
Per mail kees.vd.burg@hetnet.nl

Overige junioren en ouder

- Trainers: Steven, Arjen, André en Evelien.
- Tijden: ma t/m do van 18.15u – 19.45u
- Krachttraining: in overleg met Steven.
- Meenemen: bidon / zelf vliezen, bolletje en plank kopen.
- Afmelden vóór 16.30u
Junioren en ouder dienen zich bij afwezigheid, met redenen, af te melden vóór 16.30u bij Steven Hulst
per tel. 06-11 92 32 54
per mail s.hulst@e-efficient.nl