



Informatie voor wedstrijdzwemmers

Versie update oktober 2015

Inhoud

1. Welkom bij de Wedstrijdafdeling van ZC de Zwoer!	3
2. Algemeen	4
2.1. Wedstrijdgroepen	4
2.2. Vrijwilligerswerk	5
2.3. Klachten?	5
3. Jaarlijkse startactiviteiten	5
4. Wedstrijden	6
4.1. Het doel van wedstrijdzwemmen	6
4.2. Aantal te zwemmen wedstrijden in een seizoen	6
4.3. Wedstrijdkalender	7
4.4. De verschillende soorten wedstrijden	7
4.5. Hoe en waarop worden zwemmers voor een bepaalde afstand geselecteerd?	9
4.6. Inschrijfprocedure	9
4.7. Afmelden	10
4.8. Startgeld depot	10
4.9. Wat neem je mee bij wedstrijden	11
4.10. Verzamelen voor wedstrijden elders	11
4.11. Vóór de wedstrijden	12
4.12. Tijdens de wedstrijden	12
4.13. Na de wedstrijden	12
4.14. Thuiswedstrijden	12
5. Trainingen	13
5.1. Trainingsregels	13
5.2. Tijdens de training	13
5.3. Na afloop van de training	13
5.4. Aantal trainingen, tijden en afmelden	13

Noot: dit informatieboekje is opgesteld door de zwemcommissie van Zwem & Poloclub De Zwoer. Ondanks het feit dat er veel aandacht is besteed aan de samenstelling kunnen er fouten en onzorgvuldigheden in staan. Er kunnen dan ook geen rechten worden ontleend aan dit boekje. Mocht u suggesties hebben, dan zien wij uw feedback graag tegemoet via zwemcommissie@dezwoer.nl

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 als vereniging 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. Met de kinderen tot 12 jaar doen we één keer per week ook een zwemspel en vieren we jullie verjaardag. Als je weggaat, houden we altijd een gezellig afscheidsfeestje (als je dat wilt in ieder geval).



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.

Overigens is dit boekje niet alleen voor de zwemmers zelf handig, maar ook voor de ouders / verzorgers. Vooral als de zwemsport nieuw is. Want het zwemmen kent een geheel eigen opzet en ritme en is het soms niet snel te bevatten voor een leek. Omdat er zoveel bij komt kijken vragen wij ook aan iedere ouder / verzorger om een taak op zich te nemen. Daarover worden zij dan ook standaard na enige tijd door iemand van de vereniging benaderd.

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 Miniorenwedstrijden (voor wedstrijdzwemmers tot 12 jaar), de ASAF challenge, de Kikkersprint 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.

De Kaap/Stichtse Courant *Sport* donderdag 2 februari 2012

Nederlandse kampioenen De Zwoer

Zwemmers presteren bij NK Masters

DRIEBERGEN - In Terneuzen vonden afgelopen weekend de Open Nederlandse Masterkampioenschappen zwemmen plaats. Ook vanuit zwemvereniging de Zwoer werd aan dit Internationale toernooi meegedaan. De verwachtingen waren hooggespannen, er was bewust naar dit weekend toegewerkt door de deelnemers. Trainingsinzet werd erop afgestemd. Helaas moest door persoonlijke omstandigheden een zwemmer van het estafette team in de week voor de wedstrijd zich afmelden. Hij kon echter vervangen worden door een andere zwemmer en naar later bleek ook met succes.

Op de vrijdag stonden er twee estafettes op het programma, de 4x200 meter vrije slag en de 4x100 meter wisselslag, gemengd. Gemengd betekent dat er twee heren en twee



Masters – Coördinatie: Joan Mulder

Dit is een specifieke groep binnen de senioren. De wedstrijdzwemmers binnen de masters categorie zijn ingedeeld bij Steven, maar er is ook een groep die één keer per week in het water ligt. Omdat deze meestal niet meedoen aan de wedstrijden zal deze groep niet verder aan bod komen in deze gids.

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. Van alle ouders / verzorgers wordt verwacht dat ze nadenken over een rol binnen de vereniging, bijvoorbeeld:

- Het meerijden met wedstrijden;
- Het begeleiden van (jonge) wedstrijdzwemmers ter ondersteuning van de coaches bij wedstrijden; dit betreft het in de gaten houden wie wanneer bij de start moet staan en het vastleggen van de tijden;
- Helpen bij opbouwen en afbreken van het bad bij thuiswedstrijden;
- Tijdwaarnemen: veel ouders volgen na enige tijd de cursus tijdwaarnemen omdat ze merken dat ze beter dichtbij het kind kunnen zijn en actief deel te nemen dan op een afstandje op de tribune te zitten. De tijdwaarnemer klokt bij wedstrijden;
- Helpen met commissietaken, zoals de zwemcommissie of de feestcommissie (start- en eindfeest). De zwemcommissie ondersteunt de trainers bij de planning van het zwemseizoen en bijbehorende activiteiten.
- Een bestuursfunctie of commissiefunctie. Vele handen maken licht werk!

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 startactiviteiten

De vereniging wil ieder jaar met extra aandacht beginnen. Daarvoor bestaan een aantal mogelijkheden die al dan niet gecombineerd worden uitgevoerd.

- Startbijeenkomst in de vorm van een toelichting op de jaaragenda, het doornemen van deze informatiegids en het behandelen van een speciaal thema.
- Bijzondere zwemactiviteit, zoals een zwemclinic met bekende zwemmers of gegeven door een bekende trainer.

- Ieder jaar wordt door het bestuur en de zwemcommissie bekeken of we het zwemseizoen kunnen beginnen met een startkamp. In het verleden werd dit standaard gedaan, maar omdat het moeilijk blijft om voldoende vrijwilligers te vinden voor deze specifieke activiteit is het eerlijk gezegd altijd even afwachten. 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.

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 regionaal niveau of zelfs landelijk te strijden met je leeftijdsgenoten, maar ook nemen



wij als vereniging deel aan bijzondere wedstrijden die toch echt wel een belevenis zijn. Zo wordt aan het eind van het seizoen altijd meegedaan aan het internationale zwemtoernooi in Herford (Duitsland), dat een weekend behelst en dus gepaard gaat met gezellig kamperen. De Zwoer heeft eigenlijk ieder jaar wel deelnemers aan de regionale wedstrijden en soms ook de nationale kampioenschappen. Het

mag duidelijk zijn dat beide een enorme ervaring voor de zwemmers (en natuurlijk ook ouders / verzorgers) zijn.

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 er natuurlijk eerst een goed gesprek met je gevoerd en wordt je 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 om in de klasse te blijven.
- 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. Zet de belangrijkste wedstrijden vast in je agenda, dat voorkomt verrassingen. Noteer in ieder geval die van de KNZB competitie want die zijn verplicht om aan mee te doen!

4.4. De verschillende soorten wedstrijden

Per 1 januari 2013 zijn de kringen opgegaan in 5 regio's. De benaming, verwijzend naar de geografische verdeling van Nederland, van de regio's is als volgt:

Regio Noord (Groningen, Friesland, Drenthe)

Regio Zuid (Zeeland, Noord-Brabant, Limburg)

Regio West (Haaglanden, Rotterdam, Gouwe Rijnstreek)

Regio Oost (Overijssel, Gelderland)

Regio Midwest (Noord-Holland, Amsterdam-'t Gooi, Utrecht)

Wij zijn onderdeel van Midwest. Meer informatie kan worden gevonden op: <http://www.knzbmidwest.nl/> De regio is erg belangrijk omdat voor de meeste zwemmers de wedstrijden binnen de regio zullen plaatsvinden. Daarnaast worden er regiokampioenschappen gehouden voor de meer getalenteerde wedstrijdzwemmers.

De belangrijkste categorieën wedstrijden zijn de volgende.

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.

Minioren-wedstrijden

Miniorenwedstrijden, voorheen de Speedowedstrijden naar de sponsor van de KNZB, kennen een hele lange traditie binnen de KNZB en vormen al decennialang de basis van het echte wedstrijdzwemmen. De regio (in ons geval dus regio Midwest) organiseert de Miniorenwedstrijden in samenwerking met de verenigingen.



Miniorenwedstrijden 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 wedstrijden een finalewedstrijd in de vorm van de Regio Minioren Finale. Van de nummers die bij minioren

wedstrijden worden gezwommen worden per regio 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 (TYR) **Haaien Challenge** wedstrijden in Leusden worden georganiseerd door “De Haaien”, één van onze bevriende zwemclubs. Er zwemmen met name zwemmers onder de zestien jaar. Er kan worden ingeschreven op drie programmanummers. Het gaat om 25, 50 en 100m afstanden

De **Soester Kikkersprint** wordt georganiseerd door een andere bevriende zwemclub de *Duinkickers* uit Soest. Het gaat om vijf wedstrijden met 25, 50 en 100m afstanden en estafettes. Bij de laatste wedstrijd zijn er medailles voor de nummer 1, 2 en 3 per leeftijdscategorie. Er worden in totaal negen afstanden gezwommen, die allemaal éénmaal voorkomen.

Er is ook een ploegenklassement: Wint een vereniging een programmanummer dan krijgt zij 10 punten, iedere vereniging daarna krijgt een punt minder.

Laco 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. Een andere bijzonderheid is dat ook 200 meter afstanden worden gezwommen, wat ook minder vaak voorkomt.

4.5. Hoe en waarop worden zwemmers voor een bepaalde afstand geselecteerd?

Bij alle wedstrijden, op één na, is er een vast programma waar zwemmers voor ingeschreven mogen worden. Daar kan niets aan veranderd worden. Steven en Kees overleggen steeds wie zij willen inschrijven. Zij gaan daarbij uit van de mogelijkheden van de zwemmers (zo zal een kind van negen jaar dat net de vlinderslag geleerd heeft geen uitnodiging krijgen voor de 50m vlinder). De zwemcommissie verstuurt vervolgens de uitnodigingen.

De enige wedstrijd waarin wat veranderd kan worden is de Nationale Zwemcompetitie. Deze werkt met zes leeftijdscategorieën, 7-9 jaar, 9-11, 11-13, 11-15, 11-17 en 11-99 jaar. Voor al deze leeftijdscategorieën worden er twee afstanden aangeboden. Je mag per wedstrijd maar voor één leeftijdscategorie uitkomen, maar dat mag per wedstrijd wel wisselen. Een zwemmer van 18 jaar of ouder kan alleen maar ingeschreven worden bij 11-99 jaar, maar iemand van 11 kan dus in principe bij vijf verschillende leeftijdscategorieën worden ingeschreven. Een voorbeeld:

Het is voor een kind van 11 jaar (laten we haar Anja noemen) niet zo zinvol om bij één van de drie oudere categorieën ingeschreven te worden omdat daar normaal gesproken snellere zwemmers voor zijn. Dan blijven over de categorieën van 9-11 en 11-13 jaar.

In een wedstrijd zouden er voor Anja bijvoorbeeld de volgende mogelijkheden kunnen zijn: zwemmers van 9-11 jaar kunnen zich voor de 100 wissel en 50 vrij inschrijven, die van 11-13 jaar voor de 100 school en 100 rug.

Omdat we bij de competitie punten krijgen voor de gezwommen tijden (hoe sneller gezwommen, hoe minder punten), is het belangrijk om te zien waar Anja en haar leeftijdsgenoten het best op presteren. Door hun PR's te vergelijken maken we de keuze dat Anja de 100 school en 100 rug zwemt en een paar leeftijdsgenoten de 100 wissel en 50 vrij.

4.6. Inschrijfprocedure

Uitnodigingen komen ongeveer 2 weken voor aanvang van een wedstrijd per mail via de zwemcommissie. In de mail staat waar de wedstrijd zal zijn en voor welke afstanden je staat ingeschreven. De beslissing over welke afstanden je zwemt wordt genomen door de trainer die daarbij vaak zal kijken naar de opbouw in het jaar en de afstanden die je nog niet hebt gezwommen. Het is slim om een aantal zaken ook zelf in de gaten te houden:

- Alleen als je snelle tijden op een officiële Miniorenwedstrijd hebt gezwommen kun je ook meedoen aan de KNZB Minioren Jaargangfinales. Houd daar rekening mee als de tijden die je zwemt toch wel wat sneller beginnen te worden en zorg dat je aan die wedstrijden meedoet;
- Op de KNZB site staan limieten voor NJJK (www.knzb.nl);
- Op de website www.zwemkroniek.com staan veel wedstrijden en richttijden genoemd;

- En op www.zwemrank.nl kun je zien hoe jouw tijden zich verhouden tot die van de rest van Nederland.

Mocht je speciale wensen hebben, meld dit dan even bij je trainer!

We gaan er steeds van uit dat je meedoet. De vereniging verzorgt de inschrijving; daar hoef je dus verder niets voor te doen.

4.7. Afmelden

- Afmeldingen altijd uiterlijk de maandag voor de wedstrijd bij de coördinator die vermeld staat in de inschrijfmail en dan het liefst voor 18.00 uur; op dezelfde maandag om 20.00 uur is namelijk vaak de deadline van de organiserende vereniging.
- Bij te laat afmelden en (helaas ook bij) ziekte is het inschrijfbedrag verschuldigd. De vereniging moet namelijk ook dit inschrijfgeld betalen.
- Mocht je je later dan maandag alsnog moeten afmelden, doe dat dan bij de afzender van de mail en de coach die staat genoemd in de inschrijfmail. De coach gaat op de wedstrijddag namelijk mee en moet de laatste wijzigingen doorgeven aan de organisator van de wedstrijd. De coördinator die de inschrijfmail aan je verstuurt gaat niet automatisch mee naar wedstrijden. Dat is de taak van de coach.

4.8. 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 zijn lidmaatschap van de vereniging opzegt 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).

4.9. Wat neem je mee bij wedstrijden

- De clubkleding is een verplicht onderdeel van het lidmaatschap en moet in principe zelf worden aangeschaft. Dat kan bij <http://www.robsport.nl> waar ze ook ons logo hebben dat op het shirt gedrukt wordt. Een rode polo met logo en een zwart broekje zijn verplicht. Je kunt ook andere zaken aanschaffen met korting, zoals een trainingspak of een praktische zwem-rugtas.

<http://www.robsport.nl/>

- je klikt op de knop VERENIGINGEN
- je klikt op ons logo van ZPC de Zwoer
- je kiest je kleding

NB een “conker” is een t-shirt met ronde hals. Deze is verkrijgbaar voor zwemmers vanaf 6-7 jaar. Het kleinste polo-shirt is een volwassen maat S. Vraag een medezwemmer om een maat te passen van broek en shirt, dan weet je wat je kunt bestellen.

- Uiteraard heb je een zwembroek/badpak nodig, maar neem ook een tweede mee in verband met omkleden bij lang wachten (bijvoorbeeld na het inzwemmen).
- Een setje handdoeken mag niet ontbreken. Je zult er minimaal twee gebruiken bij een wedstrijd.
- Het is slim om kleding mee te nemen om afkoelen na inspanning te voorkomen.
- Zwemkleding mag de nek niet bedekken en ook niet voorbij de schouders of enkels komen. Ook mag er geen rits in het badpak zitten. Let daar even op, want ze worden wel gewoon verkocht. Voor de echte officiële wedstrijden op regio of landelijk niveau moet je zwemkleding hebben die door de Fina zijn goedgekeurd en die hebben dan ook een logo op de kleding afgedrukt.
- Het dragen van een zwembroek onder de zwemkleding of het dragen van twee zwembroeken/badpakken over elkaar is niet toegestaan.
- Slippers. Wel zo hygiënisch en bovendien word je dan minder snel koud.
- Zwembrilletje en eventueel een badmuts. We hebben voor de liefhebbers nog een aantal eigen badmutsen met logo te koop. Vraag zwemcommissie@dezwoer.nl
- Eten en drinken - geen koolzuur (dat breekt je op als je je inspant) en liever niet teveel zoetheid.
- Boek, tijdschrift of iets dergelijks, zodat je (als je niet kletst met je teamgenoten, hun zwemprestaties aan het bekijken bent of hun aanmoedigt) wat te doen hebt.

4.10. Verzamelen voor wedstrijden elders

Bij wedstrijden in de omgeving vertrekken we meestal gezamenlijk vanaf De Zwoer, circa 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 afzender van de mail (de zwemcommissie) en de coach van dienst. Anders staan we voor niets te wachten en dat zou natuurlijk heel vervelend zijn.

4.11. 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

4.12. 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.

4.13. 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.

4.14. 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. Natuurlijk mogen de kinderen jonger dan 12 jaar naar huis als het later wordt dan 20.00 uur.

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 het toilet.
- 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 / rugcrawl-vlaggetjes 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 het toilet 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 afloop van de training aangekleed moeten zijn.
- Wil je na afloop van de training nog recreatief zwemmen? Prima! Je moet dan wel even een toegangskaartje 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. Aangezien we aan het begin van het seizoen steeds moeten beoordelen of we een groepje hebben dat hierin is geïnteresseerd, moeten zwemmers vooraf worden aangemeld. Bij onvoldoende belangstelling gaat het namelijk niet door.
- Afmelden vóór 16.30u
Minioren/hun ouders dienen zich bij afwezigheid (uiteraard alleen met een goede reden) 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

Junioren en ouder

- Trainers: Steven, Dennis en Arjen.
- 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