Hierbij informatieboekje van de afdeling Wedstrijdzwemmen van Aqua-Novio'94 . In dit boekje vind je alles wat je moet weten om sportief en op een prettige wijze mee te draaien in ons wedstrijdteam. Alle info die kan veranderen, vind je steeds bijgewerkt op onze afdelingswebsite.

Bij ons staat het plezier in het beoefenen van onze sport - ZWEMMEN - voorop. Hoe pakken we dat aan? In ieder geval door haalbare doelen te stellen voor ons als team en voor jezelf als zwemmer.

Dat een goede prestatie niet zomaar uit de lucht komt vallen, is ons bekend. Dat er zwemmers met veel talent en zwemmers met minder veel talent zijn, is ons ook bekend. Bij ons telt in eerste instantie plezier en de inzet van de zwemmer. Een goede inzet is al een prestatie! Plezier is nummer 1 bij het sporten. Als team hebben we de afgelopen jaren onze inzet beloond gezien met een goede plaats in de competities en voor iedere zwemmer zoeken wij ieder jaar weer een passende zwemwedstrijd waar zij/hij zich kan meten en onderscheiden t.o.v. zwemmers met een vergelijkbaar niveau. De gezelligheid heeft binnen alle groepen voor een enorm sterke binding gezorgd, we willen dit ook tussen de groepen versterken en als 1 team naar buiten treden.

Onze vrijwilligers en trainers stoppen er belangeloos veel tijd in om een prettige omgeving te scheppen waar we onze sport kunnen beoefenen en onze doelen kunnen bereiken. Wij verwachten ook van de zwemsters en zwemmers en hun ouders dat zij hierin hun steentje bijdragen! We hebben betrokkenen nodig om te rijden naar de wedstrijdzwemlocaties, als official bij de wedstrijden, als (hulp)trainer, als bestuurslid (ook binnen onze wedstrijdzwemafdeling zijn er een aantal commissies actief, zoals de technische commissie (organiseren en opgeven voor wedstrijden, zorgdragen voor voldoende officials, bijhouden van tijden); een PR commissie en een sponsorcommissie). Ook hebben we jullie hulp nodig voor verschillende werkgroepen met verschillende doelen betreffende zowel activiteiten voor de zwemmers en ouders, maar dit kan ook bijvoorbeeld het samenstellen van een folder voor ledenwerving vanuit Superspetters zijn. Een vereniging als de onze draait volledig op vrijwilligers!

In onderling overleg tussen zwemmers en coördinatoren worden doelen bepaald en afspraken gemaakt om die doelen te behalen. Afspraken worden daarbij tussen personen gemaakt en niet eenzijdig opgelegd. Dit proces heet communicatie en dit boekje is dan ook bedoeld als handvat om met elkaar te communiceren. U vindt op de website onder contact ook de adressen en telefoonnummers van belangrijkste trainers en het bestuur evenals contactpersonen voor de commissies. Maak er gebruik van zodat we er met elkaar weer een sportief en plezierig zwemseizoen van kunnen maken!

Met sportieve groet,
Zwemcommissie afd. Wedstrijdzwemmen

Algemene info trainen

Aan het begin van elk seizoen wordt de baanindeling gemaakt. Daarbij wordt ook aangegeven op welke uren men kan komen trainen. Deze uren staan voor de rest van het seizoen vast. Alleen in verband met studie of school kan in overleg met Marco/Kim/Tim op andere dagen/tijden getraind worden.

Wanneer men vanuit de minioren overstapt naar de junioren komt het voor, dat je moet gaan trainen op andere dagen dan voorheen. Dat is helaas onvermijdelijk, de ruimte die we krijgen aan badwater is beperkt en niet altijd ideaal. Soms blijf je ook nog even bij de minioren meetrainen. Je hoort dit van de coördinatoren.
Ter voorbereiding van kampioenschappen, kan de baanindeling worden gewijzigd. Ook kan het voorkomen, dat men op andere dagen en of tijdstippen gaat trainen. Dit is tevens het geval aan het begin en einde van het seizoen, omdat we dan opbouwen en afbouwen.

In baan 1 zwemmen meestal de jongste zwemmers, de indelingen voor de overige banen wordt gedaan op grond van leeftijd en snelheid. Het zou kunnen zijn dat je tijdelijk in een andere baan wordt ingedeeld in verband met ruimte, speciale training of tests. Zonder overleg met de trainer(s) wordt er niet van baan gewisseld.

Adressen zwembaden:

Erica Terpstra bad:	Kwakkenberg 25,	Nijmegen
Sportfondsen bad west:	Planetenstraat 65,	Nijmegen
Sportfondsen bad Dukenburg:	Meijhorst 70-41,	Nijmegen

Leeftijdsbeperkingen:
https://www.knzb.nl/vereniging__wedstrijdsport/wedstrijdsport/zwemmen/algemene_informatie/

Proeftrainen en lid worden

Het is mogelijk om eerst kennis te maken met de club en/of de sport. Voor je besluit om lid te worden, kun je gebruik maken van de mogelijkheid om eerst 1 maand mee te trainen. Contactinfo hiervoor vind je op de website . Als je na de proeftrainingen lid wilt worden, dan kunt je een inschrijfformulier invullen die verkrijgbaar en weer in te leveren is bij de hoofdtrainer/coördinator. Eventuele bijzonderheden staan daarop vermeld.

Aan de inschrijving zijn eenmalig kosten verbonden van € 15,00. Deze worden geïnd bij de betaling van de eerste contributie. U kunt op ieder moment van een jaar lid worden per eerste van de maand volgend op de maand van aanmelding.

Bij aanmelding als lid wordt er in overleg met de trainer bekeken bij welke trainingen je wordt ingedeeld. Er wordt rekening gehouden met niveau en leeftijd.

Lid zijn

Aan het lidmaatschap is uiteraard een contributie verbonden.
Voor de competitie wedstrijden, de swimkick/minioren, de minioren/junioren wedstrijden en de

clubmeet is geen startgeld verschuldigd. Voor de overige wedstrijden waarvoor men altijd zelf inschrijft, is het startgeld verschuldigd wat door de organisatie van de wedstrijd bepaald wordt. Dit wordt in de uitnodigingsmail om in te schrijven benoemd en zal met de contributie worden geïncasseerd. Voor estafettes tijdens wedstrijden is tevens geen startgeld verschuldigd, dit wordt door de vereniging betaald.

Notitie:
Als er meer trainingsuren gezwommen worden dan de standaard 3 uur, dan zal elk uur wat meer wordt gezwommen de contributie met een percentage van de contributie worden opgehoogd. De meest actuele regeling staat altijd op de website.
Het sportseizoen kent intensieve perioden (competitie en voorbereiding) en minder intensieve perioden (na afloop competitie en vakantie). Om de kosten gelijkmatig te verdelen is de jaarcontributie verdeeld over 12 gelijke perioden. De contributie wordt maandelijks automatisch geïncasseerd.
Als een automatische incasso mislukt, ontvangt u een factuur. U dient dan binnen de aangegeven termijn te betalen, de kosten voor het aanmaken van de factuur en verwerking van de betaling worden bij u in rekening gebracht.
Wanneer tijdige betaling uitblijft, volgt er een inningsprocedure die uiteindelijk kan leiden tot een gerechtelijke invordering.

Lidmaatschap opzeggen

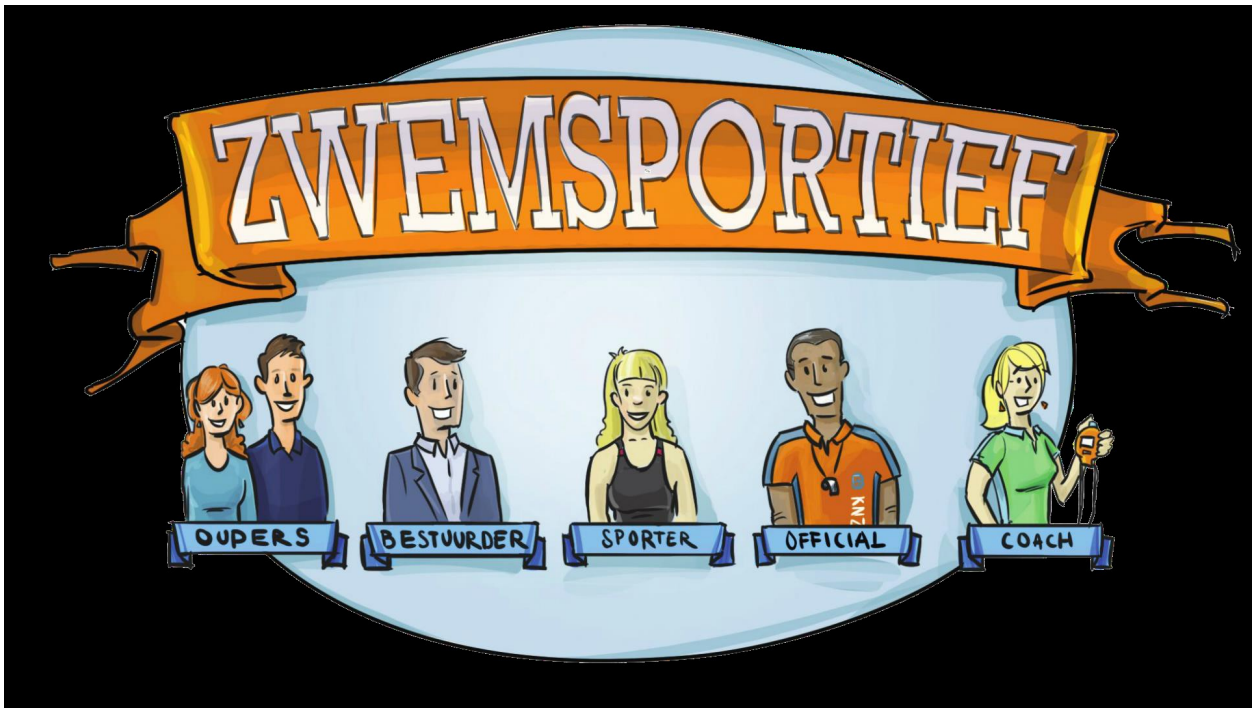
Als afdeling gaan wij met de KNZB en exploitanten verplichtingen aan voor een heel seizoen. Dat seizoen eindigt op 30 juni, waarmee het nieuw seizoen dus begint op 1 juli.
Om deze reden is opzegging slechts mogelijk per 1 juli, met een opzegtermijn van 1 maand dient opzegging dus plaats te vinden vóór 1 juni. U kunt opzeggen door een e-mail te sturen naar de afdelingsvoorzitter. U ontvangt binnen één week een bevestiging. Als er nog bijzonderheden zijn (bijvoorbeeld achterstallige contributie) wordt opzegging niet eerder geaccepteerd, dan nadat deze bijzonderheden zijn opgelost.

Kledingvoorschriften afdeling wedstrijdzwemmen

Deze gelden voor alle zwemmers binnen de afdeling en de trainers dienen toezicht te houden op de uitvoering hiervan.

1. Alle leden van de afdeling wedstrijdzwemmen zijn verplicht tijdens de wedstrijd tenminste de polo en de short van de clubkleding te dragen. Een trainingspak en een trui zijn optioneel.
2. Op alle momenten dat je met de vereniging onderweg bent, zoals bij NK's/NJJK's , buitenlandse wedstrijden, activiteiten, trainingskampen of wedstrijden mag alleen de actuele clubkleding worden gedragen. Ook op het moment dat je het zwembad binnenkomt of uitgaat. Als afdeling hebben wij afspraken gemaakt en kunnen wij dus kleding van een concurrerende firma tijdens deze momenten niet accepteren. De oude clubkleding mag dus niet meer tijdens deze momenten gedragen worden. Privé is dit uiteraard geen enkel probleem, dit valt buiten de vereniging.

3. Als men op het podium staat bij een wedstrijd dan behoort te allen tijde clubkleding te worden gedragen. Sta je met meerdere zwemmers van de vereniging op het podium dan dien je vantevoren af te spreken welke kleding je gaat dragen, de polo of de trui. Op het podium dient hetzelfde te worden gedragen, spreek het dus goed af.
4. Als je nieuw bent en nog geen kleding hebt, draag dan voor zover mogelijk een wit shirt en een blauwe broek. Bestel zo snel mogelijk de nieuwe kleding, meer info hierover vind je hier.
5. Namens de kledingcommissie zou ik iedereen die op dit moment nog geen kleding heeft willen vragen contact op te nemen met hen, zodat zij je bestelling zo snel mogelijk kunnen plaatsen of na kunnen kijken wanneer je bestelling binnen komt. Zij zullen leden die nog niets hebben besteld volgende maand ook actief gaan benaderen. De algemene levertijd voor de kleding is ongeveer 6 weken. Vanaf eind maart 2017 is de nieuwe Arena polo te verkrijgen. In ieder Olympisch jaar zal er een nieuwe lijn uitkomen. Wij zullen ruim hiervoor actie ondernemen.
6. Let op: Bij aanschaf van zwemspullen zowel in de winkel als via de website krijgen leden 15% korting! Daarnaast profiteert ook AN94 mee van het doen van bestellingen bij de leverancier, doordat er afspraken zijn gemaakt over een zogenaamde kickback, wat betekent dat bij bestellingen, we van de leverancier nog 10% voor de vereniging krijgen. Op carbon krijgen we 20% korting, koop deze dan even in de winkel of tijdens een wedstrijd of mail even met de winkel via info@zwemspullen.nl. Op de website van www.zwemspullen.nl vul je bij je bestelling de actiecode AQUA15 in en de 15% korting wordt direct verrekend. Zij hebben een actuele lijst met namen van degenen die lid zijn om misbruik te kunnen checken. Ze ontvangen dus geen lijsten met (mail)adressen. Zwemspullen.nl hanteert de normale adviesprijzen, dus met 15% korting zou het voordeliger zijn dan elders, maar uiteraard is ieder vrij om spullen elders te kopen (behalve de tenues natuurlijk). Als vereniging stellen wij het kopen bij zwemspullen.nl uiteraard op prijs, omdat je hiermee de vereniging steunt.



ALGEMEEN

Wij onderschrijven als vereniging het convenant ZWEMSPORTIEF/CODE BLAUW. Als lid van de vereniging ben je op de hoogte van deze afspraken en leef je deze na. Sommige afspraken gelden in meer of mindere mate voor bepaalde doelgroepen. Voor ouders gelden bijvoorbeeld andere regels dan voor de jeugdleden zelf. Hierdoor krijgt elke groep eigen verantwoordelijkheden en kan daarop worden aangesproken. Voor enkele afspraken geldt wel dat er interpretatie mogelijk kan zijn en is een beroep op overmacht altijd mogelijk. Voor een goed sportklimaat en werkbaarheid maken we de volgende afspraken per doelgroep:

Sporters

1. Je houdt je aan de regels die gelden binnen het zwembad waar je te gast bent.
2. Je gaat respectvol om met trainers, mede-sporters, tegenstanders, ouders, officials, vrijwilligers en je bent een voorbeeld voor anderen. Continu ben je je bewust dat je Aqua-Novio'94 vertegenwoordigt.
3. Je bent op de afgesproken tijden aanwezig voor de trainingen, wedstrijden en andere activiteiten. Hierbij horen ook voorbereidingen die we met z'n allen moeten doen, zoals het klaar maken van het zwembad bij trainingen en wedstrijden.
4. Je zorgt ervoor dat mede-gebruikers van het zwembad of de sportaccommodatie geen hinder ondervinden van jouw aanwezigheid.
5. Je volgt instructies van een Aqua-Novio'94 -vertegenwoordiger (trainer, official, bestuurslid, vrijwilliger) altijd op, als ook de instructies van het zwembadpersoneel. Wanneer een verzoek onterecht is: ga niet in discussie, maar bespreek het op een later moment of met de verantwoordelijke trainer / coördinator.
6. Je draagt tijdens wedstrijden het officiële tenue van Aqua-Novio'94. Wanneer er tijdens een evenement afspraken zijn gemaakt over kleding (protocol) houd je je daar aan.

7. Je bent zelf verantwoordelijk voor het hebben van de juiste trainings- en wedstrijdmaterialen die nodig zijn om de sport te beoefenen. Een trainer/coach mag je de toegang tot een training of wedstrijd ontzeggen wanneer spullen niet op orde zijn.

8. Je staat altijd open voor coaching en toont een positieve lerende houding bij alle activiteiten van de vereniging.

9. Je spreekt je mede-sporters aan op onsportief of onplezierig gedrag of het niet houden aan gemaakte afspraken.

10. Je dient te beseffen dat om te komen tot hoge sportprestaties er ook hoge eisen kunnen worden gesteld. Je kan hier altijd zelf voor kiezen, niemand zal dit forceren. Echter wanneer je hiervoor kiest, dien je ook in overeenstemming hiermee te handelen.

11. Je kunt het niet eens zijn met beslissingen die worden genomen, maar dient deze beslissingen en de mensen die ze maken wel te respecteren. Je kunt altijd om uitleg vragen en deze moet altijd gegeven kunnen worden. Wanneer je het ergens niet mee eens bent bespreek je dat eerst rechtstreeks met die persoon. Mocht je daar niet uit komen dan bespreek je het vervolgens met de coördinator/hoofdtrainer van de (sub)afdeling of het team. Uiteindelijk is het mogelijk de betreffende afdelingscommissie in te schakelen.

12. Je hebt respect voor het werk van alle mensen die ervoor zorgen dat het voor jou mogelijk is om te sporten binnen de vereniging. Dit is namelijk niet vanzelfsprekend. Waar mogelijk draag je zelf ook bij aan één van de vele taken binnen de vereniging.

13. Je beseft dat trainers/coaches met jullie werken en niet voor jullie!

Ouders en verzorgers

1. U wordt geacht de trainer-coach zijn of haar werk te laten doen. Dit houdt in dat u zich niet bemoeit met de trainingen en wedstrijden van uw kind, dat u niet stuurt op sporttechnische zaken bij trainingen en wedstrijden, en dat u in het bijzijn van een ander nooit een trainer-coach bekritiseert.

2. U dient zich niet te bemoeien met de sport(beleving) van andere kinderen en u onthoudt zich ervan anderen te adviseren op sporttechnisch vlak. U zorgt ervoor dat u de juiste contactpersonen binnen de vereniging kent en wijst hoogstens sporters of hun ouders hier op.

3. U forceert nooit de deelname van uw kind aan sport wanneer hij of zij minder interesse toont.

4. Bedenk dat de kinderen voor hun plezier sporten en niet voor het uwe.

5. Wij leiden zwemmers op volgens de meerjarenopleidingsplannen van de KNZB. Hiermee bewaken we de groeimogelijkheden van de kinderen naar volwassen sporters. Het is niet mogelijk om de groei in ontwikkeling te forceren. Gun uw kinderen een leven lang plezier in de zwemsport en daarbij komen mooie sportprestaties ook voorbij.

6. Moedig uw kind altijd aan om volgens de regels te spelen.

7. Weest u zich ervan bewust dat kinderen leren door na te doen. Applaudisseer voor goede prestaties van alle deelnemers en teams.

8. Uw kind sport in verenigingsverband. Daarbinnen zijn saamhorigheid en plezier de belangrijkste waarden. Laat uw kind deelnemen aan activiteiten die de saamhorigheid versterken. Hierbij hoort ook dat uw kind andere sporters aanmoedigt tijdens de wedstrijd en ook dat alle kinderen blijven tot het einde van de wedstrijd.

9. Ondersteun uw kind positief, ook bij mindere prestaties. Maak uw kind, maar ook zeker een ander kind, nooit belachelijk en geef het geen uitbrander als het een wedstrijd heeft verloren.

10. U valt een beslissing van een official nooit in het openbaar af en trekt nimmer de integriteit van deze persoon in twijfel.

11. U dient er voor te zorgen dat uw kinderen zich houden aan de afspraken van het convenant ZWEMSPORTIEF en de afspraken die hier genoemd staan. U kunt als ouder altijd worden aangesproken op het gedrag van uw kind.
12. U heeft respect voor het werk van alle mensen die ervoor zorgen dat het voor uw kind mogelijk is om te sporten binnen de vereniging. Dit is namelijk niet vanzelfsprekend. Waar mogelijk draagt u zelf ook bij aan één van de vele taken binnen de vereniging.

Trainers, coaches en (team)begeleiders
1. Je leert je sporters sportief gedrag en spelregels. Inclusief deze regels zijn dat de afspraken waar niemand zich aan mag onttrekken.
2. Je hebt een transparant selectiebeleid gericht op leeftijd, fysieke kenmerken, vaardigheidsniveau, enz. Daarbij mag je als trainer/coach de afweging maken of een sporter ook het vermogen heeft om in het team of de vereniging te passen.
3. Je bent als trainer/coach redelijk in de eisen die je stelt ten aanzien van de tijd, de energie en het enthousiasme bij jeugdige sporters. Bedenk dat jongeren ook andere interesses hebben.
4. Je begrijpt dat kinderen voor hun plezier sporten en iets willen leren. Trainingen zijn geen bezigheidstherapie. Hou zowel plezier als de leerervaringen en groei van vaardigheden nauwlettend in de gaten.
5. Je bent in gedrag een voorbeeld voor je sporters.
6. Je draagt bij trainingen en wedstrijden de juiste (Aqua-Novio'94) kleding die hoort bij een trainer/coach. Geen coachkleding betekent dat je supporter bent en dan ook plaats neemt op de tribune. Let ook altijd op het juiste schoeisel (badslippers, binnen-schoenen en geen blote voeten in verband met hygiëne).
7. Je bent als trainer/coach KNZB gediplomeerd of hebt interne scholing gevolgd, waardoor je op de hoogte bent van alle regels en afspraken binnen de sport en je op een verantwoorde manier trainingen kunt geven en/of wedstrijden kunt begeleiden.
8. Als trainer/coach van de vereniging houdt je aan de bepalingen van dit convenant.
9. Je zorgt ervoor dat het materiaal dat wordt gebruikt voldoet aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de sporters.
10. Je bent op tijd aanwezig (tenminste tien minuten eerder dan de sporters worden verwacht) en zorgt er voor dat activiteiten op tijd kunnen beginnen.
11. Je doet vrijwilligerswerk voor de vereniging, maar dit betekent niet dat het ook vrijblijvend is. Je draagt er zorg voor dat je gemaakte afspraken nakomt. Wanneer je verhinderd bent bij een activiteit waarop je medewerking hebt toegezegd, draag je zelf zorg voor vervanging.

Officials
1. Je hanteert de regels en hebt het vermogen te arbitreren naar de aard van de wedstrijd.
2. Je gebruikt gezond verstand om ervoor te zorgen dat plezier niet verloren gaat door te veel ingrijpen in de wedstrijd.
3. Je zorgt ervoor dat zowel tijdens als buiten de wedstrijd je gedrag sportief is.
4. Je geeft daar waar verdiend sporters of teams een compliment.
5. Je kijkt of je in het belang van de sporter deze kan laten sporten binnen de regels die er voor zijn, wanneer door een fout van een vereniging de sporter formeel niet in het wedstrijdprogramma staat, maar wel aanwezig is om deel te nemen.
6. Je bent bij het constateren van onregelmatigheden beslist (twijfel betekent voordeel voor de sporter), objectief en consistent. Wanneer om uitleg wordt verzocht ben je altijd beleefd.

7. Je bent je er bewust van dat vele vrijwillige en professionele trainers/coaches een goede kennis hebben van de sport en jou dus ook kunnen wijzen op een gemaakte fout. Vermijd discussie, maar wees ook bereid om een verkeerd inzicht toe te geven.
8. Je zorgt bij onregelmatigheden dat je goed contact houdt met de medewerkers van de vereniging en de sportaccommodatie en betrekt hen waar nodig in een oplossing.

Bestuurders
1. Je draagt er zorg voor dat er mogelijkheden voor deelname in de sport bestaan ongeacht vaardigheden, geslacht, leeftijd of handicap.
2. Je betrekt de leden zo veel mogelijk in het bedenken, plannen en uitvoeren van activiteiten van de vereniging.
3. Je draagt zorg voor open communicatie. Vergaderingen kunnen besloten zijn, echter kunnen gemaakte afspraken of besluiten waar mogelijk snel en transparant met de leden worden gecommuniceerd.
4. Je dient niet toe te staan dat sportprogramma's worden gemaakt uitsluitend in het belang van toeschouwers of commercie. Het belang van de sporter of de normen en waarden van de vereniging staan altijd voorop.
5. Je draagt er zorg voor dat sporters, ouders, trainers, coaches, begeleiders en officials zich bewust zijn van hun invloed en verantwoordelijkheid met betrekking tot sportiviteit en een plezierige sportbeleving.
6. Je draagt er zorg voor dat er goed toezicht van gediplomeerde en ervaren trainers is, die in staat zijn sportiviteit en vaardigheden te bevorderen.
7. Je draagt als bestuurder een grote verantwoordelijkheid voor de toekomst van de vereniging en de mogelijkheden die de vereniging biedt voor sportparticipatie. Je doet dit vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Je draagt er zorg voor dat je gemaakte afspraken nakomt. Wanneer je verhinderd bent bij een activiteit waarop je medewerking hebt toegezegd, draag je zelf zorg voor vervanging.
8. Je vervult een functie als bestuurder niet omdat er niemand te vinden is voor de functie. Wanneer je niet jezelf er toe kan zetten de functie ten volle uit te voeren, neem de functie dan niet aan. Beter een vacature dan slecht ingevuld!

SOCIAL MEDIA
Vele sporters, trainers, vrijwilligers maar ook zeker ouders vervullen binnen de vereniging een voorbeeldfunctie. Zowel binnen de vereniging als ook in de maatschappij. Daarbij heb je ook de verantwoordelijkheid om de vereniging, jezelf en je clubgenoten, te allen tijde positief uit te dragen. Social media zoals Twitter, Facebook en vele anderen zijn een vast onderdeel geworden van de huidige maatschappij. Je moet je daarbij van bewust zijn dat iedereen alles kan volgen op het internet, inclusief belanghebbenden van de vereniging, zoals sponsors, bestuurders, de sportbond, enz.
Als vereniging zetten we in op een veilig sportklimaat. Daarbij hoort ook een positieve uitstraling en correcte omgang met elkaar en de vereniging op internet. Daarom voeren we de volgende social media richtlijn in voor alle sporters, ouders/verzorgers, trainers/coaches, officials en bestuurders.
Je onthoudt je van het plaatsen van ongewenste berichten op social media (zoals Twitter/Facebook).
In het bijzonder wordt als ongewenst verstaan:

- ✓ Foto's, video's of berichten waarbij overmatig gebruik van alcohol, drugs of tabak wordt genoemd of getoond.
- ✓ Foto's, video's of berichten die seksueel getint zijn.
- ✓ Berichten die sporteronwaardig zijn.

- ✓ Bedreigende, denigrerende of vernederende berichten, foto's of video's ten opzichte van andere personen of instanties.
- ✓ Informatie die gevoelig of vertrouwelijk van aard is of waarvan intellectuele eigendommen bij de vereniging of aangesloten instanties zoals de KNZB liggen.

HANDHAVING

Wanneer het niet houden aan afspraken wordt geconstateerd zullen we overgaan tot de volgende stappen:

1. Een schriftelijke waarschuwing met het verzoek tot handhaving van de afspraken.
2. Een gesprek met de afdelingsvoorzitter en verantwoordelijk coach.
3. Verdere sancties, waarbij het uitsluiten van verdere deelname in de vereniging tot de mogelijkheden behoort.

Wat heb je nodig voor het wedstrijdzwemmen?

Naast een goede zwembroek of badpak heb je een goed zwembrilletje nodig. Iedereen heeft daarin zijn eigen voorkeur. Pas deze in de winkel, probeer dan of het brilletje aan je gezicht vastzuigt zonder dat het elastiek om je hoofd zit. Let er ook op dat het neusstukje eventueel verstelbaar is.
Een badmuts is niet verplicht, maar wordt meestal gedragen ter bescherming van het haar (wordt erg droog) en het zwemt fijner (haar voor de ogen). Ook voor kinderen die (vaak) last van oorontstekingen hebben is het een goede bescherming.
Verder heb je tijdens de training nog nodig:

- een plankje voor het trainen van de beenslag.
- een pull-buoy, deze klem je tussen je bovenbenen om te armslag te trainen.
- Zoomers, om je beenspieren te trainen.
- paddels, meer gebruikt bij de gevorderde zwemmers.
- Drinken; een flesje water of ranja. Het is belangrijk om tijdens de training te drinken

☞ Zet met een watervaste stift je naam op je spullen. Na elke training blijven er wel spullen liggen. Voorzien van een naam zijn deze spullen sneller weer bij de rechtmatige eigenaar.

Een wedstrijddag:

Uitrusting

- handdoeken
- meerdere zwembroeken of zwempakken. (liefst 1 voor inzwemmen en minimaal 1 voor wedstrijd)
- zwembrilletje +reservebrilletje
- slippers
- t-shirt en broekje (clubtenue)
- eten en drinken

Eten en Drinken
Tijdens de wedstrijd moet je zorgen dat je genoeg eet en drinkt. Doe je dit niet of niet voldoende dan zullen de prestaties die je levert verminderen. Eet nooit vlak voordat je moet zwemmen dit vermindert ook je prestaties. De hele wedstrijd moet je drinken om te zorgen dat je niet uitdroogt en nadat je hebt gezwommen mag je wat eten om je energie op peil te houden.

- Eten: licht verteerbaar voedsel, denk aan ontbijtkoek, bananen, Sultana, Evergreen of gewoon een sneetje brood met wat zoetigheid *(dus geen chips en chocolade of brood met vettige dingen als worst).*
- Drinken: Geen koolzuurhoudende of vette dranken (chocomel). Energiedranken kunnen wel. Aanmaaklimonade of iets dergelijks kan wel. Als er energiedrank wordt gedronken, let er dan op dat dit isotone sportdrank is gemaakt om de vochtbalans te herstellen. Andere sportdranken bevatten vaak zoveel suikers dat het lichaam ze moeilijker kan opnemen.

Aanwezigheid

Ongeveer <u>een half uur voordat het inzwemmen begint,</u> wordt er verwacht dat je aanwezig bent bij het zwembad en meld je je bij de trainer. Daarna mag je je omkleden voor het inzwemmen. Bij het niet tijdig verschijnen, of ongeoorloofde afwezigheid voor een wedstrijd wordt er een boete door de KNZB aan de club opgelegd. Deze wordt zal door de club aan de zwemmer doorberekend worden.

Inzwemmen
Voor het inzwemmen ga je je omkleden, je zorgt ervoor dat je een zwembroek/zwempak, shirt, broekje en slippers aanhebt en dat je brilletje en badmuts voor het grijpen liggen. Normaal gesproken kan je een half uur inzwemmen voordat de wedstrijd begint. Tijdens het inzwemmen zorg je ervoor dat je al je slagen die je moet zwemmen even probeert. Het belangrijkste van inzwemmen is dat je de spieren goed warm worden en dat je de spieren losmaakt. Je moet dus niet na 100 meter denken dat je klaar bent. Ook starten, een kort stukje sprinten en het bijbehorende uitzwemmen is belangrijk. Na het inzwemmen droog je je goed af eet en drink je wat en trek je een droge zwembroek, broekje en je shirt weer aan. Je badmuts en je brilletje stop je in je broekzak zodat je ze niet kunt vergeten. Vraag je trainer wat je in moet zwemmen.

Tijdens de wedstrijd

- Geef alles wat van belang is voor de wedstrijd door aan je trainer of de ploegleiding: gebruik medicijnen, klachten, of andere zaken. Geef het door!
- Het zwemprogramma wordt altijd opgehangen, wil je weten waar we in het programma zijn en wanneer je moet zwemmen? Kijk hierop, vraag het niet steeds aan de ploegleiding of trainers.
- Voor andere vragen kun je bij de ploegleiders Tim/Kim/Marco terecht. Niet bij de trainers, deze zijn meestal druk met het coachen en klokken.
- Blijf bij de ploeg en ga niet ergens rondhangen of naar je ouders op de tribune.
- Steun elkaar tijdens de wedstrijd en moedig elkaar aan. Moedig ook de laatste zwemmers mee aan.
- Voordat je je afstand moet zwemmen wordt je naar de voorstart gestuurd om in te draaien.
- Bij het afroepen van je naam neem je startkaart in ontvangst en geef deze daarna af aan de official die bij jouw baan staat. (Daarbij word je de eerste keer geholpen).
- Wacht naast het startblok totdat het eerste fluitsignaal klinkt.
- Zit na de start je bril scheef of is hij afgezakt, ZWEM DOOR! Het overkomt de beste wel eens.
- Zwem bij een valse start rustig naar de zijkant van het zwembad en klim er via het TRAPJE uit het water. Niet haasten of uit het water klimmen, die energie heb je nodig voor de wedstrijd.

Het ALLERBELANGRIJKSTE: heb vooral veel plezier met je sport en je ploeggenoten!

Huisregels afdeling wedstrijdzwemmen

Algemeen:

- Bij vragen en of klachten kan er door iedereen een gesprek aangevraagd worden bij de hoofdtrainer.
- Wilt U een ander spreken, kan dit op aanvraag via de contactgegevens op de website

- Iedereen van de Senioren Junioren en jeugd wordt uitgenodigd voor een persoonlijk gesprek. Zij krijgen hiervan bericht op welke dag deze plaats vindt, dit met betrekking tot de doelstellingen die zij voor het komende seizoen hebben aangegeven en zal hierbij aanwezig moeten zijn, bij verhindering dit doorgeven aan de coördinatoren/hoofdtrainer. Deze gesprekken vinden plaats tijdens of vlak na de trainingen en worden van te voren gemeld.

Trainingen:

- Kom met plezier en goed gemotiveerd op de trainingen, *je doet het voor jezelf*, door jullie inzet is ook de trainer gemotiveerd en zal hij met nog meer enthousiasme training geven.
- Vijftien minuten voor aanvang van de zwemtraining wordt verwacht dat je aanwezig bent in de zwemzaal voor de warming-up.
- Het op tijd beginnen met de trainingen is zeer belangrijk en daarom kunnen zwemmers die geen grondige reden hebben om te laat te komen niet meer deelnemen aan de training. Het stoort teveel als mensen te laat te water gaan. Het leidt de andere af en de trainers moeten steeds weer opnieuw uitleg geven. Bovendien is de kans op blessures groter als je niet goed ingezwommen hebt.
- Kom op de vastgestelde trainingen die voor jou van toepassing zijn. Het is in principe *niet mogelijk* om een gemiste training in te halen.
- Tijdens de trainingen van één uur mag bij hoge uitzondering, *in overleg met de trainer*, naar het toilet gegaan worden dit om zo min mogelijk andere te storen. Bij trainingen van twéé uur zal er altijd een mogelijkheid zijn, om tijdens een korte pauze tussen twee uur in, naar het toilet te gaan.

Trainingsuren:

- De trainingsuren die jij als zwemmer hebt opgegeven, zijn door de trainers besproken en verwerkt in de baanindelingen. Zodat iedereen weet wanneer hij of zij kan trainen.
- Het is alleen bij hoge uitzondering toegestaan op andere uren te trainen dan waarvoor je bent ingepland b.v. in verband met studie.

Bad opbouw en opruimen

- Het bad gereedmaken voor de training wordt verzorgd door de zwemmers.
- Van iedere zwemmer/ster *wordt verwacht* om in afwisseling hieraan mee te werken. Dit geldt voor *alle* zwemmers, laat niet steeds dezelfde zwemmers het werk doen.

Afwezigheid:

- Iedereen is verplicht wanneer je verhinderd bent om aan een training deel te nemen, dit voor de training per email of telefonisch te melden bij de coördinatoren/hoofdtrainer afhankelijk van de groep waarin je traint. Wanneer dit door bepaalde omstandigheden niet mogelijk is, neem je achteraf toch contact op en meld je je alsnog af.
- Voor de trainers geldt hetzelfde, met dien verstande dat je zelf voor vervanging zorgt.

Blessures:

- *Blessures en andere klachten worden voor aanvang van de training en/of wedstrijden doorgegeven aan de trainer.* Als er tijdens de training een blessure wordt opgelopen, moet dit direct bij de trainer gemeld worden. Wanneer een zwemmer geblesseerd is of is geraakt zal daar uiterst voorzichtig mee omgegaan worden. De trainer zal dan aan de hand van de aangegeven blessure bepalen of er nog gezwommen kan worden, zo niet dan zal er *minimaal 36 uur rust worden voorgeschreven*.
- Uitzondering op deze regel is, als een zwemmer/ster bij de huisarts en/of specialist is geweest en deze een *medische indicatie heeft afgegeven en duidelijk is hoe deze zwemmer/ster belast mag worden*. De training zal daarop worden aangepast.

Wedstrijden:

- Competitie wedstrijden zijn verplicht daarom is de zwemkalender al vroeg toegestuurd zodat iedereen weet wanneer er wedstrijden zijn en dat we daar rekening mee kunnen houden.
- Tijdens deelname aan de wedstrijd wordt van iedereen 100% inzet en motivatie verwacht. Daarbij wordt als één groep naar buiten getreden.
- Van iedereen wordt verwacht tot het einde van de wedstrijd in het bad te blijven om elkaar op een sportieve manier aan te moedigen. Alleen bij hoge uitzondering en in overleg vooraf met de trainer die de leiding heeft, kan een zwemmer eerder het bad verlaten.
- Bij individuele wedstrijden waarbij startgeld verschuldigd is, wordt dit bedrag automatisch geïncasseerd. Bij ziekte of afmelden na het laatste afmeldtijdstip is dit startgeld ook verschuldigd.
- Voor minioren zwemmers geldt bij het eerder verlaten van de wedstrijd de volgende regel, als de thuiskomst later is dan 20.00 uur en de wedstrijd op zondag plaats vindt, kan in overleg met de trainer of coach de wedstrijd eerder verlaten worden.

Afmelden:

- Het afmelden voor wedstrijden *kan alleen per e-mail* bij diegene die in de uitnodigingsmail staat tot maandagavond tot 21.00 uur voor de wedstrijddag
- Latere afmeldingen worden niet meer geaccepteerd en de boete die door de KNZB wordt opgelegd op de zwemmer verhaald.

Waarom trainen?
Om goed en snel te kunnen zwemmen, moet je trainen, veel trainen. Tijdens de training krijg je instructie over de verschillende zwemslagen en wordt er gewerkt aan het verbeteren van de conditie. Zwemmen is een zware sport, een zogenaamde duursport. Zwemmen is ook een technische sport. Als je tijdens een wedstrijd een zwemslag verkeerd zwemt of een keerpunt verkeerd uitvoert, dan word je gediskwalificeerd. Daarom leer je hoe je iedere slag technisch goed moet zwemmen, hoe je moet starten, het keerpunt moet maken en hoe je moet finishen. Op de training wordt ook gewerkt aan je conditie. Om goed te kunnen presteren moet je een goede conditie hebben. Het is belangrijk, dat je een aantal keren per week komt trainen (bij voorkeur minimaal 3x), natuurlijk wordt dan rekening gehouden met de tijd die je hebt i.v.m. werk of school of opleiding.

Wat doe je tijdens een training?

Er wordt nooit zomaar getraind, elke training wordt gemaakt op basis van het jaarplan.

De training bestaat uit: een inzwemprogramma, een kern (soms twee) en uitzwemmen. Verder bestaat het programma uit techniekoefeningen en conditieverbetering.

Je zwemt tijdens de training het gehele programma. Het inzwemprogramma is gemaakt om de spieren op te warmen en door vanaf het begin af aan mee te doen, kun je blessures voorkomen. Voor de baan van de jongste (of nieuwe) zwemmers wordt een afwijkend programma gebruikt. Hier ligt veel meer de nadruk op het aanleren van de slagen en keerpunten en wat minder op de conditie.

Voordat er getraind kan worden moet het bad eerst opgebouwd worden: de lijnen moeten ingezwommen worden en de rugslagvlaggetjes geplaatst. En uiteraard moet alles na afloop weer opgeruimd worden. Laat niet steeds dezelfde zwemmers de lijnen erin leggen en de vlaggenlijnen ophangen. Trainen doe je samen en dit ook, dan is het zo klaar.

Tijdens de instructies sta je óf op de kant óf lig je aan de kant in het water. Probeer tijdens de uitleg even te wachten met het stellen van vragen, blijf met je hoofd boven water. Anders mis je veel van de uitleg voor de volgende oefening of opdracht.

Als je met meerdere zwemmers in een baan zwemt, moet je rekening met elkaar houden, laat snellere zwemmers voor gaan of laat ze je inhalen. Is de baan uitgezwommen, ga dan aan de kant zodat anderen ook kunnen keren of finishen. Tijdens het zwemmen val je niemand lastig, ga je niet inhalen waar het niet kan, niet opeens stoppen of zomaar een andere slag zwemmen.

Alle zwemmers zwemmen altijd de banen uit en maken de keerpunten zoals ze gemaakt moeten worden volgens de reglementen.

Lukt het een keertje niet?

Als de training te zwaar voor je is, blijf dan niet aan de lijn of kant hangen, maar ga dan het water uit. Overleg dan even met de trainer wat nu te doen. Eerder stoppen met de training mag altijd na overleg vooraf, maar later beginnen nooit. Iedere zwemmer moet inzwemmen om op te warmen om zo blessures te voorkomen. Als je te laat komt kun je niet meer inzwemmen. Je hebt dan een grotere kans op blessures. Als je een klacht hebt of iets anders waardoor je niet gewoon mee kunt trainen, dan geef je dit voor de training door aan de trainer. In dat geval wordt de training wat aangepast. Mocht het tijdens de training toch niet lukken, meld je dan even af voordat je het bad verlaat.

Het kan ook gebeuren dat je last krijgt van groeipijnen, vooral bij een bepaalde leeftijd. Ieder kind heeft een periode waarin hij of zij sneller groeit dan normaal. Als je meer dan 1 cm per maand groeit,

zit je in een groeispurt. Dan is de kans op blessures groter. In dat geval wordt de training ook wat aangepast.

Nog even terugkomen op blessures: vooral schouderklachten komen veel voor bij wedstrijdzwemmers, dan wordt het zwemmen met paddles echt afgeraden. Bij bijvoorbeeld knieklachten is het verstandig om een tijdje geen schoolslag te zwemmen. Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: heb je ergens pijn of krijg je tijdens de training last van een gewricht, spier of iets anders, meld dat bij de trainer.

Trainen is leuk!

Verder vinden wedstrijdzwemmers vooral het trainen leuk. Als je een wedstrijd zwemt, lig je na het inzwemmen vaak hooguit 5 minuten in het water. Het plezier in de sport zal dus grotendeels op de training plaats moeten vinden. Train altijd voor jezelf, omdat je een betere techniek wilt, omdat je een snellere tijd wilt op een bepaalde afstand, omdat je een betere conditie wilt bereiken. Train niet voor je ouders of voor je trainer. De trainer is er alleen om je techniek te verbeteren, om je conditie op peil te houden, om je aanwijzingen te geven, om je door het programma heen te helpen. Zware trainingsinspanning houd je alleen vol als je dat zelf wilt, niet als je het gevoel hebt dat het moet. Ook als je het druk hebt op school, opleiding of werk kun je nog proberen te komen trainen. Misschien dat je dan niet alle avonden kunt komen, maar vast wel een deel. Naast het vele huiswerk en de drukte kun je even met je sport bezig zijn en je weer wat ontspannen. Kinderen die actief een sport beoefenen, presteren meestal beter op school. Ze kunnen vaak goed plannen, beter omgaan met winst en verlies en zijn beter opgewassen tegen de inspanningen die school of opleiding met zich mee brengt.

Het is verplicht om tijdens de training wat te drinken mee te nemen. Je verliest namelijk veel vocht en als je niet genoeg drinkt, ben je sneller moe of kun je andere lichamelijke klachten krijgen. Tijdens lange en zware trainingen bestaat de kans dat je je minder lekker gaat voelen. Doe het drinken in een bidon, zodat je daar tijdens de training gemakkelijk uit kunt drinken. Het liefst gewoon water (eventueel met een klein beetje aanmaaklimo) of anders een sportdrank, in ieder geval zonder koolzuur (prik).

Wat gebruik je bij een training?

Tijdens de trainingen worden materialen gebruikt om de coördinatie, techniek, conditie en kracht van de zwemmers te verbeteren en af te stemmen op de wedstrijdzwemsport. Bij de oudere zwemmers worden er bodycore oefeningen gedaan en/of krachttrainingen. Tevens is er bodycore voor de meer ervaren minioren.Tijdens de trainingen wordt gebruik gemaakt van: een plankje, pullbuoy, paddles (voor de junioren en ouder) en zoomers. Een zwembrilletje en/of badmuts is prettig, maar niet noodzakelijk. Van elke zwemmer wordt na verloop van tijd verwacht, dat hij/zij in het bezit is van een aantal zwemattributen. Hieronder volgt in het kort welke attributen dat zijn en waarvoor ze worden gebruikt:

- Plankje: Een plankje wordt gebruikt om de beenspieren te trainen.
- Pullboy: Een drijver voor tussen de benen, zodat de armspieren getraind kunnen worden.
- Paddles: Dit zijn bordjes die aan de handen vast gemaakt kunnen worden, nodig om de stand van de handen te verbeteren en tevens om de armspieren te trainen.

- Zoomers: Zoomers worden gebruikt om de beentechniek te verbeteren. Ze worden bijvoorbeeld veel gebruikt voor het trainen van de vlinderslag. Zoomers zorgen voor een hogere snelheid en een betere ligging, zodat de armslag beter geoefend kan worden. We gebruiken zoomers in plaats van zwemvliezen, omdat deze de slag niet vertragen, maar wel de spieren sterker maken
- Zwembril: Een brilletje beschermt de ogen. Er zijn voor brildragers ook brilletjes met geslepen glazen in de sportwinkel verkrijgbaar of te bestellen via internet. Zorg er wel voor dat je brilletje goed past en afgesteld staat. Doe dat voor de training of wedstrijd, zodat je niet een deel van de training mist of je je extra nerveus maakt vlak voor de start bij een wedstrijd. Als er water in je bril loopt of deze afgaat bij het starten, vraag dan advies aan je trainer of een oudere zwemmer, er zijn hier trucjes voor.
- Badmuts: Een badmuts is niet verplicht, maar wordt meestal gedragen ter bescherming van het haar (wordt erg droog) en het zwemt fijner (haar voor de ogen). Ook voor kinderen die (vaak) last van oorontstekingen hebben is het een goede bescherming.
- Snorkel: deze worden gebruiken je techniek beter te kunnen oefenen en stabieler in het water te liggen. Dit is voor de meer geoefende zwemmers, je trainer zal je laten weten wanneer je deze nodig zult hebben.

Zet met een watervaste stift je naam op je spullen. Na elke training blijven er wel spullen liggen. Voorzien van een naam zijn deze spullen sneller weer bij de rechtmatige eigenaar.

En dan.....op naar de wedstrijd.

En dan komt de dag eraan, waar je het allemaal voor doet en gedaan hebt: de wedstrijd.

Als je al een tijdje meegetraind hebt, het zwemmen van wedstrijden echt leuk denkt te vinden en de trainer(s) jou zo'n beetje alles geleerd hebben over starten, keerpunten en finishen dan is het zover. Dan wordt er een startnummer voor jou aangevraagd en kun je mee gaan doen met de wedstrijden. Niet iedere wedstrijd is hetzelfde, soms kan en mag je maar aan één enkel nummer meedoen, een andere keer aan meerdere.

De competitiewedstrijden zwem je als ploeg. Hoewel je wel zelf een tijd neerzet, telt het resultaat van alle zwemmers bij elkaar. Probeer daarom ook aan zoveel mogelijk wedstrijden mee te doen, meld je niet zomaar af. Als je niet komt, dupeer je daar je teamgenoten mee. Daarom zijn competitiewedstrijden verplicht.

Als je toch niet mee kunt, meld je dan op tijd af bij de trainer(s), misschien kan er dan nog iemand anders ingezet worden voor die te zwemmen nummers. Als je ziek wordt of bent op de wedstrijddag is dat natuurlijk erg vervelend, geef dat door of laat dat dan even doorgeven.

In de uitnodiging voor de wedstrijd staan altijd de naam en het telefoonnummer van degene bij wie je je kunt afmelden.

Op de uitnodiging staat waar de wedstrijd wordt gehouden, hoe laat deze begint en welke nummers jij mag zwemmen en natuurlijk ook wie je moet bellen/mailen als je vragen hebt of je af moet melden.

Vergeet niet iets te eten en te drinken mee te nemen. Een wedstrijd duurt al snel zo'n 2,5 uur. Als je gezwommen hebt, kun je iets eten en drinken. Wacht hier niet mee tot je weer naar de start moet, want dan krijg je buikpijn. Wat je mag drinken is gewoon water of sportdrank, geen melkproducten

en geen koolzuurhoudende frisdrank. Uiteraard is vet eten niet verstandig, maar wel fruit, liga, sultana of gewoon een bruine boterham! Een banaan is ook altijd goed om energie aan te vullen of druivesuiker. Vraag ook hier een trainer om advies als je vragen hebt.

Net als iedere serieuze zwemvereniging in Nederland is Aqua Novio '94 lid van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB), die het hoofdkantoor in Nieuwegein heeft. Nederland is ingedeeld in regio's. Aqua Novio '94 valt onder regio Oost afdeling Gelderland en wij doen mee aan de wedstrijden zoals genoemd op de zwemkalender die je op de website kunt vinden.

De meest voorkomende wedstrijden zijn de volgende:

- ✓ **Onderlinge wedstrijd**
  Alleen leden van uw eigen vereniging kunnen hier deelnemen (bijv. de clubkampioenschappen). Zo'n wedstrijd is eenvoudig te organiseren en u kunt veel formaliteiten weglaten. Deze wedstrijden hoeft u ook niet in de webkalender aan te melden en de gezwommen tijden zullen niet in ranglijsten worden vastgelegd en zijn derhalve niet geldend als inschrijftijd voor andere wedstrijden.
- ✓ **Limiet wedstrijd**
  Een wedstrijd die er vooral voor dient om de persoonlijke records aan te scherpen, de nieuwe race indeling uit te proberen of om een limiet voor de Provinciale/Regio of Nederlandse Kampioenschappen te halen.
- ✓ **SwimKickwedstrijd**
  De eerste kennismaking met het wedstrijdzwemmen voor de jongste zwemmers, de minioren. Deze wedstrijden zijn laagdrempelig en moeten een feest zijn. De wedstrijden worden georganiseerd door Regio en/of verenigingen.
- ✓ **Miniorenwedstrijd**
  Een leuke wedstrijd voor de jongste zwemmertjes, de minioren. Meestal in samenwerking met de Regio georganiseerd.
- ✓ **KNZB Lange Afstand Circuit wedstrijd**
  Speciaal voor de lange nummers en het nodige oefenen van de lange afstanden worden deze wedstrijden georganiseerd.
- ✓ **Wedstrijden voor zwemmers met een handicap**
  Dit zijn wedstrijden specifiek voor zwemmers met een handicap. Vrijwel alle andere wedstrijden staan sinds enkele jaren volledig open voor zwemmers met een classificatie.
- ✓ **Open Water zwemwedstrijd**
  Oer Hollands, zwemwedstrijden in plassen, kanalen of in zee! Afstanden van 250 m. tot 25 km. of meer! In de zomer een heel circuit met meer dan 1000 deelnemers die door heel Nederland trekken
- ✓ **Provinciale of Regio-kampioenschappen**
  Tijdens de kampioenschappen worden per afstand en leeftijd de beste zwemmer van de Provincie of Regio bepaald. Voor deelname aan deze wedstrijden geldt een inschrijflimiet.
- ✓ **Nederlandse Kampioenschappen**
  Tijdens de Nederlandse Kampioenschappen worden per afstand en leeftijd de

beste zwemmer van Nederland bepaald. Voor deelname aan deze wedstrijden geldt een inschrijflimiet.

- ✓ **Nationale Zwemcompetitie wedstrijd**
  De Nationale Zwemcompetitie is de landelijke verenigingscompetitie zwemmen. Kijk onder Nationale Zwemcompetitie voor verdere informatie.

Wat gaat er dan gebeuren?

Nadat je in het zwembad aangekomen bent, meldt je je bij de trainer/ploegleider en ga je je omkleden. Na het omkleden zoek je een plekje in het zwembad bij alle andere teamgenoten en daar leg jij je spullen neer. Daarna ga je inzwemmen, hiervoor krijg je een programma van de trainer als je nog niet weet hoe je in moet zwemmen. Dat inzwemmen duurt maximaal een half uurtje afhankelijk van wanneer je de eerste keer moet zwemmen in de wedstrijd. Tijdens het inzwemmen zwem je de zwemslagen die jij moet zwemmen tijdens de wedstrijd met de bijbehorende keerpunten, het liefst in de baan waar je de wedstrijd ook moet zwemmen. Er wordt ook gesprint, dan kun je de start ook nog oefenen. Nooit langer sprinten dan 15 meter, daarna rustig de baan uitzwemmen tenzij de instructies van de trainer anders zijn op dat moment.

Na het inzwemmen droog je je af, trek je je T-shirt, broek/trainingspak en slippers aan en zoekt je plekje op. Als je naar de wc moet, meld je dat bij de trainer. Wanneer jij bijna aan de beurt bent om te gaan zwemmen, krijg je van de trainer(s) een seintje en zoek je een plekje op waar je je spieren gaat warmdraaien. Dat doe je met een aantal oefeningen. Na dat warmdraaien loop je naar de voorstart en krijg je jouw startbriefje. Je geeft het startbriefje af aan de tijdwaarnemer die bij jouw baan staat, kijkt even goed naar het baannummer zodat je ook in de juiste baan start (sommige wedstrijden worden zonder startbriefje gezwommen, de trainer laat je dit dan weten).

Je trekt alvast je T-shirt en broek uit en zet je slippers onder de stoel. Blijf nog wel even wachten, totdat jij echt aan de beurt bent. Je moet er voor zorgen dat jij niemand in de weg staat of loopt. Blijf in beweging om je spieren los te houden. Na je race haal je je T-shirt en slippers op, kijk je even naar je gezwommen tijd en loop je bij de trainer langs om je tijd door te geven en om de race te bespreken en nog wat aanwijzingen te krijgen. Daarna zoek je weer je plekje op en kun je dan de andere zwemmers aanmoedigen of rustig gaan zitten.

Tijdens de wedstrijd mag je niet langs de badrand gaan staan, daar loopt de kamprechter heen en weer, hij of zij zal jou ook wegsturen. Zeker nooit meelopen met een zwemmer die in het water ligt, deze wordt hierdoor gediskwalificeerd.

Tijdens de start is iedereen stil en loop je niet heen en weer. De startprocedure begint als de scheidsrechter een fluitsignaal geeft en die is beëindigd als de starter fluit. Zoals al eerder gezegd, zwem je de wedstrijden als ploeg en blijf je ook tot het einde bij het team. Als je een keertje niet kunt blijven tot het einde van de wedstrijd overleg dit van te voren dan met de trainer(s).

Na de wedstrijd ruim je alle rommel op, en zorg je ervoor dat je alles weer mee naar huis neemt: T-shirt, brilletje, handdoek enz.

Zorg er in ieder geval voor dat je, voordat je vertrekt naar de wedstrijd, thuis gegeten hebt.

Een warme maaltijd minstens 3 uur voor de wedstrijd, wat lichter verteerbaar voedsel mag wat later. Niet te laat, want eten kan tijdens het zwemmen erg in de weg zitten. En is het te vet (patat, snacks enz.) of te zoet (snoep, chocolade enz.), dan kost het jouw lichaam veel energie om deze stoffen te verbranden. Je gaat dan langzamer zwemmen, niet sneller. En vergeet niet te drinken tijdens de wedstrijd, je verliest veel vocht als je sport!

Internet

Natuurlijk vind je op onze eigen Aqua-Novio ’94 website de meest recente informatie

www.aquanovio.nl

Daarnaast zijn er nog andere interessante pagina’s zoals:

- www.knzb.nl
- www.knzboost.nl
- www.zwemkroniek.com
- www.zweminfo.nl
- www.zwemsite.nl
- www.zwemrank.nl
- www.zwemmen.startpagina.nl
- www.rankings.knzb.nl

CLUBRECORDS

Deze staan op de website van de wedstrijdafdeling en worden na iedere wedstrijd bijgewerkt

DISKWALIFICATIES

Op de site van de KNZB vind je altijd het meest actuele overzicht met reglementen en diskwalificaties