



# Zwemvereniging De Meeuwen Diemen

## PLOEGINDELING & TRAININGSTIJDEN 2016/2017 afdeling wedstrijdzwemmen

Ploeg	Swimkick / Sterrenplan	Swimkick / Minioren	Minioren	Junioren – Jeugd - Senioren			
<i>Naam</i>	Levi*	Floortje	Jahan	Nienke	Reda	Mathieu	Jaimy
	Darius*	Salma	Yamilé	Anne	Maurits	Dion	Fedja
	Sophia*	Sarah	Noah	Meike	Aidan	Lars	Eyja
	Ose*	Hassaan	Loukman	Dominique	Chouaib	Servahnio	Marte
	Nikolas*	Alexander	Kim	Elitsa	Jabir	Sacha	Noëmi
	Sara*	Daniël		Nicole	Iwan	Puck	Victor
	Lotus*	Naomi		Merijn	Steven	Myrthe	Bernadette
	Noor*	Ayoub		Chantal	Kaan	Dan	Kristine
	Efe*	Kiara		Antonio		Robin	Ella
	Damien*	Daan		Abel		Thomas	Dennis
	Cesina*	Damian				Axel	Nitin
		Mustapha					
<b>Trainingstijden</b>							
<b>Dinsdag</b>	18.00 – 18.45 u.	18.00 – 18.45 u.	18.40 – 19.45 u.	18.40 – 20.00 u.	18.40 – 20.00 u.	18.40 – 20.00 u.	18.40 – 20.00 u.
<b>Woensdag</b>	Leszwemmen	Leszwemmen	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
<b>Donderdag</b>	16.55 – 18.00 u.	16.55 – 18.00 u.	16.55 – 18.00 u.	17.55 – 19.00 u.	16.55 – 18.00 u.	17.55 – 19.00 u.	17.55 – 19.00 u.
<b>Vrijdag</b>	17.55 – 19.00 u.	17.55 – 19.00 u.	17.55 – 19.15 u.	17.55 – 19.15 u.	17.55 – 19.15 u.	17.55 – 19.15 u.	17.55 – 19.15 u.
<b>Zondag</b>	xxx	17.25 – 18.30 u.	17.25 – 18.30 u.	17.25 – 18.45 u.	17.25 – 18.45 u.	17.25 – 18.45 u.	17.25 – 18.45 u.

\* Op dinsdag deelname aan het Sterrenplan WZ, waar de zwemmers een poster, stickers en diploma's kunnen verdienen.

Alle trainingstijden zijn inclusief 5 minuten droge warming-up. Deze vindt afwisselend wel of niet onder begeleiding van een trainer plaats.

- Omkleden vindt plaats in de grote kleedruimtes 5 minuten vóór de hierboven genoemde aanvangstijden. Wees op tijd klaar en in het zwembad!

De belangrijkste trainingsafspraken vind je op de volgende pagina. Verdere informatie hierover vind je in het informatieboekje van de afdeling wedstrijdzwemmen op de website.



## Afspraken bij het trainen

### *Afdeling wedstrijdzwemmen 2016*

---

---

Samen zorgen we bij de afdeling wedstrijdzwemmen van De Meeuwen voor een goed verloop van iedere training. Daarbij is er een rol voor zwemmer, trainer en ouder. Met elkaar houden we ons vóór, tijdens en na de training aan die afspraken, zowel in het water als op de kant.

#### ***Vóór de training: een goed begin is altijd fijn, laten we daarom vóór de training hierom denken:***

- Tien minuten vóór het begintijdstip van de training ben je in de hal van het zwembad en ga je je omkleden in één van de grote kleedkamers.
- Vijf minuten vóór het begin van de training kom je de zwemzaal binnen, leg je je spullen op de blauwe banken en doe je vanuit jezelf een droge warming-up.
- Je zorgt ervoor dat je vóór het begin van de warming-up naar het toilet bent geweest: dit doe je niet tijdens de warming-up en niet tijdens de zwemtraining.
- Trainer en zwemmer zorgen er samen voor dat het bad klaar is voor de training: de zwemlijnen worden in het water gelegd en de keerpuntvlaggen opgehangen.
- Bij het begin van het inzwemmen leg je je zwemspullen klaar bij de baan waar de trainer je heeft ingedeeld: zwemplank, pull-boy, zoomers en een gevulde bidon met water.

#### ***In en om het water: veiligheid en sportiviteit gaan hand in hand bij onze afdeling, dat doen we zo:***

- In een veilige trainginsomgeving rennen we niet en duwen we elkaar niet als we op de kant zijn. Ook in het water duwen we elkaar niet onder water en zwemmen we niet zonder toestemming onder water. Duiken vanaf de kant doe je alleen als het water diep genoeg is. Tijdens het zwemmen heb je geen kauwgom in je mond en zijn al je sieraden af of afgeplakt.
- In een fijne trainingsomgeving zorgen we er met z'n allen voor dat iedereen het prettig heeft: iedereen heeft respect voor elkaar en toont dat zo goed mogelijk. Niemand wordt buitengesloten, niemand wordt gepest en iedereen kan en durft zichzelf te zijn.
- Ook onder de douche en in de kleedkamers gaan we op een goede manier met elkaar om. Iedereen kan zich rustig omkleden en voelt zich daarbij veilig. Zwemspullen zoals een zwemplank en zoomers berg je direct op in je eigen tas en je mobiele telefoon gebruik je niet in de kleedkamer.

#### ***De trainer en jij: de trainer staat langs de kant om jou zo goed mogelijk te begeleiden:***

- Het te zwemmen programma wordt voor iedere trainingsgroep door de trainer bepaald en geldt voor iedere zwemmer van die groep. Als zwemmer luister je aandachtig naar de instructies en aanwijzingen van de trainer.
  - De trainer gaat ervan uit dat je fysiek en mentaal goed in staat bent om een volledige zwemtraining te voltooien. Mocht dit niet zo zijn, overleg dan van tevoren met de trainer over de situatie.
- 
-