



Zwemvereniging De Meeuwen Diemen

Wedstrijdzwemmen

Algemene informatie

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Trainen.....	4
Trainingstijden.....	4
Wat wordt er van je verwacht tijdens de training?	4
Welke spullen neem je mee naar de training?.....	4
Trainers.....	5
Wedstrijd	5
Startvergunning.....	5
Welke wedstrijden zijn er	6
NZC – Nationale Zwem Competitie	6
Learn2Race Circuit.....	6
Minioren/Junioren Circuit	6
Vijfkamp.....	6
Junioren/Jeugd Circuit.....	7
Regio Kampioenschappen korte baan (KB) en lange baan (LB)	7
Overige wedstrijden	7
Aan- en afmelden	8
Aanmelden	8
Automatisch	8
Zelf reageren.....	8
Boetes.....	8
Hoe kan ik mij afmelden?	9
Wat neem je mee naar een wedstrijd.....	9
Eten en drinken	9
Clubkleding.....	9
Hoe zit een wedstrijd in elkaar?	10
Wat is er belangrijk voor, tijdens en na een wedstrijd?.....	10
Kom op tijd!	10
Inzwemmen	10
De race.....	10

Alle Meeuwen blijven bij de ploeg tot de wedstrijd is afgelopen!	11
Vervoer	11
De organisatie rond een zwemwedstrijd	11
Scheidsrechter (S).....	11
Starter (St)	11
Kamprechters (Kr).....	12
Tijdwaarnemers.....	12
Keerpuntcommissaris	12
Voorstart.....	12
Jurysecretariaat	12
Speaker	12
Vrijwilligers	12
De zwemcommissie en andere vrijwilligerstaken	13
Zwemcommissie	13
Code Blauw – Trainingsafspraken:	14
Code Blauw – Vertrouwens Contact Persoon	14
Official cursus	14
EHBO.....	14
Ouderhulp.....	14
Algemeen.....	15
Blijf op de hoogte en houd ons op de hoogte!.....	15

Trainen

Trainingstijden

Op de website www.demeeuwen.nl/wedstrijdzwemmen/trainingen tref je het overzicht van de trainingstijden en de indeling aan. Gedurende het seizoen kunnen tijden aangepast worden.

Wat wordt er van je verwacht tijdens de training?

1. Tien minuten vóór het begin van de training ga je je omkleden in één van de grote kleedkamers.
2. Vijf minuten voor het begin van de training ben je in de zwemzaal aanwezig, klaar om zelfstandig een droge warming-up te doen.
3. Je zorgt ervoor dat je vóór het begin van de warming-up naar het toilet bent geweest: niet tijdens de warming-up en niet tijdens de zwemtraining.
4. Samen zorgen we ervoor dat het bad klaar is voor de training: de zwemlijnen worden in het water gelegd en de keerpuntvlaggen opgehangen.
5. Vóór het begin van het inzwemmen liggen al je zwemspullen bij je baan klaar:
6. pull-boy, zwemplank en een gevulde bidon.
7. Samen zorgen zwemmers en trainer voor een veilige trainingsomgeving:
 - a. Niet rennen en niet duwen op de kant.
 - b. Elkaar niet onderduwen.
 - c. Niet zonder toestemming onder water zwemmen.
8. Samen zorgen zwemmers en trainer voor een fijne trainingsomgeving:
 - a. Iedereen heeft respect voor elkaar en toont dat.
 - b. Niemand wordt buitengesloten, niemand wordt gepest, iedereen durft zichzelf te zijn.
9. De trainer bepaalt altijd voor de trainingsgroep de inhoud van de training. Iedere zwemmer zwemt het volledige trainingsprogramma. Iedere zwemmer luistert met aandacht naar de aanwijzingen van de trainer.
10. De zwemmer is fysiek en mentaal goed in staat om een volledige zwemtraining te zwemmen. Mocht dit niet zo zijn, dan meld je dit van tevoren aan de trainer.
11. Afspraken maak je met elkaar in alle redelijkheid en billijkheid. In goed overleg is het daarom best mogelijk om de afspraken wat ruimer te interpreteren.

Welke spullen neem je mee naar de training?

Badpak/zwembroek

Badmuts & Zwembril

Plankje & Pullboy

Handdoek

Bidon



Trainers

Er zijn vaste trainers op de verschillende dagen. Zij werken volgens een tevoren vastgesteld trainingsprogramma. Eventuele vragen over de training of vorderingen kun jij of je ouders stellen aan de trainers. Let wel op dat dit de voortgang van de training niet stoort. Al onze trainers zijn vrijwilligers!

Wedstrijd



Startvergunning

Als de trainersstaf vindt dat je de zwemslagen, keerpunten en starts voldoende beheerst wordt er een startvergunning aangevraagd; dan mag je meedoen met zwemwedstrijden. Dit regelt De Meeuwen Diemen.

Hoe weet je dat je aan een wedstrijd mee mag doen?

Het wedstrijdsecretariaat schrijft je, in overleg met de trainersstaf, in voor bepaalde wedstrijden en onderdelen. Ongeveer 14 dagen voor de wedstrijd krijg je per email een wedstrijduitnodiging waarop staat:

- Soort wedstrijd.
- Datum van de wedstrijd.
- Het adres van het zwembad, waar de wedstrijd plaatsvindt.
- Tijdstip waarop het inzwemmen begint.
- Aanvangstijd van de wedstrijd.
- Eventuele deelnamekosten die je voor aanvang van de wedstrijd moet betalen aan de ploegleiding.
- De programmanummers (slag en afstand) waar je op ingeschreven bent.
- Datum en tijdstip van afmelden als je niet aan een wedstrijd kan of wilt meedoen.

Welke wedstrijden zijn er

NZC – Nationale Zwem Competitie

De NZC wedstrijden zijn voor de zwemafdeling de belangrijkste graadmeter om prestaties te meten in vergelijking met de ons omringende verenigingen. Je zwemt deze wedstrijden vooral om punten te scoren voor de vereniging. In tegenstelling tot veel andere sporten is het de bedoeling om zo min mogelijk punten (=seconden) te behalen.

Meedoen:

Als je een uitnodiging ontvangt, ben je automatisch ingeschreven. NZC wedstrijden zijn verplicht! Startgeld wordt door de afdeling betaald.

Learn2Race Circuit

Learn2Race-wedstrijden zijn voor de beginnende kinderen bedoeld als kennismakingwedstrijden. Het gaat hierbij om zwemmers die nog maar kort deelnemen aan wedstrijdzwemmen en gebaat zijn bij wedstrijdervaring.

Bij deze wedstrijden wordt er van ouders een vrijwilligersinspanning verwacht en/of aanwezigheid op de tribune van het zwembad.

Meedoen:

Als je een uitnodiging ontvangt, ben je automatisch ingeschreven.

Learn2Race-wedstrijden wedstrijden zijn niet verplicht. Startgeld wordt door de afdeling betaald.

Minioren/Junioren Circuit

Het minioren/junioren circuit is een serie wedstrijden die speciaal voor de minioren en junioren worden georganiseerd. Door deelname aan de Minioren afstanden kun je je plaatsen voor de Regionale Minioren Finale (regionale top 15).

Om te kijken hoe snel je bent in vergelijking met andere zwemmers van jouw leeftijd kun je na de wedstrijd kijken op de site van de KNZB waar de minioren Top-100 wordt gepubliceerd.

Als je een uitnodiging ontvangt, ben je automatisch ingeschreven.

Minioren/junioren wedstrijden zijn niet verplicht. Startgeld wordt door de afdeling betaald.

Vijfkamp

Als vereniging doen wij mee aan de Vijfkampwedstrijden. Dit is een onderlinge wedstrijd tegen 4 andere zwemverenigingen, waarbij aan het einde van het seizoen een beker is te verdienen door de vereniging die het beste heeft gepresteerd. Als je een uitnodiging ontvangt, moet je zelf reageren om te kunnen deelnemen. De Vijfkamp wedstrijden zijn niet verplicht. Startgeld wordt door de afdeling betaald.

Junioren/Jeugd Circuit

Het Junioren/Jeugd circuit is een serie wedstrijden die speciaal voor de Junioren/Jeugd en Senioren worden georganiseerd. Op deze wedstrijden kan je je inschrijven voor lange afstanden en normale afstanden. Als je een uitnodiging ontvangt, moet je zelf reageren om te kunnen deelnemen. Junioren/Jeugd wedstrijden zijn niet verplicht. Startgeld wordt door de afdeling betaald.

Regio Kampioenschappen korte baan (KB) en lange baan (LB)

Als individuele zwemmer is het belangrijkste doel om je te kwalificeren voor deze kampioenschappen. Hier meet je je met de snelste zwemmers uit het district en een medaille op dit kampioenschap is een bijzondere prestatie. Je kunt je kwalificeren voor deze wedstrijden door limieten te zwemmen op alle andere wedstrijden in de 12 maanden vóór deze wedstrijden. Deze kampioenschappen zijn voor Junioren/Jeugd en Senioren.

Meedoen:

Als je een uitnodiging ontvangt, ben je automatisch ingeschreven.

Kampioenschapswedstrijden zijn in principe verplicht. Startgeld wordt door de afdeling betaald.

Overige wedstrijden

Overige wedstrijden zijn toernooien, limietwedstrijden, open water wedstrijden etc. Doelen bij deze wedstrijden kunnen bijvoorbeeld zijn: limieten zwemmen, medailles winnen of als zwemteam naar elkaar toe groeien en/of elkaar leren kennen. Meedoen: De trainersstaf beslist in overleg met het wedstrijdsecretariaat wie voor welke wedstrijd wordt uitgenodigd.

Als je een uitnodiging ontvangt voor zo'n wedstrijd, moet je per e-mail reageren om je op te geven. Soms moet je aangeven welke afstanden je wel/niet wilt zwemmen. Je betaalt zelf het inschrijfgeld.

Aan- en afmelden

Er zijn 2 manieren van aanmelden voor wedstrijden:

- Automatisch
- op uitnodiging

Aanmelden

Automatisch: zwemmers ontvangen per e-mail een uitnodiging voor de wedstrijd met daarin de te zwemmen slagen. Het wedstrijdsecretariaat gaat ervan uit dat je meedoet met deze wedstrijd. Als je niet mee kunt doen, laat je dat per e-mail (!) weten met een geldige reden. In de e-mail wordt een afmeld-deadline genoemd.

Bij afmelden na de deadline ben je het inschrijfgeld verschuldigd:

- Swimkick: € 5,- per afstand o Minioren/junioren circuit: € 5,- per afstand o NZC: € 5,- o Vijfkamp: € 5,-
- Regio Kampioenschap: € 5,- per afstand

Bij niet-afmelden en niet komen opdagen moet je een boete betalen aan de KNZB (inschrijfgeld + €10,00).

Als je wel meedoet aan de wedstrijd, wordt het inschrijfgeld door de club voor je betaald. Dit geldt voor alle wedstrijden, waar je “automatisch” voor wordt ingeschreven.

Zelf reageren: zwemmers ontvangen per e-mail een uitnodiging voor de wedstrijd met daarin de te zwemmen slagen. Als je mee wilt doen met de wedstrijd, stuur je een e-mail terug met daarin genoemd aan welke afstanden je mee wilt doen.

De deelnamekosten voor deze wedstrijden moet je soms zelf betalen. Heb je je wel opgegeven, maar kom je niet opdagen, dan moet je een boete betalen aan de KNZB (inschrijfgeld + €10,00).

Boetes

Om niet voor vervelende financiële consequenties te komen staan, is het goed om te weten wat je wel en niet moet doen

- Na de deadline afgemeld maar wel 24 uur voor aanvang van de wedstrijd, code afgem. achter je naam. Startgeld verschuldigd, ook als je ziek bent.
- Afgemeld minder dan 24 uur voor aanvang van de wedstrijd, code ng.
 - achter je naam. Startgeld verschuldigd, ook als je ziek bent.
- Niet afgemeld, code ngza. achter je naam. Startgeld verschuldigd en €10,00 boete, ook als je ziek bent.

Boetes worden per mail doorgegeven, waarna je het geld kunt overmaken op rekening van De Meeuwen.

Hoe kan ik mij afmelden?

Afmelden kan tot 24 uur vóór de wedstrijd per e-mail: wedstrijd@demeeuwen.nl Afmelden vanaf 24 uur vóór de wedstrijd bij de ploegleiding. Telefoonnummer wordt vermeld in de uitnodiging.

Wat neem je mee naar een wedstrijd

Badpak/zwembroek, neem ook altijd een reserve badpak/zwembroek mee.

Slippers.

Badmuts, plus een reserve.

Zwembril, plus een reserve.

Handdoeken, minimaal 2 om je tussendoor te kunnen afdrogen.

Clubkleding (het oranje Meeuwen shirt en blauwe korte broek zijn verplicht). De clubkleding is te bestellen via: www.demeeuwenshop.nl

Eten en drinken

Neem wat te eten of drinken mee, maar denk wel na bij wat je meeneemt! De voorkeur gaat natuurlijk uit naar lichte, gezonde tussendoortjes zoals wat fruit, een evergreen of brood.

Neem geen chocolade, chips en koolzuurhoudende dranken mee. Daar zwem je niet lekker mee! Ook al ben jij klaar met de wedstrijd, ga geen koek en dergelijke eten bij de andere zwemmers. Zij moeten misschien nog starten.

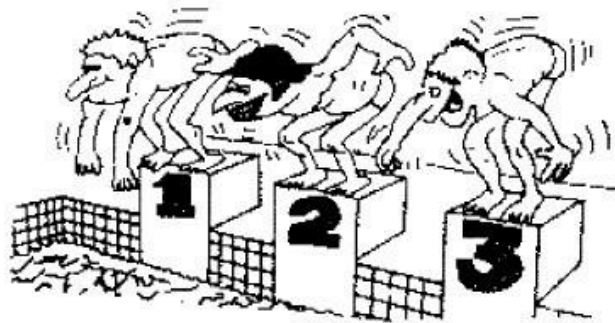
Clubkleding

Clubkleding kun je aanschaffen bij: www.demeeuwenshop.nl Neem voor overleg wat aan te schaffen even contact op met een lid van de zwemcommissie of een trainer.

Bij de wedstrijd

Hoe zit een wedstrijd in elkaar?

Een wedstrijd duurt gemiddeld 3 uur en bestaat uit verschillende programmaonderdelen, die weer onderverdeeld zijn in 1 of meer series. In de laatste serie van een programmaonderdeel zwemmen de snelste zwemmers. Van elke serie zwemmen de snelste zwemmers in de middelste banen. Er wordt in de programmaonderdelen een onderverdeling gemaakt in leeftijdscategorieën. De eerste nummers van een startnummer laten zien in welk jaar iemand geboren is. De uitslagen van de programmaonderdelen worden vaak tussendoor al opgehangen in de zwemzaal, zodat iedereen kan zien wat de exact gezwommen tijden zijn. Soms zijn er medailles te winnen en andere keren diploma's.



Wat is er belangrijk voor, tijdens en na een wedstrijd?

Kom op tijd!

Dit betekent dat je op tijd komt verzamelen (zie wedstrijduitnodiging). Zorg dat je 15 minuten vóór het inzwemmen in het zwembad aanwezig bent en meld je bij de ploegleiding.

Inzwemmen

Je gaat inzwemmen om je spieren soepel en op temperatuur te krijgen. Als je met het inzwemmen start, begin je in een rustig tempo met borstcrawl. Daarna zwem je de slagen die je ook tijdens de wedstrijd moet gaan zwemmen. Oefen hierbij goed de keerpunten. Maak ook een paar keer een start. Elk startblok is anders en het is vervelend als je daar pas tijdens de wedstrijd achter komt. Maak ook wat sprints om je spieren goed op te warmen. Na het inzwemmen kun je het beste droge zwemkleding aandoen, je clubkleding en slippers. Zo blijven je spieren goed warm.

De race

Blijf bij de ploeg! De ploegleiding kan je op tijd waarschuwen dat je moet gaan zwemmen. Mocht je even weg moeten (bijv. toiletbezoek), zeg dit dan tegen de ploegleiding, zodat zij weten waar je zit en blijf nooit te lang weg! De ploegleiding bespreekt de wedstrijd met je voor. Meld je ook na afloop van de gezwommen race altijd bij de ploegleiding, dan kan de wedstrijd nog even nabesproken worden.

Alle Meeuwen blijven bij de ploeg tot de wedstrijd is afgelopen!

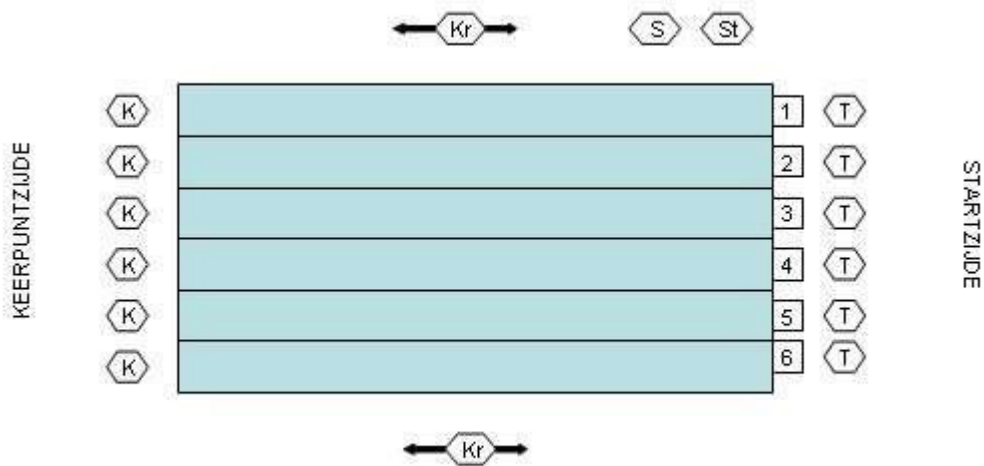
Blijf bij de ploeg! Het is gezellig en je kunt je ploeggenoten aanmoedigen. Ga dus niet tussentijds naar huis, ook niet als jij al klaar bent. We komen als ploeg en we blijven als ploeg. Zijn er omstandigheden, waarbij je toch echt weg moet, nadat jij alle afstanden hebt gezwommen, kondig dit dan voorafgaand aan de wedstrijd aan bij de ploegleiding. Dan kunnen zij bepalen of het mogelijk is.

Vervoer

Heb je geen vervoer, zorg er dan zelf voor dat je met iemand mee kunt rijden. In eerste instantie zijn je ouders verantwoordelijk dat je op tijd in het betreffende zwembad verschijnt! Volwassen zwemmers zijn zelf verantwoordelijk. Voor het vervoer van en naar de wedstrijden is medewerking van de ouders belangrijk. Als we met z'n allen samenwerken voor het vervoer, dan komen we er wel uit.

De organisatie rond een zwemwedstrijd

Er komt best een hoop bij kijken om een wedstrijd te organiseren. Hierbij wordt een beroep gedaan op vele vrijwilligers, meestal ouders van zwemmers. Het is fijn als ook u een steentje bijdraagt! Er is genoeg te doen:



Scheidsrechter (S)

Deze heeft de leiding gedurende de wedstrijd.

Starter (St)

Fluit de deelnemers van het startblok af na teken van de scheidsrechter.

Kamprechters (Kr)

Zij (2) zien er op toe dat tijdens de wedstrijd de zwemslagen correct volgens de regels worden uitgevoerd. Zij lopen dan ook altijd aan de zijkanten van het bad mee met de deelnemers (ga dus niet in de weg staan!).

Tijdwaarnemers

Tijd waarnemen volgens de geldende regels, keerpuntcontrole en eventuele tussentijden noteren.

Keerpuntcommissaris

Zien er op toe dat de keerpunten correct worden uitgevoerd.

Voorstart

Bij sommige wedstrijden wordt gewerkt met een voorstart. Hierbij worden de zwemmers per serie verzameld in een aparte ruimte.

Jurysecretariaat

Verwerkt alle opgenomen tijden en stelt de volgorde van aankomst van de deelnemers vast. Maken proces verbaal op van de wedstrijd volgens de regels van de KNZB. Meestal te vinden in een aparte ruimte nabij het bad.

Speaker

Roept om welke zwemmers in de series van start gaan en eventuele uitslagen.

Vrijwilligers

Tijdens een wedstrijd zijn er vele vrijwilligers actief o.a. om de juryleden van consumpties te voorzien, ingevulde startkaarten ophalen bij de tijdwaarnemers, hulpouders enz. Er zijn al gauw 25 mensen nodig om de wedstrijd volgens de regels te kunnen laten verlopen.

De zwemcommissie en andere vrijwilligerstaken

We maken onderdeel uit van zwemvereniging De Meeuwen Diemen samen met de afdelingen Waterpolo, Synchroonzwemmen, Sterrenplan en Leszwemmen. Van bijna elke afdeling is er een commissie die de zaken voor de afdeling regelt en coördineert met de andere afdelingen en het bestuur.

Zwemcommissie

De zwemcommissie regelt alle zaken rond de trainingen en wedstrijden en rapporteert aan het bestuur van de vereniging.

De Wedstrijd Zwem Commissie (WZC) bestaat uit:

Marga Jongsma – Wedstrijd en jury secretariaat en Organisatie thuiswedstrijden
wedstrijd@demeeuwen.nl of jurywedstrijdzwemmen@demeeuwen.nl

Jacqueline Hol – Secretariaat Wedstrijdzwemmen en vrijwilligers coördinatie
secretariswz@demeeuwen.nl of jacquelinehol@demeeuwen.nl

Edwin Horstman – Afgevaardigde bestuur, beleidsplan en website
edwinhorstman@demeeuwen.nl

Er is een zeer nauwe samenwerking tussen de WZC en trainersstaf:

Richard den Turk en Madelon van Amesfoort-Horstman
trainersstafwz@demeeuwen.nl

Daarnaast zijn er twee contactouders aangesteld die als tussenpersoon fungeren tussen de WZC/trainersstaf en de ouders en zwemmers. Dat zijn Charles Wilson en Ellis Heijt:
contactouderswz@demeeuwen.nl .

Heeft u belangstelling om actief deel te nemen aan de Wedstrijd Zwem Commissie, als official, trainer, ploegleider of andere taken? Extra handen zijn altijd welkom. Er is een uitgebreide taakomschrijving beschikbaar, soms onderverdeeld in deeltaken om u inzicht te geven in welke bijdrage u kunt leveren aan de afdeling/vereniging. U kunt zich aanmelden bij het Secretariaat via secretariswz@demeeuwen.nl dan zal er contact met u worden opgenomen.

Code Blauw – Trainingsafspraken:

Op tijd zijn, je spullen in orde hebben, zwemmen volgens de instructies van de trainer: je vindt alle afspraken die we bij De Meeuwen afdeling wedstrijdzwemmen hebben voor een succesvolle training in het document “Trainingsafspraken”. Wij adviseren om thuis de afspraken als zwemmer mét ouder/verzorger door te nemen, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

Code Blauw – Vertrouwens Contact Persoon

Binnen De Meeuwen hebben we een vertrouwenscontactpersoon die kinderen kan helpen in situaties op de zwemclub waar zij zelf niet uit komen en ook de trainer of begeleider geen hulp kan bieden. Dit kan bijvoorbeeld pestgedrag, onderlinge spanning of andere negatieve dingen zijn. De vertrouwenscontactpersoon is Frouke Cupido en zij is te bereiken via vcp@demeeuwen.nl

Official cursus

Tijdens elke wedstrijd staan er 12 tijdwaarnemers/keerpuntcommissarissen langs het bad. Elke deelnemende vereniging is verplicht een aantal van deze officials te leveren. U wordt tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris door het volgen van een eenvoudige cursus. De cursus duurt vijf avonden en wordt afgesloten met een mondeling examen. Om aan de cursus deel te nemen heeft u geen kennis van het zwemmen nodig. Enthousiasme is genoeg! Als u slaagt wordt u official van de KNZB en helpt u de zwemmers van de Meeuwen om wedstrijden te kunnen (blijven) zwemmen.

EHBO

In het kader van de veiligheid in het zwembad tijdens de trainingen, is het voor ons als vereniging verplicht om een EHBO-er paraat te hebben bij iedere training. Graag doen wij een oproep aan ouders en/of verzorgers van onze zwemmers: Heeft u een EHBO of BHV-diploma? Laat het ons weten, wij kunnen uw hulp goed gebruiken!

Ouderhulp

Wij verwachten dat ouders zich inzetten om trainingen en wedstrijden mogelijk te maken en zich beschikbaar te stellen om lopende het wedstrijdseizoen de handen uit de mouwen te steken. Daarvoor zult u via de nieuwsbrief, tijdens een informatie avond en/of per e-mail worden uitgenodigd. Maar uw tijd en talent aanbieden kan natuurlijk ook!

Wilt u de afdeling wedstrijdzwemmen ondersteunen als lid van de commissie wedstrijdzwemmen (WZC) of wilt u zich op een andere manier inzetten of heeft u vragen, mail naar de commissie via secretariswz@demeeuwen.nl

Algemeen

Blijf op de hoogte en houd ons op de hoogte!

Geef wijzigingen in je e-mailadres en/of telefoonnummer en adres door aan meeuwenledenservice@demeeuwen.nl en aan wedstrijd@demeeuwen.nl

Je kunt 2 e-mailadressen opgeven, bijv. 1 e-mail adres van jezelf en/of 1 e-mail adres van je ouder(s). Anders mis je misschien de uitnodigingen en de uitslagen en andere belangrijke informatie.

Het blijft je eigen verantwoordelijkheid om te kijken of je een uitnodiging hebt ontvangen en daarop te reageren voor de vastgestelde datum.

Mocht er iets niet duidelijk zijn ten aanzien van de wedstrijden of trainingen, laat het even weten.