De Kempvis

Informatieboekje wedstrijdzwemmen

Zwemvereniging de Kempvis

Spijkenisse
www.kempvis.nl

Inleiding

Als zwemvereniging willen wij al onze leden de mogelijkheid bieden op hun eigen niveau aan wedstrijdzwemmen te doen. Plezier en een gezonde lichamelijke en geestelijke ontwikkeling staan daarbij centraal. Als je (bij voorkeur) drie zwemdiploma's hebt, en eventueel ook nog zwemvaardigheidscursussen hebt gevolgd, kun je bij ons komen wedstrijdzwemmen.

Maar wat is wedstrijdzwemmen nu eigenlijk en wat komt er allemaal bij kijken? Dit informatieboekje is bedoeld om jou, als nieuwe wedstrijdzwemmer, én je ouders, antwoord te geven op deze vragen. Ook willen we je met dit boekje een indruk geven van het reilen en zeilen binnen onze vereniging.

> Heb je na het lezen van dit boekje nog vragen? Neem dan contact op met de Zwemcommissie: secretariaat.wz@kempvis.nl.

Dit informatieboekje is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Mocht je toch nog onjuistheden of onvolledigheden tegenkomen, meld dit dan aan een van de leden van de Zwemcommissie.

Uitgave november 2017

Inhoudsopgave

Inleiding 2

Wedstrijdzwemmen 5

- Wat is wedstrijdzwemmen? 5
- Voorwaarden om aan wedstrijden te kunnen meedoen....6

Trainingen 7

- Trainen op conditie en techniek....7
- Altijd volgens een programma 7
- Wel of niet eten vóór een training 7
- Hoe houden we de trainingen effectief en leuk?....9
- Het allerbelangrijkste: heb plezier in je trainingen 10
- Kun je de trainingen wel combineren met school? 11
- Trainingsgroepen....11
- Trainingsuren en trainers....12

Meedoen aan wedstrijden 15

- Wedstrijden voor kinderen vanaf 6 jaar 15
- Wedstrijden vanaf 8 jaar 15
- Speciale wedstrijden....15

Wat gebeurt er vóór, tíjdens en ná een wedstrijd?....16

- Vóór de wedstrijd 16
- Tíjdens de wedstrijd....17
- Ná de wedstrijd 18
- Op de tribune toekijken, of lekker bezig zijn aan het bad? 19
- Bijtijds afmelden, anders krijgen we een boete....19
- Alle belangrijke dingen op een rijtje 19

Wat eet en drink je vóór en tíjdens een wedstrijd?....21

- Niet eten kort vóór een zwemwedstrijd....21
- Ook niet eten tíjdens een wedstrijd. Wel drinken! 21

Hoe wij met elkaar willen omgaan 22

- Gedragsregels voor jou, als zwemmer 22
- Gedragsregels voor je ouders of verzorgers 22

Pestprotocol 24

Voorwaarden om pesten te voorkomen of tegen te gaan 24
Voorbeelden van signalen van pesterijen 24
Er is sprake van pestgedrag. Wat nu? 25
Werkwijze vertrouwenspersoon 25
Niet alleen voor pesten, ook voor ander ongewenst gedrag 26
Sportief en respectvol met elkaar omgaan: Code Blauw 26

Veel handen maken licht werk 28

De Zwemcommissie 28
Vrijwilligers tijdens en rondom de wedstrijden 28
Trainingen 30
Activiteitencommissie 30

Handige links 32

BIJLAGEN EN DOORVERWIJZINGEN 33

Leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen 34
Wat voor wedstrijden zijn er? 38
Welke zwemslagen en afstanden zijn er? 41
Diskwalificatiecodes 42
Zwembaden in de regio 43
Lezen over zwemmen 45

Wedstrijdzwemmen

Wat is wedstrijdzwemmen?

Wat is wedstrijdzwemmen? In feite zegt de naam het al: je zwemt een wedstrijd waarbij je zo snel mogelijk een vastgestelde afstand aflegt en daarbij probeert sneller te gaan dan je tegenstanders.

Wil je in de zwemsport iets bereiken, dan moet je ten eerste een beetje aanleg hebben. Ook moet je willen leren. Daarnaast moet je bereid zijn je in te spannen om prestaties te kunnen leveren. Die inspanning doe je niet alleen tijdens wedstrijden, maar vooral ook tijdens trainingen. Daarvoor bieden wij volop gelegenheid; je kunt bij ons meerdere keren per week zwemtrainingen (van zestig minuten) volgen.

Er zijn trainingen voor verschillende trainingsgroepen. Elke groep bestaat uit zwemmers van ongeveer dezelfde leeftijd en met ongeveer dezelfde zwemvaardigheid. Tijdens deze trainingen zwem je niet zomaar baantjes. Je leert verschillende zwemtechnieken en werkt aan het verbeteren van je beweeglijkheid, behendigheid en uithoudingsvermogen. Wat de trainer je probeert bij te brengen, moet je zélf in het water doen. Je moet dus ook je koppie gebruiken.

Daarnaast lig je regelmatig op zaterdag of zondag in het water om deel te nemen aan wedstrijden. Die zijn niet altijd in ons eigen bad, maar ook in zwembaden in de regio. De aanvangstijden en de duur van de wedstrijden verschillen nogal. Maar meestal ben je er een halve dag aan kwijt.

Om echt plezier te beleven als wedstrijdzwemmer, en om verder te komen, heb je vijf dingen nodig:

- Een beetje aanleg
- Doorzettingsvermogen
- Enthousiasme
- Goede en regelmatige training
- Medewerking en belangstelling van je ouders

Voorwaarden om aan wedstrijden te kunnen meedoen

Het kwam al ter sprake: wij werken met trainingsgroepen. Als je bij ons komt wedstrijdzwemmen, plaatsen we je op basis van je leeftijd en zwemvaardigheid in een trainingsgroep van jouw niveau. Daarna blijven we je ontwikkeling volgen. Om aan wedstrijden mee te mogen doen, moet je aan twee voorwaarden voldoen:

- Je moet regelmatig komen trainen. Als je steeds trainingen mist, is dat geen goede basis om aan wedstrijden mee te doen.
- Je moet voldoende beschikbaar zijn voor wedstrijden. Als club willen we goede resultaten halen. Zowel voor onze zwemmers persoonlijk (want dat maakt de sport nog leuker), als voor de vereniging zelf. We doen immers mee aan verschillende competities en daarin willen we zo goed mogelijk voor de dag komen.

Het kan gebeuren dat jouw ontwikkeling als zwemmer niet zo gaat als verwacht. Dan helpen we je met extra aandacht tijdens de trainingen. Eventueel gaan we samen met jou op zoek naar een betere groep om te zwemmen.

Trainingen

Om tijdens wedstrijden goed te kunnen presteren, moet je de nodige inspanningen en trainingsarbeid leveren. In dit hoofdstuk lees je over het nut van trainen en over de verschillende trainingsgroepen en -uren.

Trainen op conditie en techniek

Zwemmen is een zware sport, een zogenaamde duursport. Tegelijkertijd is zwemmen ook een technische sport. Als je tijdens een wedstrijd een zwemslag of een keerpunt verkeerd uitvoert, of verkeerd aantikt als je finisht, word je gediskwalificeerd. Daarom leer je tijdens de trainingen hoe je iedere slag technisch goed moet zwemmen, hoe je moet starten, hoe je het keerpunt moet maken en hoe je moet finishen. Op de training wordt ook gewerkt aan je conditie. Want om goed te presteren moet je een goede conditie hebben. Het is dan ook belangrijk dat je een aantal keren per week zwemt. De trainers zullen, afhankelijk van je leeftijd, je talent, je motivatie, de tijd die je hebt en de ruimte in het bad, voor jou bepalen op welke trainingen jij verwacht wordt. Daarbij is het volgende overzichtje van belang:

- Met één keer per week trainen ga je niet vooruit, je conditie gaat zelfs achteruit.
- Met twee keer per week trainen houd je je conditie op peil. Je gaat niet vooruit en ook niet achteruit.
- Met drie keer per week trainen gaat je conditie vooruit en zullen je tijden beter worden.
- Met vier keer per week trainen zal alles nog beter gaan.

Altijd volgens een programma

Je traint nooit zomaar, maar altijd volgens een programma. Dit programma bestaat uit inzwemmen, een kerntraining en uitzwemmen. Verder bestaat het programma uit techniekoefeningen en conditieverbetering. Je zwemt tijdens de training het hele programma.

Voor zwemmers die extra wedstrijden zwemmen (zoals Limietwedstrijden, Regiokampioenschappen of een NK) wordt het programma aangepast als dit nodig is. Je zwemt dan wel het programma mee, maar vlak voor de wedstrijd zwem je minder snel of minder setjes van een opdracht. Voor de baan met de jongste zwemmers wordt een afwijkend programma gevolgd. Bij hen leggen we veel meer de nadruk op het aanleren van de slagen en keerpunten, en minder op het verbeteren van de conditie.

Wel of niet eten vóór de training?

Als je gaat trainen, ga je je spieren sterker maken en oefenen. Je spieren vragen dan veel bloed om goed te kunnen werken. Dit doen ze om voedsel dat al in je lichaam zit, naar je spieren te brengen en afval af te voeren. Als je veel eet vóór de training, vragen

ook je maag en darmen veel bloed, namelijk om het eten te kunnen verwerken. Dus dan vragen zowel je spieren als je maag en darmen veel bloed. Dit gaat niet samen. Hierdoor kun je duizelig worden, kramp in je maag krijgen en zelfs gaan overgeven. Allemaal vervelende dingen die we niet willen hebben tijdens een training.

De vuistregel is dat je twee uur vóór een training niet eet en ook niet snoept. Voor een ochtendtraining moet je natuurlijk wel iets eten, omdat je de hele nacht niets hebt gegeten. Maar eet dan in ieder geval niet te veel. Een licht ontbijt is genoeg.

Ook tíjdens de training eet je niet. Dat doe je ná de training. Het is wél verstandig om drinken mee te nemen. Je verliest tijdens de training veel vocht. Dat moet je aanvullen. Als je tijdens de training niet genoeg drinkt, krijg je kramp en ben je sneller moe. Aan het eind van lange en zware trainingen kun je je bovendien niet lekker gaan voelen als je niet drinkt. Neem je drinken mee in een bidon. Het beste is om water te drinken, maar je kunt ook water met een beetje siroop erin drinken. Drink in ieder geval geen koolzuurhoudende frisdrank, melkproducten of frisdrank met cafeïne of andere pepmiddelen.

Behalve een bidon neem je de volgende spullen mee naar de training:

- Badpak of zwembroek.
- Slippers.
- Zwemplank.
- Zoomers (zwemvliezen).

- Zwembril.
- Badmuts.
- Handdoek.
- Neusclip (eventueel, als je daar behoefte aan hebt).
- Snorkel (met name tijdens de ochtendtrainingen).

Je slippers, zwemplank en zoomers neem je mee de zwemzaal in. Je legt ze klaar bij de baan waarin je traint. Sommige zwemmers hebben ook paddles. Vraag aan de trainer wanneer je die moet aanschaffen. Als je pas begint met trainen of als je nog jong bent, heb je die nog niet nodig.

Hoe houden we de trainingen effectief en leuk?

Om de trainingen effectief en vooral zo leuk mogelijk te laten verlopen, moet je je aan een aantal afspraken houden.

- Kom op tijd: 10 minuten voor de training ben je in het zwembad. Je kunt je dan omkleden en je badmuts opdoen. Loop niemand in de weg en maak niet te veel lawaai. Als er op dat moment zwemles wordt gegeven, is gegil erg storend voor de kinderen die zwemmen en degenen die aan de kant les geven.
- Je kleed je om in de grote kleedkamers. Wij mogen geen gebruik maken van de kleine kleedhokjes.
- In het zwembad (kleedkamers, douches en zwemzaal) rennen we niet. We wandelen altijd. Dat is rustiger. Bovendien kun je, door de vaak natte en gladde ondergrond, vallen en blessures oplopen als je rent.
- Duw elkaar niet van de kant of van het startblok. Dat is gevaarlijk.
- Duik niet in ondiep water.
- Draag altijd slippers in het zwembad.
- Als zwemmer zorg je ervoor dat de lijnen in het water komen te liggen. Doe dit samen en laat niet steeds dezelfde zwemmers hiervoor opdraaien.
- Ga voor de training plassen. Als je tijdens de training moest, mis je trainingstijd en dat is zonde.
- Zwem altijd in. Inzwemmen warmt je spieren op en voorkomt blessures.
- Train in de baan die de trainer voor je uitkiest; deze past het beste bij je leeftijd, snelheid, techniek en inzet. Wissel niet van baan zonder met de trainer te overleggen. Soms word je (tijdelijk) in een andere baan ingedeeld, bijvoorbeeld in verband met een blessure, vormverlies of de beschikbare ruimte.

- Voor de jonge zwemmers: vaak geeft de trainer de volgorde van de zwemmers in jouw baan aan. Alleen na overleg met de trainer kan de volgorde veranderd worden.

- Als een snellere zwemmer je gaat inhalen, laat je hem of haar vóór gaan. Tijdens de keerpunten hou je (als je zelf een snellere zwemmer bent) rekening met de langzamere zwemmers.

- Let goed op als de trainer instructies geeft. Als je tijdens de instructie praat of met je hoofd onder water bent, mis je veel van de uitleg.

- Val een ander niet lastig tijdens de training. Dus niet vastpakken, niet onderduwen, niet 'op iemand zijn voeten zwemmen', niet inhalen waar dat niet kan, niet tegen de richting in zwemmen, niet plotseling stoppen, niet zomaar een andere slag zwemmen en ook geen commentaar leveren op de techniek van een ander.

- Ga met elkaar om zoals jij wilt dat er met jou omgegaan wordt.

- Als een training te zwaar voor je is, blijf je niet aan de lijn of het keerpunt hangen, maar ga je het water uit. Als je niet snel herstelt, meld je dan af bij de trainer.

- Je mag altijd eerder stoppen met de training, maar nooit later beginnen. 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.

- Ga na de training snel het water uit. Na ons komen er weer andere gebruikers van het bad.

- Help met het oprollen en opbergen van de lijnen, als dat voor de volgende groep gebruikers nodig is.

- Geef het door aan de trainer als je om een bepaalde reden een training moet overslaan.

- Ga nooit zomaar weg tijdens de training; meld je altijd af.

- Als je een blessure hebt, geef je dit door aan de trainer. Schouderblessures komen bijvoorbeeld veel voor bij wedstrijdzwemmers. Als je met zo'n blessure blijft doortrainen, is de kans groot dat je er jarenlang last van blijft houden. In geval van blessures kan de training altijd aangepast worden.

- Zit je in een groeispurt, geeft dit dan door aan de trainer. Ieder kind heeft periodes dat 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. Je zult dan misschien tijdelijk minder vaak of minder intensief moeten trainen.

Het allerbelangrijkste: heb plezier in je trainingen

Verder moet je als wedstrijdzwemmer het trainen vooral leuk vinden. Als je een wedstrijd zwemt, lig je na het inzwemmen vaak hooguit vijf minuten in het water. Het plezier in de sport zul je dus grotendeels tijdens de trainingen moeten ervaren.

Train altijd voor jezelf. Omdat je een betere techniek wilt, omdat je een snellere tijd wilt op een bepaalde afstand, of omdat je een betere conditie wilt bereiken. Train nooit voor de trainer of voor je ouders of verzorgers. Zware trainingsinspanningen houd je alleen vol als je dat zelf wilt, niet als je het gevoel hebt dat je moet.

Kun je de trainingen wel combineren met school?

Ook als je het druk hebt op school, is het verstandig te blijven trainen. Misschien dat je niet alle trainingen kunt doen, maar vast wel een deel. Het is goed om naast al je lesuren en het vele huiswerk even met je sport bezig te kunnen zijn. Lichamelijk ben je dan wel heel actief, maar geestelijk is het juist heel ontspannend. Vaak komt het je resultaten op school ook nog ten goede. Kinderen die actief een sport beoefenen, presteren immers vaak beter op school. Ze zijn fitter, kunnen beter plannen, kunnen beter omgaan met winst en verlies en zijn beter opgewassen tegen de inspanningen die school met zich mee brengt.

Trainingsgroepen

Voor onze wedstrijdzwemmers hebben we verschillende trainingsgroepen: A1 tot en met A4.

A4-groep
Als jonge wedstrijdzwemmer begin je in de A4-groep. Het belangrijkste doel van de trainingen in deze groep is dat je de wedstrijdslagen (schoolslag, rugcrawl, borstcrawl en vlinderslag) en de wedstrijdstart leert. Binnen een redelijke termijn moet je deze

slagen en start onder de knie hebben. Als dat zo is, stroom je door naar een hogere groep: de A3. De trainers besluiten daarover.

A3-groep
Zit je in de A3-groep, dan train je vooral op het verbeteren van je techniek. Ook werk je aan je conditie. In deze groep moet je laten zien dat je voor het wedstrijdzwemmen wil gáán. In het algemeen vragen we, zodra je in de A3-groep zit, een startvergunning voor je aan bij de KNZB. Je krijgt dan een startnummer en daarmee mag je aan officiële wedstrijden meedoen. Vanuit de A3 kun je doorstromen naar de A1- of de A2-groep.

A1- en A2-groep (vanaf circa 12 jaar)
In de A1-trainingsgroep train je als je binnen De Kempvis op het hoogste niveau mee kunt. Zwem je vooral voor de lol, maar wil je wel graag goed trainen, dan kun je zwemmen in de A2-groep.

Trainingsuren en trainers

A4-groep
Als je in de A4-groep zit, dan kun je drie keer per week een uur trainen: op woensdag, donderdag en vrijdag.

Dagen	*Trainingsuren*
donderdag	19.00–20.00 uur
vrijdag	18.00–19.00 uur

A3-groep
Zit je in de A3-groep, dan kun je vijf keer per week een uur trainen. Deze trainingen vinden in de vroege ochtend plaats: van 06.00 tot 07.00 uur.

Dagen	*Trainingsuren*
maandag	06.00–07.00 uur
dinsdag	06.00–07.00 uur
woensdag	06.00–07.00 uur
donderdag	06.00–07.00 uur
vrijdag	06.00–07.00 uur

A1- en A2-groep
De A1-trainginsgroep traint minimaal drie keer in de week, maar meer is mogelijk. Er zijn vijf trainingen in de ochtend (op elke werkdag van 06.00 tot 07.30 uur) en twee in de avond (op donderdag en vrijdag, van 18.00 tot 19.00 uur).

Dagen	*Trainingsuren*
maandag	06.00–07.30 uur
dinsdag	06.00–07.30 uur
woensdag	06.00–07.30 uur
donderdag	06.00–07.30 / 19.00–20.00 uur
vrijdag	06.00–07.30 / 18.00–19.00 uur

De A2 traint drie keer per week. Eén keer in de ochtend (op dinsdag) en twee keer in de avond (op donderdag en vrijdag, van 18.00 tot 19.00 uur).

Dagen	*Trainingsuren*
dinsdag	06.00 – 07.00 uur
donderdag	18.00 – 19.00 uur
vrijdag	18.00 – 19.00 uur

De trainers
De verschillende trainingsgroepen worden getraind door verschillende trainers en assistent-trainers. De coördinatie is in handen van een van hen: Jory Sloof. Hij zit namens de trainers ook in de Zwemcommissie. Voor vragen over de trainingen en de trainingsgroepen kun je bij hem terecht: trainers.wz@kempvis.nl.

Meedoen aan wedstrijden

Het is al eerder aangestipt: als je lekker op dreef bent tijdens de trainingen, vragen we een startvergunning voor je aan. Je krijgt dan een startnummer en daarmee kunnen we je opstellen voor wedstrijden. Voor elke wedstrijd waarin jij wordt opgesteld, krijg je per mail een uitnodiging. Zonder tegenbericht van jou doe je mee. Als je verhinderd bent, zeg je bijtijds af.

De wedstrijden vinden op zaterdag of zondag plaats, in verschillende zwembaden in de regio. Per wedstrijd zwem je diverse series, met elk een andere afstand en slag. Hoe vaak je wordt uitgenodigd en voor welke wedstrijden, hangt af van je leeftijd en je niveau. Het aantal series en de afstanden die je per wedstrijd maximaal mag zwemmen, is bovendien aan regels gebonden. Als je heel jong bent, zwem je minder series en kortere afstanden dan wanneer je al wat ouder bent. De KNZB heeft hier leeftijdsbepalingen voor opgesteld. Meer informatie hierover vind je in de bijlagen.

Voor een aantal wedstrijden is per inschrijving startgeld verschuldigd. Bij sommige wedstrijden, zoals Limietwedstrijden, betaal je dit startgeld zelf. Maar vaak wordt het betaald door de vereniging. Die betaling gebeurt vanaf de maandavond vóór de betreffende wedstrijd. Heb je je opgegeven en kun je toch niet meedoen, zeg dan vóór die maandag af. Anders zijn we het startgeld kwijt. Meld je je veel later af (binnen 36 uur voor de wedstrijd) of helemaal niet (en kom je niet opdagen), dan krijgen we als club ook nog een boete. Die moeten we helaas aan jou doorberekenen.

Wedstrijden voor kinderen vanaf 8 jaar

Als je ongeveer 8 jaar of iets ouder bent, kun je als lid van De Kempvis echt aan wedstrijden gaan meedoen. Vanaf deze leeftijd gaat het dan om het Minioren-Junioren circuit en de Nationale Zwemcompetitie. Dit kan echter alleen als je regelmatig en goed traint. Je moet immers de keerpunten onder de knie hebben en voldoende conditie hebben. Want tijdens deze wedstrijden zwem je langere afstanden (vanaf 50 meter) op alle slagen. Ook de vlinderslag. Per wedstrijd zwem je drie of vier afstanden.

Maar er zijn nog veel meer soorten wedstrijden. Een overzicht daarvan staat in de bijlage ‘Wat voor wedstrijden zijn er?’, verderop in dit boekje.

Speciale wedstrijden

Naast de wedstrijden die door de KNZB, de Regio West of een andere organisatie worden georganiseerd, zijn er ook speciale wedstrijden. Voorbeelden daarvan zijn de clubkampioenschappen. Als je oud genoeg bent, mag je ook meedoen met onze jaarlijkse internationale wedstrijd. Die vindt in het najaar plaats tijdens het uitwisselingsweekend met de zwemverenigingen uit onze zustersteden in Duitsland (Hürth) en Engeland (Thetford).

Alle wedstrijden waaraan wij meedoen staan in de wedstrijdkalender. Deze is te vinden op de website.

Wat gebeurt er vóór, tíjdens en ná een wedstrijd?

Allemaal leuk en aardig natuurlijk, maar hoe gáát zo'n wedstrijd nou eigenlijk? Wat gebeurt er allemaal voor, tijdens en na een wedstrijd?

Vóór de wedstrijd

Eten
Zwemmen met een volle maag is niet prettig en ook niet goed voor je. Tijdens de wedstrijd kun je het beste alleen licht verteerbaar voedsel eten, zoals bijvoorbeeld een liga, een banaan of een appel. Meer informatie hierover vind je in het hoofdstuk 'Wat eet en drink je vóór en tíjdens een wedstrijd?'

Wat zit er in je zwemtas?
Wat je precies in je tas meeneemt, is natuurlijk aan jou, maar we hebben wel enkele tips:

- Minstens twee badpakken of zwembroeken. Het is immers niet fijn om in natte badkleding op je volgende race te moeten wachten.
- Minstens twee handdoeken.
- Je Kempvis-T-shirt en Kempvis-trainingspak (meer informatie hierover bij de Zwemcommissie).
- Zwembrilletje, badmuts(en) en slippers.
- Genoeg (goed) eten en drinken. Neem geen prik mee, maar bijvoorbeeld sportdrank. Het is beter om geen snoep te eten.
- Warme kleding, zeker als je een wedstrijd in een buitenbad hebt. Denk in dat geval zelfs aan een warme jas, een extra joggingbroek, een muts, een sjaal en eventueel handschoenen. Als je te veel afkoelt, kun je niet presteren en loop je een groter risico op blessures.
- Iets om te doen tijdens de wedstrijd als je niet in het water ligt. Veel kinderen nemen een mobiele telefoon mee om wat spelletjes te doen. Maar die kun je kwijtraken.

Vervoer
Het vervoer naar de wedstrijd moet je zelf regelen. Natuurlijk kun je afspreken om met elkaar mee te rijden. Let erop dat je op tijd, dus 15 minuten vóór het inzwemmen, aanwezig bent in het zwembad. Op de uitnodiging voor de wedstrijd staat altijd hoe laat het inzwemmen begint en wat de aanvangstijd[1] van de wedstrijd is. Uiteraard

[1] Aanvangstijd: tijdstip waarop de wedstrijd begint. Vóór deze tijd vindt het inzwemmen plaats.

vermelden we ook waar de wedstrijd plaatsvindt.

Ploegleiding en aanmelden
Zodra je bij het zwembad aankomt, moet je je eerst aanmelden bij de ploegleiding. Wees op tijd: minimaal een kwartier voor het inzwemmen begint. Wie tijdens de wedstrijd de ploegleiders zijn, staat in de uitnodiging die je per mail hebt ontvangen. Bij iedere wedstrijd zijn minimaal twee ploegleiders aanwezig. Soms is ook een van de trainers present. Ze zijn herkenbaar aan de Kempvis-clubkleding.

Let op: als je vergeet om je aan te melden als je bij het zwembad aankomt, of als je te laat bent, dan word je afgemeld. Je mag dan niet meedoen aan de wedstrijd. Dus …

Zorg dat je op tijd bent en laat het weten als je er bent!

Omkleden
Nadat je je hebt gemeld bij de ploegleiding, mag je gaan omkleden en inzwemmen. Omkleden doe je in de kleedkamers die je worden aangewezen. Je trekt je badpak of zwembroek en je Kempvis-tenue aan. Je gewone kleren doe je in je zwemtas. Deze tas neem je mee naar binnen. Zo raak je geen dingen kwijt. Je kunt sowieso beter geen waardevolle spullen meenemen naar een wedstrijd, want in het ergste geval verlies je ze.

Inzwemmen
Zodra het is toegestaan, ga je inzwemmen. Dat doe je om je spieren los en warm te maken, wat de kans op blessures kleiner maakt. Je zwemt minstens 400 meter in, maar het liefst meer. Tijdens het inzwemmen wen je aan het bad en aan de temperatuur van het water. Je voelt of de wanden glad zijn of stroef, zodat je niet verrast kunt worden bij je keerpunten. Ook maak je een paar startduiken. Verder sprint je minstens vijf keer vijftien meter om wat snelheid op te doen. Als je rugslag moet zwemmen, let je goed op waar de vlaggetjes hangen en tel je je slagen na het passeren van die vlaggetjes. Ook kijk je naar de zwemlijnen op het plafond en op de bodem. Je zwemt sowieso alle slagen die je tijdens de wedstrijd moet zwemmen, met de bijbehorende keerpunten.

Ben je lekker warm, dan ga je je zo snel mogelijk afdrogen en aankleden. Dan blijf je warm en koel je niet te veel af. Je doet vervolgens je badslippers en je Kempvis-kleding aan.

Tíjdens de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd ben je een ‘Kempvisser’ en zijn de ploegleiders verantwoordelijk voor jou. Gedraag je daarom zoals het hoort en luister naar de ploegleiders.

Blijf zo veel mogelijk bij je ploeg. Wanneer je even weg wilt, naar bijvoorbeeld de wc of naar je ouders op de tribune, laat dit dan weten aan de ploegleiding. Dan kunnen zij zeggen of dit goed is en weten zij waar je bent.

De ploegleiders sturen je op tijd weg voor je race en geven eventueel nog wat advies. Na hun seintje maak je je spieren nog wat los en ga je naar de voorstart[2]. Daar wacht je

[2] Voorstart: plek waar je de startkaart ophaalt.

tot je je startkaart[3] krijgt. Als jouw serie (je race) bijna begint, ga je naar je baan en geef je de startkaart aan de official[4] (in het wit gekleed) die bij jouw baan staat. Bij wedstrijden met elektronische tijdwaarneming (ETW) krijg je geen startkaart. Je moet dan voor de start wel bij de starttafel langs om je aan te melden.

Als je klaar bent met je race, ga je ook altijd nog even langs de ploegleider. Die kan je laten weten hoe je gezwommen hebt en wat je tijd was. Daarna droog je je af en kleed je je weer warm aan. Vervolgens wacht je bij de rest van de ploeg je volgende race af. Als je een extra badpak of zwembroek bij je hebt, kun je die aantrekken.

Zodra een (andere) race van start gaat, ben je stil. Ook loop je niet heen en weer. Je mag ook niet langs de rand van het bad gaan staan. Dat 'pad' moet vrij blijven voor de kamprechter, die met de zwemmers meeloopt en (onder meer) hun slagen beoordeelt en de volgorde van aankomst noteert. Als een van je ploeggenoten eenmaal aan zijn of haar race is begonnen, dan mag je hem of haar natuurlijk wel flink aanmoedigen.

Ná de wedstrijd

Ben je klaar met zwemmen en wil je nog voor het einde van de wedstrijd naar huis? Dan meld je je netjes af bij de ploegleiding. Vervolgens ga je je aankleden. Voor je vertrekt, kijk je altijd eerst nog even of je niets bent vergeten.

[3] Startkaart: op deze kaart wordt de gezwommen tijd genoteerd door de official en staan ook verschillende gegevens vermeld, zoals de naam van de zwemmer, de te zwemmen afstand, programma- en baannummer.

[4] Official: ander woord voor klokker, deze persoon neemt de tijd op van de zwemmer.

Op de tribune toekijken, of lekker bezig zijn aan het bad?

Zitten je ouders en andere familieleden op de tribune naar jouw wedstrijden te kijken en vinden ze dat best een lange zit? Nou, daar kunnen we iets aan doen. Of liever gezegd: *zij* kunnen er iets aan doen. Zij kunnen bijvoorbeeld helpen bij de organisatie van de wedstrijd, assisteren bij de ploegleiding, of aan het bad staan en klokken. Zo kunnen ze het leuke (kijken naar jouw races) met het nuttige (helpen bij het mogelijk maken van jouw wedstrijd) combineren.

> Wie wil weten wat er allemaal te doen is tijdens en rondom de wedstrijden, kan contact opnemen met de Zwemcommissie: secretariaat.wz@kempvis.nl.

Bijtijds afmelden, anders krijgen we een boete

Alleen als je echt niet kunt of als je ziek bent, kun je een wedstrijd afzeggen. In de uitnodigingsmail staat bij wie je je kunt afmelden en tot wanneer. Doe dit wel op tijd, want we moeten afmeldingen op tijd doorgeven aan de organisatie. Late afmeldingen zorgen immers voor veel extra werk. Zo is het voor de jury vaak niet meer mogelijk om een goede baanindeling te maken als er late afmeldingen zijn. En voor de ploegleiders maken late afmeldingen het indelen van estafetteploegen erg lastig.

Om het aantal late afmeldingen te beperken, legt de KNZB boetes op. Tot 24 uur voor een wedstrijd kan ons wedstrijdsecretariaat zwemmers kosteloos afmelden. Om ervoor te zorgen dat zij afmeldingen op tijd kunnen verwerken en doorgeven, moet de afmelding 36 uur voor aanvang van de wedstrijd bij het wedstrijdsecretariaat binnen zijn. Dus voor jou geldt dat je je uiterlijk **36 uur voor aanvang** van de wedstrijd moet afmelden.

Als ons wedstrijdsecretariaat (of de ploegleiding) een zwemmer later afmeldt (tussen 24 uur en een halfuur voor de wedstrijd), wordt voor deze zwemmer een boete van circa € 3,00 opgelegd. Omdat dit onze club flink wat geldt kan kosten, berekenen wij deze boete door aan de zwemmer. Helaas wordt de boete ook opgelegd bij ziekmeldingen. Bij een te late afmelding (dus later dan een halfuur voor de wedstrijd) of helemaal geen afmelding, bedraagt de boete ongeveer € 3,00 per start. Zou je drie afstanden zwemmen, dan kost dat je dus ongeveer € 9,00. Bij geen afmelding, of een te late afmelding (dus later dan een halfuur voor de wedstrijd), is de boete ongeveer € 9,50 per start.

Hou er rekening mee dat de regels voor afmeldingen bij regio- en landelijke kampioenschappen nog strenger zijn en ook strikter worden gehandhaafd. Ook het bedrag is soms hoger.

Alle belangrijke dingen op een rijtje

- Je krijgt per mail uitnodigingen voor wedstrijden. Voor de Nationale Zwemcompetitie en de Regio West Competitie, waarin we als club punten kunnen verdienen, word je opgesteld. Voor deze wedstrijden geldt het ‘ja, tenzij-principe’. Als je voor zo’n wedstrijd wordt uitgenodigd, doe je dus mee, tenzij je je afmeldt. Vergeet niet **op tijd** af te zeggen bij het

wedstrijdsecretariaat. Als je je niet afmeldt, of te laat, dan krijgen wij, als club, een boete die we moeten doorberekenen aan jou.

- Ook voor andere wedstrijden, die niet meetellen voor de vereniging, krijg je per mail een uitnodiging. Voor deze wedstrijden geldt het ‘nee, tenzij principe’. Als je aan deze wedstrijden wilt meedoen, moet je dus aan het wedstrijdsecretariaat doorgeven dat je meedoet. Als later toch blijkt dat je niet kunt meedoen, meld je je weer bij het wedstrijdsecretariaat af.

- Je regelt je eigen vervoer naar de wedstrijden. Als je geen vervoer hebt, vraag dan even rond of je met iemand mee kan rijden.

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent voor de wedstrijd: een kwartier vóór het inzwemmen. Meld je bij aankomst bij de ploegleiders, die in herkenbare Kempvis-clubkleding bij de entree van het zwembad staan.

- Als je je niet bij de ploegleiding meldt of te laat aanwezig bent, dan word je afgemeld en mag je niet meer zwemmen.

- Tijdens de wedstrijd ben je een ‘Kempvisser’ en zijn de ploegleiders verantwoordelijk voor jou. Gedraag je daarom zoals het hoort en luister naar de ploegleiders.

- Vergeet niet om je af te melden bij de ploegleiding als je na de wedstrijd naar huis gaat.

- Misschien overbodig om te zeggen: wedstrijden zwemmen is leuk. Als je geen medaille wint, kun je altijd nog voor je persoonlijke record gaan. En mocht dat ook niet lukken, dan ben je in ieder geval lekker in beweging geweest. Bovendien ga je vrijwel altijd met een hele ploeg naar wedstrijden. Dat is vaak erg gezellig.

Wat eet en drink je vóór en tíjdens een wedstrijd?

Niet eten kort vóór een zwemwedstrijd

Het is in het hoofdstuk over de trainingen al gezegd: het is verstandig om kort vóór een grote inspanning niet of weinig te eten. Dat geldt dus ook voor zwemwedstrijden. Je spieren vragen tijdens een zwemwedstrijd veel bloed voor de aanvoer van voedingsstoffen. Als je net flink wat hebt gegeten, vragen je maag en darmen ook bloed om dat eten te kunnen verwerken. Dat gaat niet samen. In het geval van een warme maaltijd moet er zeker drie uur tussen die maaltijd en de wedstrijd zitten, niet minder. Gaat het om een paar boterhammen, dan mag er een kortere tijd tussen zitten.

Ook niet eten tíjdens een wedstrijd. Wel drinken!

Ook tíjdens een zwemwedstrijd kun je beter niets eten. Lukt dat niet, eet dan iets wat gemakkelijk verteerbaar is. Zoals een cracker of een eierkoek. Anders is dat met drinken. Je verliest (veel) vocht als je sport, dus dat moet je aanvullen. Het beste is water, maar je kunt ook water met een beetje siroop nemen. Drink in ieder geval geen koolzuurhoudende frisdrank, melkproducten of frisdrank met cafeïne of andere pepmiddelen.

In een speciaal document leggen we uit wat je wel en niet moet eten en drinken voor en tijdens wedstrijden en trainingen. Je kunt dit opvragen via trainers.wz@kempvis.nl

Hoe wij met elkaar willen omgaan

Als zwemvereniging willen wij voortdurend werken aan een prettige, stimulerende en veilige omgeving, waarin een positieve communicatie en respect voor elkaar centraal staan. Daarom hebben we voor jou, als zwemmer, en voor je ouders of verzorgers, een aantal gedragsregels opgesteld.

Gedragsregels voor jou, als zwemmer

- Ik handel volgens de regels en in de geest van het wedstrijdzwemmen.
- Ik hou mijn emoties in bedwang en gebruik geen lichamelijk of verbaal geweld. Dat betekent dat ik niet zal slaan of schoppen als ik het ergens niet mee eens ben, en niet zal schelden, vloeken of schreeuwen. Ik wil het plezier van anderen niet bederven.
- Ik respecteer mijn tegenstanders en teamgenoten.
- Ik doe mijn best een echte teamspeler te zijn.
- Ik vind dat winnen niet alles is. Plezier hebben, het verbeteren van mijn vaardigheden, het maken van vrienden, en mijn best doen zijn het belangrijkste van de zwemsport.
- Ik waardeer goede prestaties van andere leden van mijn team, en van mijn tegenstanders.
- Ik zwem omdat ik dat zelf wil, niet omdat mijn ouders, coach of anderen dat van mij verlangen.
- Ik realiseer me dat de coaches en de scheidsrechters er zijn om mij te helpen. Ik accepteer hun beslissingen en toon respect voor hen.

Gedragsregels voor je ouders of verzorgers

- Ik realiseer me altijd dat mijn kind sport voor zijn of haar plezier, en niet voor dat van mij. Ik zal hem of haar dan ook nooit dwingen aan wedstrijdzwemmen te doen.
- Ik zal mijn kind aanmoedigen om volgens de regels de zwemsport te beoefenen en conflicten op te lossen zonder vijandigheid of geweld.
- Ik leer mijn kind dat het ‘je best doen’ minstens zo belangrijk is als winnen.
- Ik prijs mijn kind voor inzet en fair play en moedig dit aan.
- Ik maak mijn kind nooit belachelijk vanwege een fout tíjdens, of het verliezen ván een wedstrijd.

- Ik realiseer me dat kinderen leren van goede voorbeelden. Daarom zal ik ook enthousiast zijn over goede prestaties van het team en van de tegenstanders.

- Ik trek het oordeel en de objectiviteit van de scheidsrechter nooit openlijk in twijfel.

- Ik steun alle inspanningen om mondeling en fysiek geweld of misbruik uit het wedstrijdzwemmen te weren.

- Ik toon respect en waardering voor de begeleiders en coaches die hun tijd geven om mijn kind(eren) in staat te stellen aan wedstrijdzwemmen te doen.

Deze gedragsregels gelden, indien van toepassing, uiteraard ook voor onze trainers, ploegleiders en andere vrijwilligers.

Pestprotocol

Het is al gezegd: wij werken aan een prettige, stimulerende en veilige omgeving voor onze leden. Behalve gedragsregels hebben we daarom een pestprotocol. Want de impact die pesten op iemand kan hebben, kan enorm zijn. Het doel van ons pestprotocol is dat alle kinderen, jongeren en volwassenen zich binnen onze vereniging veilig voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen in hun sport en daar ook veel plezier aan beleven.

Voorwaarden om pesten te voorkomen of tegen te gaan

- Wij allemaal (jij, je teamgenoten, trainers, ploegleiders, andere vrijwilligers en ouders of verzorgers) moeten pesten als een probleem zien en niet onderschatten.
- We moeten als vereniging pesten proberen te voorkomen. Dat doen we door het onderwerp bespreekbaar te maken en (gedrags)regels op te stellen, ook als het op dat moment niet aan de orde is.
- Als pesten zich voordoet, moeten we (trainers, ploegleiders, andere vrijwilligers, ouders en teamgenoten) dit signaleren en duidelijk stelling nemen.
- Als pesten ondanks gesprekken tussen en afspraken met betrokkenen blijft voorkomen, moeten we beschikken over een directe aanpak.
- Als het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert, moet er een vertrouwenspersoon zijn. Hij of zij kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren. Die vertrouwenspersoon is er. Je kunt haar via een bestuurslid benaderen.

Voorbeelden van signalen van pesterijen

- Een clubgenoot nooit bij de eigen naam noemen, maar altijd een bijnaam gebruiken.
- Zogenaamde ‘leuke’ opmerkingen maken over een clubgenoot.
- Een clubgenoot voortdurend ergens de schuld van geven.
- Briefjes doorgeven.
- Beledigen.
- Vervelende opmerkingen maken over bijvoorbeeld slechte prestaties.
- Isoleren en negeren.
- Buiten het zwembad opwachten, slaan of schoppen.

- Op weg naar huis achternarijden.
- Naar het huis van de gepeste gaan.
- Bezittingen afpakken of kleding e.d. verstoppen
- Schelden of schreeuwen.
- Pesten via social media.

Trainers, ploegleiders, andere vrijwilligers, ouders of verzorgers en teamgenoten moeten alert zijn op dit soort signalen en duidelijk stelling nemen als bepaalde gedragingen hun norm overschrijden.

Goed voorbeeld doet goed volgen. Er zal minder gepest worden in een klimaat waarin duidelijkheid is over de omgang met elkaar, waarin verschillen worden aanvaard en ruzies niet met geweld worden opgelost, maar worden uitgesproken. Agressief gedrag wordt van niemand geaccepteerd. Niet van jou of je medezwemmers, en ook niet van de trainers, de ploegleiders, de andere vrijwilligers of je ouders of verzorgers.

We streven ernaar dit pestprotocol ieder jaar onder de aandacht te brengen van al onze zwemmers, vrijwilligers en ouders of verzorgers.

Er is sprake van pestgedrag. Wat nu?

Als je gepest wordt, of je ziet dat iemand anders binnen de club gepest wordt, benader dan eerst de trainer. Dat moet je niet zien als klikken! We willen pestgedrag immers bespreekbaar maken binnen onze club. Je kunt ook in gesprek gaan met de ouders van de pester.

Als deze gesprekken niets opleveren, kun je onze vertrouwenspersoon inschakelen. Voor onze vereniging is dat Brenda Visser. Brenda is werkzaam als verpleegkundige op de Spoedeisende Hulp in het Erasmus MC. Zij heeft een luisterend oor en veel ervaring met het op een discrete manier oplossen van problemen

Het inschakelen van een vertrouwenspersoon lijkt een grote stap. En dat ís het ook. Het verenigingswereldje is klein en verhalen gaan snel rond. Bovendien kan het zo zijn dat je als melder binnen de club veel te maken hebt met degene over wie je klachten hebt. Toch is het inschakelen van een vertrouwenspersoon soms nodig. Want het wordt pas echt vervelend als pest- en ander ongewenst gedrag, zoals discriminatie en seksuele intimidatie, niet bespreekbaar zijn.

Werkwijze vertrouwenspersoon

De vertrouwenspersoon is er in principe voor iedereen die binnen onze vereniging te maken heeft met ongewenst gedrag. Als jij slachtoffer bent van ongewenst gedrag en dit bij haar meldt, kan zij het volgende doen:

- Zij zoekt samen met jou naar oplossingen, geeft ondersteuning en advies en gaat na of een oplossing in de informele sfeer tot de mogelijkheden behoort.

- Zij kan een advies geven, waarna je het probleem onderling probeert op te lossen.

- Zij geeft je emotionele en psychische ondersteuning als je je klacht formeel aanhangig maakt.

- Zij is verantwoordelijk voor de nazorg ten aanzien van jou. Zo kan onder meer worden voorkomen dat jij aangesproken wordt op het feit dat je het probleem aanhangig hebt gemaakt.

- Zij kan het probleem voorleggen aan het dagelijks bestuur van onze vereniging of aan een maatschappelijke instantie, die het verder kan behandelen.

- Zij kan tijdens de behandeling van de kwestie door andere personen of instanties optreden als jouw bemiddelaar of contactpersoon.

Welke aanpak zij ook kiest, de vertrouwenspersoon zal steeds met jou overleggen en niets doen zonder jouw instemming.

Vertrouwenspersoon: zorgvuldig en vertrouwelijk
Zorgvuldigheid en vertrouwelijkheid zijn dan ook de sleutelwoorden in de werkwijze van Brenda. Zij zal de problemen die aan haar worden voorgelegd, met de grootst mogelijke omzichtigheid behandelen. Als vertrouwenspersoon is Brenda verplicht tot een vertrouwelijke behandeling van alle informatie die over gedragsproblemen binnen de vereniging tot haar komt. Als melder moet jij haar bijvoorbeeld steeds expliciet toestemming geven om bij andere personen of instanties informatie in te winnen of zaken bespreekbaar te maken.

> Heb je behoefte aan een gesprek over pest- of ander ongewenst gedrag binnen onze vereniging? Neem dan contact met Brenda op. Zij is te bereiken via 06-41282937of b.visser@erasmusmc.nl. Je kunt ook via een van de bestuursleden met haar in contact komen.

Niet alleen voor pesten, ook voor ander ongewenst gedrag

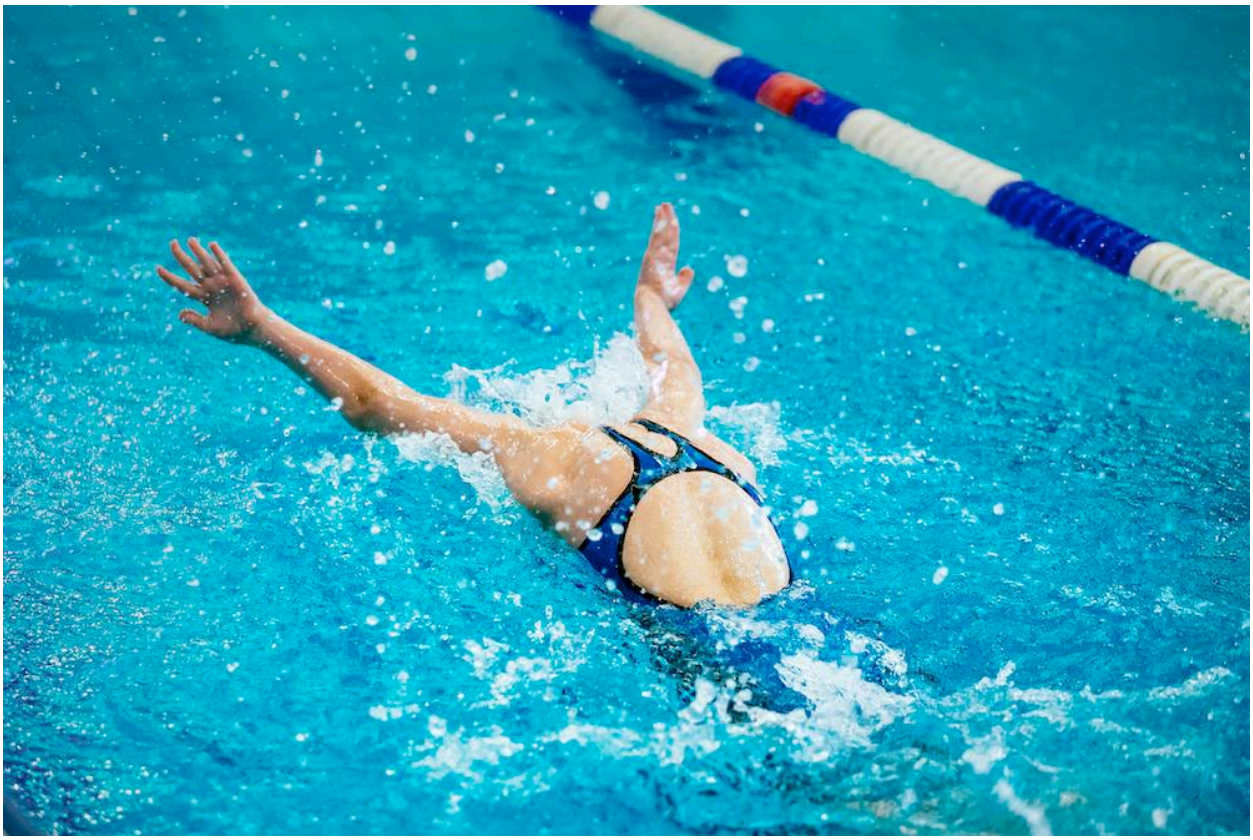
Het is zijdelings al ter sprake gekomen, maar het is goed om het hier nog eens te benadrukken. Ons streven naar een prettige, stimulerende en veilige omgeving voor iedereen binnen onze club, uit zich niet alleen in afspraken over hoe we ons gedragen en in een protocol om pestgedrag te voorkomen en op te lossen. Het gaat ook om andere vormen van ongewenst en grensoverschrijdend gedrag, met name discriminatie en seksuele intimidatie. Dus ook als je met deze andere vormen van ongewenst gedrag te maken hebt of daar een vermoeden van hebt, kun je dit bespreekbaar maken of de vertrouwenspersoon inschakelen.

Sportief en respectvol met elkaar omgaan: Code Blauw

Omdat we dit zeer serieus nemen, sluiten wij ons van harte aan bij het landelijke Code Blauw-initiatief. Code Blauw staat voor respect, sportiviteit, veiligheid en plezier. Met Code Blauw laten de KNZB en zwemverenigingen, zwemscholen en zwembaden zien dat ze zich samen sterk maken voor een sportief en veilig zwemklimaat, waarbij

iedereen respectvol en op een sportieve manier met elkaar, met de sport en met de faciliteiten omgaat. Een klimaat waarin iedereen zich houdt aan de regels en zich inzet om plezier te bevorderen en grensoverschrijdend gedrag te voorkomen.

Waar onze preventieve maatregelen en oplossingen ontoereikend zijn, of onze kennis simpelweg tekortschiet, zullen we de protocollen van de KNZB om grensoverschrijdend gedrag aan te pakken, raadplegen en volgen.



Veel handen maken licht werk

Om een vereniging draaiende te houden, heb je een goede organisatie nodig met gemotiveerde vrijwilligers. Die hebben we, al kunnen we altijd nieuwe mensen gebruiken. Zoals je misschien wel weet, bestaat onze zwemvereniging uit twee takken: wedstrijdzwemmen en waterpolo. De hele vereniging wordt geleid door het Algemeen Bestuur, waarin van beide afdelingen mensen zitten. 'Onze' tak, het wedstrijdzwemmen, wordt aangestuurd door de Zwemcommissie. Die Zwemcommissie is dus eigenlijk het bestuur van het wedstrijdzwemmen.

De Zwemcommissie

De Zwemcommissie doet veel onzichtbaar werk. Voordat er maar één slag in een wedstrijd kan worden gezwommen, is er al veel geregeld. Sommige voorbereidingen beginnen een jaar van tevoren. Denk hierbij aan het samenstellen van de wedstrijdkalender en het huren van het zwembad. Verder regelt de Zwemcommissie zaken als het organiseren van wedstrijden, de inschrijvingen voor wedstrijden, de officials die bij wedstrijden actief zijn, de trainingen, de ploegleiding, activiteiten zoals uitjes en feesten, de ledenwerving, het werven van sponsors en de registratie van tijden.

De Zwemcommissie bestaat uit:

Hans van Gaalen	Voorzitter	voorzitter.wz@kempvis.nl
Lenette den Hartog	Secretaris	secretariaat.wz@kempvis.nl
Ingrid Johannes	Wedstrijdsecretaris	wedstrijdsecretariaat.wz@kempvis.nl
Dineke Wegman	Officialcoördinator	officials.wz@kempvis.nl
Jory Sloof	Trainerscoördinator	trainers.wz@kempvis.nl
Ed Bordewijk	Coördinator ploegleiders	ploegleiding.wz@kempvis.nl
Bram Bezemer	Coördinator vrijwilligers	vrijwilligers.wz@kempvis.nl
Andries Molengraaf	Coördinator pr	pr.wz@kempvis.nl
Tracey van Gaalen en Yvonne Vis	Activiteitencommissie	activiteiten.wz@kempvis.nl

Vrijwilligers tijdens en rondom de wedstrijden

Zwemwedstrijden mogelijk maken, zodat jij je wedstrijden kunt zwemmen. Dat is waar we het allemaal voor doen. Maar die wedstrijden komen niet vanzelf tot stand. Daar zijn mensen voor nodig, die zich vrijwillig inzetten. Niet alleen *tijdens* de wedstrijden, maar ook *ervoor* en *erna* (zoals voor het opbouwen en het afbouwen van het bad). Het gaat om zowel officials en ploegleiders als andere vrijwilligers.

Officials
Tijdens een wedstrijd zijn flink wat juryleden (officials) nodig. Het aantal officials is afhankelijk van het type wedstrijd, maar voor een normale wedstrijd zijn dit er rond de twintig. Het gaat om:

- De scheidsrechter, die de algemene leiding heeft over de wedstrijd.

- De starter, die ervoor moet zorgen dat iedereen op het juiste moment van de startblokken vertrekt.

- Minimaal twee kamprechters, die controleren of de zwemmers de zwemslagen op de juiste manier uitvoeren, goed aantikken bij keer- en eindpunten en de overnames bij estafettes correct uitvoeren. Zij stellen ook de volgorde van aankomst vast.

- Jurysecretarissen, die alle uitslagen verwerken.

- Tijdwaarnemers/keerpuntcommissarissen, die de tijden opnemen en controleren of de zwemmers de eerste slag na de start en de keerpunten, alsmede de laatste slag voor de keerpunten en het eindpunt, goed uitvoeren. Zij controleren ook of de zwemmers correct aantikken.

Official worden?
Wil je vader, moeder of iemand anders uit jouw omgeving official worden? Dan moet hij of zij eerst een korte, maar interessante cursus bij de KNZB volgen. Die worden elk jaar aangeboden, verspreid over de regio. Als je oud genoeg bent (16 jaar of ouder), kun je dit zelf ook doen.

De meest voor de hand liggende cursus om mee te beginnen, is de cursus voor tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris. Deze cursus duurt vier avonden en wordt afgesloten met een examen. Wie voor dit examen slaagt, mag tijdens wedstrijden van de KNZB fungeren als tijdwaarnemer en keerpuntcommissaris. Klokkers kunnen zo vaak in actie komen als ze willen. Wij moeten immers bij zowel uit- als thuiswedstrijden officials leveren. Om de bevoegdheid om te fungeren te behouden, moeten tijdwaarnemers/keerpuntcommissarissen minimaal vier keer per jaar in actie komen.

Of het niet een opgave is, zo'n cursus van vier avonden en dan ook nog een examen? Dat valt erg mee. Bovendien is het altijd veel leuker om lekker aan het bad bezig te zijn, dan de hele middag op de tribune toe te kijken. En wie de smaak als klokker te pakken heeft, kan met aanvullende cursussen ook andere official-taken doen.

> Het regelen van officials voor wedstrijden is een taak van officialcoördinator Dineke Wegman: officials.wz@kempvis.nl.

Ploegleiders
Bij elke wedstrijd zorgen ploegleiders ervoor dat we als team goed voor de dag komen. Zij ontvangen je bij de ingang, geven late afmeldingen door aan de organisatie en geven je een seintje als je bijna naar de start moet.

> De coördinatie van de ploegleiding is in handen van Ed Bordewijk: ploegleiding.wz@kempvis.nl. Wie ploegleider wil worden of er meer over wil weten, kan contact opnemen met Ed. Iedereen kan ploegleider worden. Daar zijn geen cursussen voor nodig.

Andere vrijwilligers bij wedstrijden
Maar er zijn ook allerlei andere taken te doen rondom en tijdens de wedstrijden. Zoals het klaarmaken en opruimen van het bad, het ophalen van de startkaartjes (tijdbriefjes),

het verzorgen van de catering voor de officials (die immers niet van het bad wegkunnen en af en toe iets willen drinken of eten) of als speaker. Een overzicht:

- Bad klaarmaken en opruimen — 3 personen (minimaal)
- Speaker — 1 persoon
- Voorstart — 1 persoon
- Consumpties voor officials — 2 personen
- Ophalen tijdbriefjes — 2 personen
- Kopiëren — 1 persoon

Het regelen van die 'andere' vrijwilligers voor wedstrijden is een taak van Bram Bezemer: vrijwilligers.wz@kempvis.nl. Wie zich hiervoor wil aanmelden of er meer over wil weten, kan contact opnemen met Bram.

Wedstrijdsecretariaat: inschrijving voor wedstrijden
De inschrijvingen ('opstellingen') voor de wedstrijden worden verzorgd door het Wedstrijdsecretariaat. Dit gebeurt in overleg met de trainers en de ploegleiding. In wedstrijden waarin punten voor de vereniging kunnen worden behaald, worden in eerste instantie die zwemmers opgesteld (ingeschreven of uitgenodigd) die een grote kans maken op een goed resultaat (en dus op punten).

De wedstrijdsecretaris van onze vereniging is Ingrid Johannes: wedstrijdsecretariaat.wz@kempvis.nl.

Trainingen

De trainers zijn verantwoordelijk voor de uitvoering en de kwaliteit van de trainingen. Ouders kunnen bij de trainingen assisteren, zelfs als zij weinig weten van de techniek en conditie.

De trainers vallen onder de Zwemcommissie. Een van de trainers (Jory Sloof) zit ook *in* de Zwemcommissie. Eerder in dit boekje zijn de verschillende trainingsgroepen en –tijden uitgebreid aan de orde geweest.

Wie meer wil weten over de trainingen, of daarbij wil assisteren, kan contact opnemen met Jory: trainers.wz@kempvis.nl.

Activiteitencommissie

De Activiteitencommissie is verantwoordelijk voor het organiseren van diverse activiteiten buiten de zwemtrainingen en wedstrijden om. Zoals het jaarlijkse uitwisselingsweekend (met zwemverenigingen uit het Engelse Thetford en het Duitse Hürth), de kerstviering, de Grote Club Actie, en de barbecue aan het eind van elk seizoen. Niet van de Activiteitencommissie, maar ook heel erg leuk, is het jaarlijkse kampweekend Kampvis. Dit wordt georganiseerd door Jory Sloof en Johan Wegman.

De werkzaamheden van de Activiteitencommissie worden gecoördineerd door Tracey van Gaalen en Yvonne Vis: activiteiten.wz@kempvis.nl. Wie wil helpen of er meer over wil weten, kan contact met beiden opnemen.

Handige links

De website van de Kempvis	www.kempvis.nl
Zwemnieuws	www.zwemkroniek.com
Website van de Koninklijke Nederlandse Zwembond	www.knzb.nl
Website van de KNZB Regio West	www.knzbwest.nl
	www.jaargangfinale.nl

BIJLAGEN EN DOORVERWIJZINGEN

Leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen 34
Wat voor wedstrijden zijn er?.....38
Welke zwemslagen en afstanden zijn er? 41
Diskwalificatiecodes 42
Zwembaden in de regio 43
Lezen over zwemmen 44

Leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen

Om jonge zwemmers en zwemsters te beschermen tegen overbelasting en om de indelingen tijdens wedstrijden voor iedereen duidelijk te maken, is een aantal reglementen geformuleerd voor leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen.

Bij het deelnemen aan zwemwedstrijden moet een beperkt aantal regels met betrekking tot indeling van de diverse leeftijden en de te zwemmen nummers in acht worden genomen. Deze regels worden ‘leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen’ genoemd.

Bij leeftijdsbeperkingen is de vraag aan de orde welke nummers een zwemmer in verband met zijn of haar leeftijd mag zwemmen. In het KNZB-reglement staan de volgende bepalingen ten aanzien van leeftijdsbeperkingen vermeld:

Artikel D3B Leeftijdsbeperkingen

Minioren 1

a) De maximale afstand per nummer is 50 meter.
b) Maximaal drie nummers per dag, inclusief estafettes, waarbij tussen de nummers een tijdsbestek van tenminste 30 minuten moet zijn.
c) Zij mogen niet in een oudere leeftijdsgroep uitkomen, behoudens met de leeftijdsgroepen minioren 2 en minioren 3, met inachtneming van de leeftijdsbeperkingen voor de eigen leeftijdsgroep.

Minioren 2

a) De maximale afstand per dag is 500 meter.
b) De maximale afstand voor vlinderslag bedraagt 100 meter, de maximale afstand voor wisselslag persoonlijk bedraagt 200 meter.
c) Maximaal vier nummers per dag, inclusief estafettes, waarbij tussen de nummers een tijdsbestek van tenminste 30 minuten moet zijn.
d) Zij mogen niet in een oudere leeftijdsgroep uitkomen, behoudens in de leeftijdsgroepen minioren 3 en minioren 4; met inachtneming van de leeftijdsbeperkingen voor de eigen leeftijdsgroep.

Minioren 3

a) De maximale afstand per dag is 500 meter.
b) De maximale afstand voor vlinderslag bedraagt 100 meter, de maximale afstand voor wisselslag persoonlijk bedraagt 200 meter.
c) Maximaal vier nummers per dag, inclusief estafettes, waarbij tussen de nummers een tijdsbestek van tenminste 30 minuten moet zijn.
d) Zij mogen niet in een oudere leeftijdsgroep uitkomen, behoudens in de leeftijdsgroepen minioren 4 en minioren 5; met inachtneming van de leeftijdsbeperkingen voor de eigen leeftijdsgroep.

Minioren 4

a) De maximale afstand per dag is 1000 meter.
b) De maximale afstand voor vlinderslag bedraagt 100 meter, de maximale afstand voor wisselslag persoonlijk bedraagt 200 meter.
c) Maximaal vier nummers per dag, inclusief estafettes, waarbij tussen de nummers een tijdsbestek van tenminste 30 minuten moet zijn.

d) Zij mogen niet in een oudere leeftijdsgroep uitkomen, behoudens in de leeftijdsgroepen jongens minioren 5 en 6 en meisjes minioren 5 en junioren 1; met inachtneming van de leeftijdsbeperkingen voor de eigen leeftijdsgroep.

Minioren 5

a) De maximale afstand per dag is 1000 meter.
b) De maximale afstand voor vlinderslag bedraagt 100 meter, de maximale afstand voor wisselslag persoonlijk bedraagt 200 meter.
c) Maximaal vier nummers per dag, inclusief estafettes, waarbij tussen de nummers een tijdsbestek van tenminste 30 minuten moet zijn.
d) Zij mogen niet in een oudere leeftijdsgroep uitkomen, behoudens in de leeftijdsgroepen jongens minioren 6 en junioren 1 en meisjes junioren 1 en 2; met inachtneming van de leeftijdsbeperkingen voor de eigen leeftijdsgroep.

Serie en finale van eenzelfde nummer worden aangemerkt als één nummer, mits tussen serie en finale een tijdsduur is van tenminste 3 uur.

Het is toegestaan een estafette met meerdere leeftijdsgroepen vanaf minioren 2 te houden, mits in deze estafettes de zwemmers in de leeftijdsgroepen minioren 2, minioren 3, minioren 4 en minioren 5 per team in gelijke aantallen zijn opgenomen en tegen elkaar uitkomen, met inachtneming van wat in dit artikel wordt gesteld.

Voor zover de in dit artikel bedoelde zwemmers uitkomen in oudere leeftijdsgroepen, dienen de beperkingen overeenkomstig de leeftijdsgroep van de zwemmer in acht te worden genomen.

Overzicht leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen 2015-2019

Een leeftijdsgroep geldt van 1 september tot en met 31 augustus.

Leeftijds-groep meisjes	Leeftijds-groep jongens	Vanaf 1 september 2015 t/m 31 augustus 2016 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2016 t/m 31 augustus 2017 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2017 t/m 31 augustus 2018 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2018 t/m 31 augustus 2019 geldt geboren in:	Leeftijdsbeperkingen KNZB reglement
Minioren 1	Minioren 1	2010 vanaf 6e verjaardag	2011 vanaf 6e verjaardag	2012 vanaf 6e verjaardag	2013 vanaf 6e verjaardag	• Startgerechtigd vanaf 6e verjaardag • Max. 50 meter per nummer • Max. 3 nummers per dag, inclusief estafettes
Minioren 1	Minioren 1	2009	2010	2011	2012	
Minioren 2	Minioren 2	2008	2009	20010	2011	• Max. 500 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met minioren 3 en minioren 4
Minioren 3	Minioren 3	2007	2008	2009	20010	• Max. 500 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met minioren 4 en minioren 5

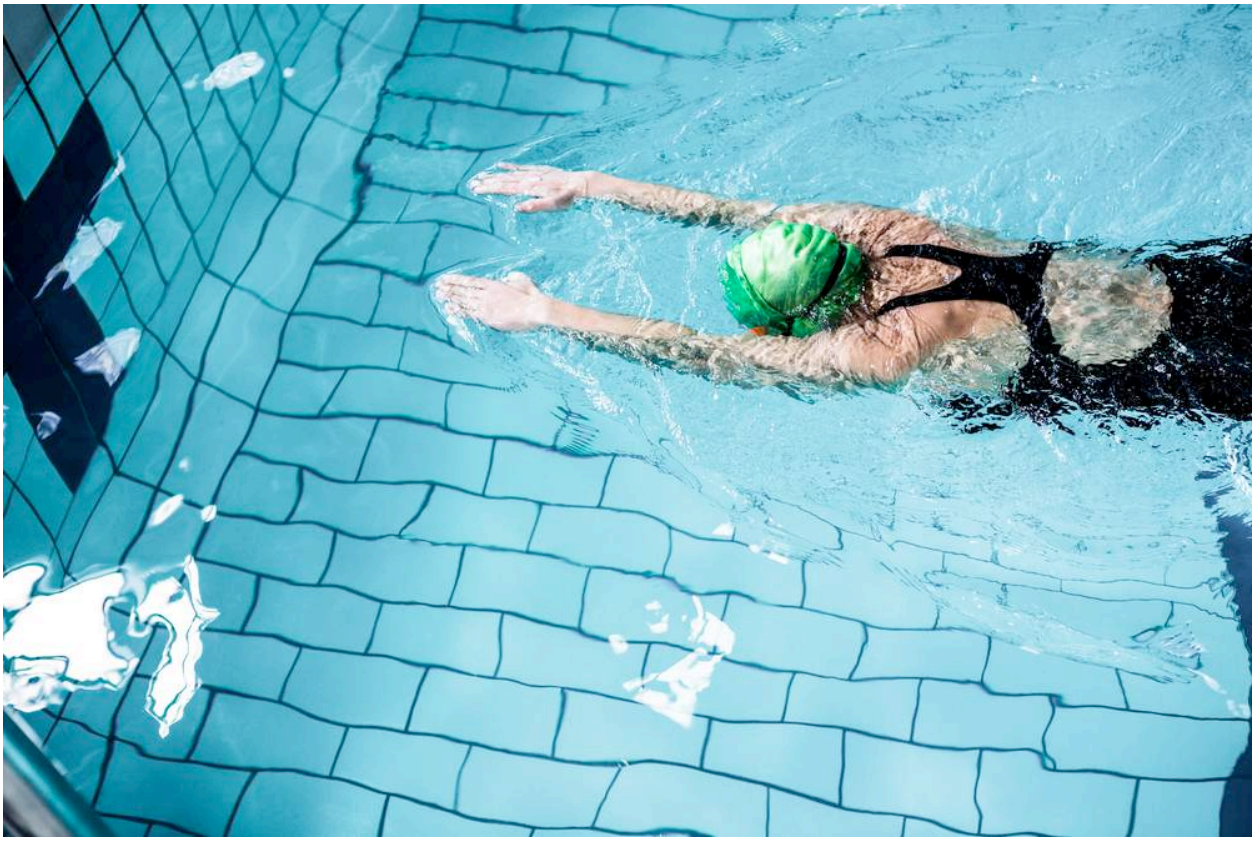
Minioren 4	Minioren 4	2006	2007	2008	2009	• Max. 1000 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met jongens minioren 5 en 6 en meisjes minioren 5 en junioren 1
Minioren 5	Minioren 5	2005	2006	2007	2008	• Max. 1000 meter per dag • Vlinderslag max. 100 meter • Wisselslag max. 200 meter • Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes • Alleen samen starten met jongens minioren 6 en junioren 1 en meisjes junioren 1 en 2
Junioren 1	Minioren 6	2004	2005	2006	2007	
Junioren 2	Junioren 1	2003	2004	2005	2006	
Junioren 3	Junioren 2	2002	2003	2004	2005	
Jeugd 1	Junioren 3	2001	2002	2003	2004	
Jeugd 2	Junioren 4	2000	2001	2003	2004	
Senioren/D 1	Jeugd 1	1999	2000	2001	2002	
Senioren/D 2	Jeugd 2	1998	1999	2000	2001	
Senioren/D open	Senioren/H 1	1997	1998	1999	2000	
Senioren/D open	Senioren/H 2	1996	1997	1998	1999	
Senioren/D open	Senioren/H open	1995	1996	1997	1998	

Wat voor wedstrijden zijn er?

Competitiewedstrijden
Voor de landelijke en regionale competities word je opgesteld en deelname is eigenlijk verplicht. Als je toch niet kunt deelnemen, geef dit dan bijtijds door aan het wedstrijdsecretariaat.

Nationale Zwemcompetitie
De Nationale Zwemcompetitie wordt door de KNZB georganiseerd en bestaat uit vijf wedstrijden. De doelstelling is dat alle zwemverenigingen die bij de KNZB zijn aangesloten, deel kunnen nemen aan deze competitie, 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 drie regioniveaus en vier landelijke niveaus.

Regio West Competitie
De KNZB Regio West organiseert deze zwemcompetitie, in samenwerking met een of meer deelnemende verenigingen. Alle verenigingen binnen de Regio West kunnen deelnemen. De Regio West Competitie telt vijf wedstrijden, die gedurende het zwemseizoen worden gezwommen. In de drie verschillende poules /afdelingen vinden de diverse wedstrijden steeds op dezelfde zaterdagen plaats.



Niveauwedstrijden
Aan Niveauwedstrijden kun je meedoen als je langzamer zwemt dan de vermelde limieten. De wedstrijdduur is maximaal 2,5 uur en de organisatie behoudt zich het recht voor het aantal inschrijvingen in overeenstemming te brengen met de maximale wedstrijdduur. Mocht tijdens het seizoen blijken dat de limieten te ruim zijn en de wedstrijdduur daardoor overschreden wordt, dan kan de Regiowedstrijdzwemcommissie de limieten aanpassen.

Limietwedstrijden
Dit zijn wedstrijden die worden gehouden om je in staat te stellen een poging te doen een limiet voor de NK en NJJK te behalen. Deelname is vooral bedoeld voor zwemmers die een limiet dicht benaderen of een betere inschrijftijd willen realiseren.

Regiokampioenschappen Korte Baan
De Regiokampioenschappen Korte Baan worden gezwommen in twee weekenden in november, op vier hele dagen. Ben je junior (of ouder) en heb je een of meer limieten gezwommen, dan kun je deze kampioenschappen deelnemen.

Regiokampioenschappen Lange Baan
De Regiokampioenschappen Lange Baan worden gezwommen in twee weekenden in mei (en juni), op vier hele dagen. Ben je junior (of ouder) en heb je een of meer limieten gezwommen, dan kun je aan deze kampioenschappen deelnemen.

Nederlandse Junioren & Jeugd Kampioenschappen Korte Baan - NJJK
De Nederlandse Junioren & Jeugd Kampioenschappen Korte Baan worden gezwommen in december. Behoor je tot de junioren of de jeugd en heb je een of meer limieten gezwommen, dan kun je aan deze kampioenschappen deelnemen.

Nederlandse Junioren & Jeugd Kampioenschappen Lange Baan - NJJK
De Nederlandse Junioren & Jeugd Kampioenschappen Lange Baan worden gezwommen in juni. Behoor je tot de junioren of de jeugd en heb je een of meer limieten gezwommen, dan kun je aan deze kampioenschappen deelnemen.

Swimkick-Minioren circuit
De Swimkickwedstrijden zijn bedoeld voor jonge zwemmers die de wedstrijdzwemsport sinds kort beoefenen en nog niet alle technische onderdelen goed beheersen. In de regel zijn dit zwemmers die korter dan één jaar op wedstrijdzwemmen zitten.

Minioren-Junioren circuit
Het Minioren-Junioren circuit richt zich op minioren die al enige wedstrijdervaring hebben, en op de junioren. De Regio West organiseert deze wedstrijden, in samenwerking met de verenigingen uit de regio. Voor de minioren is er na afloop van de drie wedstrijden een finalewedstrijd: de Regio Minioren finale.

Junioren-Jeugd-(Senioren) circuit - Vijfkamp
Dit is de Vijfkamp die wij samen met vier andere zwemverenigingen in de regio organiseren. Ook senioren mogen aan deze wedstrijd meedoen. Dit circuit bestaat uit vijf wedstrijden.

Driekamp
De Driekamp wordt samen met twee andere zwemverenigingen uit de regio georganiseerd. Aan de Driekamp kunnen senioren, jeugd, junioren en minioren meedoen.

Lange Afstand Circuit - LAC
Het KNZB Lange Afstand Circuit (LAC) is in het leven geroepen om het oefenen en zwemmen van langere afstanden in de breedte te stimuleren. Alle zwemmers met een startvergunning in de leeftijdsgroepen minioren (minioren 3 en ouder), junioren, jeugd en senioren kunnen meedoen.

Invitatiewedstrijden
Invitatiewedstrijden zijn wedstrijden waarvoor De Kempvis, samen met nog een aantal andere verenigingen, wordt uitgenodigd door een andere zwemvereniging.

Overige wedstrijden
Naast de wedstrijden die door de KNZB, KNZB Regio West of een andere organisatie worden georganiseerd, zijn er ook speciale wedstrijden. Voorbeelden daarvan zijn de clubkampioenschappen. Als je oud genoeg bent, mag je ook meedoen met onze jaarlijkse internationale wedstrijd. Die vindt in het najaar plaats tijdens het uitwisselingsweekend met de zwemverenigingen uit onze zustersteden uit Duitsland (Hürth) en Engeland (Thetford).

Master wedstrijden
Master wedstrijden zijn wedstrijden voor zwemmers van 20 jaar of ouder.

Open water wedstrijden
Wij organiseren zelf geen zwemwedstrijden in het open water, maar als je een startkaart hebt, kun je je wel voor dit soort wedstrijden inschrijven. Op www.noww.nl staat veel informatie over en een kalender met open water wedstrijden.

Welke zwemslagen en afstanden zijn er?

Het wedstrijdzwemmen kent vier verschillende wedstrijdslagen. Dit zijn de:

- Rugslag (ook wel rugcrawl genoemd)
- Schoolslag
- Vlinderslag
- Vrije slag (ook wel borstcrawl genoemd)

Per slag kun je talrijke afstanden zwemmen. Alle informatie over de zwemslagen en de afstanden staat op www.knzb.nl, in het D-reglement.

Diskwalificatiecodes

Het kan voorkomen dat je bij een wedstrijd gediskwalificeerd wordt tijdens een race. Op de uitslagen vind je dan een code bij je gezwommen tijd. Dit is een diskwalificatiecode.

Op www.knzb.nl staat een overzicht van de betekenissen van al deze codes. Je kunt dit overzicht ook opvragen bij officialcoördinator Dineke Wegman: officials.wz@kempvis.nl.

Zwembaden in de regio

Adressen van zwembaden die regelmatig door de Kempvis worden bezocht:

Blokweer
Sportlaan 3
2951 HL Alblasserdam

Charlois / Sportfondsenbad Zuid
Gooilandsingel 7
3083 DP Rotterdam

De Fakkel
Sportlaan 8-10
2982 SN Ridderkerk

De Hoge Devel
Parklaan 3
3335 LM Zwijndrecht

De Kuil
Sportlaan 1a
2411 XC Bodegraven

De Kulk
Westlandseweg 200
3131 HX Vlaardingen

De Lansingh
van Ostadelaan 8
2923 AE Krimpen aan de IJssel

De Lockhorst
Sportlaan 1
3364 AT Sliedrecht

Groenoord
Pr. Beatrixlaan 2
3121 JN Schiedam

Het Hofbad
Ypenburgse Boslaan 30
2496 ZA Den Haag

Inge de Bruijn Zwembad
Hamburg 200
2993 LG Barendrecht

Laco Sportcentrum Strijen
Sportlaan 4
3291 TN Strijen

Sportboulevard
Fanny Blankers-Koenweg 10
3318 AX Dordrecht

Sportcentrum de Rozenburcht
Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg

Sportcentrum Papendrecht
Burgemeester Keijzerweg 110
3352 CV Papendrecht

Lezen over zwemmen

Over zwemmen en zwemtechnieken zijn diverse boeken geschreven. Hieronder volgt een selectie. Je kunt ze kopen bij de boekhandel of bijvoorbeeld kijken of de bibliotheek er een heeft.

Zwemmen, slagen en vaardigheden
door: Ton van der Eerden, Martin Rippe en Patrick Tummers
Uitgeverij Angerenstein | Studieboek | 2005
ISBN: 9075753527

Levenslang zwemmen, school - club - vrije tijd
C. de Martelaer & T. Postma
Tirion Uitgevers | Studieboek | 2005
ISBN10: 9070870371 | ISBN13: 9789070870379

Veel informatie (en nieuws) is ook te vinden op: www.zwemkroniek.com

Informatie over tijden, records e.d. staat op www.swimtimes.nl.

Notities: