

Wat moet je allemaal weten over
wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?

Jaargids 2023-2024 wedstrijdzwemmen Nieuwe minioren



ZWEM & POLO CLUB
WOERDEN

*Je staat klaar voor je wedstrijd.
Brilletje op, badmuts op. Spanning voel je in je lichaam.*

*Het fluitje klinkt. Je gaat op het startblok staan.
Het wordt doodstil in het zwembad.
'Op uw plaatsen' klinkt het luid door het zwembad.
Dan klinkt het startsignaal.
Afzetten, duiken, stroomlijnen, vlinderbenen.
Alles wat je geleerd hebt op de training schiet door je hoofd.
Zo hard als je kan begin je te zwemmen.
Keerpunt, nog harder terugzwemmen.
Zo snel mogelijk aantikken.*

Was ik weer sneller dan vorige keer?

Inhoud

Inleiding	1
1.1 Lid worden	1
1.2 Clubkleding	1
2 Trainen	2
2.1 Wat is trainen eigenlijk?.....	2
2.2 Trainingstijden.....	2
2.3 Indeling zwemmers voor trainingen	2
2.4 Trainers.....	3
2.5 Regels	3
2.6 Kleding / trainingsmaterialen.....	4
2.7 Drinken tijdens de training	5
2.8 Training en ouders.....	6
3 Wedstrijden	7
3.1 Soorten wedstrijden	7
3.2 Wedstrijdslagen.....	8
3.3 Leeftijdsklassen.....	8
3.4 Indeling zwemmers voor wedstrijden.....	9
3.5 Organisatie van wedstrijden	9
3.6 Een wedstrijd zwemmen.....	11
3.7 Hulp bij wedstrijden.....	12
3.8 Regels op een rijtje	12
4 Organisatie	14
4.1 Zwemcommissie	14
4.2 Wedstrijdsecretariaat.....	14
4.3 Vertrouwenspersoon	14
5 Nog meer informatie	15
5.1 Informatie avond	15
5.2 Verdere info.....	15

Inleiding

ZPC Woerden biedt aan een brede groep zwemmers trainingen en wedstrijden aan. Dit sluit aan bij het doel van de zwemafdeling: het aanbieden van wedstrijdzwemmen aan zowel beginners als recreatiezwemmers en zwemmers op subtopniveau.

Dit boekje is bedoeld voor alle nieuwe minioren van ZPC Woerden en hun ouders. Alles wat je weten moet over het zwemmen staat erin: wanneer je kunt trainen, welke wedstrijden je kunt zwemmen, wat je aan kleding en spullen nodig hebt, enz. Het is hét naslagwerk voor het hele seizoen en is dus nuttig om bij de hand te hebben!

Naast dit boekje komt er regelmatig een nieuwsbrief, om jou op te hoogte te houden van het laatste nieuws. En verder kun je natuurlijk alle informatie op de site www.zpcwoerden.nl vinden.

1.1 Lid worden

Op de website van ZPC Woerden staat informatie over het lidmaatschap en de contributie. Ook staat daar het [formulier](#) dat ingevuld kan worden om je formeel aan te melden als lid.

Indien je jouw lidmaatschap wilt opzeggen, dan kan dat op 2 momenten; per 1 juni of per 1 december.

1.2 Clubkleding

Voor onze vereniging moet iedereen in bezit zijn van een wit club t-shirt (met of zonder naam). Daarbij is een passend clubbroekje (donkerblauw kort broekje) wenselijk. Als je het leuk vind kun je ook nog andere kleding bestellen zoals een Hoody in donkerblauw.

Op de website van ZPC Woerden staan de kosten van de kleding en hoe deze besteld kan worden. [Clubkleding ZPC Woerden – Zwem & Polo Club Woerden](#)



Let op: het broekje valt bij junior maten vrij groot.

2 Trainen

2.1 Wat is trainen eigenlijk?

Trainen is het regelmatig oefenen van de wedstrijdzwemslagen, de technieken voor de verschillende slagen, de starts, keerpunten en finish. En natuurlijk is ook het verbeteren van je conditie belangrijk. Dit bereik je door veel te zwemmen (meters te maken) zodat je op een wedstrijd goed kunt presteren.

Wij trainen zo veel mogelijk met groepen op gelijk niveau. Afhankelijk van leeftijd en prestatie word je in een trainingsbaan ingedeeld. In elk trainingsuur is er ruimte voor verschillende niveaugroepen.

2.2 Trainingstijden

Bij ZPC Woerden is voldoende ruimte om te trainen. Hoeveel je mag trainen en op welke trainingen je welkom bent, hangt af van je leeftijd en hoe hard je kunt zwemmen. De indeling van de trainingen wordt gemaakt door de trainers.

Je gaat natuurlijk beter zwemmen wanneer je veel traint. Daarom is het goed als je minimaal twee keer in de week komt trainen. Voor de jongste en beginnende zwemmers zijn de volgende tijdstippen beschikbaar om te trainen:

- dinsdag 18:00 – 19:00 uur
- donderdag 18:00 – 19:00 uur
- Vrijdagavond 18.00 – 19.00 uur (extra)

Bij ZPC Woerden hanteren we de regels, die je in onderstaande tabel kunt lezen. De leeftijdsindeling is zoals de KNZB die hanteert. Basisjaar voor de leeftijdsberekening: de leeftijd die je hebt op 31 december 2023. Het seizoen loopt van 1 september 2023 tot en met 31 augustus 2024.

2.3 Indeling zwemmers voor trainingen

Aan het begin van het seizoen maken de trainers een indeling van de zwemmers voor de trainingsuren en banen op dinsdag, donderdag en vrijdag.

Welke leeftijdsgroep ben jij?

	Leeftijdsgroep	Leeftijd jongens	Leeftijd meisjes	Maximaal aantal trainingen per week
Minioren	Minioren 1	2017+2018 – 6 jr	2017+2018 – 6 jr	Di en do avond (in overleg op vrijdag)
	Minioren 2	2016– 7 jr	2016– 7 jr	Di en do avond (in overleg op vrijdag)

	Minioren 3	2015- 8 jr	2015- 8 jr	Di en do avond (in overleg op vrijdag)
	Minioren 4	2014 – 9 jr	2014 – 9 jr	Di, do en vr avond
	Minioren 5	2013 – 10 jr	2013 – 10 jr	Di, do en vr avond
	Minioren 6	-	2012 – 11 jr	Di, do en vr avond Zaterdag mogelijk
Junioren	Junioren 1	2012 – 12 jr	2011 – 12 jr	Vijf keer in de week
	Junioren 2	2011 – 13 jr	2010 – 13 jr	Vijf keer in de week
	Junioren 3	2010 – 14 jr	2009 – 14 jr	Vijf keer in de week
	Junioren 4	2009 – 15 jr	2008 – 15 jr	Vijf keer in de week
Jeugd	Jeugd 1	2008 – 16 jr	2007 – 16 jr	Afspreken met de trainer
	Jeugd 2	2007 – 17 jr	2006 – 17 jr	Afspreken met de trainer
Senioren	Senioren 1	2006 – 18 jr	2005 – 18 jr	Afspreken met de trainer
	Senioren 2	2005 – 19 jr	2004 – 19 jr	Afspreken met de trainer
	Senioren open	2004 – 20 jr e.o.	2003 – 20 jr e.o.	Afspreken met de trainer

2.4 Trainers

Thommy Nickel is onze hoofdtrainer. Hij wordt bijgestaan door verschillende hulptrainers. Bij de jongste groepen staat er bij elke baan een hulptrainer, die toezicht houdt op de baan en trainingsopdrachten aan de zwemmers geeft. Bij de oudere zwemmers begeleidt de hoofd- c.q. hulptrainer meerdere banen. De hoofdtrainer kan zelf een baan begeleiden of op een andere manier training of begeleiding geven. Ilse van den Wijngaard geeft de instroomgroep en de nieuwste zwemmers training.

2.5 Regels

Tijdens de training geldt een aantal regels. Zo halen we het meeste uit de uren die we zwemmen en heeft iedereen het naar zijn of haar zin. Als iemand zich niet aan de regels houdt, kan de (hulp)trainer vragen aan de zwemmer om te stoppen met de training en zich aan te kleden of op de bank te gaan zitten.

Regels bij de training:

- 1 Zorg dat je op tijd in zwemkleding en met badmuts bij de start van de training aanwezig bent
- 2 Zorg dat je al je zwemspullen bij je hebt
- 3 Het zwembad bouwen we met z'n allen op (lijnen erin en vlaggetjes ophangen)
- 4 Treuzel niet bij het inzwemmen
- 5 Volg zonder protest de aanwijzingen van de trainer op
- 6 Luister als er tegen je gesproken wordt

- 7 Blijf niet langer dan de afgesproken tijd rusten, kom er anders uit
- 8 Zwem uit om blessures (o.a. kramp) te voorkomen
- 9 Het zwembad bouwen we met z'n allen af
- 10 Als je een blessure hebt of pas ziek bent geweest waardoor je niet 100% aan de training kunt deelnemen, laat het de trainer weten
- 11 Afmelden voor de training bij zwemtrainers@zpcwoerden.nl of via de 06 van Ilse (06-57947490) of Thommy (06-38655748). Niet via de groepsapp!
- 12 In het zwembad gedragen wij ons en houden we ons aan de regels van het zwembad

2.6 Kleding / trainingsmaterialen

Elke zwemmer heeft zijn eigen materiaal nodig. Je verjaardag, Sinterklaas of Kerst zijn goede gelegenheden om trainingsmateriaal te vragen. Merk de eigen spullen met watervaste viltstift.

Wat heb je nodig voor de training:

- Zwembroek of badpak
- Zwembrillette
- Siliconen badmuts (langer haar verplicht)
- Handdoek
- Plankje
- Pullbuoy
- Zoomers (korte flippers)
- Peddels (alleen voor 12 jaar en ouder)
- Bidon met water of lichte aanmaaklimonade
- Grote zwemtas om alles in te doen
- Als je lid wordt krijgt je een clubbadmuts cadeau. Deze is verplicht op wedstrijden. Je kan hem ook dragen bij de training, maar raak je hem kwijt of gaat hij kapot moet je een nieuwe kopen voor 5 euro.

Goede merken zijn Speedo, Arena, Funkita en Tyr en voor zoomers ook Decathlon. Je kunt deze zwemmateriaal gemakkelijk aanschaffen bij sportwinkels als Intersport en Decathlon, maar ook via internet. Enkele winkels en webadressen zijn:

- Intersport
- www.sportemotion.nl
- www.activeswimwear.nl
- www.robsport.nl
- www.zwemwinkel.nl
- www.decathlon.nl
- www.tyr-zwemkleding.nl
- www.proswimwear.co.uk

			
<p>Zwembril (let op dat ie goed vacuüm zuigt op je ogen en het goede bandjes heeft. Ga naar een sportwinkel om goed te passen. Neem niet de goedkoopste versie van de decathlon. Ervaring leert dat deze snel vollopen of afschieten.</p>	<p>Badmuts Advies: Neem een dikke siliconen badmuts. Deze blijven beter zitten en scheuren niet snel.</p>	<p>Zoomers (korte flippers) Let op: bij decathlon niet de goedkoopste zwarte, die zijn te slap</p>	<p>Pullbuoy</p>
			
<p>Plankje</p>	<p>Peddels (alleen voor 12+ of op advies van trainer)</p>	<p>Flesje of bidon</p>	

2.7 Drinken tijdens de training

Zwemmen is een sport waarbij je niet snel merkt wanneer je dorst krijgt. Daarom vergeten zwemmers vaak te drinken. Toch is ook voor zwemmers belangrijk om te drinken tijdens te training. Bij een andere sport merk je dat je zweet en dat je dorst krijgt. Maar ook zwemmen is intensief en daarbij zweet je ook veel. Het is dus belangrijk dat je zorgt dat je altijd drinken bij je hebt. Zet dit op de rand van het zwembad, zodat je elke keer een slokje kan nemen. Het beste kun je gewoon water of water met een beetje aanmaaklimonade nemen. AA of andere sportdranken zijn heel zoet, hiervan kan je maag tijdens een training van streek raken.

2.8 Training en ouders

Ouders zijn van harte welkom bij de training, zolang dat de training niet verstoord. Ouders kunnen op de tribune plaatsnemen. Het is niet de bedoeling dat ouders op de ~~zit~~ bank bij het raam plaatsnemen.

ZPC Woerden vindt het heel belangrijk ouders bij allerlei zaken te betrekken. Alle trainers zijn vrijwilligers, die onbetaald en vrijwillig in hun eigen vrije tijd deze trainingen verzorgen!

Wij kunnen het niet alleen en hebben de ouders dan ook hard nodig. Er zijn een heleboel taken die ouders kunnen doen. Waar kunt u zoal bij helpen?

- Tijdens een training als hulptrainer een baan begeleiden.
- Als official (tijdwaarnemer) meegaan naar zwemwedstrijden van je kind. Voor official moet je natuurlijk eerst een korte cursus volgen.
- Coachen tijdens wedstrijden.
- Helpen bij thuiswedstrijden. Bijvoorbeeld programma's verkopen, het bad op- en afbouwen, kaartjes rondbrengen en drinken en eten verzorgen voor officials en coaches.
- Helpen om de organisatie van de trainingen en de wedstrijden goed te laten verlopen.
- Allerlei leuke activiteiten organiseren (Trainingsweekend, pannenkoeken eten, bowlen, buitenlandse wedstrijd, enz)

Wij verwachten van iedere ouder van een lid onder de 18 jaar dat zij helpen bij minimaal één vrijwilligerstaak. De lijst is niet uitputtend, als u nog iets anders zou willen doen kunt u dit doorgeven aan de zwemcommissie, zwemcommissie@zpcwoerden.nl, de trainers of bij Linda vd Hoef (voorzitter zwemcommissie). Zij is regelmatig te vinden op de tribune. Zij zal ook u actief benaderen om een taak te kiezen.

Vragen aan trainers

Heeft u vragen voor de trainer of wilt u overleggen met de trainer? De trainers zijn tijdens de training verantwoordelijk voor de training en de veiligheid van alle zwemmers die in het water liggen, daardoor is overleg tijdens de training niet mogelijk. Probeer vragen via de mail, telefoon of app te stellen, of vraag of de trainer even een keer tijd heeft voor of na de training.

2.9 Techniekwedstrijd en clinics

Binnenkort wordt ook weer gestart met clinics. Dit zijn speciale trainingen op een andere dag dan jouw training vaak is. Tijdens de clinic gaan we gericht aan één slag werken en wordt dit ook gefilmd zodat je dit terug kan vinden.

De techniekwedstrijd kennen de kinderen al een beetje, maar krijgt een andere opzet. Hierover hoor je later meer!

3 Wedstrijden

Bij wedstrijdzwemmen probeer je een bepaalde afstand in zo kort mogelijke tijd af te leggen. Door te trainen kun je jouw grenzen verleggen en dezelfde afstand in een steeds snellere tijd zwemmen. Binnen onze club zwemmen zowel nationale toppers als meer recreatieve zwemmers – wij bieden wedstrijden aan op alle niveaus. Hoe leuk zou het zijn om steeds je persoonlijke records te verbeteren en misschien straks te mogen starten op de nationale kampioenschappen? Maar allereerst is het belangrijk dat je plezier en zin hebt in de wedstrijden. Daar trainen we natuurlijk voor! Er zijn voor minioren een aantal verplichte wedstrijden, de rest is naar keuze. Weet wel, hoe meer wedstrijden je doet, hoe beter je wordt.

3.1 Soorten wedstrijden

Hoe meer wedstrijden je zwemt, hoe harder je gaat zwemmen. Je doet ervaring op, je leert hoe je sneller kunt zwemmen en je past toe, wat je op de trainingen allemaal hebt geoefend.

ZPC Woerden doet mee met verschillende wedstrijden voor minioren.

- **Vijfkamp.**
Met vijf andere verenigingen organiseren we vijf wedstrijden. Op deze wedstrijden kunnen de zwemmers medailles winnen. Over alle vijf de wedstrijden wordt een klassement opgemaakt van de verenigingen.
- **Minioren - junioren circuit.**
Minioren en junioren (t/m junioren 2) mogen hieraan meedoen. De minioren afstanden zijn voor meer ervaren minioren. Bij deelname aan de minioren afstanden maak je kans op deelname aan de regionale of zelfs landelijke miniorenfinale aan het eind van het seizoen.
- **Vallei 25.**
Wedstrijden voor beginnende zwemmers met 25 meters. Dit seizoen doen we niet aan alle wedstrijden mee omdat die wedstrijd dan samenvalt met een andere wedstrijd. Dit is de allerleukste wedstrijd naast de vijfkamp voor beginnende zwemmers.
- **Clubkampioenschappen.**
Bij de clubkampioenschappen kan iedereen van onze club meedoen en heeft iedereen kans om te winnen! Dit is voor nieuwe zwemmers ook een hele leuke wedstrijd!
- **Club meet minioren**
Dit is een verplichte wedstrijd voor alle minioren, mits je goed genoeg bent. Als team strijdt je voor de beste prestaties, elke leeftijd hebben we nodig. Een gezellige en leuke wedstrijd voor iedereen!
- **De Badeend.**
Onze eigen wedstrijd, die we aan het einde van het seizoen organiseren in het bad in Montfoort. Aan het einde van de wedstrijd wordt een klassement opgemaakt van de verenigingen. Zij kunnen een eerste, tweede of derde prijs = Badeend winnen. (De laatste paar jaar is ZPC Woerden 1^e geworden!)

Oftewel: er zijn voor iedere zwemmer en voor ieder niveau meer dan voldoende wedstrijden, waar we aan mee doen. Alle wedstrijden komen in de wedstrijdkalender te staan en die vind je op onze website.

3.2 Wedstrijdslagen

Er zijn vijf wedstrijdslagen: vrije slag, schoolslag, rugslag, vlinderslag en wisselslag. Bij elke slag horen start en keerpunten en verder heeft elke slag zijn eigen regels:

- **Vrije slag:** Bij de individuele vrije slag mag in principe elke zwemslag gezwommen worden, maar hier wordt bijna altijd de borstcrawl gekozen. Deze slag is namelijk het snelste!
- **Schoolslag:** De schoolslag is bepaald hoe die gezwommen moet worden.
- **Rugslag:** Bij rugslag mag elke zwemslag, mits op de rug gezwommen, gezwommen worden, maar rugcrawl is wel de snelste uitvoering.
- **Vlinderslag:** De vlinderslag is bepaald hoe die gezwommen moet worden.
- **De wisselslag:** Dit is een combinatie van alle slagen. Bij de persoonlijke nummers is de volgorde: vlinderslag, rugslag, schoolslag, borstcrawl. Bij estafettes is de volgorde: rugslag, schoolslag, vlinderslag, borstcrawl.

In de zwemsport kennen we ook estafettes. Hier zwemt een ploeg van vier of acht deelnemers na elkaar een afstand. Estafettes kunnen in elke zwemslag gezwommen worden.

3.3 Leeftijdsklassen

In elke wedstrijd worden programmanummers opgenomen voor verschillende leeftijdsklassen. De basisschooljeugd wordt minioren genoemd, de oudere kinderen junioren en jeugd. Vanaf ca. 18 jaar is men senior. In de tabel in paragraaf 3.3 staat de indeling van klassen en leeftijden voor seizoen 2023-2024.

Aanvullende regels voor de minioren als ze wedstrijden zwemmen zijn:

Minioren 1

- Startgerechtigd vanaf 6e verjaardag
- Maximaal 50 meter per nummer
- Maximaal 3 nummers per dag inclusief estafettes
- Mogen alleen samen starten met minioren 2 en 3

Minioren 2 en 3

- Maximaal 500 meter per dag
- Maximaal 100 meter vlinderslag
- Maximaal 200 meter wisselslag persoonlijk
- Maximaal 4 nummers per dag inclusief estafettes
- Alleen samen starten met:
minioren 2 met min 3 en 4; en
minioren 3 met min 4 en 5.

Miniores 4 en 5

- Maximaal 1000 meter per dag
- Maximaal 100 meter vlinderslag
- Maximaal 200 meter wisselslag persoonlijk
- Maximaal 4 nummers per dag inclusief estafettes
- Alleen samen starten met:
miniores 4 met meisjes miniores 5 en junioren 1 en met jongens miniores 5 en 6
miniores 5 met meisjes junioren 1 en 2 en met jongens miniores 6 en junioren 1

3.4 Indeling zwemmers voor wedstrijden

Aan het begin van het seizoen maken de trainers een indeling van de zwemmers. Deze groep gaat gezamenlijk naar wedstrijden. De indeling is gemaakt naar leeftijd, techniekbeheersing, ervaring in trainingen en wedstrijden.

Alle zwemmers worden ingedeeld als A of B zwemmer. De ene wedstrijd is voor de A zwemmers, de andere voor de B zwemmers en weer een andere wedstrijd is voor iedereen. Dit overzicht kunt u vinden op de website en de wedstrijdkalender.

Alle leeftijden worden ingedeeld voor de competitie en vijfkamp. Dit wordt gedaan door de trainer. Hier heb je dus geen eigen keuzes voor afstanden. Miniores en junioren worden verder ook ingedeeld door de trainer. Hierover kun je altijd contact opnemen met de hoofdtrainer. Jeugd en senioren kunnen zelf afstanden uitkiezen bij de overige wedstrijden.

3.5 Organisatie van wedstrijden

3.5.1 Aan/afmelden voor wedstrijden

Het organiseren van wedstrijden en het inschrijven van de zwemmers voor wedstrijden is veel werk. Lees dus goed hoe het inschrijven van wedstrijden werkt:

- Miniores en junioren worden altijd opgesteld door de trainers voor wedstrijden. Zij moeten zich afmelden als ze niet kunnen zwemmen. Het is per wedstrijd verschillend of de A zwemmers of de B zwemmers of beide worden opgesteld.

Dat klinkt ingewikkeld, maar is het niet. Voor iedere wedstrijd krijg je via de e-mail een uitnodiging. Lees deze mail goed en reageer snel op zo'n mail als daarom gevraagd wordt! Hierin staat of je door de club bent ingeschreven of dat je zelf mag kiezen. Reageren moet naar het wedstrijdsecretariaat via wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl. Voor de wedstrijd wordt de definitieve inschrijving rond gestuurd. Controleer altijd nog een keer of deze inschrijving klopt!

Vind je het moeilijk om te weten wat je wel en niet kan zwemmen, vraag het dan aan de trainers. Zij weten hoe goed je kunt zwemmen, welke slagen je wel en niet kunt en welke afstanden je kunt zwemmen.

Een belangrijk punt: we horen vaak dat sommige wedstrijden echt veel te laat zijn. Helaas hebben wij geen invloed op wedstrijd tijden uit andere plaatsen. We zijn het met jullie eens, maar kunnen er niets aan veranderen.

Hoe meld ik af?

Als je bent ingeschreven voor een wedstrijd (door eigen aanmelding of door de vereniging) en je kunt niet zwemmen dan stuur je een mail naar wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl. Op de dag van de wedstrijd zelf moet afgemeld worden bij én het wedstrijdsecretariaat per mail én bij de ploegleider via zijn of haar mobiele nummer. De ploegleider kan elke wedstrijd iemand anders zijn. Dit staat duidelijk in de mail van de wedstrijd beschreven. Het nummer van de ploegleider staat in de informatie mail van het wedstrijdsecretariaat over de desbetreffende wedstrijd. Let op of wedstrijden verplicht zijn of niet.

Kosten afmelden

Kosteloos afmelden voor wedstrijden kan tot maandag 18:00 uur voor de wedstrijd. Afmeldingen die daarna binnenkomen kosten veel tijd om te verwerken, zowel voor onze eigen vereniging als voor de organiserende vereniging.

Afmelding	Startgeld	Boete ZPCW	Boete KNZB
Tot maandagavond 18:00 uur voor de wedstrijd	nee	Nee	Nee
Vanaf maandagavond 18:00 uur tot 1 uur voor het inzwemmen	ja	€2,50	Nee
Vanaf 1 uur voor het inzwemmen tot de start van de wedstrijd	ja	€2,50	€3,00
Na start van het inzwemmen of niet afmelden	ja	€2,50	€10.10 per start

Let op:

- Er gelden andere regels en bedragen bij de regiofinales, landelijke wedstrijden zoals de NK's, Swimcups en buitenlandse wedstrijden. Deze worden gecommuniceerd door het wedstrijdsecretariaat.
- De KNZB past de bedragen van de boetes jaarlijks aan.
- Alle startgelden en boetes worden via automatische incasso door de vereniging geïnd.

3.5.2 Startgeld

Voor de meeste wedstrijden moeten inschrijfkosten voor de zwemmers of het aantal starts betaald worden (startgeld).

3.5.3 Vervoer van en naar wedstrijden

Het vervoer naar wedstrijden wordt door ouders en zwemmers onderling georganiseerd. Er is een minioren/junioren appgroep waarin o.a. meerijden verzoeken gedaan kunnen worden. Laat even aan

Ilse of Thommy weten als je graag toegevoegd wil worden aan deze whatsapp groepsapp. Hier worden allemaal belangrijke dingen gedeeld en kun je ook je vragen kwijt.

3.6 Een wedstrijd zwemmen

3.6.1 Voorbereiding

Begin op de wedstrijddag 's morgens eerst met je tas klaar maken, dan ben je er zeker van dat je niets vergeet. De volgende spullen moet je meenemen:

- 1 of meer zwembroeken / badpakken
- Zwembril + reserve
- badmuts
- handdoeken
- badslippers
- (club) T-shirt en trui/vest
- korte broek
- drinken en gezonde snacks (zie 4.9.4)
- spelletje of iets te lezen voor tijdens het wachten. Donalds Ducks zijn populair!

Je trainingspullen als zoomers etc. heb je nooit nodig tijdens een wedstrijd. Zorg wel dat je je andere spullen meeneemt naar het zwembad zelf, die heb je nodig tijdens de wedstrijd. Laat het dus niet achter in de kleedkamer.

Als je meerdere keren moet zwemmen of bij lange wedstrijden is het handig om extra badkleding mee te nemen.

3.6.2 Op tijd aanwezig en inzwemmen

Zorg dat je minstens 15 minuten voor de start van het inzwemmen in het zwembad bent. Meld je meteen bij de ploegleider, zodat die weet of je er bent. Die staat in de hal van het zwembad te wachten of komt rond een kwartier voor tijd aan. Ga je omkleden en zorg dat je klaar staat als het inzwemmen begint. Voordat het inzwemmen begint, starten we even kort met alle zwemmers van onze club bij elkaar. Je krijgt dan belangrijke info, hoort bij wie je moet zijn voor vragen, enz.

Als je nog geen club t-shirt hebt tijdens je eerste wedstrijd kun je er vaak één lenen van de coach. Zorg alsnog zo snel mogelijk voor een clubshirt (te bestellen via de website).

De coach kan je altijd helpen als je iets niet begrijpt of weet!

3.6.3 Tijdens de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd heb je plezier met de andere zwemmers. Een zwemwedstrijd is anders dan een voetbalwedstrijd, je bent niet de hele tijd aan het zwemmen. Een aantal keer zal je een race zwemmen om daarna te kunnen rusten voor de volgende race. De coaches houden in de gaten wanneer je aan de beurt bent.

3.6.4 Eten en drinken tijdens de wedstrijd

Maak zelf drinken voor tijdens de wedstrijd van gewone aanmaaklimonade (niet de light variant). Neem deze mee in een bidon of plastic flesje met schroefdop. Drink tijdens de wedstrijd geen koolzuurhoudende dranken, daar kun je last mee krijgen tijdens de wedstrijd.

Als je tijdens de wedstrijd honger krijgt, dan mag je alleen lichte dingen eten: een boterham met jam, een mueslireep, ontbijtkoek of een rijpe banaan. Eet zeker geen patat, snoep, chips, gevulde koeken of andere vette spullen.

3.6.5 Einde wedstrijd

Het hele team blijft in het zwembad totdat iedereen gezwommen heeft. Het is dus niet de bedoeling dat je voor het einde van de wedstrijd naar huis gaat. Ook de laatste zwemmers vinden het leuk om door hun teamleden aangemoedigd te worden. Als je toch eerder weg moet, bijvoorbeeld voor de verjaardag van oma, dan meld je dat **van te voren** bij de ploegleider én je meld je af als je naar huis gaat. Wedstrijden duren ongeveer 2 tot 2,5 uur. Daags voor de wedstrijd krijg je vaak een programma in je mailbox. Hierin staat vaak een tijdsindicatie van het verloop van de wedstrijd, je ziet wanneer en tegen wie je moet zwemmen en op welke baan je zwemt. Zo kun je ongeveer zien hoe laat de wedstrijd is afgelopen.

3.7 Hulp bij wedstrijden

Aan alle (groot)ouders, broers, zussen, ooms, tantes en vrienden van wedstrijdzwemmers!

Bij alle wedstrijden hebben we hulp nodig. Zonder deze hulp is het onmogelijk om alle geplande wedstrijden te zwemmen. Vooral voor de thuiswedstrijden hebben we veel hulp nodig voor:

- het bad opbouwen
- het bad opruimen
- drinken rondbrengen voor de officials en de coaches
- tijdenbriefjes ophalen
- als speaker optreden
- tijdwaarnemen (hiervoor is een cursus nodig; vraag voor informatie aan de trainers)

Voor uitwedstrijden hebben we hulp nodig bij:

- begeleiding/coaching
- officials (tijdwaarnemers)

Geef aan het begin van het seizoen aan bij de trainers waar jij of jouw familie bij wil helpen!

3.8 Regels op een rijtje

- De wedstrijden worden doorgemaid door het wedstrijdsecretariaat. In die mail staat om welke wedstrijd het gaat, of je moet aanmelden of afmelden en tot wanneer je dat kunt

doen. Als jij je te laat afmeldt moet je een boete betalen. I.v.m. de indeling in de wedstrijden is het niet fijn als kort van tevoren afgemeld wordt. De indeling moet dan op het laatste moment veranderd worden wat veel tijd in beslag neemt en soms zelfs niet meer mogelijk is. Dit kan de vereniging punten kosten (bijv. bij de competitie) en het kost jou een boete. Dus alleen als het echt niet anders kan tijdig afmelden.

- Wanneer er een thuiswedstrijd gehouden wordt (in het Batensteinbad te Woerden), dien je een half uur voor inzwemmen aanwezig te zijn in de hal van het zwembad. We bouwen dan met z'n allen het bad op. Na de wedstrijd gaat iedereen pas omkleden als alle spullen opgeruimd zijn (banken, lijnen en vlaggen) en het bad leeg is. Je meldt je dan af bij de ploegleider.
- Wanneer een uitwedstrijd gehouden wordt, dien je een kwartier voor inzwemmen aanwezig te zijn. Als je aankomt meld je dan als eerste bij de ploegleider, zodat deze weet wie er aanwezig is. Mocht je niet aanwezig zijn tijdens het inzwemmen, dan word je afgemeld voordat de wedstrijd begint en krijg je een boete die vast staat in het boetebeleid (zie 4.8.1).
- Mocht je door omstandigheden te laat komen, bel dan naar de ploegleider dat je onderweg bent, zodat diegene weet dat je eraan komt en je niet afgemeld wordt.
- Je bent verplicht om je clubtenu te dragen. Je draagt je hoody naar de wedstrijd toe en in het bad draag je een clubshirt en broekje. Als je ingezwommen hebt doe dan je ZPC Woerden shirt aan. Trek je shirt ook weer aan als je een afstand gezwommen hebt. De badmuts is verplicht bij alle clubwedstrijden.
- Mocht je een estafette zwemmen, trek dan ook je ZPC Woerden shirt aan zodat iedereen kan zien voor welke ploeg je zwemt. De andere zwemmers trekken ook hun ZPC Woerden shirt aan en moedigen de estafette zwemmers aan.
- Tijdens de wedstrijd blijf je IN het zwembad bij de club. De coach/ploegleider moet ten alle tijden weten waar je bent.
- We houden ons aan het samen uit, samen thuis principe. Dit houdt in dat we allemaal wachten tot de wedstrijd afgelopen is. We zijn 1 vereniging en doen het samen! Mocht het een keer door omstandigheden nodig zijn dat je eerder weg moet, dan meld je dit voor de wedstrijd bij de ploegleider, zodat deze kan beslissen of het mogelijk is.

4 Organisatie

4.1 Zwemcommissie

De zwemafdeling van de vereniging wordt georganiseerd door de zwemcommissie. De zwemcommissie bestaat uit een aantal mensen die alles regelen, om ervoor te zorgen dat de trainingen en de wedstrijden goed verlopen.

In het seizoen 2023-2024 bestaat de zwemcommissie uit:

- Voorzitter en bestuurslid: Ardo Hoogeveen
- Vertegenwoordiging wedstrijdzwemmen:
- Vertegenwoordiging officials: Astrid Klok
- Mailcommunicatie: Ilse van den Wijngaard
- Contactpersoon KNZB en andere verenigingen: Michelle Barten
- Vertegenwoordiging wedstrijdsecretariaat: Danny Koenes & Marco Bruining

4.2 Wedstrijdsecretariaat

Naast de zwemcommissie zorgt het wedstrijdsecretariaat voor het uitnodigen en inschrijven van de zwemmers voor de wedstrijden. Je kunt mailtjes hierover krijgen van

wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl:

- Danny Koenes (inschrijvingen wedstrijden)
- Marco Bruining (inschrijvingen officials)
- Fran Ruijsenaars (organisatie eigen wedstrijden)

4.3 Vertrouwenspersoon

ZPC Woerden vindt het heel belangrijk dat alle leden en helpers zich veilig voelen. Als dat om welke reden dan ook niet het geval is dan vraagt de vereniging jou om hiervan melding te doen bij de vertrouwenspersoon van de vereniging. Ook voor vragen kun je bij de vertrouwenspersoon terecht.

De vertrouwenspersoon van ZPC Woerden is Harry van der Veen en is te benaderen via

vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl.

5 Nog meer informatie

5.1 Informatie avond

In dit informatieboekje staat heel veel informatie bij elkaar.

Elk jaar wordt aan het begin van het jaar een verplichte informatie avond georganiseerd. Deze informatie avond valt onder trainingstijd (18.00 uur - 19.00 uur). Dus terwijl uw kind aan het trainen is, vertellen wij de belangrijkste dingen en het is ook gezellig om andere ouders te zien en te spreken! De datum wordt t.z.t. bekend gemaakt via de mail.

5.2 Verdere info

Er zijn naast dit info boekje nog meer plekken waar u informatie kunt vinden over de zwemvereniging en over het wedstrijdzwemmen:

Er zijn naast dit info boekje nog meer plekken waar u informatie kunt vinden over de zwemvereniging en over het wedstrijdzwemmen:

- Op onze website: www.zpcwoerden.nl
Kies dan in het menu voor wedstrijdzwemmen.
In het bijzonder:
<https://www.zpcwoerden.nl/wedstrijdkalender-zwemmen-2/> – hier vind je de wedstrijdkalender van ZPC Woerden;
- In nieuwsbrieven of mailings die we rondsturen;
- Op Swimtrack (app en website) voor alle uitslagen.
- In de e-mails die je ontvangt als uitnodiging voor een wedstrijd;
- Door vragen te stellen aan een van de trainers of aan de zwemcommissie;
- Op www.zwemkroniek.com voor nieuwtjes, informatie en uitslagen;
- Op www.KNZB.nl voor alles wat je over zwemmen wilt weten;
- Op <https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen/records-ranglijsten-klassementen> of www.zwemrank.nl. Hier kun je alle uitslagen, ranglijsten, records en atleten met hun persoonlijke records en wedstrijden waaraan ze hebben mee gedaan terugvinden. En ja, ook jij staat daartussen als je een keer een officiële wedstrijd hebt gezwommen. Ga maar eens zoeken (linker kolom op atleten klikken, dan op zoeken en dan je eigen naam invullen). Je kunt ook de app SwimRank gebruiken.
- www.youtube.com/zwemsporttv voor allerhande zwemopnamen en livestreaming van grote toernooien;
- <http://livetiming.knzb.nl> en <https://www.swimrankings.net/> voor online realtime uitslagen van belangrijke wedstrijden, waaronder al onze eigen wedstrijden. Dezelfde informatie staat ook in de app Splashme.

Tips badkleding

Je hebt veel variatie in badkleding. Eerder werd al genoemd dat er verschil is tussen wedstrijdleding en trainingskleding. Let hiervoor ook echt op 'marktplaats voor zwemmers' op facebook. Daar worden vaak hele leuke wedstrijdpakken aangeboden voor een leuke prijs!

- Trainingsbadpakken en zwembroeken:



- Drie voorbeelden van trainingsbroeken. Het belangrijkste: ze moeten goed strak zitten.

-






- Voorbeelden van trainingsbadpakken.

- *Wedstrijd*

Bovenstaande kleding is ook toegestaan op zwemwedstrijden, maar de meeste zwemmers gaan voor een sneller badpak/broek. Die heb je in vele prijsklassen. Hoe duurder, hoe beter materiaal (waar je sneller mee zwemt) en hoe strakker het pak. En strakke pakken zorgen voor stroomlijn en dat zorgt er weer voor dat je makkelijker zwemt.

- Voorbeelden van goede badpakken voor beginners:

	<p><u>Arena G ST 2.0 Kneeskin FBSLO</u></p> <p><u>Speedo G OB Kneeskin Black Blue</u></p>
--	---

	<p><u>Arena R-evo One Jr Openback Kneeskin Grey Orange</u></p> <p>Iets beter is de R-evo one. Hier zijn de naden niet genaaid maar geplakt.</p>
	<p>De echt snelle pakken zijn de volgende in de reeks. Je hebt pakken met een dichte rug en pakken met een open rug. Dit is heel persoonlijk.</p> <p>Voorbeelden:</p> <p><u>Arena Carbon Air 2 Closedback Kneeskin</u></p> <p>Arena carbon ultra</p> <p>Speedo LZR</p>
	<p>Arena B ST 2.0 Jammer</p> <p><u>Speedo B High Waist Jammer Black Purple</u></p> <p>Mooie basiszwembroek</p>

	<p><u>Arena R-evo One Jr</u></p> <p>Iets beter en strakker is de r-evo one. Hier zitten plaknaden ipv naainaden.</p>
	<p>De echt snelle pakken zijn de volgende in de reeks. Deze hebben zeer weinig weerstand.</p> <p>Arena Carbon Air 2</p> <p>Arena carbon ultra</p> <p>Speedo LZR</p>