

Wat moet je allemaal weten over
wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden?

Jaargids 2024-2025
wedstrijdzwemmen
Onder 12 jaar



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	5
3 Wedstrijden	7
3.1 Soorten wedstrijden	7
3.2 Wedstrijdslagen	8
3.3 Leeftijdsklassen	9
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.....	13
4 Organisatie	15
4.1 Zwemcommissie.....	15
4.2 Wedstrijdsecretariaat	15
4.3 Vertrouwenspersoon.....	15
5 Nog meer informatie	16
5.1 Informatie avond	16
5.2 Verdere info	16

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 onder 12 jaar leden 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 jaar; per 1 juni of per 1 december.

1.2 Clubkleding

Voor onze vereniging moet iedereen in bezit zijn van een blauw 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
- vrijdag 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 2024. Het seizoen loopt van 1 september 2024 tot en met 31 augustus 2025.

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?

	Geboortejaar	Categorie	Maximaal aantal trainingen per week
Onder 12 jaar	2018-2016	Onder 7,8,9	Di en do avond (in overleg op vrijdag)
	2015-2014	Onder 10,11	Di, do en vr avond
	2013	Onder 12	Di, do en vr avond Zaterdagochtend mogelijk
	2012-2009	Onder 13,14,15,16	Vijf keer in de week
	2008-2007	Onder 17,18	Afspreken met de trainer
	2006 en later	Onder 19	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

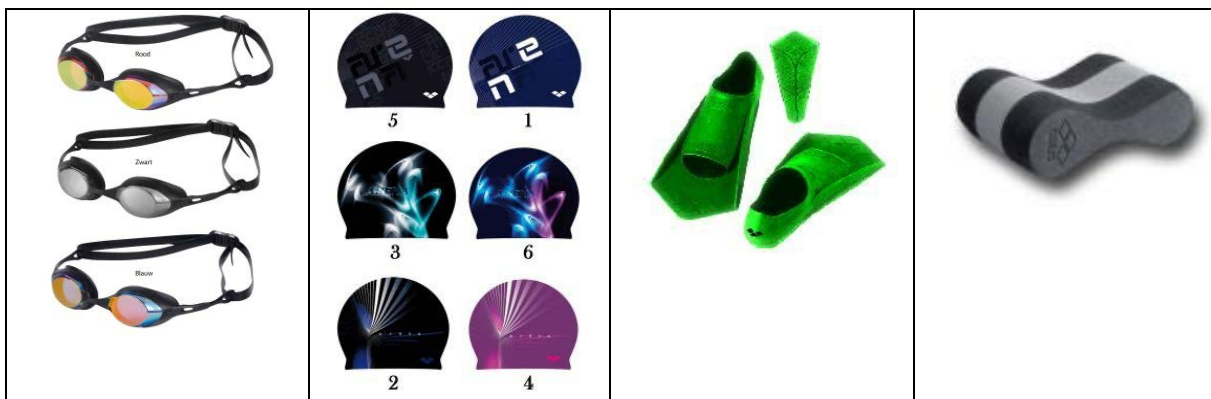
Elke zwemmer heeft zijn eigen materiaal nodig. Je verjaardag, Sinterklaas of Kerst zijn goede gelegenheden om trainingsmateriaal te vragen. Merk de eigen spullen met watervaste viltstift.

Wat heb je nodig voor de training:

- Zwembroek of badpak
- Zwembrillettje
- 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



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.	Badmuts Advies: Neem een dikke siliconen badmuts. Deze blijven beter zitten en scheuren niet snel.	Zoomers (korte flippers) Let op: bij decathlon niet de goedkoopste zwarte, die zijn te slap	Pullbuoy
			
Plankje	Peddels (alleen voor 12+ of op advies van trainer)	Flesje of bidon	

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 de 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 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 beperkt 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 Brevetten en clinics

Soms zijn er 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.

Brevetten

Net als bij leszwemmen kunnen de kinderen uiteindelijk brevetten halen. Brevetten kunnen gehaald worden als kinderen in de trainingen goed inzetten. Als zij bepaalde aspecten goed beheersen in de training, zoals een goede duik, goed stroomlijnen, technisch goed zwemmen halen zij een brevet. De trainers houden dit bij en een aantal momenten per jaar worden brevetten uitgereikt.

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 de jaargangen onder 12 jaar 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.

- **Vierkamp/Vijfkamp.**
Met vier of vijf andere verenigingen organiseren we vier of vijf wedstrijden. Op deze wedstrijden kunnen de zwemmers medailles winnen. Over alle vier of vijf de wedstrijden wordt een klassement opgemaakt van de verenigingen.
- **Onder 12 circuit.**
Alle kinderen onder 12 jaar mogen hieraan meedoen. De circuit afstanden zijn voor meer ervaren zwemmers onder 12 jaar. Voor de beginnende zwemmer onder 12 jaar zijn er zogenaamde swimkick onderdelen in het programma opgenomen. Dit betekent dat bij deze onderdelen de beoordeling van de zwemslagen minder streng zal zijn. Bij deelname aan de circuit afstanden maak je kans op deelname aan de regionale of zelfs landelijke finale aan het eind van het seizoen.
- **Vallei 25.**
Wedstrijden voor beginnende zwemmers met 25 meters. Dit is de allerleukste wedstrijd naast de vier/vijfkamp voor beginnende zwemmers. Deelname aan de Vallei 25 mag zolang je op een slag (vlinder, rug, school of borstcrawl) langzamer dan 25 seconden op 25m bent.
- **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 onder 12**
Dit is een verplichte wedstrijd voor alle onder 12 jaargangen, mits je goed genoeg bent. Als team strijd 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 buitenbad 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 jaren 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 tegenwoordig weer jaargangen genaamd. In de tabel in paragraaf 3.3 staat de indeling van de jaargangen voor dit seizoen.

Aanvullende regels voor de jaargang onder 12 zijn:

Geboortjaar	Categorie	Leeftijd op 31-12	Nummers per dag	Bijzondere bepalingen
2018+19	Onder 7	6 *	Max. 50m per nummer Max. 4 nr's per dag inclusief estafettes	
2017	Onder 8	7	Max. 500m per dag Max. 5 nr's per dag inclusief estafettes	Max. 100m vlinder
2016	Onder 9	8	Max. 500m per dag Max. 5 nr's per dag inclusief estafettes	Max. 100m vlinder
2015	Onder 10	9	Max. 1km per dag Max. 5 nr's per dag inclusief estafettes	Max. 200m vlinder
2014	Onder 11	10	Max. 1km per dag Max. 5 nr's per dag inclusief estafettes	Max. 200m vlinder
2013	Onder 12	11		
2012	Onder 13	12		

* Deelname aan wedstrijden is mogelijk vanaf de dag dat de zwemmer 6 jaar oud is.

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 leeftijden worden ingedeeld voor de competitie. Dit wordt gedaan door de trainer. Hier heb je dus geen eigen keuzes voor afstanden. Jaargangen tot 15 jaar worden verder ook ingedeeld door de trainer. Hierover kun je altijd contact opnemen met de hoofdtrainer.

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:

- Jaargangen t/m 15 jaar 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	€3,00	Nee
Vanaf 1 uur voor het inzwemmen tot de start van de wedstrijd	ja	€3,00	€5,00
Na start van het inzwemmen of niet afmelden	ja	€3,00	€11,00 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 of startgelden (per start of per deelname) voor de zwemmers betaald worden. Inschrijfkosten of startgelden voor het NJJK en NK worden door de zwemclub betaald. Let op: voor de ONMK moeten ook inschrijfkosten of startgelden betaald worden. Het startgeld is een bedrag per wedstrijd of per gezwommen afstand. Dit staat in de uitnodiging voor de wedstrijd aangegeven. De kosten hoeft je niet contant te betalen per wedstrijd want de kosten worden maandelijks via de automatische incasso van de vereniging voor de contributie geïnd.

3.5.3 Vervoer van en naar wedstrijden

Het vervoer naar wedstrijden wordt door ouders en zwemmers onderling georganiseerd. Er is een appgroep, waarin o.a. meerijdt 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 vaststaat 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 clubtenue 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 2024-2025 bestaat de zwemcommissie uit:

- Voorzitter en bestuurslid: Ardo Hoogeveen
- Vertegenwoordiging wedstrijdzwemmen:
- Mailcommunicatie: Ilse van den Wijngaard
- Vertegenwoordiging wedstrijdsecretariaat: Danny Koenes & Marco Bruining
- Algemeen lid: Bauco Suvaal en Kim van Wijk

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)
- Erwin Hoogeveen (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 Monique v.d. Berg en is te benaderen via vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl.

5 Nog meer informatie

5.1 Informatieavond

In dit informatieboekje staat heel veel informatie bij elkaar.

Heeft u na het lezen van dit informatieboekje vragen? Elke donderdagavond kunt u na afloop van de training uw vragen stellen aan de trainers. U kunt uw vragen ook per mail sturen aan de zwemcommissie. Gebruik hiervoor zwemcommissie@zpcwoerden.nl

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>

D 4 De start

- 4.1 De start bij de vrije slag, schoolslag, vlinderslag en wisselslag-persoonlijk moet met een duik of startsprong worden gemaakt. Op het lange fluitsignaal van de scheidsrechter (zie ook artikel D2.2.5) stappen de zwemmers op het startblok en blijven daar staan. Bij het commando van de starter "Op uw plaatsen" moeten zij onmiddellijk een startpositie innemen met ten minste 1 voet aan de voorzijde van het startblok. De positie van de handen doet niet ter zake. Zodra alle zwemmers stilstaan geeft de starter het startsignaal.
- 4.2 De start bij de rugslag en de wisselstageslafettes vindt plaats vanuit het water. Bij het 1e lange fluitsignaal van de scheidsrechter (zie ook artikel D2.2.5) moeten de zwemmers onmiddellijk het water ingaan. Bij het 2e lange fluitsignaal van de scheidsrechter moeten de zwemmers zonder onnodige vertraging naar de startpositie terugkeren (zie ook artikel D6.1). Zodra alle zwemmers hun startpositie hebben ingenomen, geeft de starter het commando "Op uw plaatsen". Zodra alle zwemmers stilliggen geeft de starter het startsignaal.
- 4.3 Iedere zwemmer die de start heeft ingezet voordat het startsignaal is gegeven, wordt gediskwalificeerd. Als het startsignaal klinkt voordat de diskwalificatie is vastgesteld, zal de race doorgang vinden en de zwemmer of zwemmers worden gediskwalificeerd na afloop van de race. Als de diskwalificatie is vastgesteld voor het startsignaal, wordt het signaal niet gegeven en worden de overgebleven zwemmers teruggedroepen (door middel van meerdere korte fluitsignalen en het eventueel, indien aanwezig, laten vallen van de valse-startlijn) en wordt er opnieuw gestart. De scheidsrechter begint de startprocedure opnieuw met het lange fluitsignaal (het 2e in geval van rugslag), zoals omschreven in artikel D2.2.5.

D 5 Vrijeslag

- 5.1 Vrijeslag betekent in een als zodanig aangekondigd nummer dat de zwemmer elke slag mag zwemmen met uitzondering in de wisselslag estafette en de wisselslag persoonlijk, waarin als vrijeslag nimmer vlinderslag, schoolslag of rugslag mag worden gezwommen.
- 5.2 Bij elk keerpunt en het eindpunt moet de zwemmer met enig lichaamsdeel de wand aanraken.
- 5.3 Gedurende de gehele race moet een deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken, met uitzondering van het keerpunt en de eerste 15 meter na de start en na elk keerpunt. Op dat punt moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken.

D 6 Rugslag

- 6.1 Voor het startsignaal moeten de zwemmers gereedliggen in het water met de voorzijde van het lichaam naar de startzijde en met beide handen de starthandgrepen vasthouden. Staan in of op de overloopgoot of het klemmen van de tenen over de rand van de overloopgoot is niet toegestaan. Wanneer er bij de start een rugslagstartsteun wordt gebruikt dan moet tenminste 1 teen van elke voet in contact zijn met de wand of met de aantikplaat. Het klemmen van de tenen over de bovenrand van de aantikplaat is niet toegestaan.
- 6.2 Op het startsignaal en na het keren moet de zwemmer afzetten en op zijn rug zwemmen gedurende de race, met uitzondering van de keerpunten zoals omschreven in artikel D6.4. De rugligging wordt verlaten indien de hoogst liggende schouder een hoek maakt van 90 graden of meer met het wateroppervlak. De positie van het hoofd doet hierbij niet ter zake.
- 6.3 Gedurende de gehele race moet enig deel van het lichaam het wateroppervlak doorbreken. De zwemmer mag volledig onder water zijn zodra met enig deel van het hoofd de laatste 5 meter van de race is ingezet. Het is ook toegestaan dat de zwemmer volledig onder water is gedurende het keerpunt en over een afstand van niet meer dan 15 meter na de start en na elk keerpunt. Op dat punt dient het hoofd het wateroppervlak te hebben doorbroken.

- 6.4 Tijdens het keerpunt moet er met enig deel van het lichaam de wand worden geraakt. Tijdens het keren mag de rugligging verlaten worden waarna direct een ononderbroken enkele of gelijktijdige dubbele armdoorhaal mag worden gemaakt om het keren in te zetten. De zwemmer moet de rugligging weer hebben ingenomen zodra het contact met de wand is verbroken.
- 6.5 Bij het einde van de voorgeschreven afstand dient de wand in rugligging te worden aangeraakt.

D 7 Schoolslag

- 7.1 Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer 1 armslag maken die volledig naar achteren tot aan de benen wordt doorgehaald terwijl de zwemmer geheel onder water mag zijn. Voordat de 1e schoolslagbeenbeweging wordt gemaakt na de start en na elk keerpunt, is 1 vlinderslagbeenslag toegestaan. Tijdens de 2e armslag na start- en keerpunt moet het hoofd het wateroppervlak hebben doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte van deze 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.
- 7.2 Vanaf het begin van de 1e armslag na de start en na elk keerpunt moet het lichaam in borstligging zijn. Het is niet toegestaan op enig moment op de rug te draaien behalve bij het keerpunt na de aantik tegen de wand, waarna het is toegestaan het keerpunt op enigerlei wijze te maken. Wanneer het contact met de wand is verbroken, dient het lichaam weer op de borstzijde te zijn. Vanaf de start en tijdens de gehele race is de volgorde van de cyclus eerst een armslag en dan een beenslag. Alle bewegingen van de armen moeten te allen tijde gelijktijdig zijn zonder afwisselende bewegingen.
- 7.3 De handen moeten tezamen aan, onder of boven het wateroppervlak van de borst naar voren worden gebracht. De ellebogen dienen onder het wateroppervlak te blijven met uitzondering van de laatste slag voor het keerpunt, gedurende het keerpunt en bij de laatste slag voor het eindpunt. De handen moeten aan of onder het wateroppervlak achterwaarts worden bewogen. De handen mogen niet verder naar achteren worden bewogen dan tot de heuplijn, met uitzondering van de 1e slag na de start en elk keerpunt.
- 7.4 Tijdens elke volledige cyclus moet een deel van het hoofd het wateroppervlak doorbreken. Alle bewegingen van de benen moeten gelijktijdig zijn zonder afwisselende bewegingen.
- 7.5 In de achterwaartse beweging van de beenslag moeten de voeten buitenwaarts worden bewogen. Afwisselende bewegingen of neerwaartse vlinderbeenbewegingen zijn niet toegestaan met uitzondering van het genoemde in artikel D7.1. Het doorbreken van het wateroppervlak met de voeten is toegestaan, waarbij het niet is toegestaan dat dit gevolgd wordt door een neerwaartse (stuwende) vlinderbeenslag.
- 7.6 Het aantikken van keer- en eindpunt moet met beide handen, van elkaar gescheiden en gelijktijdig worden uitgevoerd, aan, boven of onder het wateroppervlak. Bij de laatste slag voor keer- of eindpunt is een armslag, niet gevolgd door een beenslag toegestaan. Het hoofd mag na deze laatste armslag voor het aantikken onder water zijn, mits het wateroppervlak met het hoofd doorbroken wordt gedurende de laatste volledige of onvolledige cyclus.

D 8 Vlinderslag

- 8.1 Het lichaam moet op de borstzijde worden gehouden vanaf het begin van de 1e armslag na de start en na elk keerpunt. Het is niet toegestaan op enig moment op de rug te draaien, behalve bij het keerpunt na de aantik tegen de wand, waarna het is toegestaan het keerpunt op enigerlei wijze te maken. Wanneer het contact met de wand is verbroken, dient het lichaam weer op de borstzijde te zijn.
- 8.2 Beide armen moeten gedurende de gehele race gelijktijdig over het water naar voren worden gebracht en gelijktijdig onder water achterwaarts, behoudens artikel D8.5.
- 8.3 Alle op- en neerwaartse bewegingen van de benen moeten gelijktijdig worden uitgevoerd. De benen of de voeten hoeven niet op dezelfde hoogte te zijn, maar afwisselende bewegingen ten opzichte van elkaar zijn niet toegestaan. Een schoolslagbeenslag is niet toegestaan.
- 8.4 Het aantikken van keer- en eindpunt moet met beide handen, van elkaar gescheiden en gelijktijdig geschieden aan, boven of onder het wateroppervlak.
- 8.5 Na de start en elk keerpunt mag de zwemmer 1 of meer beenslagen en 1 armdoorhaal onder water maken, die hem in staat stellen aan het wateroppervlak te komen. Na de start en na elk keerpunt mag de zwemmer gedurende de eerste 15 meter volledig onder water zijn, waarbij op dat punt het hoofd het wateroppervlak dient te hebben doorbroken. De zwemmer dient aan het wateroppervlak te blijven tot het volgende keerpunt of het eindpunt.

D 9 Wisselslag

- 9.1 De volgorde waarin de wisselslag persoonlijk wordt gezwommen is: vlinder-, rug-, school- en vrije slag. Elke slag moet over een kwart (1/4) van de afstand worden uitgevoerd. Bij het vrijeslagdeel is het toegestaan de kant los te laten in rugligging, maar het is niet toegestaan een beenslag (inclusief een vlinderbeenslag) te maken voordat de zwemmer op de borst is gedraaid.
- 9.2 In de vrijeslag moet de zwemmer op zijn borst zijn, behalve tijdens het uitvoeren van het keerpunt. Na het keerpunt moet de borstligging weer zijn ingenomen voordat een arm- of beenslag wordt gemaakt.
- 9.3 De volgorde waarin de wisselslag estafette wordt gezwommen is: rug-, school-, vlinder- en vrije slag. Elke slag moet over een kwart (1/4) van de afstand worden uitgevoerd.
- 9.4 Elke slag dient beëindigd te worden overeenkomstig de regels zoals deze voor de betreffende slag zijn beschreven.

Gekopieerd uit de KNZB Reglement D – Zwemmen (incl Parazwemmen & Masters)

Te vinden op: [KNZB | Reglementen](#)