



ZPC WOERDEN – WEDSTRIJDZWEMMEN

Welkom in het water!

Introductieboekje voor nieuwe leden en hun ouders

Seizoen 2026–2027

Zwem- en Polo Club Woerden

www.zpcwoerden.nl

Versie augustus 2026

“Brilletje op, badmuts op. Het fluitje klinkt, je stapt op het startblok; het is jouw moment!”

In dit boekje

Dit boekje is bedoeld voor iedereen die kennismaakt met het wedstrijdzwemmen bij ZPC Woerden: nieuwe zwemmers, zwemmers die overstappen van een andere club, en natuurlijk hun ouders. Je leest hier hoe het werkt, wat je nodig hebt en wat je kunt verwachten.

Hoofdstuk	Waar gaat het over?
1. Welkom bij ZPC Woerden	Wie we zijn en wat wedstrijdzwemmen inhoudt
2. Meedoen en kennismaken	Proefles, instroomgroep, lid worden en contributie
3. Voor wie is er een plek?	De groepen: van jongste zwemmers tot masters
4. Jouw spullen	Zwemtas, materialen, clubkleding en koopadvies
5. Zo gaat een training	Opbouw van de training en de regels in het bad
6. Voor ouders	Kijken bij de training, meehelpen en contact met de trainers
7. Jouw eerste wedstrijd	Hoe een wedstrijddag verloopt en wat er van je wordt verwacht
8. Veilig en sportief	Code Blauw, vertrouwenspersoon en foto- en videobeleid
9. Handig om te weten	Begrippenlijst, contactgegevens en waar je meer informatie vindt
Bijlage	Tips voor badkleding, met foto's van trainings- en wedstrijdpakken

Dit boekje is deel 1 van drie

- Introductieboekje (dit boekje) – alles wat je aan het begin wilt weten.
- Tijden & Regels 2026–2027 – het naslagdocument voor leden: trainingstijden, verwachtingen per categorie, wedstrijdregels en afmeldregels.
- Addendum Baanindeling 2026–2027 – de actuele indeling van groepen over banen en uren. Dit wisselt tijdens het seizoen.

Zodra je lid bent, ontvang je deel 2 en deel 3. Je vindt ze ook op www.zpcwoerden.nl.

1. Welkom bij ZPC Woerden

Welkom bij Zwem- en Polo Club Woerden! Of je nu net begint met zwemmen, graag recreatief bezig bent of de top ambieert: bij ons vind je een plek. We bieden trainingen en wedstrijden aan voor zwemmers van elk niveau.

1.1 Wat is wedstrijdzwemmen?

Bij wedstrijdzwemmen draait het om het verbeteren van je tijd op een bepaalde afstand. Door te trainen verleg je je grenzen en zwem je steeds sneller. Maar het is vooral ook een sport waar je veel plezier aan beleeft en waar je veel vrienden maakt. Je zwemt in de eerste plaats tegen de klok en dus tegen jezelf.

Er zijn vijf wedstrijdslagen:

- **Vrije slag** – je mag in principe elke slag zwemmen, maar bijna iedereen kiest de borstcrawl: dat is het snelst.
- **Schoolslag** – ligt precies vast in het reglement hoe die gezwommen moet worden.
- **Rugslag** – elke slag mag, mits op de rug; rugcrawl is de snelste uitvoering.
- **Vlinderslag** – ligt eveneens precies vast in het reglement.
- **Wisselslag** – een combinatie van alle slagen. Individueel: vlinder, rug, school, borstcrawl. Bij estafettes: rug, school, vlinder, borstcrawl.

Daarnaast zijn er estafettes, waarbij een ploeg van vier of acht zwemmers na elkaar een afstand zwemt.

1.2 Wie kan er wedstrijdzwemmen?

Je kunt bij ZPC Woerden deelnemen aan wedstrijden zodra je in het bezit bent van zowel je A- als je B-diploma. Ben je enthousiast en wil je de verschillende slagen leren? Dan ben je bij ons aan het juiste adres. Deelname aan officiële wedstrijden is mogelijk vanaf de dag dat je zes jaar bent.

Ben je al een ervaren zwemmer, of kom je van een andere club? Ook dan ben je van harte welkom. Bij ons geen wachtlijsten: je kunt direct instromen en meedoen. De contributie is gebaseerd op het aantal trainingsuren per week.

2. Meedoen en kennismaken

2.1 Drie keer gratis meezwemmen

Zin om een keer met ons mee te zwemmen? Stuur een mailtje naar zwemcommissie@zpcwoerden.nl met je leeftijd, eventuele zwemtijden en je telefoonnummer. We kijken dan welke training het beste bij je past en nodigen je uit. Je mag drie keer gratis meedoen om te kijken of het wat voor je is.

2.2 De instroomgroep

Wil je het wedstrijdzwemmen echt ontdekken? Twee keer per jaar starten we met een instroomgroep. Je krijgt tien lessen van een ervaren trainer en leert daarin de basis van de verschillende slagen.

Instroomgroep	Wat je moet weten
Voor wie	Kinderen tot 12 jaar met minimaal A- en B-diploma
Wanneer	Donderdag; twee startmomenten per seizoen
Duur	10 lessen
Afsluiting	Een techniekwedstrijd: je laat zien wat je hebt geleerd en proeft van het echte wedstrijdzwemmen
Aanmelden	zwemcommissie@zpcwoerden.nl
Meer info	Zie 'Instroomgroep Zwemmen' op www.zpcwoerden.nl

Na de instroomgroep kun je doorstromen naar de wedstrijdzwemmers. We gaan samen naar je eerste wedstrijd.

2.3 Lid worden

Alles over lid worden en de contributie vind je op www.zpcwoerden.nl onder 'Lid worden'. Daar staat ook het inschrijfformulier.

- De contributie is gebaseerd op het aantal trainingsuren per week en wordt per automatische incasso geïnd.
- Startgelden voor wedstrijden en eventuele boetes worden op dezelfde manier geïncasseerd.
- Opzeggen kan twee keer per jaar: vóór 1 juni of vóór 1 december.

2.4 En er is meer dan trainen alleen

Naast de trainingen organiseren we het hele jaar door leuke activiteiten:

- Het startnachtje / de startdag aan het begin van het seizoen
- Het zwemweekend in Bückeburg
- De clubkampioenschappen
- Teamactiviteiten, zoals bowlen met z'n allen
- De Badeend: de gezellige seizoensafsluiter in het buitenbad van Montfoort

3. Voor wie is er een plek?

Zwemmen is goed voor je conditie, zacht voor je gewrichten én gezond. Bij ZPC Woerden combineren we serieuze training met een gezellige sfeer, en er is een plek voor elke zwemmer ongeacht leeftijd of niveau. Hieronder zie je de groepen op hoofdlijnen. De precieze trainingstijden en verwachtingen per groep staan in het document Tijden & Regels 2026–2027.

Categorie	Voor wie	Waar ligt de nadruk op?
Instroomgroep	Kinderen tot 12 jaar, met A- en B-diploma	Kennismaken met de vier slagen en met het wedstrijdzwemmen. Tien lessen, afgesloten met een techniekwedstrijd.
Onder 12	Zwemmers t/m de categorie Onder 12	Techniek, plezier en je eerste wedstrijden. Wedstrijden op eigen niveau (instap en gevorderd).
Breedte	Zwemmers vanaf 12 jaar met focus op techniek en conditie	Fit en plezierig zwemmen. Wedstrijden horen erbij!
Wedstrijdploeg	Zwemmers vanaf 12 jaar die meerdere wedstrijden per jaar willen zwemmen	Deelname aan de nationale zwemcompetitie is de basis, met daarnaast veel extra wedstrijden.
Selectie	Prestatiegerichte zwemmers, in overleg met de hoofdtrainer	Tot wel zes uur zwemtraining per week plus landtraining. Werken naar limieten voor kampioenschappen.
Masters	Zwemmers van 20 jaar en ouder	Conditie, techniek en plezier. Wedstrijden in leeftijdsklassen per vijf jaar (20+, 25+, 30+ ...), zoals het ONMK en open water.

Masters: (opnieuw) beginnen mag op elke leeftijd

Zwemmen stopt niet bij 18. Bij ZPC Woerden trainen ook volwassen zwemmers mee: sommigen zwommen vroeger al wedstrijden, anderen beginnen op latere leeftijd.

Ook de open-waterwedstrijden in de zomer, de clubkampioenschappen en de Badeend zijn erg geschikt voor masters.

Hoe vaak je traint bepaal je samen met de trainers en is op basis van beschikbaarheid van badwater. We kijken naar je leeftijd en naar hoe goed je al kunt zwemmen en delen je in bij een groep die bij je past. Het advies is om minimaal twee keer per week te komen trainen.

4. Jouw spullen

Zonder de juiste spullen geen goede training. Hieronder staat alles wat je nodig hebt. Vraag je ouders, opa & oma of de sint om je te helpen. En vergeet niet: zet je naam erop!

4.1 Wat zit er in je zwemtas?

Altijd meenemen	Trainingsmateriaal
• Zwembroek of badpak • Zwembril • Siliconen badmuts • Handdoek • Badslippers (anti-slip) • Bidon met water of lichte limonade • Grote zwemtas	• Plankje (om je benen te trainen) • Pullbuoy (om je bovenlichaam te trainen) • Zoomers, oftewel korte flippers • Peddels (vanaf 12 jaar, of op advies van de trainer)

Zo ziet je trainingsmateriaal eruit:



Zwembril

Let op dat hij goed vacuüm zuigt



Badmuts

Neem een dikke siliconen muts



Zoomers

Korte flippers, voor snellere
voeten



Pullbuoy

Voor je bovenlichaam



Plankje

Voor je benen



Peddels

Vanaf 12 jaar of op advies
trainer



Bidon

Aan de rand van het bad

4.2 Koopadvies

Zwembril

1. Neem een aparte bril voor trainen en voor wedstrijden. Zo blijft je wedstrijdbril netjes en krasvrij.
2. Zorg dat de bril goed zit: hij moet ook zonder de bandjes vacuüm zuigen op je oogkassen. Pas hem in een sportwinkel.

3. Ga niet voor de goedkoopste bril. Die lopen vaak vol of schieten los; goedkoop is hier duurkoop.

Badkleding

1. Koop niets op de groei. Badkleding gaat sowieso niet heel lang mee, en een te ruim badpak zwemt alsof je een t-shirt aanhebt: zwaar!
2. Kies voor endurance-materiaal. Dat gaat veel langer mee dan lycra.
3. Neem een apart pak voor wedstrijden, dan kun je daar langer mee doen.

Badmuts

Neem een dikke siliconen badmuts: die blijft beter zitten en scheurt minder snel.

Waar koop je het?

Bekende merken zijn Speedo, Arena, Funkita en Tyr. Voor zoomers is Decathlon vaak een goede keuze. Je kunt terecht bij fysieke winkels zoals Intersport en Decathlon, en online bij onder andere: intersport.nl, sportemotion.nl, activeswimwear.nl, robsport.nl, zwemwinkel.nl, decathlon.nl, tyr.eu en sneppies.com.

Tip: word op Facebook lid van 'Marktplaats voor zwemmers'. Daar worden regelmatig goede, nauwelijks gebruikte wedstrijdpakken aangeboden voor een vriendelijke prijs.

4.3 Clubkleding en wedstrijdbadmuts

Laat zien dat je bij de ZPC Woerden-familie hoort. Een blauw clubshirt (met of zonder naam) is een must-have, het donkerblauwe broekje maakt je outfit compleet en een donkerblauwe hoodie staat natuurlijk supercool. Alle informatie over prijzen en bestellen vind je onder 'Clubkleding' op de website. Tip: de juniorbroekjes vallen ruim.

Vergeet je wedstrijdbadmuts niet

Je krijgt de wedstrijdbadmuts van de club. Hij is verplicht tijdens alle competitiewedstrijden en mag je bij andere wedstrijden ook dragen.

Bewaar hem goed: tijdens de training gebruik je hem niet.

5. Zo gaat een training

Trainen is de manier om beter te worden in de zwemslagen, de starts en de keerpunten – en om je conditie te verbeteren. Door veel te zwemmen (meters maken!) word je steeds fitter en kun je steeds meer.

Onderdeel	Wat gebeurt er?
Warming-up / inzwemmen	Rustig zwemmen om je spieren klaar te maken. Bewaar je energie voor de rest van de training.
Techniektraining	Elke week extra aandacht voor één zwemslag. We letten op de uitvoering en gebruiken soms materialen zoals plankjes en zoomers.
Conditietraining	Langere stukken zwemmen om je uithoudingsvermogen te verbeteren.
Sprintjes	Even voluit: vanaf het startblok zo snel mogelijk een of twee banen, net als in een wedstrijd.
Cool down / uitzwemmen	Rustig uitzwemmen om blessures te voorkomen. Douchen en rekken helpt ook.
Landtraining	Conditie- en krachtoefeningen buiten het water.

We proberen je in te delen in een groep met zwemmers van ongeveer hetzelfde niveau, zodat iedereen goed kan meedoen en zich op zijn eigen manier ontwikkelt.

5.1 De regels tijdens de training

We willen dat iedereen met plezier kan trainen. Daarom gelden deze afspraken:

1. Kom op tijd, in zwemkleding en met badmuts.
2. Je kunt niet trainen als je spullen mist.
3. We helpen elkaar met het opbouwen van het zwembad.
4. We treuzelen niet bij het inzwemmen.
5. We luisteren naar de aanwijzingen van de trainer.
6. We luisteren naar elkaar.
7. We respecteren de rusttijden.
8. We zwemmen uit om blessures te voorkomen.
9. We ruimen het zwembad gezamenlijk op.
10. Laat de trainer weten als je een blessure hebt.
11. Meld je af via de mail of telefoon als je niet kunt.
12. Gedraag je netjes.

Houd je je niet aan de regels, dan kan de trainer je vragen te stoppen met de training.

5.2 Drinken, eten en rusten

Ook tijdens het zwemmen verlies je vocht – al voel je dat niet altijd. Drink daarom regelmatig tijdens de training: dat helpt kramp voorkomen en je blijft je fitter voelen. Zet je bidon aan de rand van het bad, zodat je er makkelijk bij kunt.

- Drink water of water met een beetje aanmaaklimonade.
- Sportdrankjes zijn vaak te zoet en kunnen buikpijn geven.

Trainen = zwemmen + eten + slapen. Hoe meer je traint, hoe belangrijker die balans wordt. Train je 's ochtends? Dan is op tijd naar bed gaan echt essentieel.

6. Voor ouders

Ouders zijn onmisbaar bij ZPC Woerden. We vinden het fijn als jullie betrokken zijn bij het zwemmen van jullie kind.

6.1 Kijken bij de training

Ouders zijn van harte welkom om vanaf de tribune naar de training te kijken. We vragen wel om de training niet te storen: zwemmers en trainers moeten zich goed kunnen concentreren. Blijf dus op de tribune en niet op de bank bij het raam.

6.2 Vragen aan de trainers

De trainers zijn tijdens de training bezig met de zwemmers in het water. Probeer ze via mail of telefoon te bereiken, of vraag om een afspraak voor of na de training. Je kunt ook op dinsdag of donderdag na de training van 18:15–19:15 iets vragen.

6.3 Help mee

Alle trainers zijn vrijwilligers. Zonder de hulp van ouders kunnen we de trainingen en wedstrijden niet organiseren. Er is van alles te doen:

- Hulptrainer tijdens een training
- Official (tijdwaarnemer) bij wedstrijden – hiervoor volg je een korte cursus
- Coach of ploegleider tijdens wedstrijden
- Hulp bij thuiswedstrijden: opbouwen, verkoop, drinken rondbrengen, briefjes ophalen, speaker
- Rijden naar wedstrijden
- Meehelpen bij leuke activiteiten, zoals het trainingsweekend of pannenkoeken eten

Onze vraag aan jou

We gaan er van uit dat elke ouder van een zwemmer onder de 18 jaar minimaal vier keer, maar liefst vaker, per seizoen meehelpt.

Heb je andere ideeën of wil je je aanmelden? Mail de zwemcommissie via zwemcommissie@zpcwoerden.nl, of laat het een van de trainers weten.

6.4 Official worden

Zonder officials geen wedstrijden. Ouders en oudere zwemmers kunnen via de KNZB een cursus tot tijdwaarnemer volgen. De opleiding bestaat uit een online gedeelte (e-learning) en een praktijkgedeelte tijdens een wedstrijd, onder begeleiding van een ervaren official. Je hoeft er dus niet lang voor naar school. Interesse? Meld je aan via wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl.

7. Jouw eerste wedstrijd

We hebben zwemmers van alle niveaus, van recreatieve zwemmers tot zwemmers met nationale ambities, en we bieden wedstrijden op elk niveau. Er is dus altijd een passende uitdaging.

7.1 Rustig beginnen: de jongste zwemmers

Voor de categorie Onder 10 zwemmen we volgens het vernieuwde jeugdformaat van de KNZB. Er zijn twee niveaus, zodat je altijd op je eigen niveau start.

Instapniveau	Gevorderd niveau
Voor zwemmers die net beginnen of weinig wedstrijdervaring hebben. Ontdekken en een positieve ervaring opdoen staan centraal.	Voor wie al vaker een start heeft gemaakt: iets meer uitdaging, met behoud van ontwikkeling en plezier.
• Iedereen zwemt samen, geen onderscheid tussen jongens en meisjes • Series op basis van inschrijftijd, dus altijd gelijk niveau • Er wordt niet gediskwalificeerd: fouten maken mag • Bij een valse start volgt een herstart • Haal je de finish niet, dan word je genoteerd als OPG • Uitslagen op alfabetische volgorde, geen ranglijsten • Geen podiumplaatsen: iedereen krijgt een herinnering of prijs • De volgorde van aankomst wordt bewust niet genoteerd	• Iedereen zwemt samen, geen onderscheid tussen jongens en meisjes • Series op basis van inschrijftijd • Alleen diskwalificatie bij duidelijke overtredingen (zie hieronder) • Een eerste valse start levert een herstart op • Uitslagen op alfabetische volgorde, geen ranglijsten • Geen klasseringen: iedereen krijgt een herinnering of prijs

Op het gevorderde niveau wordt alleen gediskwalificeerd bij: langdurig de verkeerde slag zwemmen (minimaal vijf slagen), opzettelijke hindering, voorttrekken aan de lijn, wangedrag, een tweede valse start, de muur niet aanraken bij keerpunt of finish, lopen of afzetten van de bodem, en een te vroege estafetteovername.

Voor zwemmers in de categorie Onder 12 gelden de gewone reglementen. De oudste jaargang Onder 12 mag meedoen aan speciale series op de Provinciale Kampioenschappen, om alvast te wennen aan de sfeer van een groot toernooi.

7.2 Wat neem je mee?

- Zwembroek of badpak – bij een lange wedstrijddag: neem een extra set mee
- Zwembril – altijd fijn om een reservebril bij je te hebben
- Badmuts – verplicht
- Handdoeken – genoeg om je goed af te drogen
- Badslippers

- Clubkleding – laat zien dat je van ZPC Woerden bent
- Drinken – zelfgemaakte aanmaaklimonade of water, geen prik
- Snacks – licht en voedzaam: een boterham met jam, een mueslireep of een banaan. Geen snoep, patat of vette snacks

7.3 Hoe verloopt de dag?

Moment	Wat wordt er van jou verwacht?
Voor de wedstrijd	Lees de informatiemail goed. Daarin staat de meldtijd, de locatie en wie de ploegleider is.
Aankomst	Wees op tijd: minstens 15 minuten voor het inzwemmen. Meld je bij de ploegleider of coach en ga je omkleden.
Inzwemmen	Zwem rustig in, oefen je keerpunten en daarna een paar sprintjes. Luister naar de extra aanwijzingen.
Voor je race	Je bent er zelf verantwoordelijk voor te weten wanneer je moet zwemmen. Draai in zodra de coach je een seintje geeft en meld je bij de tijdwaarnemer.
Je race	Geef alles. Blijf na afloop in het water of op de kant tot je van de jury weg mag.
Na je race	Vraag je tijd op bij de coach en bespreek de race. Zo leer je het meest.
De rest van de dag	Moedig je teamgenoten aan vanaf de zijkant – meelopen met een zwemmer mag niet. Laat de coach weten waar je bent, ook als je naar de wc of naar je ouders gaat.
Einde	Samen uit, samen thuis: we blijven tot het einde. Alleen bij hoge uitzondering en in overleg met de begeleiding kun je eerder weg. Meld dat altijd.

Twée dingen om te onthouden

- Kom op tijd aan de start. Ben je te laat, dan kun je een geldboete krijgen, ook al ben je in het zwembad aanwezig.
- Afmelden doe je zo vroeg mogelijk, via wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl. Afmelden tot maandag 18:00 uur voor de wedstrijd is kosteloos; daarna worden startgelden en boetes in rekening gebracht. De volledige afmeldregels staan in Tijden & Regels 2026–2027.

7.4 Inschrijven: hoe werkt dat?

- **Ben je onder de 18?** Dan bepalen de trainers voor welke wedstrijden je wordt ingeschreven. Kun je niet, dan meld je je zelf af.
- **Competitiewedstrijden?** Daarbij levert elke start punten op voor de vereniging, dus bepaalt de vereniging wie er meedoet.
- **Ben je 16 of ouder?** Dan kun je je daarnaast zelf inschrijven voor wedstrijden waarin je voor je eigen resultaat zwemt.

Je krijgt altijd een e-mail met uitleg over de wedstrijd. Daarin staat of je al bent ingeschreven of dat je zelf mag kiezen. Lees de mail goed, reageer snel naar wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl en controleer voor de wedstrijd of je inschrijving klopt. Twijfel je wat je kunt zwemmen? Vraag het gerust aan de trainers.

Vervoer regelen we onderling. Voor de jongste groepen is er een WhatsApp-groep waarin je makkelijk kunt afspreken. Let goed op de meldtijd én op de verkeerssituatie onderweg.

8. Veilig en sportief

8.1 Code Blauw

ZPC Woerden ondersteunt Code Blauw, het programma van de KNZB voor een sportief, plezierig en veilig zwemklimaat. In de praktijk betekent dat:

- **Gedragscode:** we behandelen elkaar met respect – zwemmers, trainers, officials, ouders en tegenstanders. Aanmoedigen mag, graag zelfs; afkraken niet.
- **Voor trainers en begeleiders:** van alle trainers en vaste begeleiders vragen we een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG).
- **Vertrouwenspersoon:** zit je ergens mee of maak je je zorgen over de sfeer of de veiligheid? Neem contact op met Monique via vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl.
- **Meldpunt Code Blauw (KNZB):** wil of kun je iets niet binnen de club bespreken? Bij het Meldpunt Code Blauw kun je terecht voor advies en voor het melden van ongewenst of grensoverschrijdend gedrag. Kijk op knzb.nl onder 'Code Blauw'.
- **Centrum Veilige Sport Nederland:** ook buiten de zwembond kun je vertrouwelijk terecht, via centrumveiligesport.nl.

Blijf niet rondlopen met een naar gevoel of met iets wat je hebt gezien of gehoord: maak het bespreekbaar. Samen houden we het zwembad een fijne plek voor iedereen.

8.2 Foto's en video's

Tijdens trainingen, wedstrijden en activiteiten maken we regelmatig foto's en video's, bijvoorbeeld voor de website, de nieuwsbrief en social media. Wil je niet dat beeldmateriaal van jou of je kind wordt gebruikt? Geef dit door via zwemcommissie@zpcwoerden.nl, dan houden we daar rekening mee. Video-opnames voor techniekanalyse, bijvoorbeeld tijdens clinics, gebruiken we alleen voor de training zelf en delen we niet openbaar.

9. Handig om te weten

9.1 Wie is wie?

Wie	E-mail	Waarvoor
Zwemcommissie	zwemcommissie@zpcwoerden.nl	Algemene vragen, proefles, instroomgroep, vrijwilligers, tips
Wedstrijdsecretariaat	wedstrijdsecretariaat@zpcwoerden.nl	Aan- en afmelden voor wedstrijden, inschrijvingen
Vertrouwenspersoon (Monique)	vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl	Vragen of zorgen over sfeer en veiligheid

De zwemcommissie zorgt ervoor dat alle trainingen en wedstrijden op rolletjes lopen; het wedstrijdsecretariaat zorgt dat iedereen op tijd is ingeschreven. Op de website staan de foto's van de teamleden. Onze hoofdtrainer is Thommy Nickel; hij werkt samen met een team van hulptrainers. We doen ons best om bij elke baan een hulptrainer te hebben. Bij de jongste zwemmers is dat altijd het geval.

9.2 Begrippenlijst

Nieuw in de zwemwereld? Deze woorden kom je vaak tegen.

Begrip	Betekenis
PR	Persoonlijk record: je snelste tijd ooit op een afstand.
Limiet	De tijd die je gezwommen moet hebben om te mogen starten op bijvoorbeeld de Provinciale of Nederlandse Kampioenschappen.
Inzwemmen	Rustig warmzwemmen voordat de wedstrijd begint.
Indraaien	Nog even de schouders losdraaien, vlak voordat je eigen afstand begint.
Serie	Een groep zwemmers die tegelijk hetzelfde programmanummer zwemt.
Programmanummer	Een onderdeel van de wedstrijd, bijvoorbeeld '50 meter vrije slag meisjes onder 12'.
Meldtijd	Het tijdstip waarop je aanwezig moet zijn, meestal een kwartier voor het inzwemmen.
OPG	Opgegeven: je bent gestart maar hebt de race niet uitgezwommen, of je hebt je (op tijd) afgemeld.
NG	Niet gestart: je stond op het programma maar bent niet gestart.

Begrip	Betekenis
DSQ / DIS	Diskwalificatie: de tijd telt niet, bijvoorbeeld door een valse start of een fout in de slag. Niet erg – daar leer je van!
Splash	Het programmaboekje en de software met alle series, banen en uitslagen van de wedstrijd.
Kamprechter	Official die controleert of de slagen goed worden uitgevoerd.
Masters	Zwemmers van 20 jaar en ouder, die in leeftijdsklassen van vijf jaar wedstrijden zwemmen.

9.3 Waar vind je meer informatie?

- www.zpcwoerden.nl – kies in het menu voor Wedstrijdzwemmen. De wedstrijdkalender staat op zpcwoerden.nl/wedstrijdkalender-zwemmen-2/
- Onze nieuwsbrief en mailings – abonneer je, dan mis je niets
- De uitnodigingsmails die je per wedstrijd ontvangt
- Swimtrack (app en website) voor alle uitslagen
- knzb.nl voor alles over zwemmen in Nederland, en knzb.nl/wedstrijdzwemmen/records-ranglijsten-klassementen-voor-records-en-ranglijsten
- swimrankings.net of de app SwimRank – zoek je eigen naam op zodra je een officiële wedstrijd hebt gezwommen
- livetiming.knzb.nl en de app Splashme voor realtime uitslagen
- zwemkroniek.com voor nieuws en uitslagen
- youtube.com/zwemsporttv voor zwemopnames en livestreams van grote toernooien

Heb je een tip voor dit boekje? Geef het door via zwemcommissie@zpcwoerden.nl. Veel plezier in het water!

Bijlage. Tips voor badkleding

Er is veel variatie in badkleding, en er is verschil tussen trainingskleding en wedstrijdkleding. Kijk ook eens op 'Marktplaats voor zwemmers' op Facebook: daar worden vaak hele leuke wedstrijdpakken aangeboden voor een vriendelijke prijs.

Trainingskleding

Het belangrijkste bij trainingsbroeken en -badpakken: ze moeten goed strak zitten. Kies voor endurance-materiaal, dat gaat veel langer mee dan lycra.



Trainingsbroek



Trainingsbroek



Trainingsbroek



Trainingsbadpak



Trainingsbadpak

Wedstrijdkleding

Trainingskleding is ook toegestaan op wedstrijden, maar de meeste zwemmers gaan voor een sneller pak of een snellere broek. Die zijn er in vele prijsklassen: hoe duurder, hoe beter het materiaal en hoe strakker het pak. Een strak pak zorgt voor stroomlijn, en stroomlijn zorgt ervoor dat je makkelijker zwemt.

Badpakken – om mee te beginnen



Arena G ST 2.0 Kneeskin

Prima instapmodel



Speedo G OB Kneeskin

Prima instapmodel



Arena R-evo One Jr Openback

Iets beter: naden geplakt in plaats van genaaid

Badpakken – de echt snelle pakken

Deze zijn de volgende stap in de reeks. Je hebt pakken met een dichte rug en pakken met een open rug – dat is heel persoonlijk. Denk aan de Arena Carbon Air 2, de Arena Carbon Ultra en de Speedo LZR.



Wedstrijdpak, dichte rug



Wedstrijdpak, open rug

Zwembroeken – om mee te beginnen



Arena B ST 2.0 Jammer

Mooie basiszwembroek



Speedo B High Waist Jammer

Mooie basiszwembroek



Arena R-evo One Jr

Iets strakker, met plaknaden

Zwembroeken – de echt snelle broeken

Deze hebben zeer weinig weerstand: de Arena Carbon Air 2, de Arena Carbon Ultra en de Speedo LZR.



Wedstrijdbroek



Wedstrijdbroek

Tip: neem een apart pak of een aparte broek voor wedstrijden. Zo blijft die langer mooi en zwem je er langer mee door.