



## Informatieboekje Commissie Wedstrijdzwemmen





# Informatieboekje wedstrijdzwemmen

## Inhoud

1	Inleiding	4
2	Commissieleden CWZ	4
2.1	Taken CWZ	4
2.2	CWZ Wedstrijdcommissie	4
2.3	Begroting wedstrijdzwemmen	5
2.4	Agenda Wedstrijdzwemmen (jaarkalender)	5
2.5	Bijdrage aan Clubblad	5
3	Trainingen	6
3.1	Trainers	6
3.2	Trainingstijden	6
3.3	Wat heb ik nodig tijdens de training?	6
3.4	Trainingskamp en andere activiteiten	7
3.5	Afmelden voor de training	7
3.6	Ledenpas	7
3.7	Medische achtergronden	7
3.8	Vragen over de trainingen	7
4	Wedstrijden	8
4.1	Organisatie van wedstrijden	8
4.2	Vrijwilligers	8
4.3	Aanmelden voor wedstrijden	8
4.4	Afmelden voor een wedstrijd	9
4.5	Oproep voor deelname LZC	9
4.6	Welke wedstrijden zijn er?	9
4.7	Leeftijdsgroepen	11
4.8	Vervoer en reiskosten	12
4.8.1	Bus	12
4.8.2	Eigen vervoer	12
4.9	Voeding	12
4.10	Zwemkleding	12
4.11	Sieraden en elektronica	12
4.12	Gedrag tijdens trainingen	13
4.13	Gedrag tijdens wedstrijden	13
4.14	Clubkampioenschappen	13
4.14.1	Algemeen	13



## Informatieboekje wedstrijdzwemmen

4.14.2	Reglement	13
5	Huishoudelijk reglement	14
5.1	Gedrag (algemeen)	14
5.2	Overige bepalingen	14
6	Clubartikelen	15
6.1	Algemeen	15
6.2	Watervrienden tas	15
6.3	Wedstrijdshirt	15
6.4	Badmuts	15



# Informatieboekje wedstrijdzwemmen

## 1 Inleiding

Dit informatieboekje is een aanvulling op het [Huishoudelijk Reglement](#) (zie Hoofdstuk 6) van de Watervrienden Almere (WVA) en bevat informatie specifiek bedoeld voor de wedstrijdzwemmers<sup>1</sup> (en ouders) die onder verantwoording van de Commissie Wedstrijdzwemmen (CWZ)<sup>2</sup> vallen.

Voor nieuwe leden van de wedstrijdploeg en voor ouders van jeugdige wedstrijdzwemmers kan dit informatieboekje antwoord geven op veel vragen.

De CWZ geeft dit informatieboekje uit met daarin aanvullende informatie over de regels en de gang van zaken binnen de CWZ.

Meer informatie? Kijk ook op de website van de WVA, bij het wedstrijdzwemmen:

- [www.watervriendenalmere.nl](http://www.watervriendenalmere.nl)
- [www.watervriendenalmere.nl/wedstrijdzwemmen](http://www.watervriendenalmere.nl/wedstrijdzwemmen).
- Clubbladen vind je hier: [www.watervriendenalmere.nl/bestuursmededelingen/clubbladen](http://www.watervriendenalmere.nl/bestuursmededelingen/clubbladen).

## 2 Commissieleden CWZ

De CWZ heeft in totaal 4 à 5 leden. De trainers voor het wedstrijdzwemmen vallen onder de verantwoordelijkheid van de CWZ.

Commissie Wedstrijd Zwemmen
Voorzitter (vertegenwoordigt de CWZ in het bestuur van de WVA).
Penningmeester.
Secretaris.
Technische commissie wedstrijdzwemmen.
CWZ is altijd bereikbaar via de <a href="#">Contactpagina</a> van de WVA-website.

### 2.1 Taken CWZ

Taken CWZ
Aanstellen, begeleiden en beoordelen trainers.
Verzorgen van de trainingen o.a. indelen zwemmers, uren, banen en het verzorgen van het trainingskamp en trainingdagen.
Opstellen jaarplannen voor de junioren, masters en wedstrijdzwemploegen.
Bijhouden vorderingen en prestaties wedstrijdzwemmers.
Organiseren informatieavonden voor nieuwe zwemmers en ouders.

### 2.2 CWZ Wedstrijdcommissie

Wedstrijdcommissie
De CWZ wordt bij het organiseren van wedstrijden ondersteund door de <a href="#">wedstrijdcommissie</a> .
De wedstrijdcommissie is altijd bereikbaar via <a href="mailto:wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl">wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl</a> . Mail naar dit adres wordt doorgestuurd naar leden van de commissie, wat via de WVA webmaster overgedragen kan worden.

<sup>1</sup> Met zwemmer of wedstrijdzwemmer wordt zowel jongen/meisje, als man/vrouw bedoeld.

<sup>2</sup> Commissie wedstrijdzwemmen wordt in het informatieboekje zo veel mogelijk afgekort tot CWZ.



## Informatieboekje wedstrijdzwemmen

### Wedstrijdcommissie

De wedstrijdcommissie organiseert de WVA-wedstrijden en zorgt voor de communicatie m.b.t. alle wedstrijden:

- verstuurt de uitnodigingen aan zwemmers, officials en begeleiders (ordonnansen, speaker, EHBO, etc.),
- stelt mogelijkheid tot inschrijven beschikbaar (middels digitaal formulier),
- deelt de zwemnummers in.

De trainers helpen de estafetteploegen samen te stellen op basis van de inschrijvingen en regels per estafette.

Zorgt ervoor dat de uitslagen op de WVA- en NCS-website worden geplaatst.

Verzorgt de aanvraag van Bondsrecords van de eigen wedstrijden.

### 2.3 Begroting wedstrijdzwemmen

De CWZ zorgt er voor dat vóór 1 december van elk kalenderjaar de conceptbegroting voor het eerstvolgend kalenderjaar bij de penningmeester van de WVA wordt ingediend. Het bestuur van de WVA stelt, op basis van de door alle commissies ingediende begrotingen, de conceptbegroting van de WVA voor het eerstvolgend kalenderjaar vast. De begroting van de WVA wordt goedgekeurd door de Algemene Ledenvergadering (ALV).

### 2.4 Agenda Wedstrijdzwemmen (jaarkalender)

De CWZ houdt de agenda bij waarop alle zwemwedstrijden waaraan de WVA deelneemt, zijn vermeld. Ook andere belangrijke datums en activiteiten, zoals begin en einde van vakanties, trainingskampen en –dagen worden in de agenda vermeld.

De agenda of jaarkalender wordt op de website gepubliceerd en vind je hier: [www.watervriendenalmere.nl/wedstrijdzwemmen/agenda-wedstrijdzwemmen](http://www.watervriendenalmere.nl/wedstrijdzwemmen/agenda-wedstrijdzwemmen).

### 2.5 Bijdrage aan Clubblad

De CWZ zorgt ervoor dat er elke keer wanneer een clubblad verschijnt, tijdig een bijdrage vanuit de CWZ aan het clubblad wordt aangeleverd. Voor het aanleveren van stukjes t.b.v. het clubblad kan de CWZ een beroep doen op ploegleiders, coaches en zwemmers of ouders. Deze kunnen verzocht worden om een bijdrage aan te leveren met betrekking tot specifieke wedstrijden. Wil je spontaan een bijdrage aanleveren van een wedstrijd of andere activiteit? Dat kan natuurlijk ook. Mail je stukje aan de CWZ.

Ook naar aanleiding van (sponsor)acties kunnen bijdragen aan het clubblad van uit de CWZ worden gemaakt.

## 3 Trainingen

De wedstrijdzwemmers trainen 2 keer per week.

Op vrijdagavond is er een mogelijkheid voor de jeugd (categorieën CDEF), om een extra uur te trainen (van 19-20 uur). Hiervoor is een extra bijdrage verschuldigd, omdat deze training buiten de contributie valt. Deze extra training wordt als 2<sup>de</sup> onderdeel gefactureerd.

Aanmelden voor deze extra training kan bij [wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl](mailto:wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl).

### 3.1 Trainers

Er zijn voldoende trainers aanwezig, waardoor de zwemmers veel persoonlijke aandacht krijgen. De trainers volgen jaarlijks bijscholingen, georganiseerd door de bond.

### 3.2 Trainingstijden



Dag	Uur	Van	Tot	Opmerkingen
Dinsdag	1	18.00 uur	19.00 uur	Jeugd
Dinsdag	2	19.00 uur	20.00 uur	Jeugd
Woensdag	1	21.00 uur	22.00 uur	Masters
Vrijdag	1	20.00 uur	21.00 uur	Masters
Zaterdag	1	06.30 uur	07.30 uur	Jeugd
Zaterdag	2	07.30 uur	08.30 uur	Jeugd

De trainingen worden het hele jaar door gegeven m.u.v. zomer- en kerstvakantie. Tijdens alle andere vakanties (herfst-, voorjaars- en meivakantie) gaan de trainingen gewoon door.

Kijk voor de actuele vakantieperiodes op de jaarkalender voor het wedstrijdzwemmen op de website ([www.watervriendenalmere.nl/wedstrijdzwemmen/agenda-wedstrijdzwemmen](http://www.watervriendenalmere.nl/wedstrijdzwemmen/agenda-wedstrijdzwemmen)) of in het clubblad.

### 3.3 Wat heb ik nodig tijdens de training?

Alle benodigde materialen dient de zwemmer zelf aan te schaffen.

Trainingsbenodigheden	
	Frontsnorkel
	Zoomers (korte flippers)

Trainingsbenodigheden	
	Pull Boy, ook wel 'Achtje'
	Zwemplankje
	Zwembriljetje

### **3.4 Trainingskamp en andere activiteiten**

De CWZ probeert jaarlijks een trainingskamp te organiseren.

Tevens worden andere activiteiten georganiseerd die op zaterdag na de training plaatsvinden, zoals een gezamenlijk ontbijt en sport- en spelactiviteiten (per leeftijdscategorie).

### **3.5 Afmelden voor de training**

De trainers houden bij de voorbereiding van de training rekening met het aantal en het niveau van de zwemmers die in hun baan zwemmen. Daarom vernemen wij het graag wanneer een zwemmer in verband met bijvoorbeeld ziekte of studie langdurig niet aan een training kan deelnemen.

Afmelden voor een training via [wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl](mailto:wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl).

### **3.6 Ledenpas**

Alle leden van de Watervrienden Almere hebben een ledenpas. Het is verplicht deze pas voor elke training in te leveren. Na de training krijgt de zwemmer van zijn/haar trainer het pasje weer terug. Het niet inleveren van het pasje kan een reden zijn om niet mee te mogen trainen.

### **3.7 Medische achtergronden**

Omdat wij op een verantwoorde wijze training willen geven, verzoeken wij zwemmers en ouders ons op de hoogte te houden van zaken die van belang zijn m.b.t. de gezondheid van de zwemmers, zodat wij tijdens de trainingen en de wedstrijden niet voor verrassingen komen te staan. Indien de CWZ het nodig acht, zal door de zwemmer een sportkeuring aangevraagd moeten worden.

Blessures: voor aanvang van de training aan je trainer doorgeven waar je last van hebt.

### **3.8 Vragen over de trainingen**

Met vragen over de training kun je **na** de training wenden tot één van de trainers of één van de CWZ leden.



# Informatieboekje wedstrijdzwemmen

## 4 Wedstrijden

Meedoen aan zwemwedstrijden hoort uiteraard bij het lid zijn van de wedstrijdzwemploeg.

Regelmatig nemen onze zwemmers deel aan nationale en internationale wedstrijden. Aan veel wedstrijden kunnen alle zwemmers meedoen (vrije inschrijving en alle leeftijden). Andere wedstrijden zijn alleen bedoeld voor de jeugd of juist alleen voor master wedstrijdzwemmers. Er zijn wedstrijden waaraan je alleen kan meedoen als je daarvoor een bepaalde limiet hebt gehaald ([NK](#)) en er zijn wedstrijden waaraan je alleen kan meedoen als je daarvoor uitgenodigd wordt ([LZC](#)). Kijk voor het jaaroverzicht van alle wedstrijden op de website (ook bij de [NCS](#)) of in het clubblad, daarin wordt de wedstrijdkalender ook gepubliceerd. En reserveer natuurlijk de wedstrijddata alvast in je agenda!

### 4.1 Organisatie van wedstrijden

Organisatie van wedstrijden (o.a. versturen van uitnodigingen aan zwemmers, indelen van zwemmers en indelen zwemnummers, aanstellen van ploegleiders en uitnodigen van officials, etc.) is een taak van de wedstrijdcommissie.

Wedstrijd / toernooi
WVNL wedstrijden (zoals NK / LZC / LBK)
Holland Competitie
Masterwedstrijden
Overige eigen wedstrijden en (internationale) toernooien

Aangezien er veel wedstrijdzwemmers zijn en er bij sommige wedstrijden slechts een beperkt aantal zwemmers mee kunnen doen, proberen wij ervoor te zorgen dat iedereen regelmatig naar een wedstrijd kan. Bij de opstelling wordt enerzijds rekening gehouden met prestaties, maar anderzijds zeker met de opkomst en de inzet van een zwemmer tijdens de trainingen *en* de bijdrage van de zwemmer aan de groep.

### 4.2 Vrijwilligers

Vele verschillende andere vrijwilligers helpen bij het organiseren en goed laten verlopen van de wedstrijden en de toernooien. Hierbij valt te denken aan officials zoals scheidsrechter, kamprechter, starter, tijdwaarnemer en jury, maar ook aan wedstrijdsecretariaat, speaker, EHBO en ordonnansen. Er zijn ook ploegleiders die onze zwemmers begeleiden tijdens wedstrijden (zij zorgen ervoor dat de zwemmers zich op het juiste moment melden bij de start van hun zwemnummers) en coaches/trainers die de zwemmers, nadat ze gezwommen hebben, terugkoppeling geven aan de zwemmers. De CWZ kan altijd extra vrijwilligers gebruiken. Als je meer wilt weten neem dan contact op met een van de CWZ leden. Je kunt je ook via [dit formulier aanmelden](#).

### 4.3 Aanmelden voor wedstrijden

Na het versturen van de uitnodiging voor een wedstrijd kunnen zwemmers zich via een link naar een digitaal formulier aanmelden.





## Informatieboekje wedstrijdzwemmen

Met het aanmelden voor een wedstrijd gaat een zwemmer de verplichting aan om te komen en te zwemmen. De wedstrijdcommissie deelt voor estafettes de zwemmers in (met behulp van de trainers) en gaat ervan uit dat iedere aangemelde zwemmer aanwezig is.

Aanmelden voor een wedstrijd is niet vrijblijvend, want zowel bij competitie wedstrijden als bij het indelen van estafettes is het erg belangrijk dat we kunnen rekenen op de zwemmers die zich hebben aangemeld. Een zwemmer vervangen is vaak lastig. Daarnaast worden voor de meeste wedstrijden de kosten voor deelname aan die wedstrijden betaald door de WVA.

### 4.4 Afmelden voor een wedstrijd

Als een zwemmer zich heeft aangemeld voor een wedstrijd en toch niet aan de wedstrijd kan deelnemen, verwachten we **zo spoedig mogelijk, maar uiterlijk 23:59 uur de maandag voor de wedstrijd** een afmelding. De afmelding moet worden gedaan bij de wedstrijdcommissie: [wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl](mailto:wedstrijdcommissie@watervriendenalmere.nl)

Omdat in sommige leeftijdsgroepen een tekort aan zwemmers is, is het niet altijd mogelijk een vervanger op te stellen. Daarom willen wij alle zwemmers verzoeken alleen af te melden met zeer een dringende reden.

Indien een zwemmer zich niet of niet tijdig voor een wedstrijd afmeldt, dient de zwemmer het startgeld bij de eerstvolgende training te betalen:

- Uitwedstrijd zie uitnodiging
- Thuiswedstrijd: €2,00
- LZC: €7,00
- andere NCS wedstrijden: startgeld wisselend per wedstrijd

De opgelegde sanctie wordt per email aan de betreffende zwemmer medegedeeld.

### 4.5 Oproep voor deelname LZC

Aan de Landelijke Zwem Competitie (LZC) doen we mee met een team. We willen met dit team elk jaar optimaal presteren. Voor elk team worden zwemmers opgeroepen. Daarnaast worden in totaal ongeveer 20 reserves opgeroepen.

De indeling voor de LZC begint al vroeg in het seizoen. De op te roepen zwemmers krijgen ruim voor de eerste LZC de oproep hiervoor per email.

Omdat de LZC voor de vereniging en de wedstrijdploeg belangrijke wedstrijden zijn, gaan we ervan uit dat zwemmers die opgeroepen worden zich vereerd voelen voor de ploeg te mogen zwemmen, zeer graag mee willen doen om zoveel mogelijk punten voor de ploeg te kunnen scoren en zich alleen afmelden als het echt niet anders kan!

We gaan er dan ook vanuit dat zwemmers in hun planning rekening houden met de wedstrijddata voor de LZC. Deze data zijn namelijk op vaste momenten in het jaar.

### 4.6 Welke wedstrijden zijn er?

Zie ook het [Sportreglement Wedstrijdzwemmen van de NCS](#)

Wedstrijd	Uitleg
-----------	--------



## Informatieboekje wedstrijdzwemmen

Wedstrijd	Uitleg
<a href="#">WVNL LZC</a> (volg de link voor informatie van NCS)	Landelijke Zwem Competitie. Aan deze wedstrijden wordt door de WVA altijd deelgenomen. De ploeg die de meeste punten behaalt over de gehele competitie (3 wedstrijddagen) wordt kampioen. Deelname aan de LZC is verplicht, mits je wordt opgeroepen. De LZC is 3x per jaar op een vaste zondag: in november, januari en maart. In juni wordt uiteindelijk de finale gezwommen.
<a href="#">WVNL NK</a> (volg de link voor informatie van NCS)	Nederlandse Kampioenschappen Jeugd: ABC zwemmers, vindt plaats in december, geen limietijden nodig. Overige leeftijden: D t/m H Dit zijn belangrijke wedstrijden om individuele prestaties neer te zetten. Hier mag je aan deelnemen als je voor een bepaalde slag een limiet hebt behaald. Zie voor informatie hierover de site van de <a href="#">NCS</a> . De NK vindt plaats in februari en april.
<a href="#">WVNL Lange Baan Kampioenschappen</a> (volg de link voor informatie van NCS)	Deze wedstrijd wordt gehouden in een 50 meter bad en er worden alleen persoonlijke nummers gezwommen van 50, 100 en 200m. WVNL deelt je hiervoor in als je je hebt opgegeven met een slag die je wel ooit tijdens een wedstrijd gezwommen hebt. De inschrijftijden mogen niet ouder zijn dan 1 jaar. WVNL deelt de snelste zwemmers in, de overige zwemmers komen op de reservelijst (bij uitval van een zwemmer wordt de eerstvolgende van de reservelijst ingedeeld). Alleen bij de A en B zwemmers (zie verderop welke leeftijd dat is) wordt gekeken naar de 50 meter tijden. De lange baan wedstrijd wordt gehouden in maart en juni.
WVNL Lange Afstandwedstrijd	Vindt plaats in november
Estafettewedstrijd	In deze wedstrijd worden alleen estafettes gezwommen. Deze eerste wedstrijd van het seizoen wordt door WV Haarlem en WV Hoofddorp georganiseerd. Vooral ook leuk voor jonge/nieuwe zwemmers om ervaring op te doen en niet direct alleen aan het startblok te hoeven staan. Begeleiding van de jonge/nieuwe zwemmers wordt mede door oudere zwemmers verzorgd.
Holland Competitie	De Holland Competitie is bedoeld om jonge en nieuwe zwemmers in staat te stellen wedstrijdervaring op te doen. Voor veel zwemmers is het meedoen aan de Holland Competitie hun 1 <sup>e</sup> wedstrijd. Aan de Holland Competitie doen op dit moment 5 verenigingen mee. De wedstrijden zijn altijd op zaterdag (5 zaterdagen in de oneven maanden per jaar, m.u.v. juli) en tot nu toe altijd in Hoofddorp. Je mag je hier voor opgeven, maar er zijn een beperkt aantal plaatsen en de zwemmers die zich het eerst aanmelden worden als eerste opgesteld. Dus: vol is vol.
Clubkampioenschappen	Hier mag ieder lid van de Watervrienden Almere aan deelnemen., dus zwemmers die lid zijn van de afdeling wedstrijdzwemmen als ook zwemmers die lid zijn van andere afdelingen mogen meedoen. Voor de wedstrijdzwemmers is het een verplichte wedstrijd! Zie ook hoofdstuk 5. De clubkampioenschappen worden altijd aan het eind van het seizoen gehouden (in juni / juli). Controleer voor de exacte datum altijd de jaarkalender.
Sprintwedstrijd	Hier worden alleen 25 en 50 meter nummers gezwommen. Iedere zwemmer mag deelnemen.



## Informatieboekje wedstrijdzwemmen

Wedstrijd	Uitleg
Limiet wedstrijd	Hier kun je proberen een limiet te halen die weer geldt voor de BZK. De limietwedstrijden worden georganiseerd voor de C zwemmers en ouder. Bij eigen wedstrijden mogen ook de A en B zwemmers mee doen. Zij kunnen dan de 50 meters zwemmen. Let op: tweedeaars B zwemmers die in januari C worden, moeten 100 meters kiezen. Wat een limiet is of welke limiettijd je nodig hebt, vind je terug bij de <a href="#">BZK</a> info.
Internationale wedstrijd	Hier doen verenigingen mee uit verschillende landen. Iedereen mag hieraan deelnemen. Zo hebben we ons eigen jaarlijkse internationale toernooi op 1 <sup>e</sup> Paasdag en de Lange Afstandwedstrijd (voor 12+ jarigen). We gaan zelf ook regelmatig naar het buitenland (België of Frankrijk).
Open wedstrijd	Hieraan mag iedereen, die zich eventueel via een vereniging inschrijft, deelnemen. Bijvoorbeeld: wedstrijden waar wij een uitnodiging voor krijgen zoals in Lisse. Wij sturen een uitnodiging met het programma wat er gezwommen wordt en jullie melden je aan en geven de zwemslagen, die je dan wilt zwemmen aan ons door.

### 4.7 Leeftijdsgroepen

Bij wedstrijden worden zwemmers ingedeeld in 6 leeftijdsgroepen. Hierbij geldt als indeling:

Groepen	Wie
Groep A	Zwemmers 8-9 jaar
Groep B	Zwemmers 10-11 jaar
Groep C	Zwemmers 12-13 jaar
Groep D	Zwemmers 14-15 jaar
Groep E	Zwemmers 16-17 jaar
Groep F	Zwemmers 18-19 jaar
Groep G	Nieuwe categorie per 2019
Groep H	Nieuwe categorie per 2019
Master	Zwemmers van 20 (junior) / 25 jaar (WVNL) en ouder

Leeftijdsgroepen gelden van 1 januari tot en met 31 december. De leeftijd die een zwemmer in een kalenderjaar bereikt, is bepalend voor de indeling van die zwemmer in een leeftijdsgroep. Deze indeling geldt het hele jaar.

*Per 2019 zal dit wijzigen naar de leeftijd op 1 september. Dit zal in het nieuwe sportreglement verwerkt zijn.*

#### Voorbeelden:

Als je dit jaar 9 jaar wordt (bijvoorbeeld je bent geboren op 17 december), dan ben je dit hele jaar ingedeeld in leeftijdsgroep A. Volgend jaar word je ingedeeld in leeftijdsgroep B.

Als je in dit jaar 10 jaar wordt (bijvoorbeeld je bent geboren op 17 juni), dan ben je dit hele jaar ingedeeld in leeftijdsgroep B. Volgend jaar blijf je ingedeeld in leeftijdsgroep B.

Zie ook het [Sportreglement Wedstrijdzwemmen van de NCS](#)

Zwemmers mogen in een wedstrijd uitkomen in hun eigen leeftijdsgroep of een groep die één niveau hoger is. Bij een estafette mag een zwemmer bij sommige wedstrijden zowel in een oudere



## Informatieboekje wedstrijdzwemmen

leeftijdsgroep als in de eigen leeftijdsgroep starten. Uitkomen in een leeftijdsklasse lager is niet toegestaan.

### 4.8 Vervoer en reiskosten

#### 4.8.1 Bus

Vanuit de CWZ kan er gekeken worden of het rendabel is om met een bus te reizen.

#### 4.8.2 Eigen vervoer

Bij vrijwel alle wedstrijden die niet in Almere gehouden worden, wordt ervan uit gegaan dat er met eigen vervoer naar de wedstrijd gereisd wordt. Eventuele reisvergoeding zal dan zelf met de chauffeur afgesproken moeten worden

### 4.9 Voeding

Om tijdens zwemwedstrijden geen last te krijgen van je maag, raden wij aan vanaf een uur voor de wedstrijd **niet veel** meer te eten. In de pauze en tussen de zwemnummers mag slechts met mate iets gegeten worden. Het is **niet toegestaan** om bij wedstrijden **chips, frites, frikadellen, ijs of iets dergelijks** te eten. Veel kinderen hebben vaak veel snoep mee. Het eten van genoemde zaken kan tijdens de wedstrijd veel last (buikpijn) veroorzaken.

Wat drinken betreft is het belangrijk geen koolzuurhoudende of vette (chocomel) dranken te gebruiken om kramp of andere klachten tijdens de wedstrijd of de training te voorkomen.

### 4.10 Zwemkleding

Bij alle wedstrijden is het dragen van ons clubshirt en badmuts verplicht!

Om optimale prestaties te kunnen leveren is het van groot belang dat een zwemmer tussen de te zwemmen nummers warm blijft. Neem dus altijd je Watervrienden shirt en badmuts mee. Neem ook SLIPPERS en een EXTRA HANDDOEK mee.

Zeker zo belangrijk bij wedstrijden is natuurlijk het badpak/de zwembroek. Wij adviseren om altijd een wedstrijdbadpak/-zwembroek te dragen dat zodanig past dat de zwemmer/-ster er geen hinder van ondervindt bij het duiken of het nemen van een keerpunt. In het [Sportreglement Wedstrijdzwemmen](#) staan de regels voor wedstrijdzwemkleding.

Zwemmers dragen ter bescherming van de ogen een zwembrillette, zowel tijdens de trainingen als bij de wedstrijden.

Het dragen van een **badmuts** tijdens trainingen en wedstrijden wordt sterk aangeraden. Bij buitenlandse wedstrijden is een badmuts soms verplicht. Het dragen van **badslippers** bij het lopen van en naar de kleedkamers en in de zwemzaal, bij wedstrijden en bij trainingen is **zeer wenselijk**.

### 4.11 Sieraden en elektronica

Het dragen van sieraden (kettingen, horloges, ringen, etc.) tijdens trainingen kan tot blessures leiden, zowel bij de zwemmer zelf als bij andere zwemmers. Om die reden wordt het dragen van dergelijke sieraden **sterk afgeraden**. Alleen sieraden waarbij er geen gevaar voor blessures is mogen worden gedragen. Vraag in geval van twijfel altijd advies aan de trainer.

Tijdens wedstrijden is het niet toegestaan om (in de zwemzaal) spelletjes te spelen op digitale media als telefoons, tablets, etc. etc. Dit leidt alle zwemmers te veel af van de wedstrijd.



## Informatieboekje wedstrijdzwemmen

### 4.12 Gedrag tijdens trainingen

De zwemmers moeten een kwartier voordat de training start aanwezig zijn voor de warming up. Zwemmers die te laat komen (nadat de training is begonnen) kunnen voor die dag uitgesloten worden van de training. In uitzonderlijke situaties kan een trainer besluiten een zwemmer, die te laat komt, alsnog voor die keer mee te laten trainen. Dit geldt voor alle trainingen/ alle dagen.

Tijdens de training is het niet toegestaan om te hangen of te zitten op de scheidingslijnen. Andere zwemmers hebben daar last van en de lijnen kunnen hierdoor oprekken. Tussen de opdrachten is bijna altijd de mogelijkheid om even met elkaar te praten.

Het is belangrijk om na een intensieve training uit te zwemmen. Het is dus niet toegestaan om bij het signaal voor uitzwemmen direct te gaan douchen.

Aan het eind van de training worden de bij de training gebruikte hulpmiddelen, door zwemmers en trainers **gezamenlijk** opgeruimd.

### 4.13 Gedrag tijdens wedstrijden

Tijdens **ALLE** wedstrijden moeten zwemmers zich aan een aantal regels houden. Dit zorgt mede voor een goed verloop van de wedstrijden:

- Op tijd aanwezig zijn: tenminste 15 minuten voordat de juryvergadering begint aanwezig zijn
- Tijdens elke start (nadat het lange fluitsignaal geklonken heeft en totdat de serie gestart is) moet het absoluut **STIL** zijn, dus niet praten en zwemmers dienen ook stil te staan.
- Zwemmers mogen **NIET** op de rand van het zwembassin zitten en **NIET** met de voeten in het water.
- De zwemmers moeten tijdens de wedstrijd voldoende ruimte (tenminste **1 meter**, vaak aangegeven met andere kleur tegels) vrijlaten aan de badrand, zodat wedstrijdofficials (zoals kamprechters, tijdwaarnemers/keerpuntcommissarissen en jury) niet gehinderd worden. Zie voor de details het [Sportreglement Wedstrijdzwemmen](#).
- Ouders mogen tijdens de wedstrijden niet in de zwemzaal aanwezig zijn, tenzij er geen aparte tribune is.
- Verantwoordelijkheid over de zwemmers ligt tijdens de wedstrijden bij de ploegleiding.
- Om ook de deelnemers in de laatste programma's aan te moedigen, is het wenselijk dat alle zwemmers van onze ploeg in de zwemzaal blijven tot het laatste programmanummer voorbij is.
- Na de wedstrijd vertrekken we gezamenlijk

### 4.14 Clubkampioenschappen

#### 4.14.1 Algemeen

Om elke zwemmer een redelijk aantal wedstrijden per jaar te laten zwemmen, om een beeld te krijgen van de vorderingen van de zwemmers en om de connectie met de overige WVA afdelingen te bevorderen, organiseren wij elk jaar de clubkampioenschappen.

#### 4.14.2 Reglement

Bij de clubkampioenschappen gelden de volgende regels:

- Het [Sportreglement wedstrijdzwemmen](#) van de NCS is ook hier van toepassing
- Bij verhindering is afmelden verplicht.



# Informatieboekje wedstrijdzwemmen

## 5 Huishoudelijk reglement

Het [Huishoudelijk Reglement](http://www.watervriendenalmere.nl) (HHR) is te vinden op de website van onze vereniging [www.watervriendenalmere.nl](http://www.watervriendenalmere.nl). Dit reglement is opgesteld door en voor de leden. In het HHR staan alle belangrijke bepalingen waarvan een lid op de hoogte dient te zijn.

De CWZ gaat ervan uit dat het HHR bij alle zwemmers en hun ouders/verzorgers bekend is.

### 5.1 Gedrag (algemeen)

Zwemmers (en ouders), trainers, coaches, ploegleiders, officials en vertegenwoordigers van de WVA dienen zich altijd respectvol te gedragen t.o.v. anderen (en hun eigendommen). Bij wangedrag van een zwemmer (of de ouders) kan een zwemmer door de CWZ worden voorgedragen voor schorsing of roeyement. E.e.a. conform het HHR, Artikel 16, 17 en 18.

Bij wangedrag van een trainer, coach, ploegleider, official of vertegenwoordiger van de WVA kan deze door de CWZ worden voorgedragen voor schorsing of roeyement. E.e.a. conform het HHR, Artikel 16, 17 en 18.

### 5.2 Overige bepalingen

- De CWZ gaat ervan uit dat de inhoud van dit informatieboekje bij alle trainers, coaches, ploegleiders, officials en vertegenwoordigers van de WVA bekend is.
- De CWZ gaat ervan uit dat de inhoud van dit informatieboekje bij alle zwemmers en hun ouders/verzorgers bekend is.
- In alle gevallen die het werkgebied van de CWZ betreffen en waarin het HHR en dit informatieboekje niet voorzien, besluit het bestuur op advies van en na overleg met de CWZ. De termijn voor dergelijke besluiten is 2 kalenderweken.



# Informatieboekje wedstrijdzwemmen

## 6 Clubartikelen

### 6.1 Algemeen

De vereniging heeft een aantal eigen clubartikelen, zoals een (polo)shirt en badmuts. Het dragen van de clubkleding is tijdens wedstrijden verplicht.

De clubartikelen zijn te bestellen bij: [administratie@watervriendenalmere.nl](mailto:administratie@watervriendenalmere.nl). Houd er rekening mee dat bestelde artikelen bij het afhalen alleen tegen contante betaling meegegeven worden. En bij voorkeur gepast betalen.

### 6.2 Watervrienden tas



### 6.3 Wedstrijdshirt

We beschikken over wedstrijdshirts. De shirts zijn in verschillende maten verkrijgbaar. Er zijn nog een beperkt aantal wedstrijdshirts op voorraad.

Het wedstrijdshirt kost €10,00.

### 6.4 Badmuts

De badmuts heeft aan de ene kant het logo van de Watervrienden Almere en aan de andere kant de pictogrammen van de sporten die bij ons beoefend kunnen worden.

De badmuts kost €4,00.

