

Wedstrijdzwemmen bij ZV de Zaan



Seizoen 2016-2017

Beste zwemmers en zwemsters,

Het nieuwe zwemseizoen 2016-2017 gaat weer van start. Wij hopen dat jullie allemaal van een prettige zomervakantie hebben kunnen genieten en dat jullie weer veel plezier zullen beleven in het nieuwe zwemseizoen.

Vanaf dinsdag 30 augustus 2016 gaan onze trainingen in de Slag en de Zaangolf weer van start. Het trainingsrooster van dit seizoen is te vinden op onze website en ook verderop in dit informatieboekje.

Op zondag 4 september 2016 hebben we meteen al onze eerste wedstrijd: Open Zaans Sprint Kampioenschap in Zaandam. Onze laatste wedstrijd, de ZV de Zaan Clubkampioenschappen, staat geprogrammeerd op zaterdag 15 juli 2017 (onder voorbehoud). De wedstrijdkalender van het hele seizoen is ook te vinden op onze website.

Robin Boer is de hoofdtrainer van ZV de Zaan. Robin zal de trainersstaf leiden, die verder bestaat uit negen gediplomeerde trainers en twee assistent trainers.

Vanaf 5 september 2016 gaan we ook op de maandagavond weer trainen in het 25m-bad van het Friendship Sports Centre, voorheen het Ronald McDonald bad genoemd. Tevens zullen we vanaf 1 oktober 2016 weer gaan trainen in het 50m-bad van het Sportfondsenbad in Beverwijk.

We rekenen op een heleboel nieuwe Persoonlijke Records en A-Regio of N(JJ)K limieten en natuurlijk een startplaats tijdens de Nationale Minioren Club Meet!

We wensen iedereen graag heel veel succes toe in het nieuwe seizoen 2016-2017!

De zwemcommissie van ZV de Zaan

Inhoudsopgave

	Pagina
Informatie voor de nieuwe instromers	
Welkom bij ZV de Zaan	4
Andere trainingstijden	4
Wedstrijden zwemmen	4
Bijzondere trainingen	4
Handig om te weten	4
Trainingen	
Trainingsrooster	6
Trainingsprogramma	8
Trainingskampen	8
Persoonlijke inzet	9
Opbouwen en opruimen van het bad	9
Leeftijdsgroepen	9
Wedstrijden	
Uitnodiging per e-mail	10
Boeteregeling	10
Vorbereiding	10
Baddienst	11
Inzwemmen	11
Voor het zwemmen	11
Na het zwemmen	11
Kleding	12
Zwemkleding	12
Eten en drinken	12
We zijn er met zijn allen!	13
Wedstrijdkalender op de website	13
Competitiewedstrijden	13
Minioren wedstrijden	13
Overige wedstrijden	14
Startgelden	14
Estafettes	14
Tijdwaarnemers	14
Gedragscode	15
Portretrecht	17

Informatie voor de nieuwe instromers

Welkom bij het wedstrijdzwemmen

Tot nu toe heb je leren zwemmen in het basisplan van ZV de Zaan. Je hebt er voor gekozen om te gaan wedstrijdzwemmen bij ZV de Zaan. Dan ga je trainen en wedstrijden zwemmen voor ZV de Zaan.

Andere trainingstijden

Bij ZV de Zaan train je op verschillende dagen en tijden en ook in verschillende zwembaden. Wij willen graag dat je drie keer per week komt trainen, namelijk op de dinsdag van 18:00-19:00 uur in de Slag 1, op de donderdag van 19:00-19:45 uur in de Slag 2 en op de zaterdag van 12:00-13:30 in De Slag 2 in Zaandam.

Het kan zijn dat je niet drie keer per week kunt komen trainen, omdat je bijvoorbeeld ook nog aan een andere sport doet of dat je vader of moeder je niet op tijd naar het zwembad toe kan brengen. Als dat zo is, dan kunnen we daar altijd over praten en maken we andere afspraken. Maar je moet dat dan wel even met de trainer bespreken! Het is ook niet de bedoeling dat je meer dan drie keer per week gaat trainen.

Nu kan het natuurlijk wel eens voorkomen dat je een keer niet kunt komen trainen, omdat je op dat moment bijvoorbeeld ziek bent of naar de verjaardag van je oma toe moet. Daarvoor hoeven we natuurlijk geen aparte afspraken te maken.

In de toekomst zal je meer gaan trainen, waaronder ook ochtendtrainingen.

Wedstrijden zwemmen

Je hebt vast al eens meegedaan aan een Swimkick wedstrijd. Waarschijnlijk vond je dat heel leuk. Als je gaat wedstrijdzwemmen, dan ga je ook meer wedstrijden zwemmen. Je zwemt in ieder geval acht wedstrijden per jaar, de Minioren Circuit-wedstrijden. Dat zijn wedstrijden waaraan veel kinderen van jullie leeftijd uit Noord-Holland meedoen. Ook zwem je mee met de Regio Minioren Club Meet wedstrijd. Tijdens deze wedstrijd zwem je samen met je leeftijdsgenoten van ZV de Zaan tegen andere teams van Noord-Hollandse zwemverenigingen. Naast deze wedstrijden word je ook uitgenodigd om deel te nemen aan competitie wedstrijden in onze regio en aan minioren wedstrijden bij ons in de buurt.

Onze wedstrijden zijn vrijwel altijd op zondag en heel soms ook op zaterdag. Je ontvangt onze uitnodiging voor deelname aan een wedstrijd altijd per e-mail. Wij willen dus graag jouw e-mail adres of het e-mail adres van één van je ouders/verzorgers weten.

Handig om te weten

Het wedstrijdzwemmen bij ZV de Zaan heeft een eigen website: <http://wedstrijdzwemmen.zvdezaan.nl>. Op deze website kun je een heleboel actuele informatie vinden. Hier staat bijvoorbeeld op wanneer de trainingen zijn en wanneer er wedstrijden zijn en of jij daarvoor bent opgesteld. Ook staat hier het laatste nieuws op. Als je iets niet weet, dan kun je dat wel vaak terugvinden op onze website.

ZV de Zaan heeft eigen clubkleding. We hebben poloshirts, korte broeken, badpakken, zwembroeken en sporttassen.

Als je meedoet aan wedstrijden, dan is het verplicht om het poloshirt en de korte broek van ZV de Zaan te dragen. Verder moet je een zwembril en badslippers meenemen.

Tijdens de training maak je regelmatig gebruik van een zwemplank, een beendrijver en zoomers, dus dat moet je ook altijd meenemen naar de trainingen.

De clubkleding is verkrijgbaar bij Oosterbaan Sports & Safety, industrieweg 7 in Assendelft. Kijk voorafgaand aan het bezoek aan dit bedrijf even op de website <http://www.oosterbaan.nl> en klik door naar sportwear/verenigingen.

Weet je iets niet en kan je het ook niet terugvinden op onze website, dan kun je het altijd nog aan één van de trainers vragen.

Je kunt aan je eigen trainers alle vragen stellen die je maar kunt verzinnen. Je kunt dat natuurlijk zelf persoonlijk aan de trainers vragen, maar je kunt je vragen ook stellen via het email adres zc-miniorentainers@zvdezaan.nl.

Trainingen

Trainingsrooster

Het trainingsrooster vanaf 29 augustus 2016 is als volgt:

Maandag

		Trainingsgroep	
19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre bad	Niveau C t/m I + landtraining	(vanaf 5 september 2016)
19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre bad	Masters	(vanaf 5 september 2016)

Dinsdag

		Trainingsgroep	
18:00-19:00 uur	de Slag 1	Minioren	
19:00-20:30 uur	de Slag 2	Niveau C t/m K	

Woensdag

		Trainingsgroep	
06:00-07:30 uur	de Slag 1	Niveau C t/m L	
06:00-07:30 uur	de Slag 1	Masters	

Donderdag

		Trainingsgroep	
19:00-20:00 uur	Gymzaal De Weer 10	Landtraining Niveau J t/m L	

Donderdag

		Trainingsgroep	
19:00-19:45 uur	de Slag 2	Minioren	
19:45-20:30 uur	de Slag 2	Niveau H t/m I	
19:45-20:30 uur	de Slag 2	Masters	
19:45-20:30 uur	de Slag 2	Minioren <i>op uitnodiging</i>	
19:00-20:30 uur	de Slag 2	Niveau C t/m G	

Vrijdag

		Trainingsgroep	
19:00-20:00 uur	Zaangolf	Niveau C t/m G + niveau J t/m K	

Zaterdag

		Trainingsgroep	
06:30-08:00 uur	Sportfondsenbad Beverwijk	Niveau C t/m G <i>op inschrijving</i>	(vanaf 1 oktober 2016)*
07:30-09:00 uur	de Slag 2	Niveau C t/m L	
07:30-09:00 uur	de Slag 2	Masters	
12:00-13:30 uur	de Slag 2	Minioren	

* Om de kosten van de trainingen in het 50m-bad in Beverwijk gedeeltelijk te dekken wordt een eigen bijdrage gevraagd aan de ingeschreven deelnemers.

Let op:

Op de volgende dagen **vervallen** de volgende trainingen:

Oktober 2016:

Zaterdag	15 oktober 2016	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk
Maandag	17 oktober 2016	19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre
Zaterdag	22 oktober 2016	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk

December 2016:

Maandag	5 december 2016	19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre
Zaterdag	17 december 2016	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk
Zaterdag	24 december 2016	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk
Maandag	26 december 2016	19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre
Zaterdag	31 december 2016	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk

Januari 2017:

Maandag	2 januari 2017	19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre
Zaterdag	7 januari 2017	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk
Zaterdag	14 januari 2017	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk
Zaterdag	28 januari 2017	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk

Februari 2017:

Zaterdag	18 februari 2017	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk
Maandag	20 februari 2017	19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre
Zaterdag	25 februari 2017	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk

April 2017:

Zaterdag	15 april 2017	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk
Maandag	17 april 2017	19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre
Zaterdag	22 april 2017	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk
Maandag	24 april 2017	19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre
Zaterdag	29 april 2017	06:30-08:00 uur	Sfb Beverwijk

Juni 2016:

Maandag	5 juni 2017	19:00-20:30 uur	Friendship Sports Centre
---------	-------------	-----------------	--------------------------

Let op:Aangepaste trainingstijden tijdens de schoolvakanties:

Woensdag	19 oktober 2016	07:30-09:00 uur	de Slag 1
Woensdag	28 december 2016	07:30-09:00 uur	de Slag 1
Woensdag	4 januari 2017	07:30-09:00 uur	de Slag 1
Woensdag	22 februari 2017	07:30-09:00 uur	de Slag 1
Woensdag	26 april 2017	07:30-09:00 uur	de Slag 1

Trainingsprogramma

Voor elk zwemvaardigheidsniveau is een opleidingsplan opgesteld. En op basis daarvan is het trainingsprogramma samengesteld.

De Minioren zwemmers en zwemsters worden vertrouwd gemaakt met alle trainingsvormen van de wedstrijd sport en staat het trainingsprogramma geheel in het teken van techniek.

Het doel van het trainingsprogramma van deze groep is om de basistechnieken van alle zwemslagen en ook starts en keerpunten aan te leren, te leren beheersen en daarna te perfectioneren en te onderhouden, zodat de wedstrijden zonder fouten (diskwalificatie) gezwommen worden. Er zal veel herhaald moeten worden om deze groep op ervaring te kunnen leren zwemmen. De oudere Minioren zwemmers en zwemsters richten zich daarnaast alvast een klein beetje op het trainen van uithoudingsvermogen en snelheid. Tevens worden de Minioren zwemmers voorbereid op deelname aan de Minioren circuitwedstrijden.

De oudere zwemmers zijn met ingang van seizoen 2016-2017 ingedeeld in trainingsgroepen op basis van het niveau van de zwemmer. Daarbij is het niveau aangehouden zoals vastgesteld in de KNZB-richtlijnen die gelden voor zwemmers vanaf junioren t/m senioren dames en heren. De trainingsprogramma's en het aantal trainingsuren voor deze nieuwe trainingsgroepen zijn afgestemd op deelname aan de competitiewedstrijden en de diverse piekwedstrijden, zoals de N(JJ)K kampioenschappen en de Regiokampioenschappen.

De Masters trainingsgroep bestaat uit zwemmers die deelnemen aan de competitiewedstrijden. Het trainingsprogramma en het aantal trainingsuren van deze groep is afgestemd op de competitiewedstrijden als piekwedstrijden.

Trainingskampen

Aan het begin van elk seizoen organiseren wij een meerdaags trainingskamp, met als thema teambuilding. Voor dit meerdaagse trainingskamp wordt iedere zwemmer uitgenodigd, de deelname is vrijwillig. Voor het dekken van de kosten van dit trainingskamp wordt aan iedere deelnemer een bijdrage gevraagd.

In de meivakantie van 2017 organiseren wij een tweede trainingskamp. Dit trainingskamp is specifiek bedoeld om de zwemmers, die aan de N(JJ)K lange baan kampioenschappen deelnemen, voor te bereiden op deze wedstrijd. Dit trainingskamp vindt plaats in Mallorca en wordt volledig betaald door de deelnemers zelf.

Daarnaast streven we ernaar om voor de overige oudere zwemmers een tweede trainingskamp te organiseren. Dit trainingskamp zal plaatsvinden in de maand maart 2017.

Persoonlijke inzet

Tijdens de trainingen verwachten we van alle zwemmers en zwemsters dat zij zich maximaal zullen inzetten om goed te trainen. Het is niet toegestaan is om de training te onderbreken door langdurig aan de kant te hangen of regelmatig naar het toilet te gaan. Voor een bezoek aan het toilet heb je zowel voor als na de training ruim de tijd. Als je hoofdzakelijk komt om gezellig bij te praten, dan kun je dat veel beter buiten het zwembad doen. De trainingsuren zijn uitsluitend bedoeld om je zwemvaardigheden te ontwikkelen!

Opbouwen en opruimen van het bad

Voordat we kunnen beginnen met trainen moeten de lijnen in het water gelegd worden en de rugslagvlaggen opgehangen worden. En aan het eind van onze trainingen moeten de lijnen en de vlaggen weer netjes opgeruimd worden. We verwachten dat dit werk vanzelfsprekend door de zwemmers en zwemsters gedaan zal worden. Het is onderdeel van de training, net zoals voetballers hun trainingsmaterialen naar het trainingsveld meenemen en weer opbergen. Als dit niet gebeurt, dan wijzen de trainers willekeurig zwemmers en zwemsters aan die deze taken op zich moeten nemen. De trainers hebben geen tijd om daarover te discussiëren, je moet het dan gewoon doen. En zij zullen er tevens voor zorg dragen dat deze taken gelijkmatig over alle zwemmers en zwemsters verdeeld worden.

Leeftijdsgroepen

Met behulp van de onderstaande tabel kun je de leeftijdsgroep bepalen waarin je dit seizoen wedstrijden zwemt:

Meisjes	Jongens	Vanaf 1 september 2016 t/m 31 augustus 2017 geboren in:
Minioren 2	Minioren 2	2009
Minioren 3	Minioren 3	2008
Minioren 4	Minioren 4	2007
Minioren 5	Minioren 5	2006
Junioren 1	Minioren 6	2005
Junioren 2	Junioren 1	2004
Junioren 3	Junioren 2	2003
Jeugd 1	Junioren 3	2002
Jeugd 2	Junioren 4	2001
Senioren Dames 1	Jeugd 1	2000
Senioren Dames 2	Jeugd 2	1999
Senioren Dames Open	Senioren Heren 1	1998
Senioren Dames Open	Senioren Heren 2	1997
Senioren Dames Open	Senioren Heren Open	1996

Wedstrijden

Uitnodiging per e-mail

Als je opgesteld bent voor deelname aan een bepaalde wedstrijd, dan wordt je daarvoor uitgenodigd via e-mail. In deze uitnodiging staat waar en wanneer de wedstrijd is. Ook staan in de uitnodiging een aantal basisafspraken vermeld waar je aan gehouden bent.

De opstellingen staan altijd vermeld op de pagina kalender, opstellingen en uitslagen van onze website <http://wedstrijdzwemmen.zvdezaan.nl>.

We zullen je vragen om de uitnodiging **altijd** en **direct** te beantwoorden door de knop Beantwoorden (of Reply) te gebruiken, ook als je niet wilt komen zwemmen. In je antwoord vermeld je dan duidelijk of je **wel of niet** wilt deelnemen aan de wedstrijd. Jouw snelle reactie helpt ons om de wedstrijd met zo weinig mogelijk inspanning goed te organiseren. In de uitnodiging staat ook altijd de datum en het tijdstip vermeld wanneer we jouw antwoord uiterlijk ontvangen moeten hebben, om op tijd in te kunnen schrijven bij organiserende vereniging, de Regio Midwest of de KNZB.

Ook bij de **verplichte wedstrijden**, zoals de competitie wedstrijden en de Minioren circuitwedstrijden, verwachten we dat je de uitnodiging **altijd** en **direct** beantwoordt en meldt dat je zult deelnemen! Deze wedstrijden zijn immers verplicht gesteld.

Ook dit seizoen geldt: **niet reageren is niet meedoen aan de wedstrijd**.

Als je jezelf wel op tijd voor een wedstrijd hebt aangemeld en je wordt plotseling ziek, dan meldt je jezelf direct weer af via zc-wedstrijdsecretaris@zvdezaan.nl. Wij kunnen je dan nog tot uiterlijk 20:00 uur op de dag voor de wedstrijddag zonder kosten afmelden bij de organisatie van de wedstrijd. De afmeldingen daarna kosten wel geld, maar kunnen nog tot 11:00 uur op de wedstrijddag via het bovengenoemde e-mail adres worden doorgegeven.

Boeteregeling

Voor het niet op tijd afmelden bij ziekte of het niet komen opdagen/wegblijven van zwemmers en zwemsters tijdens wedstrijden brengt de KNZB een boete bij ons in rekening. Als die boete voorkomen had kunnen worden door tijdig te reageren, dan wordt deze bij de zwemmer of zwemster in rekening gebracht. Dus als je te laat komt of niet op een wedstrijd komt opdagen, terwijl je wel opgesteld staat, dan worden deze bedragen aan je doorberekend. De boete voor het te laat afmelden bedraagt € 2,85 per wedstrijd en het niet aanwezig zijn op een wedstrijd zonder afbericht kost maar liefst **€ 9,40 per start!** Blijf daarom dus nooit weg van een wedstrijd zonder je af te melden, want de boetes zijn erg hoog!

Vorbereiding

Als je eenmaal weet welke afstanden je tijdens een wedstrijd gaat zwemmen, dan kun je daar in de voorafgaande trainingen al rekening mee gaan houden. Als je tijdens de trainingen een opdracht krijgt waarbij je de slag en/of afstand zelf mag kiezen, dan oefen je alvast datgene wat je op de wedstrijd ook zal gaan

zwemmen. Natuurlijk probeer je dan de basistechniek, de start en de keerpunten zo goed mogelijk uit te voeren!

Tijdens de training kun je ook nog aan de trainer vragen of het goed gaat. Als je eenmaal in het water ligt tijdens de wedstrijd, dan kan dat niet meer! Hoe eerder je begint met het trainen voor een bepaalde wedstrijd, hoe beter! Oefening baart kunst en daarom is elke training belangrijk!

Baddienst

Bij wedstrijden die we zelf organiseren kan het zijn dat je baddienst hebt. Dat betekent dat je moet helpen bij het opbouwen van het bad en dat je uiterlijk een half uur voor het inzwemmen in het zwembad aanwezig moet zijn. Je moet dan helpen met de lijnen in het water te leggen, de rugslag vlaggen en de valse start lijn op te hangen, het neerzetten van stoelen, etc. In zwembad De Slag 2 is dat nooit zo heel veel werk, maar het kan ook zijn dat we baddienst hebben in een ander zwembad (bijvoorbeeld Beverwijk of Alkmaar).

Je kunt ook baddienst hebben om te helpen bij het opruimen van het bad. Dan blijf je tot de wedstrijd helemaal is afgelopen.

Inzwemmen

Het inzwemmen voor de wedstrijd is heel belangrijk. **We verwachten dat je een half uur vóór het begin van het inzwemmen in het zwembad bent!**

Ben je niet op tijd, dan moeten we mogelijk vervanging gaan zoeken voor de estafettes. Het kan ook zijn dat we je moeten afmelden bij de organisatie om een hogere boete te voorkomen. Al die wijzigingen moeten immers aan de jury doorgegeven zijn, voordat de wedstrijd begint.

Voor het inzwemmen ga je eerst even bij de trainers langs. Zij weten welke slagen en afstanden je tijdens de wedstrijd moet gaan zwemmen en kunnen je precies vertellen wat je daarvoor moet gaan inzwemmen. Als je klaar bent met het inzwemmen, dan droog je jezelf goed af en trek je een droge zwembroek of droog badpak aan.

Voor het zwemmen

Na het inzwemmen ga je rustig op de bank zitten. Het wedstrijdprogramma is meestal aan de muur opgehangen, dus zie je in welke serie je moet zwemmen. Als je ook goed oplet wat de speaker zegt, dan weet je op elk moment welk programmanummer en welke serie gezwommen wordt en hoef je niet meer te vragen wanneer je mag zwemmen. De ploegleiders houden het programma goed bij en weten dus precies wanneer ze je moeten oproepen om je op tijd naar het startblok te sturen.

De trainers zijn tijdens de wedstrijd druk bezig met de zwemmers en zwemsters die op dat moment in het water liggen, met het opnemen van hun tijden en met het nabespreken van hun races. Zij weten vaak niet wanneer je moet zwemmen en het heeft dus geen zin om dat aan ze te vragen.

Na het zwemmen

Als je klaar bent met het zwemmen van één van je afstanden, dan ga dan altijd eerst even bij één van de trainers langs. De trainers hebben je tijd geklokt en hebben meestal ook technische aanwijzingen voor je. Natuurlijk mag je daarna ook best even bij je ouders langs, maar dus altijd eerst even langs de trainer.

Kleding

Tijdens de wedstrijd moet je warm aangekleed zijn. Het is heel belangrijk om je lichaam en je spieren warm te houden. Ook moet je ervoor zorgen dat je niet met je blote voeten over de vloer van het zwembad loopt, want daar koel je erg van af. Neem dus altijd je badslippers mee. Natuurlijk wel schone badslippers, waarmee je niet buiten loopt.

Het is verplicht om bij alle wedstrijden het zwarte poloshirt en de zwarte korte broek van ZV de Zaan aan te hebben. Omdat iedereen hetzelfde poloshirt en dezelfde korte broek draagt, is het raadzaam om de **kleding te merken** zodat je het niet kwijt zult raken. Je trekt je kleren pas vlak voor de start uit. Je kunt ze altijd in je sporttas opbergen, maar ook bij het startblok neerleggen. Als je de kleding al eerder uittrekt, dan krijg je het te koud.

Blijf dus altijd warm aangekleed tot vlak voor de start. Meer informatie over onze clubkleding vind je op onze website op de pagina kleding.

Het is handig om een aparte zwembroek of apart badpak mee te hebben, voor het inzwemmen en voor elke afstand die je moet zwemmen. Dan kun je elke keer iets droogs aantrekken en koel je het minst af.

Zwemkleding

Sinds 1 januari 2010 gelden nieuwe regels voor zwemkleding. Onder zwemkleding wordt verstaan het zwempak, badmuts en zwembril.

Bij zwemwedstrijden mag de deelnemer slechts één zwempak dragen. Bij de jongens en de heren mag dit pak niet boven de navel en niet onder de knie komen. Bij de meisjes en de dames mag dit pak niet de nek bedekken, niet voorbij de schouders en niet onder de knie komen. Een ritssluiting of andere vorm van sluiting is niet toegestaan.

Alle zwempakken dienen van textiel te zijn en alle zwemkleding dient voor te komen op de FINA-lijst van goedgekeurde zwemkleding of te voldoen aan de door FINA of KNZB gepubliceerde voorwaarden voor uitzonderingen.

Eten en drinken

Als je een goede wedstrijd wilt zwemmen, moet je het juiste voedsel eten. Je moet er namelijk voor zorgen dat er genoeg brandstof in je spieren zit. Je moet daarom veel koolhydraten eten. Voorbeelden van koolhydraat-rijk voedsel zijn: witbrood, rijst, pasta, pannenkoeken en aardappelen. Eten doe je maximaal twee uur voor aanvang van de wedstrijd. Wees voorzichtig met vet! Je lichaam verbrand het vet veel langzamer, waardoor je je energie niet in het zwemmen kunt stoppen. Daarom moet je voor de wedstrijd nooit friet, kroketten of snacks eten. Daarnaast moet je ook goed drinken. Wees vlak voor de wedstrijd ook voorzichtig met zoete drankjes als AA of Extran. Deze drankjes geven een negatieve invloed op je prestaties. Aquarius bevat weinig suiker en is daarom een goed alternatief. Water is natuurlijk altijd goed.

Tijdens de wedstrijd moet je dus ook geen vette dingen eten. Doe dat maar na de wedstrijd als je daar trek in hebt. Drink ook geen koolzuurhoudende frisdrank of mineraalwater met bubbeltjes, want daar krijg je tijdens het zwemmen last van. Tussendoor kun je wel kleine hapjes eten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fruit (vooral een banaan, maar niet meer dan één), ontbijtkoek, sultana of liga. Ook kleine slokjes drinken is niet erg. Om snel van een training of wedstrijd te herstellen moet je binnen een half uur na het zwemmen zijn eiwitten eten. Voorbeelden van eiwit-rijk voedsel zijn: yoghurt, kwark, SKYR.

We zijn er met zijn allen!

Als we met ZV de Zaan naar een wedstrijd gaan, dan gaan we daar met zijn allen naar toe. Dat betekent dat we als ploeg bij elkaar in het zwembad zitten. Ga niet bij je ouders zitten, want dan kan de ploegleider je niet vinden als je moet zwemmen. Als je klaar bent met het zwemmen van een afstand en je bent bij de trainer langs geweest, dan mag je natuurlijk wel even naar je ouders toe. Bij de competitiewedstrijden en de minioren club meet wedstrijden geldt dat je moet blijven totdat de wedstrijd afgelopen is, omdat aan het einde van die wedstrijden nog estafettes gezwommen worden. Je mag bij deze wedstrijden alleen eerder weg als je aansluitend deelneemt aan een training van het synchroonzwemmen of een andere dringende reden hebt, mits je dit in je antwoord op de uitnodiging van de competitiewedstrijd of minioren club meet wedstrijd hebt opgegeven. Bij alle andere wedstrijden geldt dat je wel mag vertrekken als je klaar bent met het zwemmen.

Wedstrijdkalender op de website

Op onze website <http://wedstrijdzwemmen.zvdezaan.nl> vind je de meest actuele wedstrijdkalender. Hierin staan alle wedstrijden waar we aan deelnemen en wat de opstelling is voor die wedstrijden. Van de wedstrijden die al geweest zijn staat de uitslag vermeld. Kijk altijd even bij de opstellingen of je er misschien tussen staat. Wie weet heb je de uitnodiging via e-mail gemist. Kijk dus altijd zoveel mogelijk op de website!

Competitie wedstrijden

Dit seizoen nemen we weer met twee ploegen deel aan de Nationale Zwemcompetitie. De samenstelling van deze twee competitieploegen wordt jaarlijks vastgesteld door de hoofdtrainer en de wedstrijdsecretaris. Deelname aan de competitie wedstrijden is voor iedere zwemmer en zwemster van ZV de Zaan verplicht gesteld.

De eerste ploeg komt uit in de landelijke A-klasse en zwemt samen met DAW (Alkmaar), Aquarijn (Nieuwegein) en DWT (Haarlem) op 2 oktober 2016 in Haarlem, op 13 november 2016 in Alkmaar, op 12 februari 2017 in Zaandam en op 12 maart 2017 in Utrecht.

De tweede ploeg komt uit in de 1ste klasse Regio Midwest en zwemt samen met ZV Hoorn (Hoorn), ZV Aquarius (Schagen), KZC (Beverwijk), ZPC De Reuring (Noord-Scharwoude) en ZV De Ham (Wormerveer) op 2 oktober 2016 en op 13 november 2016 in Zaandam, en op 12 februari 2017 en 12 maart 2017 in Alkmaar.

Minioren circuitwedstrijden

Deelname aan de Minioren circuitwedstrijden en de Regio Minioren Club Meet is voor jongens geboren in 2005 en later en meisjes geboren in 2006 en later verplicht gesteld. De individuele Minioren circuitwedstrijden worden gezwommen op de volgende dagen: 18 september 2016, 9 oktober 2016, 27 november 2016, 11 december 2016, 5 februari 2017, 19 maart 2017, 2 april 2017 en 7 mei 2017. Alle Minioren circuitwedstrijden worden in Zaandam gezwommen. De snelste Minioren plaatsen zich voor de Regio Minioren finales op 10 en 11 juni 2017 in Zaandam. De teamwedstrijd Regio Minioren Club Meet wordt gezwommen op 20 november 2016, eveneens in Zaandam.

Overige wedstrijden

Voor de niet verplichte wedstrijden, zoals de LAC-wedstrijden, Limietwedstrijden, Sprintwedstrijden, het Paastoernooi (Haarlem) en het Pinkstertoernooi (Hagen, Duitsland), word je uitgenodigd (indien van toepassing) en mag je zelf bepalen of je meedoet. Deelname aan deze wedstrijden is dus niet verplicht.

Startgelden

Met ingang van het seizoen 2016-2017 zijn de regels t.a.v. het betalen van startgelden gewijzigd. De regels zijn nu als volgt:

- Zwemmers (ouders) hoeven geen startgelden te betalen bij de volgende wedstrijden:
 - Competitiewedstrijden (deelname verplicht!) en KNZB circuitwedstrijden
 - Nationale (NK, NJJK, NK Masters) en Regiokampioenschappen
 - Wedstrijden georganiseerd door ZV de Zaan (LAC- en Limietwedstrijden, Zaanse Sprintkampioenschappen, Clubkampioenschap)
- Bij alle overige wedstrijden dienen de startgelden volledig door de zwemmers (ouders) zelf betaald te worden.
- De verschuldigde startgelden dienen vóór de betreffende wedstrijd betaald te zijn. Deze regel geldt voor **alle** zwemmers.

Estafettes

De opstellingen van al onze estafettes worden zorgvuldig en uitsluitend door de trainers gemaakt. Daarbij wordt niet gekeken naar de individuele belangen of wensen van zwemmers of zwemsters, maar staat het **belang van ZV de Zaan voorop**. Op dit onderdeel vertegenwoordig je ZV de Zaan en gaan we voor de meest tactische en snelst mogelijke opstelling.

Tijdwaarnemers

Bij alle zwemwedstrijden zijn officiële tijdwaarnemers nodig, die de gezwommen tijden van de zwemmers opnemen en de keerpunten beoordelen. Per wedstrijden zijn 12-16 tijdwaarnemers nodig, die geleverd worden door de deelnemende zwemverenigingen.

Als ZV De Zaan deelneemt aan een zwemwedstrijd, dan moeten we ook 1 tijdwaarnemer per 10 ingeschreven zwemmers leveren. Met name bij de jongere zwemmers hebben we telkens een tekort aan tijdwaarnemers. Daarom doen we graag een **beroep op alle ouders** die het leuk vinden om de sport van hun kind actief te ondersteunen.

Elk jaar organiseert de KNZB een cursus tijdwaarnemer 4, bestaande uit vier theorie bijeenkomsten en één praktijk bijeenkomst. De cursus wordt afgesloten met een examen.

In seizoen 2016-2017 is de volgende cursus tijdwaarnemer 4 gepland:

Beverwijk: 26 oktober 2016, 2 november 2016, 5 november 2016 (praktijkles), 9 november 2016, 16 november 2016 en 19 november 2016 (examen).

Hoorn: 27 oktober 2016, 3 november 2016, 5 november 2016 (praktijkles), 10 november 2016, 17 november 2016 en 19 november 2016 (examen).

Wij hopen elk seizoen dat er voldoende ouders bereid zijn om deze korte cursus te volgen en onze vereniging te steunen (**opgeven voor 10 oktober 2016!**), zodat onze kinderen met plezier hun sport kunnen blijven beoefenen.

Gedragscode

ZV de Zaan wil eraan bijdragen dat haar leden met plezier kunnen zwemmen en zich kunnen blijven ontwikkelen. Om ervoor te zorgen dat we normaal met elkaar omgaan, spreken we een paar regels met elkaar af. Deze regels samen noemen we een gedragscode. Het instellen van deze gedragscode vormt een duidelijk signaal naar alle leden van de afdeling wedstrijdzwemmen. Bij overtreding kan een sanctie volgen.

Algemeen

- We hebben altijd respect voor onze trainers, vrijwilligers en voor elkaar.
- We respecteer het werk van alle mensen die het mogelijk maken dat je je sport kan uitoefenen, dat het mogelijk is om te trainen en deel te nemen aan wedstrijden.
- Gebruik geen enkele vorm van fysiek geweld, we uiten geen bedreigingen.
- Pesten en treiteren wordt niet getolereerd. Niet in het zwembad, ook niet onder de douche of in de kleedkamer.
- Men maakt zich niet schuldig aan vloeken, schelden of het maken van kwetsende opmerkingen of gebaren naar wie dan ook.
- Wijs je medemens op onsportief of onplezierig gedrag.
- We hebben respect voor onze omgeving (zwembad, kleedkamers, gangen).
- Men blijft van andermans bezittingen af.
- We gebruiken geen alcoholhoudende drank of drugs voor en/of tijdens training of wedstrijd. Ook tijdens het trainingskamp zijn alcoholhoudende drank en drugs verboden.
- Het maken van foto's en filmpjes met mobiele telefoon of andere apparatuur in de kleedkamer en de doucheruimte is verboden.
- Social Media (Facebook, Twitter, enz.) bieden de mogelijkheid te laten zien dat je trots bent op de vereniging en kunnen een bijdrage leveren aan een positief beeld. Plaats daarom alleen berichten die de vereniging niet schaden. Ga dus zorgvuldig te werk.
- We accepteren niet dat Social Media gebruikt wordt om een ander te pesten, te kwetsen, te stalken, bedreigen, zwart te maken of op een andere manier te beschadigen.

Trainingen

- Je bent 5 minuten voor aanvang van de training aanwezig in de zwemzaal en je spullen zijn in orde (zwemplankje, beendrijver, brilletje, zoomers, enz.), zodat je tijdig kunt beginnen. Ben je te laat zonder geldige reden, dan wordt je uitgesloten van verdere deelname aan deze training.
- We zijn tijdens de trainingen gezamenlijk verantwoordelijk voor het op- en afbouwen van het zwembad, dus iedereen draagt zijn steentje bij. Laat niet steeds dezelfde zwemmers het werk doen.
- Wanneer je komt om te trainen verwachten we maximale inzet.
- Je meldt voor aanvang van de training eventuele blessures. Ook wanneer je weer hersteld bent geef je dit door aan de trainer(s).

- Wanneer er niet verder getraind kan worden i.v.m. blessures dient men de zwemzaal te verlaten.
- Je accepteert de trainers/ploegleiders als opdrachtgever tijdens trainingen en wedstrijden.
- Je bemoeit je niet tijdens de training met de inhoud van de training. Na de training is opbouwende kritiek en/of suggesties altijd welkom.
- Onderbreking van een training, ten behoeve van toiletbezoek, is alleen na uitdrukkelijke toestemming van de trainer mogelijk. Ga dus voor of na de training naar het toilet.
- Wanneer je niet serieus deelneemt aan de training en dit als storend voor de overige zwemmers wordt ervaren, dan kan je gedurende korte of langere tijd de verdere deelname aan de training worden ontzegd.

Wedstrijden

- Wanneer je voor een wedstrijd bent opgesteld ontvang je hiervan een wedstrijduitnodiging via de e-mail.
- Afmelden kan tot de uiterste afmelddatum die staat vermeld in de uitnodiging. Bij niet of te laat afmelden worden de eventuele boetes in rekening gebracht. Alleen bij ziekte of een blessure opgelopen vlak voor de wedstrijd kan hier van afgeweken worden, maar ook dan dien je je altijd af te melden.
- Competitiewedstrijden kunnen niet worden afgemeld (alleen in zeer uitzonderlijke situaties, na goedkeuring van de hoofdtrainer).
- Het vervoer naar een wedstrijd dien je zelf te regelen, je kan zelf vragen of je misschien met iemand mee kunt rijden indien je geen vervoer hebt.
- Je bent een half uur voordat het inzwemmen begint in het zwembad aanwezig.
- In het zwembad zitten we als ploeg bij elkaar, dit geldt ook voor onze thuiswedstrijden. Wanneer je de ploeg verlaat, bijvoorbeeld om je PR aan je ouders op de tribune door te geven, meld je dit ten allen tijde bij de betreffende ploegleider of trainer.
- Tijdens de wedstrijd dien je alle aanwijzingen van de betreffende ploegleider en trainer op te volgen. Dus wees sportief en luister naar de tips en trucs, zo houden we het gezellig.
- Nadat je gezwommen hebt ga je altijd als eerste langs een van de trainers voor je gezwommen tijd en eventuele aanwijzingen.
- Eet tijdens wedstrijden geen chips, koek of chocolade en drink geen frisdrank, maar eet een boterham, een banaan, een mueslireep of drink een verantwoord energiedrankje (Aquarius). Dat is veel beter voor de sportieve prestaties!
- Wanneer men gevraagd is mee te helpen met de op- en afbouw van het zwembad geeft men hier gehoor aan en gaat men niet eerder weg dan dat het zwembad opgeruimd is.

Ouders/verzorgers en supporters

- Hij of zij is een goede supporter, geeft het goede voorbeeld door respect te tonen voor iedereen in en om het zwembad.
- Er wordt sportief aangemoedigd.

- Het is beter uw kind tijdens de trainingen niet te coachen, laat dit aan de bevoegde trainers over. Uw welgemeende goede raad kan uw kind in de war brengen.
- Kritiek, op- en/of aanmerkingen op trainingen, trainers, vrijwilligers of organisatie wordt uitsluitend gemeld bij de verantwoordelijke trainer of de voorzitter van de zwemcommissie.
- Hij of zij waardeert de waarde en het belang van onze trainers en vrijwilligers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van uw kind mogelijk te maken.

Sancties

Indien geen rekening wordt gehouden met de bovenstaande gedragsregels, dan kan dit leiden tot sancties die kunnen worden opgelegd door het algemeen bestuur van ZV de Zaan. Sancties worden bepaald aan de hand van verschillende omstandigheden, zoals leeftijd, overtreding/misdraging en de gevolgen van wangedrag.

Voorbeelden van op te leggen sancties door het algemeen bestuur zijn:

- Waarschuwing
- Berisping
- Uitsluiting van wedstrijden
- Schorsing van deelname aan trainingen
- Schorsing in uitvoering van functie of activiteiten

Bij misdragingen tijdens een training of wedstrijd is de trainer bevoegd om direct in te grijpen, en eventueel de zwemmer te verzoeken het zwembad te verlaten.

Tot slot

Door deel te nemen aan of betrokken te zijn bij zwemvereniging ZV de Zaan worden deze gedragsregels onvoorwaardelijk geaccepteerd. Deze gedragscode moet slechts een leidraad zijn voor de juiste sportieve mentaliteit. Met gezond verstand en respect voor de zwemmers, trainers en vrijwilligers zal het naleven van deze regels geen enkele moeite kosten en alle betrokkene bij onze zwemvereniging zo mogelijk nog meer plezier verschaffen bij het beoefenen en begeleiden van het wedstrijdzwemmen.

Portretrecht

Tijdens alle activiteiten van ZV de Zaan, of activiteiten waaraan ZV de Zaan deelneemt of meewerkt, kunnen foto's en/of videobeelden gemaakt worden waarop uw kinderen en/of uzelf te zien zijn. Deelname aan deze activiteiten betekent dat u toestemming verleent aan ZV de Zaan om deze beelden in het kader van haar sportieve activiteiten als nieuws te publiceren (denk aan een foto bij een verslag op de website over een prestatie van een individu of groep). Deze foto's en/of videobeelden mogen op geen enkele manier door derden (ouders, familie, vrienden, etc.) verspreid worden. ZV de Zaan zal deze foto's en/of videobeelden ook niet voor commerciële doeleinden gebruiken en niet bezorgen aan commerciële firma's, die er dan vrij over zouden kunnen beschikken voor hun eigen publiciteit.



**ELEKTROTECHNIEK – AANDRIJFSYSTEMEN - TECHNISCHE
AUTOMATISERING – PANELENBOUW - PLAATWERK
ENERGIEBESPARING / ENERGIEMANAGEMENT
ENGINEERING - SERVICE EN ONDERHOUD**



ALLES IS MOGELIJK

GA VOOR DE TOP

TECHNIEK met

PASSIE

**BOSMA & BRONKHORST WENST IEDEREEN SPORTIEVE, SPANNENDE EN
UITDAGENDE WEDSTRIJDEN, OP HET HOOGSTE NIVEAU MET VEEL TECHNIEK
EN PASSIE!**



Bosma & Bronkhorst BV adviseert, ontwerpt, realiseert, installeert, onderhoudt en renoveert (elektro) technische installaties, aandrijfsystemen en technische automatiseringssystemen, die hun toepassing vinden in o.a. de industrie, watersector, gebouwen en infrastructuur. We zijn een solide onderneming die al meer dan 50 jaar bekend staat om haar oplossend vermogen, vakwerk, kwaliteit, flexibiliteit en complete service. Met 100 gemotiveerde en goed opgeleide medewerkers zijn we een gerenommeerde en zelfstandig opererende onderneming. We zijn innovatief, service- en oplossingsgericht en hechten daadwerkelijk waarde aan het begrip relatie, zowel naar onze opdrachtgevers als naar onze medewerkers.

We denken niet alleen mee we doen mee, vandaar ons motto

BOSMA & BRONKHORST BV



Aris van Broekweg 14
1507 BB ZAANDAM
Tel: 075 653 1500
www.bosma-bronkhorst.nl

Techniek met Passie!