

Informatieboekje

Wedstrijdzwemmen bij ZV De Zaan
Seizoen 2017-2018



Voorwoord

Het nieuwe zwemseizoen 2017-2018 gaat weer van start. Wij hopen dat jullie allemaal een fijne zomervakantie hebben gehad en dat jullie veel zin hebben in het nieuwe zwemseizoen.

Tot en met 2 september 2017 geldt het aangepaste zomerrooster en daarna starten de trainingen weer volgens het reguliere rooster. Dit rooster is terug te vinden op de website en tevens in dit informatieboekje.

De wedstrijdkalender is eveneens terug te vinden op de website. De eerste wedstrijd van het seizoen, de Open Zaanse Sprintkampioenschappen, is alweer op 3 september 2017.

Robin Boer leidt als hoofdtrainer van ZV De Zaan de trainersstaf. Deze bestaat uit acht gediplomeerde trainers en drie assistent trainers. Wij zijn op zoek naar nieuwe trainers, met name voor tijdens de miniorenttrainingen. Dus mocht je interesse hebben, dan kun je je melden bij Robin of één van de andere trainers.

Uiteraard rekenen wij op een succesvol zwemseizoen met veel PR's, behaalde limieten, startplaatsen op de N(JJ)K, de Jaargangfinales en de Nationale Minioren Club Meet.

Maar bovenal wensen wij iedereen heel veel plezier en succes toe in het nieuwe seizoen 2017-2018!

De zwemcommissie van ZV de Zaan

Inhoud

1	Trainingen.....	4
1.1	Rooster zwemtrainingen	4
1.2	Rooster landtrainingen.....	4
1.3	Vervallen zwem- en landtrainingen	4
1.4	Trainingskampen	5
1.5	Leeftijdsgroepen 2017-2018	5
1.6	Trainingsindeling	6
1.7	Voor, tijdens en na de training	6
1.8	Trainingsmateriaal en -kleding	7
2	Wedstrijden	8
2.1	Depot wedstrijdzwemmers	8
2.2	Verplichte en niet-verplichte wedstrijden	8
2.3	Uitnodiging voor wedstrijd.....	9
2.4	Boeteregeling	9
2.5	Facebook en wedstrijdkalender	9
2.6	Aankomst bij wedstrijden en baddienst.....	10
2.7	Inzwemmen	10
2.8	Tijdens de wedstrijd	10
2.9	Estafettes.....	11
2.10	(Zwem)kleding.....	11
2.11	Vermaak tijdens de wedstrijd.....	11
2.12	Eten en drinken	11
2.13	Vertrek na de wedstrijd.....	12
3	Overige	13
3.1	Commissies en hun taken.....	13
3.2	Trainers.....	14
3.3	E-mailadressen	14
3.4	Inzet van ouders	15
3.5	Portretrecht.....	15
4	Gedragcode.....	16
4.1	Doel	16
4.2	Algemeen.....	16
4.3	Trainingen.....	16
4.4	Wedstrijden	17
4.5	Ouders/verzorgers en supporters	17
4.6	Sancties.....	18
4.7	Tot slot.....	18

1 Trainingen

1.1 Rooster zwemtrainingen

Het rooster voor de zwemtrainingen vanaf 4 september 2017 is als volgt:

Tijd	Dag	Locatie	Voor wie	T/m
19.00-20.30	Maandag	Friendship Sports Centre	Top/Club/Club 18+	18 juni 2018
18.00-19.00	Dinsdag	De Slag 1	Minioren	17 juli 2018
19.00-20.30	Dinsdag	De Slag 2	Top/Club/Club 18+	17 juli 2018
06.00-07.30	Woensdag	De Slag 1	Top/Club/Club 18+/Minioren 5+6/Minioren op uitnodiging	27 juni 2018
19.00-19.45	Donderdag	De Slag 2	Top/Minioren	19 juli 2018
19.45-20.30	Donderdag	De Slag 2	Top/Club/Club 18+/Minioren op uitnodiging	19 juli 2018
19.00-20.00	Vrijdag *	Zaangolf	Top/Club/Club 18+	6 juli 2018
07.30-09.00	Zaterdag *	De Slag 2	Top/Club/Club 18+	21 juli 2018
12.00-13.30	Zaterdag *	De Slag 2	Minioren	7 juli 2018

* Start trainingen vanaf 15 september 2018

De woensdagmorgentruining in de vakanties is van 07.30-9.00 uur: woensdag 25 oktober 2017, 3 januari 2018, 28 februari 2018).

1.2 Rooster landtrainingen

De landtraining op woensdag start op 6 september 2018 en de landtraining op zaterdag start op 16 september 2018.

Tijd	Dag	Locatie	Voor wie	T/m
19.00-20.00	Woensdag	Gymzaal De Weer	Top/Club/Club 18+	27 juni 2018
11.15-11.45	Zaterdag	Clubhuis ZV De Zaan	Minioren	7 juli 2018

Adres Gymzaal De Weer: De Weer 10, 1504 AG, Zaandam

1.3 Vervallen zwem- en landtrainingen

De volgende zwemtrainingen komen te vervallen:

Maandag	23-10-2017	Herfstvakantie
Maandag	25-12-2017	Kerstmis
Woensdag	27-12-2017	Kerstvakantie
Maandag	01-01-2018	Nieuwjaarsdag
Maandag	23-02-2018	Krokusvakantie

Maandag	02-04-2018	2 ^e Paasdag
Vrijdag	27-04-2018	Koningsdag
Maandag	30-04-2018	Meivakantie
Woensdag	02-05-2018	Meivakantie
Donderdag	10-05-2018	Hemelvaart
Maandag	21-05-2018	2 ^e Pinksterdag

De volgende landtrainingen komen te vervallen:

Woensdag	27-12-2017	Kerstvakantie
Woensdag	03-01-2018	Kerstvakantie
Woensdag	02-05-2018	Meivakantie

1.4 Trainingskampen

Dit seizoen staan meerdere trainingskampen gepland:

Data	Locatie	Voor wie	Inhoud
8 t/m 10 september 2017	Erm, Drenthe	Alle wedstrijd-zwemmers	Teambuildingskamp met sportieve activiteiten
30 april t/m 4 mei 2018	Mataró (Barcelona, Spanje)	Top	Trainingskamp (zwem- en landtrainingen + activiteit)
4 mei t/m 6 mei 2018	Nederland	Club/Club 18+	Trainingskamp (zwem- en landtrainingen + activiteit)
* 28 + 29 oktober 2017 * 9 + 10 december 2017 * 17 + 18 februari 2018 * 10 + 11 maart 2018 * 28 + 29 april 2018	De Slag en Sportfondsenbad Beverwijk	** Top/Club/Club 18+	Minitrainingskampen (zwemtrainingen, clinic, landtraining, analyse)

* Data onder voorbehoud

** Alleen voor de zwemmers die altijd op zaterdagochtend trainen

1.5 Leeftijdsgroepen 2017-2018

Voor dit zwemseizoen geldt de volgende KNZB-indeling wat betreft de leeftijdsgroepen, waarbij de periode 1 september t/m 31 augustus wordt aangehouden:

Leeftijdsgroep meisjes	Leeftijdsgroep jongens	Geboortejaar
Minioren 1	Minioren 1	2012 vanaf 6 ^e verjaardag en 2011
Minioren 2	Minioren 2	2010
Minioren 3	Minioren 3	2009
Minioren 4	Minioren 4	2008
Minioren 5	Minioren 5	2007
Junioren 1	Minioren 6	2006
Junioren 2	Junioren 1	2005
Junioren 3	Junioren 2	2004
Jeugd 1	Junioren 3	2003

Jeugd 2	Junioren 4	2002
Senioren	Jeugd 1	2001
	Jeugd 2	2000
	Senioren	1999

1.6 Trainingsindeling

Voor elk zwemvaardigheidsniveau is een opleidingsplan opgesteld. Op basis hiervan wordt het trainingsprogramma samengesteld.

De minioren trainen allemaal driemaal per week. Daarnaast trainen de oudere minioren (5 en 6) ook nog op woensdagochtend. Jongere minioren mogen alleen op uitnodiging op woensdagochtend trainen. Daarnaast kunnen enkele oudere minioren op uitnodiging aan een verlengde training op donderdagavond deelnemen.

Vanaf de juniorenleeftijd worden de zwemmers met ingang van seizoen 2017-2018 ingedeeld in drie trainingsgroepen:

1. Top:

- Dit zijn de zwemmers die maximaal 1 niveau van het N(JJ)K-niveau af zitten of in het voorgaande zwemseizoen persoonlijk deelnamen aan N(JJ)K of Jaargangfinale.
- Zij trainen minimaal 5x per week (4x per week voor junioren), omvattend alle zwem-, land- en krachttrainingen.
- Deelname aan wedstrijden wordt door de trainers bepaald in verband met piekmomenten en het inlasten van rust om lichamelijke overbelasting te voorkomen. Hierbij wordt uitgegaan van een aantal wedstrijden op niveau met voorkeur voor wedstrijden met finales.
- Zij hebben maandelijks een gesprek met hun trainer. Deze wordt aan het begin van het seizoen aangewezen en begeleidt en volgt ze inzake techniek en progressie.

2. Club:

- Dit zijn de zwemmers die niet meer dan 4x per week kunnen/willen trainen en/of niet aan het niveau zoals door de KNZB voor Top opgegeven is, voldoen.
- Voor alle zwemmers (junioren, jeugd, senioren en ieder niveau) wordt gestreefd naar tenminste twee wedstrijden per maand.
- Bij hoge uitzondering en op voordracht van de hoofdtrainer wordt een zwemmer uit deze groep uitgenodigd voor deelname aan het trainingskamp voor Top (april/mei).

3. Club 18+:

- Dit zijn de zwemmers die niet meer dan 2x per week kunnen/willen trainen en/of niet aan het niveau zoals door de KNZB voor Top opgegeven is, voldoen.
- Voor alle zwemmers wordt gestreefd naar tenminste acht tot tien wedstrijden per seizoen.

1.7 Voor, tijdens en na de training

Op- en afbouwen van het bad

Van alle zwemmers (jong en oud) verwachten wij dat zij helpen bij het op- en afbouwen van het bad. Zorg ervoor dat je 10 minuten voor aanvang van de training omgekleed bent zodat je kunt helpen bij het opbouwen van het bad (lijnen in het water leggen en ophangen van de vlaggenlijnen).

Na afloop van de training moet dit materiaal weer worden opgeruimd. Laat het niet iedere keer op dezelfde zwemmers aankomen!

Trainers kunnen willekeurige zwemmers aanwijzen om taken op zich te nemen, als het op- en afbouwen van het bad niet (op tijd) gebeurt. Er wordt dan van de zwemmers verwacht dat zij deze taken zonder commentaar of discussie uitvoeren.

Omkleden in de kleedkamers

Wij vinden het belangrijk dat kinderen zich zoveel mogelijk alleen omkleden in de kleedkamer, dus zonder ouders. Dit is om grote drukte in de kleedkamers te voorkomen en om de eigen verantwoordelijkheid van kinderen te stimuleren. Daarnaast vinden andere kinderen, en oudere zwemmers, de aanwezigheid van ouders niet altijd prettig.

Vanzelfsprekend gedraagt iedereen zich netjes in de kleedkamers, ook als er op dat moment geen trainer/ploegleider in de kleedkamers is.

Het trainen

Tijdens de trainingen verwachten we van alle zwemmers dat zij zich maximaal zullen inzetten om goed te trainen. Het is de niet bedoeling 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. De trainingsuren zijn uitsluitend bedoeld om je zwemvaardigheden te ontwikkelen! Uiteraard kun je na de training gezellig bijpraten met de andere zwemmers.

Afmelden voor een training

Bij de voorbereiding van de training wordt rekening gehouden met het aantal zwemmers en het niveau van de zwemmers die in een baan zwemmen. Daarom dienen zwemmers zich van tevoren af te melden voor een training wanneer zij in verband met bijvoorbeeld ziekte of studie niet aan een training kunnen deelnemen. Stuur hiervoor dan een bericht naar het e-mailadres: afmelding-training-zs@zvdezaan.nl

Medische informatie

Om op een verantwoorde wijze training te kunnen geven, worden de zwemmers en hun ouders verzocht de trainers op de hoogte te houden van zaken die van belang zijn met betrekking tot de gezondheid van de zwemmers. Meld blessures e.d. altijd voorafgaand aan de training aan jouw trainer en de hoofdtrainer. Indien de hoofdtrainer en de zwemcommissie dit nodig achten, kan de zwemmer verzocht worden een sportkeuring te ondergaan.

1.8 Trainingsmateriaal en -kleding

Tijdens de training maak je gebruik van een zwemplankje, een pullboy (beendrijver) en zoomers (korte zwemvliezen). Deze dien je altijd mee te nemen naar de trainingen, evenals een bidon met water. Zet je naam op al je spullen met een watervaste stift: op je zwemplankje, pullboy, zoomers, bidon, tas, slippers en clubkleding. Het gebeurt namelijk regelmatig dan iemand per ongeluk de verkeerde spullen meeneemt.

Zowel voor de trainingen als wedstrijden maak je gebruik van een badpak of zwembroek welke voldoet aan de wedstrijdreglementen. Zie paragraaf 2.10 voor nadere informatie.

Verder neem je een zwembrilletje en een badmuts mee naar de training. Zorg ook voor een reserve brilletje en badmuts. Alle zwemmers moeten bad- of teenslippers aan zolang zij niet in het water zijn.

Naar de landtraining neem je een fitness-/yogamatje mee. Tevens trek je sportieve kleding aan.

2 Wedstrijden

2.1 Depot wedstrijdzwemmers

Startgelden voor zwemwedstrijden als competitie, N(JJ)K's, Jaargangfinales, Kringkampioenschappen (limieten), KNZB-circuits en wedstrijden georganiseerd door ZV De Zaan worden niet apart voor zwemmers in rekening gebracht. Voor deelname aan alle andere wedstrijden is dit wel het geval en moet dit door de zwemmers zelf worden betaald. Om te voorkomen dat zwemmers contant geld moeten meenemen naar het zwembad of dat er iedere keer een losse betaling moet plaatsvinden, heeft ZV De Zaan een depot ingevoerd.

Zodra je deel gaat nemen aan wedstrijden namens ZV De Zaan, dien je tenminste €20,00 of een veelvoud daarvan te storten in het depot. Per wedstrijd wordt direct het juiste bedrag afgeschreven. Wanneer het bedrag op het depot €10,00 of minder bedraagt, word je verzocht het depot zo spoedig mogelijk aan te vullen. In december, maart en mei ontvangt iedere zwemmer een overzicht van de uitgaven van zijn depot. Let op! Wanneer het saldo te laag is of €0,00 bedraagt, dan word je niet meer ingeschreven voor wedstrijden.

Een door de KNZB opgelegde boete wordt via het wedstrijddepot met de zwemmer verrekend. Dit zijn de volgende boetes (zie tarievenlijst KNZB):

- Niet gestand doen van een persoonlijke inschrijving (NG): €2,90 per start
- Niet gestand doen van een persoonlijke inschrijving zonder afmelding (NGZA) : €9,50 per start
Persoonlijke inschrijving N(JJ)K zonder afmelding (NGZA) : €43,15
- Finale N(JJ)K zonder afmelding : €86,45

Financiële afhandeling

Stort minimaal €20,00 (of een veelvoud daarvan zoals €40,00 of €60,00) op:

Rekening: NL70 INGB 0004369095
Ter name van: ZV de Zaan zwemafdeling
Onder vermelding van: Depot + naam zwemmer

Wanneer je stopt met wedstrijdzwemmen, zal het resterende bedrag teruggestort worden.

2.2 Verplichte en niet-verplichte 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 competitiewedstrijden is voor iedere wedstrijdzwemmer van ZV De Zaan verplicht gesteld, met uitzondering van de minioren.

Voor de minioren geldt dat deelname aan de wedstrijden in het Minioren-Junioren circuit, in het Swimkick-Minioren circuit en aan de Regionale Club Meet verplicht is.

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

2.3 Uitnodiging voor wedstrijd

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.

We zullen je vragen om de uitnodiging altijd en direct te beantwoorden, ook als je niet wilt komen zwemmen. Vermeld in je antwoord 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. Dit is van belang voor een tijdige inschrijving bij de organiserende vereniging, de Regio Midwest of de KNZB.

Ook bij de verplichte wedstrijden 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 wedstrijdsecretariaat-zs@zvdezaan.nl. Bij reguliere wedstrijden kunnen wij 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-mailadres worden doorgegeven. Bij bijzondere wedstrijden zoals de Minioren en Junioren Cup, N(JJ)K etc., gelden andere termijnen.

2.4 Boeteregeling

Voor het niet op tijd afmelden bij ziekte of het niet komen opdagen van zwemmers tijdens wedstrijden brengt de KNZB een boete bij ons in rekening. Als die boete voorkomen had kunnen worden door tijdig te handelen, 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.

Als het meer dan eens voorkomt dat je niet komt opdagen zonder afbericht, zul je hierop worden aangesproken door de hoofdtrainer.

2.5 Facebook en wedstrijdkalender

Op onze website <http://wedstrijdzwemmen.zvdezaan.nl> vind je o.a. 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.

Houd ook de Facebook-pagina van het wedstrijdzwemmen in de gaten. Hierop worden ook diverse mededelingen geplaatst. Voor het lid worden van de Facebook-groep kun je een vriendschapsverzoek indienen bij "Wedstrijdzwemmen ZV De Zaan". Deze groep is besloten en alleen voor leden en hun ouders toegankelijk.

2.6 Aankomst bij wedstrijden en baddienst

Alle zwemmers dienen uiterlijk een half uur voor de start van het inzwemmen aanwezig te zijn en zich bij de ploegleider te hebben gemeld. Zodra het inzwemmen is begonnen en jij bent nog niet aanwezig, word je afgemeld voor de wedstrijd. Dit is op meerdere vlakken een zeer vervelende situatie, en des te meer als je was ingedeeld voor een estafette in verband met het organiseren van vervanging. Als je meer dan eens te laat komt bij een wedstrijd, zul je hierop worden aangesproken door de hoofdtrainer.

Bij wedstrijden die we zelf organiseren, wordt van de zwemmers en van hun ouders verwacht dat zij helpen bij het opbouwen van het bad: de lijnen in het water te leggen, de rugslagvlaggen en de valse-start-lijn ophangen, stoelen en bankjes neerzetten etc. Na de wedstrijd moet alles dan weer worden opgeruimd. Meestal wordt van tevoren aan de zwemmers en ouders via e-mail gevraagd wie hierbij kan helpen. Het kan overigens ook gebeuren dat wij baddienst hebben in een ander zwembad (bijvoorbeeld Beverwijk of Alkmaar) dan De Slag.

Het vervoer van en naar de wedstrijden dien je zelf te organiseren.

2.7 Inzwemmen

Het inzwemmen voor de wedstrijd is heel belangrijk. 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. In overleg met de ploegleider kun je eventueel droge zwemkleding aantrekken.

2.8 Tijdens de wedstrijd

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.

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.

Verder geldt het volgende:

- Als je naar het toilet moet, meldt dit dan aan de ploegleider. Zorg ervoor dat je op tijd naar het toilet gaat en niet vlak voor je race.
- Na het zwemmen van je race en nadat je bij de trainer bent geweest, loop je terug naar de ploeg. Daar droog je jezelf goed af en trek je je clubkleding aan.
- Pas daarna kun je aan de ploegleider vragen of je even naar je ouders mag.
- Heel jonge en/of onervaren zwemmers krijgen extra begeleiding van de ploegleiders.

2.9 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. Het belang van ZV De Zaan staat voorop, waarbij voor de meest tactische en snelst mogelijke opstelling wordt gekozen.

2.10 (Zwem)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 (en is ook niet erg hygiënisch). Neem dus altijd (schone) badslippers mee. Schone zalsportschoenen zijn ook toegestaan.

Het is verplicht om bij alle wedstrijden clubkleding (t-shirt en korte broek) van ZV De Zaan aan te hebben. 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. Meer informatie over onze clubkleding vind je op onze website.

Sinds 1 januari 2010 gelden nieuwe regels voor zwemkleding. Onder zwemkleding wordt verstaan: 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.

2.11 Vermaak tijdens de wedstrijd

Het belangrijkste vermaak tijdens een wedstrijd is natuurlijk zelf zwemmen en je ploeggenoten aanmoedigen. Maar soms duurt een wedstrijd lang en kun je je gaan vervelen. Neem dan bijvoorbeeld een leesboek, kleurboek, puzzelboek of een spelletje mee. Het is niet de bedoeling dat je uit verveling of van de zenuwen gaat klieren.

2.12 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. Eten doe je maximaal twee uur voor aanvang van de wedstrijd. Je kunt dan het beste koolhydraatrijk voedsel eten. Voorbeelden hiervan zijn brood, rijst, pasta en aardappelen. Wees voorzichtig met vet. Je lichaam verbrandt 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 of drankjes met cafeïne. Hoewel je anders zou vermoeden, hebben deze dranken een negatieve invloed op je prestaties.

Drink ook geen zuivel of koolzuurhoudende dranken tijdens de wedstrijden, want daar krijg je tijdens het zwemmen last van. De voorkeur gaat uit naar water, en anders sterk verdunde limonade.

Om je energie op peil te houden moet je wat eten en drinken tijdens de wedstrijd. Let op! Neem geregeld kleine hoeveelheden om te voorkomen dat je last krijgt van je maag. Eet geen vet voedsel of suikerrijke koek of snoep. Voorbeelden van geschikt voedsel tijdens wedstrijden zijn: brood, fruit, sultana, evergreen, mueslireep, ontbijtkoek.

Om snel van een training of wedstrijd te herstellen kun je het beste na afloop koolhydraat- en eiwitrijk voedsel eten. Koolhydraten heb je nodig om je lichaam weer van nieuwe energie te voorzien. Ze vullen de glycogeenvoorraad in je spieren weer aan waardoor je weer eerder in staat bent om inspanning te leveren. Eiwitten zijn daarnaast weer ontzettend belangrijk voor spieropbouw. Eiwitten zijn de bouwstenen van je spieren en je hebt er voldoende van nodig om goed te herstellen na een training of zware wedstrijd.

ZV De Zaan geeft alleen advies in het kader van voeding en stelt niets verplicht. Echter, wij verzoeken de ouders nadrukkelijk om zich te houden aan dit advies. Let op: snoep, chocolade e.d. worden door de ploegleiders ingenomen en aan de zwemmers teruggegeven na afloop van de wedstrijd.

2.13 Vertrek na de wedstrijd

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.

Alle zwemmers blijven tot het einde van de wedstrijd en mogen pas omkleden en naar huis wanneer de ploegleider dat aangeeft. Samen uit, samen thuis! Uitzonderingen zijn LAC-wedstrijden, limietwedstrijden en benodigde aanwezigheid bij synchroonzwemtraining en waterpolowedstrijden, mits dit van tevoren is aangegeven in het antwoord op de wedstrijduitnodiging.

3 Overige

3.1 Commissies en hun taken

Zwemcommissie

De zwemcommissie is verantwoordelijk voor het organiseren, faciliteren en regelen van alle voorkomende zaken van de afdeling wedstrijdzwemmen zoals o.a.:

- Het vaststellen van de jaarlijkse doelstellingen, het beleid en de geldende regels en afspraken
- Het beschikbaar maken van trainingsfaciliteiten (trainers, badwater);
- Het vaststellen van de jaarbegroting;
- Samen met de hoofdtrainer en wedstrijdsecretariaat verzorgen van deelname aan wedstrijden/competitie op individueel en verenigingsniveau;
- Het verzorgen van tijdige en heldere communicatie betreffende wedstrijdzwemmen richting dagelijks bestuur, zwemmers en ouders;
- Het organiseren van diverse evenementen;
- Het zorgen voor voldoende vrijwilligers tijdens wedstrijden en evenementen.

De zwemcommissie is daarmee ook het eerste aanspreekpunt voor zwemmers en ouders betreffende aan wedstrijdzwemmen gerelateerde zaken. Om alle voorkomende taken te kunnen organiseren bestaat de zwemcommissie uit zes leden. Hierbij heeft ieder lid naast een algemene verantwoordelijkheid voor bovengenoemde zaken tevens een individuele verantwoordelijkheid voor een specifiek takenpakket of aandachtsgebied. In de uitvoering wordt de zwemcommissie ondersteund door de trainersgroep, het wedstrijdsecretariaat, de officials en het hulpkader bestaande uit welwillende ouders en zwemmers.

De zwemcommissie bestaat uit de volgende leden:

1. Michel Jasper – voorzitter
2. Robin Boer – hoofdtrainer
3. Sandra Reek – commissielid (wedstrijden)
4. Margriet Tuijp – commissielid (trainingskampen & vertegenwoordiger Top)
5. *Nog te formaliseren* – commissielid (vrijwilligers & vertegenwoordiger Club)
6. *Nog te formaliseren* – commissielid (vrijwilligers & vertegenwoordiger Club)

Wedstrijdsecretariaat

Het wedstrijdsecretariaat is verantwoordelijk voor het hele wedstrijdgebeuren. Zij verzorgen de organisatie en de administratie van de wedstrijden. Hun taken zijn o.a.:

- Het versturen van de wedstrijduitnodigingen;
- Het inschrijven en afmelden van zwemmers voor wedstrijden;
- Correspondentie met de KNZB, Kring en andere verenigingen;
- Het organiseren van eigen wedstrijden;
- Het verwerken van de uitslagen;
- Het bijhouden van de wedstrijdkalender op de website;
- Het verzorgen van tijdige en heldere communicatie naar de leden betreffende informatie m.b.t de wedstrijden via e-mail, website of Facebook;
- Het op de hoogte houden van de hoofdtrainer en zwemcommissie van de wedstrijden.

Het wedstrijdsecretariaat bestaat uit de volgende leden:

1. Sandra Reek (tevens lid zwemcommissie)
2. Ronald Vallinga (tevens official)
3. Manon Leijgrave
4. Helen van der Horst (tevens assistent trainer)

Activiteitencommissie

De activiteitencommissie organiseert meerdere keren per jaar verschillende activiteiten voor hun leden zoals filmmiddagen, spelletjesmiddag, paas-/kerstontbijt enz.

De activiteitencommissie bestaat uit de volgende leden:

- Marcus Glas
- Monika Romeijn

3.2 Trainers

De trainers bij de afdeling wedstrijdzwemmen van ZV De Zaan zijn:

1. Robin Boer – hoofdtrainer
2. Bjorn de Goede – trainer
3. Julia Carrillo Moreno – trainer
4. Linda van der Putten – trainer
5. Nancy Hollingsworth – trainer
6. Serge Cohen – trainer
7. Jettie Geenen – trainer
8. Tony Bervoets – trainer
9. Helen van der Horst – assistent trainer
10. Hua Phillipson – assistent trainer
11. Murat Dortköse – assistent trainer

3.3 E-mailadressen

Afmelden training afmelding-training-zs@zvdezaan.nl
Afmelden wedstrijd wedstrijdsecretariaat-zs@zvdezaan.nl

Robin Boer trainer-zs@zvdezaan.nl
Michel Jasper voorzitter-zs@zvdezaan.nl
Hanny Stam-Ultee penningmeester-zs@zvdezaan.nl
Zwemcommissie zwemcommissie-zs@zvdezaan.nl

Wedstrijdsecretariaat wedstrijdsecretariaat-zs@zvdezaan.nl
Sandra Reek wedstrijdsecretariaat-zs-sandra@zvdezaan.nl
Ronald Vallinga wedstrijdsecretariaat-zs-ronald@zvdezaan.nl
Manon Leijgrave wedstrijdsecretariaat-zs-manon@zvdezaan.nl
Helen van der Horst wedstrijdsecretariaat-zs-helen@zvdezaan.nl

Trainingskamp (Margriet Tuijp) trainingskamp-zs@zvdezaan.nl
Sponsorcommissie sponsoring-zs@zvdezaan.nl

3.4 Inzet van ouders

ZV De Zaan doet graag een beroep op alle ouders die de sport en club van hun kind actief willen ondersteunen. De hulp is op alle vlakken welkom. Denk bijvoorbeeld aan vaste ondersteuning bij baddiensten, deelname in de activiteitencommissie, assistentie bij de organisatie van de wedstrijden, secretariaatswerkzaamheden ten behoeve van de wedstrijden etc.

Voor het seizoen 2017-2018 zijn wij specifiek op zoek naar ouders die zich willen laten opleiden tot trainer. Dit geldt vooral voor de training van minioren, vanwege het doorstromen van enkele trainers naar de junioren, jeugd en senioren. Een achtergrond als zwemmer is handig, maar niet noodzakelijk.

Ook zijn bij alle zwemwedstrijden officiële tijdwaarnemers nodig. Deze personen noteren de gezwommen tijden en beoordelen de keerpunten. Elk seizoen organiseert de KNZB een cursus Tijdwaarnemer, bestaande uit vijf bijeenkomsten. De cursus wordt afgesloten met een examen.

Mocht u geïnteresseerd zijn in één van deze activiteiten, dan kunt u zich wenden tot één van de trainers.

3.5 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.

4 Gedragscode

4.1 Doel

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.

4.2 Algemeen

- We hebben altijd respect voor onze trainers, vrijwilligers en voor elkaar.
- We respecteren 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.

4.3 Trainingen

- Je bent 10 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 word 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 zijn 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 jou gedurende korte of langere tijd de verdere deelname aan de training worden ontzegd.

4.4 Wedstrijden

- Wanneer je voor een wedstrijd bent opgesteld, ontvang je hiervan een wedstrijduitnodiging via 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 en zorg je ervoor dat je je hebt gemeld bij de ploegleider.
- 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 te allen tijde bij de betreffende ploegleider.
- 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 en drink een verantwoord drankje (liefst water). 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.

4.5 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.
- De ouder is verantwoordelijk voor de veiligheid van meegebrachte kinderen, zoals jongere broertjes en zusjes, tijdens de trainingen en wedstrijden. De trainers en ploegleiders zijn hiervoor niet verantwoordelijk.

4.6 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 (openbaar / niet-openbaar)
- Uitsluiting van wedstrijden
- Schorsing van deelname aan trainingen
- Schorsing in uitvoering van functie of activiteiten
- Ontzegging van het pand (o.a. zwembad, gymzaal, clubhuis) tijdens activiteiten van de vereniging
- Beëindiging van het lidmaatschap

Door de KNZB opgelegde sancties zullen altijd worden opgevolgd.

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.

Bezwaar tegen opgelegde sancties dient altijd schriftelijk te worden verzonden aan de voorzitter van de zwemcommissie of naar het algemeen bestuur.

4.7 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.