

Informatieboekje



Wedstrijdzwemmen

Inhoud

1. Vereniging.....	3
1.1. Introductie.....	3
1.2. Belangrijke contactgegevens.....	3
2. Trainingen.....	4
2.1. De trainingstijden	4
3. Trainingsopzet algemeen	5
3.1. Trainingsopzet Minioren	5
3.2. Trainingsopzet jeugd, senioren en masters	6
3.3. Trainingsmateriaal.....	6
3.4. Regels tijdens de training	7
4. Wedstrijden.....	8
4.1. Soorten wedstrijden.....	8
4.2. Tijdens de wedstrijd	10
4.3. Procedure inschrijven/afmelden.....	11
5. Open water en LAC.....	15
6. Officials, vrijwilligers en het wedstrijdsecretariaat.....	15

1. Vereniging

1.1. Introductie

VZV Njord is een zwemvereniging met ongeveer 900 leden verdeeld over vier afdelingen: elementair zwemmen, wedstrijdzwemmen, waterpolo en onderwaterhockey.

De afdeling wedstrijdzwemmen heeft als doel dat iedereen zich op zijn of haar niveau kan ontwikkelen en het beste uit zich te halen als wedstrijdzwemmer en zo zichzelf te verbeteren. Vanaf 6 jaar kun je al komen wedstrijdzwemmen bij V.Z.V. Njord en vanaf 8 jaar kun je deel gaan nemen aan zwemwedstrijden.

We trainen altijd met alle leeftijdscategorieën samen. Dat is niet alleen gezellig, je stimuleert elkaar ook nog eens om sneller te gaan zwemmen en op een hoger niveau te komen.

Het wedstrijdzwemmen heeft drie leeftijdscategorieën: minioren, junioren/jeugd/senioren, en masters. In dit document vindt je de informatie over trainingstijden, opzet van de trainingen, materiaal en wedstrijden.

1.2. Belangrijke contactgegevens

Junioren/Jeugd	Susanne Kentgens	hoofdtrainerwz@vzvnjord.nl
Minioren	Fabienne Verriet	minioren@vzvnjord.nl
Voorzitter commissie	Arthur Minnaert	voorzitterwz@vzvnjord.nl
Secretaris/Ledenadministratie	Maaïke van der Heijden	wedstrijdzwemmen@vzvnjord.nl
Wedstrijdsecretariaat	Inge Hertogh & Renee Verkuijlen	wedstrijdsecretariaat@vzvnjord.nl
Jurysecretariaat	Tim Bohnen	officialswz@vzvnjord.nl
Vrijwilligerssecretariaat	Tim Bohnen	vrijwilligerswz@vzvnjord.nl
Open water zwemmen	Francis Roosen	Francis.Roosen@vzvnjord.nl

Meer informatie kunt je vinden op de website van VZV Njord

Website: [Wedstrijdzwemmen - Zwemmen in Veldhoven \(vzvnjord.nl\)](http://Wedstrijdzwemmen - Zwemmen in Veldhoven (vzvnjord.nl))

2. Trainingen

2.1. De trainingstijden

Dag	Tijd	Bad	Team
Maandag	17.30-18.30	Wedstrijdbad	Minioren, Junioren
	18.30-19.45	Wedstrijdbad	Junioren, Jeugd, Senioren
	19.45-20.45	Wedstrijdbad	Senioren, Masters
	20.45-21.45	Wedstrijdbad	Senioren, Masters, Trimzwemmen
	21.00-21.45	Wedstrijdbad + Doelgroepenbad	Trimzwemmen
Woensdag	5:45-6.45	Wedstrijdbad**	Senioren, Masters
Donderdag	17.30-18.30	Wedstrijdbad	Minioren, Junioren
	18.30-19.45	Wedstrijdbad	Junioren, Jeugd, Senioren
	19.45-21.00	Wedstrijdbad	Senioren, Masters
Zaterdag	6.30-7.30	Wedstrijdbad	Masters
	7.00-8.30	Wedstrijdbad	Junioren, Jeugd, Senioren
	7.30-8.30	Wedstrijdbad	Minioren, Junioren

** Tijdens deze training op woensdag wordt verwacht dat je zelfstandig kunt trainen en zal voornamelijk individueel getraind worden op conditie.

Op de website van de KNZB vind je de informatie over welke leeftijd welke categorie is. Ga naar:

<https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen/algemene-informatie>

3. Trainingsopzet algemeen

Ongeacht je leeftijd is het belangrijk om jezelf af te vragen wat je doel is. Je traint bij de wedstrijdgroep om een betere zwemtechniek te krijgen en hierdoor snellere tijden te zwemmen op wedstrijden. Dit doe je voor jezelf en niet voor anderen.

Tijdens de trainingen werken wij, afhankelijk van je leeftijd, naar bepaalde wedstrijden c.q. tijdzwemmen toe. Hierbij komen alle zwemslagen, starts, keerpunten en korte/lange afstanden voorbij. Als je niet deel wil nemen aan wedstrijden of alleen traint omdat het móet dan is wedstrijdzwemmen niet de sport voor jou.

3.1. Trainingsopzet Minioren

Elke maand staat één van de zwemslagen centraal. In deze maand worden alle techniekonderdelen van deze zwemslag geoefend. Een maand wordt afgesloten met het tijdzwemmen. Elke zwemslag komt twee keer per zwemseizoen aan bod. Naast deze techniek is er veel aandacht voor wedstrijdvoorbereiding, waarbij de te zwemmen zwemnummers worden geoefend. Dit is zowel technische als mentale voorbereiding (bijvoorbeeld zelfvertrouwen geven) om tot een optimaal resultaat te komen tijdens de wedstrijd. Andere onderdelen van de training zijn duur- en sprinttraining.

Instream

De groep minioren en junioren 1/2 kent gedurende het gehele jaar proeftrainingen en instroom, i.h.b. vanuit elementair zwemmen en zwempolo (kennismakingsgroep voor waterpolo en wedstrijdzwemmen). In een seizoen stromen ongeveer 10-15 zwemmers binnen in leeftijden variërend van 5 tot 13 jaar. Bij proeftrainingen en instroom worden de zwemmers (meestal door één van de coördinatoren) beoordeeld op hun zwemvaardigheden. Op basis van deze vaardigheden en leeftijd worden ze aan een groep toegevoegd. Als deze eerste inschatting fout blijkt te zijn, dan wordt dit aangepast in overleg met de betrokken trainers. Mocht het niveau van de nieuwe zwemmer niet passen bij de verschillende groepen, dan wordt geadviseerd een andere vorm van zwemmen te kiezen, i.h.b. lessen zwemvaardigheid bij de afdeling elementair zwemmen. Bij de proeftrainingen en instroom is er veel aandacht voor het informeren van de ouders over de gang van zaken

Doorstroom

Om ruimte te hebben voor de instroom en om de groepsindeling gebalanceerd te houden, vindt er (op vaste momenten) doorstroom plaats naar de junioren/jeugd/seniorengroep en zullen ze ook op andere tijdstippen gaan trainen. De gebruikelijke doorstroommomenten het einde van het zwemseizoen en bij grote instroom ook de jaarwisseling. De criteria voor doorstroom zijn leeftijd, technische vaardigheden en uithoudingvermogen van de zwemmer en ook diens motivatie en vermogen redelijk zelfstandig een training uit te voeren.

3.2. Trainingsopzet jeugd, senioren en masters

Elke 6 weken staat één van de zwemslagen centraal. In deze maand worden alle techniekonderdelen van deze zwemslag geoefend. Gevolgd door een periode van ca. 2 weken waarin alle slagen aan bod komen. Hierna volgt een nieuwe slag. In het begin van de techniekperiode wordt meer aan de techniek geoefend dan aan het einde waar vooral ook hele slag en toepassen is.

Om de trainingen afwisselend te houden wordt er ook afwisselend bij training soms benen, wisselslag, sprintjes, estaffetes, starts e.d. getraind. De eerste donderdag van de maand hebben we een combinatie van landtraining en zwemtraining.

3.3. Trainingsmateriaal

Wat heb je nodig om te trainen?¹



Zwembril



Pull buoy



Plankje



Zoomers

Daarnaast heb je nog nodig:

- Zwembroek (geen loszittende 'vakantie' zwembroek)
- Slippers in verband met hygiëne
- Drinken (water of lichte ranja of lichte isotone sportdrink; geen prik!!)

Eventueel extra voor 2e uur zwemmers:



Zwemsnorkel

¹ Voor de aankoop van trainingsbenodigdheden en Njord T-shirts adviseren wij Intersport Van den Broek (Kromstraat 27a in Veldhoven). Zij hebben alle spullen die een wedstrijdzwemmer nodig heeft.

Voeding/drinken tijdens het trainen

Drinken is belangrijk om goed te kunnen trainen. Om 60 minuten te kunnen trainen moet je minimaal 1 liter water drinken. We adviseren de zwemmers dan ook een bidon (of flesje) van 1 liter aan te schaffen en deze te vullen met water. Deze bidon drink je dan gedurende de training leeg. Op deze manier wordt de juiste hoeveelheid vocht aangevuld. Zo heb je minder snel kramp en heb je na de training geen last van hoofdpijn. Limonades en frisdranken zijn niet bevorderlijk!

Daarnaast adviseren we om 1,5 uur voor de training geen zware maaltijd te eten. Dit voorkomt klachten tijdens het zwemmen. Dit is vaak lastig te combineren door het tijdstip waarop we trainen, probeer er wel zoveel mogelijk rekening mee te houden.

3.4. Regels tijdens de training

Om het trainen voor iedereen leuk en leerzaam te houden zijn er een aantal regels opgesteld waarvan wij achten dat de zwemmers zich hieraan houden.

Voor de training

- De training start met een warming up. De warming up is de basis voor een goede training. Zorg er dus voor dat je op tijd bent en begin zelf met inzwaaien. Weet je niet wat je moet doen? Vraag dan één van de trainers naar oefeningen.
- Leg je plankje, pull buoy, zoomers netjes op de kant van de baan waarin je zwemt én zet je bidon op de kant. Volg daarna de instructies van de trainer op over het inzwaaien. Wordt er niet ingezwaaid? Ga dan rustig op de tribune zitten.

De training begint op het aangegeven tijdstip in de trainingstijdentabel. Je zorgt er dan ook voor dat je **voor** die tijd je badmuts en brilletje op hebt. We hebben beperkte ruimte om te trainen dus benut deze dan ook optimaal. Niet op tijd klaar, niet meetraineren!

Tijdens de training

- Als je traint dan doe je dit om beter te worden. Luister goed naar de aanwijzingen van de trainer en probeer deze zo goed mogelijk op te volgen. Een goede techniek is goud waard! Dit bereik je alleen door te luisteren. Snap je het niet? Vragen is juist goed!
- Drinken tijdens de training is belangrijk. Zorg ervoor dat je bidon gevuld is en op de kant staat en drink hier regelmatig van.
- Kletsen en gek doen kan na de training. Op het moment dat je het water in gaat ben je geconcentreerd en gemotiveerd bezig om een betere zwemmer te worden.

- Als je niet geconcentreerd en gemotiveerd wil trainen dan is het beter om thuis te blijven. Je leidt hier onnodig andere zwemmers mee af. Bij herhaaldelijk wangedrag zal je gevraagd worden je om te gaan kleden en op de tribune te gaan zitten.

Na de training

- Aan het einde van de training ruim je netjes je eigen spullen op. Als je spullen geleend hebt leg je deze terug in de daarvoor bestemde bakken. Als gevraagd wordt om te helpen om vlaggentjes/lijnen op te ruimen doe je dit zonder zeuren.
- Kleedkamers zijn er om je om te kleden, niet om spelletjes te doen of met spullen te gooien. Aanwezige trainers zullen hierop toezien en wangedrag melden bij de ouders. **Kleedkamers zijn zo snel mogelijk leeg!** Wil je kletsen doe dit dan buiten. Samen zorgen we ervoor dat andere zwembadgasten géén last van ons hebben

-

4. Wedstrijden

4.1. Soorten wedstrijden

Miniorencircuit/Swimkick

De minioren nemen deel aan wedstrijden van het miniorencircuit en (mogelijk) de bijhorende finales. Alle minioren nemen deel aan de circuitwedstrijden; beginnende zwemmers zwemmen de kortere swimkick-afstanden, de meer gevorderde zwemmers de langere circuitafstanden. Zwemmers ontvangen ruim van tevoren een uitnodiging voor de wedstrijd waarin staat welke slagen en afstanden gezwommen worden en tot wanneer ingeschreven kan worden. Zwemmers kiezen zelf in overleg met hun trainers de afstanden waarop zij deelnemen. Samen zorgen ze ervoor dat er voldoende variatie in slagen en afstanden zit. In het afgelopen seizoen hebben 22 minioren deelgenomen aan de circuitwedstrijden. Van deze zwemmers hebben er tien minioren deelgenomen aan de afsluitende provinciale miniorenfinale; één zwemmer had zich geplaatst voor de landelijke miniorenjaargangfinales.

Minioren clubmeet

In het seizoen 2023-2024 wordt één clubmeet georganiseerd, een competitie in clubverband. De opstelling wordt bepaald door de trainers; het doel is om zo goed mogelijk te presteren in teamverband. Het groepsgevoel wordt extra gestimuleerd. Deze wedstrijd beschouwen we als een opstap naar de nationale zwemcompetitie waarin gezamenlijk presteren in clubverband het hoofddoel. In het afgelopen seizoen, eindigden we clubmeet finale als derde van Brabant.

Nationale zwemcompetitie

Enkele minioren en junioren 1/2 nemen deel aan de nationale zwemcompetitie. Hier wordt in clubverband gezwommen. De opstelling wordt bepaald door de trainers van de junioren/jeugd/senioren.

Junioren-jeugd-seniorenmeerkamp

Om alle junioren, jeugd en senioren in staat te stellen aan wedstrijden deel te nemen, organiseren Tempo, VZV Njord, Nuenenen Zegenwerp vier meerkampwedstrijden voor junioren, jeugd en senioren. Deze wedstrijden hebben korte afstanden voor beginnende zwemmers, maar ook langere afstanden voor meer ervaren zwemmers.

Voor junioren en senioren die geen competitie zwemmen zijn dit wedstrijden waar je verplicht aan deel aan moet nemen om ervaring op te doen met wedstrijden en om het geleerde in de praktijk te brengen. Ook al ben je niet de allersnelste zwemmer, het zwemmen van een PR (persoonlijk record) of het kunnen zwemmen van een bepaalde afstand en slag, bijvoorbeeld 100 meter vlinder, is ook een succes! Streef erna om minstens 6 verschillende afstanden per seizoen te zwemmen waarbij je ook afstanden van 100, 200 meter en meer zwemt.

Paassprint

VZV Njord organiseert op tweede paasdag een zwemstrijd waarin deelnemers een klassement van sprintafstanden zwemmen. Afhankelijk van de leeftijdscategorie omvat dit klassement 3 of 4 zwemnummers van 25 of 50 meter. Door de korte afstanden is deze wedstrijd ook geschikt voor onervaren zwemmers. Bovendien is het goede wedstrijd om kennis te maken met alle zwemmers in de afdeling wedstrijdzwemmen.

Tijdzwemmen

Om beginnende zwemmers kennis te laten maken met wedstrijden en om ze te motiveren kent de groep minioren en junioren 1/2 het tijdzwemmen. Elke maand heeft speciale aandacht voor de techniek van één van de vier zwemslagen. Een maand wordt afgesloten met een interne wedstrijd tijdens de training. Tijdens de wedstrijd wordt 25 en 50 meter van de zwemslag van de maand gezwommen. In deze wedstrijd winnen niet de snelste zwemmers, maar de zwemmers die zich het meeste verbeteren t.o.v. van vorige keer. Om ook snellere zwemmers kans te laten maken wordt de zwemmersgroep op basis van hun eerder gezwommen tijden verdeeld in vier categorieën.

Limietwedstrijden

Doel van de limietwedstrijden is het halen van limieten voor kampioenschappen, maar ook om ervaring op te doen. Het is een wedstrijd waar jezelf de afstanden voor kunt kiezen en waar

- Keuzewedstrijd. Je schrijft je in voor zelfgekozen afstanden en slagen.
- Ongeveer 4 wedstrijden per jaar (veelal in Brabant)

Indeling limietwedstrijden gedurende het zwemseizoen:

- September t/m november 25 meter bad wedstrijden
- December t/m mei veel 50 meter bad wedstrijden

Wil je kans maken om limieten te zwemmen dan zijn dit belangrijke wedstrijden. Je mag hier zelf je slagen zwemmen waarvan jij denkt snel te zijn. Vanuit de praktijk weten we dat de meeste limieten gezwommen worden tijdens dit soort limietwedstrijden. Maak hier dus gebruik van!

Zuidelijke Cirkel

Voor zwemmers ouder dan 20 jaar, "de Masters" is dit een circuit waarbij je in een kalenderjaar 5 keer kunt zwemmen. Er is een verenigingsklassement en er is een klassement voor "cirkel" Het zwemmen van bijvoorbeeld alle slagen 100 meter is een cirkel. Deze wedstrijden zijn laagdrempelig en ook zeer geschikt voor zwemmers die al een beetje ouder zijn. Er zwemmen zelfs zwemmers van boven de 90 jaar mee.

Eigen initiatief

Naast de genoemde wedstrijden worden er in het land nog veel meer wedstrijden georganiseerd. Je kunt deze vinden op de webkalender van de KNZB <https://webkalender.knzb.nl/webkalender/>. Uiteraard mag deelnemen aan deze wedstrijden maar dit dien je dan wel zelf aan te geven en ook de kosten dien je zelf te betalen. Heb je een leuke wedstrijd gezien waar je aan wilt deelnemen overleg dan even met je trainer.

4.2. Tijdens de wedstrijd

Ook bij een wedstrijd is het belangrijk om de juiste spullen mee te nemen. We willen aan de wedstrijd als team op de tribune zitten. Zorg dus ook voor minimaal een VZV Njord-shirt. Verder adviseren wij de volgende attributen mee te nemen:

- *Standaard spullen als (wedstrijd)zwembroek of badpak, slippers, zwembriljetje en Njord badmuts*
- *Twee handdoeken; (één voor na het inzwemmen en één voor na de wedstrijd)*
- *T-shirt en korte broek; om warm te blijven tussen de zwemafstanden door*
- *Eten; denk hierbij aan een boterham, eierkoeken, sultanakoekje of fruit. Dus GEEN snoep of chips*
- *Drinken; denk hierbij aan water, ranja, sportdrink (GEEN koolzuurhoudende drank als cola)*

Regels bij wedstrijden

Om ervoor te zorgen dat alles soepel verloopt is het belangrijk om een aantal regels na te streven. Maak uw zoon/dochter hiervan ook bewust voor de wedstrijd! De belangrijkste regel die tijdens de gehele wedstrijd geldt:

Blijf bij de ploeg

- De ploegleider/ trainer heeft geen tijd om constant zwemmers uit kleedkamers te halen. Verlaat je de ploeg zonder te melden en mis je hierdoor je afstand? Dan is de eventuele boete die daaruit voortkomt voor de zwemmer zelf!

gedurende de wedstrijd

- Meld je voor de wedstrijden bij de ploegleider. Deze vinkt je af dat je aanwezig bent. Kleed je om en kom bij de ploeg zitten.
- Op het moment dat het inzwemmen start wordt dit gemeld door trainer/ploegleider. Pak je spullen en ga direct inzwemmen. Weet je niet wat je in moet zwemmen? Vraag het de trainer.

Vlak voor je race

- Zodra je moet zwemmen wordt dit door de ploegleider tegen je gezegd. De ploegleider zal ook aangeven dat je nog even langs de trainer moet. Als je eigen trainer er niet is ga je naar een andere trainer. Deze vertelt wat je moet zwemmen en waar je op moet letten.
- Gebruik de voorstart ruimte om nog in te zwaaien. Maak je spieren warm en zorg ervoor dat je volledig geconcentreerd aan de race begint.

Na je race

- Als je klaar bent met zwemmen loop je ook even naar je trainer. De trainers kan je dan feedback geven over wat je goed hebt gedaan en tips waar je aan kunt werken
- Ben je klaar? Moedig dan de rest van de ploeg aan.

4.3. Procedure inschrijven/afmelden

Om deel te mogen nemen aan wedstrijden moet de zwemmer ingeschreven worden. Hierbij onderscheiden we twee categoriseren:

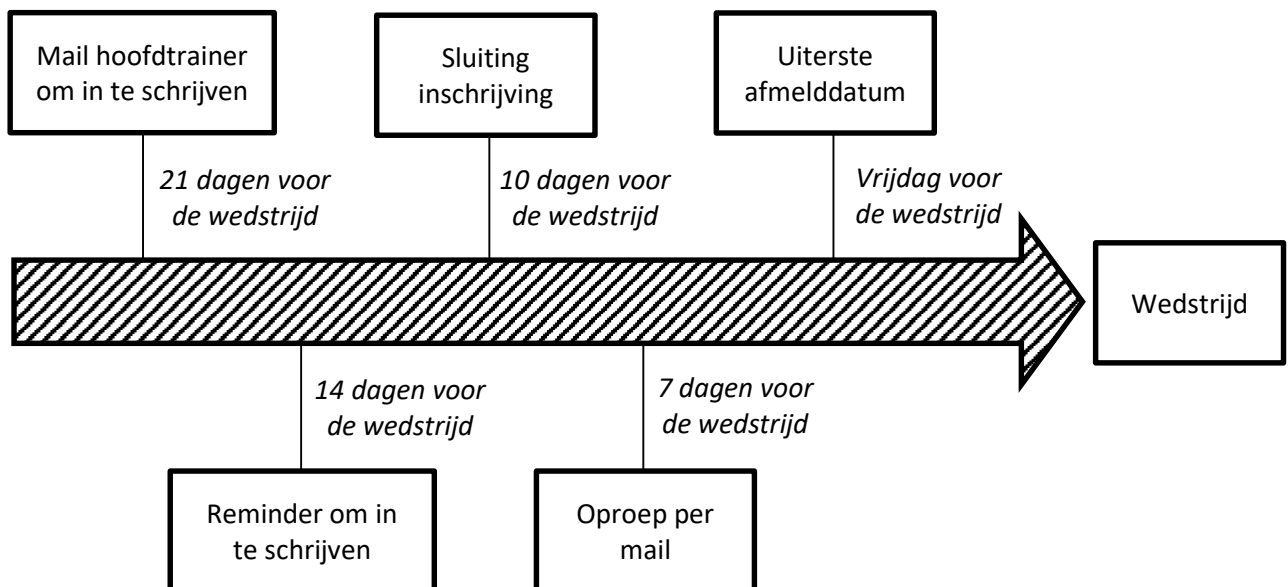
1. Competitie-/ kampioenschappen

Hiervoor wordt de inschrijving gedaan door de hoofdtrainer. Je ontvangt uiterlijk 10 dagen voor de wedstrijd een oproep met de te zwemmen afstanden, de wedstrijdlocatie en het verzameltijdstip. Op het moment dat je opgeroepen wordt heeft dit een reden. Je bent snel

en goed genoeg en dus belangrijk voor de punten. Probeer ten allen tijden gehoor te geven aan deze oproep! Afmelden alleen met een héle goede reden.

2. Circuits en limietwedstrijden

Dit zijn open wedstrijden waarbij de zwemmer de keuze maakt welke afstanden worden gezwommen. Ongeveer 21 dagen voor de wedstrijd ontvang je een mail met een inschrijflink. Wil je meedoen aan de betreffende wedstrijd dan geef je jezelf op via dit formulier. Globaal ziet deze procedure er als volgt uit.



Inschrijven is meedoen. Na de uiterste inschrijfdatum is het niet meer mogelijk jezelf in te schrijven. Hier worden **geen** uitzonderingen op gemaakt. Ook hier ontvang je 10 dagen (indien mogelijk) van tevoren een mail met de uitnodiging.

Controleer goed of je vanuit de hoofdtrainer/ wedstrijdsecretariaat een uitnodiging krijgt en dat je op de lijst staat. We streven ernaar om jullie tijdig van een oproep te voorzien zodat je weet waar je aan toe bent. Helaas is een fout er ook bij ons zo ingeslopen. Meld het dus tijdig. Op de wedstrijddag kunnen we helaas geen inschrijvingen meer verwerken. Daarnaast proberen we altijd de opstelling op het informatiebord in het zwembad te hangen (bord na

de klapdeuren voorbij de kassa). Controleer dit dus ook altijd om te kijken of je ingeschreven bent!

Afmelden

Afhankelijk van het type wedstrijd en het moment van afmelding kunnen 100% inschrijfkosten in rekening worden gebracht en een boete van de KNZB Regio Zuid worden opgelegd.

	1. Inschrijving		2. Verwerking	3. Wedstrijd (incl. 24u voor aanvang)
Type wedstrijd	Verplicht: Competitie Swimkick (4 wedstrijden) Minioren (4 wedstrijden) Junioren (6 afstanden) Jeugd (6 afstanden)	Vrij: alle andere wedstrijden	alle wedstrijden	alle wedstrijden
Wat doe je?	afmelden	niet aanmelden	afmelden	afmelden niet afmelden niet komen opdagen
Gevolg:				
100% inschrijfkosten	Nee	Nee	Ja	Ja
Boete	Nee	Nee	Nee	Ja

*inclusief, open water wedstrijden

1. Afmelding tijdens inschrijving

Voor de verplichte wedstrijden geldt dat indien een zwemmer zich om wat voor reden dan ook vóór of op het einde van de inschrijfdatum - circa 10 dagen voor wedstrijd - afmeldt voor de wedstrijd zal deze zonder kosten van inschrijving en boete worden uitgeschreven. De datum voor de wedstrijd en de datum voor einde van de inschrijfdatum worden vermeld op de uitnodiging.

Tijdens de inschrijvingsperiode voor andere wedstrijden ben je *vrij* om in te schrijven.

2. Afmelding tijdens verwerking van inschrijvingen

Indien een zwemmer of zwemster zich ná de uiterste inschrijfdatum voor de wedstrijd afmeldt zal 100% van de inschrijfkosten doorberekend worden aan zwemmer. Er is geen boete aan de KNZB verschuldigd. Bovenstaande geldt altijd voor de verplichte wedstrijden. Voor alle andere wedstrijden geldt dit natuurlijk alleen als je hiervoor had ingeschreven.

3. Afmelding voor wedstrijd (dit is incl. 24u. voor aanvang)

Indien een zwemmer om wat voor reden dan ook zich afmeldt, zich niet heeft afgemeld en/of niet is komen opdagen zal 100% van de inschrijfkosten en de eventuele boete vanuit de KNZB Regio Zuid worden doorbelast aan de zwemmer.

Dit geldt altijd voor de verplichte wedstrijden. Voor alle andere wedstrijden geldt dit alleen als je hiervoor had ingeschreven.

Thuiswedstrijden

Meld je op het moment dat je in het zwembad bent bij de ploegleider of trainer. Niet aanwezig op het afgesproken tijdstip betekent een afmelding en dus niet zwemmen. De boete hiervoor zal worden doorberekend aan de zwemmer.

Bij thuiswedstrijden kunnen we alle handen gebruiken om het bad op- én af te bouwen. Zwemmers zullen hierbij gevraagd worden mee te helpen.

Uitwedstrijden

Bij uitwedstrijden verzamelen we op het kerkplein aan de Burgemeester van Hoofflaan in Veldhoven. De zwemmer dient zich altijd **persoonlijk** te melden op deze locatie bij de aanwezige trainer en/of ploegleider. Vanuit daar mag eventueel direct vertrokken worden naar het zwembad van de wedstrijd. Zorg ervoor dat je vooraf vervoer regelt indien je geen vervoer hebt.

We gaan niet rechtstreeks vanuit het thuisadres om afmeldingen op locatie te voorkomen. Hiervoor is gekozen omdat we vanuit het verleden vaak op de wedstrijddag achter zwemmers aan moeten bellen waar ze zijn. Sommige zwemmers melden zich op het laatste moment af, anderen komen gewoon niet opdagen. Dit is niet alleen vervelend voor de ploegleider/ trainer die staat te wachten, maar ook voor de organiserende vereniging.

Mocht je niet aanwezig zijn dan berekent de KNZB een boete. Deze boete is vrij prijzig en wordt aan de zwemmer doorberekend.

5. Open water en LAC

Open water Wil je een keer iets anders dan wedstrijdzwemmen in een zwembad dan is Open Water zwemmen misschien een leuke uitdaging voor jou.

Wat is er anders: Je start en zwemt tegelijk in een groep. Je hebt geen keerpunt aan een muur. Je zwemt langere afstanden, je zwemt natuurlijk niet in een zwembad, en nog veel meer verschillen.

Als vereniging nemen we deel aan de Brabantse Open Water wedstrijden. Indien je wil kun je ook buiten Brabant deelnemen (dien je dan zelf te bekostigen). Bij deelname aan de Brabantse wedstrijden betaalt de vereniging de inschrijfkosten. Kosten voor leencaps en de tags (voor tijdwaarneming) dien je zelf te betalen.

Heb je interesse en of wil je meer weten dan kun je dit doorgeven aan Francis Roosen.

francis.roosen@vzvnjord.nl

LAC Speciaal voor de kilometervreters worden en LAC wedstrijden georganiseerd. Vind je het om lange afstanden te zwemmen: 800 m, 1500 m, of 2000 m dan meldt dit aan je trainer.

6. Officials, vrijwilligers en het wedstrijdsecretariaat

Een vereniging kan niet zonder ouders die meehelpen om een wedstrijd tot een succes te maken. Wij blijven dan ook op zoek naar ouders die zich willen inzetten om onze zwemmers te laten zwemmen.

Officials

Ook bij zwemwedstrijden zijn mensen nodig die de wedstrijd in goede banen leiden. Deze mensen heten officials. De groep officials bestaat uit een complete jury. Deze bestaat uit een scheidsrechter, starter, kamprechter, jury, secretariaat, tijdwaarnemers en keerpuntcommissarissen. Deze mensen zijn erg belangrijk om een wedstrijd te kunnen organiseren. Dit zijn vrijwilligers afkomstig uit de deelnemende verenigingen.

Het jurysecretariaat Miranda Koevoet neemt regelmatig contact op via de mail om je uit te nodigen om te fungeren. Dit is meestal een aantal weken voor de wedstrijd. Je bent dan vrij om te zeggen of je kunt of niet, wel graag altijd iets laten weten.

Om official te zijn dien je een cursus te volgen. Voor informatie neem contact op met het jurysecretariaat op officialswz@vzvnjord.nl.

Vrijwilligers

Ongetwijfeld heeft uw zoon of dochter al eens deelgenomen aan een wedstrijd. Zo niet, dan zal dit binnen niet al te lange tijd dan toch echt gaan gebeuren. Helaas is het niet mogelijk om wedstrijden te organiseren zonder de hulp van ouders, want er komt heel wat organisatorisch werk aan te pas.

Per wedstrijd zijn er minimaal 10 vrijwilligers nodig om mee te helpen. Zonder vrijwilligers kunnen er geen wedstrijden georganiseerd worden. Daarnaast hebben wij binnen de KNZB Regio Zuid een goede reputatie wat betreft organisatie van wedstrijden en dit willen we graag zo houden. De vrijwilligerstaken zijn simpel en u kunt uw zoon/dochter ook van dichtbij zien zwemmen!

Op het moment dat uw zoon/dochter meezwemt aan een thuiswedstrijd zal vanuit de vrijwilligerssecretaris gevraagd worden om mee te helpen. Dit hoeven niet altijd dezelfde ouders te zijn. Als ouder wordt u geacht **minimaal 2 keer per jaar** mee te helpen als vrijwilliger. Als iedereen zijn steentje bijdraagt zijn wij als vereniging al uit de brand geholpen. Daarnaast zoeken wij ook nog steeds ouders die bij wedstrijden als ploegleider willen helpen. Wil je ons daarbij ondersteunen, neem dan contact op: vrijwilligerswz@vzvnjord.nl.

Wedstrijdsecretariaat

Het wedstrijdsecretariaat zorgt ervoor dat het mogelijk is om een wedstrijd in ons eigen bad te organiseren. Ze zorgen onder andere voor een wedstrijdprogramma, inschrijven van zwemmers en verenigingen en het verwerken van de tijden. Kortom een belangrijke spil bij wedstrijden.

Wil je het wedstrijdsecretariaat versterken neem dan contact op met wedstrijdsecretariaat@vzvnjord.nl