

WEDSTRIJDZWEMMEN

informatieboekje



NIEMO *BARRACUDA*

www.zpvbarracuda.nl

VOORWOORD

Dit is een informatieboekje van de afdeling Wedstrijdzwemmen van Zwem- en Waterpolovereniging Niemo Barracuda.

Je kunt hierin vrijwel alles vinden over wedstrijdzwemmen in het algemeen en in het bijzonder bij Niemo Barracuda: de verschillende soorten wedstrijden, tips voor je wedstrijduitrusting, de zwemcommissie en hun taken, etc.

Met de informatie uit dit boekje willen we je inzicht geven in de wondere wereld van het wedstrijdzwemmen en wat er allemaal bij komt kijken.

Heel veel zwemplezier bij de trainingen en de wedstrijden!!

De zwemcommissie.

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding
2. Wedstrijdzwemmen
3. Trainingen
4. Zwemwedstrijden
5. Vrijwilligers
6. De Zwemcommissie
7. Nieuwsbrief
8. Algemene zaken
9. Contact gegevens

NIEMO
BARRACUDA

1. INLEIDING

Je hebt je opgegeven bij Niemo Barracuda omdat je hard wilt leren zwemmen en uiteindelijk mee wilt gaan doen aan wedstrijden.

Wat is nu eigenlijk wedstrijdzwemmen en hoe wordt er getraind? Wie geven de trainingen? Hoe zit het met eten en drinken in combinatie met het zwemmen? Deze informatie kun je vinden in hoofdstuk 2 en 3.

In hoofdstuk 4 vind je informatie over de verschillende soorten wedstrijden en wat komt er allemaal bij komt kijken en hoe je je kunt voorbereiden op de wedstrijden.

Zonder vrijwilligers geen wedstrijden. Hoe de ouders kunnen helpen bij een wedstrijd is terug te lezen in hoofdstuk 5.

Wat de zwemcommissie doet vind je in hoofdstuk 6 en wat is de Nieuwsbrief in hoofdstuk 7 en enkele algemene zaken in hoofdstuk 8.

2. WEDSTRIJDZWEMMEN

WAT IS WEDSTRIJDZWEMMEN?

Het zo snel mogelijk afleggen van een vastgestelde afstand in de volgende zwemslagen: vlinderslag, rugcrawl, schoolslag, borstcrawl en wisselslag. De afstanden variëren van 25 tot 5000 meter. De meest gezwommen afstanden zijn de 50, 100 en 200 meter. Zwemmen is een (bijna) individuele sport maar er wordt ook in teamverband gezwommen in estafettes en ook als team in onder andere de Minioren Club Meet, Nationale Zwemcompetitie en de Regiocompetitie.

WAAROM WEDSTRIJDZWEMMEN?

Het is een leuke, opbouwende en gezonde sport waarbij spieren in het gehele lichaam worden gebruikt voor jong en oud. Deelname aan wedstrijden is vanaf het 6^e levensjaar.

WEDSTRIJDZWEMMEN BIJ NIEMO BARRACUDA

Het wedstrijdzwemmen bij Niemo Barracuda ligt op een hoog niveau. De club behoort al enkele jaren tot de top 60 van Nederland en we doen erg ons best om dat te behouden en beter te worden.

3. TRAININGEN

DE ZWEMTRAINING

De zwemmers wordt een aantal basistechnieken bijgebracht en de conditie wordt verhoogd. Er wordt gezwommen in verschillende banen, verdeeld naar leeftijd en/of snelheid. De baanindeling wordt bepaald door de hoofdtrainer.

WANNEER KUN JE TRAINEN?

Er kan 5x per week getraind worden: maandagavond, woensdagochtend, donderdagavond, zaterdagochtend en zondagochtend.

De trainingstijden liggen vast. De hoofdtrainer bepaalt op welk tijdstip je traint en in welke baan.

TRAINERS

De trainingen worden gegeven door een team van trainers: Walter Rolloos (gediplomeerde hoofdtrainer), Ina van Beusekom, Joke Both, Heidi Kommers, Jacqueline Rolloos, Arjan Boere, Henk Shields, Mario van den Brink, Katja Barendrecht, André Bos en Mila Oomens.

De trainers zijn verantwoordelijk voor de gang van zaken in het zwembad en aan de badrand.

De trainers zijn niet verantwoordelijk voor hetgeen zich afspeelt in de hal van het zwembad dan wel in de kleedkamers/kleedhokje. Dit is de verantwoording van de zwemmers.

3. TRAININGEN

DE LANDTRAINING

Deze training wordt gegeven iedere donderdagavond, voorafgaand aan de zwemtraining, van 18.00 tot 18.45 uur aan de rand van het zwembad.

Tijdens deze training worden er onder begeleiding diverse spierversterkende oefeningen gedaan.

De jongere zwemmers mogen in overleg met de hoofdtrainer aan deze training deelnemen.

ETEN, DRINKEN EN ZWEMMEN

Sporten met een volle of lege maag is niet prettig. Als je vlak voor het zwemmen veel eet kun je misselijk worden, maagkrampen of allerlei andere vervelende klachten krijgen. Het is daarom verstandig minstens 1,5 uur voor de training te eten en/of na de training.

Tijdens het zwemmen gebruik je veel energie die weer aangevuld moet worden. Hierdoor herstel je sneller en train je jouw lichaam sneller te herstellen van een zware inspanning.

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

ALGEMEEN

Wanneer je naast het trainen ook wedstrijden gaat zwemmen dient er eerst een startvergunning (kosten zijn voor de zwemmer) aangevraagd te worden bij de KNZB. Dit wordt door de vereniging gedaan. Als je minderjarig bent, moet er toestemming gegeven worden door je ouder(s)/verzorger(s).

Via de nieuwsbrief (per mail) ontvang je de uitnodiging voor een wedstrijd. Wie welke wedstrijden zwemt wordt bepaald door de trainers. Dit is afhankelijk van je leeftijd en zwemniveau. In de uitnodiging staat in welke zwembad de wedstrijd gehouden wordt, hoe laat je aanwezig moet zijn en welke afstanden en zwemslagen je moet zwemmen. Elke wedstrijd bestaat uit programma's waarin per leeftijdscategorie wordt gezwommen.

De wedstrijden worden voornamelijk gezwommen in de regio West (Zuid-Holland) maar er zijn ook wedstrijden die buiten deze regio gezwommen worden.

Er wordt over het algemeen in de weekenden gezwommen.

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

VERVOER NAAR DE WEDSTRIJD

Vervoer moet je zelf regelen.

AFMELDEN VOOR EEN WEDSTRIJD

Afmelden voor een wedstrijd moet je natuurlijk zo min mogelijk doen. Wedstrijden die je bij voorkeur niet mag afmelden zijn de wedstrijden voor de Regio en Nationale Zwemcompetitie (dit zijn wedstrijden waar zowel je persoonlijke als het ploegresultaat geldt)

Als het echt niet anders kan, meld je dan zo snel mogelijk af door een mail te sturen naar afmelden@zpvbarracuda.nl.

Afmeldingen op de wedstrijddag zelf (bv door ziekte) moeten naar de **afmeldtelefoon (06 – 27 52 17 12, geen Whatsapp en niet via de mail)**

Te laat of niet afmelden betekend een boete die je zelf moet betalen. Zie voor de overige afmeldregels de website (zie onder kopje “*Wedstrijdzwemmen, Afmeldregels*”)

AFMELDEN DOOR DE ORGANISATIE

Soms worden zwemmers afgemeld door de organiserende vereniging wanneer er sprake is van een inschrijflimiet waardoor alleen de snelste zwemmers mogen zwemmen.

Mocht je dit overkomen, wees niet teleurgesteld. Gewoon harder zwemmen voor je limiet.

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

LEEFTIJDSEBEPALINGEN

De leeftijdscategorie wordt bepaald aan de hand van de leeftijd van de zwemmer op 31 december van het lopende seizoen. Het zwemseizoen loopt van 1 september tot 31 augustus van het daaropvolgende jaar.

Welke wedstrijden je mag zwemmen wordt bepaald door de hoofdtrainer in overleg met de trainers.

Categorie	Jongens	Meisjes
Miniores 1	6 jaar	6 jaar
Miniores 2	7 jaar	7 jaar
Miniores 3	8 jaar	8 jaar
Miniores 4	9 jaar	9 jaar
Miniores 5	10 jaar	10 jaar
Miniores 6	11 jaar	–
Junioren 1	12 jaar	11 jaar
Junioren 2	13 jaar	12 jaar
Junioren 3	14 jaar	13 jaar
Junioren 4	15 jaar	14 jaar
Jeugd 1	16 jaar	15 jaar
Jeugd 2	17 jaar	16 jaar
Senioren 1	18 jaar	17 jaar
Senioren 2	19 jaar	18 jaar
Senioren Open	20 jaar en ouder	19 jaar en ouder

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

WAT VOOR WEDSTRIJDEN ZIJN ER?

Swimkick

Dit zijn wedstrijden voor beginnende wedstrijdzwemmers en vinden 3 maal per jaar plaats voor jongens van 6 t/m 12 jaar (minioren 1 t/m 6) en meisjes van 6 t/m 11 jaar (minioren 1 t/m 5)

De wedstrijden zijn bedoeld voor kinderen die kennis willen maken met wedstrijdzwemmen. Gevorderde minioren kunnen na 1 of 2 seizoenen deelname aan de Swimkickwedstrijden gaan deelnemen aan Miniorenwedstrijden. Voor minioren 1 zijn alleen de Swimkickwedstrijden.

Miniorencircuit

Deze wedstrijden vinden 5 maal per jaar plaats voor jongens van 7 t/m 12 jaar (minioren 2 t/m 6) en meisjes van 7 t/m 11 jaar (minioren 2 t/m 5)

Door deel te nemen kunnen zwemmers zich plaatsen voor de regionale Miniorenfinales en de landelijke finale. De landelijke jaargangfinales worden een keer gehouden in een 25 meter en een keer in een 50 meter bad.

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

WAT VOOR WEDSTRIJDEN ZIJN ER?

Niveauwedstrijden

Dit zijn wedstrijden, georganiseerd door de Regio West, die bedoeld zijn voor zwemmers die nog niet in aanmerking komen voor bijzondere of selectiewedstrijden.

Nationale Zwemcompetitie

Dit is een landelijke competitie met een hoofdklasse (15 verenigingen) , A-, B-, C-klassen (elk 30 verenigingen) en een districtklasse (circa 120 verenigingen opgesplitst in 5 regio's met ieder 3 afdelingsklassen)

De competitie telt 4 wedstrijden die met andere verenigingen wordt gezwommen.

Regiocompetitie

Deze competitie bestaat uit 3 poules: de A, B en C poule.

- A-poule: de eerste 2 wedstrijden worden gehouden in een 25 meter bad, de overige 2 wedstrijden in een 50 meter bad;
- B- en C-poule: alle wedstrijden worden gehouden in een bad met elektronische tijdwaarneming.

De competitie telt 4 wedstrijden die met 7 andere verenigingen worden gezwommen.

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

WAT VOOR WEDSTRIJDEN ZIJN ER?

Meerkampwedstrijden

Regelmatig worden samen met andere verenigingen vriendschappelijke wedstrijden georganiseerd.

Deze wedstrijden kun je zwemmen om wedstrijdritme op te doen, goede individuele prestaties te leveren, het behalen van limieten voor kampioenschappen en omdat het gewoon leuk is om tegen elkaar te zwemmen.

Lange Afstand Circuit (LAC)

Tijdens deze wedstrijden kun je afstanden zwemmen die je normaal erg weinig zwemt zoals 400, 800, 1500 en 2000 meter vrije slag en 200 en 400 meter wisselslag.

De wedstrijden zijn verdeeld in 2 perioden per jaar. Per periode worden de afstanden langer, tot 2000 meter.

Het LAC-klassement is bepalend voor de plaatsing voor het Nationale Kampioenschap lange afstand (800 en 1500 meter)

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

WAT VOOR WEDSTRIJDEN ZIJN ER?

Limietwedstrijden

Tijdens deze wedstrijden is er de mogelijkheid om op bepaalde (gewenste) afstanden een scherpere tijd neer te zetten, bv om je te kwalificeren voor een wedstrijd / kampioenschap waar plaatsing geschiedt op basis van vastgestelde limieten.

Regiokampioenschappen

2 keer per jaar organiseert de Regio West van de KNZB De Regiokampioenschappen. Deze worden op verschillende niveaus gehouden. Tijdens deze wedstrijden zwemmen de snelste zwemmer uit de regio tegen elkaar. Deelname geschiedt op basis van limieten.

Nederlandse Kampioenschappen

2 maal per jaar zijn er Nederlandse Kampioenschappen in diverse categorieën. Er wordt onderscheid gemaakt in een NK voor junioren en jeugd en een NK/Swimcup voor senioren.

Ook zijn er estafettekampioenschappen die 1 maal per jaar worden gehouden. Hier komen de snelste zwemmers van Nederland in actie.

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

WAT VOOR WEDSTRIJDEN ZIJN ER?

Clubkampioenschappen

De clubkampioenschappen worden elk jaar georganiseerd. Er worden 4 afstanden van 50 meter gezwommen (vlinder, rug, school en vrij) Voor de jongste zwemmers is de afstand 25 meter (zonder vlinder)

Er wordt tegen leeftijdsgenoten gezwommen en je kunt in je eigen leeftijdscategorie clubkampioen worden. Iedere zwemmer krijgt een (herinnerings)medaille

Speciale wedstrijden

Dit zijn op zichzelf staande wedstrijden met een speciaal karakter, bv ter gelegenheid van of ter herinnering aan een gebeurtenis. Een voorbeeld hiervan is onze eigen IJsselcup.

Buitenlandse wedstrijden

Jaarlijks gaat de vereniging naar Bückenburg (Duitsland) voor een internationale wedstrijd die wordt gehouden in een 50 meter buitenbad. Deze wedstrijd wordt beschouwd als eindafsluiting van het zwemseizoen.

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

ETEN VOOR DE WEDSTRIJD

Voor een wedstrijd is het belangrijk dat je niet te veel eet. Natuurlijk moet je geen honger lijden maar je moet niet gaan zwemmen met een volle maag.

Op de website wordt aandacht besteed aan wat je wel en niet kunt eten voor een wedstrijd (onder het kopje “*Wedstrijdzwemmen, Sport en voeding*”)

WAT NEEM JE MEE NAAR EEN WEDSTRIJD?

Het is van groot belang dat je je zwemtas goed inpakt. Behalve dat alles erin moet passen is het natuurlijk vervelend als je er op een wedstrijd achter moet komen dat je je zwembroek bent vergeten.

Om spieren op temperatuur te houden zijn slippers, short en shirt verplicht te dragen als je klaar bent met zwemmen.

Wat neem je mee:

- zwembroek / badpak
- zwembril
- badmuts
- slippers
- Niemo Barracuda shirt en korte broek
- eventueel een trainingspak
- meerdere handdoeken (om je af te drogen en op te zitten)
- goede zwemtas
- eten en drinken

4. ZWEMWEDSTRIJDEN

CLUBKLEDING

Het dragen van een shirt en korte broek van de vereniging is verplicht tijdens zwemwedstrijden. Dus als je binnenkort voor het eerst gaat meedoen aan wedstrijden of net gestart bent of als je uit je shirt en korte broek bent gegroeid kun je met Mark Hensen (penningmeester@zpvbarracuda.nl) een afspraak maken.



5. OFFICIALS EN VRIJWILLIGERS

Ouders en verzorgers van zwemmers zijn heel belangrijk binnen de vereniging want zonder officials en vrijwilligers geen wedstrijden.....

Dus als jouw vader, moeder of verzorger iets wilt doen voor de vereniging, heel graag. Ze zijn meer dan welkom in de zwemcommissie om te helpen met de verschillende werkzaamheden en uiteraard tijdens de wedstrijden om te helpen.

Voor elke wedstrijd zijn officials en ploegleiders nodig en voor sommige wedstrijden ook vrijwilligers.

Welke functies zijn er allemaal?

- 1 scheidsrechter;
- 1 starter;
- 2 kamprechters;
- 3 personen bij het jurysecretariaat;
- per baan 1 tijdwaarnemer en 1 keerpunt commissaris

Om deze functies uit te voeren dient er een korte cursus via de KNZB gevolgd te worden. Meer informatie hierover op de site van de KNZB ([KNZB | Official wedstrijdzwemmen](#)) Als één van je ouders of verzorgers zich hier voor op wilt geven laat het dan ook weten aan de officialcoördinatoren.

5. OFFICIALS EN VRIJWILLIGERS

PLOEGLEIDERS

Dit zijn 1 of meerdere trainers en een aantal ouders. Wat de taak van ploegleider inhoudt kun je lezen in bijlage I.

Wanneer de wedstrijd wordt georganiseerd door Niemo Barracuda zijn er naast officials en ploegleiders ook diverse vrijwilligers nodig.

Taken van de vrijwilligers:

- speaker;
- kaartjes lopen;
- catering;
- op- en afbouwen van het wedstrijdbad.

De inzet van officials, ploegleiders en vrijwilligers wordt gecoördineerd door de officialcoördinatoren (officials@zpvbarracuda.nl)

Voor meer informatie of om je aan te melden als official of vrijwilliger kan tevens bovenstaand mailadres gebruikt worden.

6. DE ZWEMCOMMISSIE

DE ORGANISATIE

Om de organisatie van het wedstrijdgebeuren in goede banen te leiden is er een zwemcommissie. De voorzitter van de zwemcommissie zit tevens in het bestuur.

De zwemcommissie bestaat uit een aantal leden met elk hun eigen taak. Deze taken zijn onder andere:

- Aanspreekpunt zijn voor al jouw vragen over de zwemvereniging en de wedstrijden;
- Het reserveren van het zwembad voor de trainingen en wedstrijden;
- Het organiseren van zwemwedstrijden;
- Het versturen van de nieuwsbrief;
- Het inschrijven van de zwemmers voor de wedstrijden;
- Het bijhouden van de gezwommen tijden;
- Het versturen van de uitslagen naar de KNZB;
- Het verzorgen van medailles en/of bekercs;
- Het op de website plaatsen van de uitnodigingen en de uitslagen;
- Het innen van de ontstane boetes door het niet of niet tijdig afmelden van de wedstrijden;
- Overige voorkomende taken die met wedstrijdzwemmen te maken hebben.

6. DE ZWEMCOMMISSIE

COMMISSIELEDEN

Marijke Kommers: voorzitter en bestuurslid

- Het organiseren van een informatieavond aan het begin van het zwemseizoen.

Mireille Hesper en Marja Maliepaard: wedstrijdsecretaris

- Het inschrijven van de zwemmers voor de wedstrijden;
- Het versturen van de uitslagen naar de KNZB en het publiceren van de uitslagen op de website;
- Aanspreekpunt voor de KNZB en de Regio West.

Petra Castricum en Laura Blokland: coördinatie officials en vrijwilligers

Marga van Es : het verwerken van de afmeldingen en het innen van startgelden en boetes:

Robin van Beusekom: het regelen van badwater voor de wedstrijden georganiseerd door Niemo Barracuda

Ina van Beusekom, Arjan Broere en Walter Rolloos: als vertegenwoordigers van de trainers

Mireille Hesper: in overleg met de hoofdtrainer zwemmers opstellen voor zwemwedstrijden, het maken van de uitnodigingen en het verzorgen van de uitnodigingen voor limietwedstrijden.

Marja Maliepaard: organisatie thuiswedstrijden.

Wim Bechtold: webmaster.

Anouchka Bos, Esmee Rolloos en Tamara van den Brink: posts op social media.

Heidi Kommers: post binnengekomen aan de balie naar Rob van Doorn (ledenadministratie) brengen, verkopen en uitdelen van badmutsen aan zwemmers die wedstrijden gaan zwemmen.

Carin Stout: beheer clubshirts, verzorgen medailles bepaalde thuiswedstrijden, organiseren herhalingscursus BHV.

Marjon Walter: versturen nieuws brieven.

Ondine Thomas: schrijven en uitdelen Minioren en Clubrecords oorkondes.

André Bos: verzorgen persberichten naar de kranten.

6. DE ZWEMCOMMISSIE

CONTRACTPERSOON VOOR ZWEMMERS

Vragen die betrekking hebben op de trainingen kun je stellen aan de hoofdtrainer Walter Rolloos.

Gaat het om wedstrijden kun je je vraag stellen aan Mireille Hesper of aan één van de trainers.

Voor overige vragen kun je bij één van de zwemcommissieleden terecht.

VERTROUWENSPERSOON

Bepaalde vragen kan of wil je niet aan de trainers stellen. Met deze vragen kun je terecht bij de vertrouwenspersoon (Laura Blokland, laura_blokland@hotmail.com)

Elke vraag zal discreet behandeld worden.

7. NIEUWSBRIEF

Wanneer nodig verschijnt de Niemo Barracuda Nieuwsbrief per mail en op de website (onder het kopje “*Wedstrijdzwemmen, Nieuwsbrief*”)

De Nieuwsbrief bevat een uitnodiging voor een wedstrijd en/of andere informatie over het wedstrijdzwemmen.

Voor de wedstrijden is als bijlage bij de Nieuwsbrief een lijst toegevoegd met de zwemmers die aan de wedstrijd mee mogen doen. Sta je op de lijst en kun je die dag niet zwemmen meld je dan zo spoedig mogelijk af via afmelden@zpvbarracuda.nl.

Sta je niet op deze lijst dan is de uitnodiging niet voor jou van toepassing en hoef je er niets mee te doen. Je hoeft je dus ook niet af te melden.

8. ALGEMENE ZAKEN

CONTRIBUTIE

De contributie loopt van 1 januari t/m 31 december.

De contributiebedragen staan vermeld op de website (onder kopje “Bestuur, Contributie”)

Aan reguliere wedstrijden kun je deelnemen zonder bijkomende kosten. Soms zijn er betaalde wedstrijden waarvoor een bijdrage wordt gevraagd.

Er zijn ook wedstrijden waarvoor je zelf kunt inschrijven. Voor deze wedstrijden wordt ook een eigen bijdrage gevraagd.

VERZEKERING

Tijdens de trainingen en de wedstrijden zijn de zwemmers via het KNZB-lidmaatschap verzekerd. Voor de trainingen geldt die verzekering alleen binnen het zwembad.

Gedurende de trainingen dienen de zwemmers dan ook binnen het zwembad te blijven.

8. ALGEMENE ZAKEN

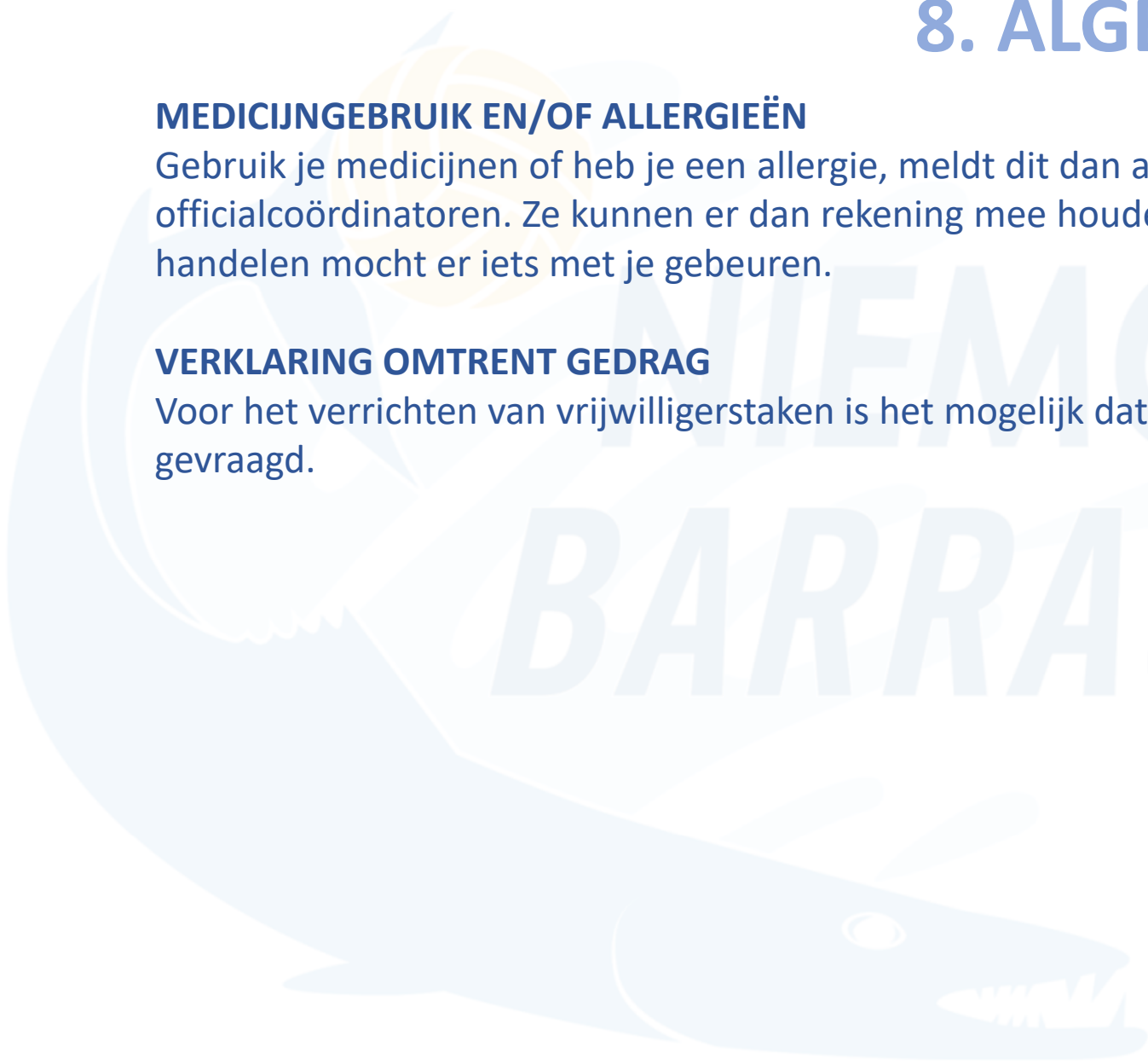
MEDICIJNGEBRUIK EN/OF ALLERGIEËN

Gebruik je medicijnen of heb je een allergie, meldt dit dan aan de trainer en de officialcoördinatoren. Ze kunnen er dan rekening mee houden en weten hoe te handelen mocht er iets met je gebeuren.

VERKLARING OMTRENT GEDRAG

Voor het verrichten van vrijwilligerstaken is het mogelijk dat er een verklaring wordt gevraagd.

*NIEMO
BARRACUDA*



9. CONTACT GEGEVENS

info@zpvbarracuda.nl

voorzitter@zpvbarracuda.nl

secretaris@zpvbarracuda.nl

penningmeester@zpvbarracuda.nl

activiteitencommissie@zpvbarracuda.nl

sponsorcommissie@zpvbarracuda.nl

ledensecretaris@zpvbarracuda.nl

afmelden@zpvbarracuda.nl / 06 – 27 52 17 12 (alleen op de wedstrijddag)

officials@zpvbarracuda.nl