

**INFORMATIEGIDS FLEVO NIJKERK
AFDELING ZWEMMEN**



SEIZOEN 2020 - 2021

INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN	3
INLEIDING	3
EVEN VOORSTELLEN	3
LIDMAATSCHAP EN CONTRIBUTIE	4
FLEVO ZWEMMEN	6
1. TRAININGSGROEPEN EN TRAININGSTIJDEN	6
2. GEDRAGSREGELS TIJDENS DE TRAININGEN	7
3. WEDSTRIJDVORMEN	8
4. INZWEMTIPS	9
5. BEGELEIDING TIJDENS WEDSTRIJDEN	10
6. VOEDING TIJDENS WEDSTRIJDEN/TRAINING	11
7. VERVOER NAAR WEDSTRIJDEN	11
8. WEDSTRIJDEN IN EIGEN BAD	11
9. AFMELDEN/BOETEREGELING	12
BOETEBELEID KNZB	12
10. KLEDING	13
11. VEILIGHEID	13
12. MEDICIJNEN EN ZIEKTES	13
13. WEBSITE	13
14. VRIJWILLIGERS	13

ALGEMEEN

Inleiding

Deze informatiegids is bedoeld om leden van de zwemafdeling van zwem- en waterpolovereniging Flevo Nijkerk te informeren over verschillende zaken. Zaken die vooral van belang zijn voor de zwemmers zelf, zoals gedragsregels en inzwemtips, maar ook zaken die van belang zijn voor ouders/verzorgers (bij de jongere zwemmers), zoals contributie en regels rondom aan-/afmelden voor wedstrijden. We richten deze gids aan de zwemmers, maar hij is dus ook voor ouders/verzorgers bedoeld. Wanneer we spreken over zwemmer, dan bedoelen we zowel jongens als meisjes. Spreken we over trainer, dan bedoelen we ook de trainster.

Even voorstellen

Bestuur

Voorzitter	Henno Koelewijn
Secretaris	Taco Dirksen
Penningmeester	Henriëtte Ruitenbeek
Ledenadministratie	Naomi Heimensen
Zwemcommissie	Dorien van de Berg
Waterpolocommissie	Melissa van der Horst

Zwemcommissie

Voorzitter	Dorien van de Berg
Secretaris	Marjan van de Berg
Leden	
Aanspreekpunt zwemmers/ouders	Vacant
Thuiswedstrijden coördinator	Sven Mandema
Coördinator speciale trainingen	Vacant

Officialzaken/VOF

Inschrijvingen zwemmers	Johan Meijer
Wedstrijdsecretariaat thuiswedstrijden	Sven Mandema
	Bon Siebert

Zwemtrainers

Marije van de Beek
Dorien van de Berg
Nadine Brunink
Emily de Jong
Frans de Lange
Arnold de Kruif
Sven Mandema
Jikke Boersema
Laura Mook
Thea van Winsum

Officials zwemafdeling

Dorien van de Berg
Rudie van Emous
Lars Groot
Johan Meijer
Jan Reichardt
Bon Siebert
Arnold de Kruif

Lidmaatschap en contributie

Aanmelden

Zwemmen

Als je bij Flevo wilt gaan zwemmen moet je minimaal 6 jaar zijn en in het bezit zijn van zwemdiploma A en B. Om te kijken of je het wel leuk vindt, kun je eerst gedurende drie aaneengesloten trainingsavonden op proef meetrainen (op de maandag- en donderdagavond). Tijdens deze trainingen kun je kijken of je zwemmen als wedstrijdsport wel echt leuk vindt en of het aan je verwachtingen voldoet. Als je wilt komen proef trainen kun je contact opnemen via zwemmen@flevo-nijkerk.nl. Er wordt dan een afspraak voor de proeftrainingen gemaakt en gezorgd dat er iemand aanwezig is om je te ontvangen, wat uitleg te geven, de weg te wijzen en te beoordelen in welke trainingsgroep je ongeveer thuishoort.

Na drie keer op proef gezwommen te hebben ontvang je een inschrijfformulier, dat moet worden ingevuld om als lid te kunnen worden ingeschreven. Het inschrijfformulier moet worden ondertekend. Wanneer je jonger bent dan 18 jaar moeten je ouders/verzorgers ondertekenen. Via deze handtekening is Flevo gemachtigd om de contributie automatisch af te schrijven. Het inschrijfformulier moet vervolgens naar het postadres worden gestuurd (zie onder). Je kunt het inschrijfformulier ook downloaden via de website.

Volwassenen die willen gaan (wedstrijd)zwemmen kunnen ook eerst drie aaneengesloten trainingen op proef meetrainen op de maandag-, woensdagavond of zaterdagochtend. Hiervoor geldt dezelfde aanmeldingsprocedure zoals die hierboven is beschreven. Wil je meedoen met de zwemcursus op zaterdagochtend, dan kunt u voor meer informatie kijken op de site van Flevo (www.flevo-nijkerk.nl). Voor deze cursus is er niet de mogelijkheid om te komen proefzwemmen.

Waterpolo

Een goede zwemvaardigheid is de basis van goed waterpolo. Jeugdleden die willen waterpoloën starten daarom ook altijd bij het zwemmen en kunnen daarnaast op dinsdag- en donderdagavond een waterpolotraining volgen. De aanmeldprocedure voor waterpolo is bij jeugd dan ook zoals hierboven bij het zwemmen beschreven.

Volwassenen die willen waterpoloën kunnen contact opnemen via waterpolo@flevo-nijkerk.nl. In overleg kan dan bekeken worden welk team geschikt zou zijn, waarna een afspraak gemaakt kan worden om een keer te komen kijken/meetrainen.

Contributie 2020-2021		
Geboren in	Contributie per jaar	Contributie per kwartaal
2010 of later	NTB	NTB
2008 en 2009	NTB	NTB
2006 en 2007	NTB	NTB
2004 en 2005	NTB	NTB
2002 en 2003	NTB	NTB
2001 of eerder	NTB	NTB

Diversen:		
Lidmaatschap bij non actief	NTB	
Inschrijfgeld nieuwe leden	NTB	*
Administratie- en incassokosten bij betaling via overschrijving	NTB	**
* = eenmalig		
** = bedrag per jaar		

Zie de website voor de actuele tarieven

De contributie wordt per kwartaal of per jaar betaald. Wij streven ernaar de contributies als volgt te incasseren:

1e kwartaal	januari t/m maart	in januari
2e kwartaal	april t/m juni	in april
3e kwartaal	juli t/m september	in juli
4e kwartaal	oktober t/m december	in oktober

Bij betaling via overschrijving wordt de nota in de tweede week van februari verzonden. Dit is inclusief een verhoging van € 25,00 administratie- en incassokosten. In dit geval is alleen betaling per jaar mogelijk.

Per kalenderjaar heeft het bestuur de mogelijkheid de contributie zonder overleg met de leden met maximaal 3% te verhogen.

Wijzigingen

Wil je bij wijzigingen in je gegevens het inschrijfformulier downloaden of een nieuw exemplaar aanvragen bij de trainer en dit opnieuw invullen, (laten) ondertekenen en inleveren bij de trainer of opsturen naar het postadres.

Opzeggen lidmaatschap

Opzeggen dient schriftelijk te gebeuren. Ben je onder de 18 jaar, dan moet worden opgezegd door een ouder/ verzorger. De opzegging moet voorzien zijn van een handtekening. Zolang je niet schriftelijk hebt opgezegd moet er worden betaald, ook al bezoek je de trainingen niet meer of slechts sporadisch.

Denk er bij het opzeggen aan, dat de opzegging een maand voordat het kwartaal eindigt bij de ledenadministratie binnen moet zijn, dus voor 28/29 februari, 31 mei, 31 augustus of 30 november. Mocht je op een later moment opzeggen, dan ben je het kwartaal daaropvolgend ook nog contributie verschuldigd. Bij jaarbetaling moet er voor 1 december opgezegd worden. Er wordt geen contributie terugbetaald.

Postadres

Zwem- en waterpolovereniging Flevo Nijkerk, t.a.v. Ledenadministratie, Raadhuisstraat 11, 3861KP in Nijkerk.

FLEVO ZWEMMEN

1. Trainingsgroepen en trainingstijden

Sterrenplan

Het Sterrenplan is een project vanuit de KNZB. Met dit project hoopt de KNZB om zwemmen meer actief te krijgen onder kinderen. Vanuit Flevo gaan we de verschillende kanten van de zwemsporten op een leuke en sportieve manier aanbieden. Wij gaan ons dan vooral richten op wedstrijdzwemmen en waterpolo, door in te gaan op verschillende technieken en tactieken. Bij het Sterrenplan kan je gaan sparen om je poster vol te krijgen met mooie stickers. Voor elk blok dat je helemaal afrondt krijg jij je eigen diploma en kun je stickers voor je poster verdienen.

Techniekgroep “Instroom”

Dit is de startersgroep voor wedstrijdzwemmen. Het doel in deze groep is het op een speelse manier aanleren van de basisvaardigheden van de wedstrijdslagen.

Techniekgroep “Beginner”

In deze groep wordt op een meer serieuze manier verder gewerkt aan het aanleren van de basisvaardigheden van de wedstrijdslagen. Het doel in deze groep is het verbeteren en uitbreiden van de vaardigheden voor de wedstrijdslagen.

Techniekgroep “Gevorderden”

Naast het verder verbeteren en uitbreiden van de vaardigheden voor de wedstrijdslagen, wordt in deze groep ook gewerkt aan het zwemmen van wat langere afstanden. Daarnaast is het vertrouwd raken met de reglementen voor de wedstrijden van belang.

Jeugdzwemmers Wanneer er een goede basis is gelegd voor de wedstrijdslagen en uithoudingsvermogen worden techniek en snelheid verder uitgediept. Daarnaast wordt uitgelegd welke verschillende trainingvormen er zijn en wat hun doel is.

Selectiezwemmers

In deze groep wordt getraind door wedstrijdzwemmers die serieus trainen en (persoonlijke) doelen stellen. Het doel is verdere ontwikkeling van zwemtechnieken en het vertrouwd raken met diverse trainingvormen. Hierbij gaan plezier en prestatie hand in hand.

Masters

Dit is een groep zwemmers die ouder zijn dan 20 jaar en op recreatief niveau willen (blijven) trainen onder begeleiding. Plezier staat voorop en persoonlijke doelen staan centraal, maar er is ook een mogelijkheid om mee te doen aan wedstrijden.

Recreatieve zwemmers

Zowel bij de jeugd als bij de selectie zwemmers is er ook ruimte voor de recreatieve zwemmers om hun persoonlijke doelen te stellen. Dit doel kan een specifieke wedstrijd zijn of om de conditie op pijl te houden. Hierbij staat plezier boven prestatie.

Groep	Dag en tijd	Trainers
Sterrenplan	Ma 18.00 – 19.00 uur	Arnold + Jikke + Loura
Techniekgroep “Instroom”	Ma 18.00 – 19.00 uur	Sven
	Do 18.00 – 19.00 uur	Nadine
Techniekgroep “Beginner”	Ma 18.00 – 19.00 uur	Maureen
	Do 18.00 – 19.00 uur	Sven
Techniekgroep “Gevorderden!”	Ma 18.00 – 19.00 uur	Sven
	Do 18.00 – 19.00 uur	Gysan en Frans
	Za 08.00-09.00 uur	Arnold
Jeugd/Recreant	Ma 19.00 – 20.00 uur	Dorien
	Wo 19.00-20.00 uur	Thea
	Za 08.00-09.00 uur	Arnold
Selectie/Recreant	Ma 19.00 – 20.00 uur	Dorien
	Wo 19.00-20.00 uur	Thea
	Za 08.00-09.00 uur	Arnold

Masters	Ma 19.00 – 20.00 uur	Frans
	Wo 19.00-20.00 uur	Thea
	Za 08.00-09.00 uur	Arnold

Reserve: Emily de Jong

Afwezigheid (ziekte/stage etc.) wordt binnen de bestaande trainersgroep opgevangen.

Borstcrawlkursus

De borstcrawlkursus is voor iedereen die de borstcrawl techniek goed wil leren beheersen of verbeteren: van de recreatieve zwemmer die wekelijks lekker zijn baantjes wil afleggen, tot aan de sportieveling die een triatlon of een open water wedstrijd op zijn of haar verlanglijstje heeft staan. Flevo organiseert samen met de KNZB op verschillende momenten in het jaar borstcrawlkursussen (basis en gevorderd). Het doel: in 12 weken een technisch goede borstcrawl aan te leren.

Voor actuele informatie en inschrijving verwijzen wij je naar de website van Flevo.

2. Gedragsregels tijdens de trainingen

Flevo is een gezellige club. Iedereen doet er alles aan om ervoor te zorgen dat zwemmers het naar hun zin hebben. Om dit mogelijk te maken, gelden er een aantal gedragsregels bij Flevo. Die regels zijn niet echt anders dan de algemeen geldende gedragsregels in de maatschappij, op school en thuis. De basis is respect voor elkaar. Daarnaast verwachten wij van de zwemmers dat zij tijdens de trainingen enthousiast meedoen.

Voor de trainingen geldt:

- Kom op tijd in het bad en wacht bij de douches tot de zwemlessen van het zwembad afgelopen zijn.
- Help mee met het uitleggen van de lijnen en vlaggen en na de training met het opruimen ervan.
- Als de trainer iets aan het uitleggen is, wees dan even stil, kijk en luister naar wat er verteld wordt. Als je de trainer niet aankijkt, weet deze ook niet of je luistert.
- Wacht met vragen stellen tot de trainer is uitgesproken.
- Voer de opdracht zo goed mogelijk uit.
- Heb je een blessure of een ander probleem, meld dat dan voor de training bij je trainer.
- Ga voor de training naar het toilet.
- Zorg dat je al je spullen bij je hebt en dat alles in orde is (repareer thuis het elastiekje van je brillettje).
- Ren niet door het zwembad. Dit is gevaarlijk.
- Ga niet “wandelen” (lopen in het ondiepe deel) tijdens de eerste of de laatste meters van een opdracht. Je afzet, je keerpunten en je finish zijn belangrijk. Hoe meer je ze oefent, hoe beter ze zullen gaan tijdens de wedstrijd. De trainers zien dat zwemmers die in de training niet goed aantikken, dat in de wedstrijd ook niet goed doen. Als je serieus je start, keerpunt en finish uitvoert, kan de trainer dit ook serieus beoordelen en je helpen te verbeteren.
- Neem voldoende tussenruimte bij het zwemmen.
- Houd rekening met andere zwemmers in je baan. Het lijkt logisch, maar is dat niet voor iedereen. Als je sneller zwemt dan een ander, ga er dan niet achter liggen omdat je graag inhaalt, maar ga direct vooraan zwemmen.
- Ga niet op de lijnen zitten of staan. De lijnen gaan hier stuk van. Als je er gewoon aan “hangt” met een of twee handen blijf je ook goed drijven.
- Maak na de training geen rommel in de kleedkamers en het is natuurlijk al helemaal niet de bedoeling dat er vernielingen worden aangericht.
- Mobiele telefoons zijn in de zwemzaal én in de kleedkamers verboden!

Als zwemmers zich niet aan de regels houden, zullen ze hierop aangesproken worden door een van de trainers. Als dat niet helpt, of als ze toch iedere keer weer de fout in gaan, zal er overlegd worden met de ouders/verzorgers en de zwemcommissie. Verder verwijzen wij ook naar de algemene gedragsregels van de vereniging, te vinden op de website.

Wij hopen op deze manier een prettige en gezellige club te blijven, waar de zwemmer zich veilig voelt en met plezier naar de trainingen komt.

3. Wedstrijdvormen

Naast het trainen is het uiteraard ook de bedoeling dat de wedstrijdzwemmers meedoen aan wedstrijden. De wedstrijden worden op diverse niveaus gezwommen. De trainers beslissen of een zwemmer wordt ingeschreven voor een wedstrijd. Een wedstrijd kan ongeschikt zijn voor een zwemmer als het niveau te hoog ligt, de afstanden te lang zijn in verhouding tot het uithoudingsvermogen, de techniek van de zwemslagen onvoldoende beheerst wordt etc. Bovendien kunnen we bij verschillende wedstrijden slechts een maximum aantal zwemmers per nummer inschrijven, of zijn we gebonden aan regels m.b.t. leeftijd of niveau.

Deelname aan wedstrijden kan alleen plaatsvinden als de zwemmer in het bezit is van een geldige startvergunning. Deze startvergunning wordt door de vereniging aangevraagd. De kosten hiervan worden via de contributie verhaald, evenals het startgeld van de Meerkamp, LAC-wedstrijden en Verenigingscompetitie. Andere wedstrijden zijn voor eigen rekening.

Wanneer een zwemmer voor een wedstrijd wordt uitgenodigd, dan ontvangt hij via de e-mail een schriftelijke uitnodiging waarin o.a. wordt vermeld waar, wanneer en hoe laat de wedstrijd is en voor welke afstand(en) er is ingeschreven. Meer informatie hierover volgt verderop in de tekst.

Flevo zwemt mee in de onderstaande wedstrijdvormen. Hieronder volgt voor iedere wedstrijdvorm een uitleg. Verder op in dit document staat een overzicht wie de ploegleiders zijn (zie punt 5) en waar en wanneer de wedstrijden gezwommen worden (zie punt 16).

Meerkamp

Tijdens deze wedstrijden worden beginnende zwemmers in de gelegenheid gesteld om kennis te maken met een echte wedstrijd. De wedstrijden duren niet al te lang en er worden voornamelijk korte afstanden gezwommen. Meestal gaat een van de zwemtrainers mee die de zwemmers onder zijn of haar hoede heeft, met daarbij een vaste begeleider. Vaak is dit een ouder van een van de zwemmers.

Alles wordt goed uitgelegd aan de zwemmers en ze worden in het begin begeleid tot aan het startblok. De trainer en zwemmer kunnen na de wedstrijd gezamenlijk de race doornemen. De zwemmer kan vragen hoe het ging en de trainer zal de zwemmer zeggen wat hij of zij ervan vond in positieve zin en waar de zwemmer zich op kan verbeteren.

KNZB Nationale Zwemcompetitie

De belangrijkste wedstrijden voor de vereniging zijn de wedstrijden in de competitie. Flevo doet mee in Regio Oost 3e Regionale klasse – competitie (seizoen 2018-2019), waarbij vier competitiewedstrijden worden gezwommen. Bij deze wedstrijden zwem je met de gehele ploeg voor de punten, met als doel de vereniging hoog in de competitie te eindigen of in de toekomst zelfs te promoveren naar een andere klasse. Afmelden kan alleen in overleg met de ploegleiders (zie ook punt 9 “Afmelden/boeteregeling”).

LAC-wedstrijden

LAC staat voor Lange Afstand Circuit en is een serie wedstrijden met lange afstanden. In de loop van het seizoen worden de afstanden steeds langer. De jongste zwemmers komen in de eerste periode van het seizoen uit op de 200 m vrije slag en zwemmen in de laatste periode 400 m vrije slag en 200 m wisselslag. De oudste zwemmers beginnen met 800 m vrije slag en 200 m wisselslag en bouwen dat op tot 2000 m vrije slag en 400 m wisselslag. De overige leeftijden zitten hier tussenin. LAC-wedstrijden zijn goed voor je conditie. Bovendien is het erg leuk, omdat je jezelf uitdaagt om steeds verder te zwemmen.

Flevo zwemt incidenteel mee in de onderstaande wedstrijdvormen.

Regionale Minioren wedstrijden

Bij de Minioren wedstrijden worden de zwemmers al wat serieuzer benaderd. Nog steeds, en dat moet altijd blijven, is plezier in de sport belangrijk, maar het wedstrijdelement komt wel wat meer om de hoek kijken. Tijdens de zes wedstrijden kunnen de zwemmers individueel zich kwalificeren voor de finales in de zomer (twee wedstrijden in één weekend). Alleen tijden op de afstanden en slagen die tijdens deze wedstrijden worden gezwommen, tellen mee! Dus als zwemmers snellere tijden zwemmen tijdens andere wedstrijden, dan hebben ze helaas pech. Als de zwemmer gediskwalificeerd wordt, telt de tijd niet mee. De gezwommen afstanden worden langer naarmate de zwemmers ouder worden. Alle afstanden zijn door de KNZB vooraf vastgesteld. Minioren zwemmen van de zes wedstrijden er 3 samen met Junioren en 3 met Swimkick zwemmers. De laatste zijn beginnende zwemmers, die ook naar de meerkamp kunnen gaan.

Regionale Minioren Finale

Dit zijn de officiële Nederlandse kampioenschappen voor de Minioren. Er is in de zomer een finale waarbij de snelste Minioren van Gelderland per leeftijd en afstand mogen meedoen. Als je een medaille wint, behoor je tot de beste zwemmers van Gelderland in je eigen leeftijdscategorie.

Regionale Minioren Club Meet

Aan de Minioren Club Meet nemen dezelfde zwemmers deel als aan de gewone Minioren wedstrijden. Bij deze wedstrijdvorm wordt vooral voor Flevo gezwommen. Als club wordt geprobeerd om eerst binnen de eigen Regio (Overijssel en Gelderland) zo hoog mogelijk te eindigen, om vervolgens eventueel te kunnen meedoen aan de Nationale Arena Minioren Club Meet. Buiten de eventuele deelname aan de finale is de Minioren Club Meet een jaarlijks terugkerende wedstrijd.

Andere wedstrijden (b.v. limiet- medaille wedstrijden)

Binnen de Regio/provincie worden deze wedstrijden meerdere malen per jaar gezwommen. Limiet wedstrijden zijn alleen weggelegd voor zwemmers die de mogelijkheid hebben om een limiet te halen. Deze behaalde limieten zijn meestal de laatste geplande mogelijkheid om je te plaatsen voor een finale en/of kampioenschap. Deelname aan limietwedstrijden gaat altijd in overleg met de trainer en zwemcommissie. Naar medaille wedstrijden kunnen alle zwemmers.

Kampioenschappen

Eenmaal per jaar, indien de overvolle zwemkalender dit toelaat zijn er de Provinciale Sprint- en Regionale Lange Afstand Kampioenschappen. Via deelname aan competitiewedstrijden en/of limietwedstrijden kunnen zwemmers zich plaatsen voor deze wedstrijd. In november worden de Provinciale Kampioenschappen korte baan georganiseerd, in december de Provinciale B-Kampioenschappen korte baan. Provinciale Kampioenschappen lange baan en Provinciale B-Kampioenschappen lange baan zijn in juni. Korte baan kampioenschappen worden in een 25 meter- en lange baan kampioenschappen in een 50 meter bad gezwommen. De kampioenschappen kunnen, bij een goede prestatie en tijd, een limiet opleveren voor het NJJK (Nederlandse Junioren- en Jeugdkampioenschappen) en voor de ONK (Open Nederlandse kampioenschappen). Beide kampioenschappen kennen een korte (november/december) en lange baan (juni) versie. De limieten voor deelname aan kampioenschappen worden jaarlijks vastgesteld door de KNZB (zie site www.knzb.nl of www.zwemkroniek.com). De locatie wisselt per evenement.

Clubwedstrijden

Flevo organiseert zelf ook een aantal wedstrijden. De gezwommen tijden binnen de thuiswedstrijden kunnen fungeren als inschrijftijden voor de gewone – dus geen finales of kampioenschappen – regionale wedstrijden.

Aan het eind van het seizoen zijn er altijd de Clubkampioenschappen. Dit neemt 1 avond in beslag, waarbij alle vier de zwemslagen worden gezwommen. De behaalde resultaten kunnen worden beloond met een prijs. Er is voor iedere jaargang, voor zowel de jongens als de meisjes, een gouden, zilveren en bronzen medaille te winnen. Daarnaast is er een prijs voor de zwemmer tot 12 jaar die de meeste vooruitgang heeft geboekt binnen het seizoen. Dit is de Springbokzuil. Voor zwemmers vanaf 12 jaar is er de Carla van Stelten-bokaal. Deze bokaal is te winnen als je goede tijden zwemt, je inzet voor de club en enthousiast je trainingen volgt.

4. Inzwemtips

Bij de meeste wedstrijden is er een half uur de tijd om in te zwemmen. Tijdens het inzwemmen moet je een aantal dingen zeker wel doen en een aantal dingen ook zeker niet. Om te beginnen is het belangrijk dat alle zwemmers in het zwembad zich houden aan een aantal regels. Iedereen moet bedenken dat het inzwemmen niet een half uurtje spelen is. Inzwemmen is de voorbereiding op de wedstrijd.

Een paar regels voor iedereen zijn:

- Aan de rechterkant van de baan zwemmen.
- Niet gaan staan in het ondiepe deel van het zwembad of aan de kant hangen.
- Altijd goed uitkijken als je in het water gaat. Tegenwoordig mag je tijdens het inzwemmen bij wedstrijden niet meer duiken en dus ook niet starten vanaf de startblokken, om te voorkomen dat je op iemand duikt. Alleen in de sprintbanen mag gedoken worden.

Rustig beginnen

Je begint altijd met rustig een afstand te zwemmen. Je lichaam moet rustig op gang komen. Deze afstand kan variëren van 200 meter voor de jongste zwemmers tot wel 400 meter voor de oudere zwemmers. Tijdens deze afstand wissel je van zwemslag.

Techniek

Tijdens het hele inzwemprogramma let je goed op je techniek en probeer je de keerpunten zo netjes mogelijk te maken. Nu kun je er nog rustig bij nadenken, straks als je de wedstrijd moet zwemmen, moet het allemaal vanzelf goed gaan.

Keerpunten en starts

Na de eerste afstand die je in een rustig tempo hebt afgelegd, kun je nog wat extra aandacht besteden aan de starts en keerpunten. Als je rugslag moet zwemmen, controleer je nog even hoeveel slagen je nodig hebt vanaf de rugslagvlaggetjes tot het keerpunt.

Sprints

Verder is het ook goed een baantje te sprinten in de slag die je tijdens de wedstrijd moet zwemmen. Doe dit maximaal 4 keer. Dit kan in een sprintbaan. Na de sprint kun je nog even een paar banen uitzwemmen. Misschien ben je toch een beetje vermoeid geraakt tijdens het inzwemmen, dan zwem je dat tijdens het uitzwemmen er weer uit.

En dan.....

Na het inzwemmen eventjes lekker douchen. Vergeet niet het Flevo-shirt en badslippers aan te trekken. Zo blijf je warm en ben je klaar om straks echt te racen.

Officials

Tijdens het zwemmen van de race wordt er nauwkeurig naar jou gekeken door mensen die langs het bad meelopen. Dat zijn de kamprechters. Aan elke zijkant van het bad loopt er minstens één kamprechter mee met de zwemmers. Zij kijken of je wel op de goede manier start en daarna controleren ze of je de zwemslagen wel volgens de regels uitvoert. Bij estafettes wordt er gekeken of de overnames goed worden uitgevoerd. Tenslotte wordt bij de finish gekeken hoe de volgorde van aankomst is. Als je tijdens de race iets gedaan hebt wat niet volgens de regels is, word je gediskwalificeerd. Dit betekent dat je tijd niet meetelt voor de uitslag.

Regels bij de start

Bij een start heb je met een aantal regels te maken. Hieronder staan de belangrijkste op een rijtje:

- Bij alle wedstrijden geldt de 'één startregel', wat betekent dat een valse start meteen een diskwalificatie na de gezwommen race oplevert. Het kan soms voorkomen dat een start niet goed gaat door een fout van een official of dat het te rumoerig was op de tribunes. De scheidsrechter zal dan na het startsignaal meerdere keren fluiten. Zwem dan niet verder maar keer terug. Ga **via een trap** uit het water, dan word je niet zo moe en voorkom je blessures.
- Na het startcommando "op uw plaatsen" moet je onmiddellijk in de starthouding gaan staan. Je moet in ieder geval één voet over de rand van het startblok hebben. Het maakt voor de zwemregels niet uit waar je je handen houdt. Bij de rugslag moet je na het eerste langgerekte fluitsignaal het water in. Let erop, dat je bij tijdens springen niet het startblok vastgrijpt. Dit om blessures te voorkomen. Bij het tweede langgerekte fluitsignaal moet je direct aan de wand gaan hangen. De starter geeft het signaal als alle deelnemers onbeweeglijk in de starthouding staan (of hangen bij de rugslag).

5. Begeleiding tijdens wedstrijden

Tijdens alle wedstrijden gaan er begeleiders met de zwemmers mee. Bij de Meerkamp, Verenigingscompetitie en de LAC bestaat de begeleiding meestal uit 2 trainers/ouders. Tijdens eventuele incidentele extra wedstrijden of kampioenschappen wordt per wedstrijd gekeken wie er meegaat omdat de groep klein is.

Wedstrijd

Meerkamp

Nationale Zwemcompetitie

LAC

Vaste ploegleiders

Frans, Ineke en Erika

Frans en Erika

Frans en Erika

6. Voeding tijdens wedstrijden/training

Eten

Het is niet toegestaan om snoep, chips en melkproducten voor en tijdens de wedstrijd of training te nuttigen. Na de wedstrijd mag dit uiteraard wel. Waarom niet? Snoep en melkproducten vragen energie van het lichaam om de suikers en eiwitten te verbranden. Deze energie hebben de zwemmers nodig om te zwemmen. Dus geen zakken snoep of chips in de tassen en geen zuivel drankjes (zoals Fristi en Chocomel). Wat wel mag: brood, energydrink, gezonde koekjes zoals Liga Evergreen, mueslirepen enz.

Drinken

Van lichamelijke inspanningen krijg je dorst. Zodra je even actief bezig bent, verlies je al vocht. Dit komt door het transpireren, maar ook doordat er water verdampt met de lucht die je uitademt. De hoeveelheid vocht die iemand verliest, is o.a. afhankelijk van de mate van inspanning en omgevingstemperatuur. Bij een vochtverlies van 1-2 % van het lichaamsgewicht treden er al uitdrogingsverschijnselen op. Dit kan zich o.a. uiten in: het afnemen van de regulatie van de lichaamstemperatuur, spierkrampen, hoofdpijn, maag- en darmklachten en een daling in het prestatievermogen. Het is dan ook erg belangrijk om uitdroging te voorkomen en de vochtbalans goed in de gaten te houden.

Neem dus ook drinken mee naar een wedstrijd en drink!!!

7. Vervoer naar wedstrijden

Om verschillende redenen is besloten geen ouders/verzorgers meer aan te wijzen om te rijden bij de wedstrijden. Veel ouders gaan toch wel mee als supporter (en dat wordt zeer gewaardeerd!). Wanneer ouders niet kunnen rijden, dienen zij zelf te zorgen dat hun kind(eren) met iemand kan meerijden.

Het bovenstaande betekent niet dat er niet meer samen naar een wedstrijd gereden wordt! Het is nog steeds de bedoeling om gezamenlijk te vertrekken vanaf het eigen zwembad. Er wordt verzameld op de parkeerplaats bij het Jaap van der Krol Bad. Meld je bij aankomst op het terrein van het zwembad direct bij de ploegleiding. Wees op tijd, liefst **10 minuten** voor vertrek naar een ander zwembad. Dit verzamelen heeft een reden: de ploegleiding moet bij aankomst bij het gastbad voor aanvang van de juryvergadering de afmeldingen doorgeven. Het is heel onhandig om bij het gastbad iedereen nog bij elkaar te moeten rapen en te bekijken of de groep wel compleet is.

Bovendien: op de parkeerplaats kan natuurlijk altijd nog besloten worden om met elkaar mee te rijden, om benzinekosten te besparen.

Zoals gezegd: Flevo is er geen voorstander van dat zwemmers rechtstreeks naar de wedstrijd gaan. Als dit toch moet, meld dit dan telefonisch aan de ploegleider. De ploegleider en het telefoonnummer staan op de uitnodiging. Hij/zij weet dan, dat je rechtstreeks gaat en dat er niet gewacht hoeft te worden. Zorg er in dit geval dan wel voor dat je ruim op tijd bij het gastbad aanwezig bent. Zeker een kwartier voor aanvang van de juryvergadering / inzwemmen (dat is 3 kwartier voor aanvang van de wedstrijd). Zoek direct de ploegleider op om aan te melden. Wanneer dat niet voor aanvang van de juryvergadering is gebeurd, dan zal de ploegleiding de zwemmer afmelden en kan er niet meer gezwommen worden. Indien je merkt dat je te laat komt, bel ook dan naar de ploegleider en bespreek de mogelijkheden.

De ploeg vertrekt op het tijdstip dat staat aangegeven op de uitnodiging. Wachten doen we niet. Zwemmers die zich niet hebben gemeld, worden afgemeld bij de wedstrijd, met een boete als gevolg. De ploegleiding is **niet verantwoordelijk** voor het tijdig aanwezig zijn van zwemmers en hoeft dus ook niet te wachten of te bellen met de vraag "waar blijf je". De ploegleider is er wel voor verantwoordelijk om een half uur voor aanvang van de wedstrijd zijn/haar afmeldingslijst in te leveren bij de organiserende vereniging. Sta je hierop vermeld, dan volgt een boete, **dus kom op tijd!!**

8. Wedstrijden in eigen bad

Ook als er een wedstrijd is in het eigen bad, dien je je vooraf te melden. Ga dus eerst naar de ploegleiding om je te melden, alvorens je door het bad heen gaat zwerven. Vraag de ploegleiding of je kunt helpen met het opbouwen van het bad. Bel als je denkt dat je te laat bent. Probeer je minimaal een kwartier voor het inzwemmen gemeld te hebben

bij de ploegleider. Tien minuten voor het inzwemmen wordt de afmeldingslijst ingevuld. De ploegleiding is **niet verantwoordelijk** voor het herstellen van zaken wanneer blijkt dat je toch bent gekomen en de afmeldingslijst al is ingeleverd. In dat geval heb je pech en volgt een boete. Zorg er dus voor dat je goed communiceert. Houd er rekening mee, dat ook een estafette geen doorgang kan hebben als je hiervoor stond opgesteld en je bent afgemeld. Dit is niet alleen jammer voor jou, maar ook voor de vereniging en vooral voor je medezwimmers die hierdoor ook niet kunnen zwemmen. Verder is het prettig als je na afloop van de wedstrijd even aan de ploegleiding vraagt of je nog ergens mee kunt helpen. Zo geef je ook het goede voorbeeld aan andere zwemmers.

9. Afmelden/boeteregeling

Indien een zwemmer niet aanwezig kan zijn tijdens een wedstrijd, is afmelden verplicht. Het afmelden moet gebeuren bij de persoon die onderaan op de uitnodiging staat vermeld, dus niet bij de trainer of bij iemand anders. Indien een zwemmer niet tijdig wordt afgemeld, zal dit consequenties hebben. Waarom is dit? Bij het te laat afmelden krijgt Flevo als vereniging boetes van de KNZB. Aangezien in het verleden gebleken is dat dit de vereniging ieder jaar onnodig een aanzienlijk bedrag kost, is besloten deze boetes door te belasten aan de zwemmers. Uitzonderingen worden beoordeeld door de zwemcommissie. Alle uitnodigingen voor zwemwedstrijden worden door middel van e-mail verzonden. Op de uitnodiging staat de datum, plaats en het tijdstip vermeld.

Als je verhinderd bent voor een wedstrijd, **moet je je via e-mail afmelden**. De wijze van afmelden staat ook in de uitnodiging vermeld. **Waarom** moet je je schriftelijk afmelden? Als je je niet afmeldt, heeft dit financiële gevolgen. Dit is niet door Flevo verzonnen: dit is een maatregel van de KNZB! Indien er volgens jou ten onrechte een boete is opgelegd, dient er een schriftelijk bewijs te zijn. Een e-mail is een schriftelijk bewijs.

Het afmelden is ook van belang voor de organiserende vereniging. Het organiseren van een wedstrijd is veel werk. Als er nog veel afmeldingen tijdens de wedstrijd doorgevoerd dienen te worden, bestaat de kans dat de wedstrijd later begint, mogelijk met boetes voor degenen die te laat hebben afgemeld.

De wedstrijdafdeling organiseert ook evenementen buiten de wedstrijden. Het is belangrijk om hier tijdig op te reageren, aangezien vaak op basis van de hoeveelheid reacties wordt bepaald of een evenement **kan doorgaan of niet**. Het zou jammer zijn dat achteraf zou moeten blijken dat alle tijd die door vrijwilligers in het organiseren van een evenement is gestoken, bij gebrek aan belangstelling als verloren moeten worden beschouwd, of als blijkt dat een evenement wordt geannuleerd terwijl er wel voldoende belangstelling was, maar dat er niet tijdig is aangemeld.

Boetebeleid KNZB

Bij ziekte of het gewoonweg niet verschijnen tijdens een wedstrijd zijn de boetes niet mals. Wij zullen deze boetes doorberekenen aan de zwemmers. Meld je dus op tijd af en lees de uitnodiging goed door. De boetes kunnen € 3,00 per start of € 7,50 per start bedragen! (Zie tabel.) Dit kan dus behoorlijk oplopen.

Geef zo snel mogelijk door of je door ziekte of om een andere reden niet aan een wedstrijd kunt deelnemen. Geef dit altijd door via de e-mail: afmeldingen@flevo-nijkerk.nl en aan de ploegleider. Dit moet schriftelijk, want wij moeten ook kunnen aantonen dat men zich daadwerkelijk op tijd heeft afgemeld. De afmelding verstuurd aan de organiserende vereniging door de ploegleider is hierin bepalend.

Voor alle duidelijkheid de regels omtrent het afmelden nogmaals op een rij:

Wijze van afmelden en ziekmelden	Kosten*
Zodra je de uitnodiging krijgt en direct weet dat je niet kunt, meld je je direct per e-mail af via inschrijvingen@flevo-nijkerk.nl	Geen
Komt er alsnog iets tussen, meld je dan zo spoedig mogelijk, maar uiterlijk de maandag voor de wedstrijd voor 18.00 uur, per e-mail af via inschrijvingen@flevo-nijkerk.nl .	Geen
Ziekmelden kan tot donderdag voor de wedstrijd tot 18.00 uur, per e-mail via inschrijvingen@flevo-nijkerk.nl en bij de ploegleider (telefonisch, 06-81703405).	Geen
Ziekmelden op vrijdag of zaterdagochtend voor de wedstrijd moet per e-mail via inschrijvingen@flevo-nijkerk.nl .	€ 3,00 per start
Niet afmelden kost altijd geld!!!!	€ 7,50 per start

<p>Dan nog een andere, voor velen een vreemde regel: Als je ziek wordt tijdens de wedstrijd, moet er met de scheidsrechter overlegd worden. De zwemmer moet dan met de ploegleider mee naar de scheidsrechter. Wanneer hij/zij beoordeelt dat je inderdaad ziek bent, dan volgt helaas een boete. Oordeelt hij/zij dat je niet ziek bent, maar bijvoorbeeld geen zin hebt, dan volgt een hogere boete.</p>	<p>€ 3,00 per start € 7,65 per start</p>
---	---

* De boetes worden door de Kring in rekening gebracht aan Flevo. Flevo berekent het boetebedrag door aan de zwemmer. Dit gaat per kwartaal via de automatische incasso.

Omdat afmelden niet alleen boetes oplevert, maar de vereniging ook competitiepunten kost en veel extra werk oplevert, is de volgende regel ingesteld: na 3 afmeldingen tijdens één seizoen word je tijdens dat seizoen niet meer uitgenodigd om deel te nemen aan de overige wedstrijden, ongeacht de reden van de afmelding!

Wanneer er vragen zijn over wedstrijden, aarzel dan niet om deze aan iemand te stellen. Vaak zal dat de trainer zijn. Hij/zij verwijst je door als dat nodig mocht zijn. Vragen over wedstrijden kunnen ook per e-mail gesteld worden via afmeldingen@flevo-nijkerk.nl.

10. Kleding

In verband met een nieuwe sponsor is de verwachting dat er in de loop van het seizoen nieuwe clubkleding wordt geleverd. De huidige clubkleding wordt niet meer aangevuld en is daardoor schaars. Neem voor vragen omtrent clubkleding contact op via kleding@flevo-nijkerk.nl

11. Veiligheid

Om uitglijden en onnodige valpartijen te voorkomen, mag er in het zwembad niet gerend worden. Verder mogen zwemmers pas het water in als de trainer/begeleider hiervoor toestemming heeft gegeven. Hetzelfde geldt voor het springen van de duikplank. Deze regels gelden zowel tijdens de trainingen als tijdens wedstrijden, in ons eigen bad en in vreemde zwembaden.

12. Medicijnen en ziektes

Wanneer je medicijnen gebruikt, ben je verplicht dit aan Flevo te melden (i.v.m. voorschriften van de KNZB). Dit geldt ook wanneer je een ziekte hebt waarvan het belangrijk is dat Flevo dit weet voor het geval er wat gebeurt. Medicijngebruik en/of ziektes kunnen schriftelijk worden doorgegeven bij de zwemcommissie, via e-mail: zwemmen@flevo-nijkerk.nl.

13. Website

Op de website wordt allerlei belangrijke informatie gemeld. Kijk dus regelmatig op de website (www.flevo-nijkerk.nl). Op de website tref je overigens ook leuke verslagen van de wedstrijden aan, foto's, een agenda etc. En kijk ook eens op de Flevo Marktplaats (<https://goo.gl/ome5s0>).

14. Vrijwilligers

Een zwemvereniging wordt gedragen door vrijwilligers. Ouders die een positieve bijdrage willen leveren aan de ontwikkeling van de vereniging en indirect dus aan de ontwikkeling van de zwemmer, kunnen zich aanmelden voor één van de vele taken binnen de club. De club redt het niet zonder vrijwilligers. Van de contributie kunnen alleen directe kosten worden betaald: badhuur en KNZB. Het merendeel van het verenigingskader wordt op geen enkele manier

betaald. De enige manier waarop de club op langere termijn kan blijven bestaan, is door het werk te verdelen over meer vrijwilligers. Praat eens met een lid van het bestuur of van een commissie over hoe jij als zwemmer en/of (een van) je ouders een bijdrage zou kunnen leveren.

Zo zijn we altijd wel op zoek naar vrijwilligers die een officialcursus willen volgen, training kunnen geven of als wedstrijdbegeleider mee willen. Ook hebben wij vrijwilligers nodig die bereid zijn wedstrijden voor te bereiden, het bad op te bouwen, kaartjes te lopen tijdens wedstrijden, vrijwilligers te regelen etc. etc. Vrijwilligerswerk bij Flevo is niet alleen nuttig voor de vereniging, maar het is ook nog eens heel gezellig. Voel je je aangesproken, meld je dan aan via e-mail zwemmen@flevo-nijkerk.nl.