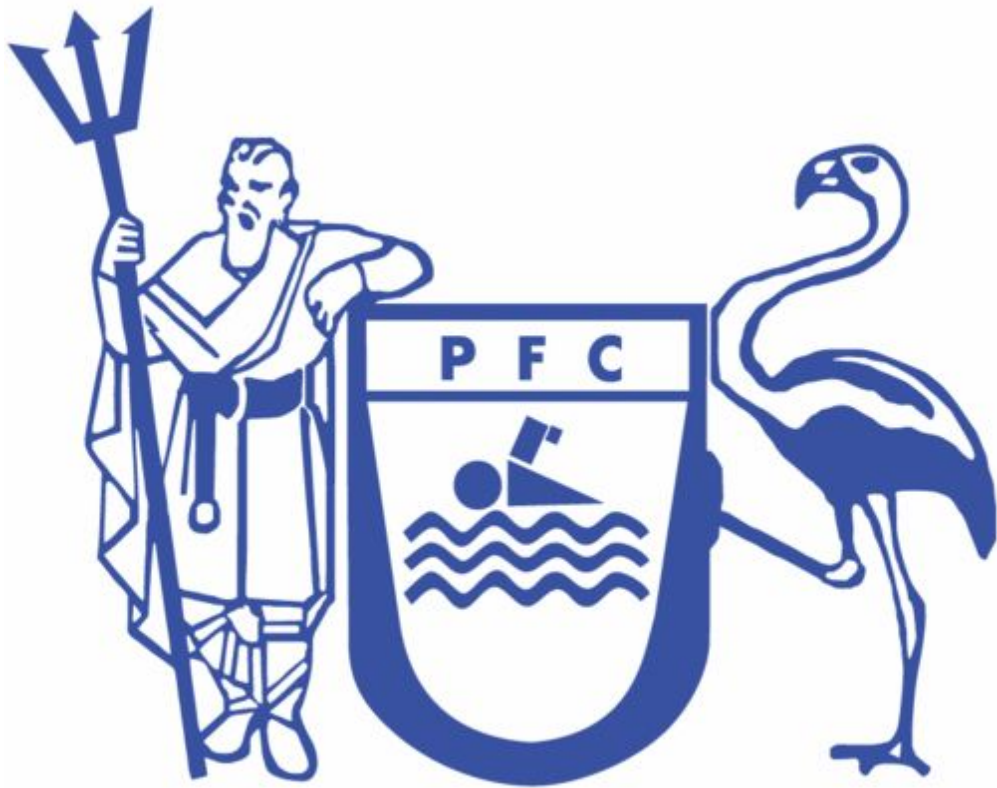


Wedstrijdzwemmen bij PFC Rheden



Informatieboek 2015-2016

voor zwemmers en ouders

Inhoud

[Inleiding](#)

[Achtergrond PFC Rheden](#)

[Wat is wedstrijdzwemmen](#)

[Wedstrijdzwemmen bij PFC Rheden](#)

[Nieuwe wedstrijdzwemmers](#)

[Contributie, kosten en voorwaarden](#)

[Zwemkleding en materialen](#)

[Trainingstijden](#)

[Eten rondom de trainingen](#)

[Verloop van de trainingen](#)

[Trainingsopbouw](#)

[Training en ouders](#)

[Trainers en begeleiders](#)

[Hygiëne / verzorging](#)

[Pestprotocol](#)

[Vertrouwenspersoon](#)

[Zwemwedstrijden](#)

[Wedstrijdslagen](#)

[De jury](#)

[Soorten zwemwedstrijden](#)

[Leeftijdsindeling 2015-2016](#)

[Afzeggen voor wedstrijden](#)

[Vorbereiding op een zwemwedstrijd](#)

[Zwemspullen en kleding](#)

[Eten en drinken](#)

[Snoep, koek & snacks](#)

[Inzwemmen](#)

[Klaarmaken voor de start en na de race](#)

[Vervoer naar en van wedstrijden](#)

[Verzekering](#)

[Hulp gezocht: ouders die een handje helpen](#)

[Klokkers bij wedstrijden](#)

[Commissie wedstrijdzwemmen](#)

[Handige websites](#)

Inleiding

In dit informatieboekje vind je alle informatie over het wedstrijdzwemmen bij PFC Rheden. Onder meer wat het wedstrijdzwemmen inhoudt, hoe de trainingen verlopen, wie de trainers en begeleiders zijn en uitleg over de wedstrijden natuurlijk.

We hopen dat je zo een goed beeld krijgt van wat het wedstrijdzwemmen bij PFC Rheden inhoudt. Als er iets verandert aan deze informatie brengen we alle wedstrijdzwemmers op de hoogte van deze veranderingen per email, en kun je een nieuw exemplaar van dit boekje downloaden op de website van PFC Rheden (www.pfcrheden.nl).

Achtergrond PFC Rheden

‘De beoefening van het zwemmen, in de ruimste zin, te bevorderen en meer algemeen maken’. Dat is de statutaire doelstelling van PFC Rheden. Een vereniging waar sport, bewegen en veiligheid bij elkaar komen op een sportieve en plezierige manier.

Als fusievereniging, Flamingo’s uit Rheden en Poseidon uit Velp, bewijst PFC Rheden al decennia lang haar bestaansrecht. Vele generaties zwemmers hebben met veel plezier hun favoriete sport kunnen beoefenen.

Of het nu gaat over leren zwemmen, zwemsport of gewoon zwemmen om fit te blijven, alles is mogelijk bij onze vereniging. Continu zijn we op zoek naar vernieuwing en verbetering, om ook in de toekomst een interessant pakket aan activiteiten te kunnen blijven aanbieden.

Een zeer diverse vereniging met bijna 400 leden en 100 vrijwilligers die uitkijkt naar de kansen die de komende jaren gaan komen. Midden in de Rhedense en Velpse samenleving en op weg naar een sportieve en gezonde samenleving, dat is wat we elke dag al jaren lang nastreven.

Wat is wedstrijdzwemmen

Heel simpel gezegd is wedstrijdzwemmen niets anders dan zwemmend zo snel mogelijk een bepaalde afstand af leggen. Meestal in een 25 of 50 meter wedstrijdbad maar er zijn 's zomers ook openwater zwemwedstrijden in Nederland. PFC Rheden zwemt de wedstrijden vooral in 25 meter wedstrijdbaden.

Je kunt wedstrijdzwemmen op verschillende niveaus. Er zijn zowel club, regionale, landelijke en internationale zwemwedstrijden.

Wedstrijdzwemmen bij PFC Rheden

Over de doelen van wedstrijdzwemmen bij PFC Rheden kunnen we kort zijn. Plezier in zwemmen en zo goed mogelijk presteren staan bij ons voorop. Natuurlijk willen we graag dat we allemaal goede topzwemmers kunnen afleveren, maar dat is niet direct onze insteek. De afdeling wedstrijdzwemmen biedt met een beperkt aantal trainingen wel de mogelijkheid om je te kunnen ontwikkelen. Wij leggen een goede basis voor je techniek en je conditie. Mocht je onze vereniging

ontgroeien dan kun je zeker verder bij andere verenigingen die daar beter op in kunnen spelen. Zij kunnen bijvoorbeeld meer trainingen aanbieden.

PFC Rheden heeft daar niet de faciliteiten, zwembwater, trainers, talent en financiën voor. Het is ook niet de doelstelling. De bedoeling is wel al de zwemmers een goede technische basis mee te geven en ze zo goed mogelijk te laten presteren in een gezellige sfeer.

Naast behoorlijk wat discipline tijdens de trainingen en wedstrijden is de gezellige sfeer belangrijk. Daarom staan naast het zwemmen een aantal 'buitenzwemse activiteiten' op de agenda. Deze verhogen het PFC Rheden gevoel, de onderlinge sfeer en verbeteren daarmee ook de prestaties. Er wordt dus geprobeerd op een gezellige manier en op een voor PFC Rheden zo goed mogelijk niveau te zwemmen.

Nieuwe wedstrijdzwemmers

Nieuwe zwemmers zijn altijd welkom. Wel moet je in het bezit zijn van minimaal zwemdiploma A en B. Na overleg met jou of je ouder spreken we af wanneer je komt proefzwemmen. Op die manier kun jij bekijken of het wedstrijdzwemmen je bevalt. En wij kunnen zien wat je niveau is. Wil je meer informatie, mail naar wedstrijdzwemmen@pfcrheden.info of bel met Lauri Appels: 06-52041028.

Contributie en kosten

Zie hiervoor:

<http://www.pfcrheden.info/ledenadministratie/>

De kosten voor deelname aan wedstrijden, behalve de competitie, is per wedstrijd verschillend. Meestal zijn de kosten tussen € 3,00 en € 7,50 per wedstrijd. Dit geldt vanaf 1 januari 2016.

Zwemkleding en materialen

Dit is wat je minimaal moet hebben voor het zwemmen:

- zwembroek of badpak
- zwembriljetje
- badmuts en een paar badslippers

Voor wedstrijden kan het handig zijn als je een extra zwembroek of badpak hebt. Dan hoef je niet te lang natte kleding aan te houden als je lang moet wachten tussen de verschillende nummers. Maar onze ervaring is dat zwemmers eigenlijk niet van kleding wisselen tijdens de wedstrijden. Een extra handdoek mee naar een wedstrijd is wel aan te raden.

PFC Rheden heeft een eigen kledinglijn, hierdoor zijn we als ploeg herkenbaar bij de wedstrijden. Bij Veldman Sport in Velp zijn de materialen te bestellen. Er zijn pakketten te koop maar je kunt ook losse materialen bestellen. De meeste leden van de zwemploeg hebben een shirtje. [Klik hier](#) voor meer informatie, vraag de trainers of informeer bij [Veldman Sport](#).



Trainingstijden

De wedstrijdzwemmers van PFC Rheden trainen twee keer per week op:

maandag en donderdag van 18.00 – 18.45 uur

Zorg dat je omgekleed bent voordat de training begint en dat je 5 minuten voor aanvang klaarstaat op de door de trainers aangegeven plek (bij de trap). Zorg dat je je badmuts en brilletje al op hebt en dat je naar de wc bent geweest. Dan hoef je niet meer tijdens de training. We hebben slechts drie kwartier trainingstijd. Daar willen we graag optimaal gebruik maken.

Eten rondom de trainingen

Voor trainingen of wedstrijden wordt aangeraden tot ongeveer 2 uur (minimaal 1 uur) voor de inspanning geen zware maaltijd te nemen. Vaak valt de training samen met de avondmaaltijd. Het beste kun dan iets licht verteerbaars eten voor de training (banaan, boterham of krentenbol bijvoorbeeld), en dan de avondmaaltijd na de training.

Voor een goede gezondheid en conditie is een gevarieerde gezonde voeding belangrijk. Extra voedingspreparaten, zoals vitaminespillen, zijn niet nodig als je regelmatig verse groente, fruit en vlees (of vervangende producten) eet. Naast gezonde voeding heb je ook voldoende rust nodig. Ga dus, zeker na een training, niet te laat naar bed.

Verloop van de trainingen

Tijdens de trainingen leer je een aantal basistechnieken. Verder gaat je conditie vooruit en ga je sneller zwemmen. Alle zwemmers trainen in banen. De banen zijn zo ingedeeld dat zwemmers met hetzelfde vermogen bij elkaar in de baan liggen.

Dat zijn niet perse je leeftijdsgenoten of de snelsten van de vereniging. Het is een groep zwemmers in één baan die tijdens de trainingen min of meer hetzelfde tempo houden en dat ook kunnen volhouden tijdens de gehele training. Op die manier zit je elkaar 'nooit in de weg' en kan iedereen goed doorzwemmen en dus goed trainen. Niet altijd ligt dezelfde zwemmer in een baan voorop. De één is sneller in borstcrawl, de ander in rugcrawl. Bij het wisselen van de slagen kan het dus zijn dat soms jij voorop ligt maar ook anderen. Dat zegt verder niks over je zwemprestaties. Hoe hard je kan zwemmen laat je pas echt zien tijdens de wedstrijden.

Om vooruit te komen bij het zwemmen moet je (minimaal) twee keer per week trainen. Minder kan maar dan ga je ook minder snel vooruit. De wedstrijdzwemmers van PFC Rheden trainen op maandag- en donderdagavond. Hopelijk komt er in de toekomst nog een extra oefenmogelijkheid bij.

Trainingsopbouw

De training is grofweg opgebouwd uit de volgende onderdelen:

Warming-up/inzwemmen

Tijdens de warming-up bereid je je lichaam voor op de training. Dat is belangrijk omdat er tijdens de training veel van de spieren gevraagd kan worden. De warming-up bestaat uit twee gedeelten.

Het droge gedeelte, bestaande uit zwaai-, draai- en rekbewegingen en het natte gedeelte, het inzwemmen.

Zwemtraining

Tijdens de training zelf wordt er gezwommen volgens een schema. Dat zijn natuurlijk niet alleen maar afstanden, maar ook techniekoefeningen. Tijdens de trainingen werken we aan je conditie, snelheid, techniek en de beweeglijkheid in het water. Op maandagavond ligt de nadruk op de techniek, op donderdagavond op het opbouwen van je conditie en snelheid.

Soms gebruiken we hulpmiddelen tijdens de training zoals zwemplankjes bij het beenzwemmen en pull boys bij het armzwemmen. Ook gebruiken we soms zwemvliezen.

Coolingdown

De coolingdown krijgt over het algemeen minder aandacht dan de warming-up. Dat is geheel onterecht. Een goede coolingdown kan stijve en verkrampde spieren voorkomen en je herstel van de training bevorderen. Na iedere training wordt er daarom uitgezwommen. Ook douchen en eventueel de spieren nog wat rekken is niet onverstandig.

Afsluiting

De afsluiting bestaat uit opruimen van de materialen en eventueel het kort nabespreken van de training.

Training en ouders

Heeft u als ouder opmerkingen en/of vragen dan kunt u daarvoor na de training bij de trainers terecht. Het aanspreken van de trainers tijdens de training werkt storend. Ook het geven van aanwijzingen aan (eigen) kinderen is niet de bedoeling.

Mocht u ergens problemen mee hebben of met brandende vragen zitten, stel deze dan aan de leden van de commissie wedstrijdzwemmen. Op die manier kan er iets aangedaan worden.

Trainers en begeleiders

Bij PFC Rheden zijn er een aantal trainers en begeleiders. Je ziet ze tijdens de trainingen en wedstrijden. Ze zijn niet altijd aanwezig, ze wisselen elkaar soms af.

Naam	Functie	Naam	Functie
Edo Kegel	hoofdtrainer	Johan Tebbes	trainer
Jolanda Besselink	trainer	Lauri Appels	assistent trainer
André Bosveld	trainer		
Anke Bakker	trainer		

Hygiëne / verzorging

Hygiëne is bij sporten zeer belangrijk. Het zwembad is een vochtige omgeving. Bacteriën en andere micro-organismen voelen zich daar prima thuis. Natuurlijk zit er chloor in het zwembadwater. Dat zorgt ervoor dat zoveel mogelijk micro-organismen dood gaan. Toch is het belangrijk je te douchen na afloop van een training of wedstrijd. Droog daarna je haren, oren en voeten goed.

Een beruchte kwaal bij zwemmers is [zwemmerseczeem](#). Jeuk tussen de tenen en loslatende velletjes zijn de eerste symptomen. Eigenlijk is het geen eczeem maar gaat het om een infectie met

een schimmel. Ben je daar eenmaal mee geïnfecteerd dan is het erg lastig om daar weer voor af te komen. Bij vocht en warmte gedijen ze goed. Meestal raak je besmet via de vloer.

Tips om besmetting in het zwembad te voorkomen:

- Draag slippers en gebruik deze alleen in het zwembad
- Droog je voeten goed, vooral tussen je tenen maar denk ook aan je liezen
- Deel handdoeken niet met anderen

Draag bij kouder weer een muts als je met vochtig haar naar buiten gaat. Dat voorkomt een te snelle afkoeling. Via je hoofd verlies je veel warmte.

Pestprotocol

We willen een vereniging zijn waarin alle kinderen zich prettig en veilig voelen en op een positieve manier kunnen sporten. Onderdeel van dit klimaat is dat we proberen te voorkomen dat kinderen elkaar pesten. Toch kan het gebeuren dat pesten voorkomt. In dit protocol leggen we vast hoe we pestgedrag benaderen, wat we doen om pesten te voorkomen, hoe we pesten signaleren en hoe we handelen als pesten toch voorkomt. Met de regels en afspraken in dit pestprotocol kunnen kinderen en begeleiders, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken. Het pestprotocol wordt in zijn geheel aan de ouders en begeleiders aangeboden en toegelicht. Het deel "Hoe gaan we met elkaar om bij PFC Rheden" wordt aan de kinderen aangeboden en besproken.

Download [hier](#) het pestprotocol.

Vertrouwenspersoon

PFC Rheden heeft een vertrouwenscontactpersoon. Dit is Afke Meijrink: 026-3641394.



Zwemwedstrijden

Je traint natuurlijk voor de zwemwedstrijden. Dan pas kun je echt meten of je vooruit bent gegaan. Tijdens de wedstrijd kunnen je trainers goed zien hoe je de slag en alles daaromheen beheerst (start, keerpunten, aantikken). Zijn er aandachtspuntjes dan gaan zij daar in de training verder aan werken.

Nieuwe zwemmers worden alleen voor wedstrijden opgesteld als de trainers vinden dat je een slag voldoende beheerst. Een paar keer per jaar zijn er 25 meter wedstrijdjes in Veenendaal. Die zijn bedoeld voor de beginnende wedstrijdzwemmers. Voordeel daarvan is dat je de keerpunten nog niet hoeft te beheersen om hieraan deel te kunnen nemen. Je zwemt één baantje per slag. Wel doe je dan mooi wedstrijdervaring op.

Wedstrijdslagen

Er zijn vier wedstrijdslagen: vrije slag, vlinderslag, schoolslag en rugslag. Bij elke slag horen specifieke keerpunten, een eigen start en verschillende reglementen. De slagen worden ook gecombineerd gezwommen (wisselslag) en bestaat achtereenvolgend uit vlinderslag, rugslag, schoolslag en vrije slag. Alle slagen worden over verschillende afstanden verzwommen.

Er zijn ook estafettes. Met een ploegje van vier zwemmers zwem je om de beurt en wordt de gezamenlijke tijd genoteerd. Bij wisselagestafettes is de volgorde als volgt: rugslag, schoolslag, vlinderslag en vrije slag.

De jury

Tijdens de wedstrijden zijn er een aantal mensen van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) aanwezig. Zij laten de wedstrijd goed en vlot verlopen. De wedstrijd staat onder leiding van de scheidsrechter. Hij fluit bij aanvang van de start. Dat betekent dat je op het startblok moet staan. Daarna geeft de starter het commando 'OP UW PLAATSEN' gevolgd door een fluit als startsignaal. Aan beide kanten van het zwembad lopen er twee kamprechters mee met de zwemmers. Zij controleren of de slag goed wordt uitgevoerd en bepalen de volgorde waarin de zwemmers aantikken.



Achter de startblokken en aan de overzijde van het bad zitten de klokkers/keerpuntcommissarissen. Meestal zijn dat ouders van zwemmers die een tijdwaarnemerscursus hebben gevolgd. Zij beoordelen of de zwemmers de keerpunten volgens de regels uitvoeren. Ook nemen ze de gezwommen tijden op.

Wat minder in beeld bij de wedstrijden is het jurysecretariaat. Het secretariaat verzorgt de juiste uitslagen en verwerkt voor aanvang van de wedstrijd de wijzigingen. Al deze mensen bij elkaar houden in de gaten of alles volgens de reglementen verloopt. Als dat niet het geval is wordt een zwemmer door de scheidsrechter gediskwalificeerd.

Soorten zwemwedstrijden

Clubkampioenschappen

Eén keer per jaar organiseert PFC Rheden een clubkampioenschap. Niet alleen de wedstrijdzwemmers doen daar aan mee maar ook de zwemmers van de andere afdelingen (waterpoloërs, synchronozwemmers,). Je ontvangt hiervoor een uitnodiging.

25 Meter wedstrijden in Veenendaal

Dit zijn de wedstrijden bedoeld voor de beginnende wedstrijdzwemmers. Goed om ervaring op te doen met het wedstrijdzwemmen.

Competitiewedstrijden

PFC Rheden doet mee aan de Verenigingscompetitie. Deze competitie maakt gebruik van de KNZB-puntentelling. Grofweg komt het erop neer dat de gezwommen tijd wordt omgezet in seconden, meestal punten genoemd. De twee snelste zwemmers tellen mee voor de punten.

Wordt een zwemmer gediskwalificeerd dan wordt de tijd vermeerderd met 3 tot 9 seconden. De vereniging die na een aantal wedstrijden de minste punten heeft is de kampioen.

Leeftijdscategorie 2014-2015

Een leeftijdscategorie bij de KNZB geldt van 1 september t/m 31 augustus. In onderstaande tabel kun je zien in welke leeftijdscategorie je valt.

Leeftijdscategorie meisjes	Leeftijdscategorie jongens	Vanaf 1 september 2014 t/m 31 augustus 2015 geldt geboren in:	Vanaf 1 september 2015 t/m 31 augustus 2016 geldt geboren in:	Leeftijdscategorie beperkingen
Minioren 1	Minioren 1	2009 vanaf 6 ^e verjaardag	2010 vanaf 6 ^e verjaardag	<ul style="list-style-type: none"> Startgerechtigd vanaf 6^e verjaardag Max. 50 meter per nummer Max. 3 nummers per dag, inclusief estafettes Alleen samen starten met minioren 2 en minioren 3
Minioren 1	Minioren 1	2008	2009	
Minioren 2	Minioren 2	2007	2008	<ul style="list-style-type: none"> Max. 500 meter per dag Vlinderslag max. 100 meter Wisselslag max. 200 meter Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes Alleen samen starten met minioren 3 en minioren 4
Minioren 3	Minioren 3	2006	2007	<ul style="list-style-type: none"> Max. 500 meter per dag Vlinderslag max. 100 meter Wisselslag max. 200 meter Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes Alleen samen starten met minioren 4 en minioren 5
Minioren 4	Minioren 4	2005	2006	<ul style="list-style-type: none"> Max. 1000 meter per dag Vlinderslag max. 100 meter Wisselslag max. 200 meter Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes Alleen samen starten met jongens minioren 5 en 6 en meisjes minioren 5 en junioren 1
Minioren 5	Minioren 5	2004	2005	<ul style="list-style-type: none"> Max. 1000 meter per dag Vlinderslag max. 100 meter Wisselslag max. 200 meter Max. 4 nummers per dag, inclusief estafettes Alleen samen starten met jongens minioren 6 en junioren 1 en meisjes junioren 1 en 2
Junioren 1	Minioren 6	2003	2004	<ul style="list-style-type: none"> Gemengd uitkomen van meisjes junioren en jongens minioren op persoonlijke nummers is niet toegestaan
Junioren 2	Junioren 1	2002	2003	
Junioren 3	Junioren 2	2001	2002	
Jeugd 1	Junioren 3	2000	2001	
Jeugd 2	Junioren 4	1999	2000	
Senioren/D1	Jeugd 1	1998	1999	
Senioren/D2	Jeugd 2	1997	1998	

Afzeggen voor wedstrijden

Als wedstrijdzwemmer zwem je natuurlijk zwemwedstrijden. Maar het kan voorkomen dat je toch een wedstrijd moet afzeggen. Natuurlijk hebben wij dat liever niet. Voor alle wedstrijden ontvang je een uitnodiging per email van het wedstrijdsecretariaat. Daar staat ook in tot wanneer je je

uiterlijk kunt afmelden voor de wedstrijd. Doe je dat niet dan gaan we ervan uit dat je meedoet aan de wedstrijd.

Wat dus niet kan is na de afmelddatum nog afzeggen omdat er dat weekend familie op bezoek komt of iets dergelijks. Dat lijkt allemaal wat streng maar wegblijven bij een wedstrijd levert de vereniging een boete op per te zwemmen nummer. Tot nu toe berekenen we deze kosten niet door aan de zwemmer. Maar gebeurt dat te vaak dan nemen we dat wel in overweging.

Vorbereiding op een zwemwedstrijd

Heel belangrijk is het om op tijd aanwezig te zijn bij een wedstrijd. De regels voor ons worden steeds strenger. Bij het begin van het inzwemmen moeten we de laatste wijzigingen doorgeven. Als je te laat bent en we hebben niets van je gehoord zullen we je afmelden om te voorkomen dat je een boete van de KNZB krijgt. Als je gebeld hebt dat je wat later komt, laten we je natuurlijk op het programma staan.

Zwemspullen en kleding

Voor een wedstrijd heb je in ieder geval de volgende zaken nodig:

- (verenigings)zwembroek of badpak
- zwembriljetje
- handdoeken
- badslippers
- badmuts
- PFC Rheden shirt
- een grote tas waar je al je kleding en spullen in kan doen



Eten en drinken

Eet in ieder geval thuis voor de wedstrijd. Warm eten minstens 3 uur voor de wedstrijd, licht verteerbaar voedsel mag wat later. Niet te laat, want eten kan tijdens het zwemmen erg in de weg zitten. Wat licht verteerbaar voedsel kan geen kwaad. Voorbeelden van producten die je kunt eten tijdens de wedstrijd zijn: eierkoek, krentenbol, sultana en banaan.

Neem in ieder geval drinken mee. Je verliest veel vocht als je sport, dus drink voldoende tijdens de wedstrijd maar drink geen koolzuurhoudende dranken als cola of sinas.

Snoep, koek & snacks

Tijdens een wedstrijd ontstaat bij het wachten nog al eens de neiging flink wat te snoepen en/of te snacken. Na de wedstrijd is dat prima maar niet tijdens de wedstrijd. Deze producten bevatten vaak veel vet, zout en suikers. Het kost je lichaam veel energie om deze stoffen te verbranden. Je gaat dan langzamer zwemmen, niet sneller. Wacht tot alle zwemmers klaar zijn met zwemmen en neem dan je snoep en koek.

Inzwemmen

Na binnenkomst in het zwembad kleeft je je om. Neem daarna je tas en spullen mee naar de badruimte en meld je bij de ploegleider. Laat geen waardevolle spullen in de kleedkamer achter. Zet je tas bij de bank waar de ploeg zit. Nu kun je gaan inzwemmen.

Een voorbeeld van een inzwemprogramma is:

- 4-8 banen rustig vrije slag (netjes en rustig zwemmen)

- 4-8 banen rustig een andere slag (netjes en rustig)
- 2x 2-4 banen een slag die je moet zwemmen (of twee slagen)
- keerpunt(en) oefenen (in elk zwembad is dat weer anders)
- starten vanaf het startblok (als het niet te druk is)
- rustig nog 1-2 banen zwemmen

Volg voor het inzwemmen de aanwijzingen van de ploegleider.

Droog je na het inzwemmen goed af, trek je PFC Rheden shirt aan en ga bij je ploeg zitten. Als je even naar je ouders wil overleg je eerst met de ploegleider. Hij of zij weet of dat op dat moment kan.

Klaarmaken voor de start en na de race

Als het programma nadert waarin je moet zwemmen, zal de ploegleider je vragen om in te zwaaien (een korte warmingup). Als het tijd is ga je naar de voorstart. Daar krijg je een startkaartje met je naam en het serie- en baannummer erop. Dat kaartje geef je aan de tijdwaarnemer.

Op het moment dat de scheidsrechter fluit om klaar te gaan staan, volg je alle opdrachten van de starter en scheidsrechter op. Na het startsignaal kan de race beginnen. Tijdens de wedstrijd mag natuurlijk worden aangemoedigd maar tijdens de starts moet het stil zijn.

Na de race loop je eerst even langs de trainer of ploegleider voor je tijd en een paar korte opmerkingen. Daarna kun je even langs de tribune lopen (vraag wel of dat kan). Daarna ga je weer naar je ploeg om elkaar aan te moedigen en te kijken hoe de andere zwemmers het er vanaf brengen. Tijdens de wedstrijd zit de hele ploeg bij elkaar. Op die manier kan de ploegleider iedereen in de gaten houden en op tijd wegsturen naar de voorstart. We proberen de hele wedstrijd met alle zwemmers aanwezig te zijn. Dat is wel zo leuk voor iedereen en zelf wil je ook graag aangemoedigd worden als je aan het eind van de wedstrijd zwemt.

Vervoer naar en van wedstrijden

Op de uitnodiging van de wedstrijd staat altijd hoe laat we verzamelen bij 'De Dumpel'. Zorg dat je op tijd aanwezig bent. We vertrekken gezamenlijk naar het zwembad waar de wedstrijd gezwommen wordt. We rijden dan achter elkaar aan en komen daar dan meestal gezamenlijk aan. Wil je met iemand meerijden vraag dat dan ruim van te voren. Zodat iedereen weet waar hij/zij aan toe is. Op tijd komen is je eigen verantwoording als je zelfstandig naar het zwembad van de wedstrijd komt.

Verzekering

Via de KNZB is een collectieve ongevallen en wettelijke aansprakelijkheidsverzekering afgesloten. Voor meer informatie hierover, download [hier](#) het huishoudelijk reglement.

Hulp gezocht: ouders die een handje helpen

Klokkers bij wedstrijden

Om tijdens de wedstrijden de beste plek te hebben, kan je als ouder een tijdwaarnemerscursus volgen. Voor meer informatie hierover, mail naar wedstrijdzwemmen@pfcrheden.info

Commissie wedstrijdzwemmen

De commissie komt een aantal keer per seizoen bij elkaar. Als je ter kennismaking een keer mee wilt praten kan dat altijd. Ook hiervoor kan je meer informatie krijgen via wedstrijdzwemmen@pfcrheden.info

Handige websites

www.knzb.nl

www.swimtimes.nl

www.zwemkroniek.com

hier vind je informatie over alle zwemsporten
voer je naam in bij 'zwemmers' en vind je persoonlijke records en de
tijden van alle wedstrijden die je gezwommen hebt
nieuws en actualiteiten over wedstrijdzwemmen