

INFORMATIEBOEKJE



ELSTER ZWEM & POLOCLUB

AFDELING WEDSTRIJDZWEMMEN

SEIZOEN 2010-2011

1. Voor nieuwe leden

2. Inleiding

3. Trainingen

3.1 Trainingstijden

3.2 Opbouw en afbreken van het bad

3.3 Trainingsmaterialen

3.4 Omkleden

4. De wedstrijden

4.1 Hoe zitten de competities in elkaar

4.2 De competities

4.3 Overige wedstrijden

4.4 Vervoer naar en van wedstrijden

4.5 Meedoen aan een wedstrijd

4.6 Wat neem ik mee naar een wedstrijd

5. Overige informatie

* Vakanties

* Ophalen na de training

* Namen en adressen van zwembaden

6. Regels en afspraken

1. Voor de nieuwe leden

Welkom bij de wedstrijdafdeling van de Elster Zwem & Polo Club (EZ&PC)

Je hebt gekozen om te gaan zwemmen bij de wedstrijdafdeling van EZ&PC.

Misschien ben je al langer lid bij EZ&PC en heb je bij ons al een aantal zwemdiploma's gehaald. Of misschien maak je nu voor het eerst kennis met onze vereniging.

In beide gevallen willen wij je met dit boekje wegwijs maken binnen onze vereniging.

Wedstrijdzwemmen is een leuke en gezonde sport, maar ook een intensieve sport waarbij je door serieus te trainen steeds weer je eigen tijden kunt verbeteren.

Uiteraard heb je een heleboel vragen als je bij ons komt zwemmen: wanneer zijn de trainingen, hoeveel wedstrijden zijn er, aan welke wedstrijden doen we mee, wat neem ik mee en hoe gaan we naar de wedstrijden.

Op al deze vragen proberen wij in dit boekje antwoord te geven. Heb je dan nog meer vragen, dan kun je die altijd stellen via het wedstrijdsecretariaat: zwemsecretariaat@ez-pc.nl.

Wij wensen je heel veel plezier bij EZ&PC!

Bestuur en Kader van EZ&PC

2. Inleiding

EZ&PC bestaat uit de volgende afdelingen:

- Basiszwemgroep
- Waterpolo
- Volwassenen zwemmen
- Zwemmen met een fysieke beperking
- Wedstrijdzwemmen

De afdeling wedstrijdzwemmen heeft een commissie die de gang van zaken binnen de afdeling regelt. De commissie bestaat uit een aantal leden, onder wie een voorzitter en een secretaris.

De voorzitter vertegenwoordigt de afdeling in het bestuur en daarbuiten. De secretaris regelt alles rondom wedstrijden en inschrijvingen. De overige taken zijn verdeeld over de andere leden van de commissie.

Het voorzitterschap is in handen van (de grote onbekende). Het wedstrijdsecretariaat is in handen van Robert Jansen. Voor vragen of opmerkingen kunt u bij hem terecht via zwemsecretariaat@ez-pc.nl.

De overige leden van de commissie zijn Karin Bolleman, John Geurts, Ina van Manen, Jurjen van Manen, Sjoerd van Manen en Cassandra Winkels.

Net als iedere zwemvereniging in Nederland is EZ&PC lid van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB). Nederland is ingedeeld in 14 kringen, die allemaal een bepaalde regio in ons land vertegenwoordigen. EZ&PC valt onder kring Gelderland (district 2).

3. De trainingen

Trainingen staan uiteraard aan de basis van alle wedstrijden. Trainen doe je om je techniek en coördinatie te verbeteren, en om lenigheid, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen te vergroten.

Wij bieden de zwemmers 3 trainingsmogelijkheden in de week aan. Als vereniging verwachten we dat je minimaal 2 keer per week komt trainen.

3.1 Trainingstijden

De trainingstijden zijn:	Maandag	18.15 uur – 19.15 uur
	Donderdag	19.00 uur – 19.45 uur
	Zaterdag	17.30 uur – 18.15 uur

Tijdens de trainingen zijn de zwemmers per baan ingedeeld naar vaardigheid. In baan 1 en 2 zwemmen de gevorderde zwemmers. In baan 3 worden zwemmers conditioneel en technisch voorbereid op baan 2. In baan 4 zwemmen de minder ervaren zwemmers; daar zijn vooral techniek en coördinatie belangrijk.

De trainers van de wedstrijdgroep zijn Leo Dobrotvorski (hoofdtrainer), Sjoerd van Manen en Jurjen van Manen.

3.2 Opbouwen en afbreken van het bad

Er kan pas getraind worden als het bad daarvoor opgebouwd is: de wedstrijdlijnen moeten ingezwommen worden, de keerpuntvlaggen moeten opgehangen worden, de trap moet omhoog gehaald worden en er moet eventueel overig trainingsmateriaal klaargezet worden.

Uiteraard moet na afloop van de training alles weer opgeruimd worden. Dit opbouwen en afbreken wordt door enkele zwemmers gedaan.

Je start gelijk na het omkleden met opbouwen en aan het einde van de training ga je niet eerder naar de kleedkamer dan wanneer alles weer opgeruimd is.

3.3 Trainingsmaterialen

Om actief aan de training te kunnen deelnemen, heb je trainingsmaterialen nodig. Allereerst een zwembroek of een badpak en een zwembriljetje. Als je langer haar hebt, ben je verplicht om een badmuts te dragen.

Verder gebruiken we bij de trainingen een plankje, een pull-buoy, paddles en zwemvliezen. Het plankje en de zwemvliezen worden tijdens de trainingen in bruikleen gegeven. Een pull-buoy en paddles dien je zelf aan te schaffen. Het is verstandig om je eigendommen van je naam te voorzien!

3.4 Omkleden

De zwemmers kunnen zich verzamelen in de hal van De Helster, bij de kassa. Ongeveer vijf minuten voor aanvang van de trainingen, mogen de leden doorlopen naar de kleedkamers.

Voor de toegang tot de kleedkamers hanteren we binnen EZ&PC de volgende afspraken:

- De dames kleedkamer is **niet** toegankelijk voor heren. Indien een vader/verzorgster een kleine dochter moet helpen bij het omkleden, dan dienen zij gebruik te maken van de heren kleedkamer.
- De heren kleedkamer is **niet** toegankelijk voor dames. Indien een moeder/verzorgster een kleine zoon moet helpen bij het omkleden, dan dienen zij gebruik te maken van de dames kleedkamer.
- De kleedruimte voor gehandicapten mag **alleen** gebruikt worden door gehandicapten.

Alle kleding, inclusief jas en schoenen, worden in een (grote) sporttas meegenomen en in de zwemzaal op de banken langs de ramen neergezet. De kleding raakt op deze manier niet zoek.

Bovendien kan het badpersoneel de kleedruimtes goed met water schoon spuiten, zonder dat kleding daarbij nat wordt.

4. De wedstrijden

4.1 Hoe zitten de competities in elkaar

Zwemmen lijkt een individuele sport omdat je in je eentje in een baan ligt tijdens een wedstrijd en je in je eentje een tijd neerzet. Niets is minder waar.

Voor elk van de competitiewedstrijden is een programma opgesteld met de nummers die gezwommen worden. De tijden die door de zwemmers van een vereniging gezwommen worden, worden omgezet in een puntenaantal en bij elkaar opgeteld.

De tijden van de twee beste zwemmers per programmanummer tellen mee. De tijd in seconden is het aantal behaalde punten. Er geldt dus: hoe minder punten hoe beter.

De punten worden dus door alle zwemmers bij elkaar gezwommen.

Zwemmen in competitieverband is dus een teamsport net zoals waterpolo. Wij gaan er vanuit dat je zoveel mogelijk deelneemt aan de competitiewedstrijden.

Er zitten veel verenigingen bij elkaar in één competitie. Deze verenigingen zwemmen niet allemaal tegen elkaar, maar in onderlinge poules van vier of vijf verenigingen.

Al die verenigingen zwemmen dezelfde programmanummers. Aan het eind van het seizoen levert dat een eindstand op: de vereniging met de minste punten is kampioen en promoveert een klasse hoger.

4.2 De competities

EZ&PC zwemt dit seizoen mee in de volgende competities:

- Gelderse C-competitie (www.knzb-kring gelderland.nl)
- E-ON nationale zwemcompetitie district 2, 3^e klasse (www.knzb.nl)

In de Gelderse C-competitie zwemmen wij het seizoen 2010-2011 met de volgende verenigingen: AWV uit Arnhem, MZC'80 uit Malden en BZC Dolfijnen uit Beuningen. Er worden 5 wedstrijden per seizoen gezwommen in deze competitie.

Op de site van Kring Gelderland kun je tijdens het seizoen de wedstrijdprogramma's en de standen vinden.

In de E-ON nationale zwemcompetitie zwemmen wij samen met AWV uit Arnhem, De Spreng uit Brummen, Neptunus uit Arnhem en Proteus uit Twello. Deze competitie telt 5 wedstrijden per seizoen.

De programma's en standen van deze wedstrijden kun je vinden op de site van de KNZB onder het hoofdstuk Wedstrijdsport, Zwemmen, Competitie, E-ON nationale zwemcompetitie.

Naast de competitiewedstrijden neemt EZ&PC deel aan de Speedo-wedstrijden. Dit zijn wedstrijden voor de jongste zwemmers, de jongens t/m minioren 6 en de meisjes t/m minioren 5.

Jongens en meisjes junioren 1 en 2 kunnen ook deelnemen aan de Speedo-wedstrijden. Voor hen zijn er 200m nummers op alle wedstrijdslagen te zwemmen.

In het onderstaande schema kun je zien in welke categorie je valt.

In de wedstrijdkalender staan de wedstrijden voor het seizoen 2010 – 2011. De kalender is te vinden op de website (www.ez-pc.nl).

Na elke wedstrijd worden de uitslag, de persoonlijke records en de clubrecords op de website geplaatst.

Leeftijdsindeling seizoen 2010-2011

Indeling	Geboortejaar	
	Meisjes	Jongens
Minioren 3	2002	2002
Minioren 4	2001	2001
Minioren 5	2000	2000
Minioren 6		1999
Junioren 1	1999	1998
Junioren 2	1998	1997
Junioren 3	1997	1996
Junioren 4		1995
Jeugd 1	1996	1994
Jeugd 2	1995	1993
Senioren	1994	1992

4.3 Overige wedstrijden

Naast de competitiewedstrijden bestaan er nog de zogenaamde meerkampen of medaillewedstrijden.

Dit zijn wedstrijden waar medailles te winnen zijn. Aan zo'n wedstrijd kunnen we meedoen als we door een andere vereniging uitgenodigd worden.

Ieder seizoen worden er door EZ&PC clubkampioenschappen georganiseerd. Alle leden van EZ&PC kunnen daaraan meedoen.

4.4 Vervoer naar en van wedstrijden

Iedere zwemmer is zelf verantwoordelijk voor het vervoer, zowel heen als terug. Wanneer je ouders niet kunnen rijden, dien je in principe zelf te regelen dat je met een andere zwemmer mee kunt rijden.

Heb je geen vervoer en kun je met andere zwemmers niets regelen, neem dan contact op met het wedstrijdsecretariaat. Het telefoonnummer staat op het uitnodigingskaartje.

De adressen van de zwembaden waar we dit seizoen zwemmen, kun je verderop in dit boekje vinden.

4.5 Meedoen aan een wedstrijd

Enige tijd voor een wedstrijd krijg je een uitnodigingskaartje waarop staat welke nummers je die wedstrijd mag zwemmen.

We verzamelen ons een kwartier voor het inzwemmen bij het zwembad waar de wedstrijd gezwommen wordt. Op het kaartje staat de verzameltijd.

Verder vind je op het kaartje hoe laat het inzwemmen begint en de aanvangstijd van de wedstrijd.

Het inzwemmen duurt 30 minuten. Een wedstrijd duurt gemiddeld 2 tot 2,5 uur.

Kun je niet deelnemen aan de wedstrijd, meld je dan zo snel mogelijk af bij de wedstrijdsecretaris.

4.6 Wat neem ik mee naar een wedstrijd?

Uiteraard je zwemkleding (evt. een extra zwembroek of badpak), een t-shirt, badslippers, twee handdoeken, zwembriljetje, badmuts en evt. een trainingsbroek.

Natuurlijk neem je ook wat te eten en te drinken mee want een wedstrijd duurt een paar uur.

Koolzuurhoudende dranken en zuiveldrankjes zijn niet geschikt. Je krijgt er last van als je na het drinken nog moet zwemmen. Dat geldt ook voor vette happen als chips e.d.

Veel geschikter om tussendoor te eten zijn een sultana, een liga, fruit of een bruine boterham.

Het is leuk om elkaar aan te moedigen tijdens een wedstrijd of elkaars tijden op te nemen. Maar een rustpuntje is af en toe ook belangrijk, dus neem ook iets te lezen of een spelletje mee.

Bij de afdeling wedstrijdzwemmen hebben we de afspraak: samen uit, samen thuis. Dat houdt in dat alle zwemmers in principe de hele wedstrijd aanwezig blijven. Voor de zwemmers in de laatste programmanummers is het ook leuk aangemoedigd te worden.

Het kan een keer voorkomen dat je eerder weg moet. Overleg dit dan uiterlijk twee dagen voor de wedstrijd met de coaches.

5. Overige informatie

Vakanties

In principe gaan de trainingen tijdens de schoolvakanties gewoon door, behalve tijdens de zomervakantie.

Ophalen na de training

Na afloop van de training wacht het kader totdat alle zwemmers de kleedkamers hebben verlaten. Dit moet binnen een kwartier na afloop van een training.

Wanneer u uw kind ophaalt, doet u dat dan in de hal van het zwembad. Wanneer u niet op tijd kunt zijn, laat dit dan even weten door het zwembad te bellen.

Adressen van zwembaden

Zwembad De Helster
Schubertstraat 1
6661 AW Elst
tel. 0481 372554

Zwembad De Grote Koppel
Olympus 29
6832 EL Arnhem
026 3210254

Zwembad De Veldschuur
Veldsingel 29
6581 TC Malden
tel. 024 3581852

Sportfondsenbad Dukenburg
Meijhorst 70-41
6537 EP Nijmegen
024 3771570

Zwembad De Schaek
Veenhuisweg 53
7391 TR Twello
0571 272166

Zwembad Rhienderoord
L.R. Beijenlaan 20
6971 LE Brummen
0575 561544

6. Regels en afspraken

Voor de afdeling wedstrijdzwemmen gelden de volgende regels en afspraken:

- Veiligheid is belangrijk: rustig lopen, kauwgom uit de mond, en niet duwen/trekken. Tijdens de zwemlessen en de activiteiten mogen geen horloges, kettinkjes, grote oorbellen e.d. gedragen worden.
- Zorg dat je op tijd bent. Inzwemmen hoort ook bij de training. Uiteraard verlaat je de training niet voor afloop.
- Wanneer je niet helemaal in orde bent of een blessure hebt, meld dit dan voor aanvang van de training bij een van de trainers.
- Voor aanvang van de les ben je verplicht je onder de douche even af te spoelen.
- Je tas moet je in de zwemzaal aan de raanzijde op de banken zetten.
- Als je lange haren hebt, zwem je altijd met een badmuts.
- Alle materialen, die van de vereniging, van je medezwemmers en die van jezelf, worden netjes behandeld.
- Na afloop van de les kan er gedoucht worden, het is echter niet de bedoeling dat dit uitgebreid gebeurt. In totaal is er 15 minuten tijd voor het douchen en aankleden na afloop van de les.
- Het gebruik van mobiele telefoons in de kleedkamers is niet toegestaan. Veel mobieltjes hebben een ingebouwde camera, daarom hebben wij om privacyredenen liever dat je je mobieltje alleen buiten de kleedkamers gebruikt.
- Kun je een keer niet komen trainen, meld je dan af via zwemsecretariaat@ez-pc.nl.
- Heb respect voor elkaar en voor de trainers/vrijwilligers.