



Zwemwedstrijd

Waar moet je allemaal aan denken?

Als je voor het eerst naar een zwemwedstrijd gaat, wil je natuurlijk weten hoe alles in zijn werk gaat. Maar ook als je al vaker bent geweest, wil je dat af en toe nog wel even doorlezen. In deze notitie proberen we alles nog eens op een rij te zetten. Lees het goed door, en als je vragen hebt, schroom dan niet om deze te stellen bij je trainer, het wedstrijdsecretariaat, of bij andere zwemmers.

De uitnodiging

Meestal krijg je circa 3 weken voor de wedstrijd een uitnodiging via de mail. In deze uitnodiging staat al heel veel informatie die je nodig hebt:

- De afstanden waar je voor ingeschreven kan worden;
- Hoeveel startgeld er betaald moet worden :dit wordt verrekend met jouw persoonlijke depot;
- Het zwembad waar je moet zwemmen;
- Bij wie je je kan aanmelden en voor wanneer de aanmelding binnen moet zijn;
- Hoe laat aanwezig bij het zwembad waar de wedstrijd is, en hoe laat inzwemmen/ aanvang wedstrijd.

Bij de meeste wedstrijden wordt je – in overleg met de trainers – uitgenodigd voor afstanden die goed bij je passen. Soms is het wel mogelijk om zelf te kiezen. In dat geval staat dat in de mail aangegeven.

Sinds het begin van het seizoen 2022 – 2023 moet je jezelf actief inschrijven voor wedstrijden. Aanmelden doe je door een reply te sturen op de uitnodigingsmail, waarin je aangeeft welke afstanden je wel (of niet) wilt zwemmen.

Er zijn twee uitzonderingen:

- Competitiewedstrijden: bij de competitiewedstrijden zwem je voor de club. De tijden van alle zwemmers tellen mee, dus als er wordt afgezegd, gaat dat ten koste van “ons” klassement. Per seizoen zijn er 4 competitiewedstrijden, te vinden op de site. Zet deze dus vast in je agenda!
- Regio- of Nederlandse kampioenschappen: Om mee te mogen doen aan deze kampioenschappen moet je je plaatsen door limieten te zwemmen. Dat wil zeggen dat je bepaalde tijden moet zwemmen om mee te mogen doen. Dat op zich is al een hele prestatie, die je niet zomaar aan je voorbij kan laten gaan! Als je hiervoor in aanmerking komt krijg je vanzelf een mail met alle benodigde informatie

Het is handig om te onthouden welke afstanden je tijdens de wedstrijd gaat zwemmen. Dan kan je deze tijdens een training nog een keer oefenen.

Wat neem je mee?

Tijdens een wedstrijd neem je in ieder geval mee:

- Badpak of zwembroek (+ evt. een reserve)
- (Club-)badmuts (zeker als je wat langer haar hebt)
- Zwembriljetje (en evt. een reservebriljetje)
- (Club-)shirt en –short (zie informatie op de club-site)
- 2 handdoeken (1 om op te zitten en 1 om af te drogen)
- Badslippers
- Een goede tas, waar alles in past, en waar je je kleding bij kan doen, zodat je al je spullen mee de zwemzaal in kan nemen.
- Drinken (bv. water, limonadesiroop: beter geen prik)
- Eten (bv. krentenbol, banaan, ontbijtkoek, niet te vet of te zwaar, en zeker geen snoep, chips of snacks)

Tijdens de wedstrijd is het belangrijk elke keer kleine beetjes te eten en te drinken: als je te veel neemt, of te kort voor het zwemmen, dan kan je er last van krijgen.

Bedenk ook dat een wedstrijd soms best lang kan duren. Het leukste is natuurlijk om je clubgenoten aan te moedigen en om te kijken naar andere zwemmers. Maar soms is het ook wel lekker om zelf iets bij je te hebben, zoals een boek of spelletje.

De dag van de wedstrijd

Op de dag van de wedstrijd zorg je dat je op tijd bij het zwembad bent. We verzamelen altijd in de hal van het zwembad, tenzij anders aangegeven. Op de uitnodiging staat de tijd aangegeven, dus zorg dat je je op tijd aanmeldt bij (één van) de begeleider(s). Van de zwemmers wordt verwacht dat ze zelf (onderling) hun vervoer regelen.

Pas nadat je bent aangemeld, kan je je gaan omkleden.

Als je te laat bent, zal je afgemeld moeten worden en kan je niet zwemmen. Het startgeld en de boete worden dan wel verrekend met je depot.

Het kan natuurlijk voorkomen dat je ziek bent en helemaal niet kan zwemmen. Dit geef je dan zo snel mogelijk telefonisch door aan diegene die op de uitnodiging vermeld staat. Als je ziek bent, en je netjes afmeld, zal er natuurlijk geen boete worden doorgerekend. Helaas is het startgeld dan wel verschuldigd, dit is dan al aan de organiserende club betaald.

Tijdens de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd zitten we bij elkaar als club. Je wordt verwacht tot het einde van de wedstrijd te blijven. Als dat een keertje echt niet lukt, dan overleg je dat vóór het inzwemmen met de ploegleiding.

Het is voor alle zwemmers verplicht om in te zwemmen. Hier is meestal een half uur de tijd voor. Voor het inzwemmen krijg je meestal aanwijzingen van de begeleiding, maar denk in ieder geval aan het oefenen van de start en de keerpunten. Dit voelt namelijk in elk bad anders!

Na het inzwemmen moet iedereen het water verlaten, en neem je plaats op de banken langs het bad. Indien je gedurende de wedstrijd de zaal even wil verlaten, bv. voor toiletbezoek, dan meld je dat eerst bij de ploegleiding.

Als de wedstrijd eenmaal is begonnen, is het belangrijk dat je tijdens de startprocedures stil bent, en dat er dan niet heen- en weer wordt gelopen.

Houd zelf goed in de gaten wanneer je aan de beurt bent om te zwemmen. Enige tijd voordat jouw serie aan de beurt is, ga je je 'indraaien'; je spieren opwarmen. Door de begeleiding krijg je op tijd te horen wanneer je naar de start moet, en naar welke baan. Ook hoor je of en waar je een startkaart moet halen (een zgn. voorstart). Je zorgt zelf dat je je brilletje en badmuts op tijd op hebt gedaan.

Zodra je aan de beurt bent, ga je starten zoals je tijdens de trainingen hebt geoefend. Na het aantikken (de finish) mag je pas jouw baan verlaten als alle andere zwemmers klaar zijn, zodat je andere zwemmers niet hindert. Je klimt dan rustig via het trapje uit het water, en loop je terug naar de groep en meld je je bij je begeleider en bespreek je kort hoe het is gegaan.

Tussen het zwemmen door draag je altijd je clubshirt, short en slippers.

Aan het einde van de wedstrijd kijken we met z'n allen of er geen rommel van ons achterblijft. Voor vertrek meld je je af bij de ploegleiding.

Boetebeleid

Na de aanmelddeadline worden de zwemmers ingeschreven bij de organiserende vereniging. Deze gaat hiermee aan de gang om de wedstrijd te organiseren. Als er te laat wordt afgemeld, zijn er al wel kosten gemaakt voor deze organisatie. Daarom wordt voor afmeldingen na de inschrijving altijd het startgeld gewoon doorgerekend. Daarnaast kán een boete worden opgelegd van € 5,- door de vereniging.

Door de KNZB wordt ook een boetebeleid gehanteerd. In grote lijnen komt dit erop neer dat je een boete van € 2,90 riskeert voor het te laat afmelden en een boete van € 9,30 voor elke gemiste start.

Boetes worden automatisch van het startgelddepot afgeschreven.

Startgeld en depot

Voor de meeste wedstrijden is startgeld verschuldigd. Hoe hoog dit startgeld is, verschil per wedstrijd. Dit kan per start worden gerekend, of één bedrag voor de hele wedstrijd. Voor de verplichte wedstrijden, dus de competitie en de (regio A- of nationale) kampioenschappen wordt dit door de club geregeld.

Startgelden (en onverhoopte boetes) worden afgeschreven van een persoonlijk depot. Hierin wordt door de zwemmers een bedrag gestort waar het startgeld van betaald kan worden.

Dit depot wordt door het wedstrijdsecretariaat bijgehouden. Als er niet meer voldoende geld in het persoonlijke depot van een zwemmer zit, zal daar een berichtje over worden gestuurd. Uiteraard kan er tussentijds altijd om een opgave van de hoogte van het depot worden gevraagd.

Rondom wedstrijden

Het zal jullie niet zijn ontgaan dat er tijdens en rondom een wedstrijd heel veel mensen actief zijn. Denk hierbij aan begeleiders, officials, speaker, catering, wedstrijdsecretariaat, briefjes lopen, enz. enz.

De wedstrijden kunnen alleen doorgaan als er voldoende vrijwilligers zich willen inzetten.

We kunnen altijd meer hulp gebruiken. Wil jij ook meehelpen, dan kan je dit aangeven door een mailtje te sturen: wedstrijdzwem.zcz@gmail.com