

Alles wat je moet weten over een zwemwedstrijd bij **Zwemclub Zeist**



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 brief 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 train(st)er of bij andere zwemmers!

De uitnodiging

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

- De datum van de wedstrijd en de afstanden waar je voor wordt ingeschreven;
- Hoeveel startgeld er betaald moet worden (dit wordt verrekend met jouw persoonlijke depot);
- Het zwembad waar je moet zwemmen;
- Hoe laat je aanwezig moet zijn bij het zwembad waar de wedstrijd is, hoe laat het inzwemmen begint en de aanvangstijd van de wedstrijd;
- En eventueel bij wie je je kan afmelden en voor wanneer de afmelding binnen moet zijn.

Bij de meeste wedstrijden word je – in overleg met de train(st)ers – ingeschreven 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. Bij enkele wedstrijden moet je jezelf inschrijven. Ook dat staat dan duidelijk in de mail aangegeven. Lees deze dus goed!

Als je een uitnodiging voor een wedstrijd krijgt gaan we er vanuit dat je ingeschreven wilt worden voor de betreffende wedstrijd. Als je toch niet mee wilt doen, kan je dat aangeven door de mail te beantwoorden. Let er wel op dat je dit op tijd doet: na de deadline voor het afmelden zal het startgeld gewoon betaald moeten worden. In sommige gevallen ook nog verhoogd met een boete door de organisator. Daarnaast worden er bij te laat afmelden ook administratieve boetes door de KNZB opgelegd. Deze worden automatisch naar de zwemmer doorgerekend. Hierover verderop meer.

Dus: zonder afmelding gaan we ervan uit dat je meedoet, en er op tijd bent. 😊

Voor bijna alle wedstrijden ben je vrij om je af te melden als je niet mee wilt of kunt doen. Hierop zijn dus wel enkele 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 vier competitiewedstrijden. Zet deze dus altijd meteen in je agenda!
- Regionale- 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 natuurlijk al een hele prestatie die je niet zomaar aan je voorbij kan laten gaan!

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

Wat neem je mee?

Tijdens een wedstrijd neem je in ieder geval het volgende mee:

- Badpak of zwembroek (+ eventueel een reserve)
- (Club-)badmuts (zeker als je wat langer haar hebt)
- Zwembriljetje (+ eventueel een reserve)
- Clubshirt en -short (zie voor informatie onze website)
- Twee handdoeken (één om op te zitten en één om af te drogen)
- Badslippers
- Een goede tas waar alles in past en waar je je kleding nog bij kan doen (zodat je al je spullen niet in de kleedkamer hoeft achter te laten)
- Drinken (bijvoorbeeld een bidon water, limonade (beter geen prik), Isostar of andere sportdrink)
- Eten zoals een krentenbol, ontbijtkoek, banaan of druiven (in ieder geval 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 die je met anderen kan spelen.

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 waar de wedstrijd is, tenzij anders aangegeven. Zorg dat je je op tijd aanmeldt bij (iemand van) de ploegleiding. 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 verrekend met je depot.

Het kan natuurlijk voorkomen dat je ziek bent en helemaal niet kan zwemmen. Dit geef je dan zo snel mogelijk door aan diegene die op de uitnodiging vermeld staat. Afmeldingen of vertragingen op de wedstrijddag zelf geef je telefonisch door aan de ploegleiding (telefoonnummer staat in de mail met laatste informatie). 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 namelijk 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 ploegleiding, 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 bij je club op de banken langs het bad. Indien je gedurende de wedstrijd de zaal even wilt verlaten, bijvoorbeeld voor een 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. Anders verstoor je de start van iemand anders!

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 om je spieren los te maken en op te warmen. Door de ploegleiding 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 zogenaamde voorstart), maar meestal is dit niet het geval en je kan rechtstreeks naar het juiste startblok gaan. 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 de andere zwemmers niet hindert. Je klimt dan rustig via het trapje uit het water om vervolgens terug te lopen naar de official (in witte kleding) om te vragen welke tijd je hebt gezwommen. Dan loop je terug naar de groep en meld je je bij de ploegleiding en bespreek je kort hoe het is gegaan. Want van elke wedstrijd kan je altijd veel leren!

Tussen het zwemmen door draag je altijd je clubshirt, clubshort 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 afmelddeadline die in de mail genoemd is 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 deadline altijd het startgeld gewoon doorgerekend. Daarnaast kán een boete worden opgelegd van €5,-, afhankelijk van het moment van afmelden.

Het is daarom van belang dat je je indien nodig altijd op tijd afmeldt bij diegene waar je de uitnodiging van hebt ontvangen. Ook als je ziek bent, of als je denkt dat de trainer wel weet dat je niet kan zwemmen.

Door de KNZB wordt ook een boetebeleid gehanteerd. In grote lijnen komt dit erop neer dat je een boete van €3,10 riskeert voor het te laat afmelden en een boete van €10,10 voor elke gemiste start. Allemaal zonde van het geld dus.

Startgeld en depot

Voor de meeste wedstrijden betaal je dus geld om te kunnen starten. Hoe hoog dit startgeld is, verschilt per wedstrijd. Dit kan per start worden gerekend, of met één bedrag voor de hele wedstrijd. Voor de verplichte wedstrijden, dus de competitie en de Regionale (A) - en Nationale Kampioenschappen wordt dit door de club geregeld.

Startgelden (en onverhoopte boetes) worden automatisch afgeschreven van je persoonlijke depot. Hierin wordt (regelmatig) door de zwemmer een bedrag gestort waar het startgeld van betaald kan worden.

We gaan ervan uit dat iedereen er zelf voor zorgt dat er voldoende geld in het depot zit. Het depot wordt ook door het wedstrijdsecretariaat bijgehouden. Als er niet meer voldoende geld in het persoonlijke depot van een zwemmer zit, zal daar een mail over worden gestuurd. Uiteraard kan er tussentijds altijd om een opgave van de hoogte van het depot worden gevraagd. Bij herhaaldelijk verzuimen om het depot aan te vullen kan dat tot gevolg hebben dat een zwemmer geen uitnodigingen voor wedstrijden meer krijgt.

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, etc.

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

We kunnen zeker nog meer hulp gebruiken. Wil jij ook meehelpen? Dan kan je dit aangeven door een mailtje te sturen naar: wedstrijdzwem.zcz@gmail.com