

Wedstrijdzwemmen bij PFC Rheden



Informatieboek 2018-2019

voor zwemmers en ouders

Inhoud

Inleiding	3
Achtergrond PFC Rheden	3
Wat is wedstrijdzwemmen	3
Wedstrijdzwemmen bij PFC Rheden	3
Nieuwe wedstrijdzwemmers	4
Contributie, kosten en voorwaarden	4
Zwemkleding en materialen	4
Hygiëne / verzorging	4
Trainingen	5
Trainers en begeleiders	5
Trainingstijden	5
Eten rondom de trainingen	6
Verloop van de trainingen	6
Trainingsopbouw	6
Zwemwedstrijden	7
Wedstrijdslagen	7
De zwemjury	7
Official zijn voor PFC Rheden (dringend gewenst)	8
Soorten zwemwedstrijden	9
Afzeggen voor wedstrijden	10
LET OP: Te laat afmelden	10
Vorbereiding op een zwemwedstrijd	10
Zwemspullen en kleding	10
Eten en drinken	10
Snoep, koek & snacks	10
Inzwemmen	11
Klaarmaken voor de start en na de race	11
Swimtimes	11
Vervoer naar en van wedstrijden	11
Verzekering	12
Hulp gezocht: ouders die een handje helpen	12
Commissie wedstrijdzwemmen	12
Pestprotocol	12
Vertrouwenspersoon	12
Handige websites	13

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, afdeling wedstrijdzwemmen (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 wedstrijdabad maar er zijn 's zomers ook [open water zwemwedstrijden](#) in Nederland. PFC Rheden zwemt de wedstrijden vooral in 25 meter wedstrijdbaden en doet soms mee aan open water zwemwedstrijden.

Je kunt wedstrijdzwemmen op verschillende niveaus. Er zijn zowel club, regionale, landelijke en internationale zwemwedstrijden. PFC Rheden zwemt voornamelijk regionale wedstrijden.

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. De afdeling wedstrijdzwemmen geeft trainingen zodat je je techniek en conditie kunt verbeteren.

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, zwemwater, 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 jaarlijks 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(s) 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.

Neem voor overleg en/of meer informatie contact op via wedstrijdzwemmen@pfcrheden.nl.

Contributie, kosten en voorwaarden

Bekijk voor de actuele informatie de website van PFC Rheden op:

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

De kosten voor deelname aan wedstrijden, behalve de competitie, is per wedstrijd verschillend. Meestal bedragen de kosten € 2,00 tot € 2,50 per te zwemmen afstand.

Zwemkleding en materialen

Dit is wat je minimaal moet hebben voor het zwemmen:

- zwembroek of badpak
- zwembriljetje (met goed strak elastiek, Speedo, Arena of Decathlon zit vaak goed)
- badmuts
- badslippers
- voor de zwemmers in de banen 2 t/m 4: zwemplank, pullbuoy zwemvliezen ([Decathlon](#) verkoopt deze materialen tegen een schappelijke prijs)
- zwemshirt of polo van PFC Rheden om te dragen tijdens de wedstrijden (zie hieronder)

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 shirt. De kosten voor opdruk van je naam op de achterzijde zijn niet bij de prijs inbegrepen. Het shirt van Reece is luchtig en prettiger om te dragen in het zwembad dan de dikkere, katoenachtige Gildan polo.

[Klik hier](#) voor meer informatie, vraag de trainers of informeer bij [Veldman Sport](#) in Velp.

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.

Trainingen

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 af.

Heb je als ouder opmerkingen en/of vragen dan kun je 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.

Naam	Functie	Naam	Functie
Edo Kegel	hoofdtrainer	Johan Tebbes	trainer
Anke Bakker	trainer en coördinator van de zwemafdeling	Vladimir Reznichenka	trainer
Lauri Appels	trainer (inval)	Jolanda Besselink	trainer (inval)

Trainingstijden

De wedstrijdzwemmers van PFC Rheden trainen twee tot drie keer per week op maandag, dinsdag en donderdag. De training op de dinsdag is alleen op uitnodiging van de trainer. Er zijn dan banen beschikbaar voor extra techniekaanwijzingen voor pas startende zwemmers. En er is een baan beschikbaar voor geoefende zwemmers om aan hun conditie te werken.

De trainingstijden zijn:

	Omgekleed om	Rek- en strekoefeningen	Zwemmen
maandag	17.50 uur	18.00 – 18.10 uur	18.10 – 18.55 uur
dinsdag	17.50 uur	18.00 – 18.10 uur	18.10 – 18.45 uur*
dinsdag			18.45 – 19.30 uur*
donderdag	17.50 uur	18.00 – 18.10 uur	18.10 – 19.25 uur**

* Alleen in overleg.

** Alleen de geoefende zwemmers trainen door tot 19.25, de overige kinderen tot 18.55 uur.

Zorg dat je omgekleed bent voordat de training begint en dat je 10 minuten voor aanvang klaar staat bij de trap in het zwembad. 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 beperkte trainingstijd. Daar willen we graag optimaal gebruik van maken.

Let op:

Neem je tas en kleding mee naar het zwembad. Helaas worden er met enige regelmaat spullen uit de kleedkamers meegenomen!

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 vitaminepillen, 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 pullbuoys bij het armzwemmen. Ook gebruiken we soms zwemvliezen.

Cooling down

De cooling down krijgt over het algemeen minder aandacht dan de warming up. Dat is geheel onterecht. Een goede cooling down kan stijve en verkrampte 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.

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. Als dat het geval is dan vragen we via PFC Rheden een startvergunning voor je aan bij de KNZB. Alleen als je in het bezit bent van een startvergunning kun je wedstrijden zwemmen.

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 geheel 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) met daarbij de volgende volgorde: vlinderslag, rugslag, schoolslag en vrije slag. Alle slagen worden over verschillende afstanden gezwommen.

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

De zwemjury

Tijdens de wedstrijden zijn er een aantal mensen van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) aanwezig: de officials. 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 tijdwaarnemers (klokkers)/keerpuntcommissarissen. Meestal zijn dat ouders van zwemmers die een klok cursus 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 (ook vaak ouders). 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.

Official zijn voor PFC Rheden (dringend gewenst)

Wat ook goed is om te weten is dat, als wij zwemmers aanmelden voor wedstrijden, we als vereniging ook **verplicht zijn om officials te leveren**. Doen we dat niet dan kunnen we niet meedoen. Zo simpel is het.

Daarom zijn wij altijd op zoek naar ouders van zwemmers die ons daarbij helpen.

Na het volgen van één en/of twee korte cursussen ben je al een KNZB official, steun je onze vereniging en zorg je ervoor dat de kinderen wedstrijden kunnen (blijven) zwemmen.

Er zijn twee cursussen die iedereen kan volgen:

1. cursus tijdwaarnemer, en
2. cursus jurysecretaris-J.

Deze cursussen zijn niet ingewikkeld of moeilijk maar je helpt ons als zwemvereniging enorm. En zo zorg je er ook voor dat de kinderen hun sport kunnen (blijven) beoefenen.

Je hoeft alleen maar mee te gaan als official aan die wedstrijden die je kind of kinderen zelf zwemmen. Voordeel daarvan is dan ook dat je niet op een veel te warme tribune hoeft te zitten wachten, maar dat je actief bij de sport van je kind betrokken bent. En dat vinden zij meestal erg leuk 😊!

Cursus tijdwaarnemer

Als ouder kun je deelnemen aan een cursus tijdwaarnemer-4, of wel een 'klok cursus'. Zo'n cursus bestaat uit 5 avondbijeenkomsten van 2 uur (je mag 1 avond missen) en het klokken van 1 wedstrijd als 'schaduwklokker'. Na (goede) afloop ben je dan gekwalificeerd als tijdwaarnemer niveau 4, neem je de tijden op tijdens wedstrijden en bepaal je of de zwemmers op de juiste manier de keerpunten uitvoeren. De stopwatch ontvang je van de vereniging.

De site van KNZB regio Oost geeft meer informatie:

<http://www.knzboost.nl/wedstrijdzwemmen/officials/officialinfo/tijdwaarnemer-4>.

Cursus jurysecretaris-J

Een andere cursus die je als ouder kunt volgen is die van jurysecretaris-J. De cursus bestaat uit 3 avonden van circa 2,5 uur, waarvan één avond bestemd is voor elektronische verwerking van uitslagen (zelf een laptop meenemen).

De jurysecretarissen zitten tijdens de wedstrijden in een aparte ruimte (de jurykamer), en verwerken alle resultaten van de wedstrijd. Van de tijdwaarnemers krijgen ze de briefjes waarop de gezwommen tijden staan, van de kamprechters de kaarten waarop de volgorde van aankomst is geschreven en van de scheidsrechter de diskwalificaties. Dat moet allemaal in de officiële uitslag van de wedstrijd komen.

De site van KNZB regio Oost geeft meer informatie:

<http://www.knzboost.nl/wedstrijdzwemmen/officials/officialinfo/jurysecretaris-j>.

Belangstelling?

Heb je belangstelling om één of beide cursussen te volgen, geef het door aan Anke Bakker en/of mail je gegevens naar: wedstrijdzwemmen@pfcrheden.nl en vermeld welke cursus je wil volgen. De deelnamekosten zijn voor rekening van PFC Rheden (€ 25,00 per cursus). De cursussen worden jaarlijks in het najaar aangeboden.

Soorten zwemwedstrijden

Er zijn verschillende soorten wedstrijden waaraan de zwemmers van PFC Rheden deelnemen. Afhankelijk van de leeftijd en zwemervaring van de zwemmers krijgen zwemmers hiervoor gerichte uitnodigingen.

Clubkampioenschappen

Eén keer per jaar organiseert PFC Rheden een clubkampioenschap voor haar leden. Niet alleen de wedstrijdzwemmers doen daar aan mee maar ook de zwemmers van de andere afdelingen. Je zwemt twee afstanden en ontvangt hiervoor een uitnodiging. Deelname aan deze wedstrijd is gratis.

Competitiewedstrijden

PFC Rheden doet in het seizoen 2018-2019 mee aan de twee onderlinge competities. 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.

Als jij deelneemt aan de wedstrijdtraining gaan we er van uit dat je in ieder geval deelneemt aan de competitiewedstrijden. De andere beschreven wedstrijden zijn naar keuze.

PFC Rheden betaalt de kosten van de competitiewedstrijden.

Minioren en/of junioren wedstrijden

Minioren en/of junioren wedstrijden kun je zien als een soort van oefenwedstrijden. Je kunt jezelf dan meten met de andere zwemmers. Maar nog belangrijker, je kunt dan bepalen of je sneller bent gaan zwemmen en je wellicht je persoonlijke record hebt verbeterd.

Bij deze wedstrijden is er meestal geen prijsuitreiking. Afhankelijk van de vereniging die dit soort wedstrijden organiseert betaal je: of per inschrijving per zwemmer, of betaal je startgeld per nummer dat je zwemt.

Medaillewedstrijden

Bij de medaillewedstrijden vindt er na afloop een prijsuitreiking plaats voor de snelste drie zwemmers per programmanummer. Meestal zwemmen we medaillewedstrijden in Doetinchem. Voor ieder nummer waarop je zwemt betaal je startgeld. Het startgeld hangt af van de afstand die je zwemt; voor korte nummers bedraagt het startgeld minder dan voor lange nummers. Meestal variëren ze tussen ongeveer € 2,00 en € 5,00 euro per programmanummer.

Limietwedstrijden

Voor deelname aan grotere kampioenschappen (zoals Gelderse Kampioenschappen (GK) of Nederlandse (Jeugd) kampioenschappen) moet je verplicht onder vooraf vastgestelde tijden zwemmen. Zwem je snel, zit je dicht in de buurt van zo'n limiet, maar heb je die nog net niet behaald, dan kun je deelnemen aan zogenaamde limietwedstrijden. Zie het als een extra kans om een limiet te halen zodat je daarna mee kunt doen aan deze kampioenschappen.

De snellere zwemmers van PFC Rheden doen ook regelmatig mee aan deze wedstrijden. Niet per se als doel het behalen van een limiet, maar ook voor het opdoen van wedstrijdervaring.

Voor ieder nummer waarop je zwemt betaal je startgeld. Het startgeld hangt af van de afstand die je zwemt; voor korte nummers bedraagt het startgeld minder dan voor lange nummers. Meestal variëren ze tussen ongeveer € 2,00 en € 5,00 euro per programmanummer.

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 (Roelina Dijk, wedstrijdzwemmen@pfcrheden.nl). 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.

LET OP: Te laat afmelden

Meld je je na de aangegeven datum en tijdstip af dan ben je verplicht de inschrijfkosten of het startgeld per nummer te betalen.

Vorbereiding op een zwemwedstrijd

Het is belangrijk om op tijd aanwezig te zijn bij een wedstrijd. De regels worden voor ons 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, dan melden we je af voor deelname aan de wedstrijd. Anders krijgen wij een boete van de KNZB.

Als je gebeld hebt dat je wat later komt, laten je natuurlijk op het programma staan.

Zwemspullen en kleding

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

- 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 (water, limonade) maar drink geen koolzuurhoudende dranken als cola of sinas. Speciale sportdranken zijn op dit zwemniveau niet nodig.

Snoep, koek & snacks

Tijdens een wedstrijd ontstaat bij het wachten nogal eens de neiging te snoepen en/of te snacken. Na de wedstrijd kan dat 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 of koek mocht je dat mee hebben.

Inzwemmen

Na binnenkomst in het zwembad kleed je je om. Neem daarna je tas 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. Volg voor het inzwemmen de aanwijzingen van de trainer/ploegleider.

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

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 dit 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 warming up). 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.

Swimtimes

Op internet kun je bij www.swimtimes.nl heel gemakkelijk je eigen wedstrijdgegevens inzien. Vul bij het onderdeel 'Zwemmers' je eigen naam in en je krijgt een overzicht van je zwemtijden en je persoonlijke records.

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. Meer informatie daarover [vind je hier](#).

Hulp gezocht: ouders die een handje helpen

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 Anke Bakker (wedstrijdzwemmen@pfcrheden.nl).

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.

Meer informatie daarover [vind je hier](#).

Vertrouwenspersoon

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



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