**WEDSTRIJD ZWEMMEN !**

*Wedstrijdzwemmen; Wie wil het niet?!*

***Hallo “Welkom terug!!” of “Welkom bij de zwemclub!!”*;**

Dat willen ”wij” **alle trainers en de zwemcommissie** graag tegen jullie zeggen!

Geïnspireerd geraakt door bijvoorbeeld; het WK Zwemmen of door juist een plaatsgenoot/vriend of vriendin die aan wedstrijdzwemmen doet. Jij hebt de stap gezet en je hebt je aangemeld bij ons, nu nog trainen en wellicht sta jij over een tijdje ook te shinen op het WK zwemmen of andere wedstrijden.

Graag willen wij jou vragen om de onderstaande informatie goed door te lezen en deze ten alle tijden op te volgen!

**Wat kun je verwachten van de komende zwemperiodes?**

***Trainen:***

Je hebt je aangemeld als lid. Afhangende in welke groep je bent geplaatst en dus welke trainer je hebt getroffen ga je **eerst trainen**. Je leert de verschillende wedstrijdslagen goed onder de knie krijgen: “Borstcrawl, Schoolslag, Rugcrawl, Vlinderslag”. Dit doen we op een gedegen leuke manier. Na een periode van trainen zal er een klein moment zijn dat er getoetst word of je echt de slagen goed beheerst. Beheers je deze na behoren dan ben je klaar om de volgende stap te zetten dus bijvoorbeeld het leren van starten en het maken van keerpunten, ook zullen we dan meer aandacht gaan besteden aan je conditie maar uiteraard blijven we de slagen goed verder ontwikkelen.

Als na een tijdje alles volgens behoren gaat mag/kan je deel gaan nemen aan een echte officiële zwemwedstrijd.

**Je bent altijd vrij om de trainers te vragen om hulp bij dingen zoals (technisch, lichamelijk, voedingswijze, enz)**

***Je (eerste) Wedstrijd:***

Je hebt goed getraind dus je bent klaar voor je eerste of zoveelste wedstrijd. Hier een aantal dingen waaraan je dan moet denken of rekening mee moet houden.

Het inschrijven voor een wedstrijd gebeurt door de club zelf. De club heeft daar voor een *wedstrijdsecretariaat,* **De trainers** zullen aan het secretariaat door geven welke slagen/afstanden zij achten die jij kunt zwemmen/volhouden. Waarna het secretariaat je hierop ook inschrijft.

**Uit/thuis wedstrijd**

Wij zullen niet alleen in Rijssen zwemmen maar ook in andere steden/dorpen. Veel al ligt het aan welk soort wedstrijd dat er gezwommen moet worden. We zullen jullie via de mail of op een andere manier de uitnodiging van de wedstrijd sturen/geven.

Op de uitnodiging staan de namen van de personen die mee gaan naar de wedstrijd. Achter hun naam staan de te zwemmen afstanden/slagen. Onder aan de uitnodiging of in de mail staat hoe laat de wedstrijd begint en hoe laat en waar het vertrek naar de uitwedstrijd plaats vindt. Om iedereen enig sinds blij te houden is/word er een vervoersschema gemaakt met wie er wanneer na een uitwedstrijd moet rijden. Kun je een keer **niet rijden** dan **moet je er zelf voor zorgen** **dat er wel vervoer is** en dit uiteraard melden!

Normaal duurt een wedstrijd tussen de 2/3 uur er zullen er maar een paar zijn die langer duren, het is altijd gezellig om als ouder mee te gaan en te kijken naar zijn/haar kind.

Wil je precies weten wanneer een wedstrijd word gezwommen en welke tijd je werkelijk hebt gezwommen verwijs ik je naar de volgende site!

[www.rzpc-demors.nl](http://www.rzpc-demors.nl)

* Op de homepage het kopje zwemmen (net boven het logo van ter steege)
  + Schema
  + Uitslagen

**Afmelden:**

**Wanneer je een uitnodiging voor een wedstrijd hebt ontvangen en je kunt niet, dan moet je je afmelden.**

**Afmeldingen moeten 1,5 week voor de wedstrijd bij de wedstrijdinschrijver binnen zijn anders worden de kosten doorberekend.**

**Wanneer je ziek wordt voor een wedstrijd meld je dan zo snel mogelijk af bij de wedstrijdinschrijver!**

**In alle gevallen moet je je afmelden.**

== Belangrijk==

Kom je niet opdagen dan wordt er door de K.N.Z.B een wedstrijdboete (€13,00) uitgedeeld. Deze boete wordt via de ledenadministratie doorberekend aan de zwemmer.

**Voor/Tijdens de Wedstrijd! (*Dit geld voor iedereen*)**

*Voor*

Voor de wedstrijd zorg je voor de volgende dingen.

* Dat je goed getraind bent!
* Dat je gezond bent (dus bij blessures/ziekte meld je dit/ kun je **echt niet** zwemmen meld je, je **altijd af bij het wedstrijdsecretariaat**!!!!!!!!)
* Zorg altijd dat je genoeg ***goed*** en ***licht eten*** in neemt!
* Zorg dat je, je tas goed in pakt!! Het volgende moet er ***altijd inzitten***!!!!
  + Handdoek(en)
  + Minimaal 2 zwempakken/zwembroeken
  + Minimaal 2 Badmutsen
  + Minimaal 2 brilletjes
  + Slippers!!!!
  + Sponsorkleding (Polo met logo/Broekje met Logo)
  + Shampoo
  + Eventueel schoon ondergoed.
  + ***Zwemplank (om tijdens het inzwemmen armen te oefenen of je benen los te zwemmen)***
  + Genoeg goed eten en drinken (**geen snoep/chips/cola of andere verkeerd voedsel**).
    - Je kunt bijvoorbeeld mee nemen.
      * **Flesjes AA drink/ bidon met ranja flink aangelijnd met water enz.**
      * **Broodbakje met bijvoorbeeld een paar boterhammen/ stukjes fruit enz.**
      * **Dextro tabletten.**
      * **Liga evergreen enz**

*Tijdens*

Je bent aangekomen bij het zwembad. Dan wacht je eerst netjes tot dat je naar de kleedkamers mag. Als dat mag dan ga je gezamenlijk met de anderen je omkleden (uiteraard jongens-jongens/meisjes-meisjes). Let er op dat je na de kleedkamers niet met gewoon schoeisel op de zwemzaal mag komen!!!! Als jullie allemaal zijn omgekleed loop je de zwemzaal op en neem je tas mee, doe daarin als je dat ook nog bij je hebt dure dingen (horloges, mobiel/ portemonnee enz). Je loopt dan naar de trainer/coach/begeleider. Meestal zit hij al ergens aan de kant. Daar mag je de tas neerleggen. Dan luister je eerst na de trainer wat hij/zij te zeggen heeft.

*Dan ga je inzwemmen*. (***ER WORD ALTIJD INGEZWOMMEN!!!)***

Tijdens het inzwemmen doe je het volgende:

* Je zwemt minimaal 300 meter aan 1 gesloten hele slag, daarin zwem je de te zwemmen slagen. Je kunt bijvoorbeeld afwisselen met coördinatie oefeningen en techniek oefeningen (let goed op de keerpunten)
* Je zwemt een aantal banen armen/ en een aantal banen benen BC of de andere te zwemmen slagen (dit doe je met de plank) (je hoeft het wr niet te verbeteren) maar het is om je benen/armen goed los te krijgen.
* Je sprint een aantal keren (meestal geeft de begeleider dit aan wanneer dit kan) let hierbij goed op je starthouding enz
* Als je een aantal keren hebt gesprint ga je lekker ontspannen nog een aantal banen zwemmen je probeert de keerpunten nog eens uit en ook de starts

*Het wedstrijdgedeelte begint en dan??*

Je zorgt na het inzwemmen dat je, je even goed afdroogt. (sommigen nemen hier de kans om even van zwemgoed te veranderen(uiteraard in de kleedkamer)) daarna doe je de sponsorkleding aan en je slippers en je eet wat en drinkt wat. Verder wacht je netjes tot dat jij mag zwemmen. Even een paar regels die ook bij andere clubs vrij normaal zijn!

* Tijdens de gehele startprocedure (van fluit tot fluit) is het muisstil op de bank!!!!!!!
* Bewaar zoveel mogelijk dingen van jezelf in je tas als je die niet nodig hebt.
* Neem als de wedstijd is afgelopen al je spullen mee naar de kleedkamer!
* Als je rotzooi hebt gemaakt ruim die dan zelf op!! (we zijn ten alle tijden te gast in een zwembad en dus niet bij jou thuis)
* Als je gezwommen hebt kom je altijd bij de trainer jou tijd vertellen.
* Tijdens de wedstrijd is het gebruikelijk om even aan de trainer te vragen of je ergens na toe mag!
* Sponsorkleding blijft aan tot dat je bij het zwem/startplateau bent!

Als je dan zelf moet zwemmen loop je rustig na de voorstarter en je zwaait je spieren rustig los (**ga niet klieren of ouwe hoeren**) als je, je kaartje hebt loop je rustig na de start blokken. Daar doe je pas de sponsorkleding uit. Je maakt je even nat met het water en gaat er klaar voor staan!

De race

De startprocedure gaat als volgt. (vraag altijd aan de trainer of er rekening gehouden moet worden met een 1 starts wedstrijd of 2 starts of duits)

* Uitgaande van een droogstart (borstcrawl/schoolslag/vlinder)
  + Fluitsignaal namens scheidsrechter (zwemmers mogen het startblok betreden)
  + De volgende woorden worden geroepen “**OP UW PLAATSEN**! ” door de starter (zwemmers mogen niet bewegen en worden in de start houding gemaand)
  + Er klinkt een signaal (toeter/fluit/knal) namens de starter (zwemmers mogen het startblok verlaten)
* Uitgaande van een natte start (rugcrawl)
  + Fluitsignaal namens scheidsrechter (zwemmers mogen het water betreden)
  + Fluitsignaal namens scheidsrechter (zwemmers moeten zich begeven naar het startblok)
  + De volgende woorden worden geroepen “**OP UW PLAATSEN**! ” door de starter (zwemmers mogen niet bewegen en worden in de start houding gemaand)
  + Er klinkt een signaal (toeter/fluit/knal) namens de starter (zwemmers mogen het startblok verlaten)
* Welke startprocedure
  + 1 starts = men heeft maar 1 mogelijkheid om goed te starten (bij vals of foute start word niet terug gefloten)
  + 2 starts= men heeft dus 2 mogelijkheden om goed te starten (bij vals of foute start word wel terug gefloten uiteraard bij de 2de keer vals/fout word er door gezwommen) bij een valse start ga **je altijd via het trapje/lage kant eruit!**
  + Duits = 1 starts plus na de finish word men geacht in het water te blijven/ hier mee gaat de wedstrijd sneller.

Na de start zwemt men de slag en afstand wat men is opgedragen om te doen! Uiteraard zo hard mogelijk (95-100%). Men probeert alles zo goed mogelijk uit te voeren. Dus de slaglengte/arm tempo/ keerpunten/onderwaterfase/ been tempo/ ligging/aantikken.

*Na de race*

Na de race klim je uit het water en bekijk je, je tijd. Je loopt na de trainer en geeft de tijd. Hij heeft op of aanmerkingen/ tips luister er naar en schrijf ze op!!! Tijdens de komende trainingen kan er dan aandacht aanbesteed worden!! Hierna droog je, je weer af (als je nog meer droog zwemgoed bij je hebt kun je hier uiteraard nu gebruik van maken en deze aantrekken.) daarna doe je weer je sponsor kleding en slippers aan en eet en drink je even wat!

*Na de gehele wedstrijd*

Als de wedstrijd is afgelopen pak je al jouw spullen in en kijk je om je heen of er geen andere rotzooi ligt, daarna ga je naar de kleedkamer en kleed je je weer om. Als je bent omgekleed loop je naar de receptie en wacht je daar tot dat iedereen omgekleed is, pas dan kan er terug gereisd worden naar huis.

Uiteraard haal je thuis al je spullen uit de tas en doe je die in de was of laat je die drogen! Je bedankt je ouders voor hun eeuwige steun aan jou tijdens het zwemmen. Eventueel gewonnen medailles/bekers worden leuk op gehangen/neergezet op een plaats mooi in het zicht.

Op de training die als eerst na de wedstrijd volgt breng je de gegeven tips/kritiek in praktijk en gaat daar aan werken.

Wij wensen iedereen heeeeeeeeel veeeeeel succes met het zwemmen van de wedstrijden.