



# **Wedstrijdzwemmen**

**Informatiebrochure  
seizoen 2019-2020**

## Openingswoord

Met deze brochure willen wij u wegwijs maken binnen onze vereniging en het wedstrijdzwemmen. Alle (nieuwe) leden vinden hier de informatie over het seizoen 2019-2020.

In dit seizoen willen we graag de mooie en goede prestaties van het afgelopen seizoen voortzetten. Het seizoen 2018-2019 werd gestart met een sterke 2e plaats op het Nederlands Kampioenschap estafette van voor de meiden junioren 3. En werd afgesloten met promotie naar de hoofdklassen en het kampioenschap in de regionale competitie in de A-klasse. Het is vooral fijn om te zien dat binnen onze vereniging de zwemmers veel plezier bleven aan de sport. En dat wij ervoor kunnen zorgen, dat binnen het aanbod aan zwemwedstrijden er voor iedere zwemmer een passende wedstrijd zijn.

Uiteraard gaan we ook dit jaar weer vanuit sportief zwemplezier aan de slag om er een mooi zwemseizoen van te maken met aansprekende prestaties en persoonlijke records (PR's), maar zeer zeker ook met plezier en teamgevoel.

Naast deze brochure is onze website een belangrijk communicatiemiddel.

<https://www.zvvs.nl/wedstrijdzwemmen/>

U vindt op de website de meest actuele informatie over wedstrijden, nieuwtjes, informatie over trainingstijden, de wedstrijdkalender en bijvoorbeeld een link naar SwimTrack. SwimTrack geeft de individuele wedstrijdzwemmer in één oogopslag een indruk van zijn of haar vorderingen. Staat de informatie die u zoekt niet op de website? Schroom dan niet om het te vragen aan bijv. een trainer of via [inschrijvingen@zvvs.nl](mailto:inschrijvingen@zvvs.nl). U ontvangt dan zo spoedig mogelijk antwoord.

Ook zijn er Instagram en facebookpagina's van ZVVS-Wedstrijdzwemmen. @zvvswedstrijdzwemmen

Indien er vragen, suggesties of andere zaken zijn die het wedstrijdzwemmen aangaan: laat het de zwemcommissie weten. Commentaar leveren mag, maar doe het wel met respect. En draag zelf ook bij aan een mooi nieuw seizoen door bijvoorbeeld mee te helpen met de opbouw van het bad bij een wedstrijd, tijdwaarnemen of andere activiteiten. Het zwemplezier van u en/of uw kind staat bij ons voorop.

## Inhoud

Openingswoord .....	2
1. De zwemcommissie .....	4
2. Strategische doelstellingen 2019-2020 .....	4
3. Nieuwe leden en lidmaatschap .....	5
4. AVG .....	5
5. Leeftijdsindeling zwemmers.....	6
5.1 Instromers .....	6
5.2 Minioren (van 6 tot 11 jaar) .....	6
5.3 Junioren en jeugd (van 11 tot 16 jaar) .....	6
5.4 Senioren (17 jaar en ouder).....	6
5.5 Masters zwemmers van 20-100 jaar .....	6
6. Trainingstijden .....	7
7. De trainingen .....	7
8. De wedstrijden .....	8
9. De wedstrijdkalender .....	9
10. Taken bij wedstrijden .....	10
11. Openwater zwemmen .....	10
12. Vakantieperiode .....	11
13. Sancties.....	11
Bijlage - wedstrijdkalender .....	12
Bijlage – Verdeling van zwemmerscategorieën over de trainingstijden.....	18

## 1. De zwemcommissie

De zwemcommissie telt op dit moment zeven leden:

Elke Helmus (voorzitter), Frank Cleintuar, Danny Zulver, Ronald van Droffelaar, Willem Putter, William van der Steen en Marco Schoenmakers.

Het algemene emailadres is: [inschrijvingen@zvvs.nl](mailto:inschrijvingen@zvvs.nl)

### Het wedstrijdsecretariaat

De wedstrijden worden gecoördineerd door het wedstrijdsecretariaat en is verdeeld naar de verschillende wedstrijden.

Minioren-Junioren circuit:	Niki Feher (t/m Junioren 2)
KNZB-regio west-competitie:	Marco Schoenmakers
KNZB nationale competitie:	Eric Catsburg
Wedstrijden Masters	Willem Putter
LAM/LAC	William van der Steen
Vierkamp	Hanneke Schoenmakers
NK, NJJK	Marc Catsburg
Open water zwemmen	Karin Stein
Wedstrijd ondersteunende taken	Tanja Bon

Zij zijn te bereiken via [inschrijvingen@zvvs.nl](mailto:inschrijvingen@zvvs.nl)

De officials zaken worden geregeld door Ingrid Bruggeman – Bussing bereikbaar via [officialszvvs@gmail.com](mailto:officialszvvs@gmail.com)

## 2. Strategische doelstellingen 2019-2020

Onze strategische doelstellingen zijn verwoord om uit te dragen waar het we als afdeling voor staan en de basis van keuze die we maken om vitale, sportieve en goed georganiseerde afdeling te zijn. Voor het komend jaar werken we vanuit de onderstaande doelstellingen werken:

1. Wedstrijdzwemmen ZVVS is voor een brede doelgroep toegankelijk en is gericht op breedtesport en ook op sport op hoog niveau.
2. ZVVS-wedstrijdzwemmen wil groeien en wil meer zwemmers.
3. ZVVS wil ook presteren en wil met meer zwemmers naar de regionale- en nationale kampioenschappen.
4. ZVVS wil zich handhaven in de landelijke hoofdklassen en regionale A-competitie.
5. ZVVS wil het kwalitatief en kwantitatief kader behorend bij de hoeveelheid zwemmers behouden en opleiden.
6. ZVVS-wedstrijdzwemmen wil het teamgevoel versterken en ook activiteiten organiseren voor haar (jonge) leden buiten het zwemmen om.
7. ZVVS-wedstrijdzwemmen wil permanent een grote groep ouders en andere vrijwilligers kunnen inschakelen voor alle activiteiten.

### 3. Nieuwe leden en lidmaatschap

Nieuwe leden zwemmen bij ZVVS één maand (4 weken – 1x trainen/week) gratis mee. Het meetrainen is bedoeld om te ervaren hoe het is om wedstrijdzwemmen als sport te doen. De basis van het wedstrijdzwemmen is, bij jonge zwemmers, minimaal het ABC-diploma en liefst zwemvaardigheid 1. Deze basis zorgt ervoor dat kinderen makkelijker hun zwemtechnieken kunnen ontwikkelen. Na deze periode vindt een evaluerend gesprek plaats tussen ouders, kind en trainer over de mogelijkheden om lid te worden van de vereniging.

#### Lid worden

Wanneer je lid wilt worden van de zwemafdeling dan moet je een inschrijfformulier invullen. Deze kun je vinden op de website <https://www.zvvs.nl/lid-worden-van-zvvs/>

#### Opzeggen lidmaatschap

Natuurlijk kan het altijd voorkomen dat je het lidmaatschap wilt opzeggen. Dit moet schriftelijk worden doorgegeven aan het bestuur via [ledenadministratie@zvvs.nl](mailto:ledenadministratie@zvvs.nl)

Voor de juiste voorwaarden verwijzen wij naar het huishoudelijk reglement <https://www.zvvs.nl/documenten/HHR-ZVVS.pdf>.

#### Contributie

Bij de inschrijving van nieuwe leden wordt éénmalig een bedrag van € 15,00 aan inschrijfgeld gevraagd. Voorts wordt er per maand contributie gevraagd. Contributie is € 32,00 per maand.

De contributie van ZVVS is inclusief kosten als startvergunning KNZB en (de meeste) startgelden voor wedstrijden.

De contributie dient per maand te worden betaald. Er wordt gebruik gemaakt van automatische incasso.

#### Kleding

Een clubshirt, deze dient aangeschaft te worden en gedragen te worden bij deelname aan wedstrijden. Het shirt is te bestellen bij Sport motion – [www.sportemotion.com](http://www.sportemotion.com)

Sinds mei 2019 zijn er ook hoodies beschikbaar, deze kunnen 2x per jaar worden aangeschaft bij een gezamenlijke bestelronde. Wanneer deze bestelronde is wordt gecommuniceerd.

Een ZVVS-badmut, ontvang je van de vereniging, zodra je aan wedstrijden gaat deelnemen.

### 4. AVG

Onze vereniging houdt zich aan de Algemene verordening gegevensbescherming en handelt daarna in voorbeeld van de KNZB. Het verwerken van persoonsgegevens is in ieder geval noodzakelijk om lid te worden en deel te nemen aan wedstrijden. Het persoonlijke startnummer en naamgegevens worden gebruikt bij de organisatie en verwerking van de wedstrijden. Een en ander wordt gepubliceerd op de website en weekkalender van de KNZB.

Voorts communiceren wij via sociale media, website en kranten over de activiteiten en wedstrijden hiervoor worden fotomateriaal en namen gebruikt. Mocht hiertegen bezwaren zijn, dan kan dit gemeld worden aan de zwemcommissie.

Het verenigingsreglement vindt u terug via deze link <https://www.zvvs.nl/wp-content/uploads/2019/06/Privacy-reglement-Zwemvereniging-Vlaardingen.pdf>

## **5. Leeftijdsindeling zwemmers**

### **5.1 Instromers**

Instromers (categorie E) zijn nieuwe leden die nog niet in het bezit zijn van een startnummer (licentie) en leden die nog niet zo lang lid zijn, maar wel al een wedstrijdlicentie hebben. Doel is om de nieuwe zwemmers binnen afzienbare tijd de zwemslagen te leren. De startnummers worden afgegeven als de zwemmers voldoende het wedstrijdzwemmen beheersen om aan een wedstrijd mee te kunnen doen. De trainers beoordelen dit tijdens de trainingen.

### **5.2 Minioren (van 6 tot 11 jaar)**

Bij de minioren (categorie D) is een indeling gemaakt op basis van snelheid, leeftijd, ambitie en vaardigheden. ZVVS hanteert in hoofdlijnen het KNZB-sportmodel (leerjaren opleidingsplan zwemmen van de KNZB) daarin staat welke techniek en welke vaardigheden op welke leeftijd aangeleerd en beheerst moeten worden.

In principe trainen de minioren maximaal twee- tot driemaal in de week op aanwijzing van de trainer. Vanaf minimaal 10 jaar kun je tot maximaal driemaal in de vroege ochtend trainen, daarvoor word je door de trainer uitgenodigd. Het is aan de trainers om te beoordelen of een zwemmer daar klaar voor is.

### **5.3 Junioren en jeugd (van 11 tot 16 jaar)**

Voor de junioren en jeugd (categorie C en B) wordt een indeling gemaakt naar zwemvaardigheid, leeftijd en ambitie. De groep is verdeeld in zwemmers die net beginnen, de gevorderde zwemmers en de snellere zwemmers met de ambitie om op regionale en landelijke kampioenschappen goed te presteren. De verantwoordelijkheid en coördinatie van iedere groep zal onder de trainers worden verdeeld.

Deze groep heeft ook mogelijkheden drie- tot zesmaal per week om in de ochtend of avond te trainen. Ook voor deze trainingstijden is er een indeling op basis van leeftijd, ambitie en vaardigheden gemaakt.

### **5.4 Senioren (17 jaar en ouder)**

Voor de senioren (categorie A) is een indeling gemaakt naar deelname aan type wedstrijden. Senioren worden bij de avondtraining ingedeeld op snelheid. De competitiezwemmers kunnen ook, na overleg met de trainer, in de ochtend trainen. Deze groep heeft ook mogelijkheden drie - tot zevenmaal per week te trainen.

### **5.5 Masters zwemmers van 20-100 jaar**

Masters (categorie A) zwemmen is ook een onderdeel van het wedstrijdzwemmen, maar een speciale klasse bedoeld voor zwemmers van 25 jaar en ouder. In Nederland worden vaak ook de pré-masters (20-24 jaar) toegelaten. De masters zwemmen de diverse wedstrijden en competities in leeftijdsgroepen van vijf jaar, waarbij de leeftijd van de zwemmer vastgesteld wordt op basis van zijn/haar leeftijd op de laatste dag van het jaar waarin de wedstrijd gezwommen wordt.

Er wordt dus gezwommen in leeftijdsgroepen: 20-24 (pré-masters) 25-29, 30-34, 35-39, en dus oplopend met 5 jaar, waarbij de laatste groep voor alle zwemmers boven de 100 jaar is. De master-groep heeft ook mogelijkheden drie - tot zevenmaal per week te trainen.

## 6. Trainingstijden.

De afdeling wedstrijdzwemmen heeft alle werkdagen mogelijkheden om te trainen.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Opmerking
De Kulk - Vlaardingen	5:30-7:00	5:30-7:00	5:30-7:00	5:30-7:00	5:30-7:00	Alleen op uitnodiging van trainer.
	17:30-19:00		17:30-18:30		17:30-18:30	
Groenoord - Schiedam				18:30-19:30		
Dol-Fijn – Maassluis		18:30-19:30				

In zowel Vlaardingen, Maassluis of Schiedam kan er getraind worden. De trainer bepaald in overleg met de zwemmer, op welke dagen en hoe vaak er getraind mag worden. Wij willen de zwemmers helpen bij hun ontwikkeling en daarbij wordt naar de zwemmer als individu gekeken. Een balans vinden in trainingsuren en het zwemmen van wedstrijden, zorgt voor ontwikkelingen en het behoud van plezier in zwemmen.

## 7. De trainingen

Ouders zijn zelfverantwoordelijk voor het vervoer naar en van trainingen en voor de jongste jeugd tot 14 jaar rekenen we erop dat ouders tijdens de training ook in het bad zijn voor eventuele informatie en ondersteuning van het kind.

### Regels bij de training

- Iedereen traint in de groep waarin hij/zij is ingedeeld, op de uren die voor die groep beschikbaar zijn en bij de trainer(s) die voor die groep verantwoordelijk is (zijn).
- Omkleden alleen in de daarvoor bestemde kleedruimten.
- Iedereen is 10 minuten voor aanvang aanwezig om te helpen bij de opbouw van het bad.
- Iedereen dient actief deel te nemen aan de trainingen.
- Het is niet toegestaan om zonder toestemming van de trainer eerder of later te beginnen.
- Het is niet toegestaan om zonder toestemming van de trainer eerder te stoppen.
- Geen plaspauzes zonder toestemming van de trainer (sowieso max. 1 keer).
- De training is niet bedoeld om gezellig bij te kletsen.
- Alleen trainers en zwemmers zijn toegestaan aan de zwembadrand.
- Vragen over de inhoud van de training kunnen alleen na afloop van de training worden gesteld aan de trainer. Eventueel kan de trainer ervoor kiezen voor de beantwoording een afspraak in te plannen. Indien men er met de trainer niet uitkomt, dient de vraag te worden voorgelegd aan de zwemcommissie.
- Indien een zwemmer niet aan de ochtendtraining kan deelnemen, dient hij zich tijdig af te melden bij de trainer die deze training geeft. Voor de avondtraining is de afspraak daarover met de trainer zelf te maken.
- Indien trainingen niet doorgaan zal dit worden vermeld op de website en sociale media.
- Indien de training op korte termijn wordt afgezegd wordt dit per mail bekend gemaakt.

## 8. De wedstrijden

De onderstaande regels en informatie betreft de gang van zaken rondom wedstrijden.

- Alle wedstrijden vallen onder verantwoordelijkheid van het wedstrijdsecretariaat (zie hoofdstuk 2 zwemcommissie).
- De uitnodiging voor deelname een wedstrijd wordt verzorgd door het wedstrijdsecretariaat.
- Uitnodigingen voor wedstrijden worden minimaal 3 weken voor de wedstrijd per mail verspreid.
- De keuze wie wordt uitgenodigd voor een wedstrijd en de opstellingen voor de wedstrijd worden gemaakt door het wedstrijdsecretariaat in overleg met de trainersstaf die de eindverantwoordelijk heeft.
- Voor competitiewedstrijden geldt dat zwemmers niet kunnen weigeren om bepaalde programmanummers te zwemmen. Vanzelfsprekend houden we zoveel mogelijk rekening met blessures, dringende reden van afwezigheid en de meest favoriete zwemslagen van de zwemmers.
- Iedereen is zelfverantwoordelijk voor het bekend zijn met de opstelling van een wedstrijd.
- Afmelden kan uiterlijk tot de datum die op de uitnodiging is aangegeven (in de regel 5 dagen voor de wedstrijd).
- Een boete opgelegd door de KNZB als gevolg van te laat afmelden wordt volledig doorbelast aan de zwemmer in kwestie, tenzij de afmelding het gevolg is van een zwaarwegende reden. Dit is achteraf ter beoordeling aan de zwemcommissie.
- Afmeldingen op de wedstrijddag dienen altijd rechtstreeks aan de ploegleider of trainer te worden doorgegeven.
- Zwemmers dienen zich altijd 45 minuten voor de aanvang van de wedstrijd te melden bij de trainer of ploegleider. Iedereen dient op tijd aanwezig te zijn bij de wedstrijd. Deze tijd staat op de uitnodiging aangegeven (bij 'verzamelen'). Te laat komen heeft als gevolg dat de zwemmer wordt afgemeld en niet mag starten en de boete is voor de zwemmer.
- Zwemmers dragen voor de herkenbaarheid en het teamgevoel een shirt met het ZVVS-logo en badmuts. (Zie hoofdstuk 3).
- Bij competitiewedstrijden (verenigings- en regiocompetitie) blijven alle zwemmers bij het team totdat het laatste programmanummer is gezwommen. Voor de overige wedstrijden geldt deze verplichting niet, hoewel het uiteraard wel wenselijk is (niemand zwemt graag het laatste programma zonder publiek).
- Bij elke wedstrijd worden één of meer ploegleiders en één of meer trainers aangewezen als begeleiding. De trainers hebben als taak de zwemmer optimaal voor te bereiden, te coachen tijdens de wedstrijd en na afloop van een race de zwemmer een inhoudelijke terugkoppeling te geven. Alle andere zaken vallen onder de verantwoordelijkheid van de ploegleiders.
- Na afloop van een race dient de zwemmer zich altijd eerst te melden bij de verantwoordelijke trainer voor een analyse van de gezwommen race.
- Gedurende de wedstrijd blijven zwemmers bij de groep. Toiletbezoek of kort bezoek aan ouders e.d. op de tribune is uiteraard toegestaan, mits vooraf gemeld aan de ploegleider.
- Het is niet toegestaan je zelf voor wedstrijden in te schrijven. Wie een wedstrijd wil zwemmen waaraan ZVVS normaliter niet meedoet, vraagt daarvoor toestemming aan de trainers. Daarnaast dient het wedstrijdsecretariaat tijdig te worden geïnformeerd, omdat deze de inschrijving dient te verzorgen. De deelname aan wedstrijden wordt op de website aangegeven. Andere zwemmers weten zodoende dat er iemand van ZVVS zwemt en hebben de mogelijkheid aan te kunnen geven ook te willen zwemmen.



ZVVS organiseert ook de jaarlijkse clubkampioenschappen. De clubkampioenschappen zijn aan het begin van het seizoen. In iedere leeftijdscategorie wordt er gezwommen om het groeps-kampioenschap en vanaf de juniorenleeftijd wordt er gezwommen om het clubkampioenschap. Bij de minioren wordt er ook nog gestreden om de Jurriën Hartman (wissel)bokaal.

Er wordt door onze vereniging aan verschillende wedstrijden deelgenomen. De wedstrijden verschillen van niveau, zodat er voor ieder zwemmer de mogelijkheid is om aan wedstrijd deel te nemen. Voorts is er verschil in competitiewedstrijden die je als team zwemt voor het klassement en als individuele zwemmer. Onderstaande een overzicht van afspraken per competitie.

Regio West Competitie:	Zwemmer wordt uitgenodigd deel te nemen aan de wedstrijd. Deelname (in principe) verplicht Deelname bevestigen Opstelling wordt bepaald door trainer en wedstrijdsecretariaat Klassementswedstrijd als team 4 wedstrijden per seizoen
Nationale Competitie:	Zwemmer wordt uitgenodigd deel te nemen aan de wedstrijd. Deelname (in principe) verplicht Deelname bevestigen Opstelling wordt bepaald door trainer en wedstrijdsecretariaat Klassementswedstrijd als team 4 wedstrijden per seizoen
Minioren en Junioren-circuit:	Zwemmer ontvangt informatie over de wedstrijd Deelname vrijwillig. Zwemmer maakt zelf keuze uit zwemprogramma 5 wedstrijden per seizoen
LAC-LAM-circuit:	Zwemmer ontvangt informatie over de wedstrijd Deelname vrijwillig. Zwemmer maakt zelf keuze uit zwemprogramma 4 wedstrijden per seizoen
Vierkamp:	Zwemmer ontvangt informatie over de wedstrijd Deelname vrijwillig. Zwemmer maakt zelf keuze uit zwemprogramma 4 wedstrijden per seizoen
Master Circuit (ROM):	Zwemmer ontvangt informatie over de wedstrijd Deelname vrijwillig. Zwemmer maakt zelf keuze uit zwemprogramma 5 wedstrijden per seizoen

## 9. De wedstrijdkalender

Voor het komende seizoen zijn de meeste wedstrijden reeds ingepland. Op de website worden deze bijgehouden in de web kalender. En uiteraard worden de eventuele wijzigingen hier bijgehouden.

Ter info is de wedstrijdkalender ook als bijlage van dit document toegevoegd. De meeste actuele informatie is altijd terug te vinden via de web kalender.

<https://www.zvvs.nl/wedstrijdzwemmen/wedstrijdschema/>

[https://www.knzb.nl/vereniging\\_wedstrijdsport/wedstrijdsport/webkalender/](https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/webkalender/)

## 10. Taken bij wedstrijden

Bij de thuiswedstrijden van ZVVS in De Kulk hebben we veel hulp nodig van ouders van de zwemmers en de zwemmers zelf. Deze hulp is nodig om de wedstrijden mogelijk te maken. De hulp varieert van:

- Clubhuis barbezetting en catering
- Zwembad wedstrijd klaar maken
- Diverse wedstrijdtaken
- Jurytaken (o.a. tijdwaarneming)
- Uitslagverwerking
- Opruimen en schoonspuiten
- Gedurende de hele wedstrijd een EHBO'er

Per wedstrijd wordt een takenschema gevuld door het wedstrijdsecretariaat met personen, zodat voor eenieder duidelijk is wie welke taak heeft.

### Officialtaken

Bij thuis- én uitwedstrijden moet elke vereniging juryleden leveren voor tijdwaarnemen (klokken) en soortgelijke taken. Voor het uitvoeren van jurytaken tijdens officiële KNZB-wedstrijden is het volgen van een (korte) opleiding noodzakelijk. We hebben elk jaar nieuwe aanwas nodig van (groot)ouders van leden die de opleiding volgen. Zodoende wordt het aantal vereiste juryleden op peil gehouden. De opleiding begint met "klokken", dus tijd opnemen bij een wedstrijd. Deze opleiding is vier avonden. In het najaar van 2019 en voorjaar 2020 starten er weer een nieuwe officialcursus.

Voor meer informatie: <http://www.zvvs.nl/wedstrijdzwemmen/officials>

### Ploegleiders

Per wedstrijd en afhankelijk van de groepsgrootte zijn meestal twee ploegleiders nodig (zie ook hoofdstuk 7 wedstrijden). Ploegleiders hebben de coördinatie van de wedstrijddag en zwemmers moeten zich voor aanvang bij de ploegleider melden. Soms wordt de ploegleidersrol vervuld door een trainer, maar meestal wordt de taak door een ouder van een zwemmer uitgevoerd. Iedere ploegleider krijgt vooraf de instructies op papier en loopt waar mogelijk een keer mee.

Verder rekenen we natuurlijk op supporters voor alle zwemmers van ZVVS en daarom verwachten we dat zwemmers en ouders tot het eind van de wedstrijd blijven, ook al zijn ze zelf eerder klaar met zwemmen.

## 11. Openwater zwemmen

Leden van ZVVS nemen ook deel aan wedstrijden in het open water in de maanden juni - september. Karin Stein coördineert het openwater zwemmen. Voor informatie kunt u per e-mail contact met haar opnemen. [karinstein71@gmail.com](mailto:karinstein71@gmail.com)

## 12. Vakantieperiode

Voor het seizoen 2019-2020 zijn op basis van de vakantieperiode en de feestdagen bepaald wanneer er geen training is.

Data		wat	waar	welke training
zaterdag 20 juli 2019	zondag 18 augustus 2019	zomervakantie	Vlaardingen	ochtend en avond
zaterdag 20 juli 2019	zondag 1 september 2019	zomervakantie	Schiedam	avond
zaterdag 20 juli 2019	zondag 1 september 2019	zomervakantie	Maassluis	avond
donderdag 5 december 2019		Sinterklaas	Schiedam	avond
woensdag 25 december 2019		1e kerstdag	alle locaties	ochtend en avond
donderdag 26 december 2019		2e kerstdag	alle locaties	ochtend en avond
vrijdag 27 december 2019		kerstvakantie	alle locaties	ochtend en avond
maandag 30 december 2019		kerstvakantie	alle locaties	ochtend en avond
dinsdag 31 december 2019		kerstvakantie	alle locaties	ochtend en avond
woensdag 1 januari 2020		nieuwjaarsdag	alle locaties	ochtend en avond
vrijdag 10 april 2020		goede vrijdag	Vlaardingen	avond
maandag 13 april 2020		2e paasdag	Vlaardingen	ochtend en avond
maandag 27 april 2020		Koningsdag	Vlaardingen	avond
dinsdag 5 mei 2020		bevrijdingsdag	Maassluis	avond
donderdag 21 mei 2020		hemelvaartsdag	Vlaardingen - Schiedam	ochtend en avond
maandag 1 juni 2020		2e pinksterdag	Vlaardingen	ochtend en avond
zaterdag 18 juli 2020	zondag 16 augustus 2020	zomervakantie	Vlaardingen	ochtend en avond
zaterdag 18 juli 2020	zondag 30 augustus 2020	zomervakantie	Maassluis	avond
zaterdag 18 juli 2020	zondag 30 augustus 2020	zomervakantie	Schiedam	avond

## 13. Sancties

- Als een lid zich niet aan afspraken houdt of storend gedrag vertoont, volgt eerst een waarschuwing van de trainer/ploegleider.
- De trainer is bevoegd een zwemmer van de training of de wedstrijd te verwijderen
- Bij herhaling van dit gedrag of ernstig storend gedrag zal de trainer/ploegleider in overleg met de zwemcommissie het lid voordragen voor tuchtrechtspraak door het bestuur (statuten ZVVS en Huishoudelijk Reglement)
- Straffen opgelegd door de tuchtcommissie van de KNZB, waaronder begrepen die ten gevolge van diskwalificatie of uitsluiting, dienen door de leden zelf te worden betaald.

## Bijlage - wedstrijdkalender

## Augustus

Dag		Minioren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Za 3</b>	Open Water Swim Breskens	X	X	X	X
<b>Zo 4</b>					
<b>Za 10</b>	ONK Open Water Zwemmen Heerjansdam	X	X	X	X
<b>Zo 11</b>	ONK Open Water Zwemmen Heerjansdam	X	X	X	X
<b>Za 17</b>	NK Marathon / IJsselmeer Zwemmarathon			X	X
<b>Zo 18</b>	Open Water Swim Breda	X	X	X	X
<b>Za 24</b>	Open Water Swim Oirschot	X	X	X	X
<b>Zo 25</b>	Open Water Swim Oosterhout	X	X	X	X
<b>Za 31</b>	Open Water Swim Oss	X	X	X	X

## September

Dag		Minioren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Zo 1</b>	Open Water Swim Maastricht	X	X	X	X
<b>Za 7</b>	Open Water Swim Wilhelminadorp	X	X	X	X
<b>Zo 8</b>	Clubkampioenschappen	X	X	X	X
	Open Water Swim Vlissingen	X	X	X	X
<b>Za 14</b>	Vierkamp deel 1	X	X	X	X
	Open Water Swim Sleeuwijk	X	X	X	X
<b>Zo 15</b>	Open Water Swim Vught	X	X	X	X
<b>Za 21</b>	Nationale Masters Club Meet				X
<b>Za 21</b>	Regiocompetitie deel 1	X	X	X	X
<b>Zo 22</b>	NK Estafette	X	X	X	X
<b>Zo 22</b>					
<b>Za 28</b>	Minioren-Junioren Circuit deel 1	X	X		
<b>Zo 29</b>	ROM 1				X

Limietperiode NK Estafette: 1 september 2018 t/m 8 september 2019

## Oktober

Dag		Minioren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Za 5</b>					
<b>Zo 6</b>	Nationale Competitie deel 1	X	X	X	X
<b>Za 12</b>	Regiocompetitie deel 2		X	X	X
<b>Za 12</b>					
<b>Zo 13</b>					
<b>Za 19</b>					
<b>Zo 20</b>					
<b>Za 26</b>	LAC-LAM circuit deel 1	X	X	X	X
<b>Zo 27</b>					

## November

Dag		Minioren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Za 2</b>					
<b>Zo 3</b>	Nationale Competitie deel 2	X	X	X	X
<b>Za 9</b>	Regio Minioren Club Meet deel 1	X			
	ROM 2				X
<b>Zo 10</b>	Regio Minioren Club Meet deel 1	X			
<b>Za 16</b>	Regiokampioenschappen korte baan		X	X	X
<b>Zo 17</b>	Regiokampioenschappen korte baan		X	X	X
<b>Za 23</b>	Regiokampioenschappen korte baan		X	X	X
<b>Zo 24</b>	Regiokampioenschappen korte baan		X	X	X
<b>Za 30</b>	Vierkamp deel 2	X	X	X	X

## December

Dag		Minioren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Zo 1</b>	ROM 3				X
<b>Do 5</b>	NJJK korte baan Eindhoven		X	X	
<b>Vr 6</b>	NJJK korte baan Eindhoven		X	X	
<b>Za 7</b>	NJJK korte baan Eindhoven		X	X	
	LAC-LAM circuit deel 2	X	X	X	X
<b>Zo 8</b>	NJJK korte baan Eindhoven		X	X	
<b>Vr 13</b>	Swim Cup Amsterdam (50m)			X	X
<b>Za 14</b>	Swim Cup Amsterdam (50m)			X	X
	Minioren - Junioren Circuit deel 2	X	X		
<b>Zo 15</b>	Swim Cup Amsterdam (50m)			X	X
<b>Vr 20</b>	ONK korte baan Tilburg			X	X
	NJK 800/1500m (B)		X		
<b>Za 21</b>	ONK korte baan Tilburg			X	X
	NJK 800/1500m		X		
<b>Zo 22</b>	ONK korte baan Tilburg			X	X
<b>Za 28</b>					
<b>Zo 29</b>					

Limietperiode NJJK korte baan: 1 september 2018 t/m 24 november 2019

Limietperiode ONK korte baan: 1 september 2018 t/m 1 december 2019

Limietperiode NJK 800/1500m: 1 september 2018 t/m 8 december 2019

Limietperiode Swim Cup: 1 september 2018 t/m 1 december 2019

## Januari 2020

Dag		Minioeren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Za 4</b>					
<b>Zo 5</b>					
<b>Za 11</b>					
<b>Zo 12</b>	Nationale Competitie deel 3	X	X	X	X
<b>Za 18</b>	Minioeren - Junioren Circuit deel 3	X	X		
<b>Zo 19</b>					
<b>Do 23</b>	ONMK korte baan				X
<b>Vr 24</b>	ONMK korte baan				X
<b>Za 25</b>	ONMK korte baan				X
	LAC-LAM circuit deel 3	X	X	X	X
<b>Zo 26</b>	ONMK korte baan				X

## Februari

Dag		Minioeren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Za 1</b>	Regiocompetitie deel 3		X	X	X
<b>Zo 2</b>					
<b>Za 8</b>	Vierkamp deel 3	X	X	X	X
	Regio Minioeren Club Meet deel 2	X			
<b>Zo 9</b>	Regio Minioeren Club Meet deel 2	X			
<b>Za 15</b>	LAC-LAM circuit deel 4	X	X	X	X
<b>Zo 16</b>					
<b>Za 22</b>					
<b>Zo 23</b>	ROM 4				X
<b>Za 29</b>					

Voorjaarsvakantie: Noord 15 t/m 23 februari. Midden + Zuid 22 februari t/m 1 maart.

## Maart

Dag		Minioeren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Zo 1</b>					
<b>Za 7</b>	Regiocompetitie deel 4	X	X	X	X
<b>Zo 8</b>	ROM 5 (50m)				X
<b>Za 14</b>					
<b>Zo 15</b>	Nationale Competitie deel 4	X	X	X	X
<b>Za 21</b>					
<b>Zo 22</b>					
<b>Za 28</b>	Minioeren – Junioren Circuit deel 4	X	X		
<b>Zo 29</b>					

## April

Dag		Minioren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Vr 3</b>	Swim Cup Den Haag			X	X
<b>Za 4</b>	Swim Cup Den Haag			X	X
	Vierkamp deel 4	X	X	X	X
<b>Zo 5</b>	Swim Cup Den Haag Nationale Arena Club Meet	X		X	X
<b>Do 9</b>	Swim Cup Eindhoven			X	X
<b>Vr 10</b>	Swim Cup Eindhoven NK 5000m*			X	X
<b>Za 11</b>	Swim Cup Eindhoven			X	X
<b>Zo 12</b>	Swim Cup Eindhoven 1 <sup>e</sup> Paasdag			X	X
<b>Za 18</b>					
<b>Zo 19</b>					
<b>Za 25</b>					
<b>Zo 26</b>					
<b>Do 30</b>	ONMK				X

\* Dit kampioenschap zal dit weekend plaats vinden. Mogelijk dat data afhankelijk van programmering nog wel wijzigen.

Limietperiode Swim Cup Den Haag: 1 januari 2019 t/m 22 maart 2020

Limietperiode Swim Cup Eindhoven en NK 5000: 1 januari 2019 t/m 29 maart 2020

## Mei

Dag		Minioren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Vr 1</b>	ONMK				X
<b>Za 2</b>	ONMK				X
<b>Zo 3</b>	ONMK				X
<b>Za 9</b>	Minioren - Junioren Circuit deel 5	X	X		
<b>Zo 10</b>					
<b>Za 16</b>	Regiokampioenschappen		X	X	X
<b>Zo 17</b>	Regiokampioenschappen		X	X	X
<b>Za 23</b>	Regiokampioenschappen		X	X	X
<b>Zo 24</b>	Regiokampioenschappen		X	X	X
<b>Za 30</b>					
<b>Zo 31</b>	1 <sup>e</sup> Pinksterdag				

Hemelvaart: donderdag 21 mei.



## Juni

Dag		Minioren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Za 6</b>	Regio Minioren Finales	X			
<b>Zo 7</b>	Regio Minioren Finales	X			
<b>Do 11</b>	NJJK		X	X	
<b>Vr 12</b>	NJJK		X	X	
<b>Za 13</b>	NJJK		X	X	
<b>Zo 14</b>	NJJK		X	X	
<b>Vr 19</b>	ONK NJK 800/1500m		X	X	X
<b>Za 20</b>	ONK NJK 800/1500m		X	X	X
<b>Zo 21</b>	ONK			X	X
<b>Za 27</b>					
<b>Zo 28</b>	Speedo Sportemotion Jaargangfinale		X		

Limietperiode NJJK: 1 januari 2019 t/m 31 mei 2020

Limietperiode ONK: 1 januari 2019 t/m 7 juni 2020

Limietperiode NJK 800/1500m: 1 januari 2019 t/m 7 juni 2020

## Juli

Dag		Minioren	Junioren	Jeugd	Senioren
<b>Za 4</b>	Netherlands Invitational	X	X	X	X
<b>Zo 5</b>	Netherlands Invitational	X	X	X	X

## **Bijlage – Verdeling van zwemmerscategorieën over de trainingstijden**

<b>Groep:</b>	<b>Eis toelating groep:</b>	<b>Maximaal aantal keer trainen:</b>
A1	Leeftijd senioren, zwemt competitie/komt daar in aanmerking voor	7
A2	Leeftijd senioren, zwemt wedstrijden (min. 2 per half jaar)	4
A3	Leeftijd senioren, zwemt geen wedstrijden	2
B1	Leeftijd jeugd, zwemt competitie/komt daar in aanmerking voor	7
B2	Leeftijd jeugd, zwemt wedstrijden (min. 2 per half jaar)	4
B3	Leeftijd jeugd, zwemt geen wedstrijden	2
C1	Leeftijd junioren, zwemt competitie/komt daar in aanmerking voor	6
C2	Leeftijd junioren, zwemt wedstrijden (min. 2 per half jaar)	4
C3	Leeftijd junioren, zwemt geen wedstrijden	2
D1	Leeftijd minioren, zwemt competitie/komt daar in aanmerking voor	4
D2	Leeftijd minioren, zwemt wedstrijden (min. 2 per half jaar)	3
D3	Leeftijd minioren, zwemt geen wedstrijden	2
E	Alle leeftijden instroom, max. 6 maanden en daarna doorstromen	2

### **Regels & afspraken:**

- Per categorie is het maximaal aantal keren trainen aangegeven. Hoeveel keren er daadwerkelijk mag worden getraind, wordt bepaald in overleg met de trainers.
- De mogelijke trainingsmoment per categorie zijn aangegeven in een schema. Deelname aan de ochtendtraining is alleen op uitnodiging.
- De A1, B1, C1 en D1 kunnen alleen een training inhalen op een ander moment in overleg met Marc Catsburg, als hier ruimte is. Geef dit van te voren door aan de desbetreffende trainer.
- De trainers hebben aan het einde van elke maand een vergadering.
- Het onderling ruilen van trainingen kan in overleg via de mail. Hetzelfde geldt voor het wijzigen van een trainingsmoment, dit kan alleen mits er plek is in een baan waar jij in past. Definitief afmelden voor een training kan het hele seizoen.
- Een baan heeft maximaal 8 zwemmers.
- Als er een baan (bijna) leeg is kunnen de trainers samen overleggen welke baan meer ruimte nodig heeft en eventueel kan schuiven.
- Het aanpassen/verplaatsen/uitbreiden van trainingen van een zwemmer naar een andere baan gebeurt in overleg in de trainersvergadering.
- De instromers kunnen op elk moment beginnen op dinsdag of vrijdag, het uitbreiden van trainingen en verplaatsen uit de instroomgroep gebeurt in overleg in de trainersvergadering.
- Als je niet op de training kan komen meld je je af bij jou trainer van die training.
- Als je niet op de lijst staat voor een training mag je sowieso niet meetrainen, de trainer zal je wegsturen (ook als er op dat moment wel ruimte is).
- Minimaal 1 van de ouders/verzorgers/broers/zussen van zwemmers die een 1tje achter hun naam hebben zijn verplicht de klokkerscursus te volgen of zich bij alle wedstrijden waar hun kind aan mee doet beschikbaar te stellen voor andere taken.
- Voorlopig zijn de trainingen op deze manier ingedeeld, met de trainers blijven we kijken naar de werking van dit schema en eventuele aanpassingen en oplossingen, om voor iedereen het beste eruit te halen.

## Verdeling van de groepen over de trainingstijden en de banen

	Maandag			Dinsdag			Woensdag			Donderdag			Vrijdag		
	ochtend	avond		ochtend	avond		ochtend	avond		ochtend	avond		ochtend	avond	
Baan 1	A1	B1	C1	A1	A3		D1	D1	D2	A1	A1		A1	A1	B1
Baan 2	D1/C1	C1	B1	C1	A1	A2	C1	D1/2	C2	C1	A2	A3	D1	A2	A3
Baan 3	C1	A1	A2	C1	B2/3	C2/3	C1	A1	A2	C1	B2/3	C2/3	C1	B2	C1
Baan 4	C1	A1	A2	B1	C1/2	D1/2	B1	A1	A2	B1	C1/2	D1/2	C1	D1/2	C1/2
Baan 5	B1	C1	C2	B1	C3	D2/3	B1	B1/2	C1	B1	D2	D3	B1	D1/2	C2
Baan 6	B1	D1	D2	B1	E		B1	C1	C2	B1	C3	D2/3	B1	E	

A1
A2
A3
B1
B2
B3
C1
C2
C3
D1
D2
D3
E