

Zwemseizoen 2024-2025



Samen maken we de vereniging

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Inleiding.....	3
Zwemafdeling.....	4
Soorten wedstrijden	5
Limiet- en bijzondere wedstrijden op uitnodiging	9
Wedstrijdkalender	10
Leeftijdsindeling zwemmers	10
Trainingstijden	12
Wedstrijddag	12
Thuiswedstrijden.....	15
Algemene afspraken binnen onze zwemafdeling	15
Het niet naleven van de afspraken.....	20
Sociale media	20
Trainers, coaches en ploegleiding	22
Officials.....	23
Opleiding official.....	26

Inleiding

Wedstrijdzwemmen is de grootste tak van sport binnen de Koninklijke Nederlands Zwembond (KNZB). Wekelijks zijn enkele duizenden zwemmers, zwemsters, trainers en vrijwilligers actief tijdens trainingen en wedstrijden binnen het verenigingsleven. Er is een groot aanbod aan verschillende typen wedstrijden en afhankelijk van de leeftijd, het niveau of wellicht de handicap kan er aan bepaalde soorten wedstrijden worden deelgenomen.

ZwemVereniging Vlaardingen Schiedam (ZVVS) staat voor plezier in zwemmen en laat dit graag samen gaan met goede prestaties. Wij zijn actief in wedstrijden op verschillende niveaus en leeftijdsklassen (vanaf 7 jaar), waardoor er voor iedere zwemmer mogelijkheden zijn om deze sport te beoefenen.

Beginnende of nieuwe zwemmers (met een c-diploma) kunnen bij ons kennis maken met het zwemmen. Na een aantal malen meetrainen, wordt in overleg met de trainer bepaald of en zo ja, hoe vaak en wanneer een zwemmer kan en wil trainen. En aan welke wedstrijden een zwemmer mee wil gaan doen. Binnen de trainingen wordt er gewerkt aan techniek en conditie, maar plezier in zwemmen blijft bovenaan staan. Wij hebben ook een actieve groep masters zwemmers. Vanaf 20 jaar kun je al met masterwedstrijden meedoen. En in de zomermaanden zijn er, voor wie dat leuk vindt, ook open (buiten) waterwedstrijden om aan mee te doen.

Graag informeren we je hoe het binnen onze vereniging werkt en welke afspraken er zijn. Dit om samen te zorgen voor een fijne zwemomgeving en mooie prestaties.

Op onze website <https://www.zvvs.nl/wedstrijdzwemmen/> staat informatie over wedstrijden, nieuwtjes, informatie over trainingstijden, de wedstrijdkalender etc. Ook vindt u daar een link naar SwimTrack. Op SwimTrack kan elke wedstrijdzwemmer zijn/haar vorderingen bekijken.

Verder gebruikt de vereniging Instagram: @zvvswedstrijdzwemmen.

Staat de informatie die u zoekt niet in dit document of op de website of heeft u vragen, suggesties of andere zaken die het wedstrijdzwemmen aangaan? Neem vooral contact op met een coördinator of een trainer of stuur een e-mail naar: zwemcommissie@zvvs.nl. Zo kunnen we er samen een mooi seizoen van maken, waarbij het zwemplezier van u en/of uw kind voorop staat.

Zwemafdeling

ZVVS heeft verschillende zwemtakken, zoals: wedstrijdzwemmen, waterpolo, leswemmen etc. Zo'n zwemtak wordt 'een afdeling' genoemd. De afdeling wedstrijdzwemmen heeft de activiteiten die zij uitvoert als volgt georganiseerd. Er is een: zwemcommissie, wedstrijdsecretariaat en trainersgroep.

Alle activiteiten binnen de afdeling wedstrijdzwemmen worden gedaan door vrijwilligers. Regelmatig nemen vrijwilligers meerdere activiteiten op zich.

De zwemcommissie

De zwemcommissie bestaat uit de volgende leden.

Voorzitter:	Johan van Hees
Secretaris:	Elke Helmus
Wedstrijdsecretariaat:	Eric Catsburg
Coördinator trainers :	Maarten Merrienboer
Coördinator minioren:	Esmaralda Blenk
Coördinator junioren/jeugd:	Annemarie Heemskerk
Coördinator masters:	Willem Putter
Coördinator officials:	Ingrid Bruggeman
Coördinator activiteiten:	Maaïke van Doest
Hoofdtrainer:	Marc Catsburg

Het e-mailadres van de zwemcommissie is: zwemcommissie@zvvs.nl

Het wedstrijdsecretariaat

Alle wedstrijden worden gecoördineerd door het wedstrijdsecretariaat. Er zijn verschillende soorten wedstrijden en daarom heeft het wedstrijdsecretariaat per wedstrijd een coördinator.

Algemene wedstrijdsecretariaat:	Eric Catsburg
Minioren-circuit:	Esmaralda Blenk
KNZB-regio west-competitie:	Eric Catsburg
KNZB nationale competitie:	Marc Catsburg
Wedstrijden Masters	Willem Putter
LAM/LAC	Raymond Pop
Vierkamp	Eric Catsburg
NK, NJJK	Marc Catsburg
Open water zwemmen	Karin Stein

Het e-mailadres van het wedstrijdsecretariaat is: inschrijvingen.wz@zvvs.nl

De zaken aangaande de officials worden geregeld door Ingrid Bruggeman – Bussing.
Haar e-mailadres is: officials@zws.nl

De trainersgroep

De trainersgroep bestaat uit: Esmeralda Blenk, Marc Catsburg, Nick Dirks, Emiel van Elderen, Maaïke Doest, Stella van Droffelaar, Jennifer Blenk, Arlo van Geest, Marcel Hartman, Hanna van Loenen, Maarten Merrienboer, Bianca Mulder, Tessa Poot, Hanneke Schoenmakers, Marco Schoenmakers, Grzegorz Kasprzyk.

Soorten wedstrijden

Aan het deelnemen aan zwemwedstrijden zijn regels verbonden. Deze staan in de KNZB Reglementen Zwemmen. Deze reglementen zijn de belangrijke pijlers onder de georganiseerde wedstrijdzwemsport. Het zou immers maar vreemd zijn als elke zwemvereniging eigen regels zou opstellen. Dan zouden wellicht de rugslagvlaggen niet overal op 5 meter van het keerpunt hangen en zou het aantikken met één hand wellicht de ene keer wel en de andere keer niet tot diskwalificatie leiden.

Doordat alle zwemwedstrijden in Nederland gezwommen worden onder het KNZB-reglement en alle wedstrijden geleid worden door KNZB-officials hoeft u zich nooit zorgen te maken over afwijkende regelgeving. Ook internationaal gelden veelal dezelfde bepalingen, omdat alle reglementen zijn afgeleid van de internationale reglementen van de Wereldzwembond (FINA).

Het wedstrijdsecretariaat van het wedstrijdzwemmen van ZVVS zorgt voor de administratie van wedstrijden. Bij de verschillende wedstrijden gelden andere regels voor het inschrijven en /of afmelden. Hiervoor gelden deadlines, waarvoor aandacht gevraagd wordt.

Landelijke competitie

De KNZB Zwemcompetitie bestaat uit 2 nationale divisies en 3 regionale klassen:

- Eredivisie 18 teams
- Eerste divisie 18 teams
- A-klasse 15 teams
- B-klasse 15 teams
- C-klasse 15 teams

De KNZB Zwemcompetitie bestaat voor alle divisies en klassen uit 5 ronden. De data van deze wedstrijden zijn opgenomen in de Wedstrijdkalender op de KNZB-website. De wedstrijden dienen op de door de KNZB vastgestelde data gezwommen te worden.

Door een afgewogen samenstelling van het team per programma is het de bedoeling dat we promoveren naar een hogere divisie of handhaving in de huidige divisie. Degraderen doen we natuurlijk liever niet.

Inschrijving/afmelding bij landelijke competitie

Voor de landelijke competitie bepaald de hoofdtrainer de opstelling en krijg je de opstelling per mail toegezonden. Deelname aan de landelijke competitie wordt gezien als verplicht. Het is immers een teamwedstrijd, waarbij alle zwemmers nodig zijn om goede resultaten te halen. Mocht je echt niet kunnen deelnemen, neem dan contact op met de hoofdtrainer met de reden waarom je niet kunt deelnemen.

Regiocompetitie

KNZB Regio West organiseert een zwemcompetitie. De organisatie wordt in samenwerking met een of meerdere deelnemende verenigingen verzorgd.

Alle verenigingen binnen Regio West kunnen deelnemen aan de regiocompetitie. Deze competitie bestaat uit 4 wedstrijden, die gedurende het zwemseizoen worden gezwommen. In de drie verschillende poules /afdelingen vinden de diverse wedstrijden zoveel mogelijk steeds op dezelfde zaterdagen plaats. Door een afgewogen samenstelling van het team per programma is het de bedoeling dat we promoveren naar een hogere divisie of handhaving in de huidige divisie.

Inschrijving/afmelding regiocompetitie

Voor de regio competitie bepaald een trainer in overleg met de hoofdtrainer de opstelling en krijg je de opstelling per mail toegezonden. Deelname aan de regiocompetitie wordt gezien als verplicht. Het is immers een teamwedstrijd, waarbij alle zwemmers nodig zijn om goede resultaten te halen. Mocht je echt niet kunnen deelnemen, neem dan contact op met de hoofdtrainer met de reden waarom je niet kunt deelnemen.

Nederlandse en Provinciale Kampioenschappen

De KNZB organiseert jaarlijks in samenwerking met enkele van haar verenigingen een groot aantal Nationale Kampioenschappen. De Nederlandse kampioenschappen zijn onder te verdelen in twee categorieën: langebaan (50m) en kortebaan (25m). De kampioenschappen op de langebaan vinden over het algemeen plaats in de periode april t/m juni. De kortebaan kampioenschappen vinden altijd plaats in december.

Inschrijving/afmelding kampioenschappen

Voor de kampioenschappen bepaald de hoofdtrainer in overleg met de zwemmer de inschrijving voor de afstanden.

Voor de junioren, jeugd en senioren wordt in overleg tussen de hoofdtrainer en de zwemmer bepaald voor welke afstanden de zwemmer ingeschreven gaat worden. Afmeldingen gebeuren uitsluitend in overleg met de hoofdtrainer

Voor de masters wordt door de mastercoördinator in overleg met de zwemmer afgesproken voor welke afstanden de zwemmer wordt aangemeld. Afmeldingen gebeuren uitsluitend in overleg met de mastercoördinator.

Minioren circuit

Het minioren circuit zijn 6 zwemwedstrijden voor onze jongste leden tot ±12 jaar.

Daarbij wordt kennis gemaakt met het wedstrijdzwemmen in veel van haar facetten:

- Veelzijdigheid wordt op deze leeftijd gestimuleerd door een gevarieerde mix aan afstanden in 2 verschillende niveaus. Voor gevorderden zijn er de circuitnummers, voor de beginners is er de swimkick waarbij aan een aangepaste beoordeling wordt gedaan.
- Zwemmers kunnen iedere wedstrijd ingeschreven worden voor maximaal 3 individuele afstanden, dit mag een mix van circuit en swimkicknummers zijn om de overgang van beginner naar gevorderde makkelijker te maken.
- “Veel” zwemmen in een relatief korte tijd, zowel individueel als in estafettes, is de norm.
- Alleen de afstanden in de zes rondes van het circuit tellen voor plaatsing voor de regionale/provinciale minioren finale in juni.

Inschrijving/afmelding Minioren circuit

Voor het minioren circuit bepaald de minioren trainer in overleg de opstelling en krijg je de opstelling per mail toegezonden. Deelname aan het circuit wordt in de eerste plaats gezien als een meerwaarde om met leeftijdsgenoten plezier in wedstrijden te krijgen en daarbij je zwemtrainingen in de praktijk te brengen. Als je niet kunt deelnemen neem je contact op met de minioren trainer met de reden waarom je niet kunt deelnemen.

Meerkamp

De meerkamp wordt door een aantal verenigingen onderling georganiseerd. Dit zijn 4 wedstrijden met een verschillend programma, waarin bijna alle afstanden aan bod komen voor verschillende leeftijden. Deze 4 wedstrijden hebben een vrijwillig karakter en geen verplichting om deel te nemen. Er is wel een beperking voor deelname aan de

meerkamp in de vorm van maximaal 2 afstanden per zwemmer exclusief estafettes. In overleg met je trainer mag er voor 3 afstanden ingeschreven worden. Deze toestemming moet door de trainer aan het secretariaat gemeld worden.

Inschrijving/afmelding Meerkamp:

Voor deze wedstrijden krijg je per mail de uitnodiging en geef je de afstanden op waar je voor ingeschreven wilt worden. Hierbij geeft de deadline in de uitnodiging de datum waarop je voor het laatst kunt inschrijven. De zwemmer/ouder/verzorger geeft in de mail aan voor welke afstanden de inschrijving door het secretariaat gedaan moeten worden. De verantwoording voor de aanmelding voor deze afstanden ligt bij de zwemmer/ouder/verzorger. De aanmeldingen bij het secretariaat tot het tijdstip van de deadline worden meegenomen in de volledige inschrijving. Na het tijdstip van de deadline wordt ervan uitgegaan dat er geen deelname aan de wedstrijd is gewenst.

LACLAM

De LACLAM wordt door een aantal verenigingen onderling georganiseerd. En is gebaseerd op het landelijk lange afstandscircuit. Dit zijn 4 wedstrijden met een verschillend programma, waarbij de nadruk ligt op de langere afstanden. Het landelijk klassement geeft per periode aan welke langere afstanden gezwommen moeten worden om in het klassement vermeld te worden. Om deze wedstrijden meer afwisseling te geven zijn aan deze wedstrijden ook korte afstanden toegevoegd. Deze 4 wedstrijden hebben een vrijwillig karakter en geen verplichting om deel te nemen. Of je aan de langere afstanden kunt deelnemen en voor welke je kunt worden ingeschreven kun je het beste overleggen met je trainer. Er is wel een beperking voor deelname aan de LACLAM in de vorm van maximaal 2 afstanden per zwemmer. In overleg met je trainer mag er voor 3 afstanden ingeschreven worden, deze toestemming moet door de trainer aan het secretariaat worden gemeld.

Inschrijving/afmelding LACLAM

Voor deze wedstrijden krijg je per mail de uitnodiging en geef je de afstanden op waar je voor ingeschreven wilt worden. Hierbij geeft de deadline in de uitnodiging de datum aan waarop je voor het laatst kunt inschrijven. De zwemmer/ouder/verzorger geeft in de mail aan voor welke afstanden de inschrijving door het secretariaat gedaan moeten worden. De verantwoording voor de aanmelding voor deze afstanden ligt bij de zwemmer/ouder/verzorger. De aanmeldingen bij het secretariaat tot aan het tijdstip van de deadline worden meegenomen in de volledige inschrijving. Na het tijdstip van de deadline wordt ervan uitgegaan dat er geen deelname aan de wedstrijd is gewenst.

ROM (Regio west Open Masters)

Zwemmen voor 20-plussers wordt bij de KNZB Masters zwemmen genoemd, is een speciale klasse in het wedstrijdzwemmen. Wedstrijdzwemmen voor Masters is voor iedereen mogelijk, op jouw eigen niveau. Of je nu als ervaren wedstrijdzwemmer nooit wilt stoppen, of dat je op latere leeftijd een borstcrawl cursus gedaan hebt en het geleerde wilt toepassen in wedstrijdverband. Voor iedereen is er wedstrijdaanbod. De regels en afstanden zijn bijna hetzelfde als bij wedstrijdzwemmen, met enkele uitzonderingen.

In Nederland worden jaarlijks enkele tientallen specifieke wedstrijden voor Masters georganiseerd. Heel bekend is het Zuiderzee Circuit of de Zuidelijke Cirkel of de ROM.

Inschrijving/afmelding ROM

Voor deze wedstrijden krijg je via de coördinator van de masters de uitnodiging en geef je de afstanden op waar je voor ingeschreven wilt worden. In de uitnodiging staat de datum waarop je voor het laatst kunt inschrijven. De aanmeldingen bij de coördinator van de masters tot het tijdstip van de deadline worden meegenomen in de volledige inschrijving. Na het tijdstip van de deadline wordt ervan uitgegaan dat er geen deelname aan de wedstrijd is gewenst.

Limiet- en bijzondere wedstrijden op uitnodiging

Limietwedstrijden zijn wedstrijden waaraan je deel kan nemen om limieten (streeftijden) te behalen voor de provinciale kampioenschappen en de Nederlandse kampioenschappen. Deze wedstrijden zijn voor eigen kosten. In overleg met de hoofdtrainer geeft de zwemmer via de coördinator voor deze wedstrijden aan welke afstand en slag hij of zij wil zwemmen.

De hoofdtrainer bepaald welke zwemmers in aanmerking komen om aan limiet- en bijzondere wedstrijden deel mogen nemen.

Inschrijving/afmelding wedstrijden op uitnodiging

Voor deze wedstrijden krijg je via de coördinator van deze wedstrijden de uitnodiging en geef je na overleg met de hoofdtrainer de afstanden op waar je voor ingeschreven wilt worden.

Zonder toestemming van de hoofdtrainer wordt er voor overige wedstrijden niet door het secretariaat en niet door de coördinator ingeschreven. Voor het komende seizoen zijn de meeste wedstrijden reeds ingepland. Op de website worden deze bijgehouden in de webkalender. Ook worden hier eventuele wijzigingen bijgehouden.

Wedstrijdkalender

Wanneer welke wedstrijden zijn vind je terug op onze website en die van de KNZB.

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

<https://webkalender.knzb.nl/webkalender/>

Leeftijdsindeling zwemmers

Instromers

Instromers zijn nieuwe leden die nog niet in het bezit zijn van een startnummer en leden die nog niet zo lang lid zijn, maar wel al een startnummer hebben. Het doel van de afdeling is om de nieuwe leden binnen afzienbare tijd de benodigde zwemslagen te leren. Een startnummer wordt afgegeven als de zwemmer het wedstrijdzwemmen voldoende beheerst om aan een wedstrijd deel te nemen. De trainers beoordelen dit tijdens de trainingen.

Geboortejaar	Categorie	Leeftijd op 31-12
2018 + 2019	Onder 7	6*
2017	Onder 8	7
2016	Onder 9	8
2015	Onder 10	9
2014	Onder 11	10
2013	Onder 12	11
2012	Onder 13	12
2011	Onder 14	13
2010	Onder 15	14
2009	Onder 16	15
2008	Onder 17	16
2007	Onder 18	17
2006	Onder 19	18
2005	Onder 20	19
2004	Onder 21	20
2003	Onder 22	21
2002	Onder 23	22
2001	Senioren	23+

* Deelname aan wedstrijden is mogelijk vanaf de dag dat de zwemmer 6 jaar oud is

Sinds seizoen 2024-2025 zijn de leeftijdscategorieën aangepast. Was er voorheen sprake van minioren 1-4, junioren 1-2, jeugd 1-2 en senioren 1-2. Wordt er nu gesproken over een leeftijdscategorie, die wordt aangeduid met Onder – waarna een leeftijd volgt. Nog steeds worden de begrippen gehanteerd, en wordt bij met de Onder-categorisering per zwemprogramma van een wedstrijd aangegeven welke leeftijden mogen meedoen.

Onder 7 tot en met onder 12 - Minioren

Bij de minioren 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') waarin staat beschreven welke technieken en welke vaardigheden op welke leeftijd aangeleerd en beheerst moeten worden.

In principe trainen de minioren twee- tot driemaal in de week op aanwijzing van de trainer. Vanaf 10 jaar kunnen minioren ook (tot maximaal driemaal) in de ochtend trainen. Zij worden hiervoor door de trainer uitgenodigd. Het is aan de trainer om te beoordelen of een zwemmer daar klaar voor is.

Onder 13 – onder 17- Junioren en jeugd

Voor de junioren en jeugd 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 wordt onder de trainers verdeeld.

Ook deze groep heeft de mogelijkheid om in de ochtend te trainen. Er kunnen in totaal drie tot zes (ochtend/avond) trainingen per week worden gevolgd. Er wordt voor wat betreft de trainingsdagen en -tijden een indeling op basis van leeftijd, ambitie en vaardigheden gemaakt.

Onder 18 – Onder 19 – Senioren

Voor de senioren is een indeling gemaakt naar deelname aan type wedstrijd. Senioren worden bij de avondtraining ingedeeld op snelheid. De competitiezwemmers kunnen ook, na overleg met de trainer, in de ochtend trainen. Deze groep krijgt de mogelijkheid om in drie tot zevenmaal per week te trainen (ochtend/avond).

Onder 20 en ouder - Masters zwemmers

Binnen de afdeling wedstrijdzwemmen bestaat een speciale klasse die bedoeld is voor zwemmers van 25 jaar en ouder: de masterklasse. In Nederland worden vaak ook pré-masters (20-24 jaar) toegelaten. Masters zwemmen diverse wedstrijden en competities in een eigen leeftijdsgroep. De leeftijd van de zwemmer wordt vastgesteld op basis van zijn of haar leeftijd op de laatste dag van het jaar waarin de wedstrijd gezwommen wordt. Er wordt gezwommen in leeftijdsgroepen: 20-24 jaar (pré-masters) en daarna zijn de leeftijdsgroepen oplopend met 5 jaar, behalve de laatste groep. De masters hebben ook de mogelijkheid om drie- tot zevenmaal per week te trainen (ochtend/avond).

Trainingstijden

De afdeling wedstrijdzwemmen heeft op alle werkdagen mogelijkheden om te trainen. Er kan in Vlaardingen, Maassluis of Schiedam worden getraind. De trainer bepaalt in overleg met de zwemmer op welke dagen en hoe vaak er getraind mag worden. Er wordt hierbij altijd naar de individuele zwemmer gekeken om zo een balans te vinden tussen trainingsuren en het zwemmen van wedstrijden. Op die manier kan de zwemmer zich ontwikkelen en wordt het plezier in zwemmen behouden.

	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo
De Kulk Vlaardingen	05:30-07:00 Alleen op uitnodiging van de trainer	05:30-07:00 Alleen op uitnodiging van de trainer	05:30-07:00 Alleen op uitnodiging van de trainer	05:30-07:00 Alleen op uitnodiging van de trainer	05:30-07:00 Alleen op uitnodiging van de trainer	06:30-08:00 Alleen op uitnodiging van de trainer	9:00-10:00 (masters)
	17:30-19:00	-	17:30-18:30	-	17:30-18:45	-	-
Groenoord Schiedam	-	-	-	18:30-19:30	-	-	-
Dol-Fijn Maassluis	-	18:30-19:30	-	-	-	-	-

Wedstrijddag

Hoe verloopt een wedstrijddag.

Ongeveer een half uur voordat het inzwemmen begint, wordt er verwacht dat je aanwezig bent bij het zwembad en meld je je bij de ploegleider. Daarna mag je je omkleden voor het inzwemmen. Bij het niet tijdig verschijnen, of ongeoorloofde afwezigheid voor een wedstrijd wordt er een boete door de KNZB aan de club opgelegd. Deze wordt door de club aan de zwemmer doorberekend. Na het inzwemmen start de wedstrijd en wordt het programma van de wedstrijd afgewerkt. In het midden van het programma is er een pauze voor de officials.

Wat neem je mee?

Een wedstrijddag, wat neem je dan mee:

- handdoeken
- meerdere zwembroeken of zwempakken. (Liefst 1 voor inzwemmen en minimaal 1 voor de wedstrijd)
- zwembrilletje + reservebrilletje
- badmutsen
- slippers
- T-shirt en broekje (clubtenue)
- eten en drinken
 - Tijdens de wedstrijd moet je zorgen dat je genoeg eet en drinkt. Doe je dit niet of niet voldoende dan zullen de prestaties die je levert verminderen. Eet nooit vlak voordat je moet zwemmen dit vermindert ook je prestaties. De hele wedstrijd moet je drinken om te zorgen dat je niet uitdroogt en nadat je hebt gezwommen mag je wat eten om je energie weer op peil te brengen.
 - Eten: licht verteerbaar voedsel, denk aan ontbijtkoek, bananen, Sultana, Evergreen of gewoon een sneetje brood met wat zoetheid (dus geen chips en chocolade of brood met vette dingen als worst).
 - Drinken: Geen koolzuurhoudende of vette dranken (chocomel). Aanmaaklimonade of iets dergelijks is beter. Als er energiedrank wordt gedronken, let er dan op dat dit isotone sportdrank is gemaakt om de vochtbalans te herstellen. Andere sportdranken bevatten vaak zoveel suikers dat het lichaam ze moeilijker kan opnemen.

Inzwemmen

Voor het inzwemmen ga je je omkleden, je zorgt ervoor dat je een zwembroek/zwempak, shirt, broekje en slippers aan hebt en dat je brilletje en badmuts voor het grijpen liggen. Normaal gesproken kan je een half uur inzwemmen voordat de wedstrijd begint. Tijdens het inzwemmen zorg je ervoor dat je al je slagen die je moet zwemmen even zwemt. Het belangrijkste van inzwemmen is dat je de spieren goed warm worden en dat je de spieren losmaakt. Je moet dus niet na 100 meter denken dat je klaar bent. Ook starten, een kort stukje sprinten en het bijbehorende uitzwemmen is belangrijk. Na het inzwemmen droog je je goed af eet en drink je wat en trek je een droge zwembroek, broekje en je shirt weer aan. Je badmuts en je brilletje houd je bij de hand, zodat je ze niet kunt vergeten.

Tijdens de wedstrijd

- Geef alles wat van belang is voor de wedstrijd door aan je trainer of de ploegleiding: gebruik medicijnen, klachten, of andere zaken. Geef het door!
- Het zwemprogramma is terug te vinden op de website en zou je kunnen uitdraaien en meenemen. De trainers en ploegleiders hebben ook een programma en kunnen je informeren wanneer je moet zwemmen.
- Met vragen kun je bij de ploegleiders terecht. Niet bij de trainers, deze zijn druk bezig met het coachen en klokken.
- Blijf bij de ploeg en ga niet ergens rondhangen of naar je ouders op de tribune.
- Steun elkaar tijdens de wedstrijd en moedig elkaar aan. Moedig ook de laatste zwemmers mee aan.
- Voordat je je afstand moet zwemmen word je naar de voorstart gestuurd om in te draaien.
- Bij het afroepen van je naam neem je startkaart in ontvangst en geef deze daarna af aan de official die bij jouw baan staat. (Daarbij word je de eerste keer geholpen).
- Wacht naast het startblok totdat het eerste fluitsignaal klinkt.
- Zwem bij een valse start rustig naar de zijkant van het zwembad en klim er via het trapje uit het water.

Wat wordt van ouders, publiek verwacht op een wedstrijddag

- Bij aankomst in het zwembad wordt voor de jongere zwemmers door de ouders/verzorgers aan de ploegleiding doorgegeven dat de zwemmer/zwemster aanwezig is.
- Tijdens de wedstrijd moet er na de eerste fluit van de scheidsrechter bij de start uiterste stilte zijn. Uw kind moet het fluitsignaal goed kunnen horen om te starten. Dit om de stopwatch op tijd in te drukken. En daarmee een uw kind een juiste tijd te kunnen geven.
- Tijdens de race mag er door niemand van het publiek systematisch mee geroepen of gefloten worden, dit kan door de scheidsrechter als hulpmiddel beschouwd kan worden. En kan een diskwalificatie van de zwemmer opleveren.
- Vragen en opmerkingen tijdens de wedstrijd gaan via de 1e ploegleider en niet rechtstreeks naar de hoofdtrainer. Ook over de uitslag of anders zaken tijdens de wedstrijd gaan eerst via de 1e ploegleider en niet via het officialkorps of de hoofdtrainer.
- Geef tussendoor als uw kind langs loopt geen goed bedoelde adviezen hoe iets beter of anders moet. Daar zijn onze trainers voor.
- Motiveer uw kind altijd in positieve zin, uw kind doet altijd zijn best, ook al maakt hij of zij een foutje bij de start of een keerpunt.

- Kijk waar u de vereniging in kan ondersteunen bij thuiswedstrijden of als official.

Thuiswedstrijden

Bij alle thuiswedstrijden wordt er van zwemmers en ouders verwacht dat zij een bijdrage leveren aan het goed verlopen van de wedstrijd. Het kan zijn dat u gevraagd wordt een specifieke taak uit te voeren.

Als u als official opgesteld staat bij een thuiswedstrijd, neemt u al deel aan de organisatie van het goede verloop.

Specifieke taken waarbij geholpen kan worden:

- *Bad opbouw*: lijnen, bankjes, tafels voorstart, tafels officials, keerpuntlijnen, evt. keerpuntbordjes voor lange afstanden moeten worden klaargezet en/of opgehangen worden.
- *Catering*: rondbrengen van consumpties voor officials en coaches/ploegleiding
- *Kaartjes*: ophalen van de uitslagkaarten van de kamprechters en de kaartjes met tijden van de officials naar de scheidsrechter voor goedkeuring. Vervolgens deze naar de jurykamer brengen voor verwerking uitslag.
- *Voorstart*: de voorstart zorgt ervoor dat zwemmers op tijd bij de startzijde zijn, en in de juiste serie zwemmen en geven (eventueel) een startkaartje mee.
- *Speaker*: de speaker zorgt ervoor dat tijdens de wedstrijd de zwemmers op tijd bij de voorstart zijn en dat de voortgang van de wedstrijd op schema loopt door tijdig de zwemmers op te roepen. Daarnaast zorgt de speaker er ook voor dat de uitslag bekend wordt gemaakt en dat de evt. medailles opgehaald kunnen worden.
- *Medailles*: de medailles worden tijdens de wedstrijd uitgereikt aan degene die opgeroepen zijn om een medaille op te halen. Uiteraard wordt een check gedaan dat de zwemmer de juiste medaille krijgt voor zijn of haar gezwommen afstand.
- *Bad afbouw*: lijnen, bankjes, tafels voorstart, tafels officials, keerpuntlijnen, evt. keerpuntbordjes voor lange afstanden worden weer op de juiste wijze en de juiste plekken opgeruimd.

Algemene afspraken binnen onze zwemafdeling

Als lid van de vereniging ben je op de hoogte van deze afspraken en leef je deze na. Sommige afspraken gelden in meer of mindere mate voor bepaalde doelgroepen. Voor ouders gelden bijvoorbeeld andere regels dan voor de (jeugd)leden zelf. Hierdoor krijgt elke groep eigen verantwoordelijkheden en kan daarop worden aangesproken. Voor afspraken geldt soms dat er verschil in interpretatie mogelijk kan zijn en is een beroep op overmacht altijd mogelijk.

Voor een goed sportklimaat en fijne samenwerking maken we de volgende afspraken.

Zwemmers

- Je houdt je aan de regels die gelden binnen het zwembad waar je te gast bent.
- Je gaat respectvol om met trainers, mede-sporters, tegenstanders, ouders, officials, vrijwilligers en je bent een voorbeeld voor anderen. Continu ben je je bewust dat je ZVVS vertegenwoordigt.
- Je bent op de afgesproken tijden aanwezig voor de trainingen, wedstrijden en andere activiteiten. Hierbij horen ook voorbereidingen die we met z'n allen moeten doen, zoals het klaar maken van het zwembad bij trainingen en wedstrijden.
- Je zorgt ervoor dat mede-gebruikers van het zwembad of de sportaccommodatie geen hinder ondervinden van jouw aanwezigheid.
- Je volgt instructies van een ZVVS-vertegenwoordiger (trainer, official, bestuurslid, vrijwilliger, ploegleider) altijd op, als ook de instructies van het zwembadpersoneel. Wanneer een verzoek onterecht is: ga niet in discussie, maar bespreek het op een later moment of met de verantwoordelijke trainer / coördinator.
- Je draagt tijdens wedstrijden het officiële tenue van ZVVS. Wanneer er tijdens een evenement afspraken zijn gemaakt over kleding (protocol) houd je je daaraan.
- Je bent zelf verantwoordelijk voor het hebben van de juiste trainings- en wedstrijdmaterialen die nodig zijn om de sport te beoefenen. Een trainer/coach mag je de toegang tot een training of wedstrijd ontfeggen wanneer spullen niet op orde zijn.
- Je staat altijd open voor coaching en toont een positieve lerende houding bij alle activiteiten van de vereniging.
- Je spreekt je mede-sporters aan op onsportief of onplezierig gedrag of het niet houden aan gemaakte afspraken.
- Je dient te beseffen dat om te komen tot (hoge)sportprestaties er ook hoge eisen kunnen worden gesteld. Je kan hier altijd zelf voor kiezen, niemand zal dit forceren. Echter wanneer je hiervoor kiest, dien je ook in overeenstemming hiermee te handelen.
- Je kunt het niet eens zijn met beslissingen die worden genomen, maar dient deze beslissingen en de mensen die ze maken wel te respecteren. Je kunt altijd om uitleg vragen en deze moet altijd gegeven kunnen worden. Wanneer je het ergens niet mee eens bent bespreek je dat eerst rechtstreeks met die persoon. Mocht je daar niet uit komen dan bespreek je het vervolgens met de coördinator/hoofdtrainer van de (sub)afdeling of het team. Uiteindelijk is het mogelijk de zwemcommissie in te schakelen.

- Je hebt respect voor het werk van alle mensen die ervoor zorgen dat het voor jou mogelijk is om te sporten binnen de vereniging. Dit is namelijk niet vanzelfsprekend. Waar mogelijk draag je zelf ook bij aan één van de vele taken binnen de vereniging.
- Je beseft dat trainers/coaches met jullie werken en niet voor jou.
- Kledingafspraken, deze gelden voor alle zwemmers binnen de afdeling en de trainers dienen toezicht te houden:
 - Alle leden van de afdeling wedstrijdzwemmen zijn verplicht tijdens de wedstrijd tenminste de polo en de short van de clubkleding te dragen.
 - Op alle momenten dat je met de vereniging onderweg bent, zoals bij NK's/NJJK's , buitenlandse wedstrijden, activiteiten, trainingskampen of wedstrijden mag alleen de actuele clubkleding worden gedragen. De oude clubkleding mag niet meer tijdens deze momenten gedragen worden. Privé is dit uiteraard geen enkel probleem, dit valt buiten de vereniging.
 - Als men op het podium staat bij een wedstrijd dan behoort te allen tijde clubkleding te worden gedragen.
 - Als je nieuw bent en nog geen kleding hebt, draag dan voor zover mogelijk een zwart shirt en een zwarte broek, of leen even van een clubgenoot. Bestel zo snel mogelijk de clubkleding.

Ouders en verzorgers

- Van de ouder/verzorger wordt verwacht dat deze de trainer/coach zijn of haar werk te laten doen. Dit houdt in dat u zich niet bemoeit met de trainingen en wedstrijden van uw kind. Dat u niet stuurt op sporttechnische zaken bij trainingen en wedstrijden en dat u in het bijzijn van een ander nooit een trainer/coach bekritiseert.
- U dient zich niet te bemoeien met de sport(beleving) van andere kinderen en u onthoudt zich ervan anderen te adviseren op sporttechnisch vlak. U zorgt ervoor dat u de juiste contactpersonen binnen de vereniging kent.
- U forceert nooit de deelname van uw kind aan sport wanneer hij of zij minder interesse toont.
- Bedenk dat de kinderen voor hun plezier sporten en niet voor het uwe.
- Wij leiden zwemmers op volgens de meerjaren opleidingsplannen van de KNZB. Hiermee bewaken we de groei mogelijkheden van de kinderen naar volwassen sporters. Het is niet mogelijk om de groei in ontwikkeling te forceren. Gun uw kinderen een leven lang plezier in de zwemsport en daarbij komen mooie sportprestaties ook voorbij.
- Moedig uw kind altijd aan om volgens de regels te spelen.
- Wees u ervan bewust dat kinderen leren door na te doen.

- Applaudissee voor (goede) prestaties van alle deelnemers en teams.
- Uw kind sport in verenigingsverband. Daarbinnen zijn saamhorigheid en plezier de belangrijkste waarden. Laat uw kind deelnemen aan activiteiten die de saamhorigheid versterken. Hierbij hoort ook dat uw kind andere sporters aanmoedigt tijdens de wedstrijd en ook dat alle kinderen blijven tot het einde van de wedstrijd.
- Ondersteun uw kind positief, ook bij mindere prestaties. Maak uw kind, maar ook zeker een ander kind, nooit belachelijk en geef het geen uitbrander als het een wedstrijd heeft verloren.
- U valt een beslissing van een official nooit af en trekt nimmer de integriteit van deze persoon in twijfel.
- U dient ervoor te zorgen dat uw kind(eren) zich houden aan de afspraken die hier genoemd staan. U kunt als ouder altijd worden aangesproken op het gedrag van uw kind.
- U heeft respect voor het werk van alle mensen die ervoor zorgen dat het voor uw kind(eren) mogelijk is om te sporten binnen de vereniging. Dit is namelijk niet vanzelfsprekend. Waar mogelijk draagt u zelf ook bij aan één van de vele taken binnen de vereniging

Trainers, coaches en (team)begeleiders

- De sporters wordt sportief gedrag aangeleerd en spelregels uitgelegd, waarbij de vuistregel moet zijn dat iedereen daar zich aan houdt.
- Er is een transparant selectiebeleid gericht op leeftijd, fysieke kenmerken, vaardigheidsniveau enz. Daarbij mag er de afweging maken of een sporter ook het vermogen heeft om in het team of de vereniging te passen.
- Je bent als trainer/coach redelijk in de eisen die je stelt ten aanzien van de tijd, de energie en het enthousiasme bij jeugdige sporters. Bedenk dat jongeren ook andere interesses hebben.
- Je begrijpt dat kinderen voor hun plezier sporten en iets willen leren. Hou zowel plezier als de leerervaringen en groei van vaardigheden nauwlettend in de gaten.
- Je bent in gedrag een voorbeeld voor je sporters.
- Je draagt bij trainingen en wedstrijden de juiste (ZVVS) kleding die hoort bij een trainer/coach. Geen coachkleding betekent dat je supporter bent en dan ook plaats neemt op de tribune. Let ook altijd op het juiste schoeisel (badslippers, binnen-schoenen en geen blote voeten in verband met hygiëne).
- Je bent als trainer/coach KNZB gediplomeerd of hebt interne scholing gevolgd. Zodat je op de hoogte bent van alle regels en afspraken binnen de sport en je op een verantwoorde manier trainingen kunt geven en/of wedstrijden kunt begeleiden.
- Als trainer/coach van de vereniging houdt je aan de afspraken.

- Je zorgt ervoor dat het materiaal dat wordt gebruikt voldoet aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de sporters.
- Je bent op tijd aanwezig (tenminste tien minuten eerder dan de sporters worden verwacht) en zorgt ervoor dat activiteiten op tijd kunnen beginnen.
- Je doet vrijwilligerswerk voor de vereniging, maar dit betekent niet dat het ook vrijblijvend is. Je draagt er zorg voor dat je gemaakte afspraken nakomt. Wanneer je verhinderd bent bij een activiteit waarop je medewerking hebt toegezegd, draag je zelf zorg voor vervanging.

Officials

- Je hanteert de regels en hebt het vermogen te arbitreran naar de aard van de wedstrijd.
- Je gebruikt gezond verstand om ervoor te zorgen dat plezier niet verloren gaat door te veel ingrijpen in de wedstrijd.
- Je zorgt ervoor dat zowel tijdens als buiten de wedstrijd je gedrag sportief is.
- Je geeft daar waar verdiend sporters of teams een compliment.
- Je bent bij het constateren van onregelmatigheden beslist (twijfel betekent voordeel voor de sporter), objectief en consistent. Wanneer om uitleg wordt verzocht ben je altijd beleefd naar de scheidsrechter of plaatsvervangend scheidsrechter.
- Je bent je er bewust van dat vele vrijwillige en professionele trainers/coaches een goede kennis hebben van de sport en jou dus ook kunnen wijzen op een gemaakte fout. Vermijd discussie, maar wees ook bereid om een verkeerd inzicht toe te geven.
- Je zorgt bij onregelmatigheden dat je goed contact houdt met de medewerkers van de vereniging en de sportaccommodatie en betreft hen waar nodig in een oplossing.

Zwemcommissie/Bestuur

- De zwemcommissie/bestuur draagt er zorg voor dat er mogelijkheden voor deelname in de sport bestaan ongeacht vaardigheden, geslacht, leeftijd of handicap.
- Zij betrekken de leden zo veel mogelijk in het bedenken, plannen en uitvoeren van activiteiten van de vereniging.
- Zij zorgen voor open communicatie. Vergaderingen kunnen besloten zijn, echter kunnen gemaakte afspraken of besluiten waar mogelijk transparant met de leden worden gecommuniceerd.
- Zij zorgen dat er sportprogramma's worden gemaakt, waarbij het belang van de sporter en/of de normen en waarden van de vereniging staan altijd voorop.

- Zij zorgen ervoor dat sporters, ouders, trainers, coaches, begeleiders en officials zich bewust zijn van hun invloed en verantwoordelijkheid met betrekking tot sportiviteit en een plezierige sportbeleving.
- Zij dragen er zorg voor dat er goed toezicht van gediplomeerde en ervaren trainers is, die in staat zijn sportiviteit en vaardigheden te bevorderen.
- Zij dragen als bestuurder een grote verantwoordelijkheid voor de toekomst van de vereniging en de mogelijkheden die de vereniging biedt voor sportparticipatie. Bestuurder zijn doe je vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Je draagt er zorg voor dat je gemaakte afspraken nakomt. Wanneer je verhinderd bent bij een activiteit waarop je medewerking hebt toegezegd, draag je zelf zorg voor vervanging.

Het niet naleven van de afspraken

Wanneer wordt geconstateerd dat er niet aan de afspraken wordt gehouden, dan worden de volgende stappen genomen:

- Een schriftelijke waarschuwing met het verzoek tot handhaving van de afspraken.
- Een gesprek met de afdelingsvoorzitter en verantwoordelijk coach.
- Verdere sancties, waarbij het uitsluiten van verdere deelname, een zwembadverbod en uiteindelijk roeyement tot de mogelijkheden behoort.

Sociale media

Ook aan de badrand merken we dat veel van jullie actief zijn op Internet. Dit is leuk. We proberen daarop in te spelen door ervoor te zorgen dat onze site up-to-date blijft. Bij steeds meer sporten en wedstrijden (ook zwemsporten) worden foto's en filmpjes gemaakt. Door deze beelden kun je met nog meer trots laten zien wat je hebt gepresteerd.

Het gebruik van moderne smartphones geeft ons daardoor veel plezier, maar er zit ook een keerzijde aan het gebruik hiervan:

Apparaat

Smartphones zijn duur. Tijdens trainingen en zwemwedstrijden zitten/ liggen deze soms onbeheerd vaak open en bloot op een bank, soms blijven ze zelfs in onbeheerde tassen in de kleedkamer achter. Zo nu en dan blijkt het vertrouwen dat we hebben in alle andere sporters en toeschouwers niet helemaal terecht. Met name bij wedstrijden komt het (helaas) steeds meer voor dat toestellen gestolen worden. Ons advies is om je smartphone tijdens een wedstrijd "bij je ouders, of verzorgers" te parkeren en niet aan de badrand te laten liggen.

Gebruik

Sommige zwemmers hebben als voorbereiding een smartphone met muziek om zich te kunnen concentreren. Dit doe je in overleg met de trainer/ploegleiding, maar zorg er dan wel voor dat je telefoon in je tas zit en dat deze verbonden is met oortjes. Maar je let er zelf op wanneer je moet zwemmen. Spelletjes als tijdverdrijf kan de concentratie om tijdens de wedstrijd goed te kunnen presteren sterk verminderen, zeker als het spelletje niet gaat zoals je wilt. Dit raden wij af en willen daar het nieuwe seizoen net als bij de scholen mee beginnen dat alleen na toestemming van de trainer/ploegleiding een telefoon gebruikt mag worden voor het luisteren van muziek ter voorbereiding en concentratie van een zwemmer. Maar de telefoon blijft wel in de tas.

Berichten en uitingen

Twitter, facebook en andere Sociale media zijn erg snel en gemakkelijk in het gebruik. Tijdens het sporten ben je soms erg blij, en soms net even niet. In blijheid of boosheid worden er dan berichten verzonden die soms voor de hele wereld te zien zijn. Het komt soms voor dat berichten een minder positieve toon hebben, of dat er uitingen zijn waar we niet achter kunnen staan worden gebruikt. En die berichten staan dan voor altijd op het internet. Wij vinden dat dat niet kan. Als je bv. boos bent of teleurgesteld, ga je naar iemand toe, maar zet dit niet online.

Spelregels voor foto's en filmpjes

Maak tijdens wedstrijden geen foto's van anderen. Zet eventueel ontvangen foto's van anderen niet op internet, en kijk goed welke foto's je van jezelf plaatst. Je bent bezig met (top)sport maar realiseer je wel dat je dit doet in badpak en zwembroek (en sommige wedstrijdpakken schijnen op foto's behoorlijk door). Op internet zitten ook mensen met veel minder goede bedoelingen die de zwemfoto's niet gebruiken omdat ze trots zijn op je zwemprestaties. Als vereniging zijn we er erg alert op dat alle foto's die we eventueel openbaar gebruiken er "netjes" uitzien.

Zet geen foto's van anderen op Facebook- of andere sociale media- (zeker niet in badkleding!). Wat je zelf doet met foto's waar alleen jij op staat is aan jou, maar bespreek dit wel met je ouders.

Samen verantwoordelijk

We gaan als vereniging (vooralsnog) geen regels opstellen maar doen een beroep op jullie om je op internet te gedragen zoals in de "gewone wereld" geen kwetsende, beledigende zaken te schrijven, geen foto's van anderen te plaatsen etc.

We hebben wel afgesproken als vereniging om de sporter en ouder aan te spreken wanneer we zien dat je dat toch doet (net als we je aanspreken wanneer je in de

kleedkamer aan het schelden bent) en in uiterste geval kan dit (net als ander onbehoorlijk gedrag) consequenties hebben, maar laten we ervan uit gaan dat ook jij het niet zo ver wil laten komen.

Mocht je dingen op Internet tegenkomen die jij niet wenst en helpt het direct aanspreken van de “plaatser” niet ga dan gerust naar de coach. Je kunt het ook melden bij het bestuur.

Trainers, coaches en ploegleiding

Coaches/trainers

Bij wedstrijden is de hoofdtrainer het eerste aanspreekpunt voor zwemmers en overige trainers/coaches. De hoofdtrainer bepaald de verdeling van de zwemmers onder de andere trainers/coaches. Wie heeft welke zwemmers onder zich en let waarop. Ook het bepalen van het afmelden van zwemmers en wijzigen van de opstelling valt onder verantwoording van de hoofdtrainer. Indien er bij wedstrijden door de organisatie of door de scheidsrechter een oproep wordt gedaan voor een briefing gaat de hoofdtrainer naar de briefing of wijst hij iemand aan die deze taak op zich neemt. Slechts 1 trainer/coach gaat naar de briefing. De andere trainers houden de zwemmers in de gaten.

Voorafgaand aan het inzwemmen volgt een korte instructie wat er van de zwemmers tijdens het inzwemmen verwacht wordt. Ook geeft de coach/trainer aan dat er aan het einde nog verwacht wordt van de zwemmers dat ze nog een start maken in de sprintbanen.

Zwemmers gaan na het zwemmen van elke afstand eerst langs de trainer/coach en blijven in principe bij de ploeg.

Bij afwezigheid van de hoofdtrainer wordt onderling bepaald wie de taak van de hoofdtrainer overneemt tijdens de wedstrijd.

De hoofdtrainer of de door de hoofdtrainer aangewezen trainer controleert de opgehangen uitslagen op de juiste afmeldingen en opgegeven vervangingen van zwemmers en estafettes, vermelde tijden en diskwalificaties.

Ploegleiding

Bij alle wedstrijden is altijd ploegleiding noodzakelijk. Tussen de ploegleiders en hoofdtrainer wordt afgesproken wie tijdens de wedstrijd het eerste aanspreekpunt is. De eerste ploegleider controleert of alle zwemmers aanwezig zijn en geeft dit door aan de hoofdtrainer. Daarna bepaald de eerste ploegleider welke ploegleider welke

zwemmers tijdens de wedstrijd onder zich neemt en blijft gedurende de wedstrijd deze zwemmers onder de hoede houden. De ploegleider zorgt voor instructie, zoals op tijd bij de voorstart zijn, controlevraag welke afstand en welke slag gezwommen moet worden, meenemen badmuts, zwembriljetje en slippers naar de start.

De eerste ploegleider vangt ook vragen of opmerkingen van ouders op en neemt deze evt. door met de hoofdtrainer.

Officials

Bij elke wedstrijd waar we aan deelnemen zijn officials nodig. Bij thuiswedstrijden hebben we meer officials nodig dan bij uitwedstrijden. Dit is een standaard afspraak tussen verenigingen.

Een zwemofficial is een functionaris die samen met anderen bij een zwemwedstrijd verantwoordelijk is voor een goed verloop ervan. De zwemofficials staan onder leiding van de scheidsrechter, waarvan zij een taak aangewezen krijgen.

Voor de wedstrijd zit de scheidsrechter de juryvergadering voor. De scheidsrechter laat de tijdwaarnemers controleren of de stopwatch werkt en of deze goed functioneert. Tijdens de juryvergadering worden alle te zwemmen (gebruikte) zwemslagen doorgenomen samen met hun keerpunten. Instructie gegeven aan de Kamprechters en Starter tevens indeling gemaakt aan welke kant van het bad men moet gaan staan.

Wedstrijdtaken officials

Officials zijn er in veel verschillende bevoegdheden. Deze zijn allemaal nodig om een wedstrijd in goede banen te leiden. De bevoegdheid wordt aangeduid met een nummer of een letter. Deze aanduidingen tellen op. Een ervaren tijdwaarnemer (3) die de opleiding tot starter (2) en jurysecretaris (J) doet, krijgt dan bijvoorbeeld de bevoegdheid 23J. Uitzonderingen hierop zijn de bevoegdheid 4 die na behalen van bevoegdheid 3 niet meer vermeld wordt, en de bevoegdheid K (kamprechter) die na behalen van bevoegdheid 1 niet meer vermeld wordt.

Scheidsrechter (1)

Tijdens de gehele wedstrijd heeft de scheidsrechter de leiding. Wanneer de scheidsrechter tijdens de wedstrijd tijdelijk niet langs de badrand staat, wordt deze functie door een van de kamprechters overgenomen. Taken van de scheidsrechter omvatten onder andere het leiden van de start, het controleren van de door de jurysecretaris opgestelde uitslagen en het oplossen van allerlei problemen die zich kunnen voordoen tijdens een wedstrijd. De scheidsrechter is het aanspreekpunt voor coaches en zwemmers en heeft de eindverantwoordelijkheid.

Bij de meeste wedstrijden is er één scheidsrechter aanwezig. Bij grote wedstrijden worden er wel eens twee scheidsrechters aangesteld, waarbij een van hen aangeduid wordt met hoofdscheidsrechter. Deze wisselen elkaar dan af aan het bad, maar de hoofdscheidsrechter blijft eindverantwoordelijk.

Om de bevoegdheid 1 te behalen, heeft men een hoop ervaring nodig. De opleiding tot 1 duurt twee jaar en vooraf dient de kandidaat reeds te beschikken over de bevoegdheden 3, J en K.

Starter (2)

Tijdens de start fluit de scheidsrechter de zwemmers op het startblok (of stuurt ze met een langgerekt fluitsignaal in het water bij de rugslag). Daarna neemt de starter het over, die ze met een op uw plaatsen (of in het Engels take your marks) op de start voorbereidt. Vanaf dat moment mogen de zwemmers niet meer bewegen tot het startsignaal is gegeven. Wanneer een van de zwemmers toch voortijdig beweegt, leidt dit tot een valse start, wat door de starter geregistreerd wordt. Echter de volgende situaties zijn geen reden tot diskwalificatie:

- Een onbedoelde beweging met de voet;
- Een onbedoelde, niet bewuste trilling van het lichaam;
- Per ongeluk in het water vallen zodra het startcommando klinkt waarbij overduidelijk geen sprake is van opzet in starten voor het startsignaal. In dat geval affluiten en opnieuw starten met alle deelnemers.

Bij de meeste wedstrijden is er één starter aanwezig. Bij grote, lange wedstrijden worden er regelmatig twee starters aangesteld waarbij de ene starter de damesnummers start en de andere de herennummers.

Voor de opleiding tot starter zijn geen andere bevoegdheden nodig. Starters dienen te beschikken over een geschikte, harde stem en ten minste 16 jaar oud te zijn.

Kamprechter (K)

Doorgaans zijn er bij een wedstrijd twee kamprechters, aan elke zijde van het bad een. Bij een 50 meter bad zijn er aan elke kant twee kamprechters. Tijdens het zwemmen beoordeelt de kamprechter de zwemslagen en de keerpunten. Hiertoe loopt de kamprechter langs de rand van het bad zoveel mogelijk met de zwemmers mee. De tweede taak van de kamprechter is het noteren van de aankomstvolgorde van de zwemmers.

Daarnaast is een van beide kamprechters de rechterhand van de scheidsrechter en vervangt hem of haar bij drukte, afwezigheid of op verzoek. Op dat moment is de kamprechter de plaatsvervangend scheidsrechter en verantwoordelijk voor de starts die onder zijn of haar commando zijn weggefloten.

Bij wedstrijden op lager niveau mag een kamprechter als scheidsrechter fungeren. De kamprechter wordt, in de rol van verlengstuk en assistent van de scheidsrechter vaak gezien als tussenstap op (in) de weg naar scheidsrechter.

Voor de opleiding tot kamprechter dient de official reeds de bevoegdheden 3 en J te bezitten.

Jurysecretaris (J)

De jurysecretaris krijgt de geklokte tijden van de tijdwaarnemers en de door de kamprechters opgestelde volgorde van aankomst binnen. De jurysecretaris vergelijkt dan de aankomstvolgorden en stelt een definitieve volgorde vast. Daarna vergelijkt deze die met de geklokte tijden om te kijken of de tijden binnen deze volgorde van aankomst passen. Wanneer de opgenomen tijden een andere volgorde aangeven dan de uitslag van de kamprechters, worden deze tijden gemiddeld. Ook verwerkt de jurysecretaris voor aanvang van de wedstrijd de afmeldingen en tijdens de wedstrijd de diskwalificaties.

De uitslag die gemaakt is door de jurysecretaris moet altijd door de scheidsrechter worden afgetekend. Meestal zijn er bij een wedstrijd twee jurysecretarissen aanwezig, maar bij kleinere wedstrijden of wedstrijden op een lager niveau is er vaak maar één jurysecretaris.

Tijdwaarnemer /keerpuntcommissaris ((4 of 3)

De tijdwaarnemer neemt de tijd op van de start tot de finish. Daarom is er voor elke zwembaan een eigen tijdwaarnemer. Wanneer de wedstrijd met elektronische tijdwaarneming werkt, neemt de tijdwaarnemer de tijd op met de digitale handklok, en geeft met de back-upknop aan wanneer de zwemmer het eind- of keerpunt aantikt. Wanneer er meer dan twee banen worden afgelegd, beoordeelt de tijdwaarnemer, net als de keerpuntcommissaris, ook de keerpunten.

Iedereen ouder dan 16 jaar kan de opleiding tot tijdwaarnemer volgen. In deze opleiding wordt men tegelijkertijd opgeleid tot keerpuntcommissaris. Een beginnende, of niet vaak fungerende tijdwaarnemer heeft de bevoegdheid 4. Als de tijdwaarnemer meer ervaren raakt en vaak fungeert, kan deze bevorderd worden naar bevoegdheid 3. Deze bevoegdheid, in combinatie met de bevoegdheid voor jurysecretaris, maakt de weg vrij naar kamprechter/scheidsrechter en geeft de bevoegdheid om op grote wedstrijden zoals de Nederlandse Kampioenschappen te fungeren.

Het is gebruikelijk dat officials met de functie tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris halverwege een wedstrijd omdraaien, zodat men de helft van de wedstrijd fungeert als tijdwaarnemer en de helft als keerpuntcommissaris.

Opleiding official

Voor de verschillende taken worden KNZB-cursussen gegeven. Wanneer een bepaald onderdeel door middel van een examen is behaald, mag een official die taak bij de wedstrijden uitvoeren. Over het algemeen volgt men eerst de cursus tijdwaarnemer, waarbij de verschillende zwemslagen en keerpunten worden behandeld, samen met het opnemen van de tijd met een digitale handklok. Als vervolgcursus kan dan de opleiding tot jurylid of kamprechter, starter en indien van toepassing en alleen op uitnodiging voor scheidsrechter worden gevolgd.