



INFORMATIEBOEKJE 2016-2017
OVER ONZE

WEDSTRIJDploeg

VOOR LEDEN VAN DE

PIJNACKERSE WATERVRIENDEN



Website : www.pijnackerse-watervrienden.nl
e-mail : pww.wedstrijdploeg@gmail.com
Postadres : Noordweg 77a
2641 ZA
Pijnacker



WIE ZIJN DE PIJNACKERSE WATERVRIENDEN?

Wij zijn een zwemvereniging voor jong en oud en we leggen niet de nadruk op topsport maar proberen zoveel mogelijk zwemliefhebbers bij de zwemsport te betrekken.

Wij bieden onze leden op de eerste plaats elementair zwemonderricht door gediplomeerde lesgevers, dat wil zeggen dat wij opleiden voor alle, door de Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ) erkende diploma's. Wij staan bij deze Raad ingeschreven als officieel erkend Opleidings- en Exameninstituut, maar wij zijn een autonome vereniging, dat wil zeggen zelfstandig en onafhankelijk.

Wij zijn aangesloten bij de Nederlandse Culturele Sportbond, de NCS. Dit is een erkende nationale sportkoepel, die zich inzet voor menswaardige, veelzijdige en gezonde sportbeoefening met gelijke kansen voor iedereen. Onze leden zijn via de NCS verzekerd tegen wettelijke aansprakelijkheid en tegen ongevallen.

HET BESTUUR

Bestuursleden worden op de Algemene Ledenvergadering in het voorjaar benoemd. Ons bestuur is als volgt samengesteld:

Voorzitter : Hans Bouwer
Secretaris : Anke Meijer
2^e secretaris : Annelieke Papadaki
Penningmeester : Marco Cenijn
Wedstrijd Commissie : Martin Keijzer
Technische Commissie : Hans Bouwer (a.i.)
Activiteiten Commissie : Annelieke Papadaki
Algemeen bestuurslid : Mieke Tas

Het bestuur wordt bijgestaan door verschillende commissies, te weten:

Technische Commissie : pww.technischecommissie@gmail.com
Wedstrijd Commissie : pww.wedstrijdploeg@gmail.com
Activiteiten Commissie : pww.activiteit@gmail.com
Vrijwilligerscoördinator : Ady Bouwer; Myriam Baars

Via onze website www.pijnackerse-watervrienden.nl wordt u op de hoogte gehouden van wijzigingen in deze gegevens en andere actuele zaken.



AANMELDEN BIJ DE PWV

U kunt direct aanmelden via onze website www.pijnackerse-watervrienden.nl. U kunt ook een inschrijfformulier downloaden via de website of afhalen in het zwembad tijdens onze trainingsuren.

LEDENADMINISTRATIE

pwv leden.admin@gmail.com

Inleveradres inschrijfformulier, inclusief €10,= inschrijfgeld:
Tijdens onze trainingsuren in het zwembad bij de PWV (niet de Viergang) of op de Geerbron 42, 2641 LL Pijnacker of ons Clubhuis, Noordweg 77a, 2641ZA Pijnacker.
(het liefst alle inschrijvingen via de website www.pijnackerse-watervrienden.nl waarna een factuur van € 10,= door de penningmeester zal worden verstuurd ter bevestiging van de inschrijving).

Zie voor alle huidig geldende tarieven: www.pijnackerse-watervrienden.nl onder "Lidmaatschap en tarieven".

CONTRIBUTIE EN LESGELD

Iemand, die zich als lid laat inschrijven verplicht zich, naast contributie, lesgeld te betalen. Het lesgeld wordt in vier termijnen geïnd. Bij de eerste termijn wordt tevens de gehele jaarcontributie in rekening gebracht.

De vier termijnen lopen als volgt:

- Termijn 1: van januari tot en met maart (30%)
- Termijn 2: van april tot medio juli (30%)
- Termijn 3: van medio augustus tot en met medio oktober (20%)
- Termijn 4: van medio oktober tot en met december (20%).

Met deze wijze van betalen wordt tegemoet gekomen aan iemand, die gedurende het lopende jaar besluit met zwemmen te stoppen. Wanneer het lidmaatschap binnen een betalingstermijn wordt opgezegd, wordt GEEN restitutie van het voor die termijn betaalde lesgeld verleend. Wel mag de betaalde termijn worden "uitgezwommen".



Opzeggen moet te allen tijde schriftelijk of per mail gebeuren bij de penningmeester van de PWV.

Adres: Noordweg 77a, 2641 ZA PIJNACKER.

E-mail: pwv.peningmeester@gmail.com

GANG VAN ZAKEN IN DE ZWEMZAAL

Om de trainingen ordelijk te laten verlopen, vragen wij u om zich aan de volgende huisregels te houden.

- Omkleden mogen zwemmers pas 7 minuten voor aanvang van de training.
- Wacht rustig in de hal tot het tijd is.
- Moeders met zoons in de dameskleedkamer en vaders met dochters in de herenkleedkamer. Omkleden in een klein hokje kan/mag ook altijd.
- Laat uw kind zich melden bij degene met de presentielijst.
- De ouders mogen achter het muurtje kijken naar de kinderen zodat er rust is in het zwembad. Op dinsdagavond mag er ook vanaf het perron worden gekeken naar de zwemmers.

Na alle omkleedruimtes zijn overschoenen of slippers verplicht.

- Wanneer uw kind langdurig ziek of verhinderd is, moet u dit melden bij de Wedstrijd Commissie per mail. (pwv.wedstrijdploeg@gmail.com). **Dus niet naar de Viergang (het zwembad) bellen.**
- Andere kinderen (broers, zussen, vriendjes, vriendinnetjes, etc.) die geen les krijgen, kunnen geen gebruik maken van zwembadfaciliteiten. De enige uitzondering op deze regel is, dat kinderen van lesgevend kader wel onder begeleiding in het recreatie- en bubbelbad mogen verblijven.

DE WEDSTRIJDPLOEG

De wedstrijdploeg van de Pijnackerse Watervrienden bestaat uit zo'n 85 zwemmers in de leeftijd van 6 tot 55 jaar en zo'n 15 wedstrijdofficials.

De wedstrijdploeg zwemt, onder de vlag van de Nederlandse Culturele Sportbond (NCS), zo'n 12 tot 15 regionale, nationale en internationale wedstrijden per seizoen.

Door en voor de wedstrijdploeg worden er ook andere activiteiten georganiseerd zoals een filmavond, barbecue ed.



De dinsdagavond is de officiële trainingsavond van de wedstrijdploeg. Er wordt vanuit gegaan dat leden van de wedstrijdploeg minimaal 1 keer per week trainen.

Indeling trainingsuren

Dinsdag, de jongste zwemmers	18.15 tot 19.00 uur
Dinsdag, de oudere zwemmers	19.00 tot 19.45 uur
Zaterdag, training (incl. Start en keerpunten)	17.00 tot 18:00 uur
Zondag, training	09.05 tot 09.45 uur

Voor alle informatie en wijzigingen, ook over wedstrijden, nieuws en weetjes, zie onze site op www.pijnackerse-watervrienden.nl onder het tabje “wedstrijd”.

Wat zijn we?

De wedstrijdploeg van de Pijnackerse Watervrienden bestaat uit ongeveer 85 zwemmers. Deze enthousiaste groep mensen vindt het leuk om wedstrijden te zwemmen en daarvoor hard te trainen. Natuurlijk zijn wij heel trots op goede prestaties bij de wedstrijden, maar het plezier hebben met elkaar is ook erg belangrijk. Onze trainers zijn vrijwilligers die zich graag inzetten om de fijne kneepjes van de zwemsport over te dragen aan onze zwemmers. Zij proberen onze zwemmers te motiveren om de techniek en conditie te verbeteren. Zo worden onze zwemmers steeds een stukje sneller.

We zwemmen veel wedstrijden in teamverband, waarbij de punten van de hele ploeg tellen.

Daarnaast zijn er natuurlijk ook wedstrijden waarbij juist de individuele prestatie centraal staat.

Om bij de wedstrijdgroep te kunnen trainen en aan wedstrijden te kunnen mee doen, moet je minimaal je A-diploma hebben en deze moet behaald zijn bij de Pijnackerse Watervrienden (indien je elders je diploma's hebt behaald zal de Wedstrijd Commissie je eerst laten voorzwemmen om je niveau te zien en te kijken of je mee kan komen met de groep). Ook handig om te hebben is een gezonde wedstrijdmentaliteit en de wil om nieuwe dingen te leren. Dat is eigenlijk alles!

De training

De zwemmers moeten 5 minuten vóór de training aanwezig zijn. Dan kunnen ze de benodigde materialen (zwemplankje, flippers, handpeddels en een “achtje” (=beendrijver) pakken, zodat de training op tijd kan beginnen. Het is wenselijk dat de zwemmers eigen trainingsmaterialen aanschaffen: te weten een plankje, achtje en



zoomers (korte flippers). Zwemmers die te laat komen kunnen voor die dag kunnen uitgesloten worden van de training.

Op de lijnen hangen of zitten is verboden. Andere zwemmers hebben daar last van en de lijnen kunnen hierdoor breken. Indien een zwemmer, naar het oordeel van de trainer, te vaak op de lijnen hangt of zit of andere zwemmers hindert, kan de trainer besluiten de zwemmer 10 minuten aan de kant te zetten en/of te verwijzen naar het recreatiebad. Verwijzing naar het recreatiebad vindt uitsluitend plaats indien deze niet wordt gebruikt en er voldoende toezicht aanwezig is.

Kom zoveel mogelijk trainen, maar minstens 1 x per week. Op dinsdag kan er na de eerste training een kwartiertje gespeeld worden in het recreatiebad. Dat kan alleen als er toezicht is. We doen dit om het WIJ-gevoel te stimuleren. Na alle andere trainingen is deze mogelijkheid er niet. De wedstrijdcommissie kan te allen tijde besluiten om het speelkwartiertje niet door te laten gaan.

Het is belangrijk om na een intensieve training uit te zwemmen. Het is dus niet gewenst om bij het signaal voor uitzwemmen direct te gaan douchen.

Aan het einde van de training worden bij de training gebruikte hulpmiddelen, door zwemmers en trainers gezamenlijk opgeruimd.

WEDSTRIJDEN

Meedoen aan zwemwedstrijden hoort uiteraard bij het lid zijn van de wedstrijdploeg! Je bent er niet voor niets lid van geworden! Onze zwemmers nemen deel aan regionale, nationale en internationale wedstrijden. Aan veel wedstrijden kunnen alle zwemmers meedoen (vrije inschrijving en alle leeftijden). Andere wedstrijden zijn alleen bedoeld voor de jeugd of voor masters (25 jaar en ouder).

Er zijn wedstrijden waaraan je alleen mag meedoen, als je daarvoor een bepaalde limiet hebt gehaald en er zijn wedstrijden waaraan je alleen kan meedoen als je daarvoor uitgenodigd wordt door de vereniging. De Landelijke Zwem Kompetitie (LZK) en de Holland Kompetitie (HC) zijn altijd op uitnodiging en in ploegverband.

Het jaaroverzicht met alle wedstrijden wordt gemaïld en komt op de website. Reserveer de wedstrijddata alvast in je agenda!



Er kan een reden zijn waarom iemand niet mee kan doen (blessure, ziekte, school, studie, werk of vakantie) aan een wedstrijd. **Zeg alleen af in uiterste noodzaak**, als je bent uitgenodigd voor een wedstrijd.

De afmelding moet worden gedaan via de mailbox van de wedstrijdcommissie (pwv.wedstrijdploeg@gmail.com) en minimaal 7 dagen vóór de wedstrijd.

Er is in sommige leeftijdsgroepen een tekort aan zwemmers. Daarom is het soms niet mogelijk een vervanger op te stellen. Wij willen alle zwemmers verzoeken alleen af te melden met een zeer dringende reden.

Als een zwemmer zich te laat of helemaal niet afmeldt voor een wedstrijd, legt de vereniging de zwemmer een sanctie op. De door de vereniging gemaakte kosten (startgelden, inschrijfgeld) dienen dan alsnog betaald te worden.

Voor alle wedstrijden geldt:

We vertrekken vanuit het clubhuis. Je dient 15 minuten vóór vertrek aanwezig te zijn. Neem het startgeld gepast mee en overhandig dit aan de ploegleider.

Het startgeld voor de verschillende wedstrijden bedraagt in het seizoen 2016-2017 € 7,50 per wedstrijd.

Bij de NCS wedstrijden waar je vrij op kan inschrijven geldt: de 1^e slag kost € 7,50 en alle volgende slagen € 5,-

De wedstrijdcommissie maakt voor de competitiewedstrijden een auto-indeling. Elke ouder zal hiervoor een aantal keer worden ingedeeld. Veranderen van indeling kan alleen na overleg met de ploegleider zodat we er zeker van zijn dat alle zwemmers vervoer hebben.

Het zou wel heel vervelend zijn als we bij aankomst in Pijnacker erachter komen dat iemand ergens in het land is achtergebleven. Als je met je ouders zelf naar de wedstrijd gaat, dient dit vooraf via de mailbox van de wedstrijd ploeg kenbaar gemaakt te worden. Dit kan echter niet als je ouders zijn ingedeeld om te rijden!.

Tijdens de wedstrijden blijven we bij elkaar. Dat wil zeggen dat we als ploeg op de ons aangewezen plaats gaan zitten.

Verlaat tijdens de wedstrijd nooit de zwemzaal, tenzij je daar toestemming voor hebt van de ploegleider. Alleen de ploegleider weet precies wanneer je moet zwemmen omdat er vaak wijzigingen in het programma zijn.



Kleding

Kleed je zoals is voorgeschreven in het Sportreglement Wedstrijdzwemmen commissie wedstrijdzwemmen.

(<http://www.watervriendennederland.nl/commissies/cwz/downloads>)

Draag slippers of zwembadschoenen in de zwemzaal.

Dit betekent dat je deze slippers of zwembadschoenen niet buiten gedragen hebt.

Draag de wedstrijdgroep-kleding bij elke wedstrijd.

Welke wedstrijden zijn er?

LZK (Landelijke Zwem Kompetitie)

De LZK is een competitie waaraan de wedstrijd zwemmende verenigingen van de NCS (= Nederlandse Culturele Sportbond) deel kunnen nemen. De competitie bestaat uit verschillende afdelingen. In elke afdeling zijn maximaal zes ploegen ingedeeld.

Een seizoen bestaat uit drie wedstrijden die worden verzwommen op de volgende dagen:

1. de tweede zondag in november;
2. de laatste zondag van januari;
3. de tweede zondag in april.

Deze wedstrijden bestaan uit een aantal individuele zwemnummers, waaraan maximaal twee zwemmers per ploeg mogen deelnemen, als ook een aantal estafettes, waaraan één team per ploeg mag deelnemen.

Voor de individuele zwemmers en voor de estafettes kunnen we punten scoren voor onze ploeg. De ploeg die aan het einde van het seizoen de meeste punten heeft verzameld promoveert naar de eerst volgende hogere afdeling. De ploeg met de minste punten degradeert naar de eerst lagere afdeling.

De winnaar van een afdeling mag zich "KAMPIOEN NCS-LANDELIJKE ZWEMKOMPETITIE" van dat seizoen noemen.

De indeling voor de LZK (dus welke zwemmers worden uitgenodigd) gebeurt door de wedstrijdcommissie op basis van behaalde tijden. De op te roepen zwemmers krijgen ongeveer 2 weken vóór de LZK de oproep via email toegestuurd.

De LZK wedstrijden zijn voor de vereniging en de wedstrijdploeg belangrijke wedstrijden. We gaan er vanuit dat zwemmers die opgeroepen worden graag mee willen doen en zich alleen afmelden als het echt niet anders kan!



BZK (Bonds Zwem Kampioenschappen)

Hier mag je aan deelnemen als je voor een bepaalde slag een limiet hebt behaald. Dit zijn namelijk de belangrijke wedstrijden om individuele prestaties neer te zetten (je kunt bonds zwemkampioen worden).

Op onze site en op de site van NCS (www.ncs-cwz.nl) staan de limiet- en vervangende tijden.

De BZK worden jaarlijks over 2 zwemdagen verdeeld en gezwommen op de 2^e en 3^e zondag in maart.

Overige NCS wedstrijden

Met de NCS-wedstrijden worden de twee NCS Lange Baanwedstrijden bedoeld. Beide wedstrijden worden verzwommen in een 50m bassin en georganiseerd door de CWZ (Commissie Wedstrijd Zwemmen van de NCS).

Verenigingen kunnen voor deze wedstrijden alleen zwemmers inschrijven met resultaten van door de NCS goedgekeurde wedstrijden. Naar aanleiding van de binnengekomen inschrijvingen zal de CWZ startplaatsen toekennen aan de snelste zwemmers per onderdeel.

De 1^e NCS lange baan wedstrijd wordt ieder jaar op de tweede zondag van december georganiseerd.

Aan deze wedstrijd kan worden deelgenomen door zwemmers in de leeftijdscategorie B, C, D, E en F.

De 2^e NCS lange baan wedstrijd wordt ieder jaar op de eerste zondag van februari georganiseerd.

Aan deze wedstrijd kan worden deelgenomen door zwemmers in de leeftijdscategorie A, B, C, D, E en F. Voor iedere leeftijdscategorie komen de 50m vlinder-, rug-, school- en vrije slag aan bod.

Holland Competitie

De Holland Competitie is bedoeld om jonge zwemmers in staat te stellen wedstrijdervaring op te doen. Voor veel zwemmers is het meedoen aan de Holland Competitie hun 1e wedstrijdervaring.

Aan de Holland Competitie doen 6 verenigingen mee. De wedstrijden zijn altijd op zaterdagavond (5 zaterdagen per jaar) en zijn meestal in Hoofddorp.

Ook voor deze wedstrijden word je door de wedstrijdcommissie uitgenodigd. Bij de Holland Competitie zullen zoveel mogelijk de zwemmers die NIET naar de LZK mee mochten worden opgeroepen.



Onderlinge wedstrijden

Aan dit zwemfeest mag ieder lid van de PWV deelnemen. Voor de wedstrijdswimmers is het een **verplichte wedstrijd!** De Onderlinge wedstrijden worden altijd aan het eind van het zwemseizoen gehouden. Controleer voor de exacte datum altijd de jaarkalender op de website.

Limietwedstrijd

Hier kun je proberen een limiet te behalen dat geldig is voor de aankomende NCS wedstrijden met een limiettijd.

Internationale wedstrijd

Hieraan doen zwemmers mee uit verschillende landen. Iedere zwemmer die hier aan mee wil doen moet zichzelf laten inschrijven (via de Wedstrijd Commissie).

Open wedstrijd

Bij deze wedstrijden mag iedere wedstrijdswemmer zich aanmelden. De uitnodiging wordt ook via de wedstrijdcommissie verstuurd via mail. Afgelopen jaren hebben we onder andere gezwommen in IJmuiden (Zwemfeest in buitenbad), Lisse (jeugd-, sprint- en brevetwedstrijd), en in Almere, de sprint- en internationale wedstrijd.

Leeftijdsgroepen

Leeftijdsgroepen gelden van 1 januari tot en met 31 december. De leeftijd die een zwemmer op 1 januari van een jaar heeft of dat jaar behaalt, is bepalend voor de indeling van die zwemmer in een leeftijdsgroep. Deze indeling geldt het hele kalenderjaar.

Groep A	zwemmers van 8 en 9 jaar
Groep B	zwemmers van 10 en 11
Groep C	zwemmers van 12 en 13
Groep D	zwemmers van 14 en 15
Groep E	zwemmers van 16 jaar en 17
Groep F	zwemmers van 18 en ouder
Groep Masters	vanaf 25 jaar.



De wedstrijd uitnodiging

Twee tot vier weken vóór de zwemwedstrijd krijg je via e-mail de uitnodiging. In de mail staan alle gegevens voor deze wedstrijd (verzameltijd, vertrektijd en starttijd wedstrijd). Soms wordt het programma meegestuurd, bijvoorbeeld als je zelf je voorkeur moet aangeven. Het voorlopige programma boekje is meestal vanaf een week voorafgaand aan de wedstrijd te vinden op de website van de CWZ (=commissie wedstrijd zwemmen van de NCS). www.ncs-cwz.nl bij het jaarprogramma.

Op de mail van de wedstrijdploeg dien je altijd te reageren.

Natuurlijk melden dat je mee doet en anders je afmelden met een geldige en zeer dringende reden. (Afmelden alleen direct na ontvangen van de mail of bij ziekte en dan alsnog direct in de mailbox van de wedstrijd commissie pww.wedstrijdploeg@gmail.com).

Wat neem je mee in je zwemtas?

Als we naar een wedstrijd gaan neem je een klein tasje mee in de auto met iets te drinken/eten en je geld. Je grote zwemtas gaat achterin de auto.

Het is aan te bevelen om meerdere handdoeken, zwembrillen en zwempakken of zwembroeken mee te nemen. Na het zwemmen trek je een droog zwempak of zwembroek aan en het gele T-shirt van de Pijnackerse Watervrienden. Dit kan je na elke zwemslag herhalen. Wij willen niet dat je in het zwembad op blote voeten loopt. Neem slippers of zwembad schoenen mee. Een vuilniszak is ook handig om je droge spullen droog te houden.

Het is heel verstandig om eten en vooral te drinken mee te nemen. Tijdens de wedstrijd liever geen snoep of drinken met prik.

De wedstrijd zelf

Voordat de wedstrijd begint mag je meestal eerst inzwemmen. Je kan dan de zwemslagen, de keerpunten en de starts nog eens goed oefenen. Meestal worden de banen op leeftijd ingedeeld. Je ploegleider is hiervan op de hoogte.

Iedereen blijft tot het einde van de wedstrijd in de zwemzaal bij de ploeg, ook als jij al klaar bent met zwemmen !!



Als de wedstrijd is begonnen blijven alle zwemmers bij de ploeg zitten, zodat de ploegleiders de zwemmers niet hoeven te zoeken. Moedig elkaar altijd zo veel mogelijk aan.

Probeer ruim (minimaal 2 uur) voor de wedstrijd goed te eten. Daarna drink je regelmatig iets en eet je alleen nog kleine hoeveelheden die niet te zwaar op je maag liggen.

In de pauze tussen de zwemnummers mag slechts met mate iets gegeten worden.

Het is niet toegestaan om bij wedstrijden chips, frites, frikadellen, ijs of iets dergelijks te eten. Veel kinderen hebben vaak te veel snoep mee. Zij kunnen tijdens de wedstrijd hier veel last van krijgen.

Wat het drinken betreft, is het belangrijk geen koolzuurhoudende of vette (chocomel) drank te gebruiken om kramp tijdens de wedstrijd te voorkomen.

Zwemkleding

Om optimale prestaties te kunnen leveren, is het van groot belang dat een zwemmer tussen de te zwemmen nummers, niet te sterk afkoelt. Neem dus altijd je Watervrienden-poloshirt en een broek mee. Neem ook SLIPPERS en-EXTRA HANDDOEKEN mee.

Bij alle wedstrijden is het dragen van onze clubkleding verplicht!

Zeker zo belangrijk bij wedstrijden is natuurlijk het badpak / zwembroek. Wij adviseren om altijd een wedstrijdbadpak / zwembroek te dragen dat zodanig past dat de zwemster of zwemmer er geen hinder van ondervindt bij het duiken of het nemen van een keerpunt. Veel zwemmers dragen een zwembril, zowel tijdens de trainingen als bij de wedstrijden. Zorg dat deze goed past en niet te snel los raakt van het gezicht.

Het dragen van een badmuts tijdens trainingen en wedstrijden wordt sterk aangeraden. Bij buitenlandse wedstrijden is een badmuts vaak verplicht.

Het dragen van badslippers bij het lopen van en naar de kleedkamers en in de zwemzaal is bij wedstrijden en bij trainingen verplicht.

Kledingreglement per 1 januari 2010 (zie www.fina.org)

Voor de heren en jongens:

Een zwembroek is toegestaan welke de maximale afmeting mag hebben van boven de knie tot onder de navel. Er mag slechts een (1) zwempak gedragen worden. Het dragen van een zwempak onder de



zwemkleding of het dragen van twee zwembroeken / badpakken over elkaar is niet toegestaan.

Het materiaal moet volledig van textiel zijn en waterdoorlatend zijn. Het badpak mag geen rits of andere vorming van sluiting hebben.

Voor de dames en meisjes:

Een badpak is toegestaan welke de maximale afmeting mag hebben van boven de knie tot in de hals. Armen en schouders moeten onbedekt zijn.

Er mag slechts een (1) zwempak gedragen worden.

Het dragen van een zwempak onder de zwemkleding of het dragen van twee zwembroeken /badpakken over elkaar is niet toegestaan. Het materiaal moet volledig van textiel zijn en water doorlatend zijn. Het badpak mag geen rits of andere vormen van sluiting hebben.

Gedrag tijdens wedstrijden

Tijdens ALLE wedstrijden dienen zwemmers zich aan een aantal regels te houden. Deze zorgen mede voor een goed verloop van de wedstrijden.

- ⇒ Rondom het wedstrijd bassin moeten de zwemmers 1 meter vrij houden, deze ruimte dient ervoor dat de officials vrij langs de badrand kunnen lopen.
- ⇒ Tijdens elke start moet het absoluut STIL zijn.
- ⇒ Zwemmers mogen niet op de rand van het zwembassin zitten en dus NIET met de voeten in het water.
- ⇒ Om ook de laatste deelnemers aan te moedigen, BLIJVEN alle zwemmers van onze ploeg tot dat het laatste programmanummer voorbij is, bij de ploeg in het zwembad en gaan daarna pas omkleden.

Bij de LZK en Holland Competitie kan de rijder in aanmerking komen voor een reiskostenvergoeding via de PWV. De ploegleider zal bij de aanmelding in het clubhuis naar uw rekeningnummer vragen.

Bij andere wedstrijden geldt dat ouders en zwemmers zelf dienen te zorgen voor het vervoer. (De wedstrijdcommissie heeft afgelopen periode wel de auto-indeling gemaakt en het is gebleken dat dit als plezierig is ervaren). Indien uw kind met iemand anders meerrijdt kan een bijdrage aan de benzinekosten onderling geregeld worden. De PWV heeft hier geen rol in.



VRIJWILLIGER WORDEN?

De PWV biedt haar leden heel veel. U hebt al het een en ander gelezen over al onze activiteiten.

Verder hebben wij, zoals elke vereniging, een bestuur met verschillende commissies. Al die mensen die zich inzetten voor de PWV (het bestuur, de commissieleden maar ook de lesgevers en medewerkers) doen dit op vrijwillige basis.

Er is dus niemand die betaald wordt voor zijn of haar inzet.

Daarmee bereiken we een aantal dingen.

- ⇒ Er wordt les gegeven door enthousiaste mensen die zich voor hun hobby hebben laten scholen tot gediplomeerd instructeur. Ze geven les omdat ze het leuk vinden en dat stralen ze uit.
- ⇒ De PWV is een vereniging van en voor haar leden. Iedereen is dus zéér betrokken.
- ⇒ De tarieven blijven betaalbaar.

Dat wij daarbij altijd wat hulp kunnen gebruiken spreekt voor zich.

Lijkt het u leuk om wat tijd vrij te maken voor de PWV dan verzoeken wij u het vrijwilligersformulier in te vullen wat u via onze website www.pijnackerse-watervrienden.nl kunt downloaden of meld je aan bij de vrijwilligerscoördinator.

Een spetterende en sportieve groet
Het bestuur van de Pijnackerse Watervrienden