



**INFORMATIE
WEDSTRIJDPLOEG
PIJNACKERSE WATERVRIENDEN**



Inhoudsopgave

Welkom bij de wedstrijdploeg van de Pijnackerse Watervrienden!	3
<i>De Pijnackerse Watervrienden</i>	3
<i>De wedstrijdploeg</i>	3
<i>Trainingstijden</i>	3
<i>Algemene spelregels</i>	4
<i>Wat heb je nodig bij de training?</i>	5
<i>Medische informatie</i>	5
<i>Training, wedstrijden en ouders</i>	6
<i>Vragen ouders en overleg met trainers</i>	6
Wedstrijden	6
<i>Welke wedstrijden zijn er?</i>	7
<i>Leeftijdsgroepen</i>	9
<i>De wedstrijd uitnodiging</i>	9
<i>Afmelden</i>	10
<i>Vervoer naar de wedstrijden</i>	10
Wedstrijdvoorbereiding	11
<i>Clubtenue</i>	11
<i>De wedstrijddag</i>	11
<i>Eten en drinken</i>	11
De wedstrijd zelf	12
<i>Kledingregels tijdens de wedstrijd</i>	13
<i>Gedrag tijdens wedstrijden</i>	13
Contributie en lesgeld	14
Wil je ook wedstrijdzwemmen bij de PWV?	14



Welkom bij de wedstrijdploeg van de Pijnackerse Watervrienden!

Wat fijn dat je, net als wij, zwemmen ontzettend leuk vindt.
Bij de wedstrijdploeg leer je alle zwemslagen en gaan we ook naar wedstrijden.

De Pijnackerse Watervrienden

De Sport- en jeugdvereniging Pijnackerse Watervrienden (PWV) is opgericht op 29 september 1969. Wij zijn aangesloten bij de Nederlandse Culturele Sportbond (NCS) en wij zijn een zwemvereniging voor jong en oud. We leggen niet de nadruk op topsport, maar we proberen zoveel mogelijk zwemliefhebbers mee te laten doen.

De wedstrijdploeg

Onze wedstrijdploeg is een enthousiaste groep mensen, die het leuk vindt om techniek en conditie te verbeteren, wedstrijden te zwemmen en daarvoor hard te trainen. Natuurlijk zijn wij heel trots op goede prestaties bij de wedstrijden, maar 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.

Trainingstijden

Alle trainingen zijn in zwembad De Viergang.

Dinsdag, de beginnende en jongere zwemmers	18.15 tot 19.00
Dinsdag, de oudere zwemmers	19.00 tot 19.45
Vrijdagochtend	06:00 tot 06:45
Zaterdag	17.00 tot 18:00
Zondag	09.00 tot 09.45



De trainingen worden het hele jaar door gegeven met uitzondering van de zomervakantie en op feestdagen/bijzondere dagen (bijvoorbeeld oudjaarsdag). Tijdens de andere vakanties gaan de trainingen gewoon door. Zaterdagtrainingen vervallen als zij samenvallen met wedstrijden.

Op dinsdagen en zaterdagen is er meer aandacht voor techniek. En op vrijdagen en zondagen is er meer aandacht voor conditie.

Kom zoveel mogelijk trainen, maar minstens 1 x per week.

Op dinsdag mag na de eerste training een kwartier gespeeld worden in het recreatiebad. Dat kan alleen als er toezicht is. We doen dit om het wij-gevoel te stimuleren.

Wanneer je langdurig ziek of verhinderd bent, laat dit dan per mail weten aan de Wedstrijd Commissie (pwv.wedstrijdploeg@gmail.com). **Dus niet naar De Viergang (het zwembad) bellen.**

Algemene spelregels

Om de trainingen goed te laten verlopen, vragen wij je om je aan de volgende regels te houden.

- Kom op tijd!
- Zorg dat je 10 minuten vóór de training omgekleed aanwezig bent. Deze tijd gebruik je om bij het peuterbad in te zwaaien en je spieren warm te maken. Als er lessen/trainingen bezig zijn ben je stil. Je mag niet in het water. Op dinsdag mag je pas om 18.05 gaan omkleden en om 18.10 verder lopen naar het peuterbad om in te zwaaien.
- Aan het begin van de eerste training op dinsdag wordt de bodem lager gezet. Totdat de bodem op de goede hoogte staat ligt er een lijn in het bad. Omdat een bewegende bodem gevaarlijk is, mag je **niet op de bodem gaan staan, zelfs niet om even af te zetten.**
- Ga voordat je het water ingaat onder de douche, eventueel naar de WC en zorg voor een gevulde bidon.



- Kom je met een ouder die jou moet helpen met omkleden?: Moeders gaan met hun zoons in de dameskleedkamer en vaders gaan met hun dochters in de herenkleedkamer. Omkleden in een klein hokje kan/mag ook altijd.
- Ouders mogen vanachter het muurtje en bij de stoelen rond het peuterbad kijken naar de zwemmers.
Na alle omkleedruimtes zijn overschoenen of slippers verplicht.
- Andere kinderen (broers, zussen, vriendjes etc) die geen training krijgen, mogen niet in het water. Jouw ouders zijn verantwoordelijk voor toezicht op die andere kinderen. De enige uitzondering op deze regel is, dat kinderen van lesgevers/trainers wel onder toezicht in het recreatie- en bubbelbad mogen zijn.
- Op de lijnen hangen of zitten is verboden. Andere zwemmers hebben daar last van en de lijnen kunnen hierdoor breken.
- Geef de andere zwemmers in jouw baan de ruimte, zorg dat zij hun keerpunten ongestoord kunnen maken.
- Het is belangrijk om aan het einde van een training uit te zwemmen.
- Aan het einde van de training ruimen we de bij de training gebruikte hulpmiddelen gezamenlijk op.

Wat heb je nodig bij de training?

Voor het wedstrijdzwemmen heb je een aantal trainingsmaterialen nodig: Een zwembril, plankje, pull boy (achtje) en zoomers (korte flippers). Bij de gevorderde zwemmers komen daar een frontsnorkel en handpaddles (vanaf 12 jaar) bij. Vergeet ook je bidon niet: leer jezelf aan tijdens elke training een bidon leeg te drinken.

Zet je naam op al jouw spullen met watervaste viltstift.

Medische informatie

Het is belangrijk dat de trainers op de hoogte zijn van jouw medisch belangrijke informatie, zodat wij tijdens de trainingen en wedstrijden niet voor verrassingen komen te staan.

Blessures?: geef voor de training aan jouw trainer door waar je last van hebt.



Training, wedstrijden en ouders

Onze wedstrijdploeg kan niet bestaan zonder de hulp van ouders. Er is een aantal taken die ouders kunnen doen, zodat wij onze aandacht kunnen richten op de training. Waar kunt u zoal bij helpen?

- De vlaggenlijn in- en uitrollen en de palen neerzetten en opruimen
- Presentielijst bijhouden

Ook zijn wij altijd op zoek naar ouders die willen helpen tijdens wedstrijden, bijvoorbeeld als tijdwaarnemer, ploegleider, speaker of ordonnans (ophalen officialkaarten met de gezwommen tijden).

Vragen ouders en overleg met trainers

Mocht u vragen hebben, stel ze gerust, maar wel na de training. De trainers zijn tijdens de training verantwoordelijk voor de training en veiligheid van alle zwemmers. Het geven van aanwijzingen aan eigen kinderen is niet de bedoeling. Onze trainers moeten op meer kinderen tegelijk letten, u maar op één. Heeft u vragen? Stel deze gerust na de training.

Wedstrijden

Meedoen aan zwemwedstrijden hoort uiteraard bij het lid zijn van de wedstrijd ploeg! Deelnemen aan wedstrijden is leuk en je brengt dat wat je geleerd hebt in de praktijk.

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 (20 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 Competitie (LZC) en de Holland Competitie (HC) zijn altijd op uitnodiging en in ploegverband.

Het jaaroverzicht met alle wedstrijden staat op de website van de vereniging. Reserveer de wedstrijddata alvast in je agenda!



Welke wedstrijden zijn er?

WVNL LZC (Landelijke Zwem Competitie)

WVNL staat voor Water vrienden Nederland. De LZC is een competitie waaraan de verenigingen van de NCS (= Nederlandse Culturele Sportbond) deel kunnen nemen. De competitie bestaat uit 3 wedstrijden en een afsluitende finalewedstrijd. De PWV heeft als doel om altijd bij de finalewedstrijd aanwezig te zijn.

Dit is een teamwedstrijd. Voor de individuele zwemmers en voor de estafettes kunnen we punten scoren voor onze ploeg.

De indeling voor de LZC (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 LZC de oproep via email toegestuurd. De LZC wedstrijden zijn voor de vereniging en de wedstrijd ploeg belangrijke wedstrijden. We gaan er van uit dat zwemmers die opgeroepen worden graag mee willen doen en zich alleen afmelden als het echt niet anders kan!

WVNL Nederlandse junioren zwemkampioenschappen

Deze wedstrijd wordt gehouden in december en is voor de leeftijdsgroepen A tot en met C. Je hoeft geen limiet te halen om mee te kunnen doen.

WVNL Nederlandse zwemkampioenschappen

Deze wedstrijden zijn voor de leeftijdsgroepen D tot en met H. 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 kampioen van Nederland worden). Op onze site en op de site van NCS (www.ncs-cwz.nl) staan de limiet- en vervangende tijden. De NZK worden jaarlijks over 2 zwemdagen verdeeld in februari en april.

WVNL Lange Baan Kampioenschappen

Deze wedstrijden worden gehouden in maart en juni. Beide wedstrijden worden gezwommen in een 50 meter zwembad.



WVNL Lange afstandwedstrijd

Deze wedstrijd wordt in november gehouden.

Holland Competitie

De Holland Competitie is bedoeld voor jonge en beginnende zwemmers om wedstrijdervaring op te doen. Voor veel zwemmers is het meedoen aan de Holland Competitie hun 1e wedstrijdervaring. Aan de Holland Competitie doen 5 verenigingen mee. De wedstrijden zijn op zaterdagavond (5 zaterdagen per jaar) en zijn in Hoofddorp of Nieuw-Vennep.

Ook voor deze wedstrijden word je door de wedstrijdcommissie uitgenodigd. Bij de Holland Competitie worden voornamelijk de zwemmers opgeroepen die NIET naar de LZC mee mochten.

Onderlinge wedstrijden

Aan dit zwemfeest mag ieder lid van de PWV deelnemen.

Voor de wedstrijdzwemmers 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 die 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 kan zichzelf inschrijven (via de Wedstrijd Commissie).

Open wedstrijd

Bij deze wedstrijden mag iedere wedstrijdzwemmer zich aanmelden. De uitnodiging wordt ook door 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 (sprint-, limiet- en internationale wedstrijd).



Leeftijdsgroepen

Leeftijdsgroepen gelden van 1 september tot en met 31 augustus (zwemseizoen). De leeftijd die je op 31 december in een zwemseizoen hebt, is bepalend voor de indeling. Deze indeling geldt het hele zwemseizoen.

Groep A	zwemmers van 7 jaar (vanaf je verjaardag mag je meedoen aan wedstrijden, 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, 19 en 20 jaar
Groep G	zwemmers van 21, 22 en 23 jaar
Groep H	Zwemmers 24 jaar en ouder
Groep Masters	vanaf 20 jaar.

Zwemmers mogen in een wedstrijd uitkomen in hun eigen leeftijdsgroep of een groep die 1 niveau hoger is. Bij een estafette mag een zwemmer bij sommige wedstrijden zowel in een oudere leeftijdsgroep als in de eigen leeftijdsgroep starten. Uitkomen in een lagere leeftijdsgroep mag niet.

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 NCS, Commissie Wedstrijd Zwemmen : www.ncs-cwz.nl bij het jaarprogramma.

Zorg dat je altijd op de mail van de wedstrijd ploeg reageert.

Graag horen we natuurlijk dat je mee gaat naar een wedstrijd. Als je niet mee kan vragen we je toch om per e-mail af te melden, omdat het voor de wedstrijdcommissie makkelijker is.



Afmelden

Er kan een reden zijn waarom je niet mee kan doen aan een wedstrijd (blessure, ziekte, school, studie, werk of vakantie). Als je bent uitgenodigd voor een wedstrijd kan je alleen **AFZEGGEN, zeker van de competitie, in uiterste noodzaak**. Waarom? Omdat het niet altijd mogelijk is een vervanger op te stellen. De afmelding moet worden gedaan via de mailbox van de wedstrijdcommissie (pww.wedstrijdploeg@gmail.com) en minimaal 7 dagen vóór de wedstrijd.

Als je te laat of helemaal niet afmeldt voor een wedstrijd, betaal je de gemaakte kosten: startgeld en inschrijfgeld.

Voor alle wedstrijden geldt:

We vertrekken vanuit het clubhuis. Zorg dat je 15 minuten vóór vertrek aanwezig bent. Betaal met een pinpas of neem het startgeld gepast mee en overhandig dit aan de ploegleider.

Het startgeld voor de verschillende wedstrijden bedraagt € 7,50 per wedstrijd. Bij de NCS (WVNL) wedstrijden waar je vrij op kan inschrijven geldt dat de 1^o slag € 7,50 kost en de volgende slagen € 5.

Vervoer naar de wedstrijden

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

Als je met je ouders zelf naar de wedstrijd gaat, laat dit dan vooraf per mail weten. Dit kan echter niet als je ouders zijn ingedeeld om te rijden!

Bij de LZC en Holland Competitie kunnen ouders die rijden in aanmerking komen voor een reiskostenvergoeding via de PWV. De wedstrijdcommissie zal naar uw rekeningnummer vragen.



Wedstrijdvoorbereiding

Clubtenue

Als je wedstrijden zwemt is het dragen van een clubshirt en het bijbehorende broekje tijdens de wedstrijd verplicht. De kleding zorgt er niet alleen voor dat we duidelijk herkenbaar zijn, maar ook dat je warm blijft tijdens de wedstrijd. Zorg ook dat je slippers bij je hebt.

De clubkleding kun je bestellen via **www.sport-emotion.nl**, waar je ook andere (vereniging-)spullen kunt bestellen. Meer informatie staat op onze website.

De wedstrijddag

Begin op de wedstrijddag 's morgens eerst je tas klaar te maken, dan ben je er zeker van dat alles alvast klaar staat. Wat neem je mee?

- zwembroek/badpak liefst ook een reserve
- zwembril liefst ook een reserve
- badmuts, liefst ook een reserve
- handdoeken (1 per te zwemmen afstand en 1 extra)
- badslippers
- clubtenue
- eten en drinken
- iets te doen voor tijdens het wachten; een boekje of spelletje

Eten en drinken

Eten is belangrijk voor goede prestaties, maar ook voor een optimaal herstel. Zie eten dan ook als onderdeel van je zwemtraining. Sport in ieder geval niet op een lege maag: je loopt hiermee het risico dat je tijdens het sporten minder energie hebt. Speciale sportvoeding is ook niet nodig, gezonde voeding is voldoende.

Voor de wedstrijd

Eet 1 tot 2 uur voor het sporten een licht verteerbare maaltijd die voldoende energie levert. Uiterlijk een half uur voor wedstrijd kun je nog wat boterhammen, ontbijtkoek, krentenbollen of een banaan eten.



Zorg dat je voldoende drinken bij je hebt. Begin al met drinken voordat je dorst krijgt en drink gedurende de hele wedstrijd een paar flinke slokken per keer tussen de zwemafstanden. De dorstprikkel krijg je pas als je vochtbalans echt te laag is.

Wat drink en eet je **NIET** tijdens de wedstrijd:

- Drinken met koolzuur en geen zure drankjes, want daar krijg je last van tijdens het zwemmen.
- Drank met cafeïne (Red Bull, Golden Power en dergelijke).
- Vette dingen zoals chips, gevulde koeken of chocolade, etc.

Wat eet en drink je **WEL** tijdens de wedstrijd:

- Water, druivensap of tropische vruchtendrank met water (veel drinken is goed). Water met een beetje siroop erdoor is prima.
- Brood met jam, stroop of honing, pannenkoeken.
- Een banaan, druiven of ander fruit.

Natuurlijk mag je een blikje limonade en een zakje chips of ander snoepgoed meenemen, maar dat mag je pas na je laatste race opdrinken of eten. Dat geldt ook voor een sportdrankje. Een goed hersteldrankje voor na de wedstrijd is een pakje chocolademelk.

De wedstrijd zelf

Voordat de wedstrijd begint mag je meestal eerst inzwemmen; dit is je warming-up. Je maakt je spieren warm en oefent dan de zwemslagen, de keerpunten en de starts nog eens goed. Meestal worden de inzwembanen op leeftijd ingedeeld. Je ploegleider is hiervan op de hoogte.

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.

Tijdens de wedstrijden blijven we bij elkaar en zitten we op de aangewezen plek. 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.



Kledingregels tijdens de wedstrijd

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 gebruikt 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 gebruikt 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 houden we ons aan een aantal regels

- ⇒ Rondom het wedstrijdbassin moeten de zwemmers 1 meter vrij houden, zodat de officials vrij langs de badrand kunnen lopen.
- ⇒ Tijdens elke start moet het absoluut STIL zijn.
- ⇒ **Verlaat tijdens de wedstrijd nooit de zwemzaal, tenzij je daar toestemming voor hebt van de ploegleider.**
- ⇒ 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 totdat het laatste programmanummer voorbij is bij de ploeg in het zwembad en gaan daarna pas omkleden.



Contributie en lesgeld

Zie voor alle geldende tarieven: www.pijnackerse-watervrienden.nl onder lidmaatschap.

Vragen over contributie en les gelden en wijzigingen lidmaatschap kunnen uitsluitend schriftelijk of per mail gebeuren bij de penningmeester van de PWV.

Adres: Noordweg 77a, 2641 ZA PIJNACKER.

E-mail: pww.peningmeester@gmail.com

Wil je ook wedstrijdzwemmen bij de PWV?

Aanmelden bij de Pijnackerse Watervrienden doe je via onze website www.pijnackerse-watervrienden.nl

Wil je een keer komen kijken? Dat kan natuurlijk altijd. Je mag ook 3 keer gratis mee trainen.

Meld je daarvoor aan via PWV.wedstrijdploeg@gmail.com, zodat er iemand voor je klaarstaat.

De minimale eis is dat je je B-diploma (van de Pijnackerse Watervrienden) hebt.

Tot snel!

Een spetterende en sportieve groet
Het bestuur van de Pijnackerse Watervrienden