

# Informatieboekje wedstrijdzwemmen



Zwem- en Waterpolovereniging

## *Van Vliet Barracuda*

Versie oktober 2017



---

## Voorwoord

Dit is het informatieboekje van de afdeling wedstrijdzwemmen van Zwem- en Waterpolovereniging Van Vliet Barracuda te Nieuwerkerk aan den IJssel, gemeente Zuidplas.

In dit informatieboekje kun je vrijwel alles vinden over wedstrijdzwemmen bij Van Vliet Barracuda. Het boekje bevat informatie over wedstrijdzwemmen in het algemeen en in het bijzonder bij Van Vliet Barracuda. Er wordt een zo compleet mogelijk overzicht gegeven van de soorten wedstrijden en er is een handige lijst opgenomen met tips voor je wedstrijduitrusting. Verder bevat dit informatieboekje een overzicht van de zwemcommissieleden en hun taken binnen de zwemcommissie.

De zwemcommissie gaat ervan uit dat de informatie in dit boekje jouw plezier in het zwemmen kan vergroten. Mocht je nog een vraag of opmerking hebben, schroom dan niet om iemand van de zwemcommissie aan te schieten.

Veel lees- en zwemplezier!

De zwemcommissie

# 1 Inhoudsopgave

Voorwoord .....	2
1 Inhoudsopgave .....	3
2 Inleiding .....	4
3 Zwem- en Waterpolovereniging Van Vliet Barracuda .....	5
3.1 Wat is wedstrijdzwemmen? .....	5
3.2 Waarom wedstrijdzwemmen? .....	5
3.3 Wedstrijdzwemmen bij Van Vliet Barracuda? .....	5
3.4 De zwemtraining .....	5
3.5 Wanneer kun je trainen? .....	6
3.6 Wie geven zwemtraining? .....	6
3.7 Landtraining .....	6
3.8 Eten, drinken en trainen: hoe combineren we dat? .....	6
4 Zwemwedstrijden .....	6
4.1 Wat voor wedstrijden zijn er? .....	7
4.1.1 Nationale zwemcompetitie .....	7
4.1.2 Regiocompetitie .....	7
4.1.3 Swimkick .....	7
4.1.4 Miniorencircuit .....	7
4.1.5 Meerkampwedstrijden .....	8
4.1.6 Lange Afstand Circuit .....	8
4.1.7 Limietwedstrijden .....	8
4.1.8 Regiokampioenschappen .....	8
4.1.9 Niveauwedstrijden .....	8
4.1.10 Nederlandse Kampioenschappen .....	8
4.1.11 KNZB Challengers .....	8
4.1.12 Buitenlandse wedstrijden .....	9
4.1.13 Clubkampioenschappen .....	9
4.1.14 Speciale wedstrijden .....	9
4.2 Eten voor de wedstrijd .....	9
4.3 Wat neem je mee naar een wedstrijd (badkleding)? .....	9
4.4 Vervoer naar de wedstrijd .....	10
4.5 Afmelden voor een wedstrijd .....	10
4.6 Afmelden door organisatie .....	10
4.7 Officials, ploegleiders en vrijwilligers .....	11
5 Sociale activiteiten van Van Vliet Barracuda .....	11
5.1 Clubblad Waterspetters .....	11
5.2 Nieuwsbrief .....	11
6 De zwemcommissie .....	11
6.1 De organisatie .....	11
6.2 Contactpersoon voor zwemmers .....	13
6.3 Vertrouwenspersoon .....	13
7 Administratieve zaken .....	13
7.1 Contributie en aanmelding bij zwemvereniging Van Vliet Barracuda .....	13
7.2 Verzekering .....	14
7.3 Ouders .....	14
7.4 Medicijngebruik en/of allergieën .....	14
7.5 Verklaring Omtrent Gedrag .....	14



---

## 2 Inleiding

Dit informatieboekje wedstrijdzwemmen van Zwem- en Waterpolovereniging Van Vliet Barracuda bevat alle informatie met betrekking tot het wedstrijdzwemmen.

In hoofdstuk 3 worden algemene zaken rondom het wedstrijdzwemmen behandeld. Je komt te weten wat wedstrijdzwemmen is, hoe de trainingen in elkaar zitten en wie de trainers zijn.

Daarnaast bevat dit hoofdstuk wat algemene informatie over de combinatie van eten, drinken en zwemmen.

In hoofdstuk 4 komen alle aspecten aan de orde voor wat betreft de wedstrijden. Wat voor soort wedstrijden zijn er, wat moet je aan zwemspullen meenemen naar een wedstrijd, hoe kom je bij de wedstrijden, enzovoort.

Hoofdstuk 5 gaat kort in op de sociale activiteiten binnen de zwemvereniging.

Hoofdstuk 6 bevat een korte omschrijving van de zwemcommissie en haar taken.

Tot slot zijn in hoofdstuk 7 enkele administratieve en algemene zaken met betrekking tot het wedstrijdzwemmen opgenomen.

### **3 Zwem- en Waterpolovereniging Van Vliet Barracuda**

Zwem- en Waterpolovereniging Van Vliet Barracuda is de enige zwemvereniging in Nieuwerkerk aan den IJssel en is opgericht op 26 februari 1970. De vereniging traint in het Polderbad aan de Iersestraat 15 te Nieuwerkerk aan den IJssel. De vereniging biedt zowel wedstrijdzwemmen als waterpolo aan. De vereniging heeft een ledenbestand van circa 235 leden, bestaande uit wedstrijdzwemmers en waterpoloërs.

#### **3.1 Wat is wedstrijdzwemmen?**

Wedstrijdzwemmen is het zo snel mogelijk afleggen van een vastgestelde afstand. Het wedstrijdzwemmen kent de volgende zwemslagen: vlinderslag, rugcrawl, schoolslag, borstcrawl en wisselslag. Elke zwemslag is af te leggen in verschillende vastgestelde afstanden die variëren van 25 tot 5000 meter. De meest gezwommen afstanden zijn de 50 meter, 100 meter en 200 meter.

De wisselslag is een combinatie van zwemslagen: te weten vlinderslag, rugcrawl, schoolslag en borstcrawl. Zwemmen is een (bijna) individuele sport maar naast individuele afstanden wordt er ook in teamverband gezwommen in de estafettes en ook als team in onder andere de Minioren Club Meet, Nationale Zwemcompetitie en Regiocompetitie.

#### **3.2 Waarom wedstrijdzwemmen?**

Wedstrijdzwemmen is een leuke, opbouwende en gezonde sport waarbij spieren in het gehele lichaam worden gebruikt. De sport kan beoefend worden van jong tot oud. Deelname aan wedstrijden is echter pas toegestaan vanaf het zesde levensjaar.

#### **3.3 Wedstrijdzwemmen bij Van Vliet Barracuda?**

Wedstrijdzwemmen bij Van Vliet Barracuda ligt op een hoog niveau. De club behoort al enkele jaren tot de top 60 van Nederland.

Behalve aan het wedstrijdzwemmen wordt ook veel aandacht geschonken aan activiteiten die niets met wedstrijdzwemmen zelf van doen hebben. Deze activiteiten versterken echter het clubgevoel en maken van onze vereniging een gezellige en maatschappelijk betrokken vereniging. Voorbeelden hiervan zijn het organiseren van de jaarlijks terugkerende zwemvierdaagse in het Polderbad en het assisteren bij een verzorgingspost van de marathon Rotterdam.

#### **3.4 De zwemtraining**

Op de zwemtrainingen worden de zwemmers en zwemsters een aantal basistechnieken bijgebracht en de conditie verhoogd. De zwemmers trainen in banen, verdeeld naar leeftijd en/of snelheid. De hoofdtrainer bepaalt de baanindeling.

---

### **3.5 Wanneer kun je trainen?**

Bij Van Vliet Barracuda kan maximaal zes keer per week worden getraind, namelijk op maandagavond, woensdagochtend, donderdagavond, vrijdagavond, zaterdagochtend en zondagochtend.

De trainingstijden liggen voor het hele seizoen vast. De hoofdtrainer bepaalt op welke tijdstippen jij mee kunt trainen. Hij weet namelijk precies welke zwemmers ongeveer even snel zwemmen en hij kan jou dan in de juiste baan indelen.

### **3.6 Wie geven zwemtraining?**

Van Vliet Barracuda heeft één gediplomeerde hoofdtrainer, Walter Rolloos.

Walter wordt tijdens de training geassisteerd door een team van vijf dames en twee heren waarvan een aantal gediplomeerd is. Op dit moment bestaat het team uit Ina van Beusekom, Joke Both, Heidi Kommers, Jacqueline Rolloos, Mireille Hesper, Mario van den Brink en Arjan Broere. Deze trainers vallen onder de eindverantwoordelijkheid van de hoofdtrainer. De trainers zijn verantwoordelijk voor de gang van zaken in het zwembad en aan de badrand. De trainers zijn niet verantwoordelijk voor hetgeen zich in de hal van het zwembad danwel in de kleedkamers/kleedhokjes afspeelt.

### **3.7 Landtraining**

Zwemmers die geïnteresseerd zijn in landtraining kunnen deelnemen aan de landtraining die iedere maandagavond – voorafgaand aan de zwemtraining – van 18.00 tot 18.45 uur wordt gegeven aan de rand van het zwembad door Emiel Ghali.

Het is niet raadzaam om op te jonge leeftijd aan een dergelijke training te beginnen. Overleg daarom met de hoofdtrainer of landtraining voor jou een nuttige aanvulling kan betekenen.

### **3.8 Eten, drinken en trainen: hoe combineren we dat?**

Natuurlijk weet je dat sporten met een lege maag of met een te volle maag niet prettig is. Als je vlak voor het zwemmen veel eet kun je hierdoor misselijk worden, maagkrampen krijgen of allerlei andere vervelende klachten. Het is daarom verstandig pas na de training of als het niet anders kan minstens 1,5 uur voor de training je warme maaltijd te nuttigen. Tijdens het zwemmen gebruik je veel energie. Het is dan ook goed om die energie weer aan te vullen. Hierdoor herstel je sneller en train je jouw lichaam sneller te herstellen van een zware inspanning. Je kunt dit doen door een (isotone) dorstlesser te gebruiken. Deze kun je meenemen in een bidon.

## **4 Zwemwedstrijden**

Wanneer je naast het trainen ook zwemwedstrijden gaat zwemmen, dient eerst een startvergunning aangevraagd te worden. Voor deze aanvraag moet toestemming gegeven worden door je ouder(s)/verzorger(s), indien je als zwemmer minderjarig bent.

Via de nieuwsbrief ontvang je per email een uitnodiging voor een wedstrijd.

In de uitnodiging staat in welk zwembad de wedstrijd wordt gehouden, hoe laat je aanwezig moet zijn en welke afstanden en zwemslagen je moet zwemmen. De wedstrijden worden voornamelijk gezwommen in de regio West (provincie Zuid-Holland) maar er zijn ook wedstrijden die buiten deze regio worden gezwommen. De wedstrijden vinden in het algemeen in het weekend plaats. Elke wedstrijd bestaat uit programma's waarin per leeftijdscategorie wordt gezwommen.

---

De wedstrijd waarvoor je wordt uitgenodigd is afhankelijk van je leeftijd en het zwemniveau.

## **4.1 Wat voor wedstrijden zijn er?**

### **4.1.1 Nationale Zwemcompetitie**

De verenigingscompetitie is een landelijke competitie met een hoofdklasse, A-, B-, C-klasse en een districtsafdeling. De hoofdklasse telt 15 verenigingen, de A-, B- en C-klasse elk 30. De districtsafdeling bestaat uit circa 120 verenigingen en is opgesplitst in 5 regio's met ieder 3 afdelingsklassen. Van Vliet Barracuda zwemt sinds seizoen 2015-2016 in de B-klasse.

De competitie telt vier wedstrijden die met twee andere verenigingen wordt gezwommen. Het seizoen 2017-2018 zwemmen wij de competitie in zwembad AquaAltena te Andel en in het Inge de Bruijn-zwembad te Barendrecht.

### **4.1.2 Regiocompetitie**

De Regio West competitie is een competitie die wordt gezwommen in de provincie Zuid-Holland en bestaat uit drie poules, te weten de A, B en C poule. De verenigingen die in de A-poule zijn gekwalificeerd, zwemmen de eerste twee wedstrijden in een 25 meter bad en de overige drie wedstrijden in een 50 meter bad.

De verenigingen die in de B-poule zijn gekwalificeerd, zwemmen alle wedstrijden in een bad met elektronische tijdwaarneming.

De verenigingen die in de C-poule zijn gekwalificeerd, zwemmen alle wedstrijden in een 8-banenbad.

Van Vliet Barracuda zwemt seizoen 2017-2018 in de B-poule. De competitie telt vijf wedstrijden die met zeven andere verenigingen worden afgewerkt. Het seizoen 2017-2018 zwemmen wij de regiocompetitie in Sportcentrum Papendrecht te Papendrecht.

### **4.1.3 Swimkick**

SwimKickwedstrijden zijn wedstrijden voor beginnende wedstrijdzwemmers. Deze wedstrijden vinden drie maal per jaar plaats en zijn voor jongens in de leeftijd van 6 tot en met 12 jaar (minioren 1 tot en met 6) en meisjes in de leeftijd van 6 tot en met 11 jaar (minioren 1 tot en met 5).

Alle kinderen kunnen vanaf hun 6e verjaardag deelnemen aan SwimKickwedstrijden. De SwimKickwedstrijden zijn bedoeld voor kinderen die kennis willen maken met wedstrijdzwemmen. Gevorderde minioren kunnen na één of twee seizoenen deelname aan SwimKickwedstrijden gaan deelnemen aan Miniorenwedstrijden. Voor de jongste leeftijdsgroepen (minioren 1) zijn uitsluitend de SwimKickwedstrijden.

### **4.1.4 Miniorencircuit**

De wedstrijden in het miniorencircuit zijn wedstrijden die zes maal per jaar plaatsvinden. Deze wedstrijden zijn voor jongens in de leeftijd van 7 tot en met 12 jaar ((minioren 2 tot en met 6) en meisjes in de leeftijd van 7 jaar tot en met 11 jaar (minioren 2 tot en met 5). Van de deelnemers worden nationale ranglijsten gepubliceerd op de KNZB-site: [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl). Door deel te nemen kunnen zwemmers zich plaatsen voor de regionale miniorenfinales en de landelijke finale. De landelijke jaargangfinales worden gehouden in februari in een 25 meter bad en eind juni/begin juli in een 50 meter bad.

#### **4.1.5 Meerkampwedstrijden**

Regelmatig worden samen met andere zwemverenigingen vriendschappelijke wedstrijden georganiseerd. Deze wedstrijden kun je zwemmen om wedstrijdritme op te doen en goede individuele prestaties te leveren, het behalen van limieten voor kampioenschappen enzovoort.

#### **4.1.6 Lange Afstand Circuit**

Enkele malen per jaar worden er Lange Afstandswedstrijden gehouden. Tijdens deze wedstrijden is er de mogelijkheid om afstanden te zwemmen die je normaal erg weinig zwemt, zoals de 400, 800, 1500 en 2000 meter vrije slag en de 200 en 400 meter wisselslag. Jonge zwemmers zwemmen uiteraard kortere afstanden.

Het Lange Afstand Circuit is verdeeld in twee perioden per jaar. Per periode worden de afstanden langer, tot 2000 meter.

Het LAC-klassement is bepalend voor de plaatsing voor het Nationaal Kampioenschap lange afstand (800, 1500 en 5000 meter).

#### **4.1.7 Limietwedstrijden**

Tijdens limietwedstrijden is er de mogelijkheid om op bepaalde (gewenste) afstanden een scherpere tijd neer te zetten, bijvoorbeeld om je te kwalificeren voor een wedstrijd/kampioenschap waar plaatsing geschiedt op basis van vastgestelde limieten. Voor deze wedstrijden kan een zwemmer zich opgeven, doch deelname aan een dergelijke wedstrijd leidt tot verplichting van het aanleveren van (een) official(s) en (een) ploegleider(s).

#### **4.1.8 Regiokampioenschappen**

Twee maal per jaar, een keer in de winter en een keer in de zomer, organiseert de regio West de regiokampioenschappen. Deze kampioenschappen worden op verschillende niveaus gehouden. Tijdens deze wedstrijden zwemmen de snelste zwemmers uit de regio tegen elkaar. Deelname geschiedt op basis van limieten. Alle informatie over de regiokampioenschappen is terug te vinden op de website van de regio West ([www.knzbwest.nl](http://www.knzbwest.nl)).

#### **4.1.9 Niveauwedstrijden**

Niveauwedstrijden bestaan uit vijf wedstrijden, georganiseerd door de regio West, en zijn bedoeld voor zwemmers die nog niet in aanmerking komen voor bijzondere of selectiewedstrijden.

#### **4.1.10 Nederlandse Kampioenschappen**

Twee maal per jaar zijn er Nederlandse Kampioenschappen in diverse categorieën: één keer in de winter en één keer in de zomer. Er wordt onderscheid gemaakt in een NK voor junioren en jeugd (NJJK) en een NK/Swimcup voor senioren.

Ook zijn er estafettekampioenschappen die één maal per jaar in de maand september worden gezwommen. Bij de Nederlandse (estafette)kampioenschappen komen de snelste zwemmers van Nederland in actie.

#### **4.1.11 KNZB Challengers**

De Nationale Selectie zwemt in een seizoen een aantal wedstrijden in Nederland. KNZB Challengers zijn bedoeld als test tussen de grote toernooien en kwalificatiewedstrijden en vinden verspreid over het land plaats zodat op meer plaatsen de nationale toppers in actie te



zien zijn. Zwemmers die op landelijk niveau presteren kunnen deelnemen aan deze wedstrijden.

#### **4.1.12 Buitenlandse wedstrijden**

Een keer per jaar gaat de zwemvereniging naar Bückeberg (Duitsland) voor een internationale zwemwedstrijd. Deze wedstrijd vindt meestal in juni plaats en wordt gehouden in een buitenbad van 50 meter lengte. Deze wedstrijd wordt beschouwd als eindafsluiting van ons zwemseizoen. Daarnaast wordt gezocht naar wedstrijden in de grensstreek die een aanvulling kunnen zijn op het bestaande aanbod van wedstrijden. In het seizoen 2016-2017 zijn wedstrijden gezwommen in Dortmund (Schwimmfest Dortmund) en in Antwerpen (Antwerp International Youth Swimming Cup).

#### **4.1.13 Clubkampioenschappen**

Ieder jaar worden er door Van Vliet Barracuda clubkampioenschappen georganiseerd. In het seizoen 2016-2017 zijn de clubkampioenschappen op een zaterdag gezwommen. Door de zwemmers worden vier afstanden van 50 meter gezwommen (vlinder, rug, school en vrij). De jongste zwemmers zwemmen dezelfde slagen (uitgezonderd de vlinderslag) in afstanden van 25 meter. Tijdens deze kampioenschappen zwem je tegen leeftijdsgenoten en kun je in je eigen leeftijdscategorie clubkampioen worden. Na afloop van de wedstrijd wordt de uitslag bekend gemaakt en krijgt iedere zwemmer zijn/haar (herinnerings)medaille.

#### **4.1.14 Speciale wedstrijden**

Dit zijn op zichzelf staande wedstrijden met een speciaal karakter, bijvoorbeeld ter gelegenheid van of ter herinnering aan een gebeurtenis. Een voorbeeld hiervan is onze eigen IJsselcup.

### **4.2 Eten voor de wedstrijd**

Voor een wedstrijd is het belangrijk dat je niet teveel eet. Natuurlijk moet je geen honger lijden, maar je moet niet gaan zwemmen met een zware en volle maag.

Een lekkere suggestie om te eten voor een wedstrijd is - afhankelijk van het tijdstip dat de wedstrijd wordt gehouden: kip met rijst, spaghetti, macaroni en (wit-)brood met jam en dergelijke. Verder wordt er op onze website aandacht besteed aan wat je wel en niet mag eten voor een wedstrijd. Zie voor verdere informatie het kopje 'Sport en voeding'.

### **4.3 Wat neem je mee naar een wedstrijd (badkleding)?**

Voor een wedstrijd is het van groot belang dat je je zwemtas goed inpakt. Behalve dat alles erin moet passen is het natuurlijk vervelend als je er op een wedstrijd achter moet komen dat je je zwembroek bent vergeten, waardoor je in het ergste geval niet mee kunt zwemmen.

Het is verstandig om voldoende badgoed (badpakken of zwembroeken) mee te nemen.

Uiteraard is het niet verplicht, maar als je tijdens een wedstrijd meerdere zwembroeken of badpakken bij je hebt kun je elke keer dat je gezwommen hebt een droog badpak aantrekken wat natuurlijk veel lekkerder zit dan natte badkleding.

Om de spieren op temperatuur te houden zijn slippers, short en poloshirt van groot belang. Tevens is het goed wat drinken mee te nemen en licht verteerbaar voedsel. Uiteraard eet je tijdens een wedstrijd geen chips en drink je geen koolzuurhoudende drank.

---

De lijst van spullen die je meeneemt kan er als volgt uit zien.

- Zwembroeken/badpakken
- Zwembril(len)
- Badmuts(en)
- Slippers (eventueel sokken en gymschoenen voor warme voeten)
- Van Vliet Barracuda-shirt
- Sportbroek/trainingsbroek
- Goede zwemtas (Speedo-tassen zijn goed geschikt en hebben meerdere vakken)
- Licht verteerbaar voedsel
- Bidon

#### **4.4 Vervoer naar de wedstrijd**

Vervoer naar wedstrijden moet je zelf regelen. Je kunt natuurlijk tijdens de trainingen voorafgaand aan de wedstrijd aan je zwemvrienden vragen of zij met jou willen meerijden of dat jij met hun mee kan rijden.

#### **4.5 Afmelden voor een wedstrijd**

Afmelden voor een wedstrijd moet je natuurlijk zo min mogelijk doen. De mensen die alle voorbereidingen treffen om jou te kunnen laten zwemmen voor een wedstrijd hebben hier alleen nog maar meer werk aan. Dus liever niet afmelden. De wedstrijden die je zeker niet mag afmelden zijn uiteraard de wedstrijden voor de regio- en verenigingscompetitie: dit zijn wedstrijden waar naast jouw persoonlijke resultaat ook het ploegresultaat geldt. Als jij dan niet zwemt dupeer je daar de gehele ploeg mee. Als het echt niet anders kan (bijvoorbeeld ziekte), meld je dan zo spoedig mogelijk af, zodat er tijdig naar vervanging gezocht kan worden. Afmelden kun je alleen doen bij het afmeldpunt en dient gedaan te worden via de website op <http://afmelden.zpvbarracuda.nl>. Te laat of niet afmelden betekent een boete die je zelf moet betalen.

Afmeldingen op de wedstrijddag zelf dienen via de afmeldtelefoon te geschieden. Het telefoonnummer van de afmeldtelefoon luidt: 06 – 28 42 31 41. Eventuele ingesproken berichten op dit telefoonnummer worden afgeluisterd. Whats app-berichten zijn niet mogelijk.

Op de wedstrijddag zelf worden afmeldingen via de website niet behandeld.

Voor alle overige afmeldregels wordt verwezen naar de afmeldregels op onze website.

#### **4.6 Afmelden door organisatie**

Het komt wel eens voor dat zwemmers worden afgemeld door de organiserende vereniging. Dit kan voorkomen bij bijvoorbeeld miniorenwedstrijden, limietwedstrijden, buitenlandse wedstrijden, regiokampioenschappen of nationale kampioenschappen. Bij dit soort wedstrijden is er sprake van een zogenaamde inschrijflimiet. Dit wordt gedaan omdat alleen de snelste zwemmers bij deze wedstrijden mogen zwemmen.

Mocht je dit overkomen, wees dan vooral niet teleurgesteld. Gewoon de volgende keer wat harder zwemmen, zodat je dan wel aan de limiet kunt voldoen.

---

## **4.7 Officials, ploegleiders en vrijwilligers**

Voor elke wedstrijd zijn er officials nodig. Om even een beeld te krijgen: voor een wedstrijd in een 5-banenbad hebben we al gauw te maken met tien klokkers, één starter, één scheidsrechter, twee kamprechters en drie juryleden. Ook zijn er voor iedere wedstrijd ploegleiders nodig. Bij Van Vliet Barracuda coördineren Marc van Luijk en Joyce Vuijk de inzet van deze officials en ploegleiders. Marc en Joyce zijn te bereiken op het email-adres: [officials@zpvbarracuda.nl](mailto:officials@zpvbarracuda.nl). Wanneer er een thuiswedstrijd wordt georganiseerd zijn er naast officials ook een aantal vrijwilligers nodig voor het vervullen van een aantal belangrijke taken zoals: speaker, kaartjeslopen, catering, op- en afbouwen van het wedstrijdbad en de programmaverkoop.

## **5 Sociale activiteiten van Van Vliet Barracuda**

### **5.1 Clubblad Waterspetters**

Van Vliet Barracuda heeft een eigen clubblad dat een aantal keer per jaar verschijnt. Dit clubblad heet 'Waterspetters' en bevat naast belangrijke informatie over de zwemvereniging ook de meest recente informatie over de namen van contactpersonen, wedstrijdverslagen, interviews, leuke weetjes, enzovoort.

Het clubblad wordt in het zwembad uitgedeeld.

### **5.2 Nieuwsbrief**

Elk gewenst/noodzakelijk moment verschijnt de Van Vliet Barracuda nieuwsbrief per e-mail met daarin een uitnodiging voor een wedstrijd en/of andere informatie over het wedstrijdszwemmen bij Van Vliet Barracuda. De nieuwsbrief is uiteraard ook terug te vinden op de website van Van Vliet Barracuda ([www.zpvbarracuda.nl](http://www.zpvbarracuda.nl)).

## **6 De zwemcommissie**

### **6.1 De organisatie**

Om de organisatie van het wedstrijdgebeuren in goede banen te leiden is er een zwemcommissie. De voorzitter van de commissie zit tevens in het bestuur van de zwemvereniging.

De zwemcommissie bestaat uit een aantal leden met elk hun eigen taak. De taken van de zwemcommissieleden omvatten onder andere:

- Het fungeren als aanspreekpunt voor al jouw vragen over de zwemvereniging;
- Het afhuren van het zwembad om te kunnen trainen en wedstrijden te kunnen zwemmen;
- Het organiseren van zwemwedstrijden met de daarbij behorende taken zoals het regelen van ploegleiding tijdens een wedstrijd, het maken van een programmablad, het uitnodigen van officials (scheidsrechter, kamprechters, starter, klokkers en juryleden), het verzorgen van de afmeldingen en misschien voor jou wel het allerbelangrijkste: zorgen dat je mag zwemmen;
- Het bijhouden van de gezwommen tijden van de zwemmers van Van Vliet Barracuda;

- 
- Het versturen van de uitslagen van de zwemwedstrijden naar de KNZB en de lokale pers;
  - Het verzorgen van medailles en/of bekercups;
  - Het actueel houden van de website (uitnodigingen en uitslagen vermelden op de website);
  - Het innen van de ontstane boetes door niet of niet tijdig ontvangen afmeldingen;
  - Het regelen van inschrijving aan bijzondere kampioenschappen zoals het clubkampioenschap en het Nederlands (Jeugd en Junioren) Kampioenschap;
  - Alle overige voorkomende werkzaamheden die met het wedstrijdzwemmen te maken hebben.

De leden van de zwemcommissie zijn met hun functie/taken hierna vermeld.

- Diana Meijer  
Wedstrijdsecretaris, verantwoordelijk voor het inschrijven van de zwemmers voor zwemwedstrijden, het versturen van de uitslagen naar de KNZB en het publiceren van de uitslagen op de website, en dergelijke.  
Tevens aanspreekpunt voor de KNZB en de regio West met betrekking tot wedstrijden.  
Het beheren van het info-mailadres.
- Marc van Luijk en Joyce Vuijk  
Coördinatie officials en vrijwilligers.
- Joyce Houweling  
Het verwerken van afmeldingen van de zwemmers en het innen van startgelden en boetes.
- Carin Stout  
Het beheer van de clubshirts.  
Het organiseren van een informatieavond aan het begin van het nieuwe zwemseizoen.  
Het werven van vrijwilligers.  
Het verzorgen van medailles voor de thuiswedstrijden waar voor een medaille gezwommen kan worden.  
Het organiseren van herhalingscursussen met betrekking tot de Bedrijfshulpverlening.

De navolgende taken worden eveneens door diverse zwemcommissieleden verricht:

- Na de training van de eerste groepen aan de balie staan om eventuele vragen te beantwoorden en suggesties mee te nemen naar de vergaderingen van de zwemcommissie.
- De begeleiding en ondersteuning van het bestuur voor het eindfeest, regelen attenties en dergelijke.
- Het ondersteunen van activiteiten met betrekking tot specifieke evenementen.

De zwemcommissie wordt voorts ondersteund door een aantal vrijwilligers die de volgende taken op zich hebben genomen:

- Mireille Hesper  
In overleg met de hoofdtrainer zwemmers opstellen voor zwemwedstrijden, het maken van de uitnodigingen en het verzorgen van de uitnodigingen voor limietwedstrijden.
- Rien de Klerk  
Organisatie thuiswedstrijden.  
Verantwoordelijk voor het bijhouden van de website en de social media.
- Sabine Kreuger  
Het uitprinten van de programma's van thuiswedstrijden.
- Heidi Kommers

---

Post binnengekomen aan de balie (inschrijfformulieren e.d.) naar Rob van Doorn (ledenadministratie) brengen.

Het verkopen en uitdelen van badmutsen aan zwemmers die wedstrijden gaan zwemmen en voor wie een startvergunning is aangevraagd.

- Natasja van Berkel  
Organisatie Grote Clubactie.
- Patricia de Wildt  
Het maken en versturen van nieuwsbrieven.
- Saskia Groenen
- Het schrijven en uitdelen van Minioren oorkondes.
- Talitha Goedkoop
- Het schrijven en uitdelen van de Clubrecords oorkondes.
- Giulia Rolloos  
Het verzorgen van de persberichten naar de kranten.

## **6.2 Contactpersoon voor zwemmers**

Het kan natuurlijk altijd zo zijn dat je met vragen of problemen zit en dat je dit aan iemand kwijt wilt van de zwemvereniging. Zijn het vragen die betrekking hebben op de training dan kun je hiervoor direct de hoofdtrainer Walter Rolloos benaderen. Gaat het om wedstrijden dan kun je je vraag/vragen stellen aan Mireille Hesper of aan één van de trainers. Voor overige vragen kun je bij één van de zwemcommissieleden terecht.

## **6.3 Vertrouwenspersoon**

Het kan natuurlijk zo zijn dat je bepaalde vragen niet aan (een van) de trainers wilt stellen.

Voor vragen en/of problemen van persoonlijke aard kun je terecht bij de vertrouwenspersoon van de vereniging, Stephan Agussalim.

Stephan zal iedere vraag discreet behandelen. Stephan kun je aanspreken in het zwembad of je kunt telefonisch een afspraak met hem maken (telefoonnummer 06 – 23 36 70 93).

# **7 Administratieve zaken**

## **7.1 Contributie en aanmelding bij zwemvereniging Van Vliet Barracuda**

Wanneer je lid wilt worden van zwemvereniging Van Vliet Barracuda, kun je het inschrijfformulier op de website downloaden en invullen. De contributieperiode loopt van 1 januari t/m 31 december.

Naast het basislidmaatschap wordt een plustarief en een selectietarief gebruikt. Het plustarief geldt voor zwemmers die niet in de selectie zijn opgenomen maar wel tussen de 10 en 14 kwartier per week trainen. Het selectietarief geldt bij meer dan 14 kwartier trainen per week.

Eenmalig wordt ook inschrijfgeld in rekening gebracht.

De contributiebedragen staan vermeld op de website.



---

Aan reguliere wedstrijden kun je verder zonder kosten deelnemen. Soms zijn er “betaalwedstrijden” waarvoor een bijdrage wordt gevraagd.

Er zijn ook wedstrijden waarvoor je jezelf kunt inschrijven; voor deze wedstrijden wordt eveneens een eigen bijdrage gevraagd.

## **7.2 Verzekering**

Tijdens de trainingen en de wedstrijden zijn de zwemmers via het KNZB-lidmaatschap verzekerd. Voor de trainingen geldt die verzekering alleen binnen het zwembad, zodat de zwemmers gedurende die tijd ook binnen het zwembad dienen te blijven.

## **7.3 Ouders**

Ouders van wedstrijdzwemmers zijn heel belangrijk binnen de zwemvereniging. Misschien dat jouw vader, moeder of verzorger iets wil doen voor de vereniging. Bij het organiseren van wedstrijden en andere activiteiten is altijd hulp van ouders nodig, zonder hen is het niet mogelijk iets van de grond te krijgen. Daarom zijn bereidwillige ouders altijd welkom in de zwemcommissie (bestaat eveneens voor een groot deel uit ouders) om te helpen met de verschillende werkzaamheden. Voor aanmelding of informatie kunt u zich altijd melden bij een van de zwemcommissieleden.

## **7.4 Medicijngebruik en/of allergieën**

Gebruik je medicijnen of heb je een allergie, meldt dit dan aan de trainer en de officialcoördinatoren. Zij kunnen er dan rekening mee houden en weten hoe te handelen mocht er iets met je gebeuren tijdens het trainen.

## **7.5 Verklaring Omtrent Gedrag**

Voor het verrichten van vrijwilligerstaken is het mogelijk dat er om een verklaring omtrent gedrag wordt gevraagd.