



HANDLEIDING SEIZOEN 2011-2012 september 2011

INHOUD

VOORWOORD.....	2
NAMEN, FUNCTIE, TELEFOONNUMMERS EN E-MAILADRESSEN.....	3
VRIJWILLIGERS EN VACATURES	4
OFFICIALS.....	4
E-MAILADRESSEN.....	4
TRAININGEN	5
WEDSTRIJDEN.....	7
ALGEMENE INFORMATIE.....	11

Bijlage: Wedstrijd- en activiteitenkalender



VOORWOORD

Hierbij ontvangen jullie de handleiding voor het seizoen 2011-2012 met informatie over trainingen, wedstrijden, wedstrijdkalender en andere belangrijke mededelingen voor alle zwemgroepen.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig, zodat je altijd de belangrijke gegevens bij de hand hebt zoals telefoonnummers en e-mailadressen van trainers en begeleiders.

De wedstrijdkalender is het sluitstuk van deze handleiding, zodat jullie een overzicht hebben van de belangrijkste wedstrijden. Aan de wedstrijdkalender kunnen nog wedstrijden toegevoegd worden. Bekijk hiervoor regelmatig de website. Noteer de wedstrijddata in je agenda of thuis op de kalender, zodat je hier rekening mee kunt houden bij het maken van afspraken.

We hebben een overzicht opgenomen van openstaande vacatures. Lees deze samen met je ouder(s)/verzorger(s) aandachtig door. Misschien dat jij of zij zin hebben om één van deze taken op zich te nemen en ons te ondersteunen.

Tijdens het seizoen kunnen er wijzigingen plaatsvinden en ontstaat er nieuwe informatie. Houd de website (www.dioweb.nl), nieuwsflitsen, uitnodigingen, briefjes en het prikbord goed in de gaten. Op deze manier houden we jullie zo goed en volledig mogelijk op de hoogte van de ontwikkelingen binnen onze zwemafdeling.

Als er wensen, vragen of onduidelijkheden zijn, vragen wij jullie deze rechtstreeks aan één van de trainers of coaches kenbaar te maken na de training, telefonisch of per mail.

Wij wensen jullie heel veel succes, veel zwemplezier en natuurlijk mooie zwemprestaties in het seizoen 2011-2012!

Etten-Leur, september 2011

Namens de Technische Commissie Zwemmen
Carla Stadhouders



NAMEN, FUNCTIE, TELEFOONNUMMERS EN E-MAILADRESSEN

Technische Commissie Zwemmen

Carla Stadhouders	Voorzitter	076-5016645	carla.stadhouders@ziggo.nl
		06-15094929	na 20.00 uur
Karien van Hoeckel	Secretaris	076-5037662	gekawhivhoeckel@casema.nl
Helma Nooijens	Notulist		
Kees Mensen	Officials	076-5022388	k.mensen@kpnmail.nl
Iny Post	Wedstrijdorganisatie	076-5038109	wedstrijdinschrijving@dioweb.nl
Jolanda Wortel	Kleding	076-5018702	jolanda.wortel.roovers@planet.nl
Heino v. Eekelen	Trainerscoördinator	06-45738070	pannekoekheino@hotmail.com

Wedstrijdinschrijvers

Karien v. Hoeckel	B-competitie	076-5037662	gekawhivhoeckel@casema.nl
	Kampioenschappen		
Kees Mensen	OWKW + overige	076-5022388	k.mensen@kpnmail.nl
Jolanda Wortel	D2-competitie	076-5018702	jolanda.wortel.roovers@planet.nl
	Speedo		
Corné v. Zunderd	Spelontmoetingen	076-5030188	zunderd@zonnet.nl

Coaches

DIO 1	Mieke Bastiaansen, Beppie Musters, vacature
DIO 2	Kees Mensen, Petra Geboers en Jolanda Potters
DIO 3	Priscalle Ypma, Chyntia Simons en Yuri Knoop

Contactpersoon per groep

DIO 1 dinsdag	Susan v. Nijnatten	06-51033030	zwemmendio1@hotmail.com
DIO 1 donderdag	Natasja Mieris	06-27825773	
DIO 2 maandag	Jolanda Post	06-20889874	zwemmendio2@hotmail.com
DIO 2 woensdag	Myrthe Konings	06-44071855	
DIO 3 woensdag	Joëlle Vaes	06-21470349	zwemmendio3@hotmail.com
DIO 3 vrijdag	Annemarie Mensen	06-81162504	

Trainers

DIO 1	Natasja Mieris, Susan v. Nijnatten, Anita Smits en Carla Stadhouders Vacature
DIO 2	Jolanda Post, Myrthe Konings, Petra Geboers, Robbert Nooijens en Janno Koolen
DIO 3	Annemarie Mensen, Siska Post, Joëlle Vaes, Priscalle Ypma, Mathijs v.d. Logt en Wietze Buys



VRIJWILLIGERS EN VACATURES

Binnen een zwemvereniging zijn er veel taken die uitgevoerd moeten worden om alles in goede banen te leiden, zowel voor als achter de schermen. Enkele voorbeelden: geven van trainingen, verzorgen van inschrijvingen, begeleiden van wedstrijden, fungeren als official bij wedstrijden, organiseren van thuiswedstrijden etc. Gelukkig zijn er al ouders, zwemmers en oud-zwemmers bereid om ons bij deze werkzaamheden te helpen. Om deze vrijwilligers niet te zwaar te belasten, het blijft dan voor iedereen leuk om te doen, zijn wij op zoek naar versterking.

Als je vader, moeder, oudere broer of zus of misschien jij zelf wil helpen, kun je contact opnemen met Carla Stadhouders.

Enkele vacatures die nog openstaan zijn:

- trainers (bij voorkeur 20 jaar of ouder). Mogelijkheid tot het volgen van trainersopleiding aanwezig. Ervaring op zwembad niet noodzakelijk, interesse, motivatie en enthousiasme wel!
- coach DIO 1 en DIO 3
- coördinator thuiswedstrijden: aanspreekpunt voor vrijwilligers, juryleden en deelnemende verenigingen, beschikbaar voor alle hand- en spandiensten
- officials (tijdwaarnemers)

OFFICIALS

Een zwemwedstrijd staat onder leiding van een scheidsrechter, kamprechter, starter en tijdwaarnemers/keerpuntcommissarissen. Tevens is er een jurysecretariaat. Zonder hen is het niet mogelijk een officiële wedstrijd te organiseren of aan een officiële wedstrijd deel te nemen. Je bent als vereniging verplicht om officials te leveren bij een wedstrijd. Om deelname aan wedstrijden in de toekomst zeker te stellen zijn we dringend op zoek naar nieuwe tijdwaarnemers.

Tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris (bevoegdheid 4)

Tijdens wedstrijden worden de tijden opgenomen en de keerpunten beoordeeld door een tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris. Vaak zijn het ouders die een cursus gevolgd hebben voor de beginnende zwemofficial. In vier avonden wordt ingegaan op o.a. de zwemreglementen van de KNZB, de zwemslagen, het verloop van een zwemwedstrijd en het hanteren van de stopwatch. De vijfde avond wordt het geleerde in praktijk gebracht met zwemmers van een vereniging. Eén theorieavond mag eventueel verzuimd worden, de praktijkavond niet. Tijdens de duur van de cursus dient u minimaal één keer als schaduwklokker te fungeren, bijvoorbeeld bij een wedstrijd van uw eigen vereniging. In december vindt in Tilburg het examen plaats van 20 minuten.

Na het behalen van de cursus wordt van u verwacht dat u 4 wedstrijden per seizoen klokt om uw kennis op up-to-date te houden.

E-MAILADRESSEN

Per groep is een centraal e-mailadres aangemaakt, dat toegankelijk is voor alle trainers van de groep waarin uw kind zwemt. Vanuit dit adres wordt specifieke informatie per groep verstuurd. Uw kunt dit adres gebruiken om een afmelding door te geven voor een training of om een vraag te stellen.

Let op: het e-mailadres kan niet gebruikt worden om af te melden voor wedstrijden!



TRAININGEN

Trainingstijden

Maandag	07.00 – 08.30 uur	DIO 1
	18.00 – 19.00 uur	DIO 2
Dinsdag	18.00 – 19.00 uur	DIO 1
Woensdag	07.00 – 08.30 uur	DIO 1
	17.00 – 18.00 uur	DIO 3
	18.00 – 19.00 uur	DIO 2
Donderdag	18.00 – 19.00 uur	DIO 1
Vrijdag	07.00 – 08.30 uur	DIO 1
	18.00 – 19.00 uur	DIO 3

Geen trainingen seizoen 2011-2012

09 september 2011	vrijdag	DIO 3	Kamp
05 december 2011	maandag	DIO 2	Sinterklaas
26 december 2011	maandag	DIO 2	2 ^e kerstdag
20 februari 2012	maandag	DIO 2	Carnaval
21 februari 2012	dinsdag	DIO 1	Carnaval
09 april 2012	maandag	DIO 2	2 ^e paasdag
30 april 2012	maandag	DIO 2	Koninginnedag
17 mei 2012	donderdag	DIO 1	Hemelvaartsdag
18 mei 2012	vrijdag	DIO 3	
28 mei 2012	maandag	DIO 2	2 ^e pinksterdag
07 juni 2012	woensdag	DIO 3	Avond-4-daagse: 1 ^e uur vervalt

Trainingsstop

Van maandag 25 juni tot en met zondag 19 augustus 2012 zijn er geen trainingen in verband met de zomervakantie.

2–uur zwemmen en activiteiten

03 september 2011	zaterdag	16.00-18.30 uur	Clinic DIO 1, 2 en 3
30 november 2011	woensdag	17.00-19.00 uur	Sinterklaas
28 december 2011	woensdag	17.00-19.00 uur	Kerstvakantie
22 februari 2012	woensdag	17.00-19.00 uur	Carnavalsvakantie
07 juni 2012	woensdag	18.00-19.00 uur	Avond-4-daagse: DIO 2 en 3 trainen samen, 1 ^e uur vervalt

Oefenen tijdens trainingen voor wedstrijden

De nieuwe zwemmers stromen in DIO 3 in. Zij hebben nog geen ervaring met het zwemmen van wedstrijden. Tijdens de trainingen wordt aandacht besteed aan het oefenen hiervan. De kinderen kunnen kennis maken met de sfeer en regels van een zwemwedstrijd (bijv. startprocedure en keerpunten), zodat de 1^e zwemwedstrijd niet meer zo spannend is.

Het oefenen vindt plaats tijdens het normale trainingsuur en alle zwemmers van DIO 3 nemen hieraan deel. Het is mogelijk dat de trainers u benaderen om te helpen hierbij.



Trainingsregels

1. Zorg dat je op tijd aanwezig bent op de training. Op aangeven van de trainer mag je gaan omkleden. Meestal is dit 5 of 10 minuten voor aanvang van de training.
2. Zorg dat je op tijd in de zwemzaal bent. Indien je later dan 10 minuten na aanvang van de training binnen komt, kan de trainer je uitsluiten van de training.
3. Bouw samen het bad op, doe een goede warming-up en zorg dat je op tijd in het water ligt. Onder het opbouwen van het bad wordt verstaan vlaggen opzetten en lijnen in het water leggen. Ruim na de training alles samen weer op.
4. Kun je een keer niet trainen, *bel een van de trainers van je groep of stuur een e-mail*. Ben je vergeten te bellen, geef het dan de volgende keer voor de training door.
5. Probeer voor de training naar het toilet te gaan. Moet je tijdens de training, vraag het dan eerst aan je trainer. Ga niet naar het toilet tijdens een set, anders heeft het geen zin om de set te zwemmen.
6. De warming-up begin je door gebruik te maken van het principe ORKO: Opwarmen, Rekken, Kracht en Ontspannen. Je begint met je armen, hoofd, romp en benen. Op deze manier vergeet je geen spieren op te warmen voor de training. Een goede warming-up duurt ongeveer 10 tot 15 min.
7. Na de warming-up begin je op tijd aan de training. De training is afgelopen als de trainer aangeeft dat het tijd is.
8. De training begint met een goede start, stroomlijnen en onderwaterfase.
9. Houd de zwemrichting aan, die de trainer aan het begin van het seizoen aangegeven heeft en zwem zover mogelijk aan de buitenkant van de baan.
10. Als je wilt inhalen, tik je 1 keer op de voet van de ander. Deze zwemmer gaat naar buiten, de inhalende persoon haalt aan de binnenkant in. **BIJ KEERPUNTEN NIET INHALEN.**
11. Als je rust hebt, ga dan niet voor het keerpunt hangen, zo voorkom je irritaties van mensen die nog een keerpunt moeten maken.
12. Houd voldoende afstand van elkaar, ongeveer 5 seconden tussenruimte.
13. Neem tijdens de training een bidon met water of energiedrank mee. Je traint hard en je verliest veel vocht. Het is belangrijk om je vochniveau op peil te houden, in verband met uitdroging en herstel.
14. Neem na de training iets te eten, bijv. brood, fruit of een koek. Zo kan je lichaam sneller herstellen van de training.
15. Kom naar de training met een positieve instelling. Als je eens ergens mee zit, kom dan bij je trainer en leg het verhaal uit. Als je trainer met de situatie bekend is, zal hij meer begrip voor je hebben tijdens de training.
16. Wees sportief en neem actief deel aan de training. Help elkaar tijdens de training of met andere dingen en toon interesse voor elkaar. Benader elkaar positief, zo kun je samen voor een goede sfeer zorgen.
17. Blijf voor, tijdens en na de training en in de kleedkamer van iemand anders zijn spullen af. Controleer bij het verlaten van de zwemzaal en kleedkamer of je niets hebt laten liggen. Als je spullen gevonden heb, lever deze in bij de trainer of anders aan de kassa.
18. Gebruik je medicijnen, geef dit dan door aan je trainer. Indien er iets gebeurd, weet je trainer wat er hand kan zijn. Het is ook belangrijk voor eventuele dopingcontroles.
19. Na de training mag er 10 minuten gedoucht worden, kleed je daarna snel om. Trainers en begeleiders wachten niet langer dan 20 minuten na het einde van de training in de hal. Na dit tijdstip valt het niet meer onder verantwoordelijkheid van de vereniging.

Afwezigheid

Het regelmatig bezoeken van de training is erg belangrijk en bevordert je zwemprestaties. Wij gaan ervan uit dat je op beide vaste trainingsuren aanwezig bent en traint! Als je een training niet kunt bezoeken moet je jezelf *afmelden*. Dit kun je een training van tevoren doen bij een van de trainers, telefonisch of per e-mail. Wij stellen het erg op prijs dat je langdurige afwezigheid door ziekte, blessure, studie of andere redenen aan één van de trainers doorgeeft.



WEDSTRIJDEN

SOORTEN WEDSTRIJDEN

Spelontmoetingen

Dit zijn wedstrijden voor **beginnende** wedstrijdzwemmers, zodat zij kennis kunnen maken met het zwemmen van wedstrijden. Deze wedstrijden worden gezwommen tussen de Zilvermeeuw, ZDF, De Wildert, De Krabben en Z & PC DIO. De drempel om deel te nemen aan deze wedstrijden is laag, door de korte afstanden die op het programma staan en de minder strenge regels. Ook voor de minder snelle of technische minder gevorderde zwemmers blijven dit leuke wedstrijden met uitdaging, omdat de afstanden iets langer worden naarmate de zwemmers ouder worden.

De eerste spelontmoeting is voor alle zwemmers van DIO 3 een verplichte wedstrijd. Op deze manier willen we alle zwemmers kennis laten maken met het wedstrijdzwemmen en het deelnemen aan wedstrijden stimuleren.

16 oktober 2011	Hoogerheide
20 november 2011	Hoogerheide
12 februari 2012	Etten-Leur
25 maart 2012	Bergen op Zoom
?	Hoogerheide

Groepen:	DIO 2 en 3
Inschrijfgeld:	€ 2,50
Trainer:	Siska Post
Inschrijvingen:	Corné v. Zunderd
Uitnodiging:	per mail en/of schriftelijk uitgereikt tijdens training

Speedo-Swimkickwedstrijden

Deze wedstrijden, er zijn 5 wedstrijden per seizoen, zijn een vervolg op de spelontmoetingen. De zwemmers moeten de afstanden die op het programma staan conditioneel en technisch goed vol kunnen houden. De trainers bepalen of een zwemmer uitgenodigd wordt voor deze wedstrijden. Een Speedo-Swimkickzwemmer mag **niet** deelnemen aan spelontmoetingen.

09 oktober 2011	Speedo 1
11 december 2011	Speedo 2
29 januari 2012	Speedo 3
18 maart 2012	Speedo 4
15 april 2012	Speedo 5

Groepen:	DIO 1, 2 en 3 (meisjes 1999 en later, jongens 1998 en later) Voor meisjes 1999-2000 en jongens 1998-1999 staan langere afstanden op het programma. Deze stap kan voor een zwemmer net te groot zijn. Zij kunnen dan deelnemen aan de OWKW-wedstrijden.
Inschrijfgeld:	€ 2,50
Trainer:	Jolanda Post
Inschrijvingen:	Jolanda Wortel
Uitnodiging:	per mail en/of schriftelijk uitgereikt tijdens training



OWKW-wedstrijden (Open Westbrabantse Klassementswedstrijden)

De OWKW-wedstrijden worden dit jaar georganiseerd door Hieronymus, De Wildert/Daphnia, De Krabben, WZV, De Warande en Z & PC DIO. Tijdens 5 wedstrijden kun je 3 klassementen vol zwemmen (sprint, midden en lang). De nummers 1, 2 en 3 van een klassement ontvangen een bijzondere medaille. Iedere zwemmer met een vol klassement ontvangt een herinneringsmedaille. Er wordt gezwommen in 3 leeftijdscategorieën: junioren, jeugd en senioren. Je mag 3 keer persoonlijk starten tijdens één wedstrijd. De medailles worden tijdens de 6^e wedstrijd uitgereikt.

25 september 2011	Roosendaal
06 november 2011	Oosterhout
18 december 2011	Etten-Leur
05 februari 2012	Bergen op Zoom
26 februari 2012	Roosendaal
29 april 2012	Waalwijk

Groepen:	DIO 1 en 2 – 3 ter beoordeling van trainer
Inschrijfgeld:	€ 3,75
Trainer:	DIO 1 en 2
Inschrijvingen:	Kees Mensen
Uitnodiging:	per mail

D3-competitie

De zwemcompetitie bestaat uit 5 wedstrijden. De competitiewedstrijden zijn verplicht, omdat het totale resultaat van het zwemteam telt. We rekenen dan ook op jullie aanwezigheid en inzet tijdens de competitie. We zwemmen in een poule met 5 verenigingen uit de buurt. Voor de nummers 1, 2 en 3 per programmanummer zijn er tijdens deze wedstrijden medailles.

02 oktober 2011	Etten-Leur
13 november 2011	Hoogerheide
22 januari 2012	Hoogerheide
11 maart 2012	Hoogerheide
01 april 2012	Etten-Leur

Groep:	DIO 2 - 3 ter beoordeling van trainer
Inschrijfgeld:	€ 13,75 (€ 2,75 per wedstrijd) betalen bij eerste wedstrijd *)
Trainer:	DIO 2 en 3
Inschrijvingen:	Jolanda Wortel
Uitnodiging:	per mail

***) Wegens het verplicht zijn van deze wedstrijden, graag de eerste competitiewedstrijd € 13,75 (in een envelop) betalen aan Petra Geboers.**

B-competitie

De zwemcompetitie bestaat uit 4 wedstrijden. De competitiewedstrijden zijn verplicht, omdat het totale resultaat van ons zwemteam telt. We rekenen op jullie aanwezigheid en inzet tijdens de competitie. We zwemmen in een poule met 10 verenigingen verspreid over Brabant, Limburg en Zeeland.

02 oktober 2011	Vught
13 november 2011	Vlissingen
22 januari 2012	Etten-Leur
11 maart 2012	Breda



Groep: DIO 1
Inschrijfgeld: € 11 (€ 2,75 per wedstrijd)
Trainer: DIO 1
Inschrijvingen: Karien van Hoeckel
Uitnodiging: per mail

Wegens het verplicht zijn van deze wedstrijden, graag de eerste competitiewedstrijd € 11 (in een envelop) betalen aan Karien van Hoeckel.

Limiet- en overige wedstrijden (DIO 1 en afhankelijk van wedstrijdprogramma DIO 2)

Afhankelijk van de wedstrijdkalender wordt bepaald of we aan deze wedstrijden deelnemen. Meer informatie over limiet- en overige wedstrijden ontvang je per e-mail. Inschrijvingen voor deze wedstrijden worden verzorgd door Kees Mensen.

Brabantse en Nederlandse Kampioenschappen

Voor deelname aan deze kampioenschappen moet je voldoen aan limieten. De limieten hangen op het prikbord in het zwembad. Er zijn veel mogelijkheden om limieten te behalen, stem je wedstrijdprogramma hierop af. De afgelopen jaren was deelname aan deze kampioenschappen voor rekening van onze vereniging. Het is mogelijk, dat het bestuur in de toekomst een kleine bijdrage zal vragen.

Inschrijven

Inschrijvingen voor wedstrijden geschieden alleen door de hierboven genoemde personen. Zo houden wij het overzicht, wie aan welke wedstrijd deelneemt. Ook kunnen we voorkomen dat de organiserende verenigingen voor één wedstrijd van verschillende personen inschrijvingen van Z & PC DIO ontvangen.

Afmelden

Indien je verhinderd bent, vragen wij jullie **vóór de op de uitnodiging vermelde datum** af te melden. Op de wedstrijduitnodiging staat bij wie je af moet melden (**niet bij je trainer**, maar bij degene vermeld op de uitnodiging!). Afmelden kan alleen **telefonisch** (tenzij anders vermeld). Afmelden na deze datum is slechts mogelijk bij hoge uitzondering, het inschrijfgeld is dan verschuldigd.

Indien je verhinderd is tijdig afmelding belangrijk, zodat wij wijzigingen op tijd door kunnen geven aan de organiserende vereniging. Een wedstrijd kan dan zonder veel vertraging van start gaan.

Boeteregeling KNZB

Verhinderd? Meld je altijd af! Voor het niet afmelden van zwemmers voor een wedstrijd wordt door de KNZB een boete opgelegd van € 8,60 per start. Voor afmeldingen later dan 24 uur voor aanvang van de wedstrijd geldt een boete van € 2,55 per start. Deze boetes berekenen wij door aan de zwemmers. Dit geldt helaas ook bij ziekte etc., want wij moeten deze boetes afdragen aan de KNZB.

Wat neem je mee naar een wedstrijd?

- Badpak of zwembroek
- Badmuts en zwembril
- Badslippers
- Teamkleding
- Handdoeken
- Drinken (zonder prik)
- Eten (geen snoep tijdens de wedstrijd)



Startvergunning

Om aan officiële wedstrijden van de KNZB (alle wedstrijden m.u.v. spelontmoetingen) deel te nemen dien je in het bezit te zijn van een startvergunning. Een startvergunning met bijbehorend startnummer wordt voor één kalenderjaar verstrekt. In het jaar dat een zwemmer 12 jaar wordt zijn er kosten aan de startvergunning verbonden.

Wedstrijdregels

1. Zorg dat je op tijd aanwezig bent bij zwembad De Banakker. We vertrekken altijd gezamenlijk vanuit Etten-Leur, zodat we zeker weten dat alle zwemmers aanwezig zijn. Rechtstreeks rijden kan alleen bij uitzondering en met toestemming van de begeleiding.
2. Ben je niet op tijd op het zwembad voor vertrek, stel een van de begeleiders hier tijdig van op de hoogte. Indien het niet bekend is, wordt er niet gewacht. Je wordt afgemeld voor de wedstrijd en starten is niet meer mogelijk. De hieraan verbonden kosten zijn voor rekening van de zwemmer.
3. Zorg ervoor dat je het inschrijfgeld bij hebt en draag dit, bij binnenkomst, gelijk af aan de coach.
4. Zorg dat je alle vermelde spullen in je tas hebt gestopt, controleer je tas voor vertrek.
5. Als je ziek bent op de dag van een wedstrijd, bel je ruim voor vertrektijd naar degene vermeld op de uitnodiging. Bij afmelden op de dag van de wedstrijd bedraagt de boete € 2,55. Bij niet afmelden bedraagt de boete € 8,60.
6. Bij aankomst in het wedstrijdbad, mag je om gaan kleden op aanwijzing van een van de begeleiders.
7. Zwem goed in, oefen je afstanden, keerpunten en starts. Bij twijfel vraag je of de trainer even kijkt. Als je klaar bent met inzwemmen, droog jezelf goed af en kleed jezelf aan.
8. Volg tijdens de wedstrijd de aanwijzingen van de begeleiders op.
9. Tijdens de wedstrijd mag je best even naar je ouder(s)/verzorger(s) op de tribune. Je kunt naar de kleedkamers om je te verkleeden voor de volgende race. Zeg dit wel tegen de begeleiding, het is de bedoeling dat je zoveel mogelijk bij de ploeg zit tijdens de wedstrijd.
10. Maak je op tijd klaar voor je race, doe een goede warming-up. Als je een goede prestatie neer wilt zetten, kom dan voor je race even bij de trainer voor de laatste aanwijzingen.
11. Als je klaar bent met zwemmen blijf je bij de ploeg en moedig je ploeggenoten aan. Het is voor de andere zwemmers ook leuk om aangemoedigd te worden.
12. Probeer bij elke start stil te zijn, zo voorkom je onnodige valse starts.
13. Begin met een positieve instelling aan een wedstrijd. *"Ik kan het niet"* en *"Ik heb geen zin"* bevorderen je prestatie niet!
14. Als je hebt gezwommen, loop je langs je trainer om je race na te bespreken. Je kunt hier veel van leren voor een volgende wedstrijd. Ben je te moe na het zwemmen, kom dan op een later tijdstip terug.
15. Benader je ploeggenoten positief en heb waardering en belangstelling voor elkaars prestaties, ook bij tegenvallende prestaties.
16. Als je honger hebt tijdens een wedstrijd, eet dan wat brood, fruit of andere voeding waar koolhydraten in zitten en zorg dat je genoeg drinkt. Snoep, snacks en frisdrank tijdens een wedstrijd zijn niet goed. Je kunt door het eten hiervan last van je maag krijgen tijdens het zwemmen.
17. Laat het zwembad altijd netjes achter. Tijdens en na een wedstrijd ruim je de rommel op en doe je het afval in een vuilniszak. Controleer of al je spullen in je tas zitten en dat er niets is blijven liggen.
18. Ga vriendschappelijk om met zwemmers van andere verenigingen. Zorg voor een leuke sfeer!
19. Na afloop van de wedstrijd, kleed je zo snel mogelijk om. Je rijdt met dezelfde persoon terug als op de heenweg. Voor de "chauffeurs": geef aan de coach door als je vertrekt en geef door welke kinderen er bij je in de auto zitten.



ALGEMENE INFORMATIE

Leeftijden

Alle zwemmers zwemmen het hele seizoen van 1 september tot en met 31 augustus in dezelfde leeftijdsgroep en onder dezelfde leeftijdsbepalingen en –beperkingen. De peildatum (dit is de datum op basis waarvan de zwemmers in een leeftijdsgroep worden ingedeeld) is gesteld op 31 december.

Vanaf 1 september 2011 tot en met 31 augustus 2012 is de leeftijdsindeling als volgt:

Categorie	Jongens	Meisjes	Bijzonderheden
Minioren 1	2005	2005	2006 vanaf 6 ^e verjaardag
Minioren 2	2004	2004	
Minioren 3	2003	2003	
Minioren 4	2002	2002	
Minioren 5	2001	2001	
Minioren 6	2000		
Junioren 1	1999	2000	
Junioren 2	1998	1999	
Junioren 3	1997	1998	
Junioren 4	1996		
Jeugd 1	1995	1997	
Jeugd 2	1994	1996	
Senioren 1		1995	
Senioren 2		1994	
Senioren open	1993	1993	en eerder

Gedragsregels

Zwemmers en trainers komen met veel plezier naar de training en wedstrijden. Om het zwemmen bij onze vereniging zo aangenaam mogelijk te maken en te houden zijn er vanuit het bestuur gedragsregels opgesteld. Tevens zijn er afspraken gemaakt hoe er gehandeld wordt in geval dat iemand zich niet aan de gedragsregels.

1. Je gedraagt je netjes en fatsoenlijk
2. Je doet actief mee
3. Je luistert naar aanwijzingen van trainers, coach en begeleiders
4. Iedereen hoort erbij.

Ad 1. Dus niet schelden, (be-)dreigen, slaan of schoppen. Maar wel beleefd, fatsoenlijk, eerlijk en behulpzaam.

Ad 2. Dus niet aan de kant blijven hangen, je eigen gang gaan, of met anderen je afzonderen. Maar wel de oefeningen doen die je moet doen, helpen bij opbouwen en opruimen en met de groep meedoen.

Ad 3. Hieronder vallen ook scheidsrechters of andere officials, ouders die rijden, zwembadpersoneel etc.

Ad 4. Dus niet pesten en vervelend doen naar anderen. Maar wel anderen betrekken en samen sporten.



Vervoer

Voor het vervoer naar en van wedstrijden en/of activiteiten doen wij een beroep op je ouder(s)/verzorger(s). Dit staat bij competitiewedstrijden op de uitnodiging. Wij horen graag op tijd als zij niet in de gelegenheid zijn om te rijden. Bij de andere wedstrijden moet je het vervoer aangeven bij je inschrijving. Houd er rekening mee: bij te weinig vervoer kan niet deelgenomen worden aan de wedstrijd.

Website Kring-KNZB

Op de website van de Kring en de KNZB staat veel informatie over limieten etc. Het kan zijn dat er in deze informatie (extra service) soms fouten zijn geslopen. Namens de Kring vragen wij jullie eventuele fouten door te geven aan Carla Stadhouders en niet zelf naar de Kring te mailen.

Grote clubactie

In oktober doen wij mee aan de Grote Clubactie. Een deel van de opbrengst van de loten mag onze vereniging houden. De opbrengst van de Grote Clubactie wordt gebruikt voor activiteiten zoals het kamp en de clubkampioenschappen.

Website

Op de website staat informatie over wedstrijden (kalender, verslagen en uitslagen) en trainingen. Ook staan er andere belangrijke en leuke wetenswaardigheden op. Het is ook leuk als jezelf een verslag schrijft over een wedstrijd. Stuur het stukje door aan je trainer. Hij zorgt ervoor dat het op de website komt te staan.

Etten-Leurse Bode

Trainers en coaches proberen om van iedere wedstrijd een verslag te schrijven voor de Etten-Leurse Bode. De ene keer worden alle zwemmers met naam vermeld, de andere keer is het een sfeerverslag van de wedstrijd. Helaas is het niet altijd mogelijk om een verslag te schrijven of om in een verslag alle bijzonderheden te vermelden, graag jullie begrip hiervoor.

Z & PC DIO KAMP

Het Z & PC DIO kamp is voor alle leden van onze vereniging en met name voor de jeugdleden. Het kamp 2011 wordt gehouden in Rucphen bij 't Ossekopkje van vrijdag 9 tot en met 11 september 2011.