



## Informatieboekje wedstrijdzwemmen



versie nov 2011

De zwemafdeling Hellas-Glana is officieel door de KNZB erkend als opleidingsvereniging van talenten en draagt, samen met 14 andere verenigingen verspreid over Nederland, het E.ON-MOZ Keurmerk.

In Limburg is Hellas-Glana de enige vereniging die dit keurmerk in ontvangst heeft mogen nemen. De verenigingen zijn getoetst op kwaliteit, organisatiestructuur, beleid, ambities, aanbod trainingsuren, enz.



# Inhoud

- Inleiding.....5
- Afdeling wedstrijdzwemmen.....6
  - Jeugdopleiding..... 6
    - Trainster
    - Verwachtingen
    - Trainingstijden
  - Minioren.....10
    - Trainster
    - Verwachtingen
    - Trainingstijden
  - A groep.....13
    - Trainer / trainster
    - Verwachtingen
    - Trainingstijden
  - B groep.....16
    - Trainer
    - Verwachtingen
    - Trainingstijden



- Trainingen.....18
  - Algemene regels trainingsgroepen
  - Benodigheden trainingen
- Zwembaden.....22
- Wedstrijden.....23
  - Soorten wedstrijden
  - Benodigheden wedstrijden
  - Afmeldingsprocedure
- Omgangsnormen.....30
- Contact.....32



# Inleiding

Hallo allemaal!

In dit boekje vinden jullie belangrijke informatie over de afdeling wedstrijdzwemmen.

Let op! Er kunnen wijzigingen plaatsvinden in de loop van het seizoen. Daarom is het belangrijk dat jullie de website van Hellas-Glana ([www.hellas-glana.nl](http://www.hellas-glana.nl)) regelmatig bezoeken om op de hoogte te blijven van recente wijzigingen.

Hebben jullie na het lezen van dit boekje tóch nog vragen? Neem dan gerust contact op met een contactpersoon of trainer van de groep. Deze gegevens staan vermeld bij 'Contact' verderop in dit boekje.

Veel zwemplezier bij Hellas-Glana!



## Afdeling wedstrijdzwemmen

Het wedstrijdzwemmen is bij Hellas-Glana verdeeld over diverse trainingsgroepen. Afhankelijk van je leeftijd, wensen en kwaliteit word je ingedeeld in een groep.

Deze groepen worden begeleid door hoofdtrainers die worden ondersteund door hulptrainers. Hulptrainers zijn vaak ouders van zwemmers of oudere zwemmers.

### Jeugdopleiding

Bij de jeugdopleiding kunnen kinderen tot 10 jaar terecht die in het bezit zijn van een A en B zwemdiploma. Bij deze opleiding wordt les gegeven volgens het KNZB-Sterrenplan, waarbij de beheersing van de diverse zwemslagen verbeterd wordt en je op speelse wijze leert je behendig te bewegen in het water. In een jaar tijd word je opgeleid om daarna door te stromen naar de andere takken van de zwemsport binnen onze vereniging (wedstrijdzwemmen, waterpolo en/of synchroonzwemmen).

Als je ervoor kiest om door te stromen naar wedstrijdzwemmen, dan kun je doorstromen naar de minioren of naar de B groep.



## Trainster: Elly Stijnen



Op 14-jarige leeftijd ben ik lid geworden van de zwemvereniging ZVB te Brunssum. Toen ik 16 jaar was vroeg de hoofdtrainer of ik een groepje kinderen training wou geven. Ik werd de vaste lesgever voor dat groepje.

Zo ben ik in het lesgeven gerold. Naast mijn schoolopleiding aan de kweekschool ben ik toen ook de cursus zwemonderwijzer KNZB gaan volgen. In 1970 studeerde ik af als onderwijzeres en eind dat jaar haalde ik ook mijn diploma zwemonderwijzeres. Samen met mijn man namen we de training van ZVB over. Ik volgde de cursus clubtrainer A zwemmen en waterpolo.

In 1974 heeft Hellas ons benaderd. Mijn (ex)man en ik hebben toen de overstap gemaakt naar Hellas. We hebben toen de hele training van Hellas gedaan, waarbij ik voornamelijk de jeugd trainde. Ik heb toen de cursus clubtrainer B gevolgd (en gehaald). Hellas hoorde na een paar jaar bij de top 3 van Limburg, vooral onze jeugd was erg goed. Ik heb nog samen met Marcel Snijder getraind: Marcel de ouderen en ik de jeugd. Jordi Meulenberg was één van de kinderen die ik toen trainde.

In 1987 ben ik bij Hellas gestopt. Het duurde niet erg lang, tot ze me weer overgehaald hadden om toch enkele trainingen te geven. Ik ben tot 1993 trainingen blijven geven. Toen ben ik naar Luxemburg verhuisd en daarna naar Amerika. In de VS heb ik ook zwemtraining gegeven aan de jeugd van NLA (Northern Lights Aquatics). In 1998 ben ik weer teruggekomen naar Nederland. Mijn dochter wilde bij Hellas gaan zwemmen. Ik heb toen ook weer een groepje getraind. Na een jaartje ben ik weer gestopt.



Na een aantal jaar heeft Hellas me weer benaderd. Ik ben begonnen met 2 trainingen bij de minioren. Toen Wilma Pool stopte met het Sterrenplan heb ik dat van haar overgenomen.

Momenteel heb ik de leiding over de jeugdopleiding en geef ik de techniektraining aan de kinderen van de minioren die pas gestart zijn bij deze groep.

Ik hoop er toe bij te kunnen dragen dat Hellas-Glana weer een hele sterke jeugd krijgt. Goede technieken zijn daarvoor heel belangrijk.

### Verwachtingen:

Zo veel mogelijk kinderen hun certificaten te laten halen en enthousiast maken voor de zwemsport.

Ik wil ieder jaar verschillende jongens en meisjes door laten stromen naar de minioren, zodat Hellas-Glana in de toekomst de jongste jaargangen altijd goed heeft bezet.

### Trainingstijden Jeugdopleiding:

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>begin</i>	<i>einde</i>	<i>duur in uren</i>	<i>banen</i>	<i>Jeugdopleiding<sup>2</sup> Elly Stijnen</i>
<b>Maandag</b>	Hoogveld	16:30	18:30	2		<b>2 groepen van elk 1 uur<sup>4</sup></b>
<b>Dinsdag</b>	Hoogveld	16:30	17:30	1		
<b>Woensdag</b>	Sittard	16:45	17:30	0,75	5	<b>zie bij <sup>2</sup></b>
<b>Voetnoten</b>						
<sup>2</sup> tijdens trainingen van JO zullen ook de trainingen voor diploma's plaatsvinden; vooralsnog op woensdag van 16.45-17:30 uur. Afhankelijk van baanbezetting wordt baanindeling aangepast.						
<sup>4</sup> de groepsindeling wordt door de trainer gemaakt en aan de leden medegedeeld.						

**Zie de website voor een actueel schema!**



## Minioeren

### **Trainster: Ineke van der Sluis**



Sinds 1999 ben ik trainster van de minioeren. Van huis uit ben ik zelf geen zwemster. Als kind heb ik altijd geturnd op verschillende niveaus.

Mijn oudste zoon kreeg nadat hij het diploma B had behaald het advies om te blijven zwemmen om de conditie en vaardigheden op peil te houden. Via een folder kwamen we bij Hellas terecht. Onze andere vier kinderen kwamen uiteindelijk ook bij Hellas terecht. Na het sterrenplan zijn ze doorgegaan met het wedstrijdzwemmen met wisselend prestatieniveau. Het belangrijkste blijft het plezier aan het zwemmen.

Ik ben begonnen als ploegbegeleider en toen hoorde ik de trainer de zwemmers allerlei aanwijzingen en aanmoedigen geven. Vervolgens heb ik een interne cursus gevolgd, omdat ik er meer over wilde weten.

Zelf ben ik begonnen met het assisteren bij de trainingen toen de twee jongsten met het sterrenplan begonnen in 1999. In dat jaar heb ik ook mijn trainingsdiploma wedstrijdzwemmen A behaald. Omdat ik het trainen geven erg leuk vind, heb ik in 2002 het trainingsdiploma wedstrijdzwemmen B gehaald.

Het contact met de zwemmers vind ik erg belangrijk. Tijdens mijn werk heb ik te maken met pubers. Ik geef les in het voortgezet onderwijs en daardoor is het contact met de minioeren een fijne tegenhanger.



We zijn regelmatig uitgenodigd voor de nationale kampioenschappen voor clubs en dat geeft altijd veel voldoening om zo'n dag met het grootste deel van je groep te mogen meemaken.

Als het lukt op zo'n dag goed te scoren, bij de eerste 5 te eindigen, kan het niet meer stuk. Ik heb tot nu toe mogen meemaken dat we 2 keer eerste van Nederland zijn geworden.

Dit geldt ook voor de Speedo Clubmeet. Deze wedstrijd op provinciaal niveau is altijd een hele happening.

Ook de wedstrijden op nationaal niveau in Leiden en Dordrecht zijn zeer gezellig en leerzaam.

Gelukkig heb ik veel ouders die meehelpen bij het training geven. Ze lopen eerst mee met de meer ervaren mensen en ook zij krijgen een cursus van een paar avonden om wat meer de kneepjes te leren.

### **Verwachtingen:**

Mijn hoofddoel is plezier in zwemmen krijgen en houden.

De doelstelling van de minioren qua presteren is mee mogen doen aan de Kring Speedo finales en deel kunnen nemen aan de Landelijke Speedo clubmeet. Verder geldt voor de oudere minioren het meedoen aan de LWK en het niveau halen om door te stromen naar de junioren. En voor de meer getalenteerde zwemmers het mogen meedoen aan de jaargang finales.



## Trainingstijden Minioren:

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>begin</i>	<i>einde</i>	<i>duur in uren</i>	<i>banen</i>	<i>minioren</i> <sup>1</sup>  Ineke v.d. Sluis
<b>Maandag</b>	Sittard	17:00	18:00	1	5	
<b>Dinsdag</b>	Sittard	17:00	18:15	1,25	2	
	Hoogveld	17:30	18:30	1		
<b>Woensdag</b>	Sittard	16:45	17:45	1	1	
<b>Donderdag</b>	Sittard	17:00	19:00	2	1	
<b>Zaterdag</b>	Born	08:30	10:00	1,75	4	<b>2 groepen</b>

### Voetnoten

<sup>1</sup> het aantal trainingen/de trainingsduur per miniorenlid wordt door de trainer aangegeven en is afhankelijk van leeftijd en niveau; miniorenleden ontvangen hierover dan ook nog een apart overzicht hoe de indelingen en welke de precieze tijdstippen van hun trainingen zullen zijn.

**Zie de website voor een actueel schema!**



## A groep

In de A groep zitten mensen die zwemmen op niveau van Limburgse en Nederlandse kampioenschappen. Bij deze groep is het trainingsaanbod dan ook groter. Tevens bestaan er ochtendtrainingen voor deze groep. Qua niveau kan de groep verdeeld worden in A1 en A2. De A1 groep is het niveau van nationale kampioenschappen zwemmen, de A2 groep zijn de leden die daar net onder zitten.

### **Trainer: Jordi Meulenberg (A groep)**



In '99 heb ik via mijn opleiding aan het Cios in Sittard het zwemtrainer B diploma behaald. In de periode hiervoor had ik wel al enige ervaring met training geven als zwemtrainer van de Triathlon Vereniging Roermond. Maar door het behalen van het diploma werd me vrij snel een unieke kans aangeboden bij MNC Dordrecht waar ik in augustus '99 ben begonnen.

Tijdens de periode die ik in Dordrecht verbleef heb ik o.a. gewerkt met zwemmers in de voorbereiding naar de Olympische Spelen van Sydney 2000 en eindigden we als eerste in de nationale competitie. Ondanks de leuke en leerzame tijd besloot ik toch om me te gaan focussen op mijn eigen sportcarrière als triathleet met Olympische ambities. Vervolgens heb ik dus als trainer een stap terug gedaan maar in de aanloop naar de Olympische spelen van Athene 2004 ben ik benaderd om als zwemtrainer van een triathletee aan de slag te gaan. Dit project heb ik aangenomen, mede omdat ik zelf door ziekte uit de roulatie was, en



uiteindelijk heb ik als trainer de spelen van dichtbij mogen meemaken.

Na dit project heb ik me weer volledig gefocust op mijn eigen sportieve carrière maar toen uiteindelijk Hellas-Glana contact met mij opnam om hoofdtrainer te worden begon het weer te kriebelen. Dit was immers de vereniging waar ik zelf midden jaren '80 ben begonnen met wedstrijdzwemmen en nog steeds een warm hart toedraag.

### **Verwachtingen:**

De verwachtingen voor de A1 groep zijn om te pieken op de verschillende NK's en daar minimaal een gelijk aantal medailles te winnen als afgelopen seizoen.

De A2 groep zal zich voornamelijk focussen op de LWK en de LKA om te proberen daar titels te winnen en limieten te behalen voor de NK's.

Tot slot zullen er een aantal buitenlandse wedstrijden worden georganiseerd om enerzijds ervaring op te doen, te presteren op hoog niveau en natuurlijk een stuk teambuilding!!

### **Trainster: Els de Heer (A groep junioren)**



Ik ben getrouwd met Frans en heb drie kinderen, waarvan er nog twee bij Hellas-Glana zwemmen: Pieter en Bart.

Mijn man fungeert ook binnen de vereniging als lid van de zwemcommissie en als official.



Onze Pieter is lid sinds hij begin 1997 begon met het Sterrenplan. Al gauw werd er een beroep op mij gedaan en ben ik eerst gaan helpen als ploegbegeleiding bij de wedstrijden. Toen onze dochter begon met zwemmen in januari 1999 zag ik dat er langs de badrand handen tekort waren en ben ik gaan helpen om trainingen te geven bij het Sterrenplan. Daar ik dit ook goed wilde doen, besloot ik om de zomercursus te volgen voor clubtrainer A, die ik met goed gevolg in januari 2002 heb afgesloten.

Vanaf zwemseizoen 2003/2004 ben ik naar ZEPS in Stein gegaan en hier heb ik tot april 2010 trainingen gegeven.

Nadat Jordi al eens geïnformeerd had of ik er niet iets voor voelde om terug te komen, ben ik in mei 2010 eens komen kijken. Vanaf het seizoen 2010/2011 geef ik bij Hellas-Glana de junioren training.

Iets over mijzelf: ik heb als hobby's: lezen, handwerken, puzzelen, spelletjes spelen op de Nintendo DS.

Als sport doe ik twee keer per week spinnen, een keer Nordic walking en verder ga ik dagelijks naar de fitness.

### **Verwachtingen:**

Een aandeel te hebben in de successen van de vereniging, door kinderen te motiveren het beste uit zichzelf te halen.'

Onder leiding van Jordi mezelf te verbeteren, zodat dit de kinderen ten goede komt.

## Trainingstijden A groep:

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>begin</i>	<i>einde</i>	<i>duur in uren</i>	<i>banen</i>	<i>A groep</i>  Jordi Meulenberg/ Els de Heer
<b>Maandag</b>	Sittard	05:45	07:00	1,25	3	
	Sittard	17:00	18:00	1	1	<b>alleen junioren</b>
	Kerkrade	18:00	19:30	1,5	2	<b>alleen jeugd en senioren</b>
<b>Dinsdag</b>	Sittard	17:00	18:15	1,25	4	
<b>Woensdag</b>	Sittard	05:45	07:00	1,25	3	
<b>Donderdag</b>	Sittard	17:00	19:00	2	3	
<b>Vrijdag</b>	Sittard	05:45	07:00	1,25	3	
	Sittard	17:00	18:30	1,5	6	
<b>Zaterdag</b>	Kerkrade	07:30	09:00	1,5	3	
	Sittard	14:30	16:00	1,5	1	<b>evt. extra training 1 baan</b>

**Zie de website voor een actueel schema!**



## B groep

In de B groep zitten zwemmers die onder het niveau van Limburgse en Nederlandse kampioenschappen zwemmen. De B groep is tevens opgedeeld in een B groep en een B-groep. De B groep bestaat uit zwemmers die deelnemen aan wedstrijden. De B-groep bestaat uit zwemmers die (bijna) geen wedstrijden willen zwemmen, maar toch willen trainen. Deze groepen trainen samen.

### **Trainer: Jack Thiessen**



Mijn eigen “zwemcarrière” is pas op latere leeftijd begonnen met een keer per week bij de masters trainen om mijn conditie op peil te houden. Van hieruit ben ik gevraagd om training te gaan geven aan wedstrijdzwemmers, eerst met een trainer-A en daarop volgend een trainer-B diploma op zak. Na eerst een paar weken onofficieel meedraaien, ben ik officieel op 1 januari 2011 bij Hellas-Glana begonnen. In eerste instantie als trainer maar dit werd al vrij snel hoofdtrainer van de B groep.

Behalve het trainen bij Hellas-Glana train ik nog een aantal groepen masters in Beek, en verzorg ik zwem- en sportlessen als vrijwilliger bij Orbis GGZ.



Mijn hobby's zijn nogal uiteenlopend en uitgebreid, ik noem er een paar: stamboomonderzoek, schilderen, computeren (hyves, facebook, twitter), sporten (wandelen, badminton, squash, basketbal, volleybal, korfbal, hockey, voetbal, tafeltennis, etc).

### Verwachtingen:

Vanuit een hechte maar ook gezellige groep werken om o.a. :

- Zwemmers naar de A groep te laten doorstromen
- Zwemmers op LWK, LKA en LKB te laten zwemmen
- In de competitie, elk jaar een stapje hoger te eindigen

### Trainingstijden B groep:

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>begin</i>	<i>einde</i>	<i>duur in uren</i>	<i>totaal banen</i>	<i>B groep</i> Jack Thiessen
<b>Maandag</b>	Sittard	18:00	19:00	1	6	
<b>Woensdag</b>	Sittard	17:30	18:30	1	5-6	
<b>Zaterdag</b>	Sittard	14:30	16:00	1,5	5	<b>1 baan A</b> <sup>3</sup>
<b>Voetnoten</b>						
<sup>3</sup> deze training is voor leden van de B groep vanaf junioren leeftijd en ouder. Leden van de A groep kunnen eventueel ook deelnemen aan deze training in Sittard.						

*Aansluitend aan de training op woensdag is er mogelijkheid tot een landtraining van 19:00 – 20:00 uur in een gymzaal in Sittard.*

**Zie de website voor een actueel schema!**

# Trainingen

## Overzicht trainingstijden alle groepen:

Dag	Plaats	begin	einde	duur in uren	banen	minioren <sup>1</sup> Ineke v.d. Sluis	A groep Jordi Meulenberg	B groep Jack Thiessen	Jeugd-opleiding <sup>2</sup> Elly Stijnen	Masters
<b>Maandag</b>	Sittard	05:45	07:00	1,25	3					
	Hoogveld	16:30	18:30	2					2 groepen <sup>1</sup>	
	Sittard	17:00	18:00	1	6	5 banen	1 baan: A junioren			
	Sittard	18:00	19:00	1	6					
	Kerkrade	18:00	19:30	1,5	2		A jeugd en A senioren			
	Sittard	21:30	22:30	1	5					
<b>Dinsdag</b>	Hoogveld	16:30	17:30	1						
	Sittard	17:00	18:15	1,25	6	2 banen	4 banen			
	Hoogveld	17:30	18:30	1						
<b>Woensdag</b>	Sittard	05:45	07:00	1,25	3					
	Sittard	16:45	17:30	0,75	6	1 baan			5 banen <sup>2</sup>	
	Sittard	17:30	18:00	0,5	6	1 baan		5 banen		
	Sittard	18:00	18:30	0,5	6					
	Sittard	21:30	22:30	1	6					
<b>Donderdag</b>	Sittard	17:00	19:00	2	4	1 baan	3 banen			
<b>Vrijdag</b>	Sittard	05:45	07:00	1,25	3					
	Sittard	17:00	18:30	1,5	6					
<b>Zaterdag</b>	Kerkrade	07:30	09:00	1,5	3					
	Born	08:30	10:00	1,5	4	2 groepen				
	Sittard	14:30	16:00	1,5	6		evt. extra training 1 baan	5 banen <sup>3</sup>		

**VOETNOTEN: zie volgende pagina**



## VOETNOTEN

<sup>1</sup> het aantal trainingen/de trainingsduur per minorenlid wordt door de trainer aangegeven en is afhankelijk van leeftijd en niveau; minorenleden ontvangen hierover dan ook nog een apart overzicht hoe de indelingen en welke de precieze tijdstippen van hun trainingen zullen zijn.

<sup>2</sup> tijdens trainingen van JO zullen ook de trainingen voor diplomazwemmen plaatsvinden; vooralsnog op woensdag van 16.45-17:30 uur. Afhankelijk van baanbezetting wordt baanindeling aangepast.

<sup>3</sup> deze training is voor leden van de B vanaf junioren leeftijd en ouder. Leden van de A groep kunnen eventueel ook deelnemen aan deze training in Sittard.

<sup>4</sup> 2 groepen van elk 1 uur: de groepsindeling wordt door de trainer gemaakt en aan de leden medegedeeld.

**Zie de website voor een actueel schema!**



## Algemene regels trainingsgroepen:

- Indien er iemand bij de ingang van het zwembad aanwezig is voor inventarisatie, is het belangrijk dat je je voor de training **altijd** eerst meldt bij de ouder die de presentielijst bijhoudt. Zodra je genoteerd bent, mag je gaan omkleden. Het is belangrijk om te weten hoeveel personen en wie er aanwezig zijn. Dit is ook een vereiste vanuit het zwembadreglement (i.v.m. eventuele calamiteiten.)
- Je mag niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de kleedlokalen.
- De kleren doe je in een tas en deze tas neem je mee naar binnen of plaats je in een kluisje in het zwembad. Het kluisje in Sittard kost overigens 1 euro en je krijgt het geld weer terug.
- Nooit kleding in de kleedlokalen achterlaten! In het verleden is het helaas al vaker voorgekomen dat kleding kwijtraakte. Hiervoor kan de vereniging of het zwembad **niet** aansprakelijk gesteld worden.
- Aangezien de groepen uit veel mensen bestaan, is het belangrijk dat er snel gedoucht wordt. Vijf minuten zijn ruim voldoende!
- Maak geen kabaal in de doucheruimte, dit is zeer storend voor de mensen die na ons in het zwembad zijn!
- Ook in de kleedlokalen moeten we ons gedragen en snel aankleden, want na ons komen weer andere zwemmers.
- Mocht iemand de training verlaten, ongeacht om welke reden dan ook, dan altijd even afmelden bij de trainer!
- Na de training wordt **verwacht** van de leden die daartoe aangewezen worden, dat ze **helpen met het opruimen** van de lijnen en het opbergen van gebruikte materialen op correcte wijze!



## Benodigdheden trainingen

Op iedere training wordt van de zwemmer verwacht dat hij/zij buiten de gebruikelijke materialen (zwembril, badmuts, enz.) het benodigde materiaal bij zich heeft. Dat wil zeggen een gevulde bidon, plank, pullboy en eventueel peddels of zoomers.

Het is vervelend als iemand de training niet kan zwemmen zoals deze staat aangegeven omdat hij/zij bepaalde materialen mist. Zorg dus dat je altijd je materiaal bij je hebt!

De club beschikt zelf ook over materialen. Hiervan kan gebruik gemaakt worden, maar er zijn niet genoeg materialen om alle zwemmers te voorzien.

Indien je dus nog niet over alle materialen beschikt, raden we je aan deze zo snel mogelijk aan te schaffen. Dit kan bij verschillende sportwinkels, maar ook bij Pieter Kerremans (zwemcommissielid); telefoonnummer: 046 452 89 53.



# Zwembaden

Hellas-Glana maakt gebruik van verschillende zwembaden.  
Hieronder een overzicht van de zwembaden:

- Sittard:  
Zwembad De Nieuwe Hateboer  
Sportcentrumlaan 9  
6136 KX Sittard  
[www.denieuwehateboer.nl](http://www.denieuwehateboer.nl)
- Hoogveld – Sittard:  
Zwembad Silverstaete  
Het zwembad bevindt zich in de kelder van de tweede flat van de Smithlaan.
- Born:  
Sportcentrum Het Anker  
Ankersweg 52  
6122 ET Born  
[www.anker.sportfondsen.nl](http://www.anker.sportfondsen.nl)
- Kerkrade  
D'r Pool  
Putgang 8  
6461 EK Kerkrade  
[www.sportfondsen.nl](http://www.sportfondsen.nl)



# Wedstrijden

Hellas-Glana (Sittard-Geleen) en NIMO (Landgraaf) vormen met ingang van het seizoen 2011-2012 een startgemeenschap en zullen onder de naam SG HGN deelnemen aan de KNZB competitie.

Ieder jaar weten zich diverse leden te kwalificeren voor de Nederlandse Kampioenschappen. Het tweede zwemteam neemt deel aan de districtcompetitie. Ook wordt deelgenomen aan internationale zwemwedstrijden en worden trainingskampen georganiseerd.

De wedstrijdkalender (een overzicht van de wedstrijden) is terug te vinden op [www.hellas-glana.nl](http://www.hellas-glana.nl) onder het kopje 'Wedstrijdzwemmen'.

Hieronder worden de verschillende soorten wedstrijden nader toegelicht.

## Soorten wedstrijden:

- KNZB competitiewedstrijden
- Limburgse Kampioenschappen (LK's) en Nederlandse Kampioenschappen (NK's)
- Miniorenwedstrijden
- Limietwedstrijden
- Inivitatiewedstrijden
- Medaille- en trofeewedstrijden



## **KNZB competitiewedstrijden**

Deze wedstrijden worden georganiseerd door de KNZB (Koninklijke Nederlandse Zwembond). Dit zijn 4 of 5 wedstrijden per seizoen (augustus t/m april) waarvan het zwemprogramma vooraf door de KNZB wordt vastgesteld. Een competitiewedstrijd is een wedstrijd waarbij verschillende clubs tegen elkaar zwemmen. Het is de bedoeling zo snel mogelijk te zwemmen om zo weinig mogelijk punten te behalen. De tijd wordt omgezet in punten.

Competitiewedstrijden zwem je als team. Er zijn dus geen individuele prijzen te winnen. Maar juist omdat je als team zwemt, is iedereen **verplicht** deel te nemen. Noteer deze wedstrijden dan ook meteen in je agenda zodra deze bekend zijn.

Voor deze wedstrijden hoef je je dan ook niet in te schrijven. De trainers bepalen namelijk de opstelling en sturen deze rond naar de zwemmers.

## **Limburgse Kampioenschappen en Nederlandse Kampioenschappen**

Om aan deze wedstrijden deel te mogen nemen, moet je ten minste één limiet behaald hebben op een bepaalde afstand of tot de snelste inschrijvingen behoren.



## **Miniorenwedstrijden**

Deze wedstrijden worden ook wel Speedowedstrijden genoemd en zijn bedoeld voor kinderen die volgens de KNZB minioren zijn (tot 12 jaar). Soms mogen ook junioren 1 en 2 deelnemen.

## **Limietwedstrijden**

Deze wedstrijden zijn pas van belang wanneer men een bepaalde tijd (limiet) wil halen om te mogen deelnemen aan een bepaalde wedstrijd, zoals bijvoorbeeld het Limburgse A-kampioenschap of Nederlands Kampioenschap. Het heeft pas zin om deel te nemen aan een limietwedstrijd wanneer je zeer dicht bij zo'n limiet zwemt. Het startgeld van deze wedstrijden komt voor rekening van de deelnemer en is wisselend per wedstrijd. Bij twijfel kun je altijd de trainer vragen of deelname zinvol is.

## **Invitatiewedstrijden:**

Dit zijn wedstrijden waarvoor de club wordt uitgenodigd om aan deel te nemen. Enkele voorbeelden zijn de Internationale wedstrijd in Grünstadt en de Swimmeet. Soms valt er een prijs te behalen als team en/of individueel. Deze wedstrijden zijn overigens niet verplicht, maar staan over het algemeen wel bekend als gezellige wedstrijden en zijn ook geschikt om limieten te behalen.



## Medaille- en trofeewedstrijden

Bij medaillewedstrijden krijgen alle zwemmers een medaille als dank voor hun deelname. Deze wedstrijden zijn vooral bedoeld voor de B groep en de jongste minoren die nog veel ervaring moeten opdoen. Ook leden van de jeugdopleiding kunnen eventueel aan medaillewedstrijden deelnemen.

Bij trofeewedstrijden kan de club een trofee winnen. Hier zwem je dan als team voor de punten.



## Benodigheden wedstrijden

De volgende materialen heb je nodig tijdens wedstrijden:

- Zwemkleding
- Trainingspak en T-shirt (om je warm te houden tijdens de wedstrijd)
- Handdoeken
- Bidon en eten
- Slippers
- Badmuts en zwembriljetje

Het is altijd handig om van de zwemkleding, badmuts en het zwembriljetje nog een reserve exemplaar mee te nemen. Dit om ongemakken tijdens de wedstrijd te voorkomen.

Verder is het erg belangrijk dat je tussen de afstanden door een T-shirt of iets dergelijks draagt. En natuurlijk draag je slippers vanuit hygiënisch oogpunt. Zo koelt je lichaam minder snel af.

Ook is het belangrijk dat er voldoende gegeten en gedronken wordt tussen de afstanden door. Tijdens een wedstrijd verlies je namelijk veel vocht. Het is dan ook erg belangrijk dat je voldoende vocht binnenkrijgt.

Voor de jongere zwemmers is het eventueel handig om een spelletje of boekje mee te nemen, aangezien sommige wedstrijden wat langer kunnen duren.



# Afmeldingsprocedure

## *Opmerking vooraf:*

Wij gaan er van uit dat iedereen zich de datums van competitiewedstrijden (Landelijke Competitie, District Competitie, Speedo Competitie) alsook Limburgse en Nederlandse Kampioenschappen (voor zover je daarvoor in aanmerking komt of uitgenodigd wordt) al in de agenda noteert zodra de wedstrijdkalender bekend is (die ook terug te vinden is op de website [www.hellas-glana.nl](http://www.hellas-glana.nl)), aangezien dit wedstrijden zijn die onder de categorie 'verplichte of verwachte deelname' vallen indien je daarvoor wordt uitgenodigd. Mocht het nu zijn dat je op zo'n wedstrijd verhinderd bent vanwege een belangrijke gebeurtenis of (langdurige) blessure en je weet het al ruimschoots van tevoren, geef dit dan - zodra dit bij jou bekend is - door aan [rikie.hellas-glana@hetnet.nl](mailto:rikie.hellas-glana@hetnet.nl), graag met opgave van reden, zodat hier rekening mee gehouden kan worden bij de opstelling/inschrijving en onnodig administratief werk voorkomen kan worden.

## *Verder gelden de volgende regels:*

1. Je moet je altijd bij verhindering *zo spoedig mogelijk schriftelijk c.q. telefonisch afmelden bij de juiste persoon* (zie de begeleidende mail bij de inschrijving/uitnodiging), *met opgave van reden*, als je:
  - a. je hebt aangemeld voor een wedstrijd;
  - b. je hebt opgegeven voor een serie wedstrijden (bijv. LAC);
  - c. schriftelijk op de hoogte bent gebracht van het feit dat je bent ingeschreven voor een wedstrijd, maar je kunt niet aanwezig zijn.
2. Wanneer je bericht ontvangt omtrent een uitnodiging/inschrijving voor een wedstrijd, dan staat in de begeleidende mail vermeld bij wie en op welke manier je je moet afmelden:
  - a. er staat een uiterste datum bij wie je je *schriftelijk* kunt afmelden;
  - b. als deze uiterste datum voor schriftelijke afmelding voorbij is dan breng je de *juiste* persoon alsnog *zo spoedig mogelijk telefonisch* op de hoogte van jouw afwezigheid;
  - c. mocht afmelding plaats moeten vinden binnen 24 uur voor aanvang van de wedstrijd, meld je dan **voor** het

tijdstip van **inzwemmen** bij de **juiste** persoon *telefonisch* af (dit kan een verschil in boete opleveren – zie bij sancties/bepalingen KNZB hierna);

3. in alle gevallen geef je **altijd** de reden van afmelding aan!

### **Sancties/bepalingen KNZB:**

1. Indien binnen 24 uur voor aanvang van de wedstrijd (of een door de organisatie bepaald ander tijdstip) wordt afgemeld bij de juiste persoon, maar de opgegeven reden voor afmelding valt **niet** in onderstaande categorieën:

a. aantoonbare acute gezondheidszorg (ziekenhuisopname of EHBO behandeling)

b. aantoonbaar sterfgeval

**dan zullen de door de vereniging gemaakte kosten<sup>1</sup> worden verhaald op de zwemmer met een **minimum** van € 2,60 per wedstrijd.**

N.B.: bij wedstrijden waar door de zwemmer zelf het startgeld vooraf betaald moet worden (limiet- en invitatiewedstrijden bijv.), kan het startgeld bij afmelding na de door de organisatie bepaalde datum niet teruggevorderd worden!

2. Indien niet, niet tijdig of niet bij de juiste persoon is afgemeld: **dan zullen de door de vereniging gemaakte kosten<sup>1</sup> worden verhaald op de zwemmer, met een **minimum** van € 8,70 per start.**

### **Protest:**

Als de zwemmer het niet eens is met de opgelegde sanctie, kan deze binnen 2 weken protest aantekenen bij de zwemcommissie. Dit dient schriftelijk bij Rikie Lensen (rikie.hellas-glana@hetnet.nl) ingediend te worden.

---

<sup>1</sup> Startgeld (per wedstrijd wisselend) + door de bond opgelegde boete(s) (vanuit KNZB is dit bijv. voor de competitie vanaf € 2,60 oplopend tot € 79,10 bij een NK finale) + evt. kosten reservering(en) + evt. andere meerkosten door afmelding. Het minimumbedrag bedraagt dus € 2,60 per wedstrijd c.q. 8,70 per start tenzij anders vermeld in de begeleidende mail.



# Omgangsnormen

Om de trainingen en wedstrijden zo aangenaam mogelijk te laten verlopen zijn de volgende regels van toepassing:

- Als een trainer/trainster aan het woord is, luister dan naar deze en ga er niet doorheen praten.
- Voer de opdrachten uit zoals deze beschreven staan.
- Respecteer elkaar en elkaars eigendommen.
- Houd het gezellig en sportief voor jezelf en anderen!



**VEEL PLEZIER**  
**bij de afdeling**  
**wedstrijdzwemmen**  
**van**  
**Hellas-Glana**

augustus 2011



## Contact

Elly Stijnen: tel.: 06 12 46 87 79  
(Jeugdopleiding) e-mail: ellystijnen@googlemail.com

Ineke van der Sluis: e-mail: inekevandersluis@home.nl  
(Minioren)

Jordi Meulenberg: tel.: 06 51 92 11 97  
(A groep) e-mail: jmnieuwstadt@hotmail.com

Els de Heer tel.: 046 45 82 743  
(A groep junioren) e-mail: edeheer@home.nl

Jack Thiessen: e-mail: jack.zwemmen@home.nl  
(B groep)

### Contactpersoon wedstrijdzwemmen algemeen:

Rikie Lensen: tel: 06 55 82 61 84  
e-mail: rikie.hellas-glana@hetnet.nl