

Huishoudelijk reglement

De Ward Wedstrijdzwemmen

Trainingsregels

Om de training goed te laten verlopen zijn er trainingsregels. Hieronder staan de regels die voor alle zwemmers gelden:

1. Algemene trainingsregels:

- Ga netjes en met respect om met het zwembadpersoneel en het zwembadmateriaal. Wees je er van bewust dat je te gast bent in het zwembad.
- Eventuele schade aan of in het zwembad wordt op de veroorzakende zwemmer verhaald.
- Het is niet toegestaan om voor, tijdens en na de training een andere zwemmer, trainers, vrijwilligers van de vereniging, badpersoneel en de zwemvereniging in diskrediet te brengen.

2. In de hal van het zwembad

- De zwemmers zijn 15 minuten voor aanvang van de training aanwezig
- De zwemmers gaan zich 10 minuten voor aanvang van de training omkleeden in de daarvoor bestemde kleedruimtes. Hierbij worden de aanwijzingen van het zwembadpersoneel met betrekking tot de kleedruimte en tijdstip onverminderd opgevolgd.
- Alle zwemmers douchen voor de training.
- Bijzondere omstandigheden of blessures worden voorafgaand aan de training aan de trainer gemeld.

3. In het zwembad voor de training

- De warming up op de kant dient voor het begin van de training plaats te vinden en is op het aanvangstijdstip van de training afgerond, zodat de zwemtraining op tijd kan beginnen.
- Vijf minuten voor het begin van de training zijn de zwemmers in de zwembad aanwezig op de daarvoor aangewezen plek. In het wedstrijdbad is dit bij de douches en/of bij de bank. De zwemmers dienen hier rustig plaats te nemen.
- Voor het begin van de training ga je naar het toilet. Tijdens de training mag je niet naar het toilet. In trainingen die langer dan één uur duren zal op aangeven van de trainer één mogelijkheid geboden worden om naar het toilet te gaan.
- Vijf minuten voor aanvang wordt, eventueel op aangeven van de trainer, begonnen met het klaarleggen van de wedstrijdlijnen.
- De wedstrijdlijnen worden gezamenlijk door de zwemmers zelf in het water gelegd. Het is niet de bedoeling dat steeds dezelfde zwemmers de lijnen in het water leggen. Helpen doen we allemaal!
- Zijn er na vijf minuten, na het beging van de officiële trainingstijd, nog geen lijnen in het water gelegd dan wordt de training zonder lijnen gehouden.

- De zwemmers zorgen er voor dat het trainingsmateriaal op de rand van het bad klaar ligt. Wanneer een zwemmer dit niet voor de training heeft gedaan zal hij of zij tijdens de training zonder deze materialen moeten trainen.
- In de kleedruimtes en het zwembad wordt niet gerend!

4. Tijdens de training

- Ben je te laat op de training, dan meld je jezelf bij aankomst direct bij je trainer met de reden voor het te laat komen. Het is ter beoordeling van je trainer of je alsnog tot de training wordt toegelaten.
- Niemand gaat het water in als er geen trainer aanwezig is.
- Niemand duwt een ander van de kant of vanaf het startblok in het water.
- Er wordt niet gedoken in water dan ondieper is dan **1.40** meter!!
- De bodem wordt tussentijds niet verzet, mocht dit toch gebeuren dan gaan alle zwemmers direct naar het diepe gedeelte. De trainer zal dit aangeven.
- Zorg dat je voldoende dorstlesser bij je hebt voor de gehele training. Plaats je drinkfles binnen handbereik van de baan waarin je zwemt.
- De trainingsopdrachten en instructies van de trainer worden opgevolgd. Het is niet de bedoeling dat eigen invulling aan de training wordt gegeven.
- Tijdens de uitleg van trainingsopdrachten/ instructies luisteren de zwemmers aandachtig.
- Zonder overleg met de trainer wordt niet van baan gewisseld.
- In de banen wordt gecirkeld tegen de klok in.
- In de banen wordt op volgorde van snelheid vijf seconden na elkaar gestart, waarbij de snelste zwemmer op die slag voorop start.
- Als een zwemmer sneller is geef je deze voldoende ruimte om jou in te halen.
- Val een collega zwemmer niet lastig tijdens de training. Zit niet aan elkaar, pak elkaar niet vast, duw elkaar niet onder en blijf iemand niet op zijn voeten zwemmen. Haal niet in waar het niet kan en stop niet plotseling.
- Geef tijdens de training geen negatief commentaar op de techniek of het gedrag van je collega zwemmers.
- Ga goed met elkaar om en heb respect voor elkaar.
- Ga niet aan de lijn hangen/zitten of middenin de baan stoppen als de training te zwaar voor je is. Neem in dat geval even plaats in een van de hoeken van de baan aan de start- of keerpuntzijde of beter is even het water uit te gaan en wachten op de volgende opdracht. Herstel je niet voldoende, ga dan in overleg met je trainer om te kijken wat je wel kunt zwemmen. Blijft het te zwaar dan meld je jezelf bij de trainer af voor de rest van de training.
- Verlaat nooit het zwembad zonder je te hebben afgemeld bij je trainer!

5. Na afloop van de training

- Aan het einde van de training worden uit eigen beweging de trainingslijnen door de zwemmers direct opgeruimd. Ook hierbij geldt: Help elkaar, opruimen doen we allemaal.

- Na de training wordt maximaal 5 minuten gedoucht en vervolgens gaan de zwemmers zich omkleden in de daarvoor bestemde kleedruimtes. Hierbij worden de aanwijzingen van het zwembadpersoneel met betrekking tot de kleedruimte en tijdstip onverminderd opgevolgd.
- Ook na het zwemmen en douchen ga je netjes en met respect om met elkaar, het zwembadpersoneel en het zwembadmateriaal. Je zorgt dat er rust is in de kleedruimtes of kleedhokjes, zodat iedereen snel kan omkleden. Je bent nog steeds te gast in het zwembad. Zorg er voor dat je alle spullen mee naar huis neemt.
- Na de training kan gezellig worden nagekletst in de horecaruimte van het zwembad.

Wedstrijdregels

Om de wedstrijd goed te laten verlopen, moet iedereen zich aan bepaalde regels houden. Hieronder volgt het overzicht van de regels waaraan iedereen van de vereniging zich dient te houden tijdens een wedstrijd.

1. Voor de wedstrijd

- De wedstrijduitnodiging wordt circa 10 dagen voorafgaand aan de wedstrijd via mail aan de zwemmers gestuurd.
- Afmeldingen die vooraf aan de uitnodiging worden verzonden kunnen alleen per individuele wedstrijd worden gestuurd en maximaal 1 week voor de wedstrijd. Afmeldingen die eerder worden verzonden worden niet meegenomen.
- Uiterlijk op de maandag direct voorafgaand aan de wedstrijd voor 20.00 uur (tenzij in de uitnodiging anders staat vermeld) kun je jezelf voor de wedstrijd afmelden. Dit kan alleen per e-mail naar trainerwedstrijdzwemmen@deward.nl en met de reden voor je afmelding.
- Afmeldingen na dit tijdstip zijn niet mogelijk. Als in geval van zeer bijzondere omstandigheden toch niet aan de wedstrijd deelgenomen kan worden, wordt direct en ALLEEN TELEFONISCH contact opgenomen met de op de wedstrijduitnodiging vermelde ploegleider. De op de uitnodiging vermelde entreegelden, alsmede de reguliere KNZB boete per ingeschreven start blijven onverminderd verschuldigd. Deze kosten worden aan de vereniging betaald.
- Als je ondanks een afmelding vooraf toch op de lijst staat, ben je toch verplicht om jezelf nogmaals af te melden zoals bij het vorige punt staat beschreven.
- Voor zwemcompetitiewedstrijden kun je jezelf niet afmelden, tenzij je ziek bent of er iets ernstigs aan de hand is. Zwemcompetitiewedstrijden zwem je als totale zwemploeg, dus met iedere afmelding dupeer je ook je teamgenoten.
- Eventuele startgelden worden door middel van automatische incasso van de opgegeven rekening bij inschrijving betaald. Indien dit niet mogelijk is dan alleen in uiterste gevallen op een andere wijze worden betaald. Neem dan contact op met de penningmeester van de vereniging.

2. In het zwembad

- Zwemmers die zelfstandig naar het wedstrijdzwembad reizen dienen zich 30 minuten voor het inzwemmen in de hal van het zwembad te melden bij de begeleidingsploeg.
- Zwemmers die zich niet melden of 5 minuten voor het starttijdstip van het inzwemmen niet aanwezig zijn, zullen door de ploegleiding bij de organisatie van de wedstrijd worden afgemeld.

Mocht je daarna toch nog arriveren kun je helaas niet meer aan de wedstrijd deelnemen. In al deze gevallen blijft de op de uitnodiging vermelde entreegelden, alsmede de reguliere KNZB boete per ingeschreven start blijven onverminderd verschuldigd.

3. Tijdens de wedstrijd

- Tijdens de wedstrijd zit de zwemploeg bij elkaar en blijft deze bij elkaar tot en met het einde van de wedstrijd. In overleg met de ploegleiding kan in zeer bijzondere gevallen voor het einde van de wedstrijd worden vertrokken. Dit ter beoordeling en beslissing van de ploegleiding. Voorwaarde is dat het verzoek voor voortijdig vertrekken voor aanvang van het inzwemmen aan de ploegleiding is gemeld.
- Alle zwemmers zijn verplicht om mee te doen aan de warming-up voordat er wordt ingezwommen. De warming-up staat onder begeleiding van een oudere zwemmer of een ploegbegeleider/coach.
- Alle zwemmers zijn verplicht van de inzwemmogelijkheid gebruik te maken.
- Het inzwemmen duurt minimaal een half uur, bij een Nationaal Kampioenschap één uur. Tijdens het inzwemmen zwem je de zwemslagen die je in de wedstrijd moet zwemmen met de bijbehorende keerpunten. Ook doe je ook enkele sprints.
- Tijdens de wedstrijd blijf je in de zwemzaal. Uiteraard mag je naar de kleedkamer om van wedstrijdpak te verwisselen. Wanneer je de zwemzaal wilt gaan verlaten meld je dit aan de ploegleiding.
- Tijdens de wedstrijd draag je altijd de door de club beschikbaar gestelde kleding. Ook het dragen van slippers of gymschoenen is verplicht.
- Eten en drinken gebeurt met mate. Drinken alleen water of een niet-koolzuurhoudende dorstlesser en eten alleen biscuit, sultana of een banaan. Beslist geen snoep of snacks, ook niet als je zelf klaar bent met zwemmen en anderen nog wel moeten zwemmen.
- Tijdens de start is iedereen stil en wordt niet heen en weer gelopen, ook als je na het omkleden achter de startblokken loopt. De startprocedure begint als de scheidsrechter het eerste fluitsignaal geeft. De startprocedure is beëindigd als de starter het fluitsignaal geeft
- Nadat de zwemmer zijn of haar race heeft gezwommen komt hij/zij eerst én direct naar de ploegleiding om de gezwommen race door te nemen. Daarna wordt de persoonlijke verzorging gedaan en wordt weer plaats ingenomen bij de ploeg.
- Voordat we het zwembad verlaten ruimen we onze rommel op. Let ook op of er geen T-shirts, brilletjes, handdoeken, etc. blijven liggen.
- Na afloop van de wedstrijd wordt gezamenlijk vertrokken naar Bommel of naar huis voor zwemmers die zelfstandig zijn gekomen.