



Informatieboekje

Afdeling Zwemmen

BZ&PC

Seizoen 2017 – 2018

Inhoudsopgave

De Organisatie	4
De zwemcommissie:	4
Trainersgroep	4
Coördinator medicijn gebruik	4
Algemene Informatie	5
Lidmaatschap en startvergunning	5
Limieten	5
Zwemwedstrijden	6
Recreantenwedstrijden	6
Minioren wedstrijden	6
De nationale zwemcompetitie (verenigingscompetitie of VECO)	6
Lange Afstand Circuit	6
Regiowedstrijden	6
Vierkamp all in.	6
A-vierkamp.	7
Limiet wedstrijden	7
Nederlandse (Jeugd en Junioren) Kampioenschappen	7
Buitenlandse Wedstrijden	7
Open water wedstrijden	7
Overige activiteiten	7
Een zwemwedstrijd	7
Regels voor wedstrijden:	7
Wat moet je meenemen?	8
Hoe kom ik bij een wedstrijd?	8
Trainingen	9
Trainingstijden:	9
Selectie indeling (voor exacte leeftijden zie tabel achterin het boekje)	9
Wie traint wanneer?	9
Selectie Criteria	9
Regels voor de training:	9
Ouders	10
Juryleden	10
Belangrijke websites	11
Leeftijdsgroepen	12
Adressen Zwembaden in de omgeving	13

Beste zwemmers, ouders en verzorgers.

Dit is het informatie boekje van de zwemafdeling van BZ&PC voor het seizoen 2017-2018. In dit boekje vind je handige informatie om wegwijs te worden in de zwemwereld, maar ook voor de zwemmers (en ouders) die al wat langer meegaan is dit boekje wederom het lezen waard en handig als naslag werk.

Je vindt namelijk informatie over:

- de samenstelling en contactgegevens van de zwemcommissie
- de diverse soorten wedstrijden
- de voorwaarden om aan de diverse wedstrijden te mogen deelnemen
- de adressen en telefoonnummers van de diverse zwembaden die we met wedstrijden bezoeken

Belangrijkste doelstelling van de vereniging en daarmee ook de zwemafdeling is om plezier in het zwemmen in de breedte aan te bieden met mogelijkheden naar de top. We willen daarom ook dit seizoen weer een aantal activiteiten gaan plannen om het belang van een goede sfeer en de teamspirit te ondersteunen. Gezien het feit dat onze hoofdtrainer Mustafa al Kurwi ons per 1 juli 2017 zal verlaten en we dus een vacature voor hoofdtrainer hebben, gecombineerd met de noodzaak van uitbreiding van het aantal trainers hebben we een stevige uitdaging voor de boeg.

Dit weerhoudt onze trainers er niet van om er met jullie als zwemmers ook dit jaar weer vol tegenaan te gaan. Van de persoonlijke doelstellingen, limieten en selectiecriteria zijn er vorig jaar vele gehaald. Ondanks alle uitdagingen zullen we ook dit jaar ons inzetten om deze verder uit te bouwen. Om dit waar te kunnen maken wordt zowel getraind op conditie, techniek als op wedstrijdsnelheid. Tijdens deze trainingen wordt er door onze trainers rekening gehouden met de individuele mogelijkheden en wensen van jullie als zwemmers.

Naast de reguliere trainingen en wedstrijden wordt er door de zwemcommissie nog het volgende georganiseerd:

- Het jaarlijkse trainingsweekend komt er weer aan zodat je in de eerste helft van het seizoen een goede kans krijgt om je conditie in één keer een stuk te verbeteren.
- De jaarlijkse clubkampioenschappen (in de winter).
- De zomerwedstrijd in het buitenbad.
- Speciale trainingen (waaronder clinic's) met veel aandacht voor techniek.
- Er zijn twee internationale wedstrijden waaraan BZ&PC deelneemt.
 - Een nog te kiezen wedstrijd voor de A-selectie en geselecteerde zwemmers uit de B-selectie.
 - De wedstrijd in Nordhorn (Duitsland). Dat fantastische zwemevenement gaan we al vele jaren heen en is het toetje op het zwemjaar.

Een vereniging kan niet zonder vrijwilligers. Zonder deze "helden" staat een vereniging stil.

Ook BZ&PC draait op hen. Wij vragen van de ouder of verzorger van een zwemmer een bijdrage te leveren aan (een van) de activiteiten binnen de zwemafdeling. Zo kunt u een wedstrijd die u als supporter bezoekt een stuk interessanter voor uzelf maken. Als officials sta je altijd eerste rang. Maar ook als ondersteuning bij coachen of kaartjesloper! Zit je te wachten tijdens de training?

Overweeg dan te helpen bij de training. Wij zorgen voor de nodige ondersteuning.

Zelfs een basiscursus behoort hierbij tot de mogelijkheden! Zij zien en beleven alles nog net wat beter.

Werk je liever achter de schermen? In de zwemcommissie kunnen we altijd ondersteunende leden gebruiken. Als lid van de zwemcommissie heb je ook nog eens direct te maken met de gang van zaken van het wedstrijdzwemmen en help je mee in het vinden van de beste oplossingen voor een geoliede zwemafdeling!

Laten we er met ons allen weer een spectaculair, succesvol en vooral gezellig jaar van gaan maken.

Tot ziens in het zwembad, tijdens de diverse voorbereidingen of in het clubhuis.

Gert Terlouw

De Organisatie

De zwemcommissie:

Voorzitter : Gert Terlouw
Groene Zoom 57
2411 SM Bodegraven
Tel. 0172 – 619970
E-Mailadres: gbterlouw@hetnet.nl
Secretaris : Rob van der Bor

Penningmeester : Erik Broer
Raadhuisplein 49
24 11 BD Bodegraven
Tel. 0172- 65 10 38
E-Mailadres: e.broer@ziggo.nl

Technische Commissie : Jan Dols
Ir. Dingemanspark 6
2421 AR Nieuwkoop
Tel.0172-57 27 00
E.Mailadres: jldols@xs4all.nl
TC Gert Terlouw

Tel.
Lid: Aranea de Jong-Bosman
06-28643048

Communicatie Vacant

Trainersgroep

Hoofdtrainer Mustafa al Kurwi

Trainers Gert Terlouw
Aranea de Jong-
Jan Dols (masters)
Ronald van der Kraan
Edwin van der Weijden

Coördinator medicijn gebruik

via zwemcommissie

Algemene Informatie

De zwemcommissie is belast met het beleid binnen de zwemafdeling en het organiseren van zwemwedstrijden en alles wat daarvoor nodig is. Dit in lijn met het beleid en doelstellingen van de vereniging. Een van de doelstellingen van de zwemcommissie is het behalen van een zo hoog mogelijke plaats tijdens de nationale zwemcompetitie en zo veel mogelijk zwemmers/zwemsters mee te laten doen met de Nationale (Junioren) Kampioenschappen. Jaarlijks rapporteert de voorzitter en secretaris namens de zwemcommissie tijdens de Algemene Ledenvergadering.

Lidmaatschap en startvergunning

Het lidmaatschap van BZ&PC kan met en zonder startvergunning. De betaling wordt, net als de contributie, geregeld via de penningmeester van het bestuur, Willem van der Marel. Alle leden ontvangen 4x per jaar een papieren clubblad en 4x per jaar een digitale nieuwsbrief. Daarnaast worden vanuit de vereniging ook nieuwsflitsen verzonden met betrekking tot specifieke onderwerpen.

Alle zwemmers die aan wedstrijden meedoen moeten een startvergunning van de KNZB hebben. Een nieuwe startvergunning wordt aangevraagd door de TC van de zwemcommissie. De TC regelt ook het overschrijven van zwemmers die van een andere vereniging naar BZ&PC komen. In speciale omstandigheden kunnen zwemmers ook een dag startvergunning aanvragen. Dit moet echter wel voor de betreffende wedstrijd zijn toegestaan.

Voor de jongere en startende zwemmertjes (minioren) werken we met Swimkick Techniekschool en Techniekacademy opleidingsplannen. Vooral het FUN element van het zwemmen wordt hierin benadrukt. Per periode worden specifieke slagen of onderdelen geoefend. De periode wordt afgesloten met een techniekwedstrijd, waarbij de nadruk ligt op het netjes uitvoeren van het geoefende boven de snelheid. Omdat een zwemmer hier punten krijgt voor de wedstrijd kan hij of zij zelf goed zien hoe de verbetering is ten opzichte van de keer daarvoor. Omdat de zwemmer wordt beoordeeld op het netjes uitvoeren is er geen druk voor het 'hard moeten zwemmen'. Hierdoor ontwikkeld de zwemmer een uitstekende basis om later wél hard te kunnen zwemmen! Bij BZ&PC hebben we ervoor gekozen de wedstrijd een intern karakter te geven.

Limieten

In Nederland hebben we een systeem van tijden per leeftijd, per slag en per afstand waarbij een onderverdeling gemaakt is in 14 klassen, OTT, A+, A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L. Dit wordt ook wel het Meerjaren Selectie Systeem (MSS) genoemd. Dit is een onderdeel van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (MOZ) en is te vinden op de KNZB site bij het zwemmen, topsport, talent ontwikkeling.

Onze Regio (Regio West) heeft zelf ook limieten gemaakt. Die worden jaarlijks afgestemd op de gezwommen tijden in het vorige jaar door zwemmers van onze Regio. Deze limieten heten, heel verwarrend, ook A en B. Ze zijn beslist niet gelijk aan de landelijke limieten. De Regio gebruikt deze limieten om te bepalen wie mag zwemmen op de Niveau wedstrijden, wie mag meedoen met de Regiokampioenschappen (alleen de zwemmers met een Regio A limiet) of meedoen met de B-Regiokampioenschappen. Deze limieten staan op de website van de Regio West.

Zwemwedstrijden

Recreantenwedstrijden

Dit jaar worden enkele recreatieve wedstrijden georganiseerd, speciaal voor de kinderen van het sterrenplan, voor de kinderen die nog mee doen aan de Speedo instroom nummers en voor de kinderen die nog geen startnummer hebben. Deze wedstrijden worden georganiseerd door de Sterrenplan commissie in samenwerking met de zwemafdeling.

Minioren wedstrijden

Minioren wedstrijden zijn wedstrijden voor kinderen in de leeftijdscategorie 6-12 jaar (de minioren).

Het Minioren circuit is voor de gevorderde zwemmer die alle slagen goed beheerst. Wanneer je in deze groep zit mag je niet alleen aan de speedo voorronde maar ook aan meerdere wedstrijden meedoen bv. de vierkamp, c-klasse e.d. maar dit is afhankelijk van de tijd die een zwemmer heeft staan en het aantal zwemmers dat ingeschreven mag worden. Van alle tijden die gezwommen worden tijdens de voorronde nummers worden per Regio (in ons geval Regio West) ranglijsten per leeftijd gemaakt. De beste 18 zwemmers per leeftijd en afstand mogen aan het eind van het jaar meedoen aan de Regio Minioren finales.

Er zijn ook landelijke ranglijsten per leeftijd en afstand, deze worden gepubliceerd op internet. Uitslagen van het Minioren circuit worden gepubliceerd op de Regio West en BZ&PC internet site. Bij de voorronde kunnen kinderen geen medailles winnen maar iedere zwemmer krijgt een oorkonde met daarop de gezwommen tijd en eventueel de plaats die behaald is.

De Regionale Minioren Club Meet” is geen individuele wedstrijd maar een teamwedstrijd. Er mogen per vereniging 18 zwemmers van 8 t/m 12 jaar deelnemen aan deze wedstrijd die per Regio wordt georganiseerd. De tijden van de snelste zwemmers per vereniging worden opgeteld bij de tijden van de estafettes. De snelste vereniging van elke Regio (er zijn in Nederland 6 Regio's), aangevuld met de 4 tijdsnelste verenigingen, mogen naar de “Nationale Arena Club Meet”.

De nationale zwemcompetitie (verenigingscompetitie of VECO)

Een teamwedstrijd waar de vereniging (vanaf 6 jaar) aan meedoet is de “Zwemcompetitie”. BZ&PC komt daarin uit met één team. Het team zwemt in de 1^{de} klasse district.

De wedstrijden zwemmen we met de volgende verenigingen:

De Columbiaan 2 (Voorhout)

Voor onze zwemafdeling is de competitie een zeer belangrijke wedstrijd. Afzeggen van deze wedstrijden is niet handig, omdat je hiermee de gehele zwemafdeling benadeeld. Voor het seizoen 2017-2018 zijn de competitiewedstrijden op de volgende data:

Zo 01-10-2017	deel 1	De Schelft	Noordwijkerhout	13:30 uur	Columbiaan
Zo 14-01-2018	deel 2	De Kuil	Bodegraven	15:45 uur	BZ
Zo 04-02-2018	deel 3	De Kuil	Bodegraven	15:45 uur	BZ
Zo 18-03-2017	deel 4	De Schelft	Noordwijkerhout	13:30 uur	Columbiaan
Zo 22-04-2018	deel 5	De Kuil	Bodegraven	15:45 uur	BZ

Lange Afstand Circuit

Voor de langere zwemnummers, dus 200 meter of meer, is er het “Lange Afstanden Circuit (LAC) in het leven geroepen. Alle zwemmers van 9 jaar en ouder kunnen deze nummers zwemmen. Dit kan tijdens een LAC-Wedstrijd, een wedstrijd dus met alleen maar lange afstandsnummers, waaronder 1500 meter vrijeslag en 400 meter wissel. Het LAC is verdeeld over drie periodes per seizoen en bestaat uit een verenigingsklassement en een individueel klassement per leeftijdscategorie.

Regiowedstrijden

Alle Regio's in Nederland organiseren tweemaal per jaar de “Regiokampioenschappen”. Deze kampioenschappen zijn voor zwemmers van 13 jaar en ouder die in de top 20 per slag/afstand en leeftijdscategorie staan. Deze ranglijsten worden door de Regio bijgehouden en staan op de site van de Regio West. De Regiokampioenschappen bestaan uit de Regiokampioenschappen korte baan (halverwege het seizoen) lange baan (einde seizoen).

Vierkamp all in.

Dit zijn wedstrijden voor zwemmers van elk niveau. Deze wedstrijden worden aan het begin van het seizoen geregeld door de wedstrijdsecretaris. De wedstrijden worden dit jaar gezwommen met De Gouwe uit Waddinxveen, GZCDONK uit Gouda en Van Vliet Barracuda uit Nieuwerkerk aan den IJssel. Onderling worden afspraken gemaakt over hoeveel deelnemers je als vereniging mag inschrijven en van welk niveau.

Limiet wedstrijden

Limietwedstrijden zijn open wedstrijden en hier kunnen alle zwemmers van Nederland voor inschrijven. Deze wedstrijden worden speciaal georganiseerd voor zwemmers die bijna voldaan hebben aan de eisen die worden gesteld voor bijvoorbeeld een Nederlands Kampioenschap, Kringkampioenschap, Jaargangfinale etc. Voor deze wedstrijden moet per start door de zwemmer betaald worden.

Nederlandse (Jeugd en Junioren) Kampioenschappen

Verder heb je limieten voor deelname aan Nederlandse (Jeugd en Junioren) Kampioenschappen. Alle Nederlandse kampioenschappen hebben hun eigen limieten. Als je een NK/NJJK-limiet haalt (dus als je sneller of gelijk aan de limiettijd zwemt) mag je deelnemen met die slag aan de NK of NJJK.

De TC, de trainer en het zwemsecretariaat houden in de gaten of je een limiet zwemt en nodigen je vervolgens uit om mee te doen met een NK/NJJK. Meer informatie hierover vind je op de KNZB-website.

Buitenlandse Wedstrijden

Deelname aan “Buitenlandse Wedstrijden” geeft een extra tintje aan het zwemmen. BZ&PC biedt in ieder geval aan al haar zwemmers één buitenlands toernooi aan. Tijdig ontvangen alle zwemmers en ouders informatie over deze wedstrijd(en), criteria voor deelname en een inschrijfformulier. **Nordhorn Duitsland:** minimale eisen om mee te kunnen

Je moet minimaal 9 zwemwedstrijden zwemmen in de periode van september t/m februari. De verenigingscompetitie is erg belangrijk en we verwachten dan ook dat je die in ieder geval zwemt, dat geldt ook voor de clubkampioenschappen. Uiteindelijk beslist de zwemcommissie of je mee mag.

Duitsland/België/Luxenburg: Op uitnodiging van de zwemcommissie, in samenspraak met de trainer)

Open water wedstrijden

Je moet het een keer gedaan hebben! Deelnemen aan een zwemwedstrijd in open water. In een land als Nederland kan deze traditie niet ontbreken. Elke zomer zijn er honderden zwemmers in alle leeftijden die deelnemen aan de “Open Water Wedstrijden” die door het hele land gehouden worden. Jaarlijks kunnen belangstellende zwemmers van BZ&PC bij de zwemcommissie een uittreksel van het “Open Water Boek” krijgen. Met behulp hiervan kunnen zwemmers bepalen aan welke wedstrijden ze mee willen doen. Inschrijven kan via Olowis of de TC.

Overige activiteiten

- Clubkampioenschappen voor alle leden van BZ&PC.
- Techniek trainingen/techniek clinics
- Trainingsweekend (zwemmers worden hiervoor uitgenodigd)
- Sponsorzwemmen
- En allerlei andere activiteiten door de bar- en ontspanningscommissie

Een zwemwedstrijd

Behalve genoemde wedstrijden zijn er nog vele andere wedstrijden vaak met een eigen naam van bedrijf een bokaal, wisseltrofee, enz. Bijna elk weekend is er wel een wedstrijd, zie ook de wedstrijdkalender. Administratie rondom de wedstrijden wordt gedaan door de technische commissie (TC), bestaande uit Jan Dols en Gert Terlouw. De TC maakt 3 weken voor de wedstrijddatum een inschrijfflijst. De TC stuurt deze lijst naar de organisator van de wedstrijd. De uitnodiging voor een wedstrijd staat ca. drie weken van tevoren op de website. De zwemcommissie gaat ervan uit dat je **mee doet**, als je op de uitnodiging staat. Als je niet kunt/wilt meedoen, moet je, je afmelden de reden van afmelden via de mail, afmeldenzwemmen@bzpc-bodegraven.nl. Dit moet je op tijd doen (zie de datum in de mail van de uitnodiging). De zwemsecretaris moet namelijk, vóórdat de organiserende vereniging de programmaboekjes gaat maken, de afmeldingen en eventuele wijzigingen doorgeven. De KNZB rekent namelijk bij te late of geen afmelding een boete en wij als vereniging zijn verplicht die te betalen. Dit is door de KNZB vastgesteld. **Deze boete wordt doorberekend aan de zwemmer.**

Belangrijk:

Meld je vooral **niet af voor competitiewedstrijden**. Je benadeelt de club daarmee enorm. De data staan al lang van tevoren op de wedstrijdkalender, dus houdt er rekening mee bij je afspraken buiten het zwemmen.

Regels voor wedstrijden:

Je zorgt dat je minimaal 15 minuten voor het inzwemmen in het bad bent om je goed los te zwaaien en je goed voor te bereiden. Wat is inzwemmen voor een wedstrijd? Tijdens het inzwemmen “verken” je het wedstrijdbad en ga je lekker los zwemmen. Liefst in de baan waar je de meeste nummers moet zwemmen. Meestal heb je hier een half uur voor. Hoeveel moet je nu zwemmen? Voor de minioren groep 400 tot 600 meter (tot 12 jaar) en de jongens en meisjes van 12 jaar en ouder zwemmen 800 tot 1500 meter. Deze afstanden zijn afhankelijk van je niveau en vaardigheden. Je zwemt heel rustig in en je zwemt veel op techniek. Na deze afstanden zwem je afhankelijk van de wedstrijd een aantal 50/100 meters waarbij je in 5 tot 7 slagen aanzet tot wedstrijdsnelheid. Hierna ga je nog even rustig wat keerpunten en starts doen. Na dit alles ga je rustig uitzwemmen. Daarna ga je droge zwemkleding aandoen en je warm aankleden. (Ook slippers en sokken) Tijdens de wedstrijd blijven we bij elkaar en moedigen we elkaar aan. De ploegleider vertelt wanneer je bijna moet starten. Je gaat je loszwaaien en je luistert naar de aanwijzingen van de trainer of coach. Belangrijk is dat je na je race deze bespreekt met de trainer of coach. Nadat je je eigen wedstrijd gezwommen hebt, is het altijd leuk om anderen aan te moedigen. Tijdens competitiewedstrijden blijven we met de hele ploeg tot het eind. Het aanmoedigen van anderen zorgt voor teambuilding.

Wat moet je meenemen?

Net zoals met een training neem je uiteraard je zwembroek of badpak mee, maar liefst een paar extra. Je kunt dan na het inzwemmen een droge aantrekken. Ook je brilletje, badmuts, slippers en minimaal twee grote handdoeken neem je mee. Als je het hebt neem je extra badmuts, brilletje en zwembroek of badmuts mee. (Ook tijdens de wedstrijd kan er iets kapot gaan). Tussen het inzwemmen en je wedstrijden moet je vaak toch wel even wachten. Neem daarom genoeg (warme) kleding mee. Je T-shirt en korte broek van BZ&PC natuurlijk, maar ook slippers zijn heel belangrijk. Eten doe je binnen drie uur voor een zwemwedstrijd eigenlijk niet meer. Tijdens een wedstrijd is het zelfs niet goed om blikjes fris (met prik) te drinken en chips en snoep te eten. Verdunde sportdrank, liga, fruit kick, o.i.d. zijn wel goed.

Hoe kom ik bij een wedstrijd?

Zwemmers, en voor de jongere zwemmers, ouders zijn zelf verantwoordelijk voor het vervoer naar de wedstrijden.

Verzamelen doen we in of bij het clubhuis de Zwamkuil. Indien je rechtstreeks gaat meldt dit dan bij de begeleiders. We vetrekken op tijd en het zou dus zonde zijn als je daardoor de wedstrijd mist. Indien je niet meldt dat je niet komt, weten we niet of je rechtstreeks gaat. Je wordt dan niet afgemeld en krijgt de betreffende boetes voor je rekening.

Trainingen

Alle trainingen worden verzorgd door de (hoofd)trainer. Het is misschien van “dat weet ik wel”, maar kom gewoon op tijd voor de trainingen (een kwartier van tevoren!). Altijd moeten eerst de lijnen in het water gelegd worden en kan iedereen met de warming up beginnen. De trainer geeft ook aan welke spullen je bij je dient te hebben tijdens een training. Uiteraard je zwembroek of badpak, maar een brilletje, badmuts, slippers en een grote handdoek mogen ook niet ontbreken in je sporttas. **Tevens kunt je na de training je vragen/opmerkingen kwijt aan onze trainers.**

Trainingstijden:

Maandag	18.00-19.30 uur
Dinsdag	18:00-19:30 uur
Donderdag	18:00-19:00 uur
Vrijdag	19:15-20:15 uur
Zaterdag	07:00-08:00 uur

Selectie indeling (voor exacte leeftijden zie tabel achterin het boekje)

- Spetters
- Minioren instroom
- Minioren B2
- Minioren A
- Junioren B
- Junioren A
- Senioren B
- Senioren A
- Masters
- Zwemmers die geen wedstrijden zwemmen
- C- selectie

Wie traint wanneer?

Zie voor de actuele indeling de website onder zwemmen -> informatie

Selectie Criteria

Criteria om in A-selectie te komen

- N(JJ)K limiet hebben
- Jaargangfinale zwemmen (alleen minioren)
- Uitzicht hebben op N(JJ)K limiet
- Uitzicht op top 3 kring speedo finales (alleen minioren)
- Motivatie (= o.a. trainingsopkomst)
- Zeer regelmatig (limiet) wedstrijden zwemmen
- De minioren wedstrijden zwemmen (alleen minioren)
- Technisch goed zwemmen
- 3-4 maal per seizoen aan zwemtesten meedoen

Criteria om in B-selectie te komen

- 4-5x per jaar competitie zwemmen (als je er niet voor in aanmerking komt 4 andere wedstrijden) ▪ 2x per jaar de clubkampioenschappen

Criteria om in de C-selectie te komen

- Geen

Regels voor de training:

- De zwemmers gaan zich 10-15 minuten voor aanvang van de training omkleden in de daarvoor bestemde kleedruimtes. Let wel dat je kunt omkleden als er een trainer aanwezig is!
- De zwemtraining start op tijd. Niemand gaat het water in als het bad nog niet is opgebouwd of voor aanvang van de training.
- Voor aanvang van de training wordt gebruik gemaakt van het toilet. Tijdens de training wordt in principe niet naar het toilet gegaan.
- Op aangeven van de trainer kan gestart worden met het in het water leggen van de trainingslijnen en vlaggetjes.
- Als je te laat op de training komt, meld je je, voordat je het water in gaat, bij je trainer met de reden voor het te laat komen. Het is aan de trainer of je nog tot de training wordt toegelaten.
- Neem je trainingsspullen mee naar de zwemtraining zoals plank, beenblok, flippers (flippers niet verplicht) en op maandag een T shirt. (Voor beginnende zwemmers zijn er plankjes beschikbaar.) Vergeet je badmuts (bij lang haar) bril en drinken niet, ook deze zijn verplicht.
- In de kleedruimtes en zwemzaal wordt niet gerend. Niemand duwt een andere zwemmer van de kant of startblok in het water.
- De opdrachten van de trainer worden opgevolgd. Het is niet de bedoeling dat je een eigen programma gaat trainen.
- Tijdens het geven van instructie en/of trainingsopdrachten zijn de zwemmers stil.
- Zonder toestemming van de trainer wordt niet van baan gewisseld.
- Als een zwemmer sneller is, geef je die voldoende ruimte om jou in te halen.
- Ga niet aan de lijnen hangen of erop zitten en stop niet halverwege de baan. Als de training te zwaar is wacht je in een van de hoeken van de baan tot de volgende opdracht. Lukt het daarna nog niet, overleg dan met je trainer wat je nog wel kunt zwemmen.
- Verlaat nooit het water tijdens de training zonder je af te melden bij de trainer.
- Val een collega zwemmer niet lastig tijdens de training. Zit niet aan elkaar, pak elkaar niet vast, duw elkaar niet onder en hang niet aan iemands voeten. Haal niet in waar het niet kan en stop niet plotseling. M.a.w. zit niet aan elkaar tijdens de training
- Geef tijdens de training geen negatief commentaar op elkaar.
- Wanneer je niet aan een training kunt deelnemen, meldt je dan voorafgaand aan de training telefonisch, sms of via de mail af bij je trainer.
- De lijnen en vlaggetjes en plankjes worden aan het einde van de training gezamenlijk opgeruimd. Het is de bedoeling dat alle zwemmers mee helpen

Ouders

Onmisbaar voor het wedstrijdzwemmen, op talloze plaatsen, is de inbreng en de hulp van de ouders.

Ook voor het organiseren van activiteiten is de hulp van ouders onontbeerlijk, in de zwemcommissie zijn ouders opgenomen, ouders zijn in de weer om zaken aan het zwembad te maken of te repareren, enz. Kortom, er wordt nogal eens een beroep gedaan op ouders. Het kost tijd en moeite maar het geeft ook veel voldoening. U bent nauw betrokken bij de sport van uw kind, u leert de ouders van de andere zwemmers kennen en de zwemmers zijn u er zeer dankbaar voor. Uw betrokkenheid komt ook het zwemplezier van uw eigen kind(eren) ten goede. Vooral bij de beginnende wedstrijdzwemmertjes. Druk uw kind op het hart alle wedstrijduitnodigingen of papieren meteen na de training aan u te laten zien, zodat u samen kunt doorspreken of uw kind meedoet aan een wedstrijd of dat u hem/haar moet afmelden.

Juryleden

Een zwemwedstrijd kan niet doorgaan zonder zwemmers maar ook niet zonder juryleden.

Voor elke wedstrijd heb je nodig een scheidsrechter, twee kamprechters, een starter, twee à drie jurysecretarissen en twee juryleden per baan (een tijdwaarnemer en een keerpuntcommissaris). Bij kringwedstrijden moeten we als vereniging één jurylid leveren per vijf zwemmers. De scheidsrechter, kamprechters, starter en het secretariaat wordt door de kring opgesteld, maar komen ook uit de verenigingen die mee zwemmen. Bij de vierkampen zijn we met vier verenigingen en levert ieder vier à vijf personen om alle functies op te vullen. Meestal levert de thuisploeg wel extra mensen. Bij de LAC-wedstrijden zijn altijd extra juryleden nodig omdat daar vaak met twee zwemmers in een baan zwemmen. In onze zwemkalender hebben we bijna elk weekend één wedstrijd en soms twee. Dat betekent ook dat er elk weekend wel juryleden nodig zijn. Als er meer ouders hieraan mee doen hoeven de juryleden minder vaak te functioneren. Binnen BZ hebben we drie scheidsrechters, vier kamprechters, 3 jurysecretarissen en acht mensen die als starter mogen fungeren. Alle kamprechters en scheidsrechters van BZ zijn ook jurysecretaris.

Naast al deze genoemde personen hebben we ook nog tien juryleden. In het totaal is dat best veel maar omdat sommige mensen niet bij alle wedstrijden willen fungeren lijkt het meer dan het is. Met name ouders van de jongste zwemmers wil ik bij deze uitnodigen zich op te geven als jurylid (of klokker zoals dat meestal genoemd wordt). De cursus die daarvoor nodig is begint in oktober (4 avonden en een examen op zaterdag). Wanneer we voldoende kandidaten uit de omgeving hebben kan de cursus in Gouda of Bodegraven zijn. Geeft u zich op bij Jan Dols. Hebt u nog vragen dan kunt u die zeker bij deze twee personen kwijt.

Belangrijke websites

BZ&PC : www.bzpc-bodegraven.nl Zwemkroniek: www.zwemkroniek.com
KNZB.Site: www.knzb.nl
Regio West www.knzbwest.nl
Zwemranglijsten www.zwemrank.nl Zweminfo www.zweminfo.nl.
Jaargangfinale www.jaargangfinale.nl
Swimkick http://www.knzb.nl/vereniging__wedstrijdsport/wedstrijdsport/zwemmen/competitiewedstrijden/minioren_swimkick/
Open water site: www.noww.nl

Leeftijdsgroepen

Alle zwemmers zwemmen het hele seizoen van 1 september t/m 31 augustus in dezelfde leeftijdsgroep en onder dezelfde leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen. Een zwemmer valt gedurende een heel seizoen in bijvoorbeeld de leeftijdsgroep van 13 jaar als hij of zij op 31 december van het dat zwemseizoen 13 Jaar is. Dit geldt ook voor de clubrecords. Zie bijlage.

VB 1 Een zwemmer geboren op 31-12-2002 zwemt dit seizoen vanaf 1 september bij de 13 jarigen ook al is hij of zij nog maar 12 jaar, hij of zij heeft de zwemleeftijd van 13 jaar.

VB 2 Een zwemmer geboren op 1-1-2002 zwemt dit seizoen vanaf 1 september bij de 13 jarigen ook na 1 januari wanneer hij of zij al 14 jaar is maar de zwemleeftijd van 13 jaar houdt.

Leeftijdsgroep meisjes	Leeftijdsgroep jongens	Vanaf	Leeftijdsbeperkingen KNZB reglement
Minioren 1	Minioren 1	2011 vanaf 6e verjaardag	<ul style="list-style-type: none"> • Startgerechtigd vanaf 6e verjaardag
			<ul style="list-style-type: none"> • Max 50 meter per nummer.
			<ul style="list-style-type: none"> • Max 3 nummers per dag, inclusief estafettes
			<ul style="list-style-type: none"> • Alleen samen starten met minioren 2 en 3
Minioren 2	Minioren 2	2010	<ul style="list-style-type: none"> • Max 500 meter per dag
			<ul style="list-style-type: none"> • Vlinderslag maximaal 100 meter
			<ul style="list-style-type: none"> • Wisselslag maximaal 200 meter
Minioren 3	Minioren 3	2009	<ul style="list-style-type: none"> • Max 4 nummers per dag, inclusief estafettes
			<ul style="list-style-type: none"> • Alleen samen starten met minioren 4 en 5
Minioren 4	Minioren 4	2008	<ul style="list-style-type: none"> • Max 1000 meter per dag
			<ul style="list-style-type: none"> • Vlinderslag maximaal 100 meter
Minioren 5	Minioren 5	2007	<ul style="list-style-type: none"> • Wisselslag maximaal 200 meter
			<ul style="list-style-type: none"> • Alleen samen starten met minioren 6 en junioren 1
Junioren 1	Minioren 6	2006	
Junioren 2	Junioren 1	2005	
Junioren 3	Junioren 2	2004	
Jeugd 1	Junioren 3	2003	
Jeugd 2	Junioren 4	2002	
Senioren/D1	Jeugd 1	2001	
Senioren/D2	Jeugd 2	2000	
Senioren/D open	Senioren/HI	1999	
Senioren/D open	Senioren/H2	1998	
Senioren/D open	Senioren/H open	1997	

Adressen Zwembaden in de omgeving

Naam	Adres	Postcode	Plaats
't Statenbad	Molenwal 49	3421 CM	Oudewater
Aquamar	Piet Heinlaan 5	2224 SW	Katwijk
AquaRijn	Cantharel 4	2403 RA	Alphen a/d Rijn
Bad West	Spaanseweg 2-4	3011 AD	Rotterdam
Batensteinbad	Van Helvoortlaan 37	3443 AP	Woerden
Blokweer	Esdoornlaan 25	2951 BE	Alblasserdam
Binnenzee	Nieuwe Zeeweg 165	2202 HA	Noordwijk
Bronbad De Lockhorst	Sportlaan 1	3360 AE	Sliedrecht
Caribabad	Bataafsekade 8	4204 AX	Gorinchem
De Boetzelaer	Madeweg 36	2681 PM	Monster
De Boogerd	Hortensiastraat 5-9	3261 BG	Oud-Beijerland
De Does	Amaliaplein 46	2351 PV	Leiderdorp
De Fakkel	Sportlaan 8-10	2982 SN	Ridderkerk
De Fluit	Fluitpolderplein 1	2262 ED	Leidschendam
De Hofstee	Dijklaan 5	2861 EE	Bergambacht
De Hoge Devel	Parklaan 3	3335 LM	Zwijndrecht
De Hooghe Waerd	Frankrijkstraat	3402 TL	IJsselstein
De Hooght	Lange Tiendweg 12	3353 CW	Papendrecht
De Hoorn	van Foreestlaan 4	2404 HC	Alphen a/d Rijn
De Kuil	Sportlaan 1 A	2411 XD	Bodegraven
De Kulk	Westlandseweg 200	3131 HX	Vlaardingen
De Kulk - veld 2	Westlandseweg 200	3131 HX	Vlaardingen
De Lansingh	van Ostadelaan 4	2923 AM	Krimpen aan den IJssel
De Schilp	Schaapweg 4	2285 SP	Rijswijk
De Sniep	Sniepweg 13 D	2742 AR	Waddinxveen
De Tobbe	Tobbepad 2	2803 WH	Gouda
De Tongelreep	Antoon Coolenlaan 1	5644 RX	Eindhoven
De Tongelreep (pupillen)	Antoon Coolenlaan 1	5644 RX	Eindhoven
De Tongelreep (springbad)	Antoon Coolenlaan 1	5644 RX	Eindhoven
De Veur	Prismalaan 40	2718 CX	Zoetermeer
De Viergang	Noordweg 79	2641 ZA	Pijnacker
De Waterthor	Thorbeckelaan 350	2564 BZ	Den Haag
De Wel	Julianalaan 1 A	2421 CV	Nieuwkoop
De Wellen	Schenkeltje 7b	3295 KK	's-Gravendeel
De Windas	Berkelseweg 95	2661 AK	Bergschenhoek
De Zijl	Paramaribostraat 66 A	2315 VK	Leiden
De Zijl - veld 2	Paramaribostraat 66 A	2315 VK	Leiden
Hofbad	Ypenburgse Boslaan 2	2496 ZA	Den Haag
Inge de Bruijn Sportfondsenbad	Hamburg 200	2993 LG	Barendrecht
Keerpunt	Van der Hagenstraat 11	2722 NT	Zoetermeer
Kerkpolder	Kerkpolderweg 1	2625 EB	Delft
Oostelijk Zwembad	Gerdesiaweg 480	3061 RA	Rotterdam
Overbosch	Vlaskamp 1-3	2592 AA	Den Haag
Poelmeer	Lange Voort 273	2343 CE	Oegstgeest
Polderbad	Iersestraat 15	2912 TH	Nieuwerkerk/IJssel
Rivierabad	Groene Kruisweg 21	3202 ST	Spijkenisse
Spf bad Noord	Van Maanenstraat 8	3038 CZ	Rotterdam
Sportboulevard Dordrecht	Karel Lotsyweg 21	3318 AL	Dordrecht
Sportboulevard Dordrecht - veld 2	Karel Lotsyweg 21	3318 AL	Dordrecht
Sterrenbad	Generaal Winkelmanlaan 2	2243 AZ	Wassenaar
Vijf Meibad	Boshuizerlaan 1	2321 SG	Leiden