

HET BLAUWE BOEKJE

SEIZOEN 2017-2018

**Informatieblad
Wedstrijdzwemmen
SWOL 1894**



INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
Belangrijke Adressen	4
Zwemcommissie	4
Trainers.....	5
Contributie	6
Depot.....	6
Clubkleding.....	6
Trainingstijden.....	7
Groepsindeling	8
Trainingen.....	10
Wedstrijden.....	12

VOORWOORD

Beste zwemmers en ouders/verzorgers,

In dit informatieboekje staat algemene informatie over de zwemafdeling van SWOL 1894 en specifieke informatie voor het seizoen 2017-2018. Deze informatie is bestemd voor alle leden van de zwemafdeling, ouders/verzorgers, vrijwilligers en natuurlijk ook geïnteresseerden of potentiële nieuwe leden van onze vereniging. Wij wensen alle zwemmers heel veel zwemplezier en veel succes bij hun sportieve prestaties.

Verder blijven we hetzelfde doen als vorig seizoen:

“Sta op, doe je ding, stap op de fiets om naar het bad te gaan, kleed je om, draai in (10 minuten voor de training), train met je lichaam en je geest, douche en fiets naar huis. Herhaal dit heeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeel vaak per jaar. Op zaterdag stap je in de auto, zwem in, draai je los, luister naar de coach, focus, start, stroomlijn, race, keer, race, keer, herhaal dit zo vaak als nodig en vergeet je niet aan de opdracht te houden, tik aan, stap uit het water, kijk de coach aan en geniet! Als je dit alles doet..... komt het helemaal goed!!”

Met spetterende groet,

Zwemcommissie & trainers van de zwemafdeling Swol 1894



BELANGRIJKE ADRESSEN

Zwembad de Vrolijkheid	Ossenkamp 7 8024 AE ZWOLLE 038 - 455 06 89
Zwembad Bubbels Bewegen	Sportlaan 2 8044 PG ZWOLLE 038 – 303 10 01
Openluchtbad	Ceintuurbaan 1 8023 XK ZWOLLE 038 - 454 93 93

ZWEMCOMMISSIE

Voorzitter	vacature voorzitter.zwemmen@swol1894.nl
Penningmeester	Lisa van Riel penningmeester.zwemmen@swol1894.nl
Wedstrijdsecretariaat	Manja Noot secretariaat.zwemmen@swol1894.nl
Trainers	trainers.zwemmen@swol1894.nl
Wedstrijd Inschrijvingen	Yvonne Gerner inschrijvingen.zwemmen@swol1894.nl
VOF – official zaken	Henk Brand Vof.zwemmen@swol1894.nl
Depotbeheer	Wisse de Priester depots.zwemmen@swol1894.nl

TRAINERS

Vaste trainers:

Karen Stolk	06-14586186
Beau Rijpers	06-28104265
Jiska Pieterman	06-39229438
Annette Veluwenkamp	06-53174769
Djamilla Gerner	06-12163226
Sami Nimer	06-48268211
Michael v Bekkum	
Gonnie Bak	
Janet Thulen	
Emiel van Essen landtraining	06-57625678

Inval- en /assistent trainers

Renate Dellelijn	assistent trainer vrijdagavond
Maryse v Putten	assistent trainer woensdagavond
Maja Bouter	Inval
Francin Hoefmans	Inval
Marianne Smelt	Inval
Sander Brat	Inval

CONTRIBUTIE

De contributie voor het seizoen 2017-2018 is opgedeeld in 2 delen.

Ieder lid betaalt de verenigingscontributie. Dit is voor administratiekosten en je startvergunning. Daarnaast is er nog de afdelingscontributie. Dit zijn de kosten voor de dagelijkse zaken die je leuk vindt, zoals de trainingen. Voor de actuele hoogte van de contributie verwijzen wij je naar de site: www.SWOL1894.nl.

DEPOT

Voor deelname aan zwemwedstrijden is meestal startgeld verschuldigd, wat door de zwemmers zelf betaald moet worden. SWOL 1894 heeft voor deze startgelden een depot ingevoerd. Het voordeel van een depot is dat de zwemmers geen contant geld hoeven mee te nemen naar het zwembad en af te dragen aan de ploegleider.

Zodra je deel gaat nemen aan wedstrijden namens SWOL 1894, dien je ten minste € 20,00 of een veelvoud daarvan (€ 40,00 - € 60,00 - € 80,00 etc.) te storten op SWOL 1894 rekening NL90INGB0003094737. Per wedstrijd wordt direct het juiste bedrag afgeschreven. Wanneer het bedrag in het depot € 10,00 of minder bedraagt, dan wordt je verzocht het depot aan te vullen. Periodiek zal iedere zwemmer een overzicht gaan ontvangen met opgave van de uitgaven die uit zijn/haar depot zijn gehaald. Wanneer het saldo te laag is of € 0,00 bedraagt, dan kun je niet meer ingeschreven worden voor wedstrijden.

Het wedstrijddepot in het kort:

1. Stort minimaal € 20,00 (of een veelvoud) op rekeningnummer NL90INGB0003094737 ten name van ZWEMVERENIGINGSWOL 1894
2. Vermeld in de omschrijving duidelijk "DEPOT + naam zwemmer/ster".
3. Wanneer je stopt met wedstrijdzwemmen, dan zal er een eindafrekening plaatsvinden.
4. Boetes zoals NG (niet gestart) of NGZA (niet gestart zonder afmelding) worden direct verrekend.
5. Wedstrijden in de competitie en de afdelingskampioenschappen worden niet in rekening gebracht.

Heb je vragen hierover, dan kun je contact opnemen met de deponhouder van wedstrijdzwemmen. Het e-mailadres is depots.zwemmen@swol1894.nl.

CLUBKLEDING

Clubkleding van SWOL 1894 kan worden besteld via de website en vervolgens worden afgehaald bij Reuvers Sport in Zwolle. Voor zwemmers van de selectie is een korte broek en club T-shirt verplicht tijdens de wedstrijden.



TRAININGSTIJDEN

De zwemselectie heeft in het seizoen 2017-2018 de beschikking over 3 zwemtrainingen per week in zwembad de Vrolijkheid. We trainen voornamelijk in het 8-banen bad. Op maandag trainen de zwemmers van groep 5 t/m 8 in het 6-banenbad.

De volgende trainingstijden zijn van toepassing:

Dag	Tijd	Groepen
Maandag	18.15 – 19.45 uur	Senioren/Jeugd - groep 1 t/m 4
	18.00 – 19.00 uur	Junioren - groep 5 t/m 6
	18.00 – 19.00 uur	Minioren - groep 7 t/m 8
	<u>19.00 – 19.30 uur</u>	<u>Landtraining Junioren - groep 5 t/m 6</u>
Woensdag	17.30 – 19.00 uur	Senioren/Jeugd/Junioren - groep 1 t/m 6
	17.30 – 18.30 uur	Minioren – groep 7 t/m 8
	<u>18.30 – 19.00 uur</u>	<u>Landtraining Minioren – groep 7 t/m 8</u>
	<u>19.15 – 19.45 uur</u>	<u>Landtraining Senioren/Jeugd/Junioren – groep 1 t/m 4</u>
Vrijdag	18.00 – 19.30 uur	Senioren/Jeugd/Junioren - groep 1 t/m 6
	18.00 – 19.00 uur	Minioren – groep 7 t/m 8

GROEPSINDELING

Binnen de wedstrijdselectie kennen we binnen SWOL 1894 een groepsindeling. Iedere groep heeft zijn eigen trainingsmomenten en specifieke kenmerken. Volgens KNZB richtlijnen behoor je tot de groep Minioren, Junioren, Jeugd of Senioren. Binnen SWOL 1894 hebben we een groepsindeling gemaakt van 8 groepen, waarbij we naast de KNZB richtlijnen ook rekening gehouden hebben met de snelheid van zwemmen van de zwemmers en de onderlinge sociale dynamiek. Ieder jaar wordt deze groepsindeling opnieuw bekeken en bepaald. Voor aanvang van het seizoen ontvangen de zwemmers de groepsindeling, zodat bekend is bij welke groep ze zwemmen en welke trainer verantwoordelijk is voor hun trainingen en hun aanspreekpunt is. Voor seizoen 2017-2018 zijn de aanspreekpunten per groep:

- Groep 1 t/m 3 : Karen Stolk en Sami Nimer
- Groep 4 t/m 6 : Beau Rijpers en Annette Veluwenkamp
- Groep 7 t/m 8 : Jiska Pieterman en Djamilla Gerner

Voorselectie (instroomgroep)

Dit zijn zwemmers, die afkomstig zijn van de basisgroepen en interesse hebben voor wedstrijdzwemmen. De kinderen trainen twee maal 45 minuten (eenmaal bij de basisgroepen op maandag in De Vrolijkheid of dinsdag in Bubbels Stadshagen en eenmaal bij de voorselectie op de donderdag in De Vrolijkheid). Bij de voorselectie maken de kinderen kennis met wedstrijdzwemmen en kunnen als ze het bevalt doorstromen naar de selectie.

Minioren

Minioren zijn de jongste zwemmers van de wedstrijdselectie. In de training is er veel aandacht voor techniek. Het accent ligt met name op de ligging, been- en armslag. Ook is er aandacht voor de combinatie van de verschillende zwemslagen. Het aantal te zwemmen meters wordt gedurende het seizoen opgevoerd en de intensiteit van de trainingen neemt toe.



Junioren

Centraal voor de junioren staat om gedoseerd te leren zwemmen. In de training op de juiste percentages en met de juiste kracht leren zwemmen. De aangeleerde techniek te leren toepassen in een goed opgebouwde race. Dus ook in de wedstrijd gaat het om leren verdelen van je power.

Senioren en Jeugd

Bij de Senioren en Jeugd gaat het om de details. Zwemmers hebben geleerd hoe ze moeten zwemmen, hoe ze dit moeten doseren, hoe ze alles wat ze qua techniek kunnen, moeten toepassen in hun race, op verschillende afstanden in verschillende (slag)tempo's. Om die al gezwommen scherpe tijden nog te verbeteren, wordt er naar een aantal (twee of drie) piek momenten per jaar getraind. Vaak zijn dit de kampioenschappen (landelijk of regionaal) of een competitiewedstrijd. Hierin gaat het er dan om, dat alle details tot in de puntjes kloppen!

TRAININGEN

Benodigheden

Voor elke training verwachten we dat je de volgende attributen bij je hebt:

- Badmuts
- Zwembril
- Plankje (Kickboard)
- Pullbuoy
- Zoomers (Flippers)
- Bidon

Sommige attributen zul je sporadisch of in perioden nodig hebben. Zorg er voor dat deze standaard in je tas zitten:

- T-shirt (strak)
- Paddels

“Trainen doe je met je hoofd, niet alleen met je armen en benen!”

Voor de training

Probeer minimaal 1 uur voor de training je eten op te hebben. Eet je te laat, probeer dan bijvoorbeeld macaroni of spaghetti te eten. Dit verteerd het lichaam snel en voorkomt “steek” tijdens de training/wedstrijd. Iedereen is **10 minuten** voor de training begint omgekleed in de zwemhal aanwezig.

Tijdens en rondom de trainingen is er een aantal vaste regels:

- Voor de training komen de zwemmers niet in het water
- Badopbouw en -afbouw (lijnen en vlaggetjes ophangen en weer opruimen) wordt door de aanwezige zwemmers gezamenlijk geregeld
- Geen sieraden of kauwgom tijdens de training
- Zwemmers vragen of ze naar de wc mogen/bidon mogen vullen (dit mag alleen tussen de opdrachten in, niet tijdens een opdracht)
- Bidons worden alleen gebruikt om uit te drinken, niet om mee te spuiten
- Bij uitleg van opdrachten zijn de zwemmers in het water, staan op het perron of zitten op de bank of groene kant (niet staan op de groene kant of staan/zitten op het startblok)
- Zoomers worden aan en uit gedaan in het water of zittend op de kant (er wordt niet mee gedoken of gelopen)
- Er wordt niet op de lijnen gezeten of gestaan
- Zwemmers die via de zijkant het water uitgaan (via andere banen) gaan vlak langs de groene kant en letten op startende/langs zwemmende zwemmers, deze hebben voorrang
- Afmelden tijdens de voorgaande training of per app bij je aanspreekpunt
- Er wordt netjes omgegaan met materiaal
- Er worden geen gevaarlijke acties uitgehaald
- Ouders komen niet op de zwembloer, mits daarvoor toestemming is gegeven door de zwemcommissie. Als ouders een vraag willen stellen over de trainingen, dan kan dat na afloop van de training.

- Zwemmers die niet trainen en meegekomen broertjes en zusjes komen niet op de zwembloer. Zij kunnen plaats nemen in de verenigingsruimte of op de tribune.

Achter in het bad is ruimte om te beginnen met een warming-up, deze is belangrijk ter voorkoming van sportblessures. Blessures, examens, niet zo lekker in je vel zitten of andere dingen die van belang zijn meldt je voor de training, zodat hiermee rekening kan worden gehouden. Het liefst nog eerder dan de training. Wanneer je door omstandigheden niet aan het bovenstaande kan voldoen (bijvoorbeeld door lekke band, open bruggen of andere omstandigheden), willen wij dit graag voor de training weten. Dit kan bijvoorbeeld door even te bellen of te appen naar één van de trainers. Wanneer afwezigheid structureel is willen wij dit ook graag weten, zodat we hier afspraken over kunnen maken.

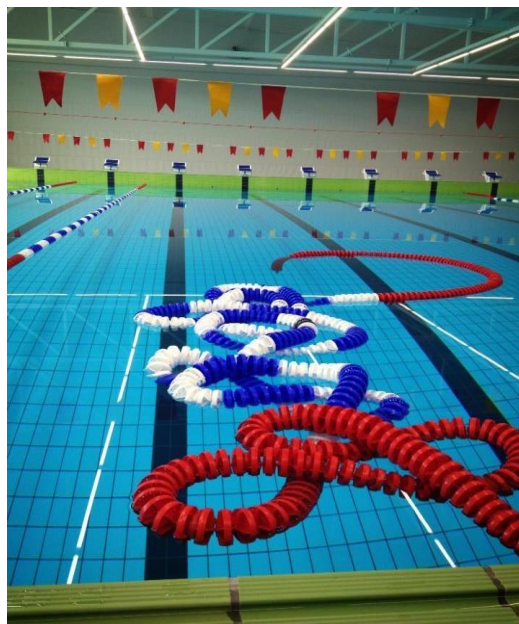
Tijdens de training

Wanneer je gaat trainen doe je dat voor je zelf. Dit betekent dat je met je eigen proces bezig bent, om je doelen van dat seizoen te halen. Wanneer de trainers zien dat er iets beter kan dan zullen wij je dat uitleggen. Dit is natuurlijk om je te ondersteunen in jouw proces.

Helaas hebben we niet allemaal een eigen baan. Dat betekent dat er ook andere zwemmers zijn, waar je rekening mee moet houden. Je zorgt ervoor dat iedereen kan doorzwemmen en aantikken. Als je een keer wat minder zin hebt om te trainen (wat natuurlijk kan voorkomen), dan laat je de anderen gewoon doortraineren. Het kan ook zijn dat je ziet dat iemand anders het moeilijk heeft. Hierin kunnen we elkaar ondersteunen! Het is een individuele sport maar we zijn en blijven een team!!

Na de training

Wanneer de training is afgelopen, zijn we natuurlijk moe en willen we lekker douchen. Voordat we dat doen, moet eerst het bad vrij gemaakt worden voor de volgende groep. Dit betekent dat iedereen helpt met het opruimen van de spullen en het weghalen van de lijnen. We huren het bad van Optisport en dat betekent dat we netjes met de spullen en de ruimtes omgaan, zo ook met de kleedkamers. Als de kleedkamers niet netjes zijn bij binnenkomst, is het goed om dit even te melden aan het badpersoneel (ook voor de training). Dan kunnen ze er wat aan doen en kijken ze er ons niet op aan. De nazit op woensdag blijft natuurlijk ook. Na de training even wat drinken en een koekje in de verenigingsruimte.



WEDSTRIJDEN

Leeftijdsindeling

De meeste wedstrijden zijn gebonden aan leeftijden. Hier volgt een overzicht welke categorie je komt te zwemmen voor het seizoen 2017-2018

Leeftijdscategorie meisjes	Leeftijdscategorie jongens	Geboortjaar	Leeftijd volgens de KNZB
Minioren 1	Minioren 1	2011	6
Minioren 2	Minioren 2	2010	7
Minioren 3	Minioren 3	2009	8
Minioren 4	Minioren 4	2008	9
Minioren 5	Minioren 5	2007	10
Junioren 1	Minioren 6	2006	11
Junioren 2	Junioren 1	2005	12
Junioren 3	Junioren 2	2004	13
Jeugd 1	Junioren 3	2003	14
Jeugd 2	Junioren 4	2002	15
Senioren/ Dames 1	Jeugd 1	2001	16
Senioren/ Dames 2	Jeugd 2	2000	17
Senioren/ Dames open	Senioren/ Heren 1	1999 (voor dames en ouder)	18
-	Senioren/ Heren 2	1998	19
-	Senioren/ Heren open	1997 en ouder	20
Pre-Master	Pre-Master	1997 – 1993	
Master	Master	1992 en ouder	

Competitie

De competitie is een landelijk georganiseerde wedstrijdreeks. In heel Nederland wordt in hetzelfde weekend dezelfde wedstrijden gezwommen. Net als in het voetbal bestaat de competitie uit verschillende klassen. Je hebt de Hoofdklasse (soort Eredivisie), daarna de A, B en C klasse. In deze competitie zwem je tegen verschillende verenigingen uit heel Nederland. Daarna komen de districtsklassen.

SWOL 1894 zwemt met een competitieploeg in de landelijke B-klasse. We zwemmen dit jaar de 4 competitiewedstrijden in de poule met 'De Berkelduikers' uit Lochem en 'Aquapoldro' uit Apeldoorn. We zwemmen als team en we rekenen er op dat iedereen vanaf minioren 4 niveau deelneemt! Na de wedstrijd wordt er een ranglijst gemaakt op basis van de gezwommen tijden. Van de 1 a 2 snelste zwemmers per programma wordt de tijd omgezet in punten. Daarbij is 1 seconde 1 punt.

Bij de competitiewedstrijden wordt door de trainers bepaald wie er zwemt en welke afstand je zwemt. Je krijgt dus vanzelf een uitnodiging. Er is een grote kans dat jullie allemaal hard nodig zijn voor deze wedstrijden. Het is daarom verplicht om beschikbaar te zijn op alle data.

De wedstrijden worden gezwommen op 30 september, 13 januari, 3 februari en 17 maart. Houd deze data daarom alvast vrij in je agenda!

Kampioenschappen

Er zijn door het seizoen heen verschillende Overijsselse en Nederlandse kampioenschappen. Voor deze wedstrijden moet je limieten / richttijden halen. Deze limieten staan op www.knzb.nl (NK's) en op www.knzboost.nl. Als je een dergelijk limiet of richttijd hebt gehaald dan mag je meedoen aan dat kampioenschap. Je wordt ingeschreven en ontvangt vanzelf een uitnodiging. Deze limieten kun je op alle wedstrijden zwemmen. Zolang dit maar binnen de gestelde limietperiode is.

Limietwedstrijden

Er zijn door het jaar heen vele limietwedstrijden. We zwemmen deze wedstrijden in zowel 25m als 50m baden. Doel van deze wedstrijd is om een 'pr' te zwemmen. Voordeel van deze wedstrijd t.o.v. andere wedstrijden is, dat je zelf kunt kiezen welke afstanden je zwemt (zolang deze maar in het programma vallen). De zwemmers voor wie de wedstrijd is bedoeld ontvangen een e-mail. Je moet binnen een aantal dagen reageren en dan wordt je ingeschreven. Wel is het handig om vooraf met je trainer te overleggen over de afstanden waarvoor je wil inschrijven.

KNZB Circuit

Ook in seizoen 2017-2018 zwemmen we weer in het KNZB circuit mee. We nemen deel aan 3 circuits, namelijk swimkick/minioren, minioren/junioren en junioren/jeugd/senioren. Voor iedere zwemmer is er dus een circuit om aan deel te nemen. Alle wedstrijden worden in Zwolle gezwommen en we verwachten dat iedereen meedoet. De trainers zorgen voor de inschrijving van deze wedstrijden.

Afdelingskampioenschappen

De afdelingskampioenschappen oftewel de clubkampioenschappen is een jaarlijks terugkerende wedstrijd. We strijden met de volledige afdeling voor de titel afdelingskampioen van Swol 1894. Deze wedstrijd vindt plaats tijdens de Seizoensafsluiting in juli 2018. We sluiten het seizoen dan af op een sportieve maar ook gezellige manier onder het genot van een hapje en een drankje.



Toernooien

Een greep uit de lijst van de toernooien die we willen bezoeken:

- Bubble zwemtoernooi – een groot opgezet zwem toernooi verdeeld over twee dagen met overnachting in twee grote sporthallen in Veendam.
- Nordhorn – een groot opgezet zwemtoernooi in Duitsland, waarbij er in de openlucht wordt gezwommen in het 50m bad. Deze wedstrijd is ook verdeeld over twee dagen en vindt plaats in het Pinksterweekend.

Bij de volgende wedstrijden verwachten we van jullie dat jullie aanwezig zijn!

- Competitie
- KNZB circuit wedstrijden
- Kampioenschappen (als je limieten hebt gezwommen voor junioren, jeugd en senioren)

Wedstrijd inschrijvingen

Hoe werkt het met inschrijven voor wedstrijden?

Er zijn twee soorten wedstrijden:

1.Zelf inschrijven

Wedstrijden waarvoor je jezelf kunt inschrijven (bijvoorbeeld limietwedstrijden en toernooien): Voor deze wedstrijden is een programma beschikbaar. Dit programma en de uitnodiging krijg je via de mail. Je kunt je hier dan voor opgeven door te klikken op de link in de uitnodiging en het formulier in te vullen. Voor vragen over je inschrijving kun je terecht bij je eigen trainer(s).

2.Je wordt ingeschreven

Wedstrijden waarop je wordt ingeschreven (KNZB circuit, Competitie, (nationale) kampioenschappen):

Bij deze wedstrijden is er sprake van aanvullende bepalingen. Hier staat in of er sprake is van:

- Maximum aan deelnemers (totaal, per programma of per leeftijdscategorie)
- Limieten

Voor ons is het bij deze wedstrijden vaak een gepuzzel wie we waarop inschrijven. Zoals eerder aangegeven verwachten we dat je bij deze wedstrijden aanwezig bent. Mocht je onverhoopt niet kunnen, geeft dit dan uiterlijk 2 weken voor de wedstrijd door via de mail naar: trainers.zwemmen@swol1894.nl of in de appgroep waarin je zit. Hebben we niets van je gehoord, dan gaan we er vanuit dat je aanwezig bent en wordt je ingeschreven voor de wedstrijd. Houd dus de kalender op www.swol1894.nl goed in de gaten.

Voor alle wedstrijden geldt dat de inschrijflijst bekend wordt gemaakt via de website .



Wedstrijdkalender

Omdat de wedstrijdkalender tijdens het jaar onderhevig is aan wijzigingen door toegevoegde wedstrijden die lopende het jaar bekend worden, hebben wij er voor dit jaar voor gekozen om met 3 wedstrijdperiodes te werken.

De eerste periode betreft de maanden september / oktober / november / december. De tweede periode betreft de maanden januari / februari / maart. De derde periode betreft de maanden april / mei / juni.

De wedstrijdkalender staat vermeld op de website van SWOL 1894. In het begin van het seizoen wordt de wedstrijdkalender zo volledig mogelijk gepubliceerd. In de loop van het seizoen zullen er wedstrijden worden toegevoegd.

Ziek melden

Wanneer het voorkomt dat je ziek bent, geef dit dan zo snel mogelijk door via de app bij je aanspreekpunt. Ook wanneer je niet zeker weet of je op tijd hersteld bent, communiceer dit dan tijdig. Hier kunnen we dan rekening mee houden.

Kosten

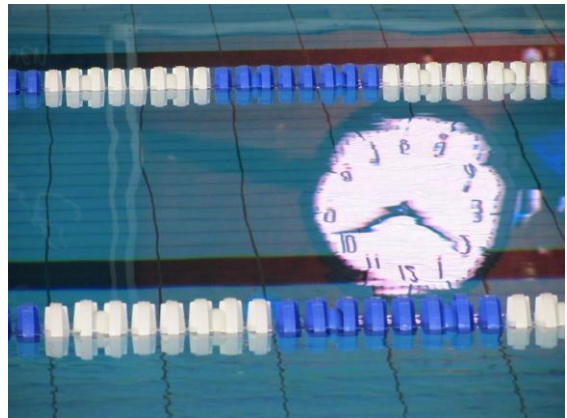
Er zijn kosten verbonden aan het zwemmen van wedstrijden deze worden verrekend met je depot. Hoeveel de kosten zijn en hoe deze verrekend wordt staat altijd vermeld in de uitnodiging voor de wedstrijd. Ook als je je afmeldt na een bepaalde deadline (na de dinsdag voor de wedstrijd), dan moet je ongeacht de reden het inschrijfgeld betalen.

Regels voor Uitwedstrijden

Zorg ervoor dat je op tijd bij De Vrolijkheid aanwezig bent en meld je persoonlijk bij de trainer die meegaat. Mocht je rechtstreeks naar de wedstrijd gaan laat dit dan altijd voor de wedstrijd weten bij de ploegleider. In de wedstrijdoproep staat vermeld wie de ploegleider is van de betreffende wedstrijd. Meld je vervolgens in het zwembad of in de hal van het zwembad bij de trainer/ploegleider, zodat hij of zij weet dat je er bent.

Regels voor Thuiswedstrijden

Bij thuiswedstrijden ben je op de aangegeven tijd in het zwembad aanwezig, zodat we met z'n allen het bad kunnen klaarmaken. Bij thuiswedstrijden wachten we met omkleden tot dat iedereen klaar is en het zwembad opgeruimd is. Moet je eerder weg moeten dan bespreek je dit ook voor de wedstrijd.



Regels tijdens de wedstrijd

Je houdt zelf in de gaten wanneer je wat moet zwemmen en in welke baan.

Voor je moet zwemmen ga je inzwaaien. Daarna loop je langs de trainer. Dit om je raceplan door te nemen. Wanneer je klaar bent met zwemmen loop je eerst langs je trainer om even kort de race door te spreken. Iedereen blijft tijdens de wedstrijd bij de ploeg en in het zwembad. Als je even een wandelingetje wilt maken, dan meld je dit bij je trainer, zodat ze weten waar je bent. In principe is het voor, tijdens en na de wedstrijd: "samen uit, samen thuis". Uitzonderingen kun je met de trainer voor de wedstrijd bespreken.

Wat mee te nemen voor een wedstrijd

Neem meerdere stukken zwemkleding mee, zodat je een droog badpak/zwembroek na het inzwemmen kan aantrekken en liefst ook na iedere afstand. Neem minimaal twee zwembrillen mee zodat wanneer er een brilletje kapot gaat je altijd nog een reserve bril kunt opzetten. Badmutsen gaan altijd op het verkeerde moment kapot... vlak voordat je moet zwemmen, zorg daarom altijd voor voldoende badmutsen. Slippers zorgen ervoor dat je geen koude voeten krijgt in het zwembad, en het is ook hygiënisch zorg ervoor dat je deze altijd bij je hebt tijdens de wedstrijd.

Uiteraard willen we er allemaal goed uitzien, maar we willen ook ons als SWOL 1894 als club laten zien, daarom heeft iedereen Clubkleding (broekje en shirt). Het is verplicht om hier in te lopen! Altijd voldoende handdoeken meenemen.

Eten voor een wedstrijd

Voor het leveren van die topprestatie is een goede voorbereiding heel belangrijk. Eten en drinken zijn hierin heel belangrijk. Let op het volgende:

Zorg er altijd voor dat je voldoende koolhydraten eet. Niet alleen voor de wedstrijd maar eigenlijk altijd. Koolhydraten zitten in boterhammen, aardappels, fruit, pasta's, rijst en groentes.

Let er ook op dat er niet teveel vet in zit en het eten niet te gekruid is.

Eten en drinken tijdens de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd is het belangrijk dat je niet teveel maar ook zeker niet te weinig eet. Wat is goed eten?

- Altijd in kleine hoeveelheden eten: Een bruine boterham met licht verteerbaar beleg zoals jam, ontbijtkoek, banaan, komkommer.
- Snoep matig en "gezond": rijstewafel, eierkoek of volkoren biscuitjes, liga of sultana.
- Eet niet veel vet; veel snoep zoals koeken en chips is vet! Verder vindt je vet in mayonaise, patat, pinda's, ijs(!), frituur snacks; eigenlijk alles wat echt lekker is.



In veel van de zwembaden in Nederland is het warm. Dat betekent dat je tijdens de wedstrijd vocht verliest doordat je zweet. Dat betekent dat je goed moet blijven drinken tijdens de wedstrijd. Sportdranken. Er zijn twee soorten sportdranken: Dorstlessers en energie- dranken.

- Dorstlessers zorgen ervoor dat je vochtgehalte tijdens een wedstrijd op peil blijft (wanneer je in een heel erg warm zwembad zwemt is dit erg belangrijk).
- Energiedranken zijn dranken die in korte tijd je energie op peil blijft (Tijdens hele lange wedstrijden en LAC wedstrijden zijn deze erg belangrijk).

Andere dranken.

- Appelsap
- goed verdunde limonade
- water

Neem GEEN melk, drinkyoghurt of frisdrank mee.

Voor een lange wedstrijd is het praktisch om iets mee te nemen om je te vermaken.

Informatieverstrekking

Er zijn verschillende manieren waarop wij proberen alle zwemselectieleden tijdig te voorzien van alle relevante informatie. Dat doen we op de volgende manieren:

- dit informatieboekje
- mededelingen in het zwembad, de hoekdingen op woensdag om 19.00 uur
- e-mail en app

Internet

Naast bovengenoemde informatieverstrekking maken we gebruik van de website www.SWOL1894.nl. Het belangrijkste doel van de site is om jullie in het algemeen te informeren over allerlei onderwerpen.

Wat kun je op de site terugvinden?

Wedstrijdkalender, Wedstrijdinschrijvingen, Wedstrijduitnodigingen, Uitslagen van wedstrijden, Foto's van wedstrijden, Stukjes over wedstrijden, Trainingstijden, Limieten

Wat verwachten we van jullie?

De meeste informatie zal via de mail/de site komen. Dit betreft vooral de informatie voorafgaand aan de wedstrijd. Dat betekent dat het belangrijk is dat je deze regelmatig controleert en ook tijdig reageert.

Na de woensdagtraining (in de hoek) zullen wij ook aankondigen dat er uitnodigingen aankomen. Uitnodigingen komen op de site (links op wedstrijdkalender) en via de mail

De uitslagen komen op de website. De stukjes en foto's komen op de site. Wanneer jij het een keer leuk vindt om een stukje te schrijven dan kan dat ook (en vinden wij eigenlijk heel leuk!!). Of wanneer jij of één van je ouders wat leuke foto's op een wedstrijd heeft gemaakt, dan kunnen we die ook op de site zetten.