# Bewaarboekje

WZ&PC

PURMEREND

# Wedstrijdzwemmen

# Inhoudsopgave


Zwemkalender ..... 4
Trainingstijden ..... 4
Zwemtraining ..... 5
Trainingsregels ..... 7
Wedstrijdregels ..... 9
Soorten wedstrijden ..... 11
Uitnodigen wedstrijden ..... 12
Kosten wedstrijden ..... 12
Verenigingsoutfit WZ&PC Purmerend ..... 13
Zwemmen en voeding ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**
Ouders van de zwemmers ..... 14
Overzicht belangrijke (mail)adressen ..... 17

De thuiswedstrijden en trainingen van de wedstrijdselectie worden gezwommen in zwembad “Leeghwaterbad” in het Leeghwaterpark te Purmerend.

Beste Zwemmer en ouders,

Welkom bij de wedstrijdafdeling van WZ&PC Purmerend.

Dit is een bewaarboekje voor iedereen die lid is van de zwemploeg van WZ&PC.
Er staat veel informatie in over de verschillende wedstrijden, de trainingen,
de afspraken en de begeleiding. Lees dit boekje goed door
Zo weet iedereen wat voor wedstrijden er zijn, wanneer er getraind kan worden en hoe het één en ander gaat binnen de zwemafdeling van WZ&PC. Als jij of je ouders nog vragen hebben na het lezen van dit boekje, dan kunnen die gesteld worden aan de trainers of aan de leden van de zwemcommissie.

De trainers en zwemcommissie hebben dit jaar als doel het versterken en uitbreiden van de zwemploeg. Er zal hard en veel getraind moeten worden, maar wel met plezier. Het ligt in de bedoeling om naast het vele trainen en de wedstrijden gedurende het seizoen diverse activiteiten te organiseren.

Bij wie kunnen jullie terecht met vragen:

**Zwemcommissie:**

Marja Brinkhof
Jessica Soebroto
Linda Ebbinkhuijsen
Wendy van der Linden
Elroy van der Wees

wedstrijdzwemmen@wzpc.nl

**Trainers:**

| | |
|---|---|
| Sven Brinkhof | jeugd, senioren |
| Ernst Rooker | junioren, jeugd, senioren |
| Corine Rooker | junioren, jeugd |
| Frank van der Leest | minioren, junioren |
| Wendy van der Linden | jeugd, senioren |
| Marcel van Wely | minioren (instroom) |
| Elroy van der Wees | minioren (instroom) |
| Marcha Kemp | minioren (instroom) |
| Esther Mijnen | minioren (instroom) |

**Wedstrijdsecretariaat**

Marja Brinkhof
Jessica Soebroto

wedstrijdsecretariaat@wzpc.nl

**Zwemkalender**

Op onze website www.wzpc.nl staat de wedstrijdkalender uitgewerkt voor het hele seizoen. Noteer de data van de zwemcompetitie goed, deze zijn verplicht als je hiervoor wordt uitgenodigd!

**Alle wedstrijden zijn onder voorbehoud**
Uitnodigingen voor wedstrijden worden altijd per mail gestuurd en hiervoor dien je je ook per mail aan of af te melden bij het wedstrijdsecretariaat.

**Trainingstijden:**

| | |
|---|---|
| Maandag | 18.00 tot 19.15 uur in Purmerend **voor iedereen** |
| Dinsdag | 18.00 tot 19.20 uur in Purmerend op uitnodiging |
| Woensdag | 18.00 tot 19.00 uur in Purmerend op uitnodiging |
| Donderdag | 05.45 tot 6.45 uur in Purmerend **voor iedereen**<br>18.00 tot 19.00 uur in Purmerend **voor iedereen** |
| Vrijdag | 18.40 tot 20.00 uur in Purmerend op uitnodiging |
| Zaterdag | 6.30 tot 8.00 uur in Purmerend **voor iedereen** |

Het trainingsschema is leeftijdsgebonden.
De jongste/startende zwemmers beginnen 2x per week (maandag en donderdag van 18.00 tot 19.00 uur). **Zodra de zwemmer het aankan komt daar de zaterdagochtend bij van 06.30-08.00 uur.**
De trainingsuren worden door de jaren heen uitgebreid in overleg met de trainer(ster)

## Zwemtraining

Om goed en snel te kunnen zwemmen, moet je trainen, veel trainen. Tijdens de training krijg je instructie over de verschillende zwemslagen en verbeteren wij jouw conditie. Zwemmen is een zware sport, een zogenaamde duursport. Zwemmen is ook een technische sport. Als je tijdens een wedstrijd een zwemslag verkeerd zwemt of een keerpunt verkeerd uitvoert word je gediskwalificeerd. Daarom leer je hoe je iedere slag technisch goed moet zwemmen; hoe je moet starten, het keerpunt moet maken en hoe je moet finishen. Op de training wordt ook gewerkt aan je conditie. Om goed te presteren moet je een goede conditie hebben. Het is belangrijk dat je een aantal keer per week zwemt. De trainer zal afhankelijk van je leeftijd, je talent, de tijd die je hebt en de ruimte in het bad voor jou bepalen op welke trainingen jij verwacht wordt.

Er wordt nooit zomaar getraind, maar altijd volgens een programma. Dit programma bestaat altijd uit inzwemmen, een kerntraining en uitzwemmen. Verder bestaat het programma uit techniekoefeningen en conditieverbetering. Het programma wordt ver van tevoren gemaakt en loopt over meerdere weken. Dit wordt onder andere bepaald door de soort wedstrijden die we gaan zwemmen in het seizoen. Je zwemt tijdens de training het hele programma. Voor zwemmers die extra wedstrijden zwemmen (regio, NK, sprint, limiet) wordt het programma aangepast als dit nodig is. Je zwemt dan wel het programma mee, maar vlak voor de wedstrijd zwem je dan minder snel, of minder setjes van een opdracht. Voor de minioren zwemmers wordt een afwijkend programma gebruikt. Hier ligt de nadruk veel meer op het aanleren van de slagen en keerpunten en minder op de conditie.

Het programma wordt altijd geschreven met een bepaald doel. Om dit doel te behalen is het belangrijk om te doen wat er gevraagd wordt. Voor de trainers is het niet prettig als hier constant over ‘onderhandeld’ wordt.

**Tijdens de training neem je de volgende dingen mee:**

- badpak of zwembroek
- slippers
- zwemplank en pullboy
- zwemvliezen of zoomers
- zwembril
- badmuts, voor de meisjes en voor jongens met lang haar;
- handdoek
- bidon

Slippers, zwemplank, pullboy en zoomers laat je niet in je tas zitten, maar leg je vast klaar bij de baan waarin je zwemt.

Veel zwemmers hebben ook paddles. Vraag aan de trainer wanneer je die moet aanschaffen. Als je pas begint met trainen of als je nog jong bent heb je die nog niet nodig.

Verder is het verstandig dat je wat te drinken en te eten meeneemt. Tijdens de training verlies je veel vocht. Als je niet genoeg drinkt ben je sneller moe. Tijdens lange en zware trainingen ga je je dan ook aan het eind van de training niet lekker voelen. Het drinken stop je in een bidon. Je kunt hier tijdens de training uit drinken als je dat wilt, maar alleen als het programma dit toelaat. Wat je mag drinken is sterk verdunde limonadesiroop, zeer sterk met water verdunde sinaasappelsap, of gewoon water. Geen koolzuurhoudende frisdrank, geen frisdrank met cafeïne of andere pepmiddelen, geen melkproducten. Als eten kun je een sultana (zonder suiker), een boterham met jam, een rijstwafel, een banaan of creamcrackers meenemen. Geen chocolade, geen snoep. Eten doe je niet tijdens de training, maar in de pauze of na de training.

**Trainingsregels**

Om de training goed te laten verlopen zijn er regels.

- Kom op tijd; 10 minuten voor de training ben je in de ruimte bij de douche, je kunt dan je badmuts vast opdoen en inzwaaien. Loop daarbij niemand in de weg, ga niet gillen. Als er zwemles wordt gegeven is dat erg storend voor de kinderen die zwemmen en degenen die aan de kant les geven;
- Niemand duwt een ander van de kant of van het startblok; hierbij zijn in het verleden ernstige ongelukken gebeurd;
- De zwemmers zorgen dat de lijnen in het water komen te liggen;
- Laat niet steeds dezelfde zwemmers de lijnen erin leggen. Helpen doe je allemaal!
- Ga voor de training plassen; plassen wordt vaak gebruikt als extra pauze tijdens de training. Als je echt moet dan ga je plassen, maar als dit veelvuldig gebeurt word je daar op aangesproken;
- Zwem altijd in. Inzwemmen warmt je spieren op en voorkomt blessures;
- Zwem in de baan die de trainer voor je uitkiest; deze past het beste bij je leeftijd, snelheid, techniek en inzet. Zonder overleg met de trainer wordt er niet van baan gewisseld. Het kan zijn dat je tijdelijk in een andere baan wordt ingedeeld, in verband met ruimte, blessures, vormverlies etc.;
- Voor de jonge zwemmers wordt vaak de volgorde van de zwemmers aangegeven bij bepaalde onderdelen van de training. Alleen na overleg met de trainer kan de volgorde veranderd worden;
- Val een ander niet lastig tijdens de training; niet vastpakken, niet onderduwen, niet op iemand zijn voeten zwemmen, niet inhalen waar dat niet kan, niet tegen de richting inzwemmen, niet plotseling stoppen, niet zomaar een andere slag zwemmen, geen commentaar leveren op de techniek van een ander;
- Gooi niet met (andermans) spullen, zoals bidons, zwemplanken, slippers etc.
- Als een training te zwaar voor je is, blijf je niet aan de lijn of het keerpunt hangen, maar ga je het water uit. Als je niet snel herstelt, meld je dan af bij de trainer.
- Je mag altijd eerder stoppen met de training, maar nooit later beginnen. Iedere zwemmer moet inzwemmen om op te warmen om zo blessures te voorkomen. Als je te laat komt kun je niet meer inzwemmen. Je hebt dan een grotere kans op blessures;
- Na de training ga je snel het water uit. Na ons komen er weer andere gebruikers van het bad;
- De zwemmers helpen met het oprollen en opbergen van de lijnen;
- Als je om een bepaalde reden niet kunt trainen geef je dit door aan de trainer;
- Ga nooit zomaar weg tijdens de training; meld je altijd af;
- Let erop dat je altijd je eigen spullen meeneemt, zet overal je naam op.
- Als je een blessure hebt geef je dit door aan de trainer. Schouderblessures komen veel voor bij wedstrijdzwemmers. Als je hier mee door blijft trainen is er een grote kans dat je hier jarenlang last van blijft houden. In geval van blessures kan de training altijd aangepast worden;
- Als je in een groeispurt zit geef je dit door aan de trainer. Ieder kind heeft een periode dat hij of zij sneller groeit dan normaal. Als je meer dan 1 cm per maand groeit zit je in een groeispurt. Dan is de kans op blessures groter.
  Je zult dan misschien minder of aangepast moeten trainen.

Verder moeten wedstrijdzwemmers vooral het trainen leuk vinden. Als je een wedstrijd zwemt lig je na het inzwemmen vaak hooguit 5 minuten in het water.
Het plezier in de sport zal dus grotendeels op de training plaats moeten vinden.
Train altijd voor jezelf; omdat je een betere techniek wilt, omdat je een snellere tijd wilt op een bepaalde afstand, omdat je een betere conditie wilt bereiken. Train nooit voor de trainer, of voor je vader, moeder of verzorger. De trainer is er alleen om de techniek te verbeteren, om je conditie op peil te houden, om je aanwijzingen te geven, om je door het programma heen te helpen. Zware trainingsinspanning houdt je alleen vol als je dat zelf wilt, niet als je het gevoel hebt dat je moet. Ook als je het druk hebt op school kun je nog proberen te trainen. Misschien dat je niet alle trainingen kunt doen, maar vast wel een deel. Naast het vele huiswerk en de drukte op school kun je even met je sport bezig zijn en je weer wat ontspannen. Kinderen die actief een sport beoefenen presteren vaak beter op school. Ze kunnen meestal goed plannen, kunnen beter omgaan met winst en verlies en zijn beter opgewassen tegen de inspanningen die school met zich mee brengt.

**Het is niet waarschijnlijk dat er snel trainingen op de avond bijkomen, maar misschien in de toekomst wel ’s ochtends, als er tenminste genoeg zwemmers komen. Voor diegene die aspiraties hebben om limieten te halen voor de Regiokampioenschappen of de N(JJ)K zijn dit goede trainingen. Wil je op dit soort wedstrijden succesvol zijn dan is talent en een mooi zwemlijf niet genoeg. Je zult ook meer trainingsarbeid moeten verrichten, je moet meer meters zwemmen per week.**

## Wedstrijdregels

Tijdens wedstrijden, moet iedereen zich aan bepaalde regels houden.
Door WZ&PC wordt aan vele soorten wedstrijden deelgenomen, onder andere: competitiewedstrijden, limietwedstrijden, regiowedstrijden, Nederlandse Kampioenschappen en diverse toernooien.

- **Voor competitiewedstrijden kun je je NIET afmelden, tenzij je ziek bent of er iets ernstigs aan de hand is. Competitiewedstrijden zwem je als ploeg, dus als je uitgenodigd wordt om mee te zwemmen en je komt niet, dan dupeer je daar je teamgenoten mee.**
- Als je toch niet kunt komen op een wedstrijd meld je dan op tijd af. Je kan je afmelden via wedstrijdsecretariaat@wzpc.nl
- Boetes die de vereniging krijgt opgelegd bij het te laat of niet afmelden van zwemmers zullen worden doorberekend naar de betreffende zwemmer.
- Zorg in ieder geval dat je op tijd aanwezig bent. 15 minuten voor de inzwemtijd meld je je bij de trainer/ploegleiding. Blijf niet buiten voor het bad wachten, maar ga op tijd naar binnen om je om te kleden.
- Zorg dat je alles bij je hebt, zoals je WZ&PC T-shirt en korte broek, voldoende badpakken/zwembroeken (minstens 2), zwembrilletje, badmuts, badslippers of sportschoenen (eventueel met sokken) en genoeg handdoeken (minstens 2).
- Vergeet niet om eten en drinken mee te nemen. Een wedstrijd duurt al snel 3 uur. Als je gezwommen hebt kun je iets eten en drinken. Wacht hier niet mee tot je weer naar de start moet, want dan krijg je buikpijn. Wat je mag drinken is sterk verdunde limonade, met water verdunde sinaasappelsap, sportdrank of gewoon water. Geen koolzuurhoudende frisdrank, geen frisdrank met coffeïne of andere pepmiddelen, geen melkproducten.
- Er wordt áltijd ingezwommen. Wacht daarmee niet tot het laatste moment. Tijdens het inzwemmen zwem je de zwemslagen die je moet zwemmen tijdens de wedstrijd met de bijbehorende keerpunten. Er wordt ook gesprint. Dan kun je de start ook nog oefenen. Nooit langer sprinten dan 15 meter (dit is tot iets na het middelste zwemtrap), daarna rustig doorzwemmen naar de zwemtrap.
- Tijdens de wedstrijden zwemmen we als ploeg. Dus blijf je ook bij de ploeg. Je gaat dan ook niet naar de tribune om bij je ouders te zitten.
- Tijdens de start is iedereen stil en loop je niet heen en weer.
- De trainer of begeleider geeft aan wanneer je naar de start kan gaan.
- Als je gezwommen hebt ga je eerst naar de trainer. Deze bespreekt de race met je en geeft eventueel nog aanvullende aanwijzingen. Daarna mag je eventueel kort naar je ouders op de tribune. Meld dit wel altijd bij de trainer.
- Als je zelf niet aan het zwemmen bent of naar de start moet moedig je de andere zwemmers aan. Ook hier geldt: Gooi niet met (andermans) spullen, neem een boek, spel of telefoon mee en blijf rustig zitten als je niet zwemt of je ploeggenoten aanmoedigt, blijf van elkaar af!!!
- Sommige wedstrijden beginnen pas laat. Als je niet tot het einde van de wedstrijd kunt blijven, meld dit dan bij de ploegleiding.
- Voordat we de zwemzaal verlaten ruimen we onze rommel op. Let ook op of er geen T-shirts, trainingspakken, brilletjes, handdoeken etc. blijven liggen.
- Alle zwemmers moeten bij thuiswedstrijden helpen met het bad op- en afbouwen.

**Disciplinaire Straf**:
Mocht je tijdens de training en/of wedstrijd een paar keer een waarschuwing krijgen ivm gedrag en vervolgens toch hier mee door gaat, dan zullen wij je ouders hiervan op de hoogte brengen.
Mocht daarna blijken dat je gedrag niet verandert en je een stortend element blijft tijdens de training en/of wedstrijd dan volgt daar een schorsing op.
Je mag dan één week niet komen trainen.
Echter wij gaan er van uit dat het niet zo ver hoeft te komen.

## Soorten wedstrijden

Jaarlijks worden er verschillende soorten wedstrijden gehouden, georganiseerd door verenigingen aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Zwem Bond (KNZB).
Zo zijn er, om maar even een paar voorbeelden te geven:

**Junioren-jeugd wedstrijden**
Per seizoen worden er drie junioren-jeugd wedstrijden georganiseerd. Een eenvoudig concept zonder series en finales. Een wedstrijdreeks waar zwemmers van club- tot nationaal niveau uitgedaagd worden.

**Limiet wedstrijden**
Per seizoen worden er verschillende limietwedstrijden georganiseerd. Dit zijn algemeen toegankelijke wedstrijden. Hierbij kunnen limieten gehaald worden die je nodig hebt om op een regionaal of nationaal kampioenschap te mogen zwemmen.

**Regio Minioren Club Meet**
De Minioren Club Meet is een echte teamwedstrijd voor de minioren. Zo leren jonge zwemmers wat het is om voor je club en je ploeggenoten te zwemmen.

**Zwemcompetitie**
De Nationale zwemcompetitie wordt door de KNZB georganiseerd.
Alle zwemverenigingen die bij de KNZB zijn aangesloten kunnen deelnemen aan deze competitie zodat zij zich als team kunnen meten met andere verenigingen van min of meer gelijke sterkte. Om dit te bereiken is de zwemcompetitie opgedeeld in drie zogenaamde District niveaus. We onderscheiden:
Hoofdklasse
A-competitie
B-competitie
C-competitie
District 1$^{e}$, 2$^{e}$ en 3$^{e}$ klasse

**Lange Afstand Circuit (LAC)**
Het Lange Afstand Circuit is in het leven geroepen om het oefenen en het zwemmen van langere afstanden te stimuleren.

**Open water wedstrijden (van juni t/m september)**
In de zomer worden er open water wedstrijden gehouden. Dat betekent koeltas pakken, stoelen mee en paraplu voor de zekerheid in de auto.
Langebaan wedstrijden worden gezwommen in open water, meestal in een recreatiegebied of een kanaal, waar altijd goed zwemwater is.
De afstand die gezwommen wordt is afhankelijk van de leeftijd. Minioren zwemmen in het begin hoogstens 500 meter vrije slag. Wordt je ouder dan wordt de afstand langer (t.w. 500, 800, 1000, 1500, 2000 en 3000 meter) en kan er ook schoolslag gezwommen worden.
Meestal ligt er een lijn in het water, waar langs je heen en terug zwemt. Langs de gehele route varen er boten mee met officials en mensen van de reddingsbrigade. Er kan je onderweg dus niets gebeuren, is er iets met je aan de hand, gewoon even je hand opsteken en ze zijn zo bij je.

Het startgeld is altijd iets meer dan een wedstrijd binnen, maar daarvoor krijg je dan ook als je uit het water komt altijd iets warms te drinken of te eten en een aandenken. Ook zijn er voor de nummers 1 t/m 3 vaak mooie bekers aanwezig.

Er wordt ook een klassement bijgehouden voor clubkampioen Open Water Zwemmen. Tevens kun je in aanmerking komen voor een bronzen legpenning, indien je meerdere keren bij de eerste drie eindigt.

**Daarnaast zijn er nog diverse medaille-, limiet- en cupwedstrijden welke door de verschillende verenigingen worden georganiseerd.**

Wedstrijden waaraan WZ&PC Purmerend deelneemt, kun je altijd nakijken in de agenda welke op de website www.wzpc.nl is opgenomen.

**Uitnodigen wedstrijden**

Voor alle wedstrijden waaraan WZ&PC Purmerend deelneemt, zal je meestal een uitnodiging ontvangen. Deze uitnodiging wordt ongeveer 4 weken voor de wedstrijd per mail toegestuurd. Dus kijk regelmatig je mail na.
Van de meeste wedstrijden krijg je een mail waarin je zelf kunt opgeven of je er aan mee wilt doen en wat je wilt zwemmen. Daar staat in voor welke datum je, je kan aanmelden. Daarna krijg je overzicht waar de verdere gegevens opstaan.
Op de uitnodiging staat altijd een contactpersoon vermeld. Indien je vragen hebt, of niet kunt zwemmen, meldt dit dan zo spoedig mogelijk bij deze contactpersoon. Als je te laat afmeldt krijg je van de zwembond, de KNZB, een boete van € 3,20 plus wedstrijdkosten opgelegd! Meld je je helemaal niet af, dan krijg je een boete van € 9,30 per start en de wedstrijdkosten opgelegd!

Op de uitnodiging staat ook vermeld of je ouders een taak hebben tijdens de wedstrijd, bijvoorbeeld baddienst. Als je baddienst hebt, wordt je een half uur voor het inzwemmen in het zwembad verwacht. Dan moeten de lijnen in het water worden gelegd, de tribunes en stoelen klaargezet worden. Er zal altijd een trainer aanwezig zijn die precies weet wat er gebeuren moet. Na de wedstrijd moet het bad weer worden opgeruimd en schoongemaakt.

**Kosten wedstrijden**

Voor alle wedstrijden waaraan jij zult gaan deelnemen, dient er startgeld betaald te worden. Soms betaal je een bedrag per wedstrijd en soms per start.
Hoeveel het startgeld bedraagt, kun je terugvinden op de uitnodiging. De startgelden worden geïnd door middel van een betaalverzoek via whatsapp.

## Verenigingsoutfit WZ&PC Purmerend

De teamkleding van WZ&PC Purmerend is verkrijgbaar bij Sport 2000.
Je gaat naar de winkel van Sport 2000, Dubbele Buurt 23-27 Purmerend. Vraag in de winkel naar de teamkleding van WZ&PC. De hele collectie hangt daar in een rek. Je zoekt je kleding uit en past de juiste maat. Jouw kleding wordt voor je besteld en enkele dagen later kan je het ophale. Je rekent af in de winkel van Sport 2000.

Je kunt je eigen naam of initialen naar keuze laten bedrukken.
Alle shirts en jacks zijn voorzien van het WZ&PC Purmerend logo .

Het is verplicht om een shirt en een korte broek aan te schaffen.
Mocht de betaling een probleem zijn, neem dan contact op met sponsor@wzpc.nl.
Op verzoek is er een mogelijkheid om de basisset op afbetaling te betalen. Het bestuur beslist hierover.

## Diskwalificatie codes

Er zullen diskwalificatie codes worden gegeven door de jury als zij iets waarnemen dat volgens de regels niet is toegestaan.  De zwemmer komt in de uitslag als gediskwalificeerd. Er zal geen tijd worden genoteerd.

**Ouders van de zwemmers**

Zoals wellicht bekend kan een vereniging niet functioneren zonder ouders, want wie moet de zwemmers naar de wedstrijd brengen, wie moet de tijden bijhouden, de punten noteren, de wedstrijden organiseren, de deelname regelen……. Juist de ouders van de zwemmers! De betrokkenheid van ouders is dus van levensbelang voor een club.

Over het algemeen zult u toch bij de wedstrijden aanwezig zijn om uw kind aan te moedigen, daarom vragen wij u om uw medewerking als u, zo nu en dan, wordt gevraagd om bijvoorbeeld startkaartjes op te halen tijdens de wedstrijden of drankjes te verzorgen voor de officials of te helpen met de baddienst, in de jurykamer, als speaker of valse startlijn of elektronische tijdwaarneming. Kortom uw hulp is onontbeerlijk bij de wedstrijden. Daarnaast zijn het ook de ouders van de zwemmers die moeten zorgen dat de vereniging blijft draaien, de wedstrijden moeten georganiseerd worden, de gezwommen tijden bijhouden, er zijn tijdwaarnemers en andere juryleden nodig, er worden allerlei uitjes georganiseerd, enzovoorts.
Als u nog tijd heeft voor de vereniging, biedt Uw hulp aan bij de zwemcommissie.

**Wat is nu wat en wat wordt er dan verwacht;**

- **Baddienst**: Hiervoor moet je om 14.00 uur omgekleed in badkleding bij het zwembad zijn (ouders hoeven zich niet om te kleden uiteraard). De volgende werkzaamheden moeten worden verricht: wedstrijdlijnen inleggen/inzwemmen, vlaggetjes voor de keerpunten ophangen, tribunes klaarzetten, duikplank omhoog, mandjes blauwe overschoentje plaatsen bij de ingang, prullenbakken neerzetten, kledingbakken en emmers plaatsen bij de startblokken, en stoelen plaatsen op start en keerpunt voor de officials. Reclameborden plaatsen tussen de startblokken en bij de keerpunten. Bij elektronische tijdwaarneming ook de platen plaatsen en aansluiten (samen met gespecialiseerde vrijwilliger). Als de wedstrijd is afgelopen dienen deze spullen ook weer te worden opgeruimd en moet het grove vuil opgeruimd worden, dit geldt ook voor de toiletten en de kleedkamers. Met elkaar zijn we zo klaar !!!
- **Kaartjes lopen**: Na elke gezwommen serie het ophalen van alle tijdbriefjes bij de kamprechters en tijdwaarnemers en deze afgeven bij het jury secretariaat. Bij elektronische tijdwaarneming gaat dit iets anders, maar dat wordt allemaal verteld voorafgaand aan de wedstrijd.
- **Drankjes/hapjes rondbrengen**: Eerst vlak voor de juryvergadering de koffie/thee gehaald bij de horeca naar de jurykamer brengen. Tijdens de wedstrijd 2x met drankjes/hapjes rondgaan, deze worden door de vereniging zelf verzorgd, inschenken/snijden e.d. Tijdens eigen wedstrijden krijgen alle officials, ploegleiders en vrijwilligers een drankje/hapje.
- **Speaker:** Het opnoemen van de namen van de zwemmers per serie die aan de start moeten verschijnen.
- **Hulp jurysecretariaat**: met de computer de gezwommen tijden invoeren in het splash programma. En iemand die na controle van de scheidsrechter de uitslag 2x kopieert en vervolgens ophangt op de ramen tussen de douches en op het raam bij de entree van het zwembad.

Wat doet nu een official? Dat kunnen heel veel taken zijn. Er zijn tijdwaarnemers nodig, juryleden, starters, kamprechters en natuurlijk een scheidsrechter. U ziet al, er doen veel mensen mee om een wedstrijd mogelijk te maken.

Een tijdwaarnemercursus (bevoegdheid 4) duurt 4 avonden (incl. praktijk) met een afsluitend examen. Is echt voor iedereen te doen en het is altijd leuk om met de kinderen aan de rand van het bad te staan en te helpen waar het kan. Na 1 jaar kan je middels 2 beoordelingen de bevoegdheid 3 verwerven.

Een cursus jurylid (bevoegdheid J) duurt slechts 2 avonden. Een jurylid is nodig om alle tijden goed te verwerken, eventuele diskwalificaties te bepalen en om te zorgen dat de zwemmers snel worden geïnformeerd over hun tijden.

Een cursus starter (bevoegdheid 2) duurt 2 avonden. Bij elke wedstrijd is een starter nodig. Het verdient aanbeveling indien U een harde en duidelijke stem heeft en niet zenuwachtig van aard bent. Rust als starter is de belangrijkste eigenschap waar de zwemmers veel profijt van hebben.

Voor de cursus kamprechter (bevoegdheid K) moet je uitgenodigd worden. Je kunt alleen maar kamprechter worden indien je de bevoegdheid 3J bezit.
Kamprechters, soms ook plaatsvervangend scheidsrechter, lopen in de lengterichting van het bad en beoordelen de zwemslagen van de zwemmers. Ook kijken zij naar de volgorde van aankomst bij de finish.

Wil je scheidsrechter worden dan ben je al enige tijd bij de vereniging en weet je tegen die tijd wat er nodig is.

**Andere taken waarvoor u als ouder hard nodig bent;**
Er is ook altijd iemand in het jurykamer aanwezig die de tijden invoert in de computer. Of bij elektronische wedstrijden iemand die daar de boel bedient.
Lijkt het je leuk om daarbij te helpen meldt dit dan, dan kan je tijdens een wedstrijd een keer meelopen om daarna te bepalen of het iets voor je is.

Buiten de wedstrijden zijn de vrijwilligers ook op vele fronten actief:

- Trainen
- Wedstrijden inschrijven
- Wedstrijden organiseren
- Organiseren Pinkstertoernooi
- Sponsors zoeken
- Apparatuur onderhouden
- Aanschaffen van kantoorbenodigdheden
- Bestuurstaken WZ&PC Purmerend (penningmeester, voorzitter, secretaris en algemeen bestuurslid)
- Activiteiten commissie
- Website bijhouden
- Etc.

Interesse in een officialfunctie of een andere verenigingsfunctie? Wij horen dit graag. U kunt Uw interesse kenbaar maken bij de zwemcommissie.

# Een vereniging kan niet zonder vrijwilligers!!!

## Overzicht belangrijke (mail)adressen

| | |
|---|---|
| Wedstrijdsecretariaat | wedstrijdsecretariaat@wzpc.nl |
| Zwemcommissie | wedstrijdzwemmen@wzpc.nl |
| Ledenadministratie | ledenadministratie@wzpc.nl |
| Penningmeerster | penningmeerster@wzpc.nl |
| Vertrouwenspersoon | vcp@wzpc.nl |
| Website en sociale media | website@wzpc.nl |

Een compleet overzicht is te vinden op de website via ‘vereniging – contact afdelingen’

**Mededelingen app**
Belangrijke mededelingen worden gedaan via een groepsapp via whatsapp.
Het is alleen voor de beheerders mogelijk om hier iets in te plaatsen. Vraag bij het wedstrijdsecretariaat voor de uitnodiging.

## Website en sociale media

Op de website, www.wzpc.nl, is veel informatie terug te vinden. Hier worden regelmatig wedstrijdverslagen en andere informatie geplaats.

Daarnaast maken wij gebruik van verschillende sociale media
Volg ons ook op facebook en instagram!

| | |
|---|---|
| Facebook | www.facebook.com/wzpcpurmerend |
| Instagram | www.instagram.com/wzpcpurmerend |

## Adres

Leeghwaterbad
Leeghwaterpark 1
1445 RA Purmerend