
Zwemvereniging OEZA
Informatieboekje wedstrijdzwemmen



Opgericht: Een Zes Achtenzestig • Koninklijk goedgekeurd •
Aangesloten bij de K.N.Z.B. • K.v.K. nr. 40594574

Voorwoord

Voor u ligt het informatieboekje wedstrijdzwemmen, die bedoeld is voor iedereen die (wellicht toekomstig) lid is van de wedstrijdzwemploeg van Zwemvereniging OEZA (hierna; OEZA).

Het boekje bevat informatie over de verschillende wedstrijden, de trainingen, de afspraken en de begeleiding. Indien jij of jouw ouders/verzorgers vragen hebben na het lezen van dit boekje, kun je met deze vragen terecht bij de trainers. Neem ook een kijkje op de website www.oeza.nl en de OEZA Facebookpagina voor meer informatie.

Het is het streven van de wedstrijdzwemploeg om de huidige positie in de landelijke competitie te handhaven of te promoveren naar een hogere klasse. Daarom is het belangrijk om hard, maar met veel plezier, te trainen. Naast goede resultaten in de competitie kunnen er individuele persoonlijke records en limieten voor de Regio- en Nationale Kampioenschappen behaald worden.

Jaarlijks worden er ook een aantal terugkerende verenigingsactiviteiten georganiseerd, zoals een trainingskamp en het driedaagse zwemtoernooi in Bückebug (DE) in juni.

Buiten het trainen en de wedstrijden om worden er voor de zwemmers van de wedstrijd ploeg ook genoeg gezellige activiteiten georganiseerd door de Jeugdraad. Denk hierbij aan bowlen, schaatsen, stranddag, filmavond, spelletjesavond, 1x in de twee jaar een vierdaags keetkamp, etc.

Tevens wordt door de Activiteitencommissie jaarlijks een BBQ en een vrijwilligersuitje georganiseerd.

Inhoudsopgave

1 Welkom bij OEZA.....	5
1.1 Missie.....	5
1.2 Visie.....	5
2 Wedstrijdzwemmen (top)sport	6
2.1 Minioren circuit.....	6
2.2 Minioren ClubMeet	7
2.3 Ranomi- en Wouda Cup.....	7
2.4 Clubkampioenschappen	7
2.5 Competitie	7
2.6 KNZB Lange Afstanden Competitie	8
2.7 Limiet wedstrijden	8
2.8 Provinciale kampioenschappen	9
2.9 Nederlandse kampioenschappen	9
2.10 Meerdaagse toernooien	10
2.11 Cor Augustijn Memorial (CAM)	10
3 Trainingstijden	11
3.1 Trainingen alle wedstrijdzwemmers.....	11
3.2 Trainingen gevorderde wedstrijdzwemmers....	11
3.3 Training voorbereidend wedstrijdzwemmen	11
4 Zwemtrainers.....	12
5 Zwemtrainingen	13
5.1 Wat heb je nodig?.....	13
5.2 Voeding	14
5.3 Trainingsregels	15
6 Doelstellingenformulier.....	17
7 Zwemwedstrijden	18

7.1 Leeftijdsbepalingen	18
7.2 Aanvragen startvergunning	19
7.2 Aan- en afmelden	19
7.3 Wat heb je nodig?	21
7.4 Wedstrijdregels	22
7.5 Start-, keerpunt- en aantik regels	24
7.6 Officials	28
7.7 Diskwalificatiecodelijst	29
8 Openwater Zwemmen	30
8.1 Wedstrijden.....	30
8.2 Diskwalificatiecodelijst	30
9 Vrijwilligers	31
9.1 Vrijwilligerstaken	31
9.2 Aanmelden als vrijwilliger	31
9.3 Vrienden van OEZA	31
10 Ledenadministratie.....	33
10.1 Aanmelding	33
10.2 Contributie	34
10.3 Opzeggen lidmaatschap	34
11 Contactpersonen	35
12 Communicatie kanalen	36
12.1 Facebook	36
12.2 KrOEZAnt.....	36
12.3 Whatsapp.....	36
12.4 Website KNZB.....	36
12.5 Instagram	36
12.6 Over dit boekje	36

1 Welkom bij OEZA

De verenigingsnaam OEZA staat voor de oprichtingsdatum van de club, namelijk **O**ppgericht **E**en **Z**es **A**chtenzestig. OEZA heeft sinds het oprichtingsjaar bewezen bestaansrecht te hebben in het Heemskerkse verenigingsleven.

1.1 Missie

OEZA heeft in Heemskerk een goede naamsbekendheid als een vereniging met een informeel karakter en een grote mate van gezelligheid, waarbij leden zowel elementair, recreatief en competitief kunnen zwemmen. De missie van OEZA kan dan ook als volgt worden samengevat: 'OEZA, lekker zwemmen'.

1.2 Visie

OEZA stelt zich ten doel om lokaal en regionaal bekend te staan als betrouwbare aanbieder van zwemles en zwemsport, waar leden van alle leeftijden kunnen (leren) zwemmen op het niveau van hun mogelijkheden en wensen. Naast het diplomazwemmen en een wedstrijdploeg die uitkomt in de nationale competitie, richt OEZA zich nadrukkelijk ook op de recreatieve zwemmer die wil bewegen om gezond en fit te blijven. De vereniging heeft betrokken leden die zich onderling met elkaar verbonden voelen.

Zwemmen is een prachtige sport en onze vereniging wil graag een ieder de gelegenheid bieden om deze fantastische sport met veel plezier uit te oefenen. Met een groot aantal vrijwilligers en met de steun van onze sponsors en de Vrienden van OEZA wordt er hard gewerkt om dit doel te bereiken.

2 Wedstrijdzwemmen (top)sport

Gedurende het seizoen worden er verscheidene wedstrijden georganiseerd. Hieronder wordt een overzicht van de bekendste wedstrijden vermeld. In [de agenda op de OEZA website](#) (scan QR-code!) worden ieder jaar de data van de wedstrijden gepubliceerd waar de wedstrijdploeg aan deel neemt.



Vanuit de Werkgroep wedstrijdverzorging ontvang je een uitnodiging voor de wedstrijden. In de mail wordt vermeld of het noodzakelijk is om jouw afstanden door te geven of dat jij automatisch door de club wordt ingeschreven (voor verplichte wedstrijden, zoals de competitiewedstrijden).

2.1 Minioren circuit

Het Minioren Circuit is bij uitstek geschikt voor alle jeugdleden tot ± 12 jaar met een startvergunning. Het Minioren Circuit bestaat uit ongeveer 6 wedstrijden verdeeld over het seizoen met Circuit afstanden en heeft voor de beginnende leden 'SwimKick' afstanden waarbij een aangepaste beoordeling wordt gedaan. Dit is een feest voor de jongste zwemmertjes! De jongste minioren 1 kunnen deelnemen met een startvergunning vanaf de 6^{de} verjaardag.

Zwemmers die uitkomen in het Minioren Circuit kunnen zich plaatsen voor de Regio- en Nationale Minioren Finales.

2.2 Minioren ClubMeet

De ClubMeet is voor de jeugdleden tot ± 12 jaar met een startvergunning. De clubs die uitkomen in de Minioren ClubMeet kunnen zich plaatsen voor de Regio- en nationale Finales.

2.3 Ranomi- en Wouda Cup

De Ranomi Cup is een wedstrijd voor de minioren en anders dan anders. Meer informatie is te vinden op: <https://ranomicup.nl/>

De Wouda Cup is een wedstrijd voor de junioren en anders dan anders. Meer informatie is te vinden op: <https://woudacup.nl/>

2.4 Clubkampioenschappen

5x per jaar wordt er in het zwembad in Heemskerk een clubkampioenschap wedstrijd georganiseerd. Tijdens deze wedstrijden zwem je (met name) tegen de eigen club genoten. Aan het einde van het seizoen worden per leeftijdscategorie de clubkampioenen gehuldigd tijdens de slotavond. Daarnaast worden tijdens deze slotavond de zwemmer en zwemster van het seizoen bekend gemaakt.

2.5 Competitie

Per seizoen worden er vier competitiewedstrijden gezwommen. Van deze wedstrijden wordt een klassement bijgehouden. De twee snelste zwemmers per afstand worden meegenomen in het klassement, waarbij het aantal seconden van de gezwommen afstand worden omgerekend in punten. De club met de minste punten aan het einde van het seizoen is de poulewinnaar. De club met de meesten punten is de verliezer van de poule.

Op basis van het klassement wordt bepaald welke clubs promoveren en welke clubs degraderen. De KNZB Zwemcompetitie (KZC) bestaat uit 2 nationale divisies en 3 regionale klassen:

- Eredivisie
- Eerste divisie
- A-klasse
- B-klasse
- C-klasse

Het is zeer belangrijk dat alle zwemmers, vanaf minioren 4, aanwezig zijn tijdens de competitie wedstrijden. Dit zijn dus verplichte wedstrijden, zodat wij als één club een mooi resultaat behalen.



Schrijf dus bij de start van het seizoen de competitiewedstrijden in de agenda! De data worden in de agenda op de [OEZA website](#) gepubliceerd. Klik op de link of scan de QR-code!

Afmelden is alleen in overleg met de (hoofd)trainer mogelijk!

2.6 KNZB Lange Afstanden Competitie

Het KNZB Lange Afstand Circuit is bedoeld om het zwemmen van lange afstanden (o.a. 400, 800, 1.500 en 2000m) te stimuleren, zowel in een binnenbad als buiten. Daarnaast is het een goede opstap richting het Openwater Zwemmen.

2.7 Limiet wedstrijden

Door het seizoen heen worden meerdere limiet wedstrijden in verscheidene zwembaden georganiseerd.

De limiet wedstrijden dienen er vooral voor om persoonlijke records aan te scherpen of de nieuwe race indeling uit te proberen. Je hebt voor deze wedstrijden geen limiet nodig, maar je kan hier een limiet behalen voor de provinciale- of Nederlandse kampioenschappen.

2.8 Provinciale kampioenschappen

Voor deelname aan deze wedstrijden geldt een inschrijflimiet. Als je een limiet hebt behaald, wordt verwacht dat je bij deze wedstrijden aanwezig bent. Tijdens deze wedstrijden worden per afstand en leeftijd de beste zwemmer van de Provincie bepaald.

De wedstrijden worden als volgt opgedeeld:

- Estafette kampioenschappen (sept);
- Winter kampioenschappen 25m bad (jan-feb);
- Zomer kampioenschappen 50m bad (mei-juni).

2.9 Nederlandse kampioenschappen

Voor deelname aan deze wedstrijden geldt een inschrijflimiet. Als je een limiet hebt behaald, wordt verwacht dat je bij deze wedstrijden aanwezig bent. Tijdens deze wedstrijden worden per afstand en leeftijd de beste zwemmer van Nederland bepaald.

De wedstrijden worden als volgt opgedeeld:

- NK Estafette (nov);
- NJK en NK korte baan 25m bad (dec);
- NJK en NK lange baan 50m bad (juni);
- NK sprint 25m bad (juni).

N.B. De Nederlandse Jeugd Kampioenschappen (NJK) zijn voor de Junioren zwemmers. De Nederlandse Kampioenschappen (NK) zijn voor de zwemmers vanaf Jeugd 1. De leeftijdscategorieën zijn opgenomen in paragraaf 7.1 van dit informatieboekje.

2.10 Meerdaagse toernooien

Iedere jaar vinden er een drietal meerdaagse toernooien plaats. Met de Paasdagen wordt het tweedaags DWT Internationale Paastoernooi in Haarlem georganiseerd.

In het Pinksterweekend vindt het driedaagse Pinkstertoernooi in Purmerend plaats (inclusief de mogelijkheid om op het zwembadterrein te kamperen). Daarnaast wordt in juni deelgenomen aan het driedaagse toernooi in Bückebug (Duitsland), waarbij op het zwembadterrein wordt gekampeerd.

2.11 Cor Augustijn Memorial (CAM)

Ieder seizoen wordt onze eigen wedstrijd de CAM georganiseerd. De wedstrijd is vernoemd naar één van de oprichters van de club. Spektakel van de wedstrijd is de 10 * 10 * 50m estafette, waarbij 5 dames en 5 heren in estafette vorm alle 10 keer 50m borstcrawl zwemmen.

Voor de CAM wordt je automatisch ingeschreven. Aangezien het onze eigen wedstrijd is, wordt het op prijs gesteld als je bij deze wedstrijd aanwezig bent.

3 Trainingstijden

Op onderstaande tijden vinden de zwemtrainingen in het 25 meter bad van Zwembad de Waterkokers (Kerkweg 217, 1964 KJ Heemskerk) plaats:

3.1 Trainingen alle wedstrijdzwemmers

- Maandag: 18.45 – 19.45 uur
- Woensdag: 17.15 – 18.00 uur
- Zaterdag: 08.30 – 09.30 uur

3.2 Trainingen gevorderde wedstrijdzwemmers

Naast onder paragraaf 3.1 genoemde trainingen kunnen gevorderde wedstrijdzwemmers **aanvullend** trainen op de volgende tijden:

- Maandag: 18.00 – 18.45 uur
- Donderdag: 19.30 – 20.45 uur

De extra trainingen zijn voor de gevorderde wedstrijdzwemmers uit de groepen 1 en 2a. De groepen worden aan het begin van het seizoen bekend gemaakt.

3.3 Training voorbereidend wedstrijdzwemmen

De zwemmers van voorbereidend wedstrijdzwemmen trainen op onderstaande tijden:

- Maandag: 18.00 – 18.45 uur
- Vrijdag: 18.00 – 18.45 uur

N.B. Op maandag zwemmen de zwemmers van voorbereidend wedstrijdzwemmen samen met de minioren groep van de wedstrijd ploeg.

N.B. Op vrijdag kan het voorbereidend wedstrijdzwemmen ook gecombineerd worden met het zwemvaardigheidswemmen.

4 Zwemtrainers

Een overzicht van de trainers per training kan middels de [OEZA website](#) worden ingezien. Klik op de link of scan de QR-code!



Interesse om ook 1x per week (of misschien wel vaker) langs het badrand te staan? Spreek dan één van de trainers aan. Ervaring is niet noodzakelijk, een zwemdiploma wel 🤔

5 Zwemtrainingen

Tijdens de zwemtraining krijg je instructie over de verschillende zwemslagen. Middels oefeningen worden handvatten aangereikt om jouw zwemtechniek en conditie te verbeteren. Er is aandacht voor starten, keerpunten, finishen en technisch goed zwemmen.

Er wordt getraind volgens een door de trainer opgesteld programma, bestaande uit drie delen:

1. Inzwemmen;
2. Kerntraining;
3. Uitzwemmen.

Het is belangrijk dat je een aantal keer per week de zwemtraining volgt en dit consequent elke week opnieuw doet.

5.1 Wat heb je nodig?

Tijdens de training maken we gebruik van de volgende hulpmiddelen:

- Zwembril, om makkelijk onderwater te kijken;
 - Badmuts, om het haar uit je gezicht te houden;
 - Zwemplank, om benen te trainen en de beentechniek te verbeteren;
 - Pullboy, om armen te trainen en de armtechniek te verbeteren;
 - Zoomers, om de beenslag te bevorderen.
Let op! Gebruik korte flippers of zoomers;
 - Hand-peddels, om de armslag te bevorderen;
 - Zwemsnorkel, is een frontale snorkel om te letten op je techniek en stiller in het water te liggen;
 - Slippers, om het directe contact van je voeten met de vloer te minimaliseren en verklein je dus de kans op infectie;
 - Bidon, om het verloren vocht die je nodig hebt om afvalstoffen af te voeren op peil te houden.
-



Zwembril



Badmuts



Zwemplank



Pullboy



Zoomers



Hand-peddels



Badslippers



Zwemsnorkel



Bidon

5.2 Voeding

Tijdens de training verlies je veel vocht. Je hebt vocht nodig voor het afvoeren van afvalstoffen en het handhaven van je lichaamstemperatuur. Als je niet genoeg drinkt, kun je kramp krijgen en ben je sneller moe. Wat je mag drinken is: sterk verdunde limonadesiroop, met water verdund sinaasappelsap, sportdrink of gewoon water.

Drink geen melkproducten, koolzuurhoudende frisdrank, frisdrank met cafeïne of andere pepmiddelen. Eten doe je niet tijdens de training, maar na de training.

5.3 Trainingsregels

Om de training goed en plezierig te laten verlopen zijn er een aantal regels:

- **Kom op tijd:** Zorg dat je 10 minuten voor aanvang van de zwemtraining aanwezig bent en je gaat omkleden. Na het omkleden mag je de zwemzaal betreden. Houd rekening met de andere badgasten. Je mag nooit later beginnen, omdat iedere zwemmer moet inzwemmen om op te warmen om zo blessures te voorkomen. Kom je toch te laat dan meld je je eerst bij de trainer;
 - **Ga voor de training naar het toilet:** Naar het toilet gaan wordt vaak gebruikt als een pauze tijdens de training. Dit is nadrukkelijk niet de bedoeling;
 - **Help met het zwembad op- en afbouwen:** De zwemmers zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor het op- en afbouwen van het zwembad. Hieronder vallen de lijnen en de keerpuntvlaggetjes;
 - **Leg alle hulpmiddelen klaar:** Voor het begin van het inzwemmen liggen al je zwemspullen en hulpmiddelen bij je baan klaar. We hanteren een vaste baanindeling en mocht je willen afwijken van deze indeling dan gaat dat altijd in overleg met de trainer;
 - **Fijne trainingsomgeving:** Samen zorgen zwemmers en trainers ook voor een fijne trainingsomgeving door respect voor elkaar te hebben en dat ook te tonen. Niemand wordt buitengesloten, niemand wordt gepest en iedereen durft zichzelf te zijn;
-

- **Veilige trainingsomgeving:** Samen zorgen zwemmers en trainers voor een veilige trainingsomgeving door niet te rennen, niet te duwen op de kant, in het water elkaar niet onder te duwen, niet iemand op de voeten zwemmen, niet inhalen waar het niet kan, niet tegen de richting in te zwemmen en niet plotseling te stoppen;
 - **Luister als de trainer praat:** Als de trainer de groep toespreekt, zijn alle zwemmers stil en luisteren zijn naar wat de trainer heeft te zeggen. Let goed op als de instructie wordt uitgelegd. Als je tijdens de instructie praat of met je hoofd onder water bent, mis je veel van de uitleg en weet je niet wat je moet doen;
 - **Volg het programma:** De trainer geeft de instructies van het programma en elke zwemmer volgt dit op en maakt niet zijn of haar eigen programma. Mocht je toch willen afwijken van het programma dan gaat dat altijd in overleg met de trainer. Ook als een training te zwaar voor je is, meld je dat bij de trainer en ga je niet op de lijn of bij het keerpunt hangen;
 - **Eerder stoppen:** In overleg met de trainer mag je eerder stoppen met de training. Ga nooit zomaar weg tijdens de training!
 - **Niet te lang douchen:** Het zwembadpersoneel zal je wegsturen, indien je te lang onder de douche staat.
 - **Niet aanwezig?:** Meld je af bij de trainer via WhatsApp of mail, indien jij niet bij een training aanwezig kan zijn. Zie voor de trainers en contactpersonen hoofdstukken 4 en 11 van dit boekje.
-

6 Doelstellingenformulier

Maar waarvoor train je? Het is handig om jezelf een doel te stellen. Een doel of doelstelling is een resultaat waar een persoon naar streeft. Het handelen wordt daarbij aangepast om het doel te bereiken. Doelgericht handelen vereist een bepaalde mate van vooruitziendheid en een afweging van welke middelen gebruikt moeten worden.

Vertaald naar het wedstrijdzwemmen kan een doelstelling het behalen van een gesteld limiet zijn, waardoor deelname aan een bepaalde wedstrijd wordt bereikt of het zwemmen van een persoonlijk record (pr) op een bepaalde zwemafstand. Het behalen van een bepaalde klassering kan ook een doelstelling zijn. Ben je niet zo prestatiegericht dan kan het verbeteren van een bepaalde zwemslag een doelstelling zijn. Zo heeft iedereen die aan de zwemtrainingen deelneemt een reden en een doel om dat te doen.

Deze persoonlijke doelstellingen worden aan het begin van elk seizoen via een digitaal doelstellingen formulier opgestuurd naar de trainer. Zodoende kunnen de trainers je helpen bij het verwezenlijken van je doelstellingen. Let er wel op dat je doelen realistisch zijn en in verhouding staan tot de hoeveelheid trainingsarbeid die je in het seizoen kan verrichten.



Het doelstellingenformulier kan middels de [OEZA website](#) worden ingevuld. Klik op de link of scan de QR-code!

7 Zwemwedstrijden

Je kunt aan zwemwedstrijden deelnemen om de doelstellingen op jouw doelstellingenformulier te behalen. Bijvoorbeeld het behalen van een limiet of een persoonlijk record (PR).

7.1 Leeftijdscategorieën

Een leeftijdscategorie, die van toepassing is bij zwemwedstrijden, geldt van 1 september t/m 31 augustus. De leeftijdscategorieën zijn terug te vinden op de website van de [KNZB](#). Klik op de link of scan de QR-code!



N.B. Vanaf de 6^e verjaardag kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

7.2 Aanvragen startvergunning

De trainer beoordeeld de zwemmers zonder startnummer tijdens de clubwedstrijden. Vervolgens bespreekt de trainer met de ouders van de zwemmer of een startnummer gewenst is. Het is de intentie dat alle leden van de wedstrijdploeg een startnummer hebben.

Indien een startnummer gewenst is, zal de trainer een mail naar de ledenadministratie sturen, waarna deze het startnummer activeert. De ledenadministratie stuurt een mail naar de Werkgroep wedstrijdverzorging, zodat jij wordt uitgenodigd voor wedstrijden.

7.2 Aan- en afmelden

Voor de competitiewedstrijden (4x per jaar), het Minioren Circuit en de clubwedstrijden (5x per jaar) wordt elke zwemmer automatisch ingeschreven. Voor het Minioren Circuit en de clubwedstrijden moet er tijdig via de mail (reply op de uitnodiging) worden afgezegd. Dit ter voorkoming van een KNZB boete.

Bij de competitie worden er punten gezwommen voor de club, derhalve is het belangrijk dat wij als club met alle zwemmers aanwezig zijn bij deze wedstrijden. Enkel met een goede reden is het mogelijk om af te melden voor de competitie. Afmelding gaat altijd in overleg met de (hoofd)trainer.

Voor niet verplicht zwemwedstrijden krijg je van de Werkgroep wedstrijdverzorging een mail. In de uitnodiging is aangegeven voor welke afstanden je kunt opgeven en wat de uiterste aanmelddatum is.

Nadat alle zwemmers zijn ingeschreven, ontvang je een mail met de afstanden waarvoor je bent geplaatst en het verschuldigde startgeld met instructie om dat over te maken.

De opstellingen (en uitslagen) van wedstrijden worden gepubliceerd op de OEZA website. Klik op de link ([Opstellingen](#) of [Uitslagen](#)) of scan de QR-code!



Opstellingen



Uitslagen

Indien je voor een wedstrijd bent ingeschreven, maar onverhoopt niet aanwezig kan zijn, is het belangrijk dat je wordt afgemeld bij de inschrijver via de mail of op de wedstrijddag vóór aanvang van het inzwemmen telefonisch bij de ploegbegeleiding/coach (vermeld in de inschrijfmail).

De ploegbegeleiding/coach meldt jou vervolgens vóór aanvang inzwemmen ziek bij de jury middels een afmeldformulier. Bij niet tijdig afmelden krijgt de club een boete vanuit de KNZB, die wordt doorbelast aan betreffende zwemmen.

Afmelden tijdens de zwemwedstrijd is enkel in geval van blessure of ziekte mogelijk. Afmelding moet samen met de ploegbegeleiding plaatsvinden bij de scheidsrechter van de wedstrijd.

7.3 Wat heb je nodig?

Tijdens een zwemwedstrijd heb je de volgende spullen nodig:

- Zwembril(len);
- Badmuts(en);
- Badpak of zwembroek (eventueel meerdere, indien je meerdere afstanden moet zwemmen. Het is niet goed voor jouw spieren om te moeten wachten in natte zwemkleding);
- Voldoende handdoeken;
- OEZA clubkleding (te bestellen via de [OEZA website](#)). Klik op de link of scan de QR-code!
 Minimaal zwarte korte broek en rood shirt. Om je lichaam warm te houden worden sokken, sportschoenen en een trainingspak aanbevolen;
- Badslippers, om het directe contact van je voeten met de vloer te minimaliseren en verklein je dus de kans op infectie;
- Eten, eet minimaal 2 uur voor de wedstrijd licht verteerbaar voedsel en tijdens de wedstrijd alleen zacht fruit;
- Bidon, om het verloren vocht die je nodig hebt om afvalstoffen af te voeren op peil te houden;
- Strip, spelletje of iets anders om je mee te vermaken.



Zwembril



Badmuts



Badpak



Zwembroek



Handdoeken



Clubkleding



Badslippers



Eten



Bidon

7.4 Wedstrijdregels

Om de wedstrijd goed te laten verlopen, moet iedereen zich aan bepaalde regels houden:

- **Wees op tijd aanwezig:** Je bent 15 minuten voor aanvang van het inzwemmen in het zwembad om je te melden bij de ploegbegeleiding.
 - **Voldoende inzwemmen:** Voor de wedstrijd is er tijd gereserveerd om in te zwemmen. Zwem minimaal 400m in. Maak voldoende keerpunten, tel de slagen na de vlaggetjes voor een goed rugslagkeerpunt en aantik. Zwem tijdens het inzwemmen alle zwemslagen die je moet zwemmen tijdens de wedstrijd.
 - **Klaarmaken na het inzwemmen:** Kneed je om na het inzwemmen, zodat je niet afkoelt. Je hebt altijd minimaal een shirt, korte broek en slippers aan.
 - **Blijf bij de ploeg:** Tijdens de wedstrijd blijf je in de buurt van de plek waar de hele zwemploeg zit. Je gaat niet naar de tribune om bij je ouders te zitten. Je mag altijd even naar jouw ouders toe, maar meld dit eerst bij de ploegbegeleiding.
 - **Niet te dicht langs de badrand staan:** Ga niet langs de badranden staan. De kamprechter loopt hier heen en weer.
 - **Stilte tijdens de start:** De start begint als de scheidsrechter een fluitsignaal geeft. Tijdens de start is iedereen stil. In de buurt van de startblokken blijf je stilstaan tijdens de start.
-

- **Voor de start langs de ploegbegeleiding:**
De ploegbegeleiding geeft aan wanneer je naar de start kunt gaan. De coach geeft de laatste instructies.
 - **Na de race langs de ploegbegeleiding:**
Nadat je een afstand hebt gezwommen ga je eerst naar de coach. Deze bespreekt kort met jou de race.
 - **Aanmoedigen:** Moedig andere zwemmers van de vereniging aan op het moment dat je niet zelf aan het zwemmen bent of naar de start hoeft. Blijf rustig zitten als er geen ploeggenoten aan het zwemmen zijn. Neem iets mee van huis om jezelf te vermaken.
 - **Drinken tijdens de wedstrijd:** Neem voldoende drinken mee voor tijdens de wedstrijd. Je verliest veel vocht tijdens het sporten.
 - **Blijf tot het einde van de wedstrijd:** Bij wedstrijden blijft iedereen tot het einde van de wedstrijd om elkaar aan te moedigen. Indien je niet tot het einde van de wedstrijd kan blijven, meld je dit bij de ploegbegeleiding. Verlaat een wedstrijd nooit zonder afmelding!
 - **Rommel opruimen:** Voor het verlaten van het zwembad ruim je jouw rommel op. Let ook op dat er geen spullen achterblijven. Indien jij de laatste bent, neem je de achtergebleven spullen mee als gevonden voorwerpen.
 - **Herkenbaar bij prijsuitreiking:** Bij het behalen van een prijs draag je clubkleding tijdens de uitreiking.
-

7.5 Start-, keerpunt- en aantik regels

Hieronder staat beschreven hoe de startprocedure bij het wedstrijdzwemmen verloopt. Ook het keerpunt en aantikken per zwemslag wordt beschreven. Je leert deze zaken op de training.

Start voor vrije slag, schoolslag en vlinderslag en individuele wissel­slag

- Je gaat als zwemmer achter het startblok staan van de baan waarin jij moet zwemmen.
- De scheidsrechter geeft drie korte fluitsignalen en daarna het (eerste) lange fluitsignaal.
- Bij het (eerste) lange fluitsignaal ga je op het startblok staan.
- De starter zegt vervolgens: *Op uw plaatsen!*
- Je gaat dan in starthouding staan zonder je daarna nog verder te bewegen!
- Vervolgens geeft de starter het (tweede) fluitsignaal en direct hierna duik je het water in.

Start voor rugslag en estafette wissel­slag

- Je gaat naast het juiste startblok staan.
- De scheidsrechter geeft drie korte fluitsignalen en daarna het (eerste) lange fluitsignaal..
- Je springt vervolgens in het water en zwemt direct terug naar het startblok.
- Bij het (tweede) lange fluitsignaal ga je in de juiste positie aan het startblok hangen (lichaam naar startblok gericht en beide handen aan handgreep) zonder verder nog te bewegen!
- De starter zegt vervolgens: *Op uw plaatsen!*
- Vervolgens geeft de starter het (derde) fluitsignaal en direct start je weg.

Bewogen of gestart vóór fluitsignaal? Diskwalificatie!

Indien de scheidsrechter na de start op het fluitje blijft blazen en de vlaggetjeslijn naar beneden in het water wordt gelegd, betekent dit dat de wedstrijd wordt gestopt. Je stopt met zwemmen, komt uit het water en gaat weer naast het startblok staan. De startprocedure begint vervolgens opnieuw.

Vrije slag keerpunt en aantik

- Bij het keerpunt en het eindpunt maakt het niet uit hoe en wanneer je de kant raakt, als je de kant maar raakt.

Schoolslag keerpunt en aantik

- Bij keerpunt met twee handen tegelijk en van elkaar gescheiden aantikken. Alleen de duimen mogen eventueel elkaar overlappen. Hierna keerpunt van de schoolslag maken en verder zwemmen.
- Bij eindpunt met twee handen tegelijk aantikken. Gescheiden van elkaar, dus niet op elkaar. Alleen duimen mogen elkaar eventueel overlappen.

Vlinderslag keerpunt en aantik

- Bij keerpunt met twee handen gelijktijdig en van elkaar gescheiden aantikken. Alleen de duimen mogen eventueel elkaar overlappen. Hierna keerpunt van de vlinderslag maken en verder zwemmen.
 - Bij eindpunt met twee handen gelijktijdig en van elkaar gescheiden aantikken. Alleen de duimen mogen eventueel elkaar overlappen.
-

Rugslag keerpunt en aantik

- Bij het keerpunt draai je vlak voor de kant op jouw buik en maak je een koprol. Vervolgens zet je af van de kant in rugligging en zwem je rugslag verder.
- Bij het eindpunt altijd op de rug aantikken.

Wisselslag (persoonlijk) keerpunt en aantik

- De volgorde van zwemslagen bij de wisselslag:
 - Vlinderslag
 - Rugslag
 - Schoolslag
 - Borstcrawl
- Zorg dat er bij elke zwemslag tijdens het keerpunt, op de bij de zwemslag behorende wijze wordt aangetikt en het eindpunt ook op de juiste manier wordt beëindigd. Tijdens de training wordt dit geoefend.

Wisselslag (estafette) keerpunt en aantik

- De volgorde van zwemslagen bij de wisselslag:
 - Rugslag
 - Schoolslag
 - Vlinderslag
 - Borstcrawl
- Zorg dat er bij elke zwemslag tijdens het keerpunt, op de bij de zwemslag behorende wijze wordt aangetikt en het eindpunt ook op de juiste manier wordt beëindigd.
- Neem niet te vroeg over van jouw voorganger!

Extra regels

- Het is niet toegestaan om na start of keerpunt langer dan 15 meter volledig onder water te zijn.
-

- Bij de schoolslag én de vlinderslag moet je altijd in borstligging blijven zwemmen (behalve tijdens het keerpunt) en mag je tijdens het zwemmen geen andere dingen doen (bijvoorbeeld jouw bril goed doen).
- Tijdens de rugslag mag je ook andere dingen doen, mits je in rugligging blijft.
- Tijdens een individuele vrije slag wedstrijd mag je zelf weten welke slag je zwemt, als je de kant maar aantikt bij het keer- en eindpunt. Bij de laatste slag in de wissel­slag (estafette of persoonlijk) is dit niet toegestaan, derhalve is de term in de wissel­slag niet vrije slag maar borstcrawl. Tijdens de borstcrawl in de wissel­slag moet je altijd op jouw buik blijven liggen.

Alle officiële regels staan vermeld op de website van de [KNZB](#). Specifiek Regelement D: Zwemmen, paragrafen D4 t/m D10. Klik op de link of scan de QR-code!



7.6 Officials

Bij een wedstrijd is een groot aantal officials nodig om te zorgen dat alles in goede 'banen' wordt geleid.

Scheidsrechter: De scheidsrechter heeft gedurende een wedstrijd de leiding. De scheidsrechter legt voor aanvang van de wedstrijd de belangrijkste regels uit en ziet er tijdens de wedstrijd op toe dat alles volgens de regels gebeurt.

Kamprechter: De kamprechter heeft als voornaamste taak om te beoordelen of de zwemmers de verschillende zwemslagen volgens de regels uitvoeren. De kamprechter bepaalt samen met de scheidsrechter de 'volgorde van aankomst' en kijkt of de start en de keerpunten goed worden uitgevoerd.

Starter: De starter verantwoordelijk voor de startprocedure. Een fluit of een 'startpistool' is het voornaamste gereedschap van de Starter. Hij/Zij zorgt er voor dat de deelnemers met een helder startsignaal beginnen aan de race.

Jurysecretaris: De jurysecretaris heeft bij een zwemwedstrijd de verantwoording over de juiste verwerking van alle resultaten. De gezwommen tijden en eventuele diskwalificaties worden door het jurysecretariaat verwerkt tot een uitslag.

Tijdwaarnemer / keerpunt commissaris: De tijdwaarnemer registreert de tijden. De tijdwaarnemer is eveneens de keerpunt commissaris. Hierbij ziet hij/zij er op toe dat de keerpunten op de juiste wijze worden uitgevoerd.

7.7 Diskwalificatiecodelijst

Op de website van de [KNZB](#) zijn de regels met betrekking tot diskwalificatie gepubliceerd. Klik op de link of scan de QR-code!



N.B. Bij de Swimmick wedstrijden – voor de allerkleinste – wordt enkel bij ernstige overtreding, zoals langdurig de verkeerde slag zwemmen of veel te vroeg starten, gediskwalificeerd.

8 Openwater Zwemmen

Naast het zwemmen in het binnenbad is het ook mogelijk om buiten in het openwater te zwemmen. Openwater zwemmen vindt plaats in meren, kanalen, (recreatie)plassen en op zee, waarbij voornamelijk lange afstanden worden gezwommen.

Naast techniek en conditie is het een sport waarin het tactische aspect ook belangrijk is. Navigeren in het water, positie kiezen in een groep, op het juiste moment toeslaan, en dan ook nog goed je energie weten te verdelen.

8.1 Wedstrijden

De Openwater Wedstrijden zijn vermeld op de website <https://noww.nl>. Je krijgt hiervoor geen aparte uitnodiging. Aanmelden voor een wedstrijd kan door een mail te sturen naar Adrie van der Gracht: adrievandergracht@ziggo.nl

Ieder jaar wordt door Stichting Openwater zwemmen Oeza de openwater wedstrijd De Bosbaan georganiseerd (Bosbaan 4, 1182 AG Amstelveen). Houd voor informatie hieromtrent de sociale media van zwemvereniging Oeza of de facebook pagina Zoggs De Bosbaan in de gaten!

8.2 Diskwalificatiecodelijst

Op de website van de [KNZB](#) zijn de regels met betrekking tot diskwalificatie gepubliceerd. Klik op de link of scan de QR-code!



Let op! Bij openwater wedstrijden is het verplicht om kort geknipte nagels te hebben. Tip! Neem naar de wedstrijd een nagelschaartje mee.

9 Vrijwilligers

Onze zwemvereniging kan niet zonder vrijwilligers. Ook de wedstrijdploeg doet een beroep op veel vrijwilligers. Zonder vrijwilligers geen wedstrijden!

9.1 Vrijwilligerstaken

Bij Zwemvereniging OEZA zijn de onderstaande vrijwilligerstaken gerelateerd aan het wedstrijdzwemmen:

- Bestuur;
- Jeugdraad;
- Official;
- KrOEZAnt (clubblad);
- Ledenadministratie;
- Werkgroep activiteiten;
- Werkgroep wedstrijdverzorging (inschrijvingen);
- Trainer;
- Hulpouder (aan de badrand);
- Ploegleiding wedstrijden.



9.2 Aanmelden als vrijwilliger

Vind jij of iemand die jij kent het leuk om ons vrijwilligersteam te komen versterken, laat dan wat van je horen! Aanmelden als vrijwilliger kan via de [OEZA website](#). Klik op de link of scan de QR-code!

9.3 Vrienden van OEZA

Geen tijd om als vrijwilliger aan de slag te gaan, maar wil je OEZA wel een steuntje in de rug geven? Word Vriend van OEZA! Voor €15 per jaar steun jij OEZA bij het verzorgen van zwemactiviteiten.

Vul, om Vriend van OEZA! te worden, onderstaand formulier in en stuur deze naar: K. Gaal, Zeelaan 14 1964 SE Heemskerk, of stuur een mailtje naar secretaris@oeza.nl

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Telefoon nr.:.....

Bank rekening nummer.....
wordt automatisch afgeschreven met uw goed vinden.
Ja / Nee

10 Ledenadministratie

Alle benodigde informatie met betrekking tot de ledenadministratie vind je in dit hoofdstuk terug.

10.1 Aanmelding

Tijdens een proeftraining kijkt de trainer wat voor jou het beste is: direct wedstrijdzwemmen of eerst extra ervaring opdoen via voorbereidend wedstrijdzwemmen mogelijk in combinatie met zwemvaardigheidswemmen. Een proeftraining kan aangevraagd worden bij de (hoofd)trainer via het mailadres: hoofdtrainer.OEZA@gmail.com

De leden van OEZA die recent een C-diploma hebben behaald worden uitgenodigd per mail om een training en een wedstrijd ter introductie mee te doen. Daarnaast krijgen zij een strippenkaart om 5x een proeftraining te kunnen doen bij de wedstrijdploeg.

Wanneer de trainer van mening is, dat jij bij de proeftraining voldoende hebt gepresteerd, ben je van



harte welkom bij de wedstrijdploeg! Je moet dan ook als zodanig bij de ledenadministratie ingeschreven worden. Dit doe je op de aanmeld pagina van de [OEZA website](#). Klik op de link of scan de QR-code.

De ledenadministratie geeft aan zwembad de Waterkokers door dat jij een nieuwe zwemmer bent. Hierna wordt er een toegangspasje ter beschikking gesteld, die jij bij de kassa van de Waterkokers kunt ophalen.

Ben je al lid van OEZA? Geef dan je wijziging door aan de ledenadministratie per e-mail (ledenadministratie@oeza.nl).

10.2 Contributie

Het contributiebedrag wordt voor aanvang van het seizoen gepubliceerd op de [OEZA website](#). Klik op de link of scan de QR-code!



In juli en augustus vindt er geen contributie-inning plaats.

Bij aanvang van het lidmaatschap en in de daarop volgende jaren wordt in januari naast de contributie de KNZB-bijdrage voor

startvergunninghouders en een aanvullende bijdrage voor overige leden ingehouden.

10.3 Opzeggen lidmaatschap

Een e-mail sturen naar ledenadministratie is voldoende. Dit kan op twee momenten per jaar:

- Vóór 31 mei, waarna uw lidmaatschap eindigt na de laatste zwemles voor de zomervakantie.
- Vóór 30 november, waarna uw lidmaatschap eindigt op 31 december.

Je hoeft jouw toegangspas niet in te leveren. De ledenadministratie zal De Waterkokers opdracht geven jouw toegangspas ongeldig te maken.

11 Contactpersonen

Een overzicht van de contactpersonen kan middels de [OEZA website](#) worden ingezien. Klik op de link of scan de QR-code!



12 Communicatie kanalen

12.1 Facebook



Zwemvereniging OEZA heeft een [Facebook pagina](#) waarop periodiek posts over o.a. wedstrijdzwemmen worden geplaatst. Volg en like!

12.2 KrOEZAnt

Viermaal per jaar wordt het digitale clubblad De KrOEZAnt gepubliceerd. Kopij voor de nieuwe editie van de KrOEZAnt? Stuur een mail naar kroezant@oeza.nl.

12.3 Whatsapp

De wedstrijdploeg heeft een Whatsapp groep. Bij de trainers of een andere wedstrijdzwemmer kun je vragen om toegevoegd te worden aan de app groep.

12.4 Website KNZB

Op de [website van de Koninklijke Nederlandse Zwem Bond \(KNZB\)](#) is meer info te vinden over wedstrijdzwemmen.

12.5 Instagram



Geen leuke posts van de zwemvereniging missen? Volg dan snel ons [Instagram account](#).

12.6 Over dit boekje

Dit informatieboekje is eveneens digitaal beschikbaar op de OEZA website. Mail voor vragen over het boekje of niet werkende linkjes danwel QR-codes naar: shiradehaan@oeza.nl
