

Wedstrijdzwemmen bij De Otters Het Gooi



Trainingsgroepen

Voor de trainingen wordt iedere zwemmer ingedeeld in één van de volgende groepen:

- Techniekschool (TS)
- Techniekacademie (TA)
- Selectie (A, B, en C)
- Parazwemmen (Para)

Toewijzing van een zwemmer tot een groep geschiedt door de hoofdtrainer in samenspraak met de overige trainers. Hierbij wordt o.a. gekeken naar trainingsopkomst, gezwommen tijden op alle slagen, trainingsattitude en beheersing van de zwemtechniek op alle slagen. Toewijzing enkel op basis van leeftijd is niet aan de orde.

Twee keer per seizoen (in december en maart) worden de groepen geëvalueerd door het trainersteam en wordt er plenair besproken welke zwemmer(s) in aanmerking komen voor toewijzing naar een andere groep. De zwemmer en de ouder(s) / verzorger(s) zullen hiervan, door een lid van het trainersteam, op de hoogte worden gesteld.

Wedstrijdzwemmen is een sport waarbij continuïteit van de trainingsarbeid essentieel is voor het verbeteren van de techniek van de zwemslagen, uithoudingsvermogen en zwemsnelheid. De trainingsprogramma's die het trainersteam hiervoor opstelt, zijn hierop afgestemd. Mocht je onverhoopt niet kunnen komen trainen, dan kun je je afmelden per e-mail: wz-trainers@deottershetgooi.nl. Ben je op de trainingsdag zelf ziek geworden? Meld je dan af bij de trainer.

De indeling van de groepen, trainingsrooster en trainers is in een apart [overzicht](#) opgenomen.

Trainingsmaterialen

Bij de trainingen van worden er verschillende materialen gebruikt. Deze materialen worden gebruikt ter bevordering van de zwemtechniek. Bij het maken van de trainingen gaan de trainers ervan uit dat elke zwemmer de onderstaande materialen in zijn/haar bezit heeft.

PLANKJE (voor beenoefeningen/stabiliteit)



ACHTJE / PULLBUOY (voor armoefeningen / stabiliteit)



ZOOMERS (voor arm-, beenoefeningen / stabiliteit)

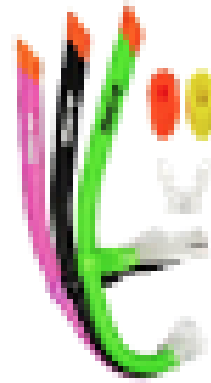


Let bij aanschaf erop dat het zoomers voor wedstrijdzwemmers zijn, dit zijn kortere flippers dan de lange flippers die door duikers worden gebruikt).

PADDLES (voor armoefeningen / kracht)



SNORKEL (voor arm- en beenoefeningen / stabiliteit)



Uiteraard mag een goede zwembril (geen bril van een speelgoedzaak) niet ontbreken. Het dragen van een badmuts tijdens de trainingen is niet verplicht maar is wel aan te raden. Voor meisjes/jongens met langer haar is het wel aan te raden om een badmuts te dragen tijdens de trainingen.

Alle trainingsgroepen hebben alle getoonde trainingsmaterialen nodig bij de trainingen. Alleen de Techniekschool (TS) heeft alleen een plankje, achtje/ pullbuoy en brilletje nodig.

Wanneer je je trainingsmaterialen bestelt bij Aqua-Splash (www.aqua-splash.nl) krijg je als Otters-lid korting. Stuur hiervoor een e-mail naar info@aqua-splash.nl , vermeld hierin je naam, wat je wilt bestellen en dat je lid bent van De Otters Het Gooi. Je ontvangt dan een code voor extra korting.

Trainingsregels voor zwemmers

- Op tijd aanwezig zijn (10 min voor aanvang training) en zorgen dat je klaar staat (warmgedraaid) als de training begint.
- Iedereen helpt mee met het in- en uitruimen van het zwembad.
- Draag altijd slippers en zorg dat je de juiste trainingsspullen bij je hebt.
- Het is niet toegestaan om op de lijnen te zitten en/of te staan, hier gaan de lijnen kapot van.
- Let goed op tijdens de instructie die de trainer geeft.
- Tijdens de training niet naast elkaar zwemmen maar achter elkaar zwemmen, tenzij hiervoor toestemming is gegeven door de trainer.
- Blijf aan de rechterkant van de baan zwemmen, zodat je geen last hebt van tegenliggers en zij ook niet van jou.
- Niet rennen langs de kant van het zwembad. Het kan glad zijn en daardoor kun je vallen en je lelijk bezeren.
- Bemoei je niet met (de techniek of het zwemmen van) je medezwemmers, daar zijn de trainers voor.
- Als je niet optimaal mee kunt trainen om bepaalde gezondheidsredenen, laat dit dan tijdig aan de trainer weten, zodat hij of zij daar rekening mee kan houden.
- Een vereiste om deel te mogen nemen aan een training is dat je gewone badkleding aan hebt. Dit houdt dus in dat de meisjes een badpak dragen en de jongens een (strakke) zwembroek. Een bikini of een lange wijde zwembroek zijn niet toegestaan. Ook het dragen van een onderbroek onder je zwembroek is niet toegestaan.

- Indien je lange haren hebt, dan moet een badmuts worden gedragen (i.v.m. veiligheid en mogelijkheid tot ademhaling)
- Gebruik van mobiele telefoons is in het zwembad en de kleedkamers verboden.
- Zorg ervoor dat je voor de training naar de wc gaat. Mocht je tijdens de trainingen toch naar de wc moeten, doe dit dan in overleg met de trainer.
- Tijdens de trainingen mogen, in verband met de veiligheid, geen sieraden worden gedragen. We adviseren daarom om alle sieraden en andere waardevolle eigendommen thuis te laten. Wanneer je aan de trainer vraagt of hij je sieraad wilt bewaren, is dit op eigen risico.
- De trainers (c.q. de vereniging) zijn niet aansprakelijk voor schade als gevolg van diefstal (uit bijvoorbeeld de kleedkamers). Persoonlijke eigendommen dienen in een sporttas naar de zwemzaal worden meegenomen. Ook dan blijft gelden: eigen risico.
- Tijdens de trainingen/wedstrijd blijven er geen spullen onbeheerd achter in de kleedkamer. Dit betekent dat je al je spullen in een kluisje opbergt, of, als deze niet beschikbaar zijn, je ze in een (grote/sport) tas meeneemt naar het zwembad.
- De ruimte buiten de zwemzaal, waaronder ook de kleedkamers, valt niet onder de verantwoordelijkheid van de trainers (c.q. de vereniging).
- De trainers (c.q. de vereniging) zijn niet verantwoordelijk voor gevonden voorwerpen. Badkleding die blijft liggen, wordt afgegeven bij de receptie van het zwembad. Gevonden brilletjes/ badmutsen en De Otters-kledingstukken worden door de trainers tijdelijk bewaard (max 2 weken).
- Er wordt veilig, plezierig en met onderling respect met elkaar omgegaan.

Regels voor ouders

- De ruimte buiten de zwemzaal, waaronder ook de kleedkamers, valt niet onder de verantwoordelijkheid van de trainers (c.q. de vereniging).
- De ouders, broertjes/zusjes enz. mogen tijdens de trainingen alleen op de stenen tribune zitten in de zwemzaal.
- De ouders bemoeien zich niet met hun kinderen die aan het zwemmen zijn. Voor brilletjes en badmutsen zijn de trainers.
- De trainers zijn pas aanspreekbaar voor ouders na de training. Voor ouders van de TS-zwemmers zijn de trainers pas aanspreekbaar als de volgende groep aan het inzwemmen zijn gezet.
- De trainers zijn pas verantwoordelijk voor uw kind zich heeft gemeld in zwemkleding, in de zwemzaal bij één van de trainers.
- Mocht u kind tijdens de training niet lekker worden en de training moet staken, moet hij/zij aangekleed wachten in de zwemzaal tot u uw kind komt ophalen of tot er contact is geweest met u en dat u toestemming geeft dat uw kind naar huis mag (dan valt uw kind niet meer onder verantwoordelijkheid van de trainers, maar eigen verantwoordelijkheid).

Deelname aan wedstrijden

Als wedstrijdzwemmer word je voor zwemwedstrijden uitgenodigd. De uitnodigingen voor zwemwedstrijden worden altijd per e-mail verstuurd door het wedstrijdsecretariaat (Claartje Sterk, Rebecca Irvine en Nina Hilbrink). In de e-mail wordt altijd gevraagd om een ontvangstbevestiging zodat het wedstrijdsecretariaat er zeker van kan zijn dat de uitnodiging ontvangen is. In de ontvangstbevestiging vermeld je ook of je de uitnodiging voor deelname aan de desbetreffende wedstrijd accepteert of dat je je hiervoor afmeldt. Je doet op het volgende e-mailadres: wedstrijden.otters@gmail.com

Wij zijn een wedstrijdvereniging en gaan ervan uit dat onze zwemmers ook meedoen aan wedstrijden. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling van de zwemmer, het teamgevoel onderling en het tonen van betrokkenheid bij de vereniging. Als wedstrijdzwemmer ben je verplicht om een aantal wedstrijden per seizoen te zwemmen (zodra je een startnummer hebt). Dit gaat in overleg met je trainer of de hoofdtrainer. Deelname aan de competitie is verplicht, mits je daar een uitnodiging voor hebt gekregen. Mocht je echt niet kunnen, overleg dit dan met de hoofdtrainer.

De te zwemmen afstanden voor de Competitiewedstrijden worden bepaald door het trainersteam. Voor alle overige wedstrijden worden de te zwemmen afstanden in het algemeen bepaald door de groepstrainer(s) in overleg met de zwemmers.

Graag willen we je erop attenderen dat, als je een uitnodiging krijgt voor een wedstrijd en je daar niet aan kunt deelnemen, je verplicht bent je af te melden. Afmelden dient te gebeuren vóór de aangegeven datum vermeld op de uitnodiging door middel van een reply op de ontvangen uitnodiging.

Zeer laat afmelden voor wedstrijd wegens ziekte of overmacht kan alleen maar telefonisch doorgegeven worden vóór 12.00 uur op de wedstrijddag zelf bij je trainer. Deze staat vermeld op de uitnodiging. Indien niet of niet op tijd is afgemeld, volgt conform de regels van de KNZB een boete van € 15,00 per start verhoogd met het verschuldigde startgeld.

Wedstrijdkleding

Als je deel wilt nemen aan wedstrijden vertegenwoordig je De Otters Het Gooi. Deelname aan wedstrijden doe je daarom in de clubkleding. Met het bestuur is overeengekomen dat de minimale vereiste clubkleding bestaat uit een short, een (polo)shirt en een hoody (of -jacket voor de jongste zwemmers). Er zijn binnen de clubkledinglijn ook bijbehorende tassen, trainingspakken of andere materialen. Het is niet verplicht deze aan te schaffen. Maar dat mag natuurlijk wel.

De clubkleding moet aangeschaft worden via de website van Aqua-Splash: www.aqua-splash.nl

Aqua-Splash draagt ook zorg voor de juiste bedrukking van de clubkleding. Het verdient aanbeveling om eerst per mail contact te leggen met Aqua-Splash voordat de bestelling geplaatst wordt, zodat je de correcte kortingscode, welke voor bestellingen van De Otters Het Gooi van toepassing zijn, toegestuurd krijgt.



Arena Jacket Junior
Team Kleding De Otters
het Gooi Blauw Inc Be..



Arena T-Shirt Team Kle-
ding De Otters het Gooi
Blauw Inc Bedrukking.-



Arena T-Shirt Junior
Team Kleding De Otters
het Gooi Blauw Inc Be..



Arena Bermuda Junior
Team Kleding De Otters
het Gooi Zwart Inc Be...



Arena Bermuda Heren
Team Kleding De Otters
het Gool Zwart Inc Be...



Arena Hoodie Heren
Team Kleding De Otters
het Gool Blauw Inc Be...



Arena Hoodie Dames
Team Kleding De Otters
het Gool Blauw Inc Be...



Arena Short Dames
Zwart Team Kleding De
Otters het Gool Zwart...

Wat neem ik mee naar een wedstrijd?

Handdoek of zeem	Droog je ook tussentijds af
Zwembroek of badpak	Neem eventueel ook een reserve zwembroek of badpak mee
Badmuts	Neem eventueel ook een reserve badmuts mee
Zwembril	Neem ook een reserve brilletje mee
Clubkleding	Mede ter voorkoming van afkoeling
Bidon met drinken	Geen koolzuurhoudende dranken. Water of aanmaaklimonade zijn prima dranken bij een wedstrijd.
Tussendoortje	Banaan, tomaatjes, ander fruit en/of noten (geen snoep of chips!)
Badslippers	Tegen afkoeling en vanuit hygiënisch oogpunt
Een positieve wedstrijdinstelling!	

Parazwemmen

Wedstrijdzwemmen kan door mensen met alle soorten beperkingen en chronische aandoeningen worden beoefend. Wedstrijdzwemmen is zowel voor mensen met een lichamelijke als voor verstandelijke beperking een mogelijkheid. Ook mensen met een visuele of auditieve beperking kunnen deelnemen aan zwemwedstrijden. Op de website van de KNZB staat veel informatie over wedstrijdzwemmen met een beperking.

Onze afdeling wedstrijdzwemmen heeft ook een aantal parazwemmers in haar geledingen. Wij willen onze parazwemmers zo veel mogelijk integreren in de verschillende wedstrijdzwemgroepen maar bieden hen daarnaast ook de gelegenheid om deel te nemen aan specifieke trainingen. Bij deze trainingen staat het verbeteren van de techniek en snelheid en omgang met de beperking in het water centraal. Naast de reguliere deelname aan de zwemtrainingen, trainen de parazwemmers ook op donderdagavond (18:00 tot 19:00) gezamenlijk in 1 baan.

Voor meer informatie over deelname aan het parazwemmen binnen De Otters Het Gooi en over zwemmen met een beperking in het algemeen u terecht bij: Fred Renkema (e-mail: wz-secr@deottershethetgooi.nl)

Leeftijdscategorieën

Om jonge zwemmers en zwemsters te beschermen tegen overbelasting en om de indelingen tijdens wedstrijden voor iedereen duidelijk te maken is een aantal reglementen geformuleerd aangaande leeftijdsbepalingen en leeftijdsbeperkingen. Voor het seizoen 2020-2021 gelden de onderstaande leeftijdscategorieën:

Meisjes	lftd	Categorie	lftd	Jongens
2014 + 2015*	6	minioren 1	6	2014 + 2015*
2013	7	minioren 2	7	2013
2012	8	minioren 3	8	2012
2011	9	minioren 4	9	2011
2010	10	minioren 5	10	2010
		minioren 6	11	2009
2009	11	junioren 1	12	2008
2008	12	junioren 2	13	2007
2007	13	junioren 3	14	2006
2006	14	junioren 4	15	2005
2005	15	jeugd 1	16	2004
2004	16	jeugd 2	17	2003
2003 e.o.	17	senioren open	18	2002 e.o.

* vanaf de 6e verjaardag kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

Afhankelijk van de leeftijdsgroep waartoe de zwemmer of zwemster behoort, gelden de onderstaande beperkingen voor het uitkomen bij wedstrijden.

Leeftijdsgroep	Nummers per dag	Bijzondere bepaling	Mag zwemmen met:
Minioeren 1	max 50m per nummer max 4 nr's per dag, incl. estafettes		minioeren 2+3
Minioeren 2	max. 500m per dag;	max. 100 vlinderslag	minioeren 3+4
Minioeren 3	max. 5 nr's per dag, incl. estafettes	max. 200 wisselslag	minioeren 4+5
Minioeren 4	max 1000m per dag; max. 5 nr's per dag, incl. estafettes		minioeren 5+6 (j) minioeren 5 en junioren 1 (m)
Minioeren 5			minioeren 6 en junioren 1 (j) junioren 1 en 2 (m)

Zwemevenement Neheim-Hüsten

De Otters Het Gooi is ook internationaal actief. Zo vindt ieder jaar het evenement Internationales Schwimmfest SV Neptun Neheim-Hüsten plaats tijdens de Pinksterdagen. Traditioneel maken veel zwemmers van De Otters Het Gooi deel uit van de grote groep zwemmers uit allerlei landen die ieder jaar hieraan deelnemen.

Als je al regelmatig wedstrijden zwemt kun je hieraan wellicht deelnemen. Houd daarom vooralsnog het Pinksterweekend (van vrijdag t/m maandag alvast vrij in je agenda). We zullen je tijdig over dit evenement informeren.



Vrijwilliger bij de vereniging

Iedereen weet het: bij een vereniging moet heel wat werk verzet worden om alles goed en plezierig te laten verlopen. Dankzij de inzet van (veel) vrijwilligers is het mogelijk dat de zwemmers trainen, dat ze kunnen zwemmen tijdens wedstrijden en naar toernooien kunnen gaan.

Omdat er eigenlijk altijd hulp nodig is en daarnaast de betrokkenheid van ouders/verzorgers bij het zwemmen willen vergroten, zullen per wedstrijd ouders/verzorgers benaderd worden om mee te helpen bij werkzaamheden voor, tijdens en na wedstrijden, met name in ons eigen bad.

Wil je ook vrijwilliger worden? Wil je af en toe hand-en-spandiensten verrichten of heb je misschien zin om meer tijd in het wedstrijdzwemmen te steken? Wil je meer weten over de mogelijkheden of wil je weten wat er zoal te doen is? Voor informatie kun je contact opnemen met Wouter van Aerle van het secretariaat (wz-secr@deottershetgooi.nl).

Rollen waar we altijd extra ondersteuning bij kunnen gebruiken zijn:

- **Vrijwilligers** voor het meehelpen bij thuiswedstrijden in Bussum
- **Klokkers**: we zijn altijd op zoek naar nieuwe klokkers. Klokkers verzorgen de tijdwaarneming tijdens de wedstrijden. Hiervoor moet je een cursus volgen en examen doen alvorens je bij een wedstrijd mag klokken.
- **Trainers**: vind je het leuk om de kinderen te begeleiden tijdens de trainingen, neem dan ook even contact op! Zwemervaring is wenselijk maar niet noodzakelijk. Informeer naar de mogelijkheden!