

---

# INFORMATIE WEDSTRIJDZWEMMEN

---



Door middel van dit boekje willen wij jou (en je ouders!) op de hoogte brengen van het reilen en zeilen bij het Wedstrijdzwemmen.

Je hebt inmiddels een startvergunning gekregen en kan meedoen aan de wedstrijden.

### **Wat is nu een startvergunning?**

Een startvergunning is een vergunning om mee te mogen doen aan een zwemwedstrijd. De vereniging vraagt dit voor je aan als je train(st)er vertelt dat jij kunt en wilt meedoen aan wedstrijden. Je wordt dan bij de KNZB ingeschreven onder een bepaald nummer, het nummer van je startvergunning. De vereniging schrijft je dan bij bepaalde wedstrijden in onder bijv. nummer 99-12345, 99 is dan je geboortjaar en 12345 is het nummer van je startvergunning. Je kunt dit nummer terugvinden op iedere uitnodiging die je krijgt voor een wedstrijd.

### **Hoe weet je dat je aan een wedstrijd mee mag doen?**

In januari, april en september wordt er in overleg met de train(st)ers een voorlopig wedstrijdschema gemaakt en uitgedeeld. Op dit schema kun je achter jouw naam zien wanneer je mee doet aan een wedstrijd, dan staat er een z (zwemmen) achter je naam bij de datum. Wanneer je ouders aan de beurt zijn om mee te gaan met de auto staat er ook een v (vervoer) bij.

Aan de hand van dit schema schrijft het wedstrijdsecretariaat je in voor de wedstrijd waaraan je deel mag nemen.

Kun je niet meedoen aan deze wedstrijd dan is afmelden noodzakelijk. Dit kan alleen bij de trainer die op je uitnodiging staat. Ben je op het laatste moment ziek, al is het de ochtend van de wedstrijd, dan is afbellen toch nodig! Er wordt immers op je gerekend. Afmelden voor de Verenigingscompetitie mag alleen in uiterste noodzaak!

Ongeveer 14 dagen voor elke wedstrijd krijg je per e-mail (of eventueel op papier) een wedstrijduitnodiging waar het volgende op staat:

- Soort wedstrijd.
- Datum van de wedstrijd.
- Het adres van het zwembad, waar de wedstrijd plaatsvindt.
- Tijd van verzamelen op parkeerplaats van de Lindelaar in Westerbork.
- Tijdstip waarop het inzwemmen begint.
- Aanvangstijd van de wedstrijd.
- Vervoerskosten die je vóór aanvang van de wedstrijd moet betalen aan degene met wie je naar de wedstrijd rijdt
- de programmanummers waarop je ingeschreven bent.
- Datum en tijdstip van afmelden als je niet aan een wedstrijd kan of wilt meedoen. Let hier goed op!!!!,

De taken van het wedstrijdsecretariaat liggen bij Tineke Kiers:

[tcdevalken@planet.nl](mailto:tcdevalken@planet.nl)

Geef alsjeblieft wijzigingen in je e-mail adres door aan [tcdevalken@planet.nl](mailto:tcdevalken@planet.nl) en je train(st)er.

Anders mis je misschien de uitnodigingen en de uitslagen en andere belangrijke informatie.

De inschrijvingen voor de wedstrijden vind je ongeveer 14 dagen voor aanvang van de wedstrijd ook op onze website [www.devalken.nl](http://www.devalken.nl). Dus ook daar kun je informatie vinden als je de mail met uitnodiging kwijt bent of niet ontvangen hebt om een of andere reden. Ook het voorlopig vervoersschema staat op de website.

Het blijft je eigen verantwoordelijkheid om te kijken of je een uitnodiging hebt ontvangen of niet en daarop te reageren voor de vastgestelde datum. Houd de wedstrijdkalender dus goed in de gaten en bedenk dat je 14 dagen van te voren ongeveer de uitnodiging krijgt, heb je een week voor de wedstrijd nog niets ontvangen kijk dan eerst op de website of je ingeschreven staat.

Als je je dan nog wilt afmelden voor die wedstrijd ben je nog op tijd.

Meld je af bij de trainer welke op de uitnodiging staat!!!!!!

Mocht er iets niet duidelijk zijn ten aanzien van de wedstrijden laat het even weten.

### **Vervoer**

We verzamelen voor de wedstrijd op het schoolplein van de Openbare Basisschool "de Lindelaar" in Westerbork. We rijden daarna samen naar de wedstrijd. De bijdrage voor de reiskosten geef je aan de ouder met wie je meerijdt naar de wedstrijd, deze zorgt er ook voor dat je weer thuis komt. De bijdrage wordt vastgesteld door de technische (wedstrijd) commissie.

Bij thuiswedstrijden wordt je op het aangegeven tijdstip verwacht in het zwembad in Westerbork.



### **Wat neem je mee naar een wedstrijd?**

Als je naar een wedstrijd gaat moet je het volgende in je zwemtas stoppen:

- Badpakken/zwembroeken;  
Als je extra badkleding hebt is het erg prettig om dit mee te nemen. Dan kun je tussen de programma's door iets droogs aantrekken en worden je spieren niet koud
- Je Valken T-shirt en korte broek  
Om je spieren warm te houden en natuurlijk dat iedereen kan zien dat je bij De Valken hoort.
- Badslippers of (schone) sportschoenen  
Om koude voeten te voorkomen en natuurlijk om geen wratjes en andere narigheden te krijgen.
- Handdoeken;  
Minimaal 2 stuks om je meerdere malen tijdens een wedstrijd te kunnen afdrogen.
- Plastic zak;  
Hier kun je je natte spullen in opbergen.
- Badmuts en/of zwembrilletje;  
Wanneer je het prettig vindt om hiermee te zwemmen.
- Drinken (heel belangrijk) en eten  
De meeste wedstrijden beginnen in de namiddag en duren 2 tot 3 uur. Neem dus ook wat eten mee, bijvoorbeeld boterhammen, een gezonde koek of zoiets.

Er zijn in de buurt nog **4** buitenbaden waar we wel eens wedstrijden zwemmen n.l.: in **Westerbork, Nieuw Buinen, Vries en Gieten.**

Zeker bij wedstrijden in **buitenbaden** is het heel belangrijk om iets droogs aan te trekken als je gezwommen hebt. Dus extra zwemkleding en extra kleren (b.v. je trainingspak) mee in je tas zodat je niet hartstikke koud wordt als je staat te wachten.

**Denk om sokken en (sport)schoenen!!**

## **De wedstrijd**

Wees op tijd!

Dit betekent dat je op tijd komt verzamelen (zie wedstrijduitnodiging). Kom je op eigen gelegenheid, zorg dan dat je 15 minuten voor het inzwemmen in het zwembad aanwezig bent, en meld je bij de ploegleiding.

Voordat de wedstrijd begint zoek je samen met de anderen in het zwembad een plaatsje op waar je met z'n allen kunt zitten.

De wedstrijd begint meestal met inzwemmen.

Het inzwemmen is niet bedoeld als speelkwartier, dus niet aan de lijnen hangen, tikkertje spelen, sierlijke duiken of bommetjes maken.

De bedoeling van het inzwemmen is vooral om je spieren soepel en op temperatuur te krijgen. Als je met het inzwemmen start, begin je in een rustig tempo met borstcrawl. Daarna zwem je de slagen die je ook tijdens de wedstrijd moet gaan zwemmen. Oefen hierbij goed de keerpunten. Maak ook een paar keer een startduik. Elk startblok is anders en het is vervelend als je daar pas tijdens de wedstrijd achterkomt. Vaak wordt aan het eind nog even een sprintje gedaan om te kijken of het allemaal lekker gaat.

Het is echt bedoeld om je spieren los te zwemmen en niet als speeluurtje!!!!!!

Wanneer het inzwemmen klaar is doe je je Valken T-shirt (als je die nog niet hebt een andere) aan en blijf je rustig zitten bij de andere zwemmers.

Naar elke wedstrijd gaat er ook een ploegleiding mee. De namen van de ploegleiding staat op het wedstrijdbriefje.

De ploegleiding houdt in de gaten wanneer je aan de start moet verschijnen en zal in het begin met je meegaan naar het goede startblok.

### **De indeling van de wedstrijd.**

Elke wedstrijd duurt gemiddeld 3 uur en bestaat uit verschillende programma onderdelen, die onderverdeeld zijn in 1 of meer series. Een serie bestaat meestal uit 5 zwem(st/m)ers en in de laatste serie van een programma onderdeel zwemmen de snelste zwemmers. In de laatste serie van een programma onderdeel zwemmen de snelste zwemmers. Diegene die van alle series het snelste zwemt heeft gewonnen. Je wordt naar je geboortjaar ingedeeld in programmanummers. Bij het programmanummer staat welke zwemslag je moet zwemmen; schoolslag, vrije slag, rugslag, vlinderslag of wisselslag.

Vaak wordt er aan het einde van de wedstrijd nog een estafette gedaan.

Concentreer je goed op het te zwemmen nummer. Neem het nummer in je gedachten nog even door en als er iets nog niet helemaal duidelijk is, vraag dat dan aan de ploegleiding.

Wanneer je aan de start moet verschijnen krijg je meestal een startkaart mee. Op dat kaartje staat je naam, het jaar waarin je geboren bent, je startnummer en de zwemslag welke je moet zwemmen. Dit kaartje geef je aan de tijdwaarnemer die bij jouw baan zit. Daarmee bedoel ik de man of vrouw, die staat of zit achter het startblok van de baan welke op jouw startkaartje staat. Nadat je gezwommen hebt noteert de tijdwaarnemer op dat kaartje de tijd die je er over gedaan hebt.

Deze tijd is niet alleen belangrijk voor de einduitslag, maar ook voor je zelf. Het winnen (van medailles) is leuk, maar zeker niet het belangrijkste. Probeer tijdens een wedstrijd je persoonlijke record (jouw snelste tijd) te verbeteren.

Probeer ook de aanwijzingen die de trainer of de ploegleiding je heeft gegeven op te volgen. Na afloop van jouw gezwommen race ga je eerst even langs je trainer of de ploegleiding.

De uitslagen van de programma onderdelen worden vaak tussendoor al opgehangen in de zwemzaal, zodat iedereen kan zien wat de exact gezwommen tijden zijn. Soms zijn er medailles te winnen en andere keren diploma's.

De uitslagen van een wedstrijd zijn in de week na de wedstrijd op de website te vinden bij de wedstrijdkalender.

De ploegleider stuurt een verslag van de wedstrijd naar de Krant van Midden-Drenthe en de website. (wedstrijdverslagen)

### **Eten, drinken (snoepen) tijdens de wedstrijd**

In de meeste binnenbaden is het ontzettend warm. Hierdoor zweet je veel (ook al merk je dat niet!) en verlies je vocht. Daarom is tijdens de wedstrijd steeds kleine beetjes drinken erg belangrijk.

Dit kan een dorstlesser zijn die je in de winkel koopt, maar ook appelsap, goed verdunde limonade of gewoon water.

Er zijn alleen een aantal dingen die je beter niet kunt eten of drinken als je nog moet zwemmen, omdat je daardoor last van buikkrampen en andere narigheden kunt krijgen.

*Neem in ieder geval geen melk, drinkyoghurt, chocomel of frisdrank met prik*

Eten doe je voor of na de wedstrijd.

Tijdens een wedstrijd mag je ook best wat eten, maar altijd in kleine hoeveelheden. Dit kan bijvoorbeeld een boterham zijn, een 'gezonde' reep, een appel, doosje rozijnen.

*Neem geen snoep, koffiekoeken, boterkoeken, chocolade (= marsrepen, boterhammen met hagelslag, chocomel), bananen, roggebrood met kaas, droge worst, chip mee.*

Snoep????

En als je dan alle afstanden gezwommen hebt, is het tijd voor iets lekkers  
Dan heb je het verdiend.



### **Ik verveel me zo...**

Tijdens de wedstrijd moedig je natuurlijk je ploeggenootjes aan.

Maar een zwemwedstrijd kan wel erg lang duren. En als je dan bedenkt dat jij misschien maar 2 x hoeft te zwemmen! Nou, dan kan het zijn dat jij je gaat vervelen. Dat begrijpen we best. Daarom mag je best wat te lezen meenemen naar zo'n wedstrijd of een spelletje of ..... Alleen een verzoek. Ga niet vechten, klieren of stoeien. Dat is niet leuk voor jezelf, maar zeker niet voor de anderen!

### **Ik ga even ergens anders heen...**

Blijf bij de ploeg. Alleen dan kan de ploegleiding je op tijd waarschuwen dat je moet gaan zwemmen. Het is gezellig en versterkt de teamgeest. Blijf ook de wedstrijd volgen, want daar leer je veel van. Als je dan toch om een of andere reden wegloopt, zeg dit dan tegen de ploegleiding, zodat zij weten waar je zit (blijf nooit te lang weg!!). Want kom je te laat bij een echte wedstrijd, dan mag je niet meer zwemmen!!!! Sneu, niet?

Ben je klaar met je wedstrijd dan kun je je gaan aankleden, maar ook de laatste zwemmers willen graag aangemoedigd worden, dus ga je na het aankleden weer naar de zwemzaal en aan het eind allemaal tegelijk weer naar huis. Mocht je eerder weg moeten, meld je dan af bij de ploegleiding.

Bij een wedstrijd die georganiseerd wordt door "De Valken" wordt van je verwacht dat je helpt met opruimen na de wedstrijd.

### **Er zijn verschillende soorten zwemwedstrijden.**

Je begint meestal eerst met Winter vijfkampwedstrijden of Zomer E wedstrijden

#### Winter Vijfkamp

Dit zijn 5 wedstrijden in het winterseizoen.

Iedereen zwemt maximaal 2 of 3 persoonlijke afstanden en vaak aan het einde van de wedstrijd nog een estafette.

De beloning is een diploma met je tijd er op genoteerd en of je een 1<sup>e</sup> 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> plaats hebt behaald.

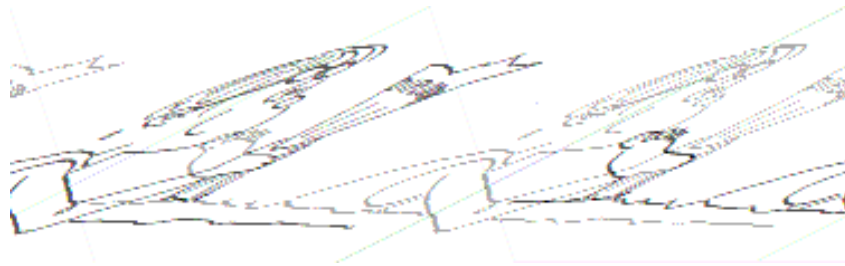
Aan het eind van het seizoen heb je dan de finalewedstrijd.

Daar kun je voor de 1<sup>e</sup> 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plaats een medaille winnen. Een zwemseizoen loopt ongeveer van september tot juni.

Deze wedstrijden worden ook gebruikt om limieten te zwemmen.

#### Zomer E Wedstrijden

Vier wedstrijden in het zomerseizoen voor alle zwemmers die op E/D niveau zwemmen. Er zijn medailles te winnen en voor alle deelnemers is er na afloop een certificaat met de gezwommen tijden.



#### PR wedstrijd

Een maal per jaar organiseert De Valken een PR wedstrijd. Bij deze wedstrijd zwem je tegen jezelf. Je zwemt 3 afstanden: Er wordt vrije slag, rugslag en schoolslag gezwommen. Voor de minioren 1 t/m 4 25 m. van elke slag, minioren 5 en ouder zwemmen 50m. van elke zwemslag. Zwem je tijdens de wedstrijd sneller dan je persoonlijke record dan heb je een medaille verdiend. Bij 1 pr. een bronzen, 2 pr's een zilveren en 3 pr's een gouden.

Na de wedstrijd wordt bekeken hoeveel pr's iedereen gezwommen heeft en kunnen de medailles besteld worden. De prijsuitreiking is dus later.

## Aan welke wedstrijden kunnen De Valken verder mee doen?

Alle kinderen van de Speedo- en Voorselectie groep doen mee aan de Speedo wedstrijden. Deze wedstrijden zijn verplicht.

### Speedowedstrijden

Speedo wedstrijden zijn voor minioren (dit zijn jongens in de leeftijdsgroep van 6 jaar tot 12 jaar en meisjes van 6 tot 11 jaar).

Alle zwemmers die de vier wedstrijdslagen beheersen mogen dus vanaf hun 6<sup>e</sup> verjaardag deelnemen aan de Speedo wedstrijden.

Speedo wedstrijden worden door het hele land georganiseerd. Dit wordt gedaan door de Kring samen met een zwemvereniging.

Tijdens deze wedstrijden zijn er medailles te winnen en voor alle deelnemers is er na afloop een certificaat met de gezwommen tijden.

### Speedo Instroom:

Voor de beginners zijn er de Instroomwedstrijden. De te verzwemmen afstanden zijn dan 25 of 50 meter. Tijdens deze wedstrijden worden er niet zo snel diskwalificaties gegeven.

### Speedo Voorronde:

De gevorderde zwemmer zwemt bij de Speedo Voorronde. Van de uitslagen van de Speedo Voorronde nummers worden per Kring ranglijsten gemaakt. Daarnaast maakt de KNZB een landelijke top 100 per slag en geboortjaar. Deze landelijke ranglijsten staan ook op deze website onder het kopje SwimKick top 100.

### Kring Speedo Finale

Door middel van de voorrondes van de Speedo wedstrijden kun je, je plaatsen voor de Kring Speedo finales. De Kring Speedo finales zijn dé Kringkampioenschappen voor minioren.

Aan de hand van de uitslagen tijdens de Speedo wedstrijden (voorrunde) in jouw Kring worden ten minste de 15 snelste zwemmers en zwemsters uit de leeftijdsgroepen minioren 3, 4, 5 en 6 uitgenodigd om deel te nemen.

### Kring Speedo Club Meet

Naast deze 4 Speedo wedstrijden en Kring Speedo Finale is er nog de Kring Speedo Club Meet. Deze wordt altijd in november gehouden. Tijdens deze wedstrijd kan de club zich kwalificeren van de Nationale Speedo Club Meet. (Wanneer jouw vereniging als snelste van de Kring eindigt.) De drie snelste teams van de Kring ontvangen een verenigingsprijs. Elk team mag bestaan uit niet meer dan 18 deelnemers en bestaat uit minioren 3 t/m 6.

De gedachte achter deze wedstrijd is, om naast de individuele Speedo Wedstrijden, een echte team wedstrijd te organiseren voor minioren. Zo leer je wat het is om voor je club en je ploeggenoten te zwemmen. Meestal is het een hele happening. De Kring hangt er meestal een thema aan. Zo waren de wedstrijden een keer vlak voor Sint Maarten. Het thema was toen ook 11 november. Er werden vele lampionnen gemaakt en alle deelnemers kwamen tijdens de opmars zingend binnen. Een jury kijkt wie de origineelste verenigingen zijn en zij krijgen nog een prijsje.



### Verenigingscompetitie:

Aan de zwemcompetitie wordt deelgenomen door zwemmers en zwemsters vanaf de Voorselectie. Deze wedstrijden zijn verplicht wanneer je bent uitgenodigd. Deze wedstrijd wordt in competitieverband gezwommen (5x per jaar). Deze wedstrijden zijn clubpunten wedstrijden. Per programmaonderdeel in een wedstrijd worden de tijden van 1 of 2 snelste zwemmers per vereniging omgerekend naar punten. De winnaar van de competitie is de vereniging die na 5 rondes de minste punten heeft (en dus het snelste was).

Bij deze wedstrijden wordt je niet altijd ingedeeld naar je leeftijd. De trainer kijkt met welke indeling voor de club de minste punten te verkrijgen zijn. Het kan dus zijn dat je zwemt tegen zwemmers die ouder dan je zijn.

De Valken zwemt nu in District 2e afdeling.

### LAC circuit

Het lange afstand circuit is een aantal wedstrijden waar alleen maar lange afstanden worden verzwommen. Lange afstanden zijn 200 meter nummers en langer. Dit voor zowel jongens (heren) als meisjes (Dames). De langste afstand is 2000 meter. Er kan al deel worden genomen door zwemmers/zwemsters vanaf 8 jaar.

### Limiet wedstrijden

Ook zwemmen de zwemmers limietwedstrijden. Deze wedstrijden worden gebruikt om een limiet te zwemmen. De gezwommen tijd van de wedstrijd kan dan gebruikt worden als inschrijftijd voor bijvoorbeeld een Nederlands Kampioenschap of de Kring Kampioenschappen. De Kring onderscheidt 2 soorten limieten, niveau A en niveau B. Een A-limiet is sneller dan een B-limiet.

### Invitatiewedstrijden

Dit zijn wedstrijden waar de vereniging voor uitgenodigd wordt, zoals een wedstrijd bij een andere vereniging of een Vierkamp. Maar deze wedstrijden kunnen natuurlijk ook gebruikt worden om limieten te zwemmen. Een voorbeeld is de *èènuursestaffette in Zuidbroek en het Bubble toernooi in Veendam*

Verder zijn er nog voor alle leden een keer per jaar de clubkampioenschappen.

### **Wie staan er nu allemaal rond het bad en wat is hun functie?**

Zoals u zult zien komt er een hoop voor kijken om een wedstrijd te organiseren. Hierbij wordt een beroep gedaan op vele vrijwilligers; meestal ouders van zwemmers.

Hieronder zullen we in het kort de verschillende functies en bijbehorende taken beschrijven.

### Scheidsrechter (S).

Heeft de leiding gedurende de wedstrijd. Neemt op grond van eigen waarnemingen of van waarnemingen van door hem aangewezen juryleden de beslissing of een deelnemer gediskwalificeerd wordt. Fluit de deelnemers op het startblok.

### Starter (St).

Fluit de deelnemers van het startblok af na teken van de scheidsrechter. Na een valse start neemt de scheidsrechter het over.

### Kamprechters (2x Kr).

Zien er op toe dat tijdens de wedstrijd de zwemslagen correct volgens de regels worden uitgevoerd. Zij lopen dan ook altijd aan de zijkanten van het bad mee

met de deelnemers. Daarnaast kunnen zij ook nog een aantal andere taken krijgen, afhankelijk van het aantal juryleden.

#### Tijdwaarnemers (6 x T).

Tijd waarnemen volgens de geldende regels, keerpuntcontrole en eventuele tussentijden noteren.

#### Keerpuntcommissaris (3-6x K).

Zien er op toe dat de keerpunten correct worden uitgevoerd.

#### Jurysecretariaat (2).

Verwerkt alle opgenomen tijden en stelt de volgorde van de deelnemers vast. Maken proces verbaal op van de wedstrijd volgens de regels van de KNZB. Meestal te vinden in een aparte ruimte nabij het bad.

#### Speaker.

Roept om welke zwemmers in de series van start gaan en eventuele uitslagen. Zorgt voor het verzamelen en voorbereiden van de deelnemers voor elke start.

Tijdens een wedstrijd zijn er ook vrijwilligers nodig om de programma's te verkopen, de valse startlijn te bedienen als het nodig is, het verzorgen van consumpties, ingevulde startkaarten ophalen bij de tijdwaarnemers etc.

U ziet dat er al gauw 25 mensen nodig zijn om de wedstrijd volgens de regels te kunnen laten verlopen.

### **Wat kunt u als ouders/verzorgers verwachten bij een zwemwedstrijd?**

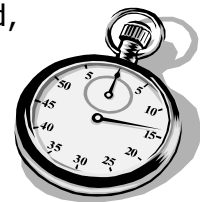
Als toeschouwer kunt u (meestal) een programma van de wedstrijd kopen.

Bij sommige zwembaden zit u langs de kant van het bad waar straatschoenen niet zijn toegestaan. Neemt u dan slippers o.i.d. mee. Bij andere baden is een tribune waar u kunt gaan zitten. Trek vooral luchtige kleding aan, het is vaak erg warm in het zwembad.

Vaak is er een kantine aanwezig waar u eventueel wat drinken kunt kopen.

Als u zelf een stopwatch meeneemt kunt u mee klokken bij uw kind, zodat u al enig idee heeft van de tijd die hij/zij zwemt. Bedenk wel dat de tijd die u opneemt niet altijd gelijk is met die van de tijdwaarnemer die er met zijn/haar neus bovenop staat.

Aanmoedigen van uw kind of andere ploegleden mag! Helaas is langs het water met uw kind meelopen niet toegestaan.



Lijkt het u als ouder leuk om onze vereniging een handje te helpen, geeft u zich dan op voor een cursus tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris. Het is een cursus van 4 avonden welke afgesloten wordt met een mondeling examen en een praktijkbeoordeling. De kosten zijn voor de vereniging, maar daarvoor vragen wij wel uw medewerking om een aantal keren per jaar te jureren bij wedstrijden waar meestal toch uw kind en De Valken al aan meedoet. Na deze cursus kunt u dan nog eventueel verder voor andere functies. De cursus start meestal vanaf september. Opgeven kunt u zich bij de trainers of bij het bestuur.

Heeft u als ouder/verzorgers misschien nog wat vrije tijd beschikbaar om mee te helpen met activiteiten binnen de vereniging, dan horen wij dit graag.

### **EN VERDER NOG:**

- Kom op tijd naar de verzamelplaats en/of het zwembad
- Zorg dat je zwemtas compleet is (Valkenkleding)
- Kleed je om en neem je spulletjes weer mee naar binnen.
- Maak een goede warming-up
- Weet welke slagen je moet zwemmen (vraag aan je ploegleider of daarin nog veranderingen gekomen zijn.)
- Oefen deze slagen dan ook bij het inzwemmen.
- Neem de rugslag goed door en vooral ook de keerpunten.
- Blijf bij de zwemploeg
- Moedig elkaar aan
- Ouders behoren op de tribune en niet langs het zwembad als hun kinderen zwemmen.
- Straatschoenen horen niet om het bassin thuis.
- Het is verboden aan coaches en de andere zwemmers om mee te lopen en dus te coachen tijdens de race.
- blijf bij de ploeg en ga niet door het bad, de kleedkamers en douches zwerven met alle mogelijke gevolgen van dien.
- Zorg ervoor dat je op tijd bij het startblok staat.
- Zorg ervoor dat je op tijd bij de prijsuitreiking bent, dat is wel zo fatsoenlijk.
- Alleen bij het startblok bevinden niet anders dan om te starten. Heen en weer lopen naar de douches en kleedruimten alleen via de keerzijde. Rust op het startplatform bevordert de concentratie van zwemmers en officials.
- Zwemmers, die niet aan de wedstrijd deelnemen, nemen plaats op de tribune
- Neem de medailles zelf in ontvangst
- En natuurlijk geldt: samen uit, samen thuis.

Onze vereniging is lid van de Koninklijke Nederlandse Zwem Bond (KNZB). De KNZB bestaat uit 5 districten, die weer onderverdeeld zijn in totaal 19 Kringen. De Valken valt onder de Kring Drenthe.

Kijk ook geregeld op:

[www.devalken.nl](http://www.devalken.nl)

Hier vind je alle inschrijvingen voor wedstrijden, uitslagen van de wedstrijden, clubrecords, en andere nieuwtjes

Mochten er nog vragen zijn na het lezen van dit boekje, dan kun je altijd terecht bij de train(st)er na afloop van de training of het zwemsecretariaat, Tineke Kiers: [tcdevalken@planet.nl](mailto:tcdevalken@planet.nl) of 0593-5552206

