



Competitiezwemmen vraagt heel wat inspanningen en discipline... niet alleen van de zwemmer zelf, maar ook van de ouders. Naast het fysieke aspect dient er uiteraard ook rekening gehouden te worden met het clubverband. Hoe beter we elkaar verstaan, hoe vlotter alles kan verlopen.

Hieronder een overzicht van afspraken, regels en verwachtingen die gevolgd dienen te worden om een goede samenwerking te garanderen. Het is de bedoeling dat dit document "levend" wordt gehouden. Het zal dus regelmatig aangevuld worden met nieuwe informatie en antwoorden op vragen die rechtstreeks of onrechtstreeks bij ons terechtkomen.

### Trainingen en indeling Trainingsgroepen :

De competitiegroep van ZN is ingedeeld in verschillende Niveaugroepen.

Het aantal trainingsuren per week is geregeld in functie van die Niveaugroepen.

- De indeling van deze Niveaugroepen wordt op regelmatige tijdstippen geëvalueerd en aangepast door de trainers. Eventuele verschuivingen worden tijdig meegedeeld en zijn pas actief na akkoord van de zwemmers/ouders.
- Het aantal zwemuren per week, wordt uitgedrukt met max/ min. Fitnesstrainingen worden niet meegeteld.  
Wij gaan ervan uit dat onze competitiezwemmers maximaal proberen aanwezig te zijn tijdens de trainingen. Uiteraard wordt er een minimum-marge voorzien om onvoorziene omstandigheden op te vangen. Da aan -en afwezigheden zullen regelmatig geëvalueerd worden door de trainers. Indien je systematisch het vooropgestelde aantal trainingen niet haalt, zullen we je adviseren en eventueel verplichten om over te stappen naar een andere Niveaugroep.
- Tijdens vakantieperiodes kunnen eventueel extra ochtendtrainingen worden ingelast. Dit zijn extra trainingen en dienen niet als vervangtraining voor een normale training.
- Tijdens examenperiodes wordt er géén rekening gehouden met de minimumvoorwaarden.
- Bij een langdurige afwezigheid ( ziekte, kwetsuur, reis, ... ) verwachten we dat de trainers hiervan proactief op de hoogte worden gebracht: bij aanvang ingeval van ziekte of kwetsuur, ruim op voorhand ingeval van reis of andere geplande afwezigheid.  
Verwittig de trainers via mail aan [competitietrainers@zwemclub-nijlen.be](mailto:competitietrainers@zwemclub-nijlen.be)
- De trainingen beginnen op het aangegeven uur. Indien je om een of andere reden niet op tijd kan zijn , verwittig dan de trainer(s).  
Ook als je onverwacht te laat binnenkomt, geef je ( uit beleefdheid ) een seintje aan de trainer(s).
- Douchen na de training is een must, maar laat het niet té ontspannend worden . Daarom verwachten we dat je maximaal 15 minuten na het einde van de training omgekleed en weer aanwezig bent in de inkomhal van het zwembad.

# Zwemclub Nijen

## Wat je moet weten over Competitiezwemmen bij ZN



- Gebruik de badges om binnen te kopen en kruip niet onder het draaimolentje. Dit is een verplichting die ons omwille van veiligheid opgelegd door het zwembadbeheer.
- Niet alleen de trainers en clubafgevaardigden verwachten gehoorzaamheid en respect, ook de redders en ander zwembadpersoneel verdienen dit.
- Structurele wijzigingen in de trainingsplanning worden ruim op voorhand gecommuniceerd via het Sportsecretariaat.  
Voor last minute mededelingen ( tijdelijke sluiting omwille van panne, storm, ... , ziekte van trainers ... ) kunnen we via mail niet alle zwemmers/ouders tijdig bereiken. Daarom bestaat er een WhatsApp-groep " ZN Communicatie Comp ". Alle zwemmers/ouders kunnen hiervan lid worden. Enkel de trainers kunnen hierin berichten versturen.
- Tijdens de trainingen wordt voortdurend gebruik gemaakt van hulpmateriaal. We verwachten dan ook dat alle competitiezwemmers zich Paddels, Pull-boys, Zoomers en een Snorkel aanschaffen. Een eigen zwemplankje is handig, maar niet verplicht. In ons zwembad zijn voldoende plankjes voor handen.

### Wedstrijden :

- Bij het beging van elk zwemseizoen ( voorjaar/najaar ) stellen de trainers een wedstrijdkalender op. Deze is terug te vinden op onze website.  
Deze kalender kan tussentijds aangepast worden.
- We verwachten uiteraard van alle competitiezwemmers dat ze regelmatig deelnemen aan zwemwedstrijden.  
Alle competitiezwemmers zijn verplicht deel te nemen aan eigen wedstrijden.  
Ook van B-zwemmers verwachten we , dat ze naast de verplichte eigen wedstrijden, minimaal 6 halve dagen of 3 volle dagen aan wedstrijden deelnemen.
- Voor de meeste ( regionale ) wedstrijden, kan er ingeschreven worden via de website. Je ontvangt via het Sportsecretariaat tijdig de nodige informatie over de wedstrijd zelf, de uiterste inschrijfdatum en eventueel bijkomende formaliteiten. Er kunnen door ZN zelf beperkingen op het aantal inschrijvingen opgelegd worden.
- Voor sommige wedstrijden ( Kampioenschappen / Nationale en Internationale wedstrijden ) zullen de inschrijvingen gebeuren in overleg met de trainer (s).
- Bij veel wedstrijden wordt tegenwoordig gewerkt met limiettijden.  
Bij sommige wedstrijden zijn deze richtinggevend; bij andere ( voornamelijk Kampioenschappen ) zijn deze bepalend.  
In dit laatste geval, kan je enkel inschrijven als je de gevraagde limiettijd reeds behaalde.
- Forfaits :  
Na het afsluiten van de inschrijfperiode, ontvangt elke zwemmer nog een herinneringsmail van het Sportsecretariaat van ZN. Dan kun je nog steeds uw inschrijving aanpassen of eventueel annuleren.

# Zwemclub Nijlen

## Wat je moet weten over Competitiezwemmen bij ZN



Als je na het versturen van de definitieve inschrijvingen naar de inrichtende organisatie / club nog forfait geeft, dan gaan we ervan uit dat dit is omwille van onvoorziene omstandigheden of ziekte. Indien we vaststellen dat je hiervan misbruik maakt, dan heeft ZN het recht om het betaalde startgeld terug te vorderen.

### - Reeksen / Finales :

Op kampioenschappen, maar ook op vele andere wedstrijden worden er series en finales gezwommen.

Wie deelneemt aan de reeksen en de finale haalt, dient ook deel te nemen aan de finale.

Uitzonderingen zijn steeds in overleg trainer/zwemmer en hebben altijd een sportieve insteek: finales kort op elkaar, belang van de wedstrijd, kans op medaille...

Het is niet de bedoeling dat een zwemmer ( en eventueel ouders ) op eigen houtje beslissen om niet deel te nemen aan de finale.

### - Aflossingen :

Tijdens regionale wedstrijden en Provinciale kampioenschappen trachten we de aflossingsploegen, samen te stellen met zwemmers die dezelfde dag individueel gezwommen hebben.

Tijdens Vlaamse en Nationale Kampioenschappen is het de bedoeling om met onze snelste ploeg aan de start te komen. Daarom is het mogelijk dat je ook zal opgeroepen worden om deel te nemen aan een aflossing op een wedstrijd waarop je zelf niet individueel gezwommen hebt.

### - Inzwemmen:

Je dient 15 minuten voor de aanvang van het inzwemmen aanwezig te zijn. Het inzwemmen start pas zo gauw de trainer hiervoor de toestemming geeft.

In functie van drukte kan er bijvoorbeeld last minute beslist worden om een kalmer moment af te wachten.

Enkel in overleg met de trainer en in functie van de wedstrijd, kan er (meestal op individuele basis) beslist worden om op en ander uur in te zwemmen.

### - Tijdens de wedstrijden ben je verplicht de ZN-Teamwear te dragen:

- Jako-vest met Sponsor-bedrukking
- Jako-shirt met Sponsor-bedrukking
- Als je met een badmuts zwemt : Witte badmuts met het ZN-logo

## Stages :

### Eendjesstage :

- Alle zwemmers uit de eendjesgroep komen hiervoor in aanmerking.
- Wordt meestal georganiseerd in het begin van het voorjaar ( september / oktober ) en is meestal een weekendstage ( van vrijdagavond tot zondagnamiddag ).
- Gaat door in eigen land ( meestal in het " Provinciaal Domein Puyenbroek in Wachtebeke " ).
- Deze stage is geen specifieke voorbereiding op een wedstrijd maar heeft tot doel :
  - o Aansterken van de teamgeest
  - o Alle trainingsaspecten aan bod laten komen : met nadruk op techniek en uithouding
  - o Trainen in een 50 m-bad



### Zomerstage :

- Deze stage dient als voorbereiding op het Vlaams Zomercriterium, de Belgische Jeugdkampioenschappen en de Belgische Zomerkampioenschappen .
- Alle competitiezwemmers ( behalve eendjes ) komen hiervoor in aanmerking op voorwaarde dat men aan één van de bovengenoemde wedstrijden deelneemt.
- De stage gaat bij voorkeur door in het buitenland, steeds in een 50 m –bad en bij voorkeur in een openluchtbad.
- Om praktische en budgettaire redenen opteren we voor een stage van om en bij de 10 à 14 dagen.
- Tijdens de stage worden in principe geen trainingen in eigen bad georganiseerd. Zwemmers die deelnemen aan de kampioenschappen maar niet mee op stage gaan, kunnen wel trainingsschema's van de trainers krijgen en individueel gaan trainen. Deze zwemmers zijn wel verplicht alle trainingen thuis ( voor en na de stage ) te volgen.
- Iedere zwemmer die deelneemt aan het Vlaams Zomercriterium, BJK of BK is verplicht om na afloop van de stage deel te nemen aan alle trainingen thuis tot aan de kampioenschappen.