



KONINKLIJKE AMSTERDAMSCHE ZWEMCLUB 1870

INFORMATIE (NIEUWE) ZWEMMERS

Beste zwemmer/zwemster,

Voor jou is bij de KNZB (Koninklijke Nederlandse Zwembond) een startnummer aangemaakt, waardoor je nu officieel aan wedstrijden mag gaan deelnemen. Hoewel in het informatieboekje al heel veel informatie staat, wordt onderstaand een opsomming van zaken gegeven wat belangrijk is voor deelname aan de wedstrijden.

Uitnodiging/inschrijving

- In het algemeen ontvang je op vrijdag, ongeveer 14 dagen voor een wedstrijd, de uitnodiging voor de wedstrijd.
- Deze uitnodiging wordt door het wedstrijdsecretariaat per e-mail verstuurd aan alle zwemmers die voor de betreffende wedstrijd in aanmerking komen. De uitnodiging is tevens de inschrijving voor een wedstrijd.
- In de uitnodiging staan alle gegevens met betrekking tot de wedstrijd. Waar en hoe laat je moet verzamelen, de door jou te zwemmen programmanummers, zwembadgegegevens, startgeld en contactpersoon.
- Alleen het wedstrijdsecretariaat is bevoegd om je in te schrijven voor een wedstrijd. Dus wanneer je jezelf wilt inschrijven voor een wedstrijd bij een andere vereniging is dit niet toegestaan. Speciaal voor de masters is dit een punt van aandacht.
- De uitnodiging voor een wedstrijd is niet vrijblijvend! Iedereen die een uitnodiging ontvangt is al ingeschreven voor een wedstrijd.

Afmelden

- Mocht je niet kunnen deelnemen aan de betreffende wedstrijd meld je dan na ontvangst van de uitnodiging z.s.m. af, doch uiterlijk tot de datum zoals aangegeven in de uitnodiging. Dit kan door het e-mail bericht met de uitnodiging te beantwoorden. **Dit geldt niet voor de VZC (Verenigings Zwem Competitie). Deze is nl. voor genodigden verplicht!**
- Indien je bij een wedstrijd niet aanwezig kan zijn i.v.m. ziekte, meld dit dan uiterlijk een dag voor de wedstrijd (**RUIM 24 uur van tevoren**). We kunnen deze afmeldingen alleen nog maar 24 uur van tevoren doorgeven. We verwachten wel dat een ieder zo sportief is om dan alleen af te melden als je daadwerkelijk ziek bent.
- Wanneer je ziek wordt op de wedstrijddag, geef dit direct telefonisch door aan de contactpersoon. Het telefoonnummer staat aangegeven in de uitnodiging.

Verzamelen

- In de uitnodiging staat een verzamelplaats plus tijdstip van verzamelen aangegeven. Zorg dat je op tijd aanwezig bent.
- Bij thuiswedstrijden willen wij graag voor de wedstrijd hulp bij het inrichten van het bad. Ook na de wedstrijd dient alles weer opgeruimd te worden.
- Als wij niet in het Bijlmer Sportcentrum zwemmen wordt er wel verzameld bij het Bijlmer Sportcentrum en vertrekken wij gezamenlijk naar de locatie waar de wedstrijd gehouden wordt.

Vervoer

- Mocht je geen vervoer hebben, regel dit dan ruim van tevoren.
- Als blijkt dat op het tijdstip van vertrek geen vervoer is geregeld en er geen plaats is, kan het zijn dat je moet achterblijven. Zwemmers/zwemsters en officials hebben in het geval van te weinig vervoersmogelijkheden voorrang op ouders die willen meerijden.
- Bij problemen kunnen jullie de coördinator vervoer raadplegen. Dit is de heer Jeffrey Goedar (06-24816577).
- Indien je met een andere zwemmer/zwemster of ouder meerijdt, is verplicht vervoerskosten te betalen. De vervoerskosten zijn als volgt:
- 1 zwemmer/zwemster of ouder/verzorger € 2,50 p/p
- 2 zwemmers/zwemsters (uit 1 gezin) € 4,00
- 3 zwemmers/zwemsters (uit 1 gezin) € 5,00

Startgeld

- Voor de meeste wedstrijden bedraagt het startgeld € 3,00 per wedstrijd. Het startgeld staat aangegeven in de uitnodiging. Uitzonderingen zijn toernooien of bijvoorbeeld wedstrijden waar per start betaald moet worden.
- Uiterlijk op de vrijdag ruim een week, oftevel 9 dagen voor de wedstrijd moet het startgeld betaald zijn. Eventuele uitzonderingen worden aangegeven in de uitnodiging van de betreffende wedstrijd.
- Zorg er voor dat je het startgeld op tijd betaalt, want als het startgeld niet betaald is tot uiterlijk de datum die aangegeven staat in de uitnodiging, word je uitgeschreven voor de betreffende wedstrijd (in principe is namelijk genoemde vrijdag ook de uiterste afmelddatum). Dit geldt niet voor de VZC. Deze is namelijk verplicht! Van de uitschrijving ontvang je bericht. Het heeft geen zin om dan naar de wedstrijd te gaan.
- Omdat de competitie een verplichte wedstrijd is, dient bij aanvang van het seizoen voor alle competitiewedstrijden € 15,00 betaald te worden. Dit geldt alleen voor degenen die geselecteerd zijn voor de competitiewedstrijden. De betreffende leden ontvangen bericht hierover.
- Het startgeld kan betaald worden aan Jennifer, Sonja of Brenda.

Boetes

Een boete wordt opgelegd bij:

- een niet na gekomen 24-uurs afmelding;
- een noodsituatie waarvan geen melding wordt gemaakt op de dag van de wedstrijd zelf dat je niet kan komen;
- het niet komen opdagen bij een wedstrijd.

In alle gevallen dient het startgeld betaald te worden plus een boete. Zie voor de tarieven en verdere uitleg het informatieboekje.

Voor een wedstrijd

- Kijk van tevoren wat je tijdens de wedstrijd moet zwemmen.
- Pak je tas altijd zelf of samen met iemand in, zodat je zeker bent dat je alles bij je hebt voor de wedstrijd.
- Laat waardevolle spullen thuis.
- Zorg er voor dat je na het omkleden een kwartier voor het inzwemmen in de zwemzaal aanwezig bent (bij baddienst minimaal een half uur voor de aanvang van het inzwemmen).
- Laat niets achter in de kleedkamer.
- Na het omkleden meld je je in de zwemzaal bij de ploegleider.

Wat neem ik mee naar de wedstrijd?

- Badkleding
- Badmuts, elastiekjes
- Chloorbril (Zorg dat je met dezelfde chloorbril zwemt als bij de trainingen, anders weet je niet of alles goed zit)
- Voldoende handdoeken, tenminste 2 (1 voor tijdens en 1 voor na de wedstrijd)
- Slippers
- T-shirt (Kon. AZ 1870 Clubkleding)
- Trainingspak (Kon. AZ 1870 Clubkleding)
- Korte broek (warm zwembad)
- Reserve badkleding/chloorbril
- Drinken: bijvoorbeeld Isostar, Extran, Aquarius, AA of limonade. Geen koolzuurhoudende dranken. Het drinken moet je in niet-breekbare, hersluitbare verpakkingen meenemen. Bidons, AA-flesjes, etc. zijn daar ideaal voor.
- Eten: tot 1 uur voor je eerste start mag je af en toe nog iets eten wat veel energie bevat en hongerstillend is. Fruit is ideaal, vooral bananen. Ook goed: liga, sultana. Energy-bars zijn af te raden i.v.m. de chocola die hier vaak in zit (chocola is vet). Géén chips, chocola, snoep, ijs, enz. Hiervan krijg je last tijdens het zwemmen.
- De Kon. AZ 1870 sporttas
- Als je wilt iets om te lezen of een puzzelboekje. De wedstrijden duren soms lang.

De wedstrijd

Om een wedstrijd goed te laten verlopen dienen er bepaalde regels in acht te worden genomen.

- Als team zitten wij bij elkaar. Toeschouwers nemen plaats op de tribune.
- De ploeg presenteert zich als één geheel, dus in Kon. AZ clubkleding.
- Zorg dat je jouw spullen in de sporttas bij elkaar houdt.
- Er wordt altijd minimaal 20 minuten ingezwommen. Zorg dat je alle slagen zwemt, die je moet zwemmen en oefen alle keerpunten en starts meerdere keren. Het belangrijkste doel hiervan is het ervaren van de startblokken (hoogte, breedte, stroefheid), water (temperatuur, smaak, kleur), keerpunt (vorm van de muur, stroefheid) en de belangrijkste: de positie van de rugcrawl vlaggen – deze kunnen tussen de 1,5 en 2,5 meter boven het water hangen, wat nogal een groot verschil is voor het moment dat je de vlaggen ziet bij het rugcrawl zwemmen.
- De ploegleiding geeft aan wanneer je naar de (voor)start kan gaan en geeft nog enkele aanwijzingen.
- Kom na de gezwommen race eerst terug bij de ploegleiding. Hij/zij neemt dan de race even met je door. Daarna neem je plaats bij je teamgenoten!
- Wanneer je de zwemzaal even moet verlaten, meld dit dan bij de ploegleiding.
- Op het moment dat je zelf niet moet zwemmen moedig andere teamgenoten (die aan het zwemmen zijn) aan.
- Wanneer je langs het zwembad loopt, doe dit dan altijd aan de keerpuntzijde en niet aan de startzijde.
- Wees stil tijdens de starts!
- De ploeg presenteert zich als één geheel. Als je klaar bent met zwemmen, blijf je dus bij de ploeg tot de wedstrijd is afgelopen. Heb je een reden waardoor je niet tot het eind kunt blijven, meld dit dan even aan de ploegleiding!
- Ga nooit weg zonder je (af)gemeld te hebben bij de ploegleiding.
- Controleer, wanneer je weggaat, altijd of je al je spullen bij je hebt en neem je eigen afval mee.

Uitslagen

Binnen enkele dagen na de wedstrijd wordt de uitslag van de wedstrijd via e-mail verstuurd en op de website bij uitslagen geplaatst.

Mocht je nog vragen hebben, kijk dan nog even in het informatieboekje op de website www.konaz1870.nl. Tevens vind je op de website onder het kopje activiteiten => wedstrijdafdeling nog meer informatie. Ook kun je terecht bij de contactpersoon. De contactpersoon staat aangegeven in de uitnodigingen van de wedstrijden of stuur een e-mail aan wedstrijdsecretariaat@konaz1870.nl.

SUCCES MET DE WEDSTRIJD!