



## vzw ZWEMCLUB TIELTSE ZEEDUIVELS Z.T.Z.

***Er wordt verwacht dat iedere competitiezwemmer/ster en ouders de reglementen kennen. Daardoor zal er voortaan harder worden opgetreden als de reglementen niet worden nageleefd, of als de zwemmers/sters zich niet gedragen tijdens trainingen of wedstrijden. Inbreuken tegen de reglementen worden niet geduld door de trainers en bestuursleden. Trainers en bestuursleden zijn nog altijd de patron op het terrein.***

### REGLEMENTEN COMPETITIE ZWEMMEN ZTZ

#### A. De trainingen

##### A.1. De trainingsuren

- ❑ De trainingsuren worden volgens **categorie** ingedeeld en worden regelmatig in herinnering gebracht, via brief, e-mail, website of facebook. Deze trainingsuren zijn ook terug te vinden in de map die iedere competitiezwemmer/ster in zijn bezit heeft.
- ❑ Het inlassen van andere sporten kan de uithouding een stuk verhogen en dus andere spiergroepen sterker maken : bvb lopen, **2 x 20 à 30** minuten lopen per week kan de uithouding met 60 à 70% verhogen! - fietsen, touwtje springen ( 1' touwtje springen komt overeen met 3' lopen ) - fitness met lage gewichten op jeugdige leeftijd, maar zeer snel na elkaar. Vanaf 16 jaar kan men dan stelselmatig de gewichten opdrijven en aan krachttraining beginnen.
- ❑ **'S zaterdags van 07h00 tot 08h45** vanaf de 11 jarigen en van **10h30 tot 11h45** vanaf de 7-jarigen is er een deel techniektraining/start of keerpunten voorzien. Deze training is specifiek voorbehouden voor het inoefenen en bijschaven van **jullie techniek**. Ook onze beste zwemmers vinden daar veel baat bij. Het zijn soms de schijnbaar kleine verbeteringen aan de zwemtechniek die uitmaken wie wint of verliest ! Hoe geraffineerder men de techniek toepast, hoe meer men uit eenzelfde krachtinspanning kan halen, dit geldt ook voor de start en de keerpunten.
- ❑ De extra trainingen ( **zijn geen vervangingstrainingen** ) op **donderdagmorgen 06h45 tot 07h45** en **zaterdagmiddag de Core Stability training van 12h15 tot 13h00**, worden telkens meegedeeld per e-mail in de loop van de vorige maand.
- ❑ **Bijkomende trainingen** worden voorzien tijdens de vakantieperioden ( meestal in de loop van de voormiddag 08h00 tot 10h00 ). Op die manier kan men **tweemaal daags** trainen. Deze trainingen ( **zijn geen vervangingen** ) van de normale trainingen, maar zijn sterk aan te raden voor geselecteerden voor bepaalde Nationale of Internationale wedstrijden, of beter bedoeld iedereen die zijn conditie wil verbeteren is welkom ! Deze worden ook per e-mail meegedeeld.
- ❑ De trainingen **beginnen en eindigen stipt, maar het kan zijn dan we de training volledig afwerken en daardoor soms langer trainen dan het voorziene tijdstip!!** Wie niet op tijd is, kan in principe niet meer meedoen. Vroeger stoppen kan ook niet. Dit omwille van het vooropgestelde trainingsschema.

Uitzonderlijk kan hiervan afgeweken worden door een kwetsuur of ziekte, en als er **een briefje van de ouders** voorgelegd wordt met vermelding wanneer en om welke reden er afgeweken wordt van de vooropgestelde uren, dit geldt enkel tijdens de examen periode en voor dokters-, tandarts, oogarts, kinesist of specialistbezoek. (verjaardagsfeest, familiebezoek en bioscoopbezoek horen hier niet bij), maar men moet toch minstens 1h trainen.

- ❑ Probeer enkel de trainingen te **onderbreken** gedurende de verlofperiode van ZTZ. Deze vier tot vijf weken durende onderbreking is eigenlijk wel een maximum om je conditie niet helemaal onder nul te laten zakken!!
- ❑ Een competitiezwemmer/ster is zowel verzekerd voor, tijdens en na de trainingen en competitiewedstrijden. Men is slechts ½ uur voor en na de training verzekerd ( 45' voor personen die niet in Tielt wonen ).
- ❑ Alle competitiezwemmers/sters, zijn voortaan verplicht om aan de zaterdagochtendtraining deel te nemen. Kan men het niet opbrengen om de zaterdagmorgen te trainen, dan hoeft het voor het bestuur niet meer om aan competitiewedstrijden deel te nemen van De Nationale en/of Vlaamse groep. Veel grote wedstrijden worden betwist in de voormiddag, en ochtendtrainingen kunnen de zwemmers/sters hieraan helpen wennen, anders zijn de prestaties ondermaats en heeft het geen zin om aan deze wedstrijden deel te nemen.

## A.2. De trainingschema's

- ❑ Trainen gebeurt volgens een door de trainer vastgelegd en gekozen stramien. **Aandacht** is voor iedereen van belang ! **Spelen kan niet tijdens de trainingsuren.**
- ❑ Volg het opgelegde **schema** dat door de trainer in het begin van de training aangegeven wordt :
  - ❑ respecteer nauwgezet de opgelegde **rustmomenten.**
  - ❑ zwem de opgelegde **afstanden.** Wees eerlijk met jezelf ! De uitgekozen afstanden bereiden je optimaal voor op de wedstrijden.
  - ❑ zwem het gevraagde **percentage of lactaattijden** ( zie de prestatietabel )
  - ❑ neem ook alle **keerpunten** zoals het moet ! Het goed nemen van een keerpunt kan secundewinst betekenen op een wedstrijd en/of kan een uitsluiting vermijden. Oefening baart kunst...
  - ❑ respecteer de **gevraagde techniek** ! Ook al ligt de stijl je niet , doe wat gevraagd wordt ! Deze oefening kan nuttig zijn voor bepaalde spieren. Vooral het afzonderlijk inoefenen van benen of armen zijn van enorm belang.
- ❑ Volg zelf je **conditie** a.d.h.v. de prestatietabel of de lactaatwaarden die men in zijn bezit heeft. Op deze tabel kan je d.m.v. je beste prestatie nagaan welke tijd je moet zwemmen op training rekening houdend met de opgelegde lactaatwaarden of percentage. Je tijden kan je vrij nauwkeurig zelf opnemen op de klok van het zwembad. Probeer je beste tijden voor diverse stijlen en afstanden uit het hoofd te kennen. Deze hangen ter herinnering ook naast de prestatietabel.
- ❑ Trainen doe je **regelmatig**. Ook zonder een wedstrijd in het direct vooruitzicht is het wenselijk je conditie op peil te houden. Een resultaat bereik je met 4 à 5 trainingen per week en na ongeveer 2 à 3 maanden regelmatig en doelgericht trainen.
- ❑ **Stop niet bruusk**, je spieren smeken om nog eventjes los te zwemmen na 1h30 of 2h harde training!
- ❑ Beperk **de onderbrekingsperioden** wegens examen zoveel mogelijk. Beperk desnoods in eerste instantie het aantal uren training, maar probeer nog steeds wekelijks **drie** à **vier** trainingssessies te volgen.

❑ Voor een competitiezwemmer/ster is het wenselijk dat er **minimum drie maal per week** wordt getraind voor 7-10-jarigen en **minimum vijf maal per week** voor de anderen, , dit moet haalbaar zijn voor iedereen ! ( Er zijn zeker trainingen voldoende om hieraan te voldoen !! ) De trainingsuren zijn er voor jou en komen alleen jouw conditie en je wedstrijden ten goede !

Naarmate men ouder wordt, moet men natuurlijk de trainingscapaciteit opvoeren, zowel in het aantal trainingen als de inhoud. ( zie bijgevoegd schema )

In de vakantieperiodes ( waar we ook over de middag trainen ) moet het zeker mogelijk zijn om meer te trainen dan normaal en je capaciteit van uithouding en weerstand nog een stuk te vergroten.

Indien niet wordt deelgenomen aan wedstrijden en/of kampioenschappen in juli / augustus, is het niet verplicht om te komen trainen. De extra trainingen die over de middag gegeven worden tijdens de vakanties worden bij velen gebruikt als vervangingstrainingen, deze trainingen zijn bedoeld om de uithouding en capaciteit te verhogen en niet om een andere training te vervangen. Dit geldt ook voor de trainingen die gegeven worden op zaterdagavond. De trainers zien sommige zwemmers nooit op deze training! Natuurlijk is niet iedereen vrij op zaterdagavond, maar we denken toch wel dat je niet iedere week belet bent.

### **Vanaf heden werken we in 3 groepen : Nationale-groep / Vlaamse-groep en Provinciale-groep.**

❑ Competitiezwemmen kunnen we in deze tijd niet meer beschouwen als recreatiesport. De trainers en het bestuur willen de lat nog een stukje hoger leggen dan vroeger, om op provinciaal, Vlaams en misschien zelfs nationaal niveau mee te draaien met vooral gemotiveerde zwemmers/sters!

Zonder de medewerking van de ouders die hun zoon en/of dochter daarin moeten steunen en de medewerking van de zwemmers/sters zelf, die zich voor 100% willen inzetten op training en op wedstrijd is dit niet realiseerbaar.

Je kan zelf kiezen in welke groep je wilt behoren, maar de prestaties via de A-, B-limietijdtabelen en de aantal afgewerkte trainingen zullen de doorslag geven.

**Als men goed beseft dat een competitiezwemmer/ster, normaal aan minimum 25 km per week moet komen om een degelijke prestatie neer te zetten op provinciaal vlak, dan komt men zeker niet toe met 3 trainingen per week.**

## **Nationale groep:**

❑ Als zwemmer/ster van de Nationale groep aanvaard ik de regels om tot deze groep te behoren. Deze zwemmers/sters die op Nationaal en Vlaams vlak iets willen bereiken en die minstens A-zwemmer zijn op 1 afstand voor het einde van het lopend jaar, voor de 2° helft van volgend jaar moet men A-zwemmer zijn voor 1 juli. Van deze zwemmers/sters wordt verwacht dat ze minstens 11 trainingen per 2 weken serieus af te werken tijdens de gewone periodes ( 8 per week tijdens vakanties ). Als men deelneemt aan een wedstrijd en er is normaal op deze dag ook één training voorzien, dan wordt dit aanzien als één training. Alles wordt bekeken per semester, 1° semester loopt van week 1 t.e.m. week 22 en 2° semester loopt van week 36 t.e.m. week 48.

Als men in deze periodes niet aan de vereiste 85% afgewerkte trainingen komt met geldige afwezigheid redenen, dan wordt men in de volgende semester verwezen naar de Vlaamse groep.

Deze nationale groep mag ( natuurlijke indien limietijden behaald ) deelnemen aan alle wedstrijden waaraan ZTZ deelneemt met de Nationale groep. Dit kunnen zowel wedstrijden zijn van Provinciaal, Vlaams, Nationaal of Internationale niveau.

De Nationale groep mag geen enkele training van de zaterdagmorgen ontbreken zonder geldige reden.

De Nationale groep is verplicht om aan 1 wedstrijd van minimum 800 of 1500m per jaar deel te nemen.

Deze atleten worden financieel vrijgesteld voor alle lactaattesten die tijdens het jaar doorgaan. ( Lactaattesten kosten € 50 per deelnemer )

## **Vlaamse groep:**

■ Als zwemmer/ster van de Vlaamse groep aanvaard ik de regels om tot deze groep te behoren. Deze zwemmers/sters die op Vlaams en Provinciaal vlak iets willen bereiken en die minstens A- of goede B-zwemmer zijn op 1 afstand voor het einde van het lopend jaar, voor de 2° helft van volgend jaar moet men A- of B-zwemmer zijn voor 1 juli. Van deze zwemmers/sters wordt verwacht dat ze minstens 9 trainingen per 2 weken serieus af te werken tijdens de gewone periodes ( 7 per week tijdens vakanties ). Als men deelneemt aan een wedstrijd en er is normaal op deze dag ook één training voorzien, dan wordt dit aanzien als één training. Alles wordt bekeken per semester, 1° semester loopt van week 1 t.e.m. week 22 en 2° semester loopt van week 36 t.e.m. week 48. Als men in deze periodes niet aan de vereiste 72,5% afgewerkte trainingen komt met geldige afwezigheid redenen, dan wordt men in de volgende semester verwezen naar de Provinciale groep. Deze Vlaamse groep mag ( natuurlijke indien limiettijden behaald ) deelnemen aan alle wedstrijden waaraan ZTZ deelneemt met de Vlaamse groep. Dit kunnen zowel wedstrijden zijn van Provinciaal, Vlaams of Nationaal niveau in het Vlaams landsgedeelte.

We verwachten van de Vlaamse groep dat ze zo veel mogelijk aanwezig zijn op de training van de zaterdagmorgen.

De Vlaamse groep is verplicht om aan 1 wedstrijd van minimum 400 of 800m per jaar deel te nemen.

Deze atleten worden voor 50% financieel vrijgesteld voor alle lactaattesten die tijdens het jaar doorgaan. ( Lactaattesten kosten € 50 per deelnemer )

Indien men veelal meer trainingen serieus afwerkt dan het vereiste aantal die de Vlaamse groep voorschrijft, dan kan het zijn dat u aan bepaalde wedstrijden mag deelnemen van de Nationale groep met Internationaal karakter ( Indien er niet moet ingeschreven worden met limiettijden ). Dit is als beloning voor uw grote inzet op de trainingen gedurende het ganse jaar.

## **Provinciale groep:**

■ Als zwemmer/ster van de Provinciale groep aanvaard ik de regels om tot deze groep te behoren. Deze zwemmers/sters die op Provinciaal en Regionaal vlak iets willen bereiken en die A- B- of C-zwemmer zijn. Van deze zwemmers/sters wordt verwacht dat ze minstens 7 trainingen per 2 weken serieus af te werken tijdens de gewone periodes ( 6 per week tijdens vakanties ). Als men deelneemt aan een wedstrijd en er is normaal op deze dag ook één training voorzien, dan wordt dit aanzien aan één training. Alles wordt bekeken per semester, 1° semester loopt van week 1 t.e.m. week 22 en 2° semester loopt van week 31 t.e.m. week 48. Als men in deze periodes niet aan de vereiste 60% afgewerkte trainingen komt met geldige afwezigheidsredenen, dan kan men in de volgende semester alleen nog deelnemen aan wedstrijden van de interclub en wedstrijden in de regio met minder dan € 2 startgeld. Deze groep mag ( natuurlijke indien limiettijden behaald ) deelnemen aan alle wedstrijden waaraan ZTZ deelneemt met de Provinciale groep (in eigen provincie). Zij kunnen slechts aan één kampioenschap deelnemen en dit zijn de Provinciale Kampioenschappen van West-Vlaanderen in oktober.

Deze atleten worden niet toegelaten voor lactaattesten die tijdens het jaar doorgaan, dit heeft geen zin daar hun uithouding niet optimaal is.

Indien men veelal meer trainingen serieus afwerkt dan het vereiste aantal die de Provinciale groep voorschrijft, dan kan het zijn dat u aan bepaalde wedstrijden mag deelnemen van de Vlaamse groep ( Indien er niet moet ingeschreven worden met limiettijden ). Dit is als een beloning voor uw grote inzet op de trainingen gedurende het ganse jaar.

## Eendjes :

De 9-10 jarigen ( eendjes ) worden vrijgesteld van de regels die gelden voor de Nationale, Vlaamse en Provinciale groep, daar er toch geen grote wedstrijden of kampioenschappen zijn waaraan 9-10 jarigen kunnen deelnemen, maar niettegenstaande wordt er toch van hen verwacht dat ze minimum 3 à 4 trainingen per week afwerken. Als voorbereiding op de overgang naar de benjamin categorie moeten de 10 jarigen er niet voor terugdeinzen om eens 4 of 5 trainingen per week af te werken. Dit zeker in de vakanties waar tot 10 trainingen per week mogelijk zijn.

( Vanaf september van het lopend jaar mogen ze meedraaien in het gewone circuit als voorbereiding op de overgang naar de categorie van de 11 jarigen )

## Geldige afwezigheden :

- ☑ Reis met ouders of meerdaagse studiereis met school, indien vooraf meegedeeld aan de trainer via een schriftelijke mededeling van de ouders ( ook via e-mail mogelijk ).
- ☑ Bij ziekte, eerst gemeld ( 1° of 2° dag ) aan de trainer via telefoon, SMS of e-mail, nadien door een doktersattest bevestigd.
- ☑ Tijdens de examenperiode ( Kerst-, Paas- en Eindejaar examens ) wordt er niet zo nauw gekeken, maar er wordt toch verwacht dat men zo veel mogelijk aanwezig is op de training, voor de Nationale en Vlaamse groep 3 x / Provinciale groep 2 x.
- ☑ Voor studenten aan Hogescholen en universiteiten moeten de examen periodes vooraf meegedeeld worden aan de trainer. Zij mogen ook op eigen initiatief gaan trainen en kunnen schema's vragen aan de hoofdtrainer. Daarvoor worden ze voor één training vrijgesteld.
- ☑ De zwemmers/sters die op internaat of kot zitten of indien hun hoofdvak sport is, moeten kunnen aantonen dat ze getraind hebben in een ander zwembad of bij een andere club. Dit kan bewezen worden door middel van een schema die ze afgewerkt hebben met een handtekening en stempel van de aanwezige redder of trainer.
- ☑ Voor zwemmers/sters die sportschool specialisatie zwemmen volgen, mogen 1 trainingen per week ontbreken die meetelt als geldige afwezigheid.
- ☑ Indien men opgeroepen wordt voor Provinciale, Nationale trainingen, stages of wedstrijden. ( door middel van selecties van de VZF ).
- ☑ Deze geldige afwezigheden worden door de trainer aangeduid als aanwezig, maar men krijgt er geen punten voor.

## Ongeldige afwezigheden :

- Men is ziek en de trainer wordt slechts op de 3<sup>o</sup>, 4<sup>o</sup> dag op de hoogte gebracht, of in het slechtste geval wordt deze maar na de herstel periode op de hoogte gebracht, al dan niet met een doktersattest.
- Stage of kamp met een andere club of vereniging die niks met zwemmen te maken heeft, telt niet als geldige reden voor afwezigheid.

## **Trainingen „**

- 🕒 Alle trainingen tellen voortaan mee voor dit vernieuwd systeem, zowel de gewone trainingen op vaste uren, trainingen 's morgens voor aanvang van de school, training op zaterdagavond, spinning als de extra trainingen tijdens de vakanties.
- 🕒 Er zal na iedere semester een evaluatie gemaakt worden en zullen de groepen heringedeeld worden. Er zal dus rekening gehouden worden met de aanwezigheden, de inzet en doorzettingsvermogen op de trainingen, de prestaties op wedstrijden via de Rudolf tabel punten en de A- en B-limiettabeltijden en de haaitijden. Daaruit zal dan beslist worden wie in welke groep zit en mag blijven. Men kan zowel stijgen als dalen.

### **Bericht :**

**Iedere sportatleet verbruikt enorm veel calorieën, zeker in periodes waar er 2 maal per dag wordt getraind. In die periodes heeft men soms niet genoeg aan de eigen voeding om de vereiste aantal calorieën ( 5 à 6000 per dag ) die men verbruikt terug op te nemen.**

**Daarom is het nodig dat men af en toe voedingssupplementen tot zich neemt.**

**Er zijn er genoeg op de markt, maar enkele producten krijgen de laatste tijd toch voorrang op aanraden van Jan Olbrecht, de inspanningsfysioloog waar onze club te samen mee werkt.**

**Namelijk : High5 Energy Sportdrank / High5 Proteïne Recovery / High5 Energy Gel. Deze zijn te verkrijgen via te trainer.**

**“FOST PRINT SPORT”, dit kan men vrij verkrijgen bij de apotheker en bevat alle soorten vitamines. Men mag slechts 1 flesje per dag nemen, 20' voor aanvang van een wedstrijd of na een intensieve training. Het tweede product is “NEO GENYL ACTION”, dit zijn eveneens flesjes en ook vrij te verkrijgen bij de apotheker en wordt genomen als men vooral magnesium tekort heeft en veel vermoeid is. Dit product mag men nemen gedurende 14 dagen (1 doos) en dan 1 maand wachten. Het heeft een zeer snelle werking, omdat er snel opgenomen wordt in het bloed. Andere producten om een tekort aan magnesium aan te vullen zijn : Biofer of Ferrograd (Dit laatste is via voorschrift van de dokter)**

### **A.3. Trainen : hoe en wat ?**

- 📌 Zwem door, vooral aan de keerpunten zodat iedereen zijn keerpunt op een behoorlijke manier kan nemen.
- 📌 Stop niet tussendoor, stap niet tussendoor, je hindert de andere en verbreekt het ritme zowel voor jezelf als voor degenen die na je komen.
- 📌 Geef je commentaar na de training, babbelen kost energie en verslapt je aandacht bij je trainingsopdracht.
- 📌 Hinder degene die in dezelfde baan zwemt niet door te veel of te weinig tijd tussen te laten, 5 seconden is een ideale tussenafstand. Probeer zo goed mogelijk het tempo van de eerste te volgen. De trainer verdeelt iedereen naar eigen kunnen in de diverse banen. Je start daarom volgens de beste tijd per baan. Probeer in het spoor van je ( theoretisch iets betere ) voorganger te blijven. Dit leert je op karakter te zwemmen en te blijven doorzetten om steeds beter te doen.

- ❑ Niet iedereen is kampioen, breng respect op, ook voor de zwakste, stimuleer hen ook eens om door te zetten ! Samen zijn we sterk !
  
- ❑ Ik weet ook dat niet iedereen evenveel talent heeft, maar door veel en serieus te trainen kan je ook al veel bereiken. Met serieus trainen bedoel ik regelmatig de trainingen bijwonen en natuurlijk ook luisteren naar wat over technieken wordt uitgelegd. Iedereen kan altijd iets bijleren.
  
- ❑ **Tijdens de week** beschikt ZTZ over 3 banen. De trainer beslist wie in welke baan zwemt, afhankelijk van zijn/haar prestaties op wedstrijden en doorzettingsvermogen op training. Op **zaterdag** is het ganse zwembad ter beschikking : de zwemmers worden ingedeeld per baan volgens hun mogelijkheden en doorzettingsvermogen.
  
- ❑ **Kom op tijd** ! De cafetaria, flipperkast, biljart, speelweide,... zijn zaken die niet tijdens de trainingsuren moeten bezocht worden. Wanneer je aanwezigheid daar de oorzaak is van laattijdigheid op de training zal de trainer je onverwijld naar huis sturen. Als men niet komt trainen, dan is het verboden zich in de omgeving van het zwembad te begeven of een bezoekje brengen aan je medezwemmers na de training. Bij een blessure mag je wel eens je medezwemmers komen aanmoedigen op training.
  
- ❑ De training vroeger verlaten is alleen mogelijk door een kwetsuur, ziekte of tijdens de examen periode **of met een briefje van de ouders die ondertekend is**. De trainingen beginnen stipt en eindigen stipt op de vermelde uren, de trainer kan ook beslissen om enkele minuten vroeger, later te beginnen of te eindigen aan de training of de training in uiterste gevallen volledig af te werken. Wie te laat komt op training ( buiten degene die van de studie komen op maandag en dinsdag of ouders die opgehouden zijn in het verkeer ) zullen voortaan per 1' te laat, 100m VL zwemmen als opwarming.
  
- ❑ **Tijdig op training ( 10' voor het begin van de zwem- droogtraining )** ! Neem vooraf het trainingsschema even door en warm je op naast het bad met de oefeningen die de trainer mee gedeeld of voorgeschreven heeft.
  
- ❑ Als er ouders zijn die iets te vragen hebben aan de trainer, dan hebben de trainers dit liefst na of voor de training. Ze willen zo weinig mogelijk gestoord worden tijdens de training.
  
- ❑ Zwemmers/sters die het water verlaten tijdens een oefening zonder toelating van de trainer, worden voor de rest van de training uitgesloten en dienen het zwembad binnen de 15 minuten te verlaten.
  
- ❑ Voortaan wordt er maar 1 plaspauze meer ingelast per training, sommige maken daar misbruik van om na ieder deel te gaan plassen en daardoor wordt er veel trainingstijd verloren.
  
- ❑ Zwemmers/sters die tijdens een oefening zonder toelating van de trainer het gebruik van paddels, Zoomers, vlotter of snorkel weigeren, alsook het veinzen van krampen of andere, kunnen door de trainer uitgesloten worden voor de rest van de training en dienen het zwembad binnen de 15 minuten te verlaten. Dit is ook het geval als men niet de opgelegde stijl, oefening afwerkt.
  
- ❑ De **trainer** is er voor jou ! Hij werkt het ideale trainingsprogramma uit. Respecteer dit tijdens de training door de **inspanning** te leveren die gevraagd wordt. Wanneer je dit niet meer kan, moet je ernstig overwegen ermee te kappen. Een negatief gedrag is immers een antistimulans voor de anderen ! Zeker de competitiezwemmers/sters die geen wedstrijden meer willen zwemmen, worden gevraagd meer discipline op te brengen. Zo niet zal hen verzocht worden om er volledig mee te stoppen.
  
- ❑ Je hebt gekozen voor de zwemcompetitie!! Dit vraagt op zich reeds enige moed. De trainer wil je hierbij 100 % steunen, maar hij ( zij ) vraagt dan ook een even grote **inzet** van jouw kant. Kies dan al eens voor een extra training i.p.v. een TV-uurtje !

❑ Men mag zeker niet denken dan zwemmen een recreatiesport is. Wil men meedraaien op Vlaams of Nationaal niveau moet je goed voor ogen hebben dat je er alles moet voor doen wat je kunt en met zeer veel inzet en liefde. School primeert, maar goede resultaten en veel inzet op school = veel inzet op training en goede resultaten in het zwemmen. Tijdens examens is sport een ontspanning voor lichaam en geest, wat TV en computer zeker niet zijn !!!!

❑ Wordt men ziek of is men gekwetst, dan moet men de trainer op de hoogte brengen na 1 of maximum 2 dagen, liefst met een doktersattest, dat dan later mag afgegeven worden.

❑ Men mag tot maximum 5 minuten na het beëindigen van de training, gebruik maken van de douches en na 15 minuten moet men de kleedcabines verlaten hebben. Indien niet, kunnen de redders een ingangsticket eisen.

❑ **Er wordt te weinig aandacht besteed aan :**

■ Voor de opwarming op het droge, zowel op de training als op de wedstrijd, ik verwacht dat iedereen minstens 5' voor aanvang van de training bezig is met op te warmen op het droge. ( is heel belangrijk voor het vermijden van blessures, vooral voor de schouders ) Aan de opwarming op het droge, kan men al grotendeels voelen hoe de prestaties van de training of wedstrijd zullen zijn.

■ Drinken tijdens de training moet veel meer gebeuren omdat men veel vocht verliest, 0,5L tot 1L is wenselijk.

■ Tijdens de periodes dat er 2 keer daags wordt getraind, moet er veel meer gerust worden. 1h tot anderhalf uur slapen of op bed liggen, is zeker aan te raden.

■ Voldoende slaap is heel belangrijk in de dagen die voorafgaan aan een zwemwedstrijd. De uren voor 24h00 zijn de belangrijkste, dus op tijd naar bed is de boodschap, lang uitslapen is geen oplossing !

## **B. Competitiezwemmen - wedstrijden**

### **B.1. Algemeen**

❑ Wedstrijden zwemmen is **een doel op zich** ! Om dit doel te bereiken moet je gemotiveerd zijn. Dit vraagt een enorme inzet en een serieuze training. Iedere wedstrijd opnieuw streeft men er immers naar zijn tijd scherper te stellen, een plaats op te schuiven, een medaille te halen,...De trainer zal je bijstaan en je alle kansen geven om dit te bereiken.

❑ Er wordt vereist dat men **minstens 3 weken grondig** ( 4 à 5 keer per week ) **is komen trainen voor een wedstrijd**. Zo niet kan men onmogelijk een degelijk resultaat neerzetten! Zowel voor de zwemmer/ster als voor de trainer is een goed resultaat op de wedstrijd het hoofddoel. Zwemmers/sters die niet aan de eis voldoen van 4 ( eendjes 3 ) **volledig** afgewerkte trainingen de laatste week voor een wedstrijd en 7 ( eendjes 6 ) **volledig** afgewerkte trainingen de laatste 2 weken voor een wedstrijd, worden voortaan door de trainer uitgeschreven of forfait gemeld en daarvan op de hoogte gebracht. De trainers willen geen ontgoochelingen door te weinig afgewerkte trainingen, en als men toch goed zwemt zal dit een momentopname zijn.

#### **Uitzonderingen :**

- ✓ **9-10 jarigen ( eendjes ), minimum 3 trainingen per week.**
- ✓ **1° jaar competitiezwemmer, minimum 3 trainingen per week.**
- ✓ **Studenten die niet in Tielt studeren aan een universiteit of hoge school, minimum 3 trainingen per week.**
- ✓ **Studenten die specialisatie zwemmen volgen op school krijgen 1 geldige afwezigheidstraining = minimum 3 trainingen per week.**
- ✓ **Studenten die specialisatie zwemmen of kiné volgen op school en op internaat of op kot zitten, krijgen 2 geldige afwezigheidstraining = minimum 2 trainingen per week.**
- ✓ **Indien er wedstrijd is op zaterdag en men neemt deel aan deze wedstrijd word gelijkgesteld met één training.**
- ✓ **Andere uitzonderingen kunnen alleen gemaakt worden door de trainers en bestuur.**



### Clubvergoedingen

- ✓ Clubbadmuts dragen op training. € 0,50
- ✓ Niet dragen van een "ARENA" badpak of zwemslip op training. € 0,50
- ✓ Niet dragen van een "ARENA" badmuts op training. € 0,50
- ✓ Niet dragen van een "ARENA" badpak of zwemslip op wedstrijd. € 0,50
- ✓ Niet dragen van een "ARENA" clubbadmuts op wedstrijd. € 0,50
- ✓ Niet dragen van Sweater, short of T-shirt op wedstrijd. € 0,50
- ✓ Niet dragen van slippers of sportschoenen op wedstrijd. € 0,50
- ✓ Een deel van de clubuitrusting laten liggen op wedstrijd. € 0,50
- ✓ Ingeschreven voor een wedstrijd en niet komen opdagen.  
Betalen van het volledige startgeld per wedstrijd. (Zie wedstrijdbriefje)
- ✓ Deelnemen aan wedstrijd en niet voldoen aan de aantal verplichte afgewerkte trainingen van de laatste 2 weken. (Zie reglement)  
Betalen van het volledige startgeld per wedstrijd. (Zie wedstrijdbriefje)

**Het bestuur kan ook beslissen dat men niet mag deelnemen, dit in overleg met de trainers.**

- ✓ Deelnemen aan wedstrijd met logement en niet voldoen aan de aantal verplichte afgewerkte trainingen van de laatste 2 weken. (Zie reglement)  
Betalen van het volledige startgeld per wedstrijd (Zie wedstrijdbriefje), totale kosten logement met alle maaltijden.

**Het bestuur kan ook beslissen dat men niet mag deelnemen, dit in overleg met de trainers.**

- ✓ Ziek zijn en niet kunnen deelnemen aan een wedstrijd zonder het indienen van een doktersattest. ( Doktersattest later ingediend dan na de wedstrijddag wordt niet meer aanvaard ).
- ✓ Betalen van het volledige startgeld per wedstrijd. ( Zie wedstrijdbriefje ).

📌 **Je bent nooit alleen**, wanneer je zelf niet bezig bent aan een wedstrijd of je aan het voorbereiden bent, moedig misschien je clubgenoot aan... het zal hem ( haar ) zeker deugd doen. Is er niemand aan het zwemmen van de club, dan wenst de trainer dat er zoveel mogelijk gerust wordt. Breng desnoods een game boy of stripverhaal mee.

📌 Het kijken naar betere zwemmers/sters die een zeer mooie en verzorgde stijl hebben is zeker aan te raden, door te kijken kan men al veel bijleren.

📌 Wie betrappt wordt op gebruik van doping of drugs, wordt met onmiddellijke ingang geschorst en/of ontslagen door de clubleiding totdat het tegendeel bewezen is.

📌 Het is verboden om te roken als competitiezwemmer/ster, indien er iemand betrappt wordt door het bestuur of clubleiding, dan kan men direct ontslagen en/of geschorst worden. Ook is het verboden onder de 18 jaar om alcoholische dranken te drinken als competitiezwemmer/ster.

📌 Het is niet toegelaten dat ouders tijdens een wedstrijd in het zwembad hun kinderen bijstaan. Daarvoor zijn er de trainers en afgevaardigden aanwezig van de club.

📌 Na het zwemmen van een wedstrijd, wordt de zwemmer/ster bij de hoofdtrainer of hulptrainer verwacht voor een evaluatie.

📌 Als de trainers zien wat er soms maar gegeten wordt op belangrijke wedstrijden, kunnen jullie zeker nooit de verbruikte calorieën terug opnemen ( vb op training verbruikt men gemiddeld 2000 à 3000 calorieën ). Men moet zeker veel aandacht besteden aan het voedsel van eigen bodem waar er veel vocht en vitaminen inzitten ( vb witloof, wortels, bloemkool, bonen, prei enz...). Neem voldoende koolhydraten in ( vb brood, aardappelen, rijst en pasta's enz...). Eet voldoende en gezond (zeker fruit ), je zal zeker niet verdikken, tijdens de trainingen gaat het er zeker terug af. Na een wedstrijd moet men binnen de 20 minuten de verbruikte koolhydraten terug bijgevuld hebben.

- ❑ Het nemen van extra voedingssupplementen is zeker aan te raden tijdens zware trainingsperiodes, voor meer uitleg daarover kan men terecht bij uw trainer.

## **B.2. Praktische afspraken**

- ❑ De trainer brengt de competitiezwemmer/ster op de hoogte van de zwemwedstrijden a.d.h.v. een **wedstrijdbriefje per e-mail**. Daarop vindt men alle informatie, datum, plaats van de wedstrijd, evenals de wedstrijden waarvoor je trainer je wenst **in te schrijven**.

De wedstrijdbriefjes worden tijdig per e-mail doorgestuurd, bezorg ze ook tijdig terug ingevuld aan de trainer met een duidelijk ja of nee voor deelname, de club is immers gebonden aan een inschrijvingsdatum opgelegd door de organiserende club of federatie.

Stuur de wedstrijdbriefjes per e-mail altijd terug, zelfs als het antwoord neen is. Op die manier weet de trainer wie zeker niet meegaat en wacht hij niet onnodig om zijn inschrijvingsformulieren klaar te maken!!!

- ❑ Iedere club moet volgens de aantal deelnemende zwemmers/sters per wedstrijd een aantal officials afvaardigen, bij een tekort wordt de club beboet door de Vlaamse Zwemfederatie. Officials van dienst tijdens wedstrijden op verplaatsing, ontvangen een onkostenvergoeding van € 0,30 per kilometer. We zien de laatste tijd zeer veel dat trainers moeten inspringen tijdens wedstrijden voor official en dit is ten koste van de begeleiding van zwemmers/sters tijdens wedstrijden. Ouders die willen fungeren kunnen bij bestuursleden terecht voor een woordje meer uitleg. De cursus ( slechts een 10 tal pagina's leerstof ) voor official bestaat uit 1 theorie les, 1 schriftelijk examen en 2 praktijk stages en 3 praktijk examens.

- ❑ Wanneer je één maal bent ingeschreven, kan je niet meer **afzeggen** zonder geldige reden. Enkel een **origineel doktersattest** ( geen kopie ) wordt aanvaard door de zwemfederatie. Zonder dit wordt aan de club een boete aangerekend.

Breng tijdig het doktersattest binnen bij de trainer, ten laatste voor vertrek naar de wedstrijd.

- ❑ Bij een ongeldige afwezigheid of forfait voor een wedstrijd wordt een boete van € 7,50 aangerekend door de zwemfederatie. Deze boete wordt doorgerekend aan de zwemmer/ster, evenals het startgeld. Deze boete moet binnen de 7 dagen betaald worden na ontvangst van de factuur.

- ❑ Om je **vergunning van competitiezwemmer/ster te behouden**, moet je minstens aan **4 wedstrijddagen deelnemen per voor de 1° semester, voor de 2° semester komt dit neer op 3 wedstrijddagen ( één semester = 6 maanden / half jaar ( dus 4 dagen tussen 1/01 en 30/06 en 3 dagen tussen 01/07 en 31/12 )**. Is dit niet het geval, word je automatisch geschrapt als competitievergunninghouder en geschorst voor de trainingen tijdens de week.

- ❑ Per wedstrijddag wordt er naar gestreefd om je voor **minstens 2 wedstrijden** in te schrijven.

- ❑ **Verplaatsingen** : zwemmers/sters, die op de dag van de wedstrijd geen vervoer hebben, moeten dit **tijdig= enkele dagen** op voorhand laten weten en afspreken met trainers/afgevaardigden en andere ouders die wel meerijden. Het is nog altijd belangrijk dat ouders of andere familieleden hun kinderen en andere zwemmers/sters van de club stimuleren/steunen tijdens de wedstrijden.

- ❑ Als er ouders zijn die rechtstreeks rijden naar de plaats waar het wedstrijdgebeuren doorgaat, dan zou de clubleiding graag hebben dat dit op voorhand meegedeeld wordt.

- ❑ Drankjes of eetwaren in **glas** zijn immers in zwembaden verboden. Maak dan dat je tijdens wedstrijden genoeg voorraad bij hebt die goed zijn voor een sportatleet.

## **B.3. Organisatie van de wedstrijden**

- ❑ Bij vertrek aan het zwembad naar de wedstrijden wordt er niet meer gewacht op laat komende. Het vertrekkur wordt stipt opgevolgd. De wagens vertrekken steeds op tijd om vóór het begin van de wedstrijd de **opwarmingsoefeningen** deftig te kunnen uitvoeren, ongeveer 1H voor de start van de

officieel wedstrijd mag men zich opwarmen in het water. Volg nauwgezet de instructies van de trainer. Een slechte opwarming geeft aanleiding tot overbelaste spieren en tot slechte resultaten.

❑ Probeer je te **concentreren** op je wedstrijd. Zorg dat je op tijd klaar staat en weet wat je moet zwemmen. De trainer zal je op tijd verwittigen wanneer je moet opwarmen op het droge, zodat je de spieren nog wat kan loswerken en zich naar de startblok begeven.

❑ Tijdens de wachtperiodes is het aangewezen je spieren warm te houden. Na het inzwemmen of na een wedstrijd, droog je men zich best af en trek je de ZTZ T-shirt en short aan. Slippers of sportschoenen zijn aangewezen, alleen al voor de hygiëne en om koude spieren te vermijden ! Alle competitiezwimmers/sters zijn verplicht om de uitrusting van de club te dragen tijdens de wedstrijddagen waaraan zij deelnemen, en bij vertrek de sweater of training van de club ( Sweater niet verplicht tijdens warm weer van meer dan 22° ). Indien men dit weigert wordt het startgeld ten laste gelegd van de zwemmer/ster en bij herhaaldelijk overtreden van deze regel, zal de zwemmer /ster geschorst worden als competitiezwemmer.

❑ Snoepen is het slechtste wat je kan doen! **Eten en drinken** wanneer het moet tijdens of tussen de verschillende wedstrijden of in het beste geval, de koolhydraten bijvullen binnen de 20' na een wedstrijd. Beperk je in ieder geval tot een kleinigheidje en rijk aan koolhydraten. Een volle maag is zeker niet stimulerend voor een goede wedstrijd, evenals een lege maag.

❑ Tijdens elke zwemmeeting wordt een **pauze** ingelast. Deze dient niet om te ravotten of te spelen. Spaar je energie ! Oefen eventueel nog gedurende zeer korte tijd je te zwemmen stijl of probeer nog eens je keerpunt en/of start. Vraag desnoods aan je trainer wat je best doet of laat.

#### **B.4. Bijzondere wedstrijden**

❑ Voor bepaalde grote wedstrijden of Kampioenschappen worden **limiettijden** vooropgesteld voor deelname. Dit zijn meestal zeer scherpe tijden en vragen een grondige voorbereiding van de zwemmers/sters.

Er wordt altijd startgeld gevraagd per start, per deelnemer. De club betaalt in principe alle startgelden, maar de gezwommen tijd is van heel groot belang. Wanneer men immers boven de limiettijd gezwommen heeft, wordt door de organiserende club of bond een boete opgelegd. Doe daarom een extra inspanning wanneer je ingeschreven bent. De club zal ook hier bij ongeldige afwezigheid of bij slechte prestaties door een tekort aan trainingen de door de bond opgelegde boete doorrekenen aan de competitiezwemmer.

❑ Het district West-Vlaanderen richt elk jaar **een interclubwedstrijd** in over verschillende wedstrijddagen. Normaal gezien zijn dit 8 à 10 dagen gespreid over het zwemseizoen. Men heeft daarin het ganse gamma van stijlen en afstanden. Dit is een gelegenheid om ook eens andere stijlen en/of afstanden te proberen ! De club dringt er op aan om zoveel mogelijk aan deze wedstrijddagen deel te nemen gezien er aan de eindrangschikking per club en per zwemmer een prijs verbonden is. Hoe meer deelnemers men heeft, hoe meer kans men dus maakt op een goed puntentotaal! Als men A-zwemmer is op bepaalde afstanden, mag men echter niet meer deelnemen aan deze Interclub op deze afstanden.

❑ **Lange afstandswedstrijden.** De meeste zwemmers/sters worden afgeschrikt door de lange afstand. Dit is zeker zonder reden. Het is immers ideaal om je uithoudingsvermogen, kracht en snelheid te vergroten en beter te leren doseren. Denk eraan dat ook de andere deelnemers moe worden en deze afstand van hen een even grote inspanning vraagt ! Wanneer dergelijke wedstrijden geprogrammeerd staan zal de trainer daartoe de nodige trainingen inschakelen ( bv. de 3 km test ). Van een lange afstand zwemmer/ster kan men nog altijd een sprinter/ster maken, maar van een sprinter/ster kan men geen lange afstand zwemmer/ster meer maken.

❑ Bij Belgische Kampioenschappen ( jeugd, junioren, senioren ) of belangrijke wedstrijden van Nationaal of Internationaal niveau kan het gebeuren dat er de voorkeur wordt gegeven om ter plaatse te overnachten. Dit omwille van de eventuele spreiding van de wedstrijden over meerdere dagen.

Op die manier kan extreem vroeg opstaan, vermoeidheid en stramheid door een te lange reistijd vermeden worden.

❑ Als de club deelneemt aan een wedstrijd van 2 of 3 dagen met overnachting en men wilt deelnemen aan deze wedstrijd, dan is men verplicht om aan de volledige 2 of 3 dagen deel te nemen. ( Al dan niet met limiettijden ) Veel grote wedstrijden worden betwist met finales, dit moet minstens een stimulans zijn voor de zwemmers/sters om die één finale te zwemmen. Het is dus verplicht om bij selectie voor een finale, die finale te zwemmen als men niet op voorhand heeft meegedeeld dat u daar niet kunt aan deelnemen.

❑ Als de club tijdens een grote wedstrijd of Kampioenschap blijft overnachten, kan er alleen gereserveerd worden voor het ganse weekend. Als men wilt overnachten voor 1 dag en de club krijgt dit niet aan dezelfde condities als voor het ganse weekend, dan moet men zelf reserveren en de kosten is ten koste van de zwemmer/sters zelf.

❑ Om aan de gunsttarieven te reserveren moet het hotel tijdig gereserveerd worden, wie niet betaald heeft voor de afgesproken datum, dan wordt er niet gereserveerd voor deze zwemmer ster en/of ouders. De kosten voor overnachting komen neer op € 40 per nacht, ontbijt / middagmaal en avondmaal inbegrepen, de rest van de kosten is voor rekening van de club. Dit bedrag wordt elk jaar opnieuw bekeken in functie van de kosten door de clubleiding. Per verblijf wordt er € 5 bijgerekend voor de huur van een campingbedje.

❑ Indien men deelneemt aan Kampioenschappen, Internationale wedstrijden met hoog inschrijvingsgeld + logement en men kan niet deelnemen vanwege een blessure opgelopen tijdens een vakantie of uitstap met ouders of door andere omstandigheden, zullen de volledige kosten van startgeld en logement doorgerekend worden naar de zwemmer/ster zelf.

❑ Voor deelname aan Vlaamse of Belgische kampioenschappen kan men voortaan slechts deelnemen aan de wedstrijden waaraan men voldaan hebben aan de opgelegde limiettijden van de Vlaamse zwemfederatie of de Belgische zwembond.

❑ Wordt men ziek in de laatste week of in volle voorbereiding voor een kampioenschap of een internationale wedstrijd, dan kan de trainer beslissen de deelname te annuleren. Het heeft toch weinig zin om deel te nemen als de prestaties ondermaats zijn en daarbovenop eventueel nog enkele zware boetes te zwemmen. Het watergevoel is dan toch weg, en bvb met koorts zwemmen is sowieso slecht voor de gezondheid, bovendien moet men de dagen dat men te bed ligt met koorts verdubbelen om terug te mogen trainen.

❑ Is men ingeschreven voor een wedstrijd en heeft men om de één of andere reden de ganse week niet getraind ( studiereis school / vakantie ouders / ziekte ) dan is het niet uitgesloten dat de hoofdtrainer beslist dat u niet mag deelnemen aan de ingeschreven wedstrijd. Zwemmen is een individuele sport en als men één week niet getraind heeft zal het watergevoel en conditie grotendeels verdwenen zijn, de prestaties zullen ondermaats zijn en de ontgoocheling des te groter. Zou men toch mogen zwemmen en de prestaties zijn goed tot zeer goed, dan zal dit een momentopname zijn en zal dit geen 2 of 3 keer voorkomen.

❑ Zwemmers/sters die nooit of bijna nooit een ochtendtraining afwerken, worden niet meer ingeschreven voor wedstrijden die in de voormiddag gezwommen worden. Om 's morgens serieus te presteren moet men daar ervaring mee hebben, dit kan alleen maar door te trainen in de vroege morgen gedurende een ganse periode om dit gewoon te worden. Tijdens de kampioenschappen worden de schiftingsen altijd 's morgens gezwommen en daar moet men al 100% zijn

#### **B.4. Gsm gebruik op training en wedstrijden**

❑ De trainers moeten het voorbeeld geven en zowel tijdens de trainingen ( zwemmen, lopen en Core ) en op de wedstrijd wordt er geen gebruik meer gemaakt van Gsm's. Indien iemand de

trainer/afgevaardigde nodig heeft, tijdens trainingen/wedstrijden in zwembad van Tielt, kan dit alleen nog via de vaste telefoon van het zwembad (051401916).

- Deze regels gaan in bij het betreden van de kleedcabines of bvb de plaats waar de Core doorgaat ( zie ook “gedragsregels ZTZ” ).

- **Tijdens wedstrijden over een halve dag :**

1. Gsm gebruik wordt niet meer toegelaten tijdens de wedstrijd en ook niet tijdens de opwarming,
2. Dit wil zeggen dat je je Gsm enkel mag gebruiken tussen het einde van de opwarming en de start van de officiële wedstrijd én tijdens de pauzes.
3. Je mag je Gsm opnieuw gebruiken wanneer elke zwemmer zijn wedstrijd heeft afgewerkt en wanneer de trainer/afgevaardigde zijn/haar toelating heeft gegeven.
4. Tablets en I-pads om spelletjes te spelen & muziek te beluisteren worden wel toegelaten tussendoor, van zodra de trainer vraagt om op te warmen of dergelijke moeten deze meteen opgeborgen worden.

- **Tijdens wedstrijden over een volle dag :**

1. Gsm gebruik wordt niet meer toegelaten tijdens de wedstrijd en tijdens de opwarming,
2. Dit wil zeggen dat je je Gsm enkel nog mag gebruiken tussen het einde van de opwarming en de start van de officiële wedstrijd, tijdens de pauze én tijdens de middagpauze. NADAT iedereen gedaan heeft met zwemmen mogen ze wel opnieuw gebruikt worden of wanneer de trainer/afgevaardigde toestemming geeft.
3. Tablets en I-pads om spelletjes te spelen & muziek te beluisteren worden wel toegelaten tussendoor, van zodra de trainer vraagt om op te warmen of dergelijke moeten deze meteen opgeborgen worden.

- **Tijdens wedstrijden over meerdere dagen :**

1. Gsm gebruik wordt niet toegelaten tijdens het ontbijt en tijdens de gezamenlijke maaltijden 's middags of 's avonds.
2. Gsm gebruik wordt niet toegelaten tijdens de wedstrijd en tijdens de opwarming.
3. Dit wil zeggen dat je je Gsm enkel nog mag gebruiken tussen het einde van de opwarming en de start van de officiële wedstrijd én ook tijdens de pauzes.
4. Tablets en I-pads om spelletjes te spelen & muziek te beluisteren worden wel toegelaten tussendoor, van zodra de trainer/afgevaardigde vraagt om op te warmen of dergelijke moeten deze meteen opgeborgen worden.
5. We verwachten dan ook dat bij overnachtingen, het Gsm gebruik 's avonds in de kamer zoveel mogelijk wordt beperkt. Gsm's verbieden gaan we niet doen. We hopen wel dat de zwemmers er verstandig mee omgaan en niet om de haverklap met de ouders (of anderen) bellen, sms'en, ..
6. We vragen dan ook vriendelijk om 's nachts de Gsm's op stil te zetten om iedereen de kans te geven op een goede nachtrust. Bij overtredingen zullen de Gsm's worden afgegeven aan de verantwoordelijken.

Deze regel geldt zowel voor zwemmers, trainers en afgevaardigden. In geval van nood of iets dergelijks kan er natuurlijk een uitzondering gemaakt worden, altijd in overleg met zwemmer, trainer of afgevaardigde.

### **C. Gedragsregels**

- Voor bepaalde trainers is het zover gekomen dat ze in de toekomst geen training meer willen geven als dit zo blijft verdergaan met het gedrag en inzet op de trainingen. We vragen jullie dan ook om eens diep na te denken als jullie nog gemotiveerd zijn om verder te doen. Indien niet; stop dan met competitie-zwemmen en beïnvloed de andere zwemmers niet, die wel heel gemotiveerd zijn en goede prestaties willen leveren!

- Sommige competitiezwemmers ergeren er zich duidelijk aan en de prestaties kunnen hieronder dan ook lijden. We denken nog altijd dat het lidgeld bij ZTZ redelijk is van prijs in vergelijking met andere clubs. Zeker als we dan nog aan alle andere denken (gratis materiaal, gratis uitrusting, goedkope logementen enz...).

Vanaf de start van het nieuwe seizoen zal er dus veel strenger worden opgetreden. We willen een goede sfeer, goede resultaten en blijde zwemmers die vooral gemotiveerd zijn om vooruit te komen in een goede teamspirit!

Daarom hebben we besloten om bij “onsportief” gedrag 2 waarschuwingen te geven; bij de 3<sup>de</sup> waarschuwing op dezelfde training wordt men van training gestuurd en moet men na het aankleden in de inkom of cafétaria blijven totdat de training officieel is afgelopen. Verlaat men toch op eigen initiatief het zwembad, dat is de clubleiding niet meer verantwoordelijk als er iets onderweg gebeurt. Bij een 2<sup>de</sup> keer wordt men reeds van training gestuurd na 2 waarschuwingen (+ de ouders worden schriftelijk op de hoogte gebracht). Bij een 3<sup>de</sup> feit of incident zal men direct van training gestuurd worden en is men niet meer welkom op de volgende trainingen. Hierbij kan een gesprek met het bestuur nog gepland worden.

## D. Algemeenheden

### D.1. Wisselbeker ZTZ – puntentoekenning

■ ZTZ organiseert een **clubpuntenklassement** waaraan een **wisselbeker** is verbonden. Het is de bedoeling een extra stimulans tot intensief trainen te bieden. De winnaar mag de beker 1 jaar bij zich houden. Hij wordt terugbezorgd aan het ZTZ-bestuur na het verstrijken van dit jaar en vóór de nieuwe prijsuitreiking. Wie de wisselbeker driemaal in zijn zwemcarrière wint, mag deze definitief houden.

■ De **prijsuitreiking** gebeurt telkens bij het begin van het volgend jaar. Zowel de 9 + 10 jarigen (eendjes), als 11 jarigen en ouder (benjamins tot seniors) worden de eerste 6 gehuldigd.

■ **De punten worden als volgt toegekend :**

■ bijwonen van een training :	1 punt
■ deelname aan een wedstrijd :	1 punt
■ tijdsverbetering van een wedstrijdijd :	1 punt
■ eventueel looptraining :	1 punt
■ extra zwemtraining op zaterdag :	1 punt
■ eventueel spinning / cyclingfietsen :	1 punt
■ trainingen tijdens de vakantieperiodes :	2 punten

### D.2. materiaal

■ Iedere competitiezwemmer/ster heeft materiaal gekregen van de club. Hij/Zij is er dan ook volledig verantwoordelijk voor en staat in voor het normale **onderhoud**. Men moet er zich van bewust zijn dat dit materiaal een groot deel van sponsors afkomstig is en heel wat inspanning heeft gevraagd om dit te krijgen. Draag er dan ook zorg voor.

■ Alle competitiezwemmers/sters zijn verplicht om de uitrusting van de club te dragen tijdens de wedstrijddagen waaraan zij deelnemen, **sporttas, T-shirt, short, sweater, badslippers en badmuts** van onze club + sponsors te gebruiken. Bij verlies of schade kan men een bijkomende T-shirt bekomen aan de prijs van € 15, short aan € 15, een badmuts aan € 10, sweater aan € 60, pantoffels € 20 en een sporttas aan € 50. Bij vertrek is men verplicht om de sweater of training van de club te dragen (Sweater niet verplicht tijdens warm weer van meer dan 22°). Indien men dit weigert wordt het startgeld ten laste gelegd van de zwemmer/ster en bij herhaaldelijk overtreden van deze regel, zal de zwemmer/ster geschorst worden als competitiezwemmer/ster. Als men binnen het eerste jaar dat men competitiezwemmer/ster is stop, dat moet men de sweater en sport- of rugtas van de club teruggeven. Dit geldt ook in het jaar als men een nieuwe uitrusting ontvangt.

📌 Onze hoofdsponsor is “ARENA”. **Men is verplicht ARENA-zwemkledij te dragen zowel op training als op alle wedstrijden, want wij zijn een “ARENA “ club.** Het is voor de sponsor een stimulans om ZTZ te blijven steunen!!

📌 In het zwembad beschikken we over een behoorlijke hoeveelheid lesmateriaal, voor groot en klein. Een groot deel hebben we zelf aangekocht, een ander deel kregen we van de sponsors. Dit materiaal vertegenwoordigt reeds een vrij aardig kapitaal ! Gebruik het goed, maar met alle **respect**. Er zijn nog velen na u die er gebruik van willen maken ... en ZTZ wil niet constant opdraaien om beschadigd materiaal te vervangen.

### D.3. Varia

📌 De **lidkaart** is tevens een **kortingskaart** in de winkel waar ZTZ mee samenwerkt “**Supra Bazar Tielt**”. Deze vertegenwoordigt Arenamateriaal. Op een onrechtstreekse manier steunen zij ook nog eens ZTZ door aan alle ZTZ-leden een percentage te geven op alle zwemmateriaal.

📌 Bij het inleveren van **1 originele “Arena”** etiketten ontvangt men contant € 1 per afgeleverd **originele “Arena”** etiket.

📌 Alle competitiezwemmers/sters moeten hun lidgeld uiterlijk tegen eind januari betaald hebben. Zo niet worden ze niet meer toegelaten op de trainingen van ZTZ en krijgen ze een aangetekende ontslagbrief. Indien men toch zijn lidgeld nog wil vereffenen, dient een administratieve opleg van € 15 te betalen. Een competitiezwemmer/ster die in de loop van het jaar zelf ontslag neemt, kan geen lidgeld terugvragen.

📌 ZTZ organiseert verschillende **activiteiten** naast het zwembad. Dit met het oog op de noodzakelijke **financiële aanvulling van onze kas**. Als wij regelmatig materiaal bijkopen, voldoende lesgevers/sters inschakelen, voldoende zwem uren afkopen in het zwembad, een jaarlijkse uitstap organiseren,... dan is deze financiële hulp echt welkom. We doen het voor jullie. We rekenen er dan ook op dat iedereen zijn steentje bijdraagt bij zulke gelegenheden; we denken maar aan de jaarlijkse bingoavond.

📌 Hoed u zowel in het zwembad van Tielt, als in andere zwembaden voor **diefstal** in of rond de kleedhokjes. Breng geen of zo weinig mogelijk geld mee, zeker geen waardevolle voorwerpen ! Maak gebruik van de kastjes met een slot!!

📌 **Clubrecords** worden voortaan beloond. Wie een nieuw clubrecord zwemt op gelijke welke afstand/stijl per kalenderjaar of die niet op zijn naam staat ontvangt een premie van € 10. ( Deze worden 2 keer uitgereikt per jaar, eind juni en eind december )

📌 **A-zwemmers** worden voortaan beloond met een badhanddoek van Arena. ( Deze worden 2 keer uitgereikt per jaar, eind juni en eind december )

📌 Zwemmers/ster die een **Haaitijd** zwemmen, worden voortaan 1 keer per jaar beloond met een premie van € 50. ( Deze worden 2 keer uitgereikt per jaar, eind juni en eind december )

📌 Tijdens de officiële trainingsuren van de competitiezwemmers/sters mag geen enkele competitiezwemmer zich in het vrij gedeelte van het zwembad begeven. Indien men niet van plan is om te komen trainen, moet men zich ook niet in de buurt van het zwembad begeven!!

📌 Alle competitiezwemmers/sters moeten voortaan per zwem jaar één contract ondertekenen, of ze al dan niet willen blijven competitie zwemmen en in welke groep ze terecht komen.

## **Bestuur ZTZ**