

Informatiebrochure competitiezwemmers januari 2014

TRAININGEN

Maandag:

- 19u tot 20u zwemtraining

Woensdag:

- 18u40 tot 19u30 zwemtraining

Vrijdag:

- 19u50 tot 21u40 zwemtraining
 - o Voor de jongsten eventueel tot 21u00 (vrij te kiezen)

Zaterdag:

- 11u00 tot 13u00 zwemtraining

TRAINERSTEAM

- Jack Claeys Trainer in het water 0478550919
- Zjef Laureyns Hoofdtrainer 0498859005
- Nathalie Claeys trainster 0472721344
- Wouter Lippens trainer
- Milan Van De Voorde trainer
- Carine Van Vynckt Administratief verantwoordelijke 0478560551

GROEPSINDELING

Onze groep bestaat uit kinderen/jongeren/volwassenen van 8 tot 26 jaar. Bovendien beschikken wij afhankelijk van het trainingsmoment over een variërende zwemruimte. Daarom worden de zwemmers per training in andere groepen gedeeld, afhankelijk van de beschikbare zwemruimte, het soort training, de komende/voorbijde wedstrijden, de individuele noden van de zwemmers enz.

AFSPRAKEN COMPETITIEZWEMMERS

Binnen de competitie groep gelden er, naast de clubregels, ook andere afspraken. De trainers behouden zich het recht de zwemmers uit de groep te verwijderen wanneer volgende afspraken (al dan niet frequent) niet worden nageleefd. Competitiezwemmer worden/zijn, betekent dus akkoord gaan met de afspraken en deze naleven.

Als competitiezwemmer...

MATERIAAL:

- ben je bij je eerste inschrijving **verplicht** volgende zaken aan te schaffen:
 - een **T-shirt** van de competitiegroep
 - een **badmuts** van de competitiegroep/dikke zwarte clubbadmuts (te koop aan 5 euro per stuk bij de trainers)
 - **zoomers** (korte zwemvliezen, vast aan de voet). Vraag de zoomers van andere zwemmers om de juiste maat en soort te vinden)
 - **paddles** (handpaddles), géén techpaddles! (vraag de paddles van andere zwemmers om de juiste maat te vinden)
- krijg je de kans een sweater van de club aan te schaffen
- kan je volgende zaken **optioneel** aanschaffen:
 - een natzak/**netzak** om het natte materiaal in te stoppen
 - een eigen **pullbuoy**
 - een **fastskin** (= wedstrijdbadpak). Deze badpakken zijn erg **duur** en achten wij **niet nodig** voor het niveau waarop onze zwemmers zwemmen. Wij verbieden het echter niet. Via tweedehandswebsites zijn er vaak koopjes te doen, op eigen risico.
- wanneer veel zwemmers materiaal nodig hebben, is het mogelijk dat de trainers een groepsaankoop organiseren. Dit is geheel vrijblijvend en wordt niet op regelmatige tijdstippen georganiseerd. Het aankopen van materiaal (en de juiste maat) is op eigen risico.

OP TRAINING:

- train je **minimaal 2 keer per week**, waarvan:
 - minimaal één training die langer dan één uur duurt (vrijdag of zaterdag) \
- kom je **op tijd**
- help je de trainers met het **klaarleggen** en **opruimen** van materiaal
- verlaat je de training niet vroegtijdig, tenzij op persoonlijke of schriftelijke vraag van de ouders

- draag je steeds een badpak (geen bikini) of aansluitende zwembroek
- draag je steeds een dikke badmuts van de club
- heb je steeds het volgende bij voor een zwemtraining:
 - badpak/zwembroek + reserve
 - handdoek
 - badmuts van de club
 - duikbril + reserve
 - **drinkbus** met **water** of een lichte sportdrink (geen AA-drink of andere suikerbommen!), **wegwerpfljes zijn verboden!**
 - paddles
 - zwemvliezen
 - eventueel een netzak om alles in te stoppen

OP WEDSTRIJD

- **neem je deel aan minimaal 6 wedstrijden per jaar** (september tot september), met uitzondering van de 9- en 10-jarigen
- schrijf je je tijdig in voor de wedstrijden waaraan je wenst deel te nemen, als reactie op de uitnodiging die je via e-mail ontvangt
- draag je maar één badpak of zwembroek, geen twee!
- zwem je altijd met de clubbadmuts
- draag je altijd het competitie-T-shirt, een donkere short en schoenen/slippers - gebruik je zwemzak, met daarin:
 - 3 badpakken/zwembroeken, alles liefst Speedo (een voor het inzwemmen – cluboutfit – reserve)
 - 2 clubbadmutsen (een reserve)
 - Voldoende handdoeken (club of speedo of anders)
 - Pasta of andere lichte voeding

- Voldoende drinken
- iets om je rustig bezig te houden (boek, gezelschapsspel, huiswerk ...)
- draag je, indien je erover beschikt, de clubtrui
- heb je respect voor je tegenstanders!
- kom je op tijd en hou je je aan de regels van de betreffende wedstrijd
- luister steeds naar je trainers en verlaat je de groep niet zonder toestemming van je trainer - heb je respect voor de organisatoren en de officials
- gedragen ook de ouders zich sportief en verantwoord tegenover officials, organisatoren, zwemmers van andere clubs, eigen zwemmers en trainers
- respecteren de ouders de taak van de trainer. Het is niet de taak van de ouder om met de zwemmers een 'peptalk' of evaluatiegesprek te voeren net voor of net na een wedstrijd. De trainer geeft de zwemmer de laatste richtlijnen en feedback.

ALGEMEEN

- word je verwacht deel te nemen aan **alle** clubactiviteiten (clubkampioenschap, zwemfeest Memorial Ruth Mouton / Kelly Van Hyfte, zwemmen voor het goede doel, waterkerstfeest ...)
- word je verwacht deel te nemen aan zwemstages/weekends/familieactiviteiten/...
- heb je respect voor alle mede zwemmers, tegenstanders, trainers, officials en andere personen
- lees je steeds aandachtig alle e-mails, nieuwsbrieven en prikbordberichten
- Controleer je regelmatig de website www.ddzz.be
- Word je verwacht je aan de **gedragscode** van DDZZ te houden die je kan terugvinden op <https://www.ddzz.be/aanspreekpunt-integriteit>