



Informatie Bulletin 2009 / 2010 Wedstrijdzwemmen ZPK Budel

VOORWOORD

Voor u ligt het Informatie Bulletin van ZPK Budel seizoen 2009/ 2010.

Een heleboel informatie is ook op onze website te bekijken: www.zpkbudel.nl , voor de meest recente informatie kan je altijd daar terecht en de meest actuele versie van dit Informatie Bulletin zal ook vanaf de website te downloaden zijn. Het doel van dit Informatie Bulletin is om alle relevante informatie bij elkaar te hebben in een soort van naslagwerk.

We hebben geprobeerd zo compleet mogelijk te zijn maar het is een eerste uitgave dus we zouden graag van de lezers willen horen welke verbeteringen en/of aanvullingen we zouden kunnen doen. Geef dus alles wat je kwijt wil rondom dit Informatie Bulletin door aan iemand van de TC zodat we dit voor de volgende versie mee kunnen nemen.

Voor dit seizoen wensen we alle wedstrijdzwemmers veel succes bij de verschillende wedstrijden.

Met sportieve groeten

TC ZPK Budel

WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN, CHECK VOOR DE MEEST RECENTE INFORMATIE DE WEBSITE WWW.ZPKBUDEL.NL

ALGEMENE INFORMATIE

BESTUURSLEDEN

Functie	Naam	Telefoon	Email
Voorzitter	Guido Kauffmann	0032-11 447178	voorzitter@zpkbudel.nl
secretaris	Mirjam Scheepers		secretaris@zpkbudel.nl
Penningmeester	Frans Melis		penningmeester@zpkbudel.nl
Ledenadministratie	Guido Kauffmann	0032-11 447178	ledenadministratie@zpkbudel.nl
Lid /activiteiten	Marlie vd Heuvel		
Lid	Arian Compen		
Lid	Karin Rovers		

LEDEN TC (TECHNISCHE COMMISSIE)

Functie	Naam	Telefoon	Email
Voorzitter	Henri Stals		
Notulist	Harrie Kissen		
Trainer	Henk Lamers		
Trainer	Ludo Duisters		
Ploegleider(ster)	Ingrid Melis		
Officials	Marieke van Hout		
Wedstrijdsecretariaat	Guido Kauffmann	0032-11 447178	wedstrijdsecretariaat@zpkbudel.nl

Nuttige webadressen

<http://www.zpkbudel.nl>

<http://www.knzbkringbrabant.nl>

<http://www.knzb.nl>

<http://www.zwemkroniek.com>

Informatie bulletin wedstrijdzwemmen ZPK Budel seizoen 2009/2010

Regelgeving trainingen:

- Afmelden voor een training dient ten alle tijden gebeuren bij de trainer, dit kan per mail of per telefoon.
- Iedereen is 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig in de hal van het zwembad. Je gaat pas 5 minuten voor de tijd dat de training begint omkleden.
- Na het omkleden ga je direct naar de baan waarin je training krijgt.
- In Budel 1 wordt er getraind met pullboy / plankje en (korte) zwemvliezen en dient door zwemmer zelf te worden meegebracht.
- Kleine waardevolle kledingstukken stop je in je zwemtas of in een van de kluisjes en de grote spullen hang je aan de daarvoor bestemde haken.
- Je zwemtas neem je mee het zwembad in.
- Er mogen geen spullen in de kleine kleedhokjes blijven hangen of staan.
- Heb je per ongeluk iets van waarde, sieraden/horloge of geld bij je geef dat dan in bewaring bij je trainer/-ster, of stop het in de aanwezige kluisjes.
- Na de training is het verstandig om te gaan douchen. Er wordt niet gegooid met andermans spullen en shampoo is alleen om je haren mee te wassen.
- Iedereen is na afloop van de training binnen 15 minuten aangekleed terug in de hal.
- Laat geen papier of andere rommel achter in de kleedhokken, op de gangen of in de toiletten.
- Het is voor iedereen aanbevolen een badmuts en een zwembrillette te dragen. Daarnaast mag er een bidon / flesje met drinken meegenomen worden (zonder prik!).
- Na het 2e belsignaal mag de zwemzaal betreden worden en loop je rustig naar de baan waar jouw training gegeven wordt.
- Het is verboden om het ondiepe gedeelte van het grote bad te duiken.
- Ga voor de training begint altijd even naar het toilet, want tijdens de training is dit storend.
- Wil je tijdens de training toch even naar het toilet vraag hiervoor aan de trainer/ -ster toestemming. Nooit naar het toilet gaan uit eigen beweging of tijdens een opdracht.

Regelgeving wedstrijden Algemeen

ZPK Budel neemt deel aan verschillende wedstrijden. Hierbij zijn diverse zaken van belang, hieronder worden de meest belangrijke genoemd.

Afmeldingen bij wedstrijden:

De volgende regels zijn van toepassing:

- Indien je niet kan deelnemen aan een wedstrijd waarvoor je een uitnodiging hebt ontvangen, meld je dan af voor de uiterste datum die op de uitnodiging staat vermeld.
- Bij afmeldingen die later gebeuren dient men de wedstrijdbijdrage of startgeld te betalen.
- Bij ziekte of onverwachte gebeurtenis kan je tot 24 uur voor aanvang van de wedstrijd worden afgemeld zonder extra boete. Je wordt dan in de uitslag opgenomen als AFGEM
- Een organiserende vereniging kan beslissen om afmeldingen toe te laten tot aanvang van de juryvergadering (meestal 30 minuten voor de wedstrijd) kan je nog door je ploegleider worden afgemeld. Ook hier geldt de code in de uitslag AFGEM en volgt er geen boete
- Alle afmeldingen die daarna gedaan worden als “NG” = boete van 2,50 € of voor zwemmers die niet op komen dagen zal “NGZA” in de uitslag vermeld worden en bedraagt de boete 7,50 € welke aan de zwemmer wordt doorgerekend boven op het verschuldigde wedstrijdbijdrage/startgeld.
- Uitzondering op deze laatste regel is wanneer een zwemmer tijdens de wedstrijd ziek wordt. Door de scheidsrechter wordt dan bepaald of de ziekmelding geaccepteerd wordt, is dat het geval dan zal “AFGEM” vermeld worden en volgt er geen boete.

regeling ten opzichte van startvergunning:

De zwemmer die meedoet aan wedstrijden is verplicht houder te zijn van een geldige startvergunning.

Er zijn 3 varianten mogelijk:

Zwemmer is geboren in 1998 of later kosten startvergunning = 5,-- € per jaar

Zwemmer is geboren in 1997 of eerder kosten startvergunning = 30,-- € per jaar

Voor zwemmers geboren in 1997 of eerder is het ook mogelijk om in plaats van een startvergunning voor een volledig jaar een dagstartvergunning te nemen. De kosten hiervan zijn 6,-- € per wedstrijd

De kosten van een startvergunning zijn ten laste van de zwemmer(ster) en worden in het begin van het jaar samen met de contributie geïnd.

De kosten van een eventuele dagstartvergunning dien je contant te betalen voor aanvang van de wedstrijd aan de ploegleiding.

Leeftijdsbepalingen:

Voor het seizoen 2009/2010 gelden voor wedstrijden de volgende leeftijds categorieën:

Geboortjaar	Meisjes	Jongens
2003-2004 (vanaf 6 j)	Minior 1	Minior 1
2002	Minior 2	Minior 2
2001	Minior 3	Minior 3
2000	Minior 4	Minior 4
1999	Minior 5	Minior 5
1998	Junior 1	Minior 6
1997	Junior 2	Junior 1
1996	Junior 3	Junior 2
1995	Jeugd 1	Junior 3
1994	Jeugd 2	Junior 4
1993	Senioren 1	Jeugd 1
1992	Senioren 2	Jeugd 2
1991	Senioren Open	Senioren 1
1990	Senioren Open	Senioren 2
1989 ee	Senioren Open	Senioren Open

soorten wedstrijden:

Binnen ZPK Budel nemen we deel aan en/of organiseren wij verschillende soorten wedstrijden. Hieronder een beschrijving van de wedstrijden:

- **Tijdzwemmen**

wat is het:

Het tijdzwemmen is een onderlinge wedstrijd voor alle zwemmers van ZPK Budel die trainen in Budel. 1 t/m de Instroom groep. Dit wordt om de \pm 6 weken op zaterdag **9.30** tot **10.30 uur** gezwommen, elke keer een andere slag. Bij deze wedstrijd zijn 3 categorieën van toepassing: minioren, aanmoediging en prestatie. Afhankelijk van de snelste tijd van de zwemmer wordt hij/zij ingedeeld in één van die categorieën. Per categorie is er een wisselbeker voor diegene die ten opzichte van zijn/haar snelste tijd de meeste tijdsverbetering heeft behaald, de nummers 1, 2 en 3 krijgen een medaille. Diegene drie keer in dezelfde categorie de wisselbeker behaalt mag de beker houden.

Aan het begin van het seizoen krijgt elke zwemmer een kaart waarop zijn/haar snelste tijden staan van het vorige seizoen. Elke keer dat er tijdzwemmen is moet de zwemmer zijn/haar kaart inleveren en wordt deze bijgewerkt met de resultaten van die wedstrijd.

Hoe kan je deelnemen / afmelden:

In principe gaan wij er vanuit dat iedereen uit Budel. 2 t/m de Instroom groep deel neemt aan het tijdzwemmen. Je wordt dan ook automatisch in het programma opgenomen. Kan je niet meedoen aan het tijdzwemmen dan dien je je af te melden bij de organisatie van het tijdzwemmen (Rob Broers, robbroers@live.nl , 0495-491066) uiterlijk 's vrijdags voor 12.00 uur.

Wanneer is het:

10-10-2009	Borstcrawl
14-11-2009	Schoolslag
19-12-2009	Rugcrawl
06-02-2010	Vlinderslag
20-03-2010	Borstcrawl
24-04-2010	Schoolslag
05-06-2010	Rugcrawl
10-07-2010	Vlinderslag

Informatie bulletin wedstrijdzwemmen ZPK Budel seizoen 2009/2010

- **KNZB vereniging zwemcompetitie**

Wat is het:

De KNZB verenigingscompetitie bestaat uit 5 wedstrijden die samen met verschillende verenigingen gezwommen wordt. ZPK Budel komt dit seizoen uit in de D1 klasse, dit is de hoogste regionale klasse. Deze wedstrijden zijn voor de club van belang omdat niet alleen de individuele resultaten gelden maar het totaal resultaat van de club.

Hoe kan je deelnemen / afmelden:

Aan het einde van het voorafgaande seizoen wordt de competitieploeg samengesteld door de trainers en de TC. Als je geselecteerd wordt voor de competitieploeg wordt je daar voor het begin van het seizoen van op de hoogte gebracht. Voor elke wedstrijd ontvang je per mail een herinnering voor de betreffende wedstrijd met daarin de te zwemmen programma's.

Afmelden voor een competitiewedstrijd is niet mogelijk, wanneer je toch afmeldt wordt er een boete van 10,- € aangerekend

Wanneer is het:

4/10/2009				
Sint-Oedenrode	De Neul	5 banen	inzwemmen 14.30	aanvang 15.00 uur
Argo	4 officials			
Hydra	3 officials			
ZPK Budel	3 officials			
15/11/2009				
Budel	het Zuiderpoortbad	4 banen	inzwemmen 13.30	aanvang 14.00 uur
ZPK Budel	3 officials			
Tempo	2 officials			
Argo	3 officials			
17/01/2010				
Oss	Golfslagbad	5 banen	inzwemmen 15.00	aanvang 15.30 uur
Arethusa	4 officials			
Tempo	3 officials			
ZPK Budel	3 officials			
14/03/2010				
Valkenswaard	De Wedert	6 banen	inzwemmen 14.15	aanvang 14.45 uur
Tempo	3 officials			
Hieronymus	3 officials			
De Vennen	3 officials			
ZPK Budel	3 officials			
11/04/2010				
Veldhoven	Den Ekkerman	6 banen	inzwemmen 09.30	aanvang 10.00 uur
Tiamat	5 officials			
Den Doorn	3 officials			
ZPK Budel	4 officials			

Begeleiding:

De begeleiding bij de KNZB competitie wedstrijden wordt gevormd door:

Henk Lamers, trainer

Ludo Duisters, trainer

Ingrid Melis, begeleider

Wedstrijdbijdragen:

De wedstrijd bijdrage voor de competitiewedstrijden bedraagt 5x3 € =15 € voor het hele seizoen en wordt voor de eerste competitiewedstrijd door Ingrid Melis.

Informatie bulletin wedstrijdzwemmen ZPK Budel seizoen 2009/2010

Solo competitie:

Wat is het:

De solo competitie is een onderlinge competitie tussen Argo uit Sint Oedenrode, Z&PV Nuenen uit Nuenen, DZT '67 uit Deurne en ZPK Budel. De competitie bestaat uit 6 wedstrijden en het resultaat wordt bepaald door de individuele beste tijden van bepaalde programma's bij elkaar op te tellen en diegene die het laagst aantal punten heeft per leeftijdscategorie is de winnaar. Je zwemt hierbij uitsluitend voor jezelf (vandaar de naam Solo competitie).

Hoe kan je deelnemen / afmelden:

- Aan het begin van het seizoen wordt onder de wedstrijdzwemmers geïnventariseerd wie er aan deze wedstrijden deel wil nemen.
- Er kan deel genomen worden vanaf geboortjaar 1999. Let wel op, er worden bij de solo competitie 'lange' afstanden gezwommen en deze is dus niet geschikt voor beginnende zwemmers.
- De deelnemende zwemmers mogen voor elke wedstrijd zelf hun te zwemmen nummers bepalen maar de ploegleiding zal altijd nog bekijken of het eindklassement voldoende in het oog gehouden wordt.
- Indien je deel neemt aan de Solo competitie ontvang je voor elke wedstrijd een herinnering met de te zwemmen programma's, wil je alsnog afmelden voor een wedstrijd dan dient dit liefst per mail te gebeuren bij Guido Kauffmann wedstrijdsecretariaat@zpkbudel.nl

Wanneer is het:

Wedstrijd	Datum	Aanvang inzwemmen	Organisatie	Zwembad	Plaats	Aantal banen
Programma 1	20/09/2009	13:30 uur	ZPK Budel	zuiderpoortbad	Budel	
Programma 2	18/10/2009	13:30 uur	DZT '62	De Wiemel	Deurne	6
Programma 3	29/11/2009	15:00 uur	ZV Nuenen	De Drietip	Nuenen	5
Programma 4	7/2/2010	13:30 uur	ZPK Budel	zuiderpoortbad	Budel	4
Programma 5	21/02/2010	14:30 uur	Z&WV Argo	De Neul	Sint- Oedenrode	5
Programma 6	07/03/2010	15:00 uur	ZV Nuenen	De Drietip	Nuenen	5

Begeleiding:

De begeleiding bij de Solo competitie wedstrijden wordt gevormd door:

Carola Hompes, trainer

Ingrid Melis + Kristel vd Goor, begeleider

Wedstrijdbijdragen:

De wedstrijd bijdrage voor de Solo competitiewedstrijden bedraagt 3 euro per wedstrijd, deze worden geïnd door de ploegleider voor de wedstrijd.

Speedo jaargangwedstrijden:

Wat is het:

De Speedo wedstrijden zijn voor de jongste zwemmers onder ons.

Speedo wedstrijden zijn voor jongens minioren 1 t/m 6, meisjes minioren 1 t/m 5 en jongens en meisjes Junioren 1 en 2 die de te zwemmen afstanden en slagen beheersen.

Van de speedo wedstrijden worden per Kring ranglijsten gepubliceerd en daarnaast een landelijke SwimKick Top-100.

De speedo jaargangwedstrijden bestaan uit 4 wedstrijden, de beste Speedo zwemmers van het seizoen komen uit bij de Speedo Kring Finales.

Hoe kan je deelnemen / afmelden:

De selectie voor de speedo jaargangwedstrijden gebeurt door het wedstrijdsecretariaat in samenspraak met de betrokken trainers(sters).

Je krijgt een uitnodiging van het wedstrijdsecretariaat (oproep) om deel te nemen aan.....

Indien je niet wil of kan deelnemen dien je je af te melden voor de uiterste datum vermeld op de uitnodiging. Deze afmelding gebeurt bij Guido Kauffmann wedstrijdsecretariaat@zpkbudel.nl

Wanneer is het:

waar + tijd inzwemmen

Ronde 1	11-10-2009	Veldhoven 9.30uur;Oss, Boxtel,Breda 13.30 uur of Uden 15.00 uur)
Ronde 2	12-12-2009	Uden 15.00 uur, Breda, Cuyk 13.30 uur of St. Oedenrode 14.30 uur
Ronde 3	24-01-2010	te Budel 13.30 uur
Ronde 4	21-03-2010	te Budel 13.30 uur
Ronde 5	18-04-2010	Uden 15.00 uur, Breda, Vlijmen,Boxtel 13.30 uur of St. Oedenrode 14.30 uur

□

Begeleiding:

De begeleiding bij de Speedo wedstrijden wordt gevormd door:

Carola Hompes, trainer

Kristel v.d. Goor en Marlie v.d. Heuvel

Wedstrijdbijdragen:

De wedstrijd bijdrage voor de Speedo wedstrijden bedraagt 3 euro per wedstrijd, deze wordt geïnd door de ploegleider voor de wedstrijd

Swimkick wedstrijden:

Wat is het?

Dit zijn wedstrijden voor de beginnende zwemmers met als doel ervaring op te doen bij het wedstrijdzwemmen. Ook zwemmers met minder talent kunnen aan deze wedstrijden deelnemen.

Hoe kan je deelnemen/afmelden?

Je kan je opgeven om deel te nemen aan de swimkickwedstrijden bij het wedstrijdsecretariaat.

Je krijgt een uitnodiging van het wedstrijdsecretariaat (oproep) om deel te nemen aan.....

Indien je niet wil of kan deelnemen dien je je af te melden voor de uiterste datum vermeld op de uitnodiging. Deze afmelding gebeurt bij Guido Kauffmann wedstrijdsecretariaat@zpkbudel.nl

Wanneer is het:

waar + tijd inzwemmen

Deel 1	27-09-2009	te Budel	13.30 uur
Deel 2	29-11-2009	in Rosmalen	12.30 uur
Deel 3	28-02-2010	Te Schijndel	13.30 uur
Deel 4	25-04-2010	Roosendaal	13.30 uur

Begeleiding:

De begeleiding bij de Swimkick wedstrijden wordt gevormd door:

Rob, Niels trainer

Ploegleiding: vacature

Wedstrijdbijdragen:

De wedstrijd bijdrage voor de Swimkick wedstrijden bedraagt 3 euro per wedstrijd, deze wordt geïnd door de ploegleider voor de wedstrijd

Overige Jaarlijks terugkomende wedstrijden:

Clubkampioenschappen:

Een keer per jaar

worden de ZPK Budel Clubkampioenschappen gehouden. Bij deze wedstrijd wordt bepaald wie zich in verschillende leeftijdscategorieën voor dat jaar de Clubkampioen mag noemen.

Voor deze wedstrijd worden ook andere verenigingen uitgenodigd om er een officiële wedstrijd van te maken maar zij dingen niet mee in de prijzen.

Oranje wedstrijd:

De Oranje wedstrijd wordt jaarlijks rond Koninginnedag gezwommen. Dit is een wedstrijd waar verschillende verenigingen uit de regio aan deelnemen. Hierbij wordt gestreden om een trofee, beschikbaar gesteld door een Sponsor.

Wedstrijdbijdrage:

wordt jaarlijks bepaald

Hoe kan je deelnemen / afmelden:

Ieder lid wordt voor elke wedstrijd door de TC uitgenodigd om deel te nemen. Als je je hebt opgegeven dan ontvang je een aantal dagen voor de wedstrijd een bevestiging met daarop de programma's die je moet zwemmen, wil je alsnog afmelden voor de wedstrijd dan dient dit liefst per mail te gebeuren bij Guido Kauffmann wedstrijdsecretariaat@zpkbudel.nl

Wanneer is het:

31 oktober 2009 dag 1 Clubkampioenschappen in het zuiderpoortbad, inzwemmen 15.00 uur, aanvang wedstrijd 15.30 uur

1 november 2009 dag 2 Clubkampioenschappen in het zuiderpoortbad, inzwemmen 13.30 uur, aanvang wedstrijd 14.00.

2 mei 2009, Oranjewedstrijd in het zuiderpoortbad, inzwemmen 13.30 uur, aanvang wedstrijd 14.00 uur.

Begeleiding:

De begeleiding bij de hierboven genoemde wedstrijden is nog niet vastgesteld.

Wedstrijdbijdragen:

De wedstrijd bijdrage voor de hierboven genoemde wedstrijden zal later worden vastgesteld en op de uitnodiging vermeld. Dit dient dan voorafgaande aan de wedstrijd betaald te worden. Indien je niet of niet tijdig afmeldt moet de wedstrijd bijdrage toch betaald worden.

Invitatie wedstrijden:

Wat is het:

Naast de bovengenoemde wedstrijden neemt ZPK Budel deel aan verschillende wedstrijden in de regio, dat kunnen limietwedstrijden zijn (wedstrijden waarbij de zwemmers een extra gelegenheid krijgen om een limiet te zwemmen voor Brabantse of Nationale kampioenschappen) of clubkampioenschappen van andere verenigingen.

Tijdens het seizoen wordt door de TC en trainers bepaald aan welke wedstrijden ZPK Budel zal deel nemen.

Hoe kan je deelnemen / afmelden:

De trainers en de TC bepalen wie er aan de betreffende wedstrijd deel kan nemen, deze zwemmers wordt vervolgens gevraagd of ze deel willen nemen aan de betreffende wedstrijd. Als je je hebt opgegeven dan ontvang je een aantal dagen voor de wedstrijd een bevestiging met daarop de programma's die je moet zwemmen, wil je alsnog afmelden voor de wedstrijd dan dient dit liefst per mail te gebeuren bij Guido Kauffmann wedstrijdsecretariaat@zpkbudel.nl

Wanneer is het:

Deze wedstrijden worden gedurende het seizoen vastgesteld.

Begeleiding:

De begeleiding wordt per wedstrijd vastgesteld.

Wedstrijdbijdragen:

De wedstrijd bijdrage is verschillend per wedstrijd. In de meeste gevallen zal er een bijdrage per start betaald moeten worden. Het totaal te betalen bedrag moet VOOR de wedstrijd aan de ploegleiding betaald worden. Indien je niet of niet tijdig afmeldt moet het totale startgeld toch betaald worden.

Brabantse Kampioenschappen:

Wat is het:

De KNZB Kring Brabant organiseert verschillende kringkampioenschappen, in november de Brabantse Sprint Kampioenschappen (BSK), in januari de Brabantse Winter Kampioenschappen (BWK) korte baan (25 meter bad), in maart de Brabantse Lange Afstand Kampioenschappen (BLAK) en in mei de Brabantse Zomer Kampioenschappen (BZK) lange baan (50 meter). Voor alle evenementen geldt dat je deel mag nemen aan een programma indien je voldaan hebt aan de limiet voor jouw leeftijdscategorie. De limieten vindt je op <http://www.knzbrabant.nl>

Hoe kan je deelnemen / afmelden:

Je mag deelnemen aan deze kampioenschappen als je één of meerdere limieten hebt gezwommen. Als dat het geval is zal je automatisch een uitnodiging ontvangen van de TC met daarin de programma's waarvoor je een limiet hebt gehaald. Wil je alsnog afmelden voor de wedstrijd dan dient dit liefst per mail te gebeuren bij Guido Kauffmann wedstrijdsecretariaat@zpkbudel.nl

Wanneer is het:

waar + inzwemtijd

BSK	07 en 08 november 2009	Breda 13.30 uur
BWK	09 en 10 januari 2010	Eindhoven za 12.30 zo 11.30 uur
BLAK	28 maart 2010	Breda 13.30 uur
BZK	22, 23, 29 en 30 mei 2010	Eindhoven za 13.00 zo 12.30 uur

Begeleiding:

De begeleiding bij de Brabantse Kampioenschappen wordt later door de TC en de trainers vastgesteld.

Wedstrijdbijdragen:

Aan de deelname van de Brabantse Kampioenschappen zijn geen kosten verbonden.

Nationale kampioenschappen:

Wat is het:

De KNZB organiseert verschillende Nationale Kampioenschappen, in december de Nationale Kampioenschappen korte baan, in januari de Nationale Junioren Kampioenschappen korte baan, en in juni de Nationale Kampioenschappen lange baan, de Nationale Junioren Kampioenschappen lange baan en de Nationale Sprint Kampioenschappen. Voor alle evenementen geldt dat je deel mag nemen aan een programma indien je voldaan hebt aan de limiet voor jouw leeftijdscategorie. De lijsten met de limieten kan je vinden op www.knzb.nl

Hoe kan je deelnemen / afmelden:

Je mag deelnemen aan deze kampioenschappen als je één of meerdere limieten hebt gezwommen. Als dat het geval is zal je automatisch een uitnodiging ontvangen van de TC met daarin de programma's waarvoor je een limiet hebt gehaald. Wil je alsnog afmelden voor de wedstrijd dan dient dit liefst per mail te gebeuren bij Guido Kauffmann wedstrijdsecretariaat@zpkbudel.nl

Wanneer is het:

Alle informatie hierover vindt je op www.knzb.nl

Begeleiding:

De begeleiding bij de Nationale Kampioenschappen wordt later door de TC en de trainers vastgesteld.

Wedstrijdbijdragen: aan de deelname van de Nationale Kampioenschappen zijn geen kosten verbonden.

Allerlei tips voor wedstrijden:

WAT NEEM JE MEE

- Badkleding en reserve badkleding.
- Badmuts en reserve badmuts.
- Zwembril en reserve zwembril.
- Badslippers.
- Minimaal 2 handdoeken
- Club T-shirt
- Trainingsbroek of korte broek (bij de competitiewedstrijden is het dragen van de clubkleding verplicht).
- Eten (geen snoep , chips of chocoladerepen maar brood , banaan , muesli-repen of ontbijtkoek
- Drinken (zonder koolzuur)
- Iets te lezen of te spelen of een walkman voor als je lang moet wachten tussen 2 afstanden in.

GEDRAG VOOR / TIJDENS WEDSTRIJDEN

- Verzamelen is altijd **in de inkomhal van de Zuiderpoort**. Ga je rechtstreeks dan moet dit gemeld worden bij de ploegleiding zodat niet onnodig gewacht wordt op jou.
- Verzamelen doen we altijd een kwartier voor het vertrek, zorg dat je op het juiste tijdstip aanwezig bent.
- Meld je bij binnenkomst meteen bij de ploegleiding en geef daar je wedstrijd bijdrage ook af.
- Bij thuiswedstrijden verzamelen we altijd om **13.15 uur in de inkomhal van de Zuiderpoort**.
- Je luistert te allen tijde naar de instructies van de begeleider(s).
- Je kleding stop je in een grote tas die je mee neemt het zwembad in. Zet je tas bij de rest van de groep.
- Je gaat pas inzwemmen als de begeleider(s) hier toestemming voor hebben gegeven.
- Je blijft bij de groep, ook al hoef je zelf nog niet te zwemmen of ben je al klaar met je afstanden: iedereen vind het leuk aangemoedigd te worden, dus ook degene die als laatste zwemt.
- Ga je toch naar de tribune of naar huis vóórdat de wedstrijd is afgelopen (dit mag alleen met toestemming van de ploegleiding), meld je dan altijd af bij de ploegleiding of de trainer.
- Je laat te allen tijde weten aan een begeleider waar je bent.
- Zorg er voor dat je regelmatig tijdens de wedstrijd iets kleins te eten neemt. Ook al hoefje niet te zwemmen: je raakt veel energie kwijt doordat het in een zwembad erg warm is, dus eet regelmatig.
- Wat drinken betreft: neem tijdens de wedstrijd **GEEN** energiedrank in: dit is niet goed voor je vochtbalans. Tijdens de wedstrijd: isotone drankjes, water met aanmaaklimonade of gewoon water. Neem **GEEN** koolzuurhoudende drank tijdens de wedstrijd (geen priklimonade). Na de wedstrijd kun je om aan te vullen wel
- energiedrank drinken. Ook hier geldt: tijdens de wedstrijd regelmatig kleine beetjes blijven drinken, je droogt echt uit in een zwembad, ook al hoef je niet te zwemmen!!
- Je ruimt alle troep na afloop netjes op.
- Je laat de kledruimte weer netjes achter.
- Je verlaat niet voortijdig het zwembad zonder toestemming van een van de begeleider(s).
- Je gedrag schaadt de naam van ZPK Budel niet.
- Na de gezwommen afstand ga je eerst bij de coach langs waar je rustig wacht tot zij / hij je race met je besproken heeft, daarna ga je terug naar de groep.

VRIJWILLIGERS

Bijna alle activiteiten die binnen ZPK Budel worden uitgevoerd, worden gedaan door vrijwilligers. Vrijwilligers zijn dan ook een onmisbare schakel in het geheel van de zwemclub. Bij wedstrijden zijn begeleiders, trainers en officials van onze club aanwezig.

Bij thuiswedstrijden zijn er nog meer mensen actief, startkaartjes moeten worden opgehaald, de gezwommen tijden moeten in de computer worden ingevoerd, de valse start lijn moet bediend worden enz. enz.

Buiten de wedstrijden zijn de mensen van het bestuur en de diverse commissies veel van hun vrije tijd bezig met het goed laten verlopen van allerlei zaken binnen de zwemclub. Natuurlijk kunnen zij daar extra hulp bij gebruiken en mocht u ons en de zwemmers willen ondersteunen bij hun sport neem dan contact op met één van de leden van de TC.

Een speciale groep van vrijwilligers zijn de officials, hieronder meer over.

OFFICIALS

Officials zijn de mensen die ervoor zorgen dat een wedstrijd in goede banen verloopt.

De belangrijkste van hen is de *scheidsrechter*, hij is de “baas” van de wedstrijd. Hij wordt geassisteerd door **2 kamprechters**, die mee kijken of alles goed verloopt en bepalen wie er in welke volgorde aantikt.

De *starter* zorgt dat de zwemmers op een correcte wijze starten en de *jurysecretarissen* zorgen dat de tijden en startkaarten met de uitslagen goed verwerkt worden.

Daarnaast zijn er *Tijdwaarnemers/Keerpuntcommissarissen* die de tijd opnemen en bekijken of de keerpunten goed uitgevoerd worden.

Deze laatste is de functie waar je mee start.

Binnen ZPK Budel hebben we een aantal officials maar we hebben altijd behoefte aan meer officials dus als u interesse heeft om als official op te treden kunt u zich opgeven bij de *secretaris* van ZPK Budel, hij of zij zorgt er dan voor dat je voor de cursus wordt ingeschreven.

Mocht u eerst wat meer informatie willen hebben dan kunt u die krijgen bij een van onze al actieve officials of bij wedstrijdsecretariaat@zpkbudel.nl

De technische commissie van ZPK Budel wenst je een succesvol zwemseizoen toe