

Handboek Wedstrijdzwemmen

Seizoen 2025-2026



Deze handleiding betreft een dynamisch document die naar aanleiding van ontwikkelingen binnen de KNZB en/of vereniging met regelmaat, minstens jaarlijks, wordt aangepast om congruentie te bereiken. De afbeelding op het voorblad is overgenomen van de KNZB (2025, 3 maart) geraadpleegd van <https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen>. Informatiebronnen die gebruikt zijn voor deze handleiding zijn de website KNZB en www.trbres.nl.

Inhoudsopgave

Introductie	5
Organisatie	6
2.1 Bestuur.....	6
2.2 Trainerscommissie.....	6
2.3 Technische commissie	7
2.4 Activiteitencommissie.....	7
2.5 Contributie.....	8
2.6 Aanbod en doorstroom.....	8
Positief sportklimaat	11
3.1 De rol van ouder	11
3.2 Preventie- en integriteitsbeleid	12
3.3 Vertrouwenscontactpersoon	15
4. Trainingen	17
4.1 Trainingstijden	17
4.2 Feest- en vakantiedagen	18
4.3 Het juiste gedrag vóór, tijdens en na de training	18
4.4 Trainingshulpmiddelen	19
Wedstrijden	21
5.1 Startvergunning	21
5.2 Clubkleding	21
5.3 Uitnodigingen en inschrijvingen	21
5.4 Leeftijdscategorieën	22
5.5 Parazwemmen.....	23
5.6 Diskwalificaties	23
5.7 Officials	23
5.8 Baanlengte (25m/50m).....	23
5.9 Het juiste gedrag vóór, tijdens en na de wedstrijd.....	24
5.10 Materiaal	25
Soorten wedstrijden.....	25
6.1 Nationale Zwemcompetitie (NZC).....	26
6.2 O12 Circuit (en Finale)	26
6.3 O12 Club Meet	27
6.4 Limietwedstrijden	27
6.5 Team Meet Senioren	28

6.6 Provinciale/Regio Kampioenschappen.....	28
6.7 Nederlandse Kampioenschappen (NJK/NK/ONK)	28
6.8 Toernooien en andere wedstrijden	29
6.9 Lange Afstand Circuit (LAC).....	29
6.10 Masterzwemmen	29
6.11 Openwater-wedstrijden	29
Sport en voeding	31
Vrijwilligers	32
Links naar informatiebronnen.....	33
Bijlage 1 Diskwalificatiecodelijst	34

Introductie

In dit handboek tref je algemene informatie aan over ‘het wedstrijdzwemmen’ binnen zwemvereniging De Ganze. We hopen dat jij (zowel ouder als zwemmer) dit handboek goed doorneemt. Vragen kun je altijd stellen aan de trainers en/of bestuursleden. De contactgegevens staan in dit handboek.

Naast dit handboek gebruiken wij voor het delen van informatie de WhatsApp Community. Als lid en/of ouder word je toegevoegd aan de subgroep die voor jou van toepassing is. In de “Aankondigingen” van de WhatsApp Community wordt algemene informatie gedeeld. In de subgroepen van de community wordt specifieke informatie gedeeld die alleen voor die subgroep van belang is. Vier keer per jaar wordt via de “Aankondigingen” in de WhatsApp Community de nieuwsbrief gedeeld. In deze nieuwsbrief worden allerlei weetjes gedeeld, zoals terugkijken op de activiteiten van de activiteitencommissie, overzicht van de clubrecords, de agenda over wedstrijden en activiteiten, ect. Deze nieuwsbrief is ook terug te vinden op onze website waar ook allerlei informatie op terug te vinden is en als laatste maken we gebruik van social media, zoals facebook en Instagram. Kortom, genoeg informatiebronnen om je helemaal te verdiepen in onze zwemvereniging.

Graag willen we jullie ook vragen om terug te geven aan de vereniging door een steentje bij te dragen als vrijwilliger. Zonder vrijwilligers is er geen sport mogelijk. Ben je benieuwd hoe je kan helpen bij de vereniging of heb je interesse in een bepaalde functie? Spreek dan een van de bestuursleden of trainers aan tijdens de trainingen of neem contact op via de e-mail. Hulp is altijd welkom. Zo helpen we samen de vereniging vooruit!

Ondanks de zorgvuldigheid waarmee deze handleiding is gemaakt, kan het zijn dat er nog enkele veranderingen plaatsvinden gedurende het seizoen. Wij houden je hiervan op de hoogte en herzien jaarlijks de handleiding. Vind je ergens een fout in de handleiding? Geef het dan door aan via ledenadministratie@deganzegoes.nl. Wij wensen iedereen een sportief zwemseizoen toe vol sportplezier!

Organisatie

2.1 Bestuur

Het bestuur van de zwemvereniging is verantwoordelijk voor de organisatie en voorwaarden die nodig zijn om te kunnen trainen en deel te nemen aan wedstrijdzwemmen. Jaarlijks organiseert het bestuur een Algemene Ledenvergadering (ALV) om de leden te informeren over de activiteiten van afgelopen jaar en de plannen te presenteren voor het komende jaar. De voorzitter van het bestuur is Erwin Dingemanse. Het bestuur wordt ondersteund door meerdere commissies.

Functie	Naam	E-mailadres
Voorzitter	Erwin Dingemanse	voorzitter@deganzegoes.nl
Secretaris	Huug van Vossen	secretaris@deganzegoes.nl
Penningmeester	Floortje Maat	penningmeester@deganzegoes.nl
Technische commissie	Suzanne van Hartingsveldt	tc@deganzegoes.nl
Algemeen lid	Roland Lavooij	

2.2 Trainerscommissie

De trainerscommissie bestaat uit trainers en trainersassistenten die allemaal één of meerdere uren in de week aan het bad staan om training te geven en de zwemmers te begeleiden. Alle trainers beschikken over een geldende VOG-verklaring. Er wordt voor alle trainingsgroepen gebruik gemaakt van de aanwezige expertise binnen de commissie. Aanspreekpunt voor ouders, zwemmers, trainers en assistent-trainers is de hoofdtrainer (hoofdtrainer@deganzegoes.nl). Zie het onderstaande schema voor alle actieve trainers.

Leden:

Ellen van de Velde

- Hoofdtrainer
- Trainerscursus 2025
- Taint minioren, junioren, jeugd en senioren
- Schrijft trainingsschema's/jaarplanning
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Pieter de Visser

- Taint minioren, jeugd en senioren
- Schrijft trainingsschema's
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Thijmen Lavooij

- Trainerscursus 2025
- Taint junioren, jeugd en senioren
- Schrijft trainingsschema's
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Britt van Vossen

- KNZB erkend trainersdiploma
- Trainerscursus 2025
- Taint minioren
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Suzanne van Hartingsveldt

- Trainerscursus 2025
- Taint minioren en junioren

Roland Lavooij

- Taint swimkick

Marco Jobse

- Trainerscursus 2025
- Zweminstructeur
- Taint recreanten
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Jolanda Lavooij

- Trainerscursus 2025
- Taint swimkick

Carolien Boonman

- Trainerscursus 2025
- Taint minioren

Yvon Kosten

- Trainerscursus 2025
- Taint swimkick

Sarwenda Hogesteger

- Assistent-trainer junioren
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Zenna Jansen

- Assistent-trainer swimkick, minioren en junioren
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Meike Maat

- Assistent-trainer swimkick
- Ervaren wedstrijdzwemmer

Fiene Quaak

- Assistent-trainer minioren
- Ervaren wedstrijdzwemmer

2.3 Technische commissie

De technische commissie is verantwoordelijk voor de wedstrijdinschrijvingen en official-zaken. De commissie verstuurd uitnodigingen voor wedstrijden per mail en zorgt ervoor dat alle zwemmers correct worden ingeschreven voor wedstrijden. In de subgroep “wedstrijden” van de WhatsApp Community worden “voorlopige” startlijsten gedeeld en vaak op donderdagavond de “definitieve” startlijst voor de wedstrijd op zondag (kan soms ook later zijn). Na de wedstrijd worden de uitslagen via dezelfde subgroep gedeeld. Mocht je echt niet kunnen deelnemen aan een wedstrijd dan tijdig afmelden via de e-mail bij tc@deganzegoes.nl. De TC vermeldt altijd een uiterste afmelddatum in de uitnodigingsmail. Bij afmeldingen na de afmelddatum is wordt het inschrijfgeld doorberekend naar de afmeldende zwemmer. Wedstrijden kunnen niet gezwommen worden zonder de hulp van officials. Iedere zwemvereniging stelt voor wedstrijden waar hij/zij aan deelneemt officials beschikbaar, zo ook De Ganze. De technische commissie zorgt ervoor dat de zwemvereniging over voldoende officials beschikt, draagt zorg voor het opleiden van nieuwe officials en zorgt voor de indeling van officials bij wedstrijden.

Leden:

Wedstrijden	Naam	E-mailadres
Limiet, competitie, masters en specials (NK, e.d.)	Huug van Vossen	tc@deganzegoes.nl
O12 circuit	Suzanne van Hartingsveldt	tc@deganzegoes.nl

2.4 Activiteitencommissie

De activiteitencommissie zorgt voor extra gezelligheid binnen de vereniging. Zij regelen de organisatie van verschillende buitengewone activiteiten binnen de vereniging, zoals de clubkampioenschappen en

clubdag. Heb jij een leuk idee voor een activiteit of wil je meehelpen? Neem dan contact op met de activiteitencommissie.

Leden: Suzanne van Hartingsveldt en Pieter de Visser

2.5 Contributie

Jaarlijks wordt in november door het bestuur de contributiebedragen herzien en wijzigingen voorgesteld tijdens de ALV. Hieronder een overzicht van de contributie die je ook kunt terugvinden op de website. Alle bedragen zijn per zwemseizoen dat loopt van 1 januari tot 31 december. Contributiekarten worden door de penningmeester in januari per e-mail verstuurd. Als er drie of meer leden uit één gezin zijn, wordt vanaf het derde gezinslid de contributie gehalveerd. Hiervoor wordt het laagste tarief genomen. Veranderen of **opzeggen van het lidmaatschap dient schriftelijk te gebeuren voor 1 december** bij de ledenadministratie via e-mailadres ledenadministratie@deganzegoes.nl. Dit omdat in december het ledenaantal aan de KNZB moet worden doorgegeven. Per lid betaald de vereniging contributie aan de KNZB. Mocht je te laat zijn met afmelden, zullen de kosten worden doorberekend.

Contributie bedragen 2025

Categorie	Prijs		
Swimkick	€ 270,-		
Minior	€ 270,-		
Junior < 16 jaar	€ 270,-		
Jeug/senior >16 jr	€ 335,-	Overig	Prijs
Recreant 2 x p.w	€ 175,-	KNZB lidmaatschap	€ 20,-
Recreant 3 x p.w	€ 225,-	Startnummer	€ 40,-
Student 1 x p.w	€ 150,-	Inschrijfgeld competitie	€ 35,-

2.6 Aanbod en doorstroom

Binnen de zwemvereniging worden zwemmers in één van de zes trainingsgroepen ingedeeld, swimkick techniekschool, minioren, junioren, jeugd, senioren of recreanten. De indeling wordt gemaakt en beoordeeld door de trainerscommissie. Jaarlijks zijn er twee momenten waarop zwemmers kunnen doorstromen naar een volgende trainingsgroep, namelijk na de kerstvakantie en na de zomervakantie. Hieronder zullen we kort ingaan op wat de trainingsgroepen precies inhouden.

Swimkick techniekschool

De swimkick techniekschool is een overbruggingsgroep van de zwemles naar het 'echte' wedstrijdzwemmen. In deze groep ligt de focus op de basistechnieken (stroomlijnen, ligging, basis slagtechniek, keerpunten, duiken) en sportplezier. Er wordt twee keer per week één uur getraind. Wanneer de zwemmer de techniek voldoende beheerst mag hij of zij deelnemen aan de O12 circuitwedstrijden. Bij de wedstrijden die gezwommen worden zijn de regels minder streng en de afstanden kort. Hierdoor kunnen de zwemmers wennen aan het zwemmen van wedstrijden. Twee keer per zwemseizoen (december en juli) beoordelen de trainers het niveau van de zwemmers. Wanneer het niveau van de zwemmers goed genoeg is stromen zij door naar de minioren.

Miniores

Bij de miniores wordt de basis gelegd voor het wedstrijdzwemmen. Het technisch goed zwemmen van de slagen wordt nog belangrijker en ook wordt er meer doorgezwommen en gewerkt aan conditie. Er wordt drie keer per week één uur getraind. Dit afhankelijk of de minor een startnummer heeft, want dan mag de minor ook op de donderdagavond meetraineren. In wedstrijden zwemmen miniores langere afstanden en wordt er ook strenger gecontroleerd of je alle technieken goed uitvoert. De miniores hebben hun eigen O12 circuitcompetities en clubmeets. Vanaf het seizoen dat de zwemmers 12 jaar worden stromen ze door naar de wedstrijd ploeg en zwemmen ze mee in de provinciale competitiewedstrijden. Twee keer per zwemseizoen (december en juli) beoordelen de trainers het niveau van de zwemmers. Wanneer het niveau van de zwemmers goed genoeg is stromen zij door naar de junioren.

Junioren

Bij deze groep staat nog steeds de techniek en conditie centraal, zijn de afstanden langer en het tempo hoger. Aan de hand van de techniek en snelheid wordt door de trainers onderscheid gemaakt in junioren 1 en junioren 2. Er wordt drie keer per week één uur getraind. Junioren 2 zwemmen op de donderdagavond mee met de jeugd in de training van de senioren. Er worden opdrachten gezwommen om de slagtechniek te verbeteren van alle slagen. Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan de starts en keerpunten, gericht op de wedstrijden. Om de conditie te verbeteren worden regelmatig opdrachten met 100 of 200 meter gezwommen en er worden speciale techniek oefeningen (drills) gedaan.

Jeugd

Onze jeugdleden zijn een onderdeel binnen de trainingsgroep senioren, maar zwemmen wel in een eigen baan. Dit houdt in dat ze trainen en begeleid worden door de trainer van de senioren, alleen zwemt de jeugd een half uur korter dan de senioren. Er wordt drie keer per week één tot anderhalf uur getraind. Er worden opdrachten gezwommen om de slagtechniek te verbeteren, het sprinttempo te verhogen, de conditie te verbeteren en speciale drills gedaan eventueel met behulp van hulpmiddelen in combinatie met landtraining.

Senioren

De senioren is een groep die zich serieus bezighoudt met de wedstrijd sport. Er wordt drie keer per week één tot anderhalf uur getraind. Hier wordt het aantal gezwommen meters veel groter en gaat vaak ook het aantal trainingsuren omhoog. Het doel is om zo goed mogelijk te presteren op wedstrijden zonder sportplezier te verliezen. Deze groep werkt toe naar het kwalificeren voor, en zwemmen van regionale of zelfs nationale kampioenschappen. Hier wordt rekening mee gehouden in de jaarplanning zodat iedereen op zijn eigen (ambitie)niveau kan trainen.

Recreanten

De doelen binnen deze groep zwemmers is heel divers. Het gaat hier om zwemmers van allerlei leeftijden: tot zelfs ouder dan 80 jaar. Een deel van de recreanten zwemt om sportief bezig te zijn, zoals ouders die in plaats van wachten tot hun kind klaar is met zwemmen, zelf onder hun trainingstijd baantjes komen zwemmen. Sommige zwemmers willen zwemtechnieken aanleren, sommigen komen om hun conditie op peil te houden, en anderen trainen voor triatlons. Recreanten worden niet begeleid door trainers. Er is een mogelijkheid om met een trainingsschema te zwemmen en voor de recreanten

die hun zwemtechniek willen verbeteren is er om de week een trainer die recreanten instructie geeft op het gebied van zwemtechnische vaardigheden. Kortom, een erg gezellige en leuke groep voor iedereen die van zwemmen houdt. Binnen de groep recreanten is er onderscheid in twee niveaus op snelheid, waarbij de recreant mag kiezen waar wordt aangesloten.

Positief sportklimaat

De Ganze is een vereniging waar iedereen veilig en plezierig moet kunnen sporten. Een vereniging waar iedereen zich veilig voelt om zich te ontwikkelen binnen de sport en het vrijwilligerswerk. Iedereen hoort erbij en iedereen mag er zijn. De trainers geven iedere training aandacht aan iedere zwemmer. Binnen De Ganze is daarom geen plek voor grensoverschrijdend gedrag. We hebben een open cultuur waardoor we elkaar durven aan te spreken als iemand zich toch op een grensoverschrijdende manier gedraagt. Kortom, irriteer jij je aan een situatie of aan het gedrag van een ander. Praat erover en los het op een vriendelijke manier op. Kom je er niet uit? Dan zijn wij er voor je. Je kan altijd op je team en de trainers rekenen. Samen komen we eruit. Laat het niet te lang rondspoken in je hoofd. Het laatste wat we willen is een vijandig sportklimaat. Laten wij met z'n allen zorgen voor een positief en veilig sportklimaat waar sportplezier voorop staat!

3.1 De rol van ouder

Als ouder/verzorger heb je een bijzondere rol in het ontwikkelingsproces van het kind en de zwemmers om hen heen. Jij kunt helpen met het realiseren van een positief sportklimaat. Hieronder staat een lijstje met vrij simpele verwachtingen, houd je hier ook aan. Zo straal je een positief sportklimaat uit naar jouw eigen kind, maar ook naar de andere zwemmers en ouders. Wat verwachten wij van ouders?

- Zet je in als vrijwilliger en doe mee! Stimuleer jouw kind om ook mee te helpen.
- Stimuleer sportief gedrag, en laat dit zelf ook zien.
- Coach op een positieve manier, en help met het naleven van de gedragsregels.
- Laat de training en de wedstrijden over aan de trainers en ploegleiders.
- Als jouw kind hun best heeft gedaan is ieder resultaat goed. Dit verdient een compliment. Plezier en je best doen is altijd belangrijker dan prestatie.
- Gedraag je fatsoenlijk en respectvol, tegen iedereen.
- Verstoor de training niet, stel vragen buiten de training om.
- Zorg ervoor dat je jouw kinderen niet stoort of afleidt tijdens de training.
- Ga niet filmen tijdens de training.

Bij het aangaan van het lidmaatschap kan iedereen aangeven of hij of zij herkenbaar in beeld wil komen op foto's. Dat levert voor onze fotografen en social media-beheerders ontzettend veel werk op en vaak leidt het ertoe dat er helemaal geen leuke foto van een activiteit kan worden geplaatst, omdat er op iedere foto wel een kind staat dat niet in beeld kan worden gebracht. We hebben om die reden moeten besluiten dat we foto's waarin kinderen niet heel herkenbaar en op een leuke, sportieve manier in worden afgebeeld, kunnen gebruiken zonder daarbij naar namen te verwijzen. Daarmee is een foto niet herleidbaar tot een bepaald kind en kan een kind ook niet via social media worden gevonden in die feed. Alleen als een kind prominent in beeld komt (bijvoorbeeld bij het winnen van prijzen bij wedstrijden), zullen wij vragen of we een duidelijke foto en een naam mogen noemen. We vertrouwen er daarbij op dat iedereen graag ziet dat kan worden uitgedragen hoe leuk en gezellig het bij onze vereniging is. Mocht dit een bezwaar zijn, willen jullie dat dan bij de trainer aangeven, dan kan er rekening mee worden gehouden. Willen ouders dat in dat geval ook met hun kind afspreken, zodat een kind zelf ook weet dat het niet mee kan doen met een foto-moment.

Zwemmen moet voor iedereen leuk en veilig zijn en ook goed voelen. Voor onze trainers en binnen de gebruiken van de club is dat soms best een beetje schipperen. We willen daarom een duidelijke lijn zetten, zodat iedereen weet waar hij of zij ten opzichte van de lijn staat.

Een leuke gewoonte is dat kinderen die willen trakteren voor bijvoorbeeld een verjaardag, weten dat ze op het startblok mogen, en ook in het water kunnen worden geduwd door de trainers op dat moment. Wil een kind dat niet, dan is het handig dat zelf even aan te geven bij het melden dat het kind wil trakteren.

Een onderdeel van met name de techniektraining is dat kinderen leren aanvoelen hoe een beweging gemaakt moet worden. Dat brengt met zich dat trainers pupillen ook wel eens functioneel aanraken. Dat is altijd alleen in het kader van uitleg en nooit in een één-op-één-setting. Wij gaan er daarbij vanuit dat dat akkoord is. Ouders zijn ook altijd welkom om de training bij te wonen, zo kunnen zij zien wat er precies wordt uitgelegd. Vindt een kind, of vindt u dat als ouder, op enig moment niet prettig, laat het dan gerust weten. Dat kan bij de trainer, bij mensen van het bestuur, of uiteraard ook bij de vertrouwenscoördinatiespersonen

3.2 Preventie- en integriteitsbeleid

In alle situaties handelt het bestuur volgens het aangenomen preventie- en integriteitsbeleid. Door dit beleid op te nemen in het handboek laat het bestuur aan alle leden weten wat de visie is voor de preventie van grensoverschrijdend gedrag, zodat alle leden op de hoogte zijn. Ook zijn alle vrijwilligers bewust wat de invloed is op het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag.

Wat verstaan we als De Ganze onder grensoverschrijdend gedrag?

Onder grensoverschrijdend gedrag valt pesten, seksuele intimidatie, beledigen en lichamelijke of verbale agressie. Vele sporters maken weleens een situatie mee waarin dergelijk gedrag getoond wordt. Een trainer heeft ontzettend veel invloed in het voorkomen van grensoverschrijdend gedrag, maar ook sporters onderling naar elkaar. Vaak gaan er veel stappen vooraf aan ongewenst gedrag: die kun je leren herkennen. Belangrijk daarbij is vooral om goed te observeren, uit te spreken wat je ziet en niet te snel (verkeerde) aannames te doen.

Gedragscodes

De Ganze heeft onderstaande gedragscode opgesteld. Hierin staat wat wel en niet gewenst is in de omgang tussen sporters, trainer, coach, official of begeleider.

Voor sporters:

- **IS OPEN:** Wanneer iets wordt gevraagd, wat tegen je eigen gevoel, je normen en waarden ingaat, meld met dit bij de vertrouwenscoördinatiespersoon en/of bestuur. Ook wanneer je wordt benaderd om vals te spelen.
- **TOONT RESPECT:** Voor de tegenstander(s), teamgenoten, de scheidsrechter, trainers, toeschouwers en ieder ander. Let op taalgebruik en geeft iedereen het gevoel dat hij of zij zich vrij kan bewegen.
- **RESPECTEERT AFSPRAKEN:** Komt op tijd, meld zich (tijdig) af, luistert naar instructies en houdt zich aan de regels.

- **GAAT NETJES OM MET DE OMGEVING:** Maak niets kapot, respecteer ieders eigendommen, laat de kledkamer netjes achter. Ruim de materialen op. Gooit afval in de afvalbakken.
- **BLIJFT VAN ANDEREN AF:** Raak buiten de normale sportbeoefening, niemand tegen zijn of haar wil aan.
- **HOUDT ZICH AAN DE REGELS:** Leest de reglementen, de huisregels, deze gedragscode en alle andere afspraken en houdt zich daar ook aan.
- **TAST NIEMAND IN ZIJN WAARDE AAN:** Pest niet. Onthoud zich van discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen en gedragingen. Sluit niemand buiten en is tolerant.
- **DISCRIMINEERT NIET:** Maakt geen onderscheid naar godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, seksuele gerichtheid, culturele achtergrond, leeftijd of andere kenmerken.
- **IS EERLIJK en SPORTIEF:** Speelt niet vals, gebruikt geen verbaal of fysiek geweld en gebruikt geen doping. Doe niet mee aan het fixen van een wedstrijd, competitie of record.
- **STRIJD ALLEEN IN HET WATER EN NIET DAAR BUITEN.** Gaat de strijd aan in het water binnen de richtlijnen van de sport.
- **MELDT OVERTREDINGEN VAN DEZE GEDRAGSCODE:** Meldt overtredingen van deze code bij het bestuur en/of de vertrouwenscoördinatiepersoon van de sportvereniging.
- **DRINKT NA AFLOOP VAN HET SPORTEN ALCOHOL MET MATE EN DRINKT NIET WANNEER HIJ/ZIJ MET DE AUTO IS.**

Voor vrijwilligers (trainers, coaches, ploegleiders, officials):

- **ZORGT VOOR VEILIGE OMGEVING.** Schept een omgeving en een sfeer, waarin sociale veiligheid gewaarborgd is en ook zo wordt ervaren.
- **KENT EN HANDELT NAAR DE REGELS EN AFSPRAKEN DIE GEMAAKT ZIJN BINNEN DE GANZE.** Zorgt dat hij/zij op de hoogte is van de regels en richtlijnen én past ze ook toe.
- **IS ZICH BEWUST VAN MACHTONGELIJKHEID EN MISBRUIKT DEZE POSITIE NIET.** Gebruikt de positie niet om op onredelijke of ongepaste wijze macht uit te oefenen. Onthoud zich van elke vorm van (machts)misbruik, emotioneel misbruik, fysiek en seksueel misbruik. Alle seksuele handelingen, -contacten en -relaties met minderjarige zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik. De vrijwilliger raakt het (jeugd)lid niet op zodanige wijze aan, dat deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard ervaren zal worden

- **RESPECTEERT HET PRIVELEVEN VAN DE SPORTER EN ONTHOUDT ZICH VAN BEJEGEN.** Dringt zich niet verder in het privéleven van sporters dan noodzakelijk is. Gaat met respect om met de sporter en met ruimtes waar de sporters zich bevinden, zoals de kleedkamer, de douche of hotelkamer en onthoudt zich er van de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast.
- **TAST NIEMAND IN ZIJN/HAAR WAARDE AAN.** Onthoudt zich van discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen en gedragingen. Maakt geen onderscheid naar godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, seksuele gerichtheid, culturele achtergrond, leeftijd of andere kenmerken. Sluit niemand buiten en blijft tolerant.
- **IS EEN VOORBEELD VOOR ANDEREN.** Onthoudt zich van gedragingen en uitlatingen waardoor de vereniging in diskrediet kan worden gebracht. Gedraagt zich respectvol, onthoudt zich van grievende en/of beledigende opmerkingen.
- **IS INTEGER.** Neemt en biedt geen gunsten, geschenken of vergoedingen aan, om iets te doen of na te laten wat in strijd is met de integriteit van de sport. Indien wel wordt aangeboden om iets te doen of na te laten, meld de vrijwilliger dit aan het bestuur en/of vertrouwenscoördinatiepersoon.
- **ZIET TOE OP DE NALEVING VAN REGELS EN NORMEN.** Ziet toe op naleving van reglementen, de huisregels, deze gedragscode en andere normen. Bescherm het (jeugd)lid naar vermogen tegen vormen van ongelijkwaardige behandeling en seksueel misbruik en ziet er actief op toe dat de gedragscode door iedereen die bij het (jeugd)lid is betrokken, wordt nageleefd.
- **IS ALERT OP SIGNALLEN.** Is waakzaam en alert op signalen en aarzelt niet om signalen door te geven aan het bestuur en/of vertrouwenscoördinatiepersoon.
- **NUTTIGT ZELF GEEN ALCOHOL EN ROOKT NIET TIJDENS CLUBACTIVITEITEN.** Tijdens het geven van trainingen of tijdens andere activiteiten waarbij de sporters betrokken zijn.

In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de vrijwilliger in de geest hiervan te handelen.

Meldplicht: Tuchtreglement seksuele intimidatie

Per 1 april 2019 is de meldplicht opgenomen in het tuchtreglement seksuele intimidatie (artikel 3) bij het Instituut Sportrechtspraak (ISR). Dit betekent dat dit van toepassing is voor alle (64) sportbonden die voor seksuele intimidatie zaken bij het ISR zijn aangesloten, waaronder de KNZB. Meldingen bij de aanklager van ISR, zoals beschreven in artikel 3, verlopen via de vertrouwenscoördinatiepersoon (VCP) van de bond.

De meldplicht houdt kortgezegd het volgende in:

- Zodra iemand uit het bestuur van een vereniging of bond vermoedens heeft van een situatie waarin sprake is/ is geweest van seksuele intimidatie of seksueel misbruik, is hij of zij verplicht dit bij de bond te melden. Wanneer begeleiders iets weten, zijn zij verplicht dit te melden bij het bestuur van de vereniging.
- 'Gewone' leden krijgen een meldverantwoordelijkheid. Dat houdt in dat als er een vermoeden is van seksuele intimidatie of seksueel misbruik melding aan het bestuur moet worden gedaan, tenzij dit niet verwacht kan worden van iemand.

3.3 Vertrouwenscoördinatiepersoon

Onderdeel van het preventie- en integriteitsbeleid is het aanstellen van een vertrouwenspersoon. Een vertrouwenscoördinatiepersoon (VCP) helpt je met vragen en het doen van een melding rondom grensoverschrijdend gedrag. Bijvoorbeeld over zaken als doping, matchfixing, eetstoornissen, pesten, discriminatie, agressie en seksuele intimidatie. De VCP is er ook voor vragen die kunnen spelen vóórdat er problemen zijn. Je kunt terecht met vragen die je niet makkelijk stelt of waarvan je bang bent dat er niet serieus op gereageerd gaat worden. Daarbij: erover praten en zorgen dat er (vroegtijdig) een einde gemaakt wordt aan een ongewenste situatie maakt dat deze niet verergert en herhaling kan zo voorkomen worden. De VCP is er voor incidenten, vermoedens van incidenten en vragen hieromheen, die tussen vereniging en leden plaatsvinden of hebben plaatsgevonden. Wanneer je twijfelt kun je met de vertrouwenscoördinatiepersoon bespreken of je vraag bij haar/hem op de juiste plaats is. De VCP zal mensen niet persoonlijk opvangen en/of begeleiden. Als verdere opvang noodzakelijk is zal dit, altijd met toestemming van de betrokkene(n), plaatsvinden buiten de vereniging.

Hoe vertrouwelijk is een vertrouwenscoördinatiepersoon?

Dat het belangrijk kan zijn om ook andere personen bij een vraag of probleem te betrekken zal duidelijk zijn, maar dit zal nooit zonder overleg en toestemming gebeuren! De gesprekken die er tussen jou en de vertrouwenscoördinatiepersoon plaatsvinden, daar wordt niemand van op de hoogte gesteld, zonder dat jij daar:

- toestemming voor hebt gegeven
- van op de hoogte bent

De activiteiten van de VCP vallen onder de verantwoording van het Bestuur. Bij het afsluiten van het jaar rapporteert de VCP aan dit bestuur óf er meldingen zijn geweest, van welke aard deze meldingen waren en hoe voortgang en afsluiting hebben plaatsgevonden.

Wanneer kun je terecht bij de vertrouwenscoördinatiepersoon van de vereniging?

Als je vragen hebt of de manier van omgaan met elkaar binnen jouw vereniging klopt, dan ben je welkom bij de VCP.

De vragen die je hebt kunnen gaan over:

- Pesten en gepest worden.
- Het gevoel hebben dat je er door je huidskleur, geloof of seksuele voorkeur niet bij hoort.
- Grensoverschrijdend gedrag: de manier waarop je benaderd en/of aangeraakt wordt door een teamlid, trainer of coach ervaar je als onprettig.
- Een vermoeden van grensoverschrijdend gedrag: je denkt dat iemand in jouw directe omgeving hier mee te maken heeft.

- Je maakt je zorgen over de wijze waarop met je kind wordt omgegaan binnen de vereniging/het team.
- Je vraagt je af of jouw gedrag als trainer en/of coach verstandig is.
- Iemand heeft je direct of indirect beticht van ontoelaatbaar gedrag.
- Het feit of je vraag bij de vertrouwenscoördinatiepersoon op de juiste plaats is.

De Ganze heeft twee vertrouwenscoördinatiepersonen voor leden die ondersteuning nodig hebben binnen de vereniging als zij grensoverschrijdend gedrag hebben ervaren. Onze vertrouwenscoördinatiepersonen zijn:

vertrouwenscoördinatiepersoon	Telefoonnummer	E-mailadres
Ankela Booij	06-2023 3876	vcp@deganzegoes.nl
Suzanne Leeraert	06-5266 1069	vcp@deganzegoes.nl

Trainingen

In dit hoofdstuk is alles terug te vinden over trainingstijden, trainingen in vakantieperiodes, zomertrainingen en trainingshulpmiddelen. De trainers vinden het belangrijk dat wanneer een zwemmer verhinderd of ziek is, de zwemmer zich uiterlijk één uur van tevoren afmeldt bij de trainers.

4.1 Trainingstijden

In het reguliere zwemseizoen zwemmen we volgens het onderstaande schema. Wijzigingen in trainingstijden en/of baanindeling worden vermeld via de WhatsApp Community.

Maandag	18.05-19.05	19.05-20.05	20.05-20.35
Instructiebad			
Baan 6	swimkick	juniores	
Baan 5	swimkick	juniores	
Baan 4	recreanten	recreanten	
Baan 3	recreanten	recreanten	
Baan 2	recreanten	seniores	
Baan 1	minioren	jeugd	seniores
poolplatform	landtraining*		

* 18.30-19.00 vanaf junioren

Donderdag	18.35-19.35	19.35-20.05
Instructiebad		
Baan 6	minioren/junioren 1	
Baan 5	Junioren 2	
Baan 4	recreanten	
Baan 3	recreanten	
Baan 2	seniores	seniores
Baan 1	jeugd/junioren 2	seniores

Vrijdag	18.05-19.05	19.05-20.05
Instructiebad		
Baan 6	swimkick	
Baan 5	recreanten	
Baan 4	recreanten	
Baan 3	juniores 1	Recreanten
Baan 2	juniores 2	seniores
Baan 1	minioren	jeugd

Landtraining

Landtraining is een aanvulling op de gemaakte trainingsuren in het zwembad en wordt gegeven door Sander de Hamer en Thijmen Lavooij. Onder landtraining valt niet alleen het aan gewichten hangen in de sportschool maar ook het stretchen en opwarmen voor de zwemtraining. Opwarmen voor een training of wedstrijd afstand heeft meerdere voordelen. Zo traint het bijvoorbeeld de kracht en explosiviteit die nodig is bij zwemmen maar ook starten en keren vereist explosieve kracht. Een ander belangrijk voordeel dat zeker niet onderschat zal moeten worden is de verminderde kans op blessures. Omdat zwemmen steeds dezelfde spieren belast, kunnen zwemmers sneller blessures krijgen. Landtraining helpt om ook andere spieren sterker te maken, waardoor de kans op blessures kleiner

wordt. Onder landtraining hoort natuurlijk ook de buikspieroefeningen die we allemaal kennen. Maar waarom doen we dit. Buikspier/core oefeningen zijn heel goed om de ligging en stabiliteit in het water te verbeteren. Landtraining is een aanvulling op zwemtraining en maakt je fitter en sterker. Soms ligt de focus op kracht, soms op snelheid of herstel, afhankelijk van het seizoen. Door regelmatig landtraining te doen, word je niet alleen sneller, maar zwem je ook efficiënter en blijf je langer blessurevrij. Het is dus een goede aanvulling op je zwemtraining!

Zomertrainingen

In de zomervakantie hebben we als vereniging een zomerstop. Er wordt dan niet regulier getraind. De zwemmers die in de zomer aan openwaterwedstrijden doen en de zwemmers die in de zomermaanden hun conditie op peil wil houden, kunnen baantjes zwemmen in het Goese Kanaal. Je wordt via de WhatsApp Community geïnformeerd wanneer er gezwommen wordt. Er is niet altijd een trainer aanwezig.

4.2 Feest- en vakantiedagen

In alle schoolvakanties en de vrijdag voor elke schoolvakantie wordt er geen training gegeven. Dit houdt in dat in de week voor de schoolvakantie de Swimkick alleen op de maandag traint. Op de donderdag voor de schoolvakantie wordt een breedtetraining georganiseerd waaraan de minioren met startvergunning, junioren, jeugd en senioren gezamenlijk deelnemen. In het wedstrijdbad wordt een deel vrijgehouden voor de recreanten waar zij baantjes in de breedte kunnen zwemmen. Voor de senioren/jeugd worden in de vakanties afhankelijk van de mogelijkheden in het Omnium banen gehuurd waar zij op kunnen inschrijven tegen een eigen bijdrage. Dit wordt door de hoofdtrainer ruim op tijd gecommuniceerd via de subgroepen jeugd/senioren. Reden hiervoor is dat de zwemmers jeugd/senioren hun conditie en prestatie op peil kunnen houden voor mogelijke wedstrijden na de vakantie. Op de onderstaande data trainen wij niet in verband met vakantie en/of feestdagen:

Vakantie/feestdagen	Datum
Zomervakantie	7 juli t/m 15 augustus 2025
Herfstvakantie	13 oktober t/m 17 oktober 2025
Kerstvakantie	22 december t/m 2 januari 2026
Voorjaarsvakantie	16 februari t/m 20 februari 2026
Pasen	3 april t/m 6 april 2026
Meivakantie	20 april t/m 1 mei 2026
Bevrijdingsdag	5 mei 2025
Hemelvaart	14 mei en 15 mei 2026
Pinksteren	25 mei 2026
Zomervakantie	13 juli t/m 21 augustus 2026

4.3 Het juiste gedrag vóór, tijdens en na de training

Dit is het gedrag wat wij verwachten voor, tijdens, en ná de training.

- Meld je tenminste een uur voor de training af via de subgroep in de WhatsApp Community wanneer je niet kunt trainen.
- Wees minimaal 10 minuten voor de training aanwezig bij de balie van het Omnium, zodat je op tijd kunt omkleden en kunt helpen met het bad opbouwen.

- Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamers, maar maak gebruik van de aanwezige lockers! De vereniging is dan ook niet verantwoordelijk voor diefstal of vernielingen.
- Wanneer je last hebt van een blessure, ziek bent, of onverhoopt eerder weg moet; meld je dit vóór aanvang van de training bij je trainer. Dit kan misverstanden voorkomen.
- Leg je hulpmiddelen, zoals bidon, plankje, pullbuoy, zoomers en snorkel voor de training vast op de kant van het startblok. Dit voorkomt dat je tijdens de training spullen moet pakken.
- Toiletbezoek voor aanvang van de training en tijdens de training in overleg met de trainer.
- Doe goed mee met de training, en luister naar de trainer.
- Als de trainer praat ben je stil.
- Je blijft in het water en komt er pas uit wanneer de trainer het zegt.
- Na de training help je mee om de vlaggetjes en lijnen op de ruimen.
- Toezicht door de trainers houdt op, op het moment dat de zwemmer de doucheruimte verlaat.
- Tijdens het omkleden ben je rustig en laat je de kleedhokjes netjes achter.
- Bij ontoelaatbaar gedrag is de trainer bevoegd om je het zwembad tijdens de training te ontszeggen.

4.4 Trainingshulpmiddelen

Tijdens de trainingen wordt gebruik gemaakt van verschillende hulpmiddelen. Een aantal hulpmiddelen worden door de vereniging ter beschikking gesteld, zoals een pullbuoy, peddels en zwemplankje. Andere hulpmiddelen moeten door de zwemmer zelf worden aangeschaft. Hoewel je helemaal niet veel nodig hebt om te kunnen beginnen met wedstrijd-zwemtrainingen, vinden we het wel belangrijk dat je de volgende spullen bij je hebt;

- Goed aansluitend badpak of zwembroek.
- Slippers voor hygiëne en tegen uitglijden.
- Goed passend zwembril.
- Bij lang haar een zwemcap (niets is zo vervelend als haar voor je zwembril tijdens zwemmen).
- Zoomers (ondersteunt bij techniektraining en helpt bij krachttraining van de beenspieren).
- Frontale snorkel
- Bidon

Neem altijd je snorkel en zoomers mee en leg deze bij de rand van het wedstrijdbad wanneer je gaat trainen. Heb je vragen over bepaalde trainingshulpmiddelen, bijvoorbeeld de aanschaf. Je kunt ze altijd stellen aan één van de trainers.

Zwembril		Zwemcap		Paddles
				

Frontale snorkel		Zoomers		Zwemtas materiaal
				
Weerstandsbroekje		Pullbuoy		Zwemplankje
				

Wedstrijden

Per jaar zijn er verschillende momenten dat de hoofdtrainer samen met de betreffende trainers beoordeelt of een zwemmer de zwemslagen technisch voldoende beheerst om wedstrijden te gaan zwemmen. Wanneer de zwemmer aan de voorwaarden voldoet zal de hoofdtrainer de zwemmer en eventuele ouders benaderen met de vraag of de zwemmer deel wilt gaan nemen aan wedstrijden. Zodra hier toestemming voor is gegeven vraagt de technische commissie een startnummer aan voor de zwemmer en zal deze worden uitgenodigd voor wedstrijden. De zwemmer en/of ouders worden toegevoegd aan de subgroep “wedstrijden” in de WhatsApp Community. Alle wedstrijden zijn terug te vinden in de wedstrijdkalender van de KNZB, <https://np-knzb-corporate-production.s3-eu-west-1.amazonaws.com/Sporten/Zwemmen/Bestanden/20250313-Voorlopige-KNZB-Wedstrijdkalender-2025-2026.pdf> en https://www.xzweml.nl/planning_2025-2026/wedstrijden.php

5.1 Startvergunning

Als een lid uit wil komen voor wedstrijden dan moet het lid over een startvergunning of daglicentie beschikken. Dit is een (digitale) registratie bij de KNZB (Nederlandse zwembond). Aan deze startvergunning zijn kosten verbonden en wordt aangevraagd door het secretariaat van de vereniging.

5.2 Clubkleding

Tijdens wedstrijden vertegenwoordig je de zwemvereniging. Om eenheid uit te stralen verwachten wij dat je het clubshirt draagt tijdens de wedstrijd en prijsuitreiking. Alléén het shirt is verplicht, de rest is optioneel (hoodie/vest, korte/lange broek en zwemtas). Je kunt de clubkleding via de link sportemotion.com | Vereniging - ZV de Ganze Goes op de website van de vereniging aanschaffen. De trainers adviseren vanuit hygiëne oogpunt en ter voorkoming van uitglijden tijdens wedstrijden slippers te dragen. Bij prijsuitreikingen is voor betreffende zwemmers clubtenu en schoeisel verplicht.

5.3 Uitnodigingen en inschrijvingen

Aan het deelnemen aan zwemwedstrijden zijn regels verbonden. Deze staan in de KNZB Reglementen Zwemmen. Elk verenigingszwemsecretariaat dient zich te conformeren aan het KNZB-reglement. Op het niet nakomen van een aantal bepalingen staan namelijk boetes. Ook teleurstellingen bij het inschrijven op wedstrijden of het organiseren van wedstrijden kunnen zo worden voorkomen. Wat houdt dit in? Wanneer je bent ingeschreven voor een wedstrijd ontvang je uiterlijk één week van tevoren een mail met daarin waar je moet zwemmen, de afstanden die je moet zwemmen, waar je je in geval van nood kunt afmelden, en overige informatie (let op: voor de zwemcompetitie kun je alleen met hele goede redenen afmelden). Bij uitnodiging wordt ervan uitgegaan dat je aanwezig bent. Wanneer je zonder afmelden niet aan de start verschijnt krijgen we een boete opgelegd door de KNZB, deze wordt doorberekend aan jou als zwemmer. Let op! Heb je een uitnodiging? Dan word je verwacht op de wedstrijd! Niet afmelden leidt tot een boete. Houd dus je mailbox en de wedstrijdkalender in de gaten! De wedstrijdkalender wordt ieder jaar in de wedstrijdapp van de Whats App Community gedeeld.

Voor de meeste reguliere wedstrijden krijg je automatisch een uitnodiging en hoeft je niet in te schrijven. Er zijn alleen ook wedstrijden waar je jezelf wél voor in moet schrijven: zonder inschrijving geen deelname. Inschrijvingen en aanmeldingen verlopen via de technische commissie. Vragen hierover

kunnen gesteld worden via email tc@deganzegoes.nl. Of de inschrijving een aanmelding of uitnodiging betreft hangt af van de soort wedstrijd, namelijk

- Competitie, deelname verplicht: Je wordt automatisch ingeschreven. Je ontvangt een uitnodigingsemail.
- Op inschrijving: Je moet zelf je aanmelding voor inschrijving versturen naar tc@deganzegoes.nl.
- Op uitnodiging: Je wordt door de technische commissie benaderd voor de inschrijving.
- Limieten: Je wordt door de technische commissie benaderd voor inschrijving als je voldoet aan limieten.
- Top/ranglijsten: Je wordt door de technische commissie/secretariaat benaderd als je je geplaatst hebt.

5.4 Leeftijdscategorieën

Om jonge zwemmers te beschermen tegen overbelasting en om de indelingen tijdens wedstrijden voor iedereen duidelijk te maken is een aantal reglementen geformuleerd over leeftijdsbepalingen. Deze staan op de website van de KNZB onder “Leeftijdsbepalingen”. De bepalingen zijn voor jongens en meisjes gelijk en de leeftijden zijn verdeeld in categorieën gebaseerd op geboortejaren. Hierbij wordt uitgegaan van de leeftijd op 31 december van het lopende seizoen. Op basis van zwemervaring/niveau deelt de technische commissie de zwemmers in. Hierdoor kan iedere zwemmer op basis van zijn/haar eigen tempo en niveau deelnemen aan de wedstrijden.

Geboortejaar	Categorie	Leeftijd op 31-12
2018 + 2019	Onder 7	6*
2017	Onder 8	7
2016	Onder 9	8
2015	Onder 10	9
2014	Onder 11	10
2013	Onder 12	11
2012	Onder 13	12
2011	Onder 14	13
2010	Onder 15	14
2009	Onder 16	15
2008	Onder 17	16
2007	Onder 18	17
2006	Onder 19	18
2005	Onder 20	19
2004	Onder 21	20
2003	Onder 22	21
2002	Onder 23	22
2001	Senioren	23+

* Deelname aan wedstrijden is mogelijk vanaf de dag dat de zwemmer 6 jaar oud is

Geraadpleegd van <https://www.knzb.nl/nieuws/leeftijdsbepalingen-seizoen-2024-2025>

Aanvulling op het overzicht zijn de masters. Iemand is master bij zwemmen vanaf 20 jaar en er is geen maximale leeftijd. De masters zijn opgedeeld in groepen van 5 jaar, vanaf het jaar dat je 20 wordt. Dus 20+ (pre-master) voor de leeftijd 20—24, 25+ voor de leeftijd 25—29, enzovoorts. Masters kunnen ook uitkomen in de categorie Senioren Open. Internationaal beginnen masterwedstrijden met de categorie

25+. De KNZB heeft echter besloten om in Nederland de 20+ categorie toe te voegen om het masterzwemmen te promoten.

5.5 Parazwemmen

Een beperking moet de ambities van een zwemmer niet in de weg komen te staan. Om een eerlijk en spannend speelveld te creëren bestaan er zogenaamde classificaties. Dit is een code die zwemmers indeelt op basis van hun functionele mogelijkheden. Deze zul je vaak ook terugvinden in programmaboekjes bij de desbetreffende zwemmers en lopen van S1 tot en met S15. Hoe lager de code, hoe meer hinder de zwemmer ervaart aan hun beperking. In wedstrijden zullen de verschillende categorieën vaak samengevoegd worden op basis van zogenaamde “IPC punten” (International Paralympic Committee). Hiermee kunnen prestaties uit verschillende classificaties worden vergeleken. Meer informatie is terug te vinden op [KNZB | Para-zwemmen](#).

5.6 Diskwalificaties

Wanneer zwemmers zich niet houden aan de regels (bijv. te vroeg starten) of technisch verkeerd zwemmen (bijv. niet met 2 handen aantikken bij de schoolslag) kunnen ze gediskwalificeerd worden. Bij een diskwalificatie wordt de gezwommen tijd ongeldig verklaard en komt de zwemmer buiten het klassement te staan. Tijdens de trainingen wordt de zwemmers geleerd waar ze op moeten letten om de wedstrijden goed te zwemmen. Word je gediskwalificeerd? Maak je dan geen zorgen, er komt altijd een nieuwe kans om het beter te doen. Door fouten te maken leer je om beter te worden. Iedere zwemmer die wedstrijden zwemt is wel eens gediskwalificeerd, van jong tot oud. Hierbij is het goed om te vermelden dat de regels bij de startende zwemmer ofwel Swimkick minder streng is. Een lijst van de huidige diskwalificaties en hun codes is te vinden in bijlage A.

5.7 Officials

Officials zijn de vrijwilligers in witte pakken die ervoor zorgen ervoor dat wedstrijden soepel verlopen. Zo controleren zij of de zwemmers technisch correct zwemmen, starten ze de series weg, registreren ze de tijden, en verwerken ze de resultaten. Bij iedere wedstrijd waar wij ons voor inschrijven moeten we officials aanleveren in verhouding tot het aantal ingeschreven zwemmers. Zonder officials zijn er geen wedstrijden! Dit is een leuke manier om tijdens de wedstrijd te helpen terwijl je jouw kind kunt zien zwemmen. Neem contact op met tc@deganzegoes.nl als je geïnteresseerd bent en de club wilt helpen.

5.8 Baanlengte (25m/50m)

Er zijn in Nederland twee gebruikelijke baanlengtes: 25m ofwel kortebaan (kb), en 50m ofwel langebaan (lb). De meeste zwembaden hebben een lengte van 25m. Tijden gezwommen op langebaan zullen vaak langzamer zijn dan op kortebaan door het zogenaamde ‘keerpuntvoordeel’. De eerste helft van het seizoen (tot grofweg februari) is het kortebaanseizoen: de meeste wedstrijden en kampioenschappen vinden plaats in 25m baden. De tweede helft van het seizoen (vanaf februari) is het langebaanseizoen: hier vinden de meeste wedstrijden en kampioenschappen plaats in een 50m bad. Let op dat limieten voor 50m bad wedstrijden alleen op een 50m bad gezwommen kunnen worden. Limieten voor een 25m bad mogen zowel in 25m als 50m bad gezwommen worden. Minioren zwemmen (bijna) altijd in een 25m bad.

5.9 Het juiste gedrag vóór, tijdens en na de wedstrijd

- Wanneer je zonder afmelding niet komt opdagen krijg je een boete van de KNZB.
- Wees altijd een half uur vóór het inzwemmen aanwezig.
- Vraag aan een leidinggevend persoon aan (bij eigen wedstrijden) hoe je kunt helpen met het opbouwen van het bad.
- Tenzij een trainer het anders aangeeft, ga je minimaal 10 minuten inzwemmen zodat jouw lichaam goed warm is voor je aan de wedstrijd begint.
- Het kan handig zijn om bij het inzwemmen een paar korte sprintjes te trekken van ongeveer een halve baan om je gevoel voor tempo en slagfrequentie op peil te brengen.
- Na het inzwemmen en zwemmen van je afstand ga je niet spelen of zwemmen in een van de kleine badjes rond het zwembad. Dit levert overlast op, maar hiermee verspil je ook energie voor je volgende afstand.
- Soms is het toegestaan om in een dergelijk badje uit te zwemmen.
- Er mag dan alleen serieus uitgezwommen worden.
- Zwemmers zijn er zelfverantwoordelijk voor dat ze op tijd bij de voorstart verschijnen. Bij grotere wedstrijden wordt er ook wel een 10 minuten regel gebruikt. Te laat is dan echt te laat en dus uitsluiting voor dat programmanummer. Uiteraard letten de ploegleiders er ook op dat de zwemmer op tijd in de voorstart is en bij de O12 wedstrijden begeleiden de ploegleiders de zwemmertjes naar de voorstart.
- Bij elke wedstrijd zullen ploegleiders aanwezig zijn die dit ook mee in de gaten houden. Maar de zwemmer blijft zelf verantwoordelijk.
- Zeg tegen de ploegleider dat je naar de voorstart gaat. Dit voorkomt dat mensen naar je gaan zoeken. Ga altijd langs een trainer voor de laatste tips en doelstellingen voordat je naar de voorstart gaat.
- Trainers zullen tijdens de wedstrijden kijken naar de technieken en de gezwommen tijden van de zwemmers.
- Voor vragen over het programma moet je dus bij de ploegleiders zijn.
- Trainers staan bij wedstrijden niet alleen aan het bad om jullie tijden te klokken. Zij kijken bij iedere afstand naar iedere zwemmer om te kijken wat er technisch, tactisch en qua raceopbouw goed, maar ook minder goed gaat.
- Zij kunnen je waardevolle tips, voor en na de wedstrijd, geven hoe je de wedstrijd het beste kunt zwemmen. Ga dus vóór en na de race altijd even naar de trainer voor de laatste tips. Alleen zo kom je te weten wat je goed doet en waar je nog aan kunt werken.
- Loop nadat je gezwommen hebt niet naar je ouders, maar eerst naar de trainer om te praten over de race en de vooraf gestelde doelstellingen. Daarna kun je naar je ouders in overleg met de ploegleider. Tijdens een wedstrijd blijf je, tenzij je toestemming hebt van een ploegleider om ergens anders naar toe te gaan, bij je eigen ploeg zitten.
- Moedig elkaar aan! Dit bevordert de teamsfeer en zorgt vaak ook voor betere prestaties.
- Wanneer je aan een wedstrijd deelneemt waar je prijzen kunt verdienen, is het de bedoeling dat je zelf de prijs ophaalt.
- Iedereen blijft bij de ploeg op het bad tot het einde van de wedstrijd. Ook zwemmers die in de laatste programma's zwemmen willen aangemoedigd worden.
- Alleen zwemmers die vóór de wedstrijd aangeven dat ze eerder weg moeten, mogen van een trainer eerder weg. Het moet hierbij wel om een belangrijke reden gaan.

- Alle zwemmers helpen na een thuiswedstrijd met het afbreken van het bad.
- Draag altijd slippers! Dit voorkomt dat je voetschimmel krijgt en vermindert risico op uitglijden.
- Draag als je niet zwemt altijd een clubshirt en een broek. Dit is niet alleen zodat je er netjes uitziet, maar ook zodat je je opgewarmde spieren warm kunt houden.
- Trainers bepalen welke zwemmers welke afstanden zwemmen.
- Trainers zullen zwemmers nooit inschrijven op afstanden die de zwemmer niet uit zou kunnen voeren. Vaak zien we dat, met name ouders, twijfels hebben wanneer hun kind wordt ingeschreven voor een bepaalde afstand. Wanneer je deze zorgen hebt, kom dan even naar de trainers zodat we uit kunnen leggen waarom een bepaalde keuze is gemaakt.
- Bij de competitiewedstrijden kan het betekenen dat je wordt ingeschreven op een afstand die je misschien zelf niet zo heel goed kunt, maar waarschijnlijk ben je op deze afstand voor de ploeg wel heel erg belangrijk en daar draait het bij een competitiewedstrijd toch om.
- Trainers bepalen welke zwemmers deelnemen aan een estafetteploeg.
- Te allen tijde zal bij iedere wedstrijd de snelste estafetteploeg worden opgesteld.
- Na het samenstellen van de ploeg worden er geen wijzigingen meer aangebracht zonder toestemming van de trainers.
- Een estafette wordt vaak gezwommen bij een belangrijke (competitie)wedstrijd en dan moet iedereen blijven denken in het ploegbelang.
- Het ploegbelang stelt dan ook dat de snelste ploeg al zwemmen en dus kan het zijn dat de trainers de estafette aanpassen wanneer zij denken dat een andere opstelling sneller kan zijn.
- Een uitzondering hierop kan een funtoernooi zijn, zoals de clubkampioenschappen, waar de trainers ervoor kiezen zoveel mogelijk mensen te laten deelnemen.

5.10 Materiaal

De volgende spullen zitten in je tas bij een wedstrijd:

- Meerdere zwembroeken/pakken
- Meerdere zwembrillen
- Meerdere badmutsen • Meerdere handdoeken
- Je clubkleding
- Slippers of trimschoenen
- Minimaal 500ml drinken per 1,5 uur
- Voldoende gezonde voeding (géén snoep en chips)

Tijdens wedstrijden wordt vaak gezwommen in strakke en (erg) dure wedstrijdkleding. Voor jongere zwemmers (minioren en begin junioren) raden wij aan niet te veel geld te besteden aan dure wedstrijdpakken maar te zwemmen in goedkopere modellen of in trainingskleding. Op deze leeftijd is de tijdwinst minimaal, en kan er vooral heel veel winst geboekt worden door goed op technieken te letten. Daarnaast scheelt het ook een hoop geld. Zolang de badkleding goed genoeg aansluit is het goed.

Soorten wedstrijden

Zwemwedstrijden zijn over het algemeen genomen op de zondagmiddag, uitgezonderd open waterwedstrijden en toernooien. In dit hoofdstuk een overzicht van de verschillende wedstrijden die gezwommen kunnen worden. Per wedstrijd staat vermeld wat het doel is, voor wie de wedstrijd bedoeld is, hoe de inschrijving/plaatsing verloopt, en wie de inschrijfgelden betaald. Het complete overzicht van

de gezwommen wedstrijden is te vinden op de wedstrijdkalender [KNZB-Wedstrijdkalender-2025-2026-02-010-2025.pdf](#) en https://www.xzweml.nl/planning_2025-2026/wedstrijden.php op onze website.

6.1 Nationale Zwemcompetitie (NZC)

Deelname: Verplicht, op uitnodiging van de vereniging

Voor wie: Swimkick en minioren vanaf geboortjaar 2013, Junioren, Jeugd en Senioren

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Dit is de belangrijkste soort wedstrijd voor de vereniging. Verspreid over 5 verschillende wedstrijden gaan wij als ploeg de strijd aan met andere zwemverenigingen in Zeeland. Per wedstrijd is er een vast programma dat gezwommen moet worden. Voor ieder programmanummer in de wedstrijden worden de twee snelste tijden bij elkaar opgeteld (1 seconde is gelijk aan 1 punt). Alle tijden bij elkaar opgeteld in een wedstrijd vormen de totaalscore voor de vereniging. Dus hoe sneller we zwemmen, hoe **minder** punten. Je zwemt deze wedstrijd dus niet voor jezelf, maar voor de ploeg en de vereniging!

De zwemcompetitie kent verschillende klassen. Het team met de **minste** punten wordt kampioen. De beste teams promoveren naar een hogere klasse, de laagst geplaatste teams degraderen naar een lagere klasse. De kampioen van de Eredivisie is ook kampioen van Nederland.

De KNZB Zwemcompetitie bestaat uit 2 divisies en 3 klassen:

o Eredivisie	1 afdeling met 18 teams	(landelijk)
o Eerste divisie	2 afdelingen met elk 18 teams	(landelijk)
o A-klasse	4 afdelingen met elk 15 teams	(regionaal)
o B-klasse	4 afdelingen met elk 15 teams	(regionaal)
o C-klasse	4 afdelingen met elk 10-12 teams	(regionaal)

De Ganze zwemt in klasse 5 van de C-klasse, zie de stand [zwemcompetitie KNZB](#)

Het is dus belangrijk dat we voldoende zwemmers uit alle leeftijdscategorieën hebben die snel kunnen zwemmen. Het kan dus mogelijk zijn dat zwemmers soms niet in hun eigen leeftijd uitkomen, maar met oudere zwemmers moeten zwemmen om als team sneller te kunnen zwemmen. Wanneer dit niet gebeurt, of wanneer opgestelde zwemmers zich afmelden zal de vereniging zogenaamde vervangende tijden krijgen: dit zijn relatief slechte tijden waardoor de vereniging kostbare punten kan verliezen! Zet daarom de competitie wedstrijddagen alvast in je agenda:

- Ronde 1: Zondag 5 oktober 2025
- Ronde 2: Zondag 16 november 2025
- Ronde 3: Zondag 8 februari 2026
- Ronde 4: Zondag 15 maart 2026
- Ronde 5: Zondag 12 april 2026

Voor meer informatie, zie [Bepalingen & programma Nationale Zwemcompetitie](#)

Let op! Competitiewedstrijden zijn verplicht voor iedereen die opgesteld wordt.

Let op! Afzeggen kan in principe niet! Afmelden kan alleen met hele goede redenen.

Let op! Afzeggen heeft gevolgen voor het verenigingsresultaat! Dit kan het verschil betekenen tussen promotie, behoud of degradatie. Hiermee doe je andermans prestatie teniet.

6.2 O12 Circuit (en Finale)

Deelname: Verplicht, op uitnodiging van de vereniging

Voor wie: Swimkick en Minioren
Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Per seizoen worden 6 wedstrijden georganiseerd voor de jongste zwemmers tot en met geboortjaar 2013.

De zwemmers zijn verplicht mee te doen aan deze wedstrijden, we zitten immers op wedstrijdzwemmen. De Circuit nummers zijn voor de meer gevorderde zwemmers, de SwimKick nummers voor de beginnende zwemmers. De wedstrijdnummers die gezwommen worden zijn vastgesteld door de KNZB. De technische commissie en trainers bepalen de uiteindelijke afstanden en estafettes die gezwommen worden. Er is geen prijsuitreiking, iedere deelnemer ontvangen een medaille voor deelname. Meer informatie zie [Bepalingen](#).

Regio Minioren Finales

Deelname: Op uitnodiging van de vereniging

Plaatsing: Top 12 of 16 van de regio + 2 reserve zwemmers

Voor wie: Minioren

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

De snelste 12 of 16 (aantal hangt af van de organisatie), plus 2 reserve minioren zwemmers in de regio per zwemafstand plaatsen zich automatisch voor de Minioren Finales. Dit zijn de 'Regiokampioenschappen voor minioren'. Hiermee wordt gedurende 2 dagen de strijd aangegaan met de beste minioren zwemmers van de regio en wordt er gestreden om individuele prijzen.

6.3 O12 Club Meet

Deelname: Verplicht, op uitnodiging van de vereniging

Voor wie: Minioren 2—6

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging

Dit zijn de teamwedstrijden voor de minioren. Hier wordt niet individueel gestreden, maar als team. Deze wedstrijden lijken in zekere zin op de Nationale Zwemcompetitie, maar dan voor de jongere zwemmers. De 2 snelste teams uit de regio plaatsen zich voor de Nationale Arena Club Meet.

6.4 Limietwedstrijden

Deelname: Op inschrijving

Voor wie: Junioren, Jeugd en Senioren

Inschrijfgeld: Betaald door de vereniging. Limietwedstrijden buiten de Zeeuwse Zwemkalender zijn voor de rekening van de zwemmer zelf. Inschrijven via beantwoorden van de uitnodigingsmail die door de TC wordt verstuurd.

Deze wedstrijden zijn vooral bedoeld om limieten te zwemmen voor grote toernooien/wedstrijden. Ook kun je ze gebruiken om te oefenen en wedstrijdritme vast te houden, of om een nieuwe afstand te proberen. In de wedstrijdkalender staat aan welke limietwedstrijden zwemmers kunnen deelnemen. Inschrijven kan met een mail naar de technische commissie/secretariaat. Je kunt altijd met de trainers overleggen welke afstanden slim zijn om te zwemmen. Wil je deelnemen aan een limietwedstrijd buiten onze wedstrijdkalender? Dat is geen probleem. We schrijven je in na toestemming van de trainer. We verwachten dan wel dat je dan ook een trainer/ploegleider hebt geregeld. Soms moet de vereniging ook een official leveren.

6.5 Team Meet Senioren

Deelname: Inschrijven als team

Voor wie: Senioren en Masters

Inschrijfgeld: Betaald door de teams zelf

De Team Meet is een nieuw wedstrijdconcept gebaseerd op de nieuwe International Swimming League (ISL). Het is vooral gericht op senioren zwemmers met ambitie, maar vooral met het idee om met gelijkgestemden de strijd aan te binden in teamverband. Een team van maximaal 8 heren en 8 dames van één of meerdere verenigingen strijden samen tegen andere teams. Iedere team krijgt de gehele wedstrijd een eigen baan aangewezen waarin gezwommen wordt. Nieuw is dat er gerekend wordt met een puntentelling. Hiermee is de tijd minder belangrijk, maar gaat het vooral om het verslaan van je tegenstander. Er zijn 3 voorrondes in de regio. De beste teams van Nederland plaatsen zich uiteindelijk voor de nationale finale.

6.6 Provinciale/Regio Kampioenschappen

Deelname: Limieten halen, op uitnodiging van de vereniging. Estafettes zijn verplicht bij opstelling.

Voor wie: Junioren, Jeugd en Senioren

Inschrijfgeld: Betaald door de zwemmer

Voor de meeste (jeugd)zwemmers is dit hét spektakel om naar uit te kijken. Eind herfst vinden de Zeeuws/Regio Winter Kampioenschappen (korte baan) plaats en aan het eind van het seizoen worden de Zeeuwse/Regio Zomer Kampioenschappen (lange baan) georganiseerd. In deze wedstrijden wordt er gestreden om de provinciale of Regiokampioenschap. De beste zwemmers van de regio komen hier samen. In maart zijn ook de Regionale Estafette Kampioenschappen (REK), dit is hetzelfde idee maar dan met enkel estafettes. Om mee te doen met de kampioenschappen moet de zwemmer limieten halen. Deze worden gepubliceerd op de website van de KNZB Regio Zuid. Dit zijn harde limieten. Eén honderdste te langzaam is helaas niet genoeg. De technische commissie/wedstrijdsecretariaat houdt in de gaten voor welke afstanden en zwemslagen een zwemmer zich heeft gekwalificeerd en overlegt met de zwemmer over welke afstanden de zwemmer wilt zwemmen. Bij inschrijving wordt een maximale inzet vereist bij de wedstrijd. De trainers zorgen voor gepaste trainingsschema's zodat de zwemmers zich goed kunnen voorbereiden.

6.7 Nederlandse Kampioenschappen (NJK/NK/ONK)

Deelname: Limieten halen, op uitnodiging van de vereniging. Estafettes zijn verplicht bij opstelling.

Voor wie: Junioren en Jeugd (NJK), Jeugd en Senioren (NK/ONK)

Inschrijfgeld: Betaald door de zwemmer

Voor de echte doorzwemmers zijn er de Nederlandse Kampioenschappen. Hier wordt gestreden om het Nederlands kampioenschap. Voor de junioren en jeugd tot 17 jaar zijn er de Nederlandse Jeugd Kampioenschappen (NJK) en voor de jeugd ouder dan 17 en senioren zijn er de Nederlandse Kampioenschappen en het Open Nederlands Kampioenschap (ONK). Voor het ONK kunnen ook buitenlandse deelnemers zich inschrijven.

Deze worden twee keer per jaar georganiseerd, in de winter op korte baan en in de zomer op lange baan. Junioren plaatsen zich voor het NJK gebaseerd op een nationale ranglijst en hebben afzonderlijke limieten per afstand en leeftijd. Voor het ONK plaats je ook door middel van limieten. Voor zwemmers die de limiet net niet halen is er een bonusmarge (0.5 seconde per 50m) waarmee je toch mag inschrijven. Series kunnen dan mogelijk bijgevuld worden met enkele bonusinschrijvingen.

6.8 Toernooien en andere wedstrijden

Eén keer per seizoen organiseert de activiteitencommissie de Clubkampioenschappen. Jong en oud, startnummer of geen startnummer, alle zwemleden kunnen hieraan deelnemen. De clubkampioenen per leeftijdscategorie wordt tijdens de jaarlijkse clubdag bekend gemaakt.

Heb jij een leuke wedstrijd of toernooi gevonden? Laat het dan weten aan de trainers of technische commissie. Wie weet kan deelname aan die wedstrijd of toernooi geregeld worden.

6.9 Lange Afstand Circuit (LAC).

Het LAC is niet een normale wedstrijd, maar een klassement dat bijgehouden wordt over het gehele seizoen. Gedurende het seizoen moet je enkele lange afstanden zwemmen. Dit kan in iedere wedstrijd, maar er zijn ook speciale LAC-wedstrijden waar alleen maar lange afstanden gezwommen worden. De tijden worden omgezet in punten, en de zwemmers met de meeste punten in het landelijke klassement krijgen een prijs. Dit circuit is een goede stap richting het Open Water Zwemmen. Meer informatie zie de [bepalingen](#).

6.10 Masterzwemmen

Een zwemmester is een senior-zwemmer van 20 jaar en ouder die werkt aan techniek- en conditieverbetering door zwemplezier.

Deelname: Op inschrijving

Voor wie: Zwemmers met startnummer ouder dan 20 jaar

Inschrijfgeld: Zelf inschrijfgeld betalen

De fanatieke masters kunnen ook wedstrijden zwemmen. Hiervoor moet je een startvergunning voor aanvragen. Het inschrijfgeld voor wedstrijden zit, met uitzondering van de zwemcompetitie, niet inbegrepen bij de contributie. Je zult deze dus zelf moeten betalen. Je kiest zelf welke afstanden je wilt zwemmen. In Nederland worden jaarlijks enkele tientallen specifieke wedstrijden voor Masters georganiseerd. Heel bekend zijn het Zuyderzee Masters Circuit en de Zuidelijke Cirkel. Ook is er een Nederlandse Masters Club Meet, waarmee het seizoen wordt gestart en wordt twee keer per jaar de Open Nederlandse Masters Kampioenschappen (ONMK) georganiseerd. In de winter op kortebaai, in de zomer op langebaai. Dit is een vierdaags toernooi, vaak ook met een georganiseerde overnachting. Hier komen masters uit heel Nederland samen om de sport te vieren. De wedstrijden zijn opgenomen in de [zwemkalender](#) en op de website van [mastersprint](#) is een specifieke kalender voor Masters opgenomen.

6.11 Openwater-wedstrijden

Gedurende de zomermaanden is een grote groep Masters zwemmers actief tijdens Openwater-wedstrijden. Allemaal officiële wedstrijden onder de vlag van de KNZB. Een doorsnee programma op een wedstrijd bevat vrije slag en schoolslag nummers. De afstanden zijn afhankelijk van de leeftijdscategorie waar je in (mag) zwemmen. Voor de allerjongste minoren is dus een afstand van 250m het maximum, terwijl de oudste minoren al afstanden van 500m en 1000m zwemmen. Jeugd en senioren komen al snel uit op afstanden van 1000m, 2000m of zelfs 10000m. De bekendste openwater-wedstrijd voor zwemvereniging De Ganze is de Ganzetrek. Deze wordt gezwommen in het kanaal bij Wilhelminadorp. Heb je interesse in deze wedstrijden of wil je meezwemmen of helpen bij de Ganzetrek,

neem contact op met de technische commissie of wedstrijdsecretariaat. Meer informatie over openwaterwedstrijden vind je [hier](#).

Sport en voeding

Natuurlijk is gezond eten voor iedereen belangrijk, maar als je aan sport doet is het extra van belang. Je lichaam verbruikt steeds energie, zelfs als je slaapt. Hoe harder je werkt en zeker hoe harder je sport, hoe meer energie je verbruikt en dus hoe meer voedsel je nodig hebt. Bij een zwemmer denk je snel aan een gespierd lichaam. Ons lichaamsgewicht bestaat voor 40—45% uit spieren. Als je traint, vooral op bepaalde spieren, worden deze spieren groter. Spiercellen bestaan vooral uit eiwit, in je voedsel moeten dus eiwitten zitten.

Eiwitten

Deze heb je in bekende producten als melk, yoghurt, kwark, kaas en eieren. Maar ook in plantaardige producten zoals: volkorenbrood, aardappelen, peulvruchten, maar in mindere mate. Met deze eiwitten kunnen jouw spieren en de rest van je lichaam herstellen.

Koolhydraten

Dit is de energie voor je lichaam. De belangrijkste is zetmeel, dit komt voor in brood, beschuit, aardappelen, rijst, pasta, enzovoort. Als je flinke prestaties moet leveren, mag je best van te voren wat meer koolhydraten eten.

Vitamines

Vitamines zijn voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft voor de groei en ontwikkeling en leveren verder geen energie. Deze heb je als je gezond en afwisselend genoeg eet, niet extra nodig. Ze zijn voldoende aanwezig in je voedsel. Als je vaak en intensief (aan de opdracht houden, dus precies doen wat er gezegd wordt) sport heb je per dag ongeveer nodig:

- Veel volkorenbrood of roggebrood.
- 0,75—1 liter halfvolle melk en/of melkproducten.
- Iedere dag kaas, 75—100 gram vlees of het dubbele aan vis (dus 150—200 gram).
- Ongeveer 100 gram fruit en 200 gram groenten.
- Weinig vet. Ook vet heb je nodig, maar wel veel minder dan de meeste mensen lief is.

Drinken

Drinken vóór, tijdens, en na de training is erg belangrijk. Als je intensief sport, zweet je veel en verliest je lichaam veel vocht. Dorst is een teken dat je al vochtgebrek hebt. Drink dus bij een zware training en tijdens wedstrijden regelmatig, maar niet in hele sloten tegelijk. Probeer dorst te voorkomen, te maar te veel drinken is een overbelasting van je maag. Neem dus altijd een bidon mee met ranja, of water met een snufje zout. Handige tips;

- Vermijd koolzuurhoudende dranken (ga je van boeren en geeft je een opgeblazen gevoel).
- Eet 2—3 uur voor de wedstrijd geen zware vette kost vanwege langdurige vertering.
- Eet tijdens de wedstrijd eventueel een klein beetje fruit of ander licht verteerbaar voedsel, bijvoorbeeld een banaan.
- Eet vlak na de wedstrijd of training minimaal iets kleins. Na een inspanning heeft je lichaam namelijk veel energie nodig om te herstellen.

Vrijwilligers

Onze vereniging kan niet bestaan zonder de betrokken en bevlogen vrijwilligers. We kunnen je helpende hand altijd gebruiken. Van grote taken zoals voorzitter tot kleine taakjes als ouders opvangen bij de ingang, iedereen wordt van harte aangemoedigd te helpen! Hieronder een lijst met voorbeeldtaken die je als ouder, zwemmer of betrokkene op je zou kunnen nemen. Het hoeft niet veel te zijn. Alle beetjes helpen! Wil je helpen? Spreek een trainer of bestuurslid aan of mail naar ledenadministratie@deganzegoes.nl

Overzicht van activiteiten;

- Oud papier lopen
- Opbouwen van het bad bij wedstrijden
- Badwacht tijdens trainingen
- Schrijven voor de nieuwsbrief
- Bijhouden social media
- Up to date houden van de website
- Jaarlijks handboek herzien
- Hulp bieden bij de Ganzetrek
- Ploegleider worden bij wedstrijden
- Official worden bij wedstrijden
- Helpen met training geven
- Activiteiten organiseren
- Kaartjes lopen/catering bij wedstrijden
- Bestuurstaken (voor de fanatiekelingen)
- Sponsoring vinden
- Fotograaf bij wedstrijden en evenementen

Links naar informatiebronnen

Website	Wat kan ik er vinden?
KNZB	Landelijke website van de zwembond
KNZB Regio Zuid	Website van de regio, informatie over regionaal georganiseerde wedstrijden
Swimrankings	Ranglijsten en wedstrijduitslagen
Webkalender - KNZB	Alle officiële wedstrijden in Nederland
Competitiestanden	Tussenstand Nationale Zwemcompetitie
Splash me	App om live wedstrijduitslagen te volgen

KNZB Diskwalificatiecodelijst Per 1 september 2025



Bepalingen over zwemslagen gaan voor op de algemene bepalingen d.w.z. zaken die volgens de omschrijvingen bij de slagen "geoorloofd zijn" kunnen niet leiden tot diskwalificatie op basis van verwijzing naar de algemene "A" codes. Bij twijfel -> "voordeel zwemmer". Bij onduidelijkheid gaat het reglement voor op deze diskwalificatie-codelijst.

Algemeen:

- AA De start ingezet voor het startsignaal (en wel gezwommen).
- AB De start ingezet voor het startsignaal en de start is afgefloten (uitsluiten voor dat progr.nr.).
- AD Voortgetrokken aan de lijn.
- AE De aangegeven zwemslag niet uitgevoerd
- AF De aangegeven afstand niet uitgezwommen.
- AH Gezwommen in een andere baan dan waarin is gestart.
- AI Gelopen over en/of afgezet van de bodem.
- AJ Te water gegaan tijdens het zwemmen van een nummer, waarop men niet is ingeschreven (uitgesloten voor het eerstvolgende nummer waarvoor men is ingeschreven).
- AK Na het beëindigen van de race niet onmiddellijk het water verlaten.
- AL Tijdens het water verlaten een zwemmer gehinderd die de race nog niet heeft beëindigd.
- AM Gebruik gemaakt van hulpmiddelen (het meelopen met de zwemmer -in het zwembad- wordt gelijkgesteld met gebruik van hulpmiddelen) of tape gebruikt op het lichaam.
- AN Leeftijdsbepalingen overschreden.
- AO Niet gerechtigd gestart.
- AP Schuldig gemaakt aan ongepast gedrag. Bij ernstige vorm (wangedrag) uitsluiten van (verdere) deelneming aan en/of aanwezigheid bij de wedstrijd (*uitgebreid in het proces-verbaal vermelden en rapport inzenden*)
- AQ Draagt zwemkleding niet conform het bepaalde in het reglement.

Schoolslag:

- SA Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte van de 2^e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.
- SB Een deel van het hoofd heeft gedurende de gehele race niet tijdens elke volledige of onvolledige cyclus het wateroppervlak daadwerkelijk doorbroken.
- SC De bewegingen van de armen met afwisselende bewegingen en/of niet te allen tijde gelijktijdig uitgevoerd.
- SD De bewegingen van de benen met afwisselende bewegingen en/of niet te allen tijde gelijktijdig uitgevoerd.
- SE De handen niet tezamen van de borst naar voren gebracht.
- SF Tijdens de race de ellebogen niet onder het wateroppervlak gehouden.
- SG Na de 1^e armslag na start en/of keerpunt de handen voorbij de heuplijn gebracht.
- SH Bij de achterwaartse beweging van de beenslag de voeten niet naar buiten bewegen.
- SI Stond tijdens de race.
- SK Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met 2 handen aangetikt.
- SL Het keer- en/of eindpunt met 1 hand aangetikt.
- SM Bij het keer- en/of eindpunt niet aangetikt met de handen (wel afgezet).
- SN Keerpunt of eindpunt in het geheel niet aangeraakt.
- SO Het lichaam niet op de borstzijde gehouden (met uitzondering van het keerpunt).
- SP 1 of meerdere neerwaartse (stuwende) vlinderbeenslagen gemaakt na de 1^e schoolslagbeenslag.
- SQ Bij de laatste slag voor keer- of eindpunt een beenslag gemaakt, die niet vooraf is gegaan door een armslag.
- SR Meer dan 1 vlinderbeenslag gemaakt voordat de 1^e schoolslagbeenslag is gemaakt.
- SS Met handen over elkaar keer- of eindpunt aangetikt.
- ST Een neergaande stuwende vlinderbeenslag gemaakt direct voorafgaand aan het keerpunt en/of de finish.
- SU Niet gezwommen in de cyclus van eerst armslag dan beenslag of een onvolledige cyclus (behalve bij de laatste slag voor keer- of eindpunt).

Rugslag:

- RA Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
- RB Stond tijdens de race.
- RC Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten.
- RD Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.
- RE Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.
- RF Nadat het contact met de wand is verbroken na het keerpunt de rugligging niet aangenomen.
- RH Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.
- RI Tijdens de start de tenen over de overloopgoot of over de bovenkant van de aantikplaat geklemd.
- RJ Lichaam geheel onder water gedurende de race (geldt niet voor keerpunt, 1^e 15 m na start en keerpunt en laatste 5 meter van de race).
- RL Niet met tenminste 1 teen van elke voet in contact met de wand of met de aantikplaat indien er bij de start een rugslagvoetsteun is gebruikt.

KNZB Diskwalificatiecodelijst

Per 1 september 2025



Vlinderslag:

- VA Na start en/of keerpunt meer dan 1 armdoorhaal onder water gemaakt om aan het wateroppervlak te komen.
- VB Beide armen niet gelijktijdig naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.
- VC Armen niet over het water naar voren gebracht.
- VD Schoolslagbenen gezwommen.
- VE Afwisselende bewegingen van de benen of voeten ten opzichte van elkaar gemaakt.
- VF Stond tijdens de race.
- VG Bij de laatste armslag voor keer- en/of eindpunt de armen niet over het water naar voren gebracht.
- VH Niet met 2 handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt aangetikt.
- VI Met 1 hand keer- en/of eindpunt aangetikt.
- VJ Niet aangetikt met de handen bij het keer- en/of eindpunt (wel afgezet).
- VK Keerpunt of eindpunt in het geheel niet aangeraakt.
- VL Het lichaam niet op de borstzijde gehouden (met uitzondering van het keerpunt).
- VM Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
- VN Niet gehele race aan het wateroppervlak gebleven (geldt niet voor keerpunt en 1^e 15 m na start en keerpunt)
- VO De armen niet gedurende de gehele race over het water naar voren gebracht (meerdere beenslagen achter elkaar zonder armslag).
- VP Met handen over elkaar keerpunt of eindpunt aangetikt.

Vrije slag:

- VRA Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.
- VRB Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
- VRC Lichaam geheel onder water gedurende de race (geldt niet voor keerpunt en 1^e 15m na start en keerpunt).

Estafettes:

Code vermelden bij de naam van de zwemmer die de fout heeft gemaakt.

***) tussentijden noteren tot en met de laatste zwemmer voor de fout is begaan.*

- EA Te vroeg overgenomen. **
- EB De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde (rug-, school-, vlinder- en vrije slag). **
- EC De estafette niet gezwommen met de opgegeven zwimmers. **
- ED De estafette niet gezwommen conform de opgegeven startvolgorde. **
- EE Bij de estafette wisselslag de vrije slag gezwommen als school-, vlinder-, of rugslag. **
- EF Een ander ploeglid dan de zwemmer die de afstand moet zwemmen, te water gegaan voordat alle ploegen de wedstrijd hebben beëindigd.
- EG In de estafette wisselslag bij de vrije slag, de borstligging niet hebben ingenomen voordat een arm- en/of beenslag is gemaakt. **

Wisselslag persoonlijk:

- WA De vrije slag gezwommen als school-, vlinder- of rugslag.
- WB De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde.
- WC In de vrijeslag de borstligging niet hebben ingenomen voordat een arm- en/of beenslag is gemaakt.

Toelichting:

Bij diskwalificatie in de wisselslag (estafette of persoonlijk) moet bij een fout op de hiertoe behorende zwemslagen de bij die slagen behorende codes worden gebruikt (S..., V..., R... en VR...).

Open Water Zwemmen

- OA Niet gedurende de race, van (voor-) start tot en met finish, de cap op het hoofd gedragen.
- OB Na waarschuwing(en) toch voor de startlijn blijven liggen.
- OC Bij het ingehaald worden de inhalende deelnemer gehinderd.
- OD Onvoldoende afstand gehouden tot de andere deelnemer(s).
- OE Buiten het aangegeven parcours gezwommen.
- OF Gebruik gemaakt van "gangmaking" door begeleidingsboot.
- OG Lichamelijk contact gemaakt met de begeleidingsboot.
- OH Aanwijzingen van de kamprechter(s) te water of op de kant niet opgevolgd.
- OI Trekken aan, duwen tegen of anderszins manipuleren van boeien en/of obstakels langs de baan gedurende de race bij keerpunt en/of start en finish.
- OJ Boei(en) verkeerd en/of niet gerond.
- OK Niet (tijdig) aanwezig bij briefing of inchecken.

Toelichting Wangedrag

Bij wangedrag (**AP**) dient door de scheidsrechter altijd rapport te worden opgemaakt, bij voorkeur digitaal. Hoe te handelen staat in de handleiding die te vinden is op de KNZB-website onder "Officials, zwemmen".

