

Informatieboekje

Z&PC Steenwijk 1934

Beste (nieuwe) leden,

Voor je ligt het informatieboekje van Zwem- en Poloclub Steenwijk'34. Via dit boekje willen wij jullie informeren over het reilen en zeilen binnen onze vereniging. Dit is slechts één van de manieren waarop wij de leden willen voorzien van informatie.

Naast dit informatieboekje kun je ook veel informatie vinden op de website van onze vereniging (www.steenwijk34.nl) en je kunt ons natuurlijk volgen op diverse sociale media kanalen ([Open Facebook-pagina](#) / [Besloten Facebook-groep](#) / [Instagram](#)). Voor vragen en informatie kun je natuurlijk ook altijd terecht bij een trainer of stuur een mail naar info@steenwijk34.nl.

Hopelijk krijg je door middel van dit boekje antwoord op de meest voorkomende vragen.

Met vriendelijke groeten,

Het bestuur



Uitgave Seizoen 2022/2023

Dit informatieboekje wordt elk jaar bij de start van het seizoen geactualiseerd en uitgegeven. Het informatieboekje wordt digitaal beschikbaar gesteld aan nieuwe leden en is ten allen tijden te downloaden via de website.

Eindredactie: Diederik de Boer

Emailadres: voorlichting@steenwijk34.nl

Kijk op onze site voor het allerlaatste nieuws:

www.steenwijk34.nl



Zwem- & Poloclub
STEENWIJK '34

INHOUD:

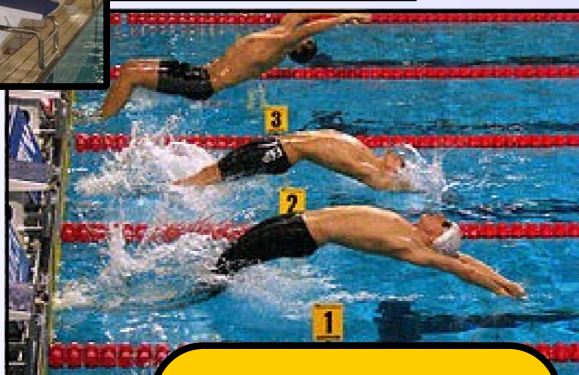
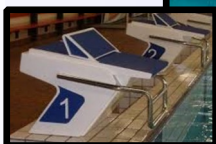
De vereniging	1
Lidmaatschap	1
Regels en omgangsvormen	2
Clubkleding	3
Waterpolo	4
Zwemmen:	
Sterrenplan	5
Voorselectie	7
Selectie	9
Masters	11
Hoe en wat tijdens zwemwedstrijden	12
Vrijwilligers	14



Klaverblad Verzekeringen



Sinds 1850 gewoon goede verzekeringen



STEENWIJK '34

Conditiezwemmen voor jong en oud

Wedstrijdzwemmen en waterpolo

De vereniging Steenwijk '34

Wij zijn er voor jou als zwemmen of waterpolo je hobby, passie, leefstijl (vul zelf maar in) is. Ook als je graag eens kennis zou willen maken met de zwem- of polosport staan wij graag tot je dienst. Als je vooraf even een afspraak maakt kun je altijd vrijblijvend een aantal keren mee trainen om de sfeer te proeven.

Steenwijk'34 is vooral een gezellige club waar iedereen op zijn eigen niveau in een prettige omgeving kan sporten. Er is voor elk wat wils. Naast het zwemmen en poloën worden er het hele jaar door tal van activiteiten georganiseerd zoals: een kampeerweekend, meerdaagse toernooien enzovoorts.

De club kent gelukkig een flink aantal vrijwilligers (meestal de ouders van de leden of de oudere leden zelf) die meehelpen de club te maken en houden tot wat die is. Zonder al die handen, voeten en vooral hoofden, heeft Steenwijk '34 geen bestaansrecht. Uiteraard geldt ook hier: "Alle extra hulp is erg welkom" en "Veel handen maken licht werk".

Lidmaatschap

Lid worden?



Wilt u (of uw kind) eerst even proefdraaien? Dat kan! U kunt een afspraak maken via info@steenwijk34.nl of hoofdtrainer@steenwijk34.nl om een aantal keren vrijblijvend mee te doen. Onze hoofdtrainer kan u adviseren over de juiste groep afhankelijk van niveau en ambitie. Enthousiast geworden? Vul het aanmeldformulier in op onze website.

[Klik hier voor het aanmeldformulier](#)



Contributie

De meest actuele contributie tarieven zijn te raadplegen op de website. De contributie wordt maandelijks per incasso verrekend. Zijn er onduidelijkheden met betrekking tot de contributie? Vraag het de ledenadministratie: ledenadmin@steenwijk34.nl

[Klik hier voor contributie tarieven](#)

Opzeggen

Opzeggen van het lidmaatschap kan alleen per 1 december en per 1 juli. De opzegging moet schriftelijk (post of email) gebeuren bij de ledenadministratie en minimaal 1 maand voor bovenstaande data. Opzeggen kan alleen via de volgende gegevens:

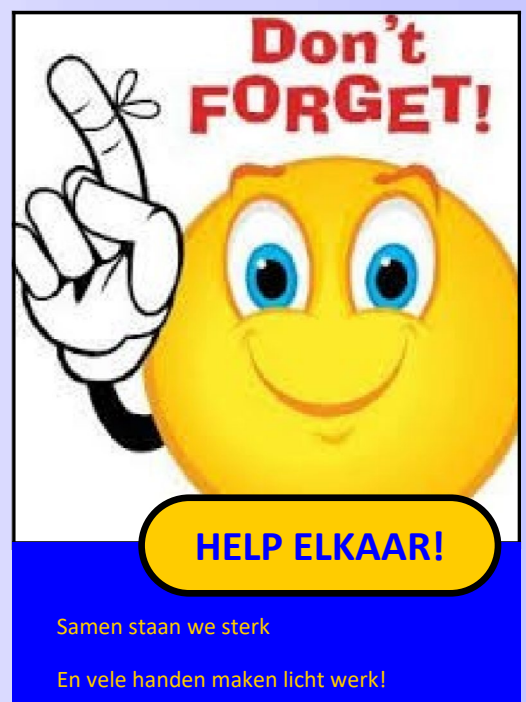
- Email: ledenadmin@steenwijk34.nl
- Postadres: dhr D. Baars, Vledderholt 5, 8381CA Vledder
- Vergeet uw e-mailadres niet door te geven!
- Uw opzegging wordt uitsluitend per e-mail bevestigd.

Voor meer informatie over de vereniging en over het lidmaatschap, kijk dan op onze [website](#).

Regels en omgangsvormen

Binnen de club gelden een aantal huisregels. De regels zijn bedoeld om de veiligheid en het plezier van ons allemaal te waarborgen. Daarom hebben we een aantal afspraken met elkaar gemaakt:

- We behandelen elkaar volgens de algemeen bekende fatsoensnormen. Hierbij houd je rekening met je teamgenoten.
- Aanwijzingen van trainers en/of toezichthouders dienen te worden opgevolgd.
- Trainers en/ of toezichthouders zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van de zwemmers bij binnenkomst in de zwemzaal. Dit betekent dat ouder(s)/ verzorger(s) verantwoordelijk zijn in de kleedhokjes/ groepskleedruimtes en in de hal. Moeders mogen niet in de herenkleedkamers en vaders niet in de dameskleedkamers.
- Kleding mag niet in de kleine kleedhokjes blijven liggen, maar worden in een kluisje, aan de rekken in de ('natte') gang of in de groepskleedruimtes opgehangen.
- De zwemzaal mag vanaf 5 minuten voor aanvang van de training betreden worden op aanwijzing van trainer/ toezichthouder.
- In verband met de hygiëne is het verplicht om voor het zwemmen te douchen en loop je op slippers of blote voeten in het natte gedeelte van het zwembad. Er wordt niet op straatschoenen gelopen in de natte ruimtes en zwemzaal.
- Je mag pas het water in als de trainer hiervoor toestemming heeft gegeven en je verlaat het bad als dit gezegd wordt. Indien je tijdens het zwemmen het bad wil verlaten, waarschuw je altijd de trainer/ toezichthouder, zodat deze weet waar je bent.
- Materialen (lijnen, planken, ballen enzovoort) worden met zorg behandeld en na gebruik op de daarvoor bestemde plaats netjes opgeruimd.
- Gebruik de toiletten, douches en kleedruimten waar ze voor zijn.
- Als je niet kunt komen trainen, meld je dan af bij de trainers, dan kunnen zij daar met de invulling van de trainingen rekening mee houden. Afmelden kun je via de groepsapp of een persoonlijk bericht naar de trainer.
 - Het is extra van belang om tijdig af te melden bij ochtendtrainingen (vooral na een toernooiweekend of lang weekend bij feestdagen), want dan kunnen de trainers tijdig besluiten of de training wel of niet door gaat.
- Fietsen, bromfietsen en auto's parkeer je natuurlijk op de daarvoor bestemde plaatsen rondom de Waterwyck.
- Kinderen en zwemmers mogen niet in het recreatiegedeelte komen tijdens de trainingen en wedstrijden, tenzij anders afgesproken.
- Ouder(s) / verzorger(s) hebben de verantwoordelijkheid dat de trainers / toezichthouders op de hoogte zijn van eventuele omstandigheden zoals ziekte, die het zwemmen kunnen beïnvloeden. Op deze manier kunnen de trainers/toezichthouders daar rekening mee houden.
- Bij thuiswedstrijden zijn deelnemers verplicht een bijdrage te leveren aan het samen vooraf opbouwen van het wedstrijdbad en het samen na de wedstrijd weer opruimen van alles. Vele handen maken licht werk!



De Clubkleding



Steenwijk '34 heeft haar eigen clubkleding. Leden van Steenwijk '34 dragen tijdens activiteiten, wedstrijden en prijsuitreikingen de officiële clubkleding, om zodoende voldoende uiting te kunnen geven aan onze hoofdsponsor **Klaverblad Verzekeringen**. We verwachten dat een ieder de kleding zorgvuldig behandelt.

Wedstrijd zwemmende en wedstrijd poloënde leden krijgen een pakket dat bestaat uit: Polo, short en tas. Zoals eerder genoemd, gaan we er van uit dat je de kleding aan hebt tijdens wedstrijden, toernooien en prijsuitreikingen (voor de waterpolo en de wedstrijdzwemmers, ploegleiders en trainers), tijdens het jureren (jury waterpolo), training geven (alle trainers) en wanneer je aan het bad of bij speciale evenementen als vrijwilliger actief bent. Ook gaan we er van uit dat jullie de tassen zullen gebruiken.

De verantwoordelijkheid voor verlies of verwijtbare beschadiging van de clubkleding ligt bij het lid. Mocht er nieuwe clubkleding nodig zijn, omdat de kleding kwijt of beschadigd is, dan dien je zelf nieuwe clubkleding aan te schaffen, via de webshop. Is de kleding te groot of te klein geworden, informeer dan bij de [kledingconsulent](#) voor een betere maat. De clubkleding blijft eigendom van de vereniging. De tas wordt eigendom van het lid.



Borg

Binnen onze vereniging werken we met een borgsysteem. De reden hiervoor is dat wij er van uitgaan, dat hierdoor onze leden zorgvuldiger met de hen toevertrouwde kleding zullen omgaan, maar bovendien zorgt het voor een kleine buffer om op termijn middelen achter de hand te hebben om de clubkleding te kunnen vervangen ingeval we dan geen sponsor meer hebben die dit voor ons kan verzorgen. Een nieuw lid is éénmalig borg verschuldigd, bij vervanging van de clubkleding zal dit niet nogmaals worden geïncasseerd. Over deze borg worden jullie na aanmelding separaat geïnformeerd.



Kosten bedrukking tas

Onze leden kunnen kiezen uit een drietal soorten tassen, in diverse maten. Bovendien is het mogelijk om de gekozen tas te laten bedrukken met hun naam. De kosten daarvan zijn voor eigen rekening. Op het moment dat je aangeeft je naam op de tas te willen, krijg je informatie hoe je deze meerkosten kunt betalen aan de vereniging.

Bestellen clubkleding

Steenwijk '34 heeft een eigen webshop waar normaal gesproken clubkleding besteld kan worden. Echter, deze website is momenteel buiten werking. Voor het bestellen van de clubkleding inclusief het logo van onze hoofdsponsor **Klaverblad Verzekeringen** kunt u nu een mail sturen naar onze beheerder van de clubkleding.

[Klik hier om clubkleding te bestellen](#)



Klaverblad Verzekeringen



Sinds 1850 gewoon goede verzekeringen

Waterpolo



Trainingstijden

Donderdag:

19.20 – 21.15 uur

Tijdens (korte) vakanties zullen de trainingen doorgaan. In de zomervakantie en op feestdagen wordt er niet getraind. Voor de actuele trainingsagenda kijk je op www.steenwijk34.nl.

[Klik hier voor de actuele trainingsagenda](#)

Trainers

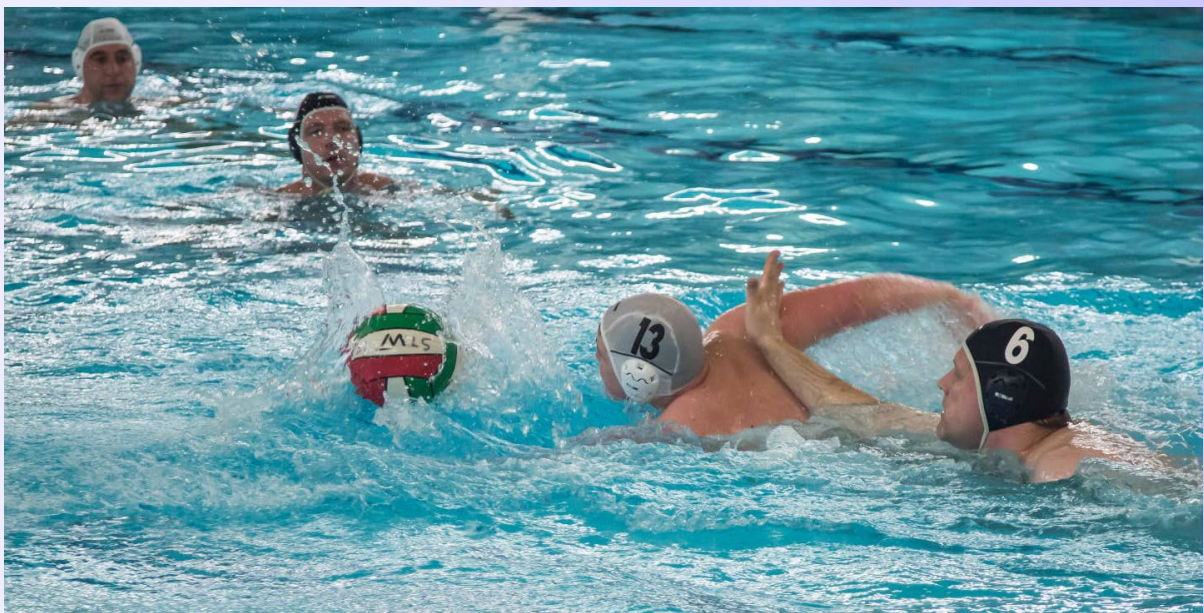
<u>Donderdag</u>	Alle banen	Toezichthouders: Arjen Groen, Marcel Smit
------------------	------------	--

De waterpolo-afdeling van Steenwijk'34 heeft op dit moment één herenteam in de 4e klasse en een damesteam dat wordt opgezet. Het korte termijn doel is om met een herenteam en een damesteam ingeschreven te staan in de competitie. Op lange termijn wil Steenwijk'34 consistent twee herenteams, ten minste één damesteam en een jeugdteam mee laten draaien in de competities. Zij trainen op donderdagavond tijdens deze trainingen wordt er gewerkt aan techniek, conditie en spel.

Wedstrijden

Het herenteam speelt competitiewedstrijden in de vierde klasse van Regio Oost. De thuiswedstrijden vinden altijd plaats op zaterdag in de Waterwyck. De actuele wedstrijdkalender kun je vinden op de site van Steenwijk '34.

[Klik hier voor de actuele wedstrijdagenda](#)



Het Sterrenplan

Het Sterrenplan is ontwikkeld voor de zwemmers die net beginnen met zwemmen of waarbij de techniek aangeleerd moet worden. Het Sterrenplan is bedoeld voor zwemmers van ongeveer 6 tot 12 jaar. Je moet in bezit zijn van een geldig zwemdiploma. Het Sterrenplan is bedoeld voor zowel startende zwemmers als waterpoloërs. Op dinsdag is dit vooral de zwemtechniek en op donderdag wordt de groep in een zwemgroep en een waterpolo groep ingedeeld. In het Sterrenplan wordt op een speelse manier de techniek aangeleerd en plezier staat voorop. Je wordt zoveel mogelijk op niveau (sterren) ingedeeld en per ster krijg je na een aantal weken een toets om te kijken of je naar het volgende niveau kunt doorstromen.

Trainingstijden

Dinsdag: 17.50 uur tot 18.20 uur

Donderdag: 17.50 uur tot 18.20 uur

Tijdens (korte) vakanties zullen de trainingen doorgaan. In de zomervakantie en op feestdagen wordt er niet getraind. Voor de actuele trainingsagenda kijk je op www.steenwijk34.nl en je wordt op de hoogte gehouden via de nieuwsbrief en de WhatsApp-groep.

Trainers

Dinsdag	Baan 1	Jessica Dekkinga (waterpolo)
	Baan 2	Marinke Hummelen
	Baan 3	Leonie Scholten
*Als de groep groeit, zullen er meer banen bijkomen.		
Donderdag	Baan 1	Jessica Dekkinga (waterpolo)
	Baan 2	Marinke Hummelen
	Baan 3	Leonie Scholten



Afmelden training

Ben je verhinderd voor de training? Laat het je trainer weten of meld je af via de groepsapp.

Trainingen

We verzamelen om 17.45 in de kantine van De Waterwyck. De zwemmers van de (voor)selectie helpen, waar nodig het bad klaar te maken, zodat de training van het Sterrenplan op tijd kan beginnen. Zorg er samen voor dat de trainingslijnen, keerpuntvlaggetjes en trainingsmaterialen klaar liggen.

Wedstrijden

Als je een aantal maanden aan het zwemmen bent, zal je gevraagd worden om mee te doen aan wedstrijden. Op onze website, www.steenwijk34.nl, staat de actuele wedstrijdagenda. Deze wedstrijden zijn op beginnersniveau en zoveel mogelijk in onze eigen regio. De wedstrijden zijn laagdrempelig. Verderop in dit boekje staat wat je moet doen bij wedstrijden en wat je mee moet nemen.

8-kamp

Dit zijn acht wedstrijden op een laagdrempelig niveau tegen verenigingen uit de omgeving, waarbij elke vereniging één wedstrijd organiseert in een seizoen. De jongsten zullen met 25 meters beginnen, waarbij de afstanden per leeftijd worden uitgebouwd. Hierbij zijn voor elke leeftijdscategorie medailles te winnen.

Miniorencircuit

Vanaf het nieuwe seizoen gaan wij starten met het Miniorencircuit. Dit is een circuit die bestaat uit vier wedstrijden en een finale tussen de beste minioren van Overijssel.

Jaargangfinales

De Jaargangfinales zijn twee wedstrijden waarvan één op kort bad (25-meter bad) in Leiden en één op lang bad (50-meter bad) in Dordrecht georganiseerd wordt. Hier mogen de snelste minioren heen en dat is altijd een heel groot feest.

Rol van ouders bij wedstrijd en trainingen

Ouders zijn tijdens trainingen welkom in de zwemzaal. Het zou fijn zijn als ouders kunnen meehelpen bij het bad opbouwen bij de trainingen (dus lijnen inhangen en keerpuntvlaggetjes ophangen). Van ouders die in het zwembad aanwezig zijn tijdens de trainingen, wordt verwacht dat ze hun kind niet afleiden van de training. De trainers zijn er om training te geven. Mochten er vragen zijn over de trainingen, dan kunt u dit doen na de training. Ook bij wedstrijden en/of andere activiteiten wordt hulp verwacht van ouders. Hierbij kun je denken aan het vervoer voor een wedstrijd, jureren tijdens wedstrijden en het klaarmaken van het zwembad voor een wedstrijd. Maar ook het helpen ploegleiden tijdens een wedstrijd. Onze trainers leggen je graag uit, waarbij ze je hulp kunnen gebruiken.

Voorselectie

Dinsdag 18.00 – 19.20 uur
Donderdag 18.00 – 19.20 uur

Tijdens (korte) vakanties zullen de trainingen doorgaan. In de zomervakantie zal er onder normale omstandigheden een zomerstop zijn van vier weken en op feestdagen wordt er niet getraind. Voor de actuele trainingsagenda kijk je op www.steenwijk34.nl en je wordt op de hoogte gehouden via de nieuwsbrief en de WhatsApp-groep.



Trainers

Dinsdag	Baan 6 Baan 5	Manuëla Dekkinga
Donderdag	Baan 6 Baan 5	Wilna Heijman

[Klik hier voor de actuele trainingsagenda](#)

Afmelden training

Ben je verhinderd voor de training? Laat het je trainer weten of meld je af via de groepsapp.

Indeling

Bij de voorselectie mag je al wat meer trainen. De trainers kijken wat je aan kunt en zullen met jou en je ouders kijken hoeveel je kunt trainen. Lukt anderhalf uur per training nog niet dan bouwen we het uit naar eerst drie kwartier tot 1 uur en daarna naar anderhalf uur. Je komt in de voorselectie als je al je sterren uit het Sterrenplan hebt behaald, je hebt bij een andere vereniging al heel veel gezwommen en wedstrijdervaring of je bent al 12 jaar of ouder. In de voorselectie ga je ook wat meer wedstrijden zwemmen, als je dit wilt. We gaan hier ook kijken wat je wilt bereiken, wat je doelen zijn en hoe we dit zo goed mogelijk met school en huiswerk kunnen combineren.

Doel trainingen

Het vergroten van het uithoudingsvermogen, perfectioneren van de techniek en het leren trainen. Tevens gaan we een start maken met landtraining.

Trainingen

Het is belangrijk dat je op tijd aanwezig bent voor de trainingen en helpt waar nodig het bad klaar te maken, zodat de training op tijd kan beginnen. Zorg er samen voor dat de trainingslijnen, keerpuntvlaggetjes en trainingsmaterialen klaar liggen. Na afloop van de training worden deze spullen ook **gezamenlijk** weer netjes opgeruimd op de daarvoor bestemde plekken.

Wedstrijden

Wij hebben twee soorten wedstrijden:

- Wedstrijden waarbij je *zelf* via onze website kunt opgeven wat je wilt zwemmen
- Wedstrijden waarbij je van de zwemcommissie *een uitnodiging krijgt* voor de wedstrijden.

Bij de wedstrijden waarbij jij jezelf mag aanmelden, ontvang je altijd een vooraankondiging via de groepsapp of onze nieuwsbrief. Bij de wedstrijden op uitnodiging is het belangrijk, wanneer je bent verhinderd voor deze wedstrijd, je altijd **af te melden** door te antwoorden op de uitnodigingsmail. Op de uitnodiging staat waar en voor wanneer je je af moet melden. Bij te laat afmelden worden de kosten die de club moet maken, aan jou doorberekend. Ben je op de wedstrijddag zelf verhinderd, geef dit dan z.s.m. door aan de ploegleider/trainer. Zij moeten je via een “wijzigingsformulier” afmelden voor aanvang van de wedstrijd.

Bij thuiswedstrijden wordt van de zwemmers verwacht, dat ze meehelpen met het opbouwen en na de wedstrijd weer opruimen van het zwembad. Op onze website, www.steenwijk34.nl, staat de actuele wedstrijdagenda.

Selectie

Trainingstijden

Maandag t/m Donderdagochtend:	6.00 – 7.30 uur
Vrijdagochtend:	5.30 – 7.00 uur
Dinsdag:	18.20 – 19.20 uur
Donderdag:	18.20 – 19.20 uur

Tijdens (korte) vakanties zullen de trainingen doorgaan. In de zomervakantie zal er onder normale omstandigheden een zomerstop zijn van vier weken en op feestdagen wordt er niet getraind. Voor de actuele trainingsagenda kijk je op www.steenwijk34.nl en je wordt op de hoogte gehouden via de nieuwsbrief en de WhatsApp-groep.



Ben je op tijd in het bad en is het bad al opgebouwd, pak dan een mat, zodat je warm-up oefeningen kunt doen ter bevordering van je zwemtraining.

Trainers

Ochtenden	Hele bad	Rick Driezen en Manuëla Dekkinga
Dinsdag	Baan 1, 2, 3	Korstiaan de Boer en Timo de Vries
Donderdag	Baan 1, 2, 3	Rick Driezen

[Klik hier voor de actuele trainingsagenda](#)

Afmelden training

Ben je verhinderd voor de training? Laat het je trainer weten of meld je af via de groepsapp.

Doel van de trainingen

Het verbeteren van de conditie, coördinatie en techniek om een zo goed mogelijke persoonlijke prestatie neer te zetten tijdens de wedstrijden. We gaan je vanaf nu ook leren om te racen, bewust te worden waarom je iets doet en dat er meer bij komt kijken dan alleen maar het trainen. Een stukje bewustwording waar je mee bezig bent in voorbereiding van belangrijke wedstrijden. Daarbij komt ook voeding, land- of krachttraining kijken, maar ook de combinatie van werk/school en huiswerk en wedstrijden.

Trainingen

Het is belangrijk dat je op tijd aanwezig bent voor de trainingen en helpt waar nodig het bad klaar te maken, zodat de training op tijd kan beginnen. Zorg er samen voor dat de trainingslijnen, keerpuntvlaggetjes en trainingsmaterialen klaar liggen. Na afloop van de training worden deze spullen ook **gezamenlijk** weer netjes opgeruimd op de daarvoor bestemde plekken.

Wedstrijden

Wij hebben twee soorten wedstrijden:

- Wedstrijden waarbij je *zelf* via onze website kunt opgeven wat je wilt zwemmen
- Wedstrijden waarbij je van de zwemcommissie *een uitnodiging krijgt* voor de wedstrijden.

Bij de wedstrijden waarbij jij jezelf mag aanmelden, ontvang je altijd een vooraankondiging via de groepsapp of onze nieuwsbrief. Bij de wedstrijden op uitnodiging is het belangrijk, wanneer je bent verhinderd voor deze wedstrijd, je altijd **af te melden** door te antwoorden op de uitnodigingsmail. Op de uitnodiging staat waar en voor wanneer je je af moet melden. Bij te laat afmelden worden de kosten die de club moet maken, aan jou doorberekend. Ben je op de wedstrijddag zelf verhinderd, geef dit dan z.s.m. door aan de ploegleider/trainer. Zij moeten je via een “wijzigingsformulier” afmelden voor aanvang van de wedstrijd.

Bij thuiswedstrijden wordt van de zwemmers verwacht, dat ze meehelpen met het opbouwen en na de wedstrijd weer opruimen van het zwembad. Op onze website, www.steenwijk34.nl, staat de actuele wedstrijdagenda.

Masters zwemmers Recreatief 1 en 2

Trainingstijden

Maandag:	18.00-19.15 uur
Vrijdag:	18.30-19.30 uur

Tijdens (korte) vakanties zullen de trainingen doorgaan. In de zomervakantie en op feestdagen wordt er niet getraind. Voor de actuele trainingsagenda kijk je op www.steenwijk34.nl en je wordt op de hoogte gehouden via de nieuwsbrief en de WhatsApp-groep.

Trainers

Maandag	Baan 1 en 2	Dick Huisman, Jacyntha Plat, Huyb Stegeman
Vrijdag	Baan 1 en 2	Getrude Corporaal, Wilna Heijman, Dick Huisman, Huyb Stegeman, Casper Dollekamp of Inge Soeters

Doel van de trainingen

Deze trainingen zijn bedoeld voor volwassenen, die hun conditie willen verbeteren. Er wordt op verschillende niveaus gezwommen, waarbij er een training van papier kan worden gezwommen. Ieder kan op zijn eigen tempo zwemmen.



Wedstrijd Masters 1 en 2

Trainingstijden

Maandag:	18.00-19.15 uur (Masters 1 baan 4, 5, 6)
Maandag:	18.00-19.15 uur (Masters 2 baan 3)
Vrijdag:	18.30-20.30 uur (Masters 1 baan 3, 4, 5, 6)
Vrijdag:	19.30-20.30 uur (Masters 2 baan 1 en 2)

Tijdens (korte) vakanties zullen de trainingen doorgaan. In de zomervakantie en op feestdagen wordt er niet getraind. Voor de actuele trainingsagenda kijk je op www.steenwijk34.nl en je wordt op de hoogte gehouden via de nieuwsbrief en de WhatsApp-groep.

Trainers

Maandag	Baan 3, 4, 5 en 6	Dick Huisman, Jacyntha Plat of Huyb Stegeman
Vrijdag	Baan 3, 4 en 5	Getrude Corporaal, Wilna Heijman, Dick Huisman, Huyb Stegeman, Casper Dollekamp of Inge Soeters

Doel van de trainingen

Deze groep zwemmers traint voor wedstrijden in het masters circuit en de Open Nederlandse Masters Kampioenschappen. De trainingen zijn gericht op uithoudingsvermogen en techniek.

Hoe en wat tijdens zwemwedstrijden



Uitnodiging of zelf inschrijven van de wedstrijd

Een aantal wedstrijden mag je als zwemmer zelf inschrijven via onze eigen website, omdat er een keuze gemaakt kan worden uit verschillende afstanden. Tevens zijn er wedstrijden waarbij je een rechtstreekse uitnodiging van onze inschrijver krijgt. Dit zijn meestal de 8-kampwedstrijden. Deze wedstrijden hebben namelijk maar twee afstanden. Van deze laatste wedstrijden ontvangt de zwemmer een uitnodiging per mail, waarin staat waar en wanneer de wedstrijd plaats zal vinden en hoe laat je moet verzamelen of opbouwen van het bad. Ook is in de uitnodiging te vinden welke afstanden je moet zwemmen.

Het is natuurlijk mogelijk dat je verhinderd bent tijdens deze dag. Zorg er dan voor dat je, je zo snel mogelijk afmeld door een reply op de email naar degene van wie je de mail hebt ontvangen. Je moet de afmelding doen voor de datum die in de email staat. De gegevens hiervoor zijn ook op de uitnodiging te vinden. Bij niet op tijd afmelden, wordt de boete doorberekend aan de zwemmer.

De wedstrijddag – het inpakken van de sporttas.

Wat neem je mee?

Het belangrijkste is natuurlijk de zwemkleding (badpak/zwembroek, badmuts en zwembril) in je clubsporttas. Het is handig om meerdere zwembroeken/badpakken mee te nemen. Dan kun je je tijdens de wedstrijd omkleden en koelen de spieren zo min mogelijk af. Daarnaast neem je jouw clubshirt en clubbroek mee, evt. een lange trainingsbroek, badslippers en twee of drie handdoeken.

Neem voor een wedstrijd een aantal boterhammen mee. Ook is het misschien lekker om een stuk fruit mee te nemen (denk hierbij aan een banaan of een appel). Ook is het belangrijk om voldoende te drinken tijdens een wedstrijd neem bijvoorbeeld sportdrank, water of wat limonade mee. Zorg dat je tijdens de wedstrijd niet te veel eet en drinkt, en geen vette of 'slechte' dingen, zoals snoep of prikdranken (cola etc.).



Op naar het zwembad

Bij een uitwedstrijd verzamelen de zwemmers op de parkeerplaats bij het zwembad. Bij een thuiswedstrijd ga je naar binnen. In beide gevallen meld je je tijdig bij de ploegleider. Mocht je de verzameltijd niet redden, mail dit tijdig naar degene van wie je de uitnodiging hebt gehad, zodat deze dit kan terugkoppelen aan de ploegleider.



Bij het niet op tijd afmelden en/of aanwezig zijn, krijgt de club een boete. De club zal deze boete doorberekenen aan het zwemmende lid. Dus zorg altijd dat je op de

afgesproken tijd aanwezig bent. Dit scheelt ook een hoop gedoe voor de ploegleider.

Daarnaast wordt er bij een thuiswedstrijd verwacht dat je helpt het zwembad op te bouwen samen met je ouder(s) en andere zwemmers. Dit houdt onder andere in: banken klaarzetten, lijnen in het zwembad hangen, de keerpuntvlaggetjes ophangen, stoelen en tafels voor de officials klaarzetten, medaillebord klaarzetten en verder wat er nog meer moet gebeuren.

Mocht je rechtstreeks naar een uitwedstrijd willen gaan, mail dit dan tijdig (liefst een week van tevoren) naar degene van wie je de mail krijgt. Zo kan de inschrijver daar rekening mee houden bij het regelen van het vervoer en dit ook doorgeven aan de ploegleider.

De wedstrijd

Tijdens de wedstrijd blijven de zwemmers altijd in de buurt van de ploegleider van dienst. Voor, tijdens en na de wedstrijd ga je niet in het water, tenzij dit duidelijk gezegd is door je ploegleider. De ploegleider houdt in de gaten wanneer de kinderen moeten zwemmen en zorgt dat zij op tijd bij het startblok zijn. Voor de ploegleider is het dan ook fijn dat de kinderen in de buurt zijn, dus niet dwalen door het zwembad en/of bij ouders op de tribune gaan zitten. Van de ouders wordt verwacht dat ze altijd plaats nemen op de tribune, tenzij anders afgesproken is met de ploegleider.

In de pauze is er gelegenheid om naar je ouders toe te gaan. Als je moet plassen, meld dit dan bij de ploegleider, hij/zij kijkt dan samen met jou of daar nog genoeg tijd voor is, voordat je moet zwemmen. Naast dat de ploegleider er voor zorgt dat de zwemmers tijdig op het startblok staan, klokt de ploegleider ook jouw race. De ploegleider kan dan na de race de tijd die je hebt gezwommen met je bespreken en ook wat er goed en iets minder goed ging.



Samen sporten is:

Samen zwemmen, samen
aanmoedigen, samen juichen



Weer naar huis

Als de wedstrijd is afgelopen, zorgen de zwemmers er zelf voor dat de zitplek netjes achter gelaten wordt en alle spullen meegenomen worden. Na de eventuele prijsuitreiking wordt er verzameld in de zwembadhal en rijden we weer richting de Waterwyck. Je rijdt altijd met dezelfde chauffeur terug. Mocht dit anders zijn, dan bespreek je dit met je chauffeur en ploegleider.

Bij een thuiswedstrijd helpen alle zwemmers en ouder(s) met het opruimen van het zwembad. Vele handen maken licht werk.



Vrijwilligers

Binnen Steenwijk '34 zijn een flink aantal vrijwilligers actief in en rond het zwembad. Deze vrijwilligers zorgen er voor dat onze leden kunnen trainen, wedstrijden kunnen zwemmen en ook aan de activiteiten buiten de trainingen wordt gedacht. Er wordt niet alleen voor de schermen, maar ook achter de schermen hard gewerkt. Zonder onze vrijwilligers heeft Steenwijk '34 geen bestaansrecht.

Om de vereniging te laten functioneren is het van belang dat we voldoende vrijwilligers hebben, zodat niet alle taken bij dezelfde mensen terecht komen. En ook hier geldt; 'vele handen maken licht werk'. Aan wat voor taken kun je dan denken?

De werkzaamheden van een vrijwilliger kunnen variëren van een [bestuursfunctie](#), een taak binnen één van onze [commissies](#) of een taak in/om het zwembad. Daarnaast kan een wedstrijd niet plaats vinden zonder vrijwilligers. Denk maar eens aan; jureren, badopbouwers, kaartjeslopers, speaker, ploegleiding, officials en voor de uitwedstrijden van onze jeugdleden is er vervoer nodig van en naar het zwembad.



Steenwijk '34 kan altijd nieuwe vrijwilligers gebruiken en daarmee help je onze vereniging. Als je belangstelling hebt voor een vrijwilligersfunctie neem dan contact op met één van de trainers of een andere vrijwilliger aan het bad. Natuurlijk kun je ook contact opnemen via de mail: secretaris@steenwijk34.nl



[Mail via deze link de secretaris](#)

Contact

Bezoekadres zwembad 'de Waterwyck'

Gagelsweg 25, 8331 CM Steenwijk

Postadres Steenwijk '34: Jan van Nassauplantsoen 12, 8332 GG Steenwijk

E-mailadres: secretaris@steenwijk34.nl

Voor meer informatie: www.steenwijk34.nl

