



Koninklijke Waregemse ZwemClub  
'DE WATERRATTEN'

## Specifieke gedragscode voor competitiezwemmers

# Trainingen

## *Aanwezigheden op training*

- ❖ Deelnemen aan wedstrijden vereist de nodige training. Daarom wordt een minimale aanwezigheid van **75%** verwacht.
- ❖ Geplande afwezigheden dienen vooraf gemeld te worden via de webtoepassing. De trainer ziet dan op zijn overzicht wie er al dan niet aanwezig zal zijn op de training.
- ❖ Wie zelf niet vooraf zijn afwezigheid gemeld heeft en niet aanwezig is op de training, wordt door de trainer als afwezig geregistreerd met reden “niet verwittigd”. Zwemmer en ouders krijgen hiervan automatisch een E-mail.
- ❖ Wie te laat komt op de training of de training vroegtijdig verlaat, krijgt een halve aanwezigheid. Ook opwarming en droogtraining maken deel uit van de training !
- ❖ Afwezigheden tijdens examenperiodes worden niet meegerekend. Zwemmers die tijdens de examenperiodes toch komen trainen worden voor hun inspanning beloond met een extra aanwezigheid.
- ❖ Wedstrijden worden gelijkgesteld met trainingen. Zo verliest de zwemmer geen aanwezigheid als hij deelneemt aan een wedstrijd op een dag dat er training is.
- ❖ Langere periodes van afwezigheid (meer dan 3 kalenderdagen), wegens ziekte of blessure, worden eveneens gemeld via de webtoepassing en dienen gerechtvaardigd te worden met een doktersattest. Deze afwezigheden worden dan niet meegerekend bij de berekening van het aanwezigheidspercentage. Een langere periode van afwezigheid zonder doktersbriefje wordt gelijkgesteld met een gewone afwezigheid.

- ❖ Aan het begin van het seizoen wordt een info-vergadering georganiseerd waar u algemene informatie krijgt en waar de doelstellingen en aanwezigheden kunnen besproken worden.
- ❖ Aanwezigheden worden geëvalueerd in december, maart en op het einde van het seizoen.

## ***Verloop van de training***

- ❖ De trainingen starten 15 minuten voor de start van de zwemtraining. Opwarmingstijd is niet pro forma maar een volwaardig deel van de training.
  - Bv: zwemmen vanaf 18u: training start om 17u45. Toekomen na 17u45 = te laat!
  - Bv: Stabilisatietraining vanaf 18u30 en zwemmen om 19u: je training start om 18u30.
- ❖ Iedereen zorgt tijdens de training zelf voor drank. Wie een uur zwemt heeft voldoende aan water. Wie langer dan een uur zwemt, kan sportdrank drinken, maar dat is niet altijd noodzakelijk. Bij vragen: overleg met de trainers.
  - Wie niet zélf zijn eigen drank bij heeft, zal niet deelnemen aan de training.
  - Wie zijn drank vergeten is: er zijn flesjes te koop in de cafetaria, of zorg dat je steeds een drinkbus bij hebt die je kan vullen aan de kraan.
- ❖ De aanwezige zwemmers helpen vóór de training met het klaarzetten van het materiaal. Na de training helpen de zwemmers met het opruimen van alle materiaal.
- ❖ Afval hoort thuis in de vuilnisbak : laat na een training geen afval liggen aan de kant van het zwembad.
- ❖ Van competitiezwemmers wordt een zekere discipline gevraagd bij hun trainingen. Zwemmen moet uiteraard plezierig blijven, maar mag niet ontaarden in een speelmoment. Speels gedrag kan storend zijn voor andere zwemmers die wel ernstig bezig zijn met hun sport. Trainers zullen de zwemmer hierop attent maken. Bij herhaling kan dergelijk storend gedrag leiden tot maatregelen (zie verder)
- ❖ Wees respectvol voor de trainers. Brutaal taalgebruik wordt niet getolereerd. De trainers zullen de zwemmer hierop attent maken. Bij herhaling kan dergelijk gedrag leiden tot maatregelen (zie verder)

## ***Te laat komen op training***

- ❖ Wie te laat komt op training krijgt slechts een halve aanwezigheid. Idem voor wie de

training vroegtijdig verlaat. Tijdens het contact met de trainer, aan het begin van het seizoen, kunnen afwijkingen besproken worden (bv. lessen eindigen pas kort voor training, bus is later,...). Dit wordt bijgehouden door de trainers. Afwijken van wat afgesproken is, betekent ongeldig te laat.

- ❖ Een training begint altijd met 15 minuten opwarming. Ook wie te laat komt zal eerst de opwarming doen vooraleer te starten met zwemmen. De trainer oordeelt of de opwarming naar behoren wordt uitgevoerd.
- ❖ Ga altijd eerst langs bij de trainer en geef een woordje uitleg. Dit is een blijk van respect.

## ***Afwezigheid op training***

- ❖ Meldt een geplande afwezigheid steeds vooraf via de webtoepassing. Dit kan een afwezigheid zijn voor één training of voor meerdere trainingen/dagen. Voor elke afwezigheid moet een reden opgegeven worden. Op moment van dit schrijven kan gekozen worden tussen volgende redenen :
  - ziek
  - blessure
  - andere
  - examenperiode

Kies je als reden ‘andere’, gebruik dan het commentaar veld om wat meer uitleg te geven. **Hou de beschrijving kort en bondig.** Vaak volstaan enkele woorden om de afwezigheid te omschrijven (bijv. ‘familiaal’, ‘tandarts’, ‘schooluitstap’,...)

- ❖ Zwemmers dienen **zelf** hun examenperiodes (+ voorafgaande studiedagen) in te geven in de webtoepassing als afwezigheid met reden “examenperiode”. Trainers kunnen immers onmogelijk zelf bijhouden wie op welk moment examens heeft. Afwezigheid op training gedurende een gemelde examenperiode wordt dan niet meegeteld. Wie zijn examenperiode niet meldt, valt onder de gewone regeling en dient dus aanwezig te zijn op de trainingen. Wie zijn examenperiode ingegeven heeft en toch komt trainen in die periode, wordt beloond met een “extra aanwezigheid” (dit kan eerdere afwezigheden compenseren en dus het aanwezigheidspercentage naar boven brengen).
- ❖ Meer informatie over de webtoepassing vind je op de website van KWZC : <https://www.kwzc.be/info/documenten>

## ***Zwemtests***

### **20/30 minuten test**

- ❖ Georganiseerd door de club.
- ❖ Verplichte deelname voor alle zwemmers mét licentie (ook voor master mét licentie). Geen enkele zwemmer kan zelf beslissen deze niet mee te doen. Indien er problemen zijn om deel te nemen, dan moet dit met de trainers besproken worden. Zij zullen beslissen over deelname of uitstel.
- ❖ Worden tweemaal per seizoen georganiseerd.

### **Lactaattest**

- ❖ Wordt extern georganiseerd.
- ❖ Worden één maal per jaar georganiseerd, meestal in juni.
- ❖ Onder leiding van Dr. Jan Olbrecht.
- ❖ Voorwaarden voor deelname :
  - voldoen aan de criteria voor aanwezigheid op de trainingen, beschreven in het deel 'Aanwezigheden op training',
  - voorwaarde opgelegd door Dr. Olbrecht : onder de 6 minuten zwemmen op de 400m vrije slag.
  - voldoen aan (strengere) limieten opgelegd door de club (indien van toepassing).
  - deelnemen aan het B(J)K of Zomercriterium.

## ***Trainingsmateriaal***

- ❖ De zwemmer zorgt zelf voor : badpak, zwembroek, zwembril, badmuts, springtouw.
- ❖ Beschikbaar gesteld door de club en te bewaren door de zwemmer: paddels, zwemvliezen (zoomers)  
De eerste twee weken van september organiseren we een aantal momenten waarop dit materiaal ter beschikking wordt gesteld.  
Iedere zwemmer dient het materiaal, dat hij op dat ogenblik ter beschikking heeft van de club, terug in. Iedereen krijgt vervolgens opnieuw het nodige materiaal tegen betaling van een waarborg van € 30,00. Er wordt een document getekend voor ontvangst met de voorwaarden. Bij verlies of beschadiging van het materiaal verliest de zwemmer het recht op zijn waarborg.  
De data waarop materiaal verdeeld wordt, zullen bekend gemaakt worden in de tweede helft van augustus.
- ❖ Beschikbaar gesteld door de club en bewaard door de club in het zwembad : plank, vlotter
- ❖ elke zwemmer krijgt bij begin van seizoen een thera-band (rekker). Voor een nieuwe band (bij verlies of wanneer hij kapot is) betaalt de zwemmer 1€/band.

- ❖ Alle materiaal wordt door de zwemmer genaamtekend (ook de thera-band). Zorg er voor dat de naam het hele seizoen leesbaar is .
- ❖ Lactaatkaartje: na elke test krijgt elke zwemmer één kaartje. Bij verlies of beschadiging zorgt de zwemmer zelf voor een nieuw.  
(de resultaten van de test krijg je per mail ; daarmee kan je zelf een nieuw kaartje maken).
- ❖ Elke zwemmer moet al zijn materiaal op elke training bij hebben.
- ❖ Bij verlies van materiaal of wanneer materiaal kapot is, krijgt de zwemmer twee weken de tijd om dit te laten vervangen. Zonder het nodige materiaal kan de zwemmer de training niet langer volgen.

## Wedstrijden

- ❖ Clubkledij op wedstrijden is verplicht: wie start met competitiezwemmen kan hiervoor contact opnemen met Marc Boone (kwzc.marcboone@gmail.com).
- ❖ De trainers stellen aan het begin van het seizoen een lijst met wedstrijden samen. De lijst van wedstrijden is terug te vinden op de website van KWZC : [www.kwzc.be](http://www.kwzc.be). ('KWZC' ⇒ 'Competitie' ⇒ 'Ledenpagina' ⇒ 'Wedstrijden').
- ❖ Zwemmers kunnen enkel deelnemen aan de wedstrijden die in de lijst opgenomen zijn. Er wordt aanbevolen om minstens één wedstrijd per maand te zwemmen.
- ❖ De trainers zullen oordelen of een zwemmer voldoende deelgenomen heeft aan wedstrijden. Kan een zwemmer onvoldoende wedstrijden zwemmen, dan is lidmaatschap van de competitiegroep misschien niet de goede keuze geweest en is de recreatieve formule wellicht beter geschikt.
- ❖ Iedere zwemmer met een competitielicentie is VERPLICHT deel te nemen aan onze eigen wedstrijden (herfst- en paasmeeting).
- ❖ Er wordt aanbevolen om minimum aan één lange afstand wedstrijd per seizoen (400m/800m/1500m) deel te nemen. Soms zijn limieten voor een langere afstand vereist om deel te kunnen nemen aan kampioenschappen.
- ❖ Zwemmers mogen hun voorkeuren voor een wedstrijd opgeven. Deze zijn echter niet bindend. De trainers hebben het laatste woord in de keuze van de wedstrijdonderdelen. Bedoeling is om de zwemmers een zo breed mogelijke vorming te geven door hen gedurende het seizoen zoveel mogelijk verschillende disciplines te laten zwemmen.
- ❖ Afwezigheid op een wedstrijd : hoewel een doktersbriefje niet vereist is door de zwemfederatie, wordt dit door de club wél gevraagd. Wie binnen de 8 dagen na de

wedstrijd geen geldig doktersbriefje voorlegt, zal de kosten van de wedstrijd (startgelden) terug moeten betalen aan de club.

In geval van aflossing : denk eraan dat uw afwezigheid (zonder geldige reden) ook gevolgen heeft voor de andere zwemmers van het team !

- ❖ De organisatoren van wedstrijden voorzien meestal de nodige vuilnisbakken of -zakken. Laat bij het verlaten van de wedstrijd geen afval slingeren ! Het bezorgt de club alleen maar een slechte naam.
- ❖ Voorwaarden deelname B(J)K – V(J)K:
  - Behoren tot de competitiegroep;
  - 11 jaar of ouder zijn;
  - Alhoewel niet noodzakelijk om in te schrijven, is het wenselijk dat de zwemmer de limieten voor een kampioenschap gezwommen heeft. Immers, wanneer de zwemmer op het kampioenschap de limiet overschrijdt, wordt hem een boete opgelegd. Deze boetes zijn volledig ten laste van de zwemmers (worden na het kampioenschap door de club doorgerekend aan de zwemmers).
  - De voorbereiding naar deze wedstrijden volgen, m.a.w. alle gevraagde trainingen volgen.

## Stage

- ❖ Elk jaar organiseert KWZC, begin juli, een trainingsstage als voorbereiding op het Zomercriterium en de Belgische kampioenschappen die kort daarna gehouden worden.
- ❖ Voorwaarden om deel te nemen aan de stage :
  - voldoen aan de criteria voor aanwezigheid op de trainingen, beschreven in het deel ‘Aanwezigheden op training’

# Maatregelen

- ❖ Wanneer een zwemmer zich niet houdt aan bovenstaande regels :
  - De trainer zal de zwemmer (meermaals) attent maken op het probleem.
  - Bij herhaling, zal telefonisch of via E-mail contact opgenomen worden met de ouders om het probleem te melden en te bespreken.
  - Bij blijvende herhaling, zal er overleg zijn tussen de trainers en de bestuursleden. Wordt geen verbetering in gedrag vastgesteld, dan kan de zwemmer verzocht worden om de competitie groep te verlaten. Zwemmer en ouders worden hiervan op de hoogte gebracht. Opnieuw inschrijven in de competitie groep is niet meer mogelijk. (inschrijven in de recreatieve groep kan wel).
  
- ❖ De trainingen staan in functie van deelname aan wedstrijden. KWZC stelt dat een minimale aanwezigheid van **75%** nodig is om voldoende resultaten te halen op de wedstrijden. Wie onder die grens blijft, moet zichzelf de vraag stellen of hij wel voor de juiste zwemgroep gekozen heeft. Weet dat er ook een zwemgroep is die puur op recreatieve basis werkt (Zeeleeuwen - voor meer info, zie website [www.kwzc.be](http://www.kwzc.be)). Wie de 75% aanwezigheid niet haalt, zal daarop attent gemaakt worden door de trainers (bij de evaluaties van de aanwezigheden). Blijft de aanwezigheid daarna nog steeds onder de 75% (niet omwille van ziekte of blessure), dan kan de zwemmer gevraagd worden om de competitie groep te verlaten. Uiteraard zal daar altijd eerst een gesprek met de zwemmer of de ouders aan voorafgaan.

# Masters

- ❖ Deze groep omvat :
  - studenten hoger onderwijs met licentie of zonder licentie.
  - werkende zwemmers met licentie of zonder licentie.

## *Masters met licentie*

- ❖ Trainingsmomenten op vrijdagavond én zaterdagmorgen.
- ❖ Andere dagen mogelijk in overleg aan het begin van het seizoen op de zwemmer -(ouder)- trainer contacten
- ❖ Verplichte deelname aan de eigen wedstrijden (herfst- en paasmeeting). Andere wedstrijden zijn vrij te kiezen uit de lijst van wedstrijden die aan het begin van het seizoen vastgelegd wordt.
- ❖ Deelnemen aan zwemtests op de momenten dat deze georganiseerd worden voor de competitiezwemmers.
- ❖ Hoeven niet te voldoen aan de aanwezigheidsverplichting van 75%

## ***Masters zonder licentie***

- ❖ Trainingsmomenten op vrijdagavond en zaterdagmorgen, waarbij zaterdagmorgen onder voorbehoud van voldoende plaats in de banen (in overleg met de trainer). Dit wordt beoordeeld en beslist door de trainer.
- ❖ Mogelijkheid tot deelname aan zwemtests op de momenten dat deze georganiseerd worden voor de competitiezwemmers (niet verplicht)
- ❖ Hoeven niet te voldoen aan de aanwezigheidsverplichting van 75%

## **Toepassing van het huishoudelijk reglement en deze gedragscode**

- ❖ Deze gedragscode is terug te vinden op de website van KWZC ([www.kwzc.be](http://www.kwzc.be)) ⇒ Info ⇒ Documenten
- ❖ Wie inschrijft in de competitie groep wordt verondersteld om de gedragscode gelezen te hebben en verklaart zich akkoord met de inhoud ervan.
- ❖ Wie later inschrijft bevestigt met de betaling van het lidgeld automatisch zijn akkoord met het huishoudelijk reglement en de gedragscode voor competitiezwemmer.

## **Timing**

- ❖ Tweede helft van augustus: vastleggen wedstrijdkalender.
- ❖ Augustus-september : info-vergadering.
- ❖ Eerste twee weken van september: nazicht en overhandiging materiaal.



# Aanwezigheid en hulp bij clubactiviteiten

- ❖ Bij clubactiviteiten willen we een zo groot mogelijke aanwezigheid van zwemmers/ouders/familieleden/trainers nastreven. Deze activiteiten dienen om geld te verzamelen teneinde de clubwerking verder te garanderen. Jullie aanwezigheid is hiervoor nodig.
- ❖ We vragen aan alle competitiezwemmers om de handen uit de mouwen te steken tijdens deze activiteiten. Er zal een beurtrol voorzien worden zodat iedereen helpt én toch nog voldoende tijd heeft om te genieten van deze activiteiten.