

## Specifieke gedragscode voor competitiezwemmers

28 augustus 2024

### 1. TRAININGEN

#### 1.1. Aanwezigheden op training

- Er wordt een minimale aanwezigheid verwacht zoals bepaald in de groepsindeling.
- Wie te laat komt of vroeger stopt met de training krijgt een halve aanwezigheid.
- Afwezigheden tijdens examenperiodes worden niet meegeteld. Een examenperiode dient ingegeven te worden via de webtoepassing voor afwezigheden. Wie wél komt zwemmen tijdens een examenperiode krijgt een bonuspunt.
- Wedstrijden tellen mee als een trainingsaanwezigheid. Zo kan je niets verliezen als je meedoet aan een wedstrijd op de dag van een training.
- Wie meer dan een week afwezig is op training wegens ziekte/blessure : periode van afwezigheid registreren via de webtoepassing en een doktersbriefje afleveren aan de trainers (kan ook als pdf of jpg bijlage aan de afwezigheid toegevoegd worden). Dit wordt dan niet meegerekend in afwezigheid. Geen doktersbriefje = afwezig.
- Voor wie de minimale aanwezigheid niet haalbaar is wordt dit besproken bij het begin van het seizoen met de trainers.
- Wie zijn minimale aanwezigheid blijvend niet haalt, kan gevraagd worden om zijn competitiegroep te verlaten (voor procedure, zie verder). In dit geval kan de zwemmer beter aansluiten bij de recreatieve groep van de Zeeleeuwen of Sportzwemmers met of zonder licentie.

#### 1.2. Verloop van de training

- De trainingen starten 15 minuten vóór 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.
- Wie te laat komt op training krijgt slechts een halve aanwezigheid voor die dag, tenzij hij/zij een geldige reden heeft (besproken bij het begin van het seizoen met de trainers). Dit zal bijgehouden worden in de map (bv. lessen eindigen pas kort voor training, bus is later,...). Daarvan afwijken = ongeldig te laat.  
Dit geldt niet bij een onvoorziene omstandigheid die door de ouder officieel aan de trainers gemeld wordt.



**Koninklijke Waregemse Zwemclub - KWZC**

info@kwzc.be

Secretariaat : Sparrentuin 42 - 8793 Sint-Eloois-Vijve

BE71-9796-3139-8869 - 0407.834.025 - KBZB 61



www.kwzc.be

- Wie te laat komt, doet eerst 15 minuten opwarming vooraleer te starten met zwemmen. De trainer bepaalt of de opwarming naar behoren wordt uitgevoerd. Wie er zich rap van afmaakt, kan de opwarming opnieuw moeten doen.
- Kom je te laat op een training, ga dan éérst bij de trainer en geef hem/haar een woordje uitleg. Dit is een blijk van respect. Gewoon toekomen en zonder uitleg aan je training beginnen óf verontwaardigd reageren wanneer naar de reden van je te laat komen wordt gevraagd kan niét.  
In geval van een (geplande) afwezigheid op de training, wordt verwacht dat deze tijdig (ten laatste de dag vóór de training) wordt gemeld en bij onvoorziene afwezigheid dat deze wordt verantwoord via een mail van de ouders op het mailadres [trainingenschemakwzc@gmail.com](mailto:trainingenschemakwzc@gmail.com)
- 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.Omdat voldoende hydratatie uiterst belangrijk is voor de sporter, geldt in principe : geen drank = niet starten met de training.  
Het kan niet dat zwemmers stelselmatig de drank/drinkbus van andere zwemmers opdrinken/afnemen of stelselmatig geen drinken bij hebben.  
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 met drinkwater van de kraan.
- Iedereen helpt, op vraag van de trainers, vóór de training met het klaarzetten van het materiaal. Na de training helpen de zwemmers (spontaan!) met het opruimen van alle materiaal.
- Na de training: eventueel afval in de vuilnisbak gooien en niet laten liggen aan de kant van het zwembad.
- Met uitzondering van de drank voor de training, is het niet toegelaten om voedsel en/of drank mee te brengen in het zwembad (zie reglement van het zwembad <https://www.waregem.be/goed-om-weten>).
- Het gebruik van gsm/smartphone is niet toegelaten in het zwembad tijdens de trainingen (enkel met goedkeuring van de trainer bijv. om één van de ouders te verwittigen). Verboden in kleedkamers en doucheomgeving. Misbruik kan leiden tot sancties.
- Bij onaanvaardbaar en storend gedrag kan het bestuur in overleg met de API een zwemmer sanctioneren.



## Koninklijke Waregemse Zwemclub - KWZC

info@kwzc.be

Secretariaat : Sparrentuin 42 - 8793 Sint-Eloois-Vijve

BE71-9796-3139-8869 - 0407.834.025 - KBZB 61



[www.kwzc.be](http://www.kwzc.be)

## 1.3. Testen

- Gedurende het zwemseizoen worden mits het voldoen aan bepaalde voorwaarden conditietesten voorzien, dienend als basis voor het uitwerken van trainingsschema's en trainingstijden:
  - Lactaattesten:  
Is een test om de fysiologische vooruitgang te meten;  
Extern afgenomen door Pulso Zwevegem;  
De 1<sup>e</sup> test in het najaar is voor rekening van de zwemmer, een 2<sup>e</sup> bijkomende test in het voorjaar (bv ifv stage) is voor rekening van de club;  
Eerste test is verplicht alvorens een tweede test te kunnen doen in het voorjaar;  
Voldoende aanwezigheid over het hele jaar;  
Minstens 1 lange afstand gezwommen (800 of 1500m) voor aanvang van de 2<sup>e</sup> test;  
Minstens 5'30 zwemmen op 400m vrije slag @ 4mmol;  
Richtlijn is 2 testen per jaar.
  - 20/30 minuten test:  
Is een test om te peilen naar conditionele basis van de zwemmers;  
Georganiseerd door de club (met hulp van enkele ouders om banen te tellen);  
Verplicht voor alle zwemmers met licentie (vanaf competitie B t.e.m. sportzwemmer);  
Tweemaal per seizoen.

## 1.4. Trainingsmateriaal

- Waar je zélf moet voor zorgen: badpak, zwembroek, zwembril, badmuts, springtouw.
- Beschikbaar gesteld via de club mits betaling waarborg: paddles, zwemvliezen (zoomers). Bij de start van het zwemseizoen (september) alsook in de loop van het jaar kan de zwemmer dit materiaal aanvragen en/of ruilen tegen een grotere maat. De zwemmer ontvangt hiervan een bevestigingsmail ifv betaling waarborg. De materialen worden bijgehouden door de zwemmer en is daar verantwoordelijk voor. Bij verlies of beschadiging moeten deze op eigen kosten opnieuw, in dezelfde maat, zelfde merk worden aangekocht en worden eigendom van de club. Bij het beëindigen van het lidmaatschap worden deze aan de clubverantwoordelijke of trainer teruggeven en krijg je de waarborg terug.
- Clubmateriaal in het zwembad: plank, vlotter
- Elke zwemmer krijgt bij de start van het zwemseizoen zijn 1<sup>e</sup> rekker (=thera-band) gratis. Bij verlies of wanneer hij kapot is betaalt de zwemmer de prijs voor een nieuwe (prijs verschillend volgens kleursterkte).
- Alle materiaal wordt door de zwemmer genaamtekend. Zorg er voor dat dit voor het hele seizoen leesbaar is (ook de rekker). Elke zwemmer moet al zijn materiaal op elke training bij zich hebben.



**Koninklijke Waregemse Zwemclub - KWZC**

**info@kwzc.be**

**Secretariaat : Sparrentuin 42 - 8793 Sint-Eloois-Vijve**

**BE71-9796-3139-8869 - 0407.834.025 - KBZB 61**



**www.kwzc.be**

- Wie iets kwijt is of het is kapot, krijgt twee weken om dit te vervangen. In geval van niet (tijdig) vervangen kan de toegang tot de training geweigerd worden.
- Lactaatkaartje:  
Na elke test krijgt elke zwemmer één kaartje. Bij verlies of beschadiging moet je zelf voor een nieuw zorgen (de resultaten van de test krijg je per mail – hiermee kan je zelf een nieuw kaartje maken).

## **2. WEDSTRIJDEN**

- Clubkledij op wedstrijden is verplicht: wie start met competitiezwemmen kan hiervoor contact opnemen met Marc Boone (kwzc.marcboone@gmail.com).
- Iedere zwemmer met een competitielicentie is **VERPLICHT** mee te doen aan onze eigen wedstrijden (Eind september= Herfstmeeting en Paasmaandag= Paasmeeting).
- Iedere zwemmer dient minimum aan 1 lange afstand wedstrijd per seizoen (800m/1500m) (9 en 10 jaar: 400m) deel te nemen.
- Een kalender met alle wedstrijden waaraan KWZC deelneemt is beschikbaar op website. Let vooral op de uiterste datum van inschrijven. Ná die datum kan in principe niet meer ingeschreven worden. Die datum ligt vaak een 3 à 4 weken vroeger dan de officiële limietdatum van de organisatoren. Dat is nodig om de mensen van onze club de nodige tijd te geven om alles te verwerken en door te geven aan de organisator van de wedstrijd.
- Inschrijven voor wedstrijden gebeurt elektronisch via een webformulier.
- De zwemmer kiest bij voorkeur in overleg met zijn trainer zijn wedstrijden en wedstrijdonderdelen waaraan hij/zij wil deelnemen. Na het afsluiten van de inschrijvingen wordt de lijst bekeken door de trainers. Indien nodig worden er door de trainer nog aanpassingen doorgevoerd (bijv. als hij vindt dat een zwemmer een té zwaar programma gekozen heeft). De opgegeven voorkeur is niet bindend, de eindbeslissing ligt bij de trainer.
- Schrijf je niet enkel in voor wedstrijdnummers waarin je goed bent en die je het liefst doet. Voor een goede ontwikkeling als zwemmer is het belangrijk om alle stijlen te zwemmen. Kies daarom af en toe eens voor een discipline die je minder goed onder de knie hebt. De trainers zullen er mee voor zorgen dat je genoeg varieert in je wedstrijden. Indien nodig zullen ze daarvoor uw inschrijving aanpassen (zie hoger).
- Voor wie onverwacht niet aanwezig kan zijn op een wedstrijd wegens ziekte : hoewel een doktersbriefje niet vereist is door de federatie, wordt dit door de club wél gevraagd. Wie binnen de 8 dagen na die wedstrijd geen geldig doktersbriefje afgeeft, zal de kosten van de wedstrijd (startgeld) terug moeten betalen aan de club.



## **Koninklijke Waregemse Zwemclub - KWZC**

**info@kwzc.be**

**Secretariaat : Sparrentuin 42 - 8793 Sint-Eloois-Vijve**

**BE71-9796-3139-8869 - 0407.834.025 - KBZB 61**



**www.kwzc.be**

- Voorwaarden deelname B(J)K – V(J)K:  
Behoren tot de competitiegroep,  
11 jaar of ouder zijn;  
De limiettijden gezwommen hebben (in 25m of 50m bad). Zie ook wedstrijdreglement van de desbetreffende wedstrijd;  
De voorbereiding naar deze wedstrijden volgen, m.a.w. alle gevraagde trainingen volgen.

### **3. SANCTIES / BELONINGEN**

Zwemmers die voldoen aan de minimale aanwezigheid:

- mogen jaarlijks deelnemen aan lactaat testen, zie punt 1.3. Testen;
- kunnen individueel aangepast trainingsprogramma krijgen indien dit past binnen hun doelstellingen (te bespreken bij het begin van seizoen).

Voor de zwemmers die er bewust voor kiezen één of meerdere trainingen per week over te slaan, is dit niet haalbaar en ook niet zinvol omdat ze niet de volledige trainingsopbouw zullen meemaken.

Wie zich niet aan bovenstaande regels houdt, zowel wat betreft de gedragsrichtlijnen voor trainingen en wedstrijden als de aanwezigheid op training, kan een sanctie opgelegd krijgen volgens volgende procedure en gradatie:

- Mondelinge verwittiging van de trainer,
- Bij herhaling: telefonisch of via mail bericht naar de ouders,
- Indien het gedrag/probleem zich dan nog blijft herhalen: overleg met de bestuursleden,
- Het bestuur kan in overleg met de trainers beslissen om de zwemmer uit de competitiegroep te verwijderen. De zwemmer en ouders zullen hiervan op de hoogte gebracht worden. Herinschrijving in de competitiegroep is dan niet meer mogelijk. Herinschrijving in de recreatieve groep kan wel nog.

Wie blijvend zijn minimale aanwezigheid niet haalt (niet omwille van ziekte of blessure), kan gevraagd worden om de competitiegroep te verlaten. Dezelfde procedure als hierboven zal dan gevolgd worden.

### **4. UITZONDERINGSREGELING: **SPORTZWEMMERS MET LICENTIE.****

- Is een meer recreatieve vorm van competitiezwemmen, voor zwemmers (vanaf ca. 14j) die bewust kiezen voor minder training maar alsnog wedstrijden willen zwemmen.
- Wedstrijden:
  - Wedstrijden georganiseerd door de eigen club zijn verplicht (Herfst- en Paasmeeting);
  - Andere (provinciale) wedstrijden zijn vrij te kiezen binnen hetgeen hiervoor onder punt 2 werd uiteengezet.
- De rest van de gedragscode blijft hetzelfde, alsook de mogelijke sancties wanneer gemaakte afspraken niet gevolgd worden.
- Facultatief: screening door Squadt om dmv Hylight gepersonaliseerd programma te volgen.



**Koninklijke Waregemse Zwemclub - KWZC**

info@kwzc.be

Secretariaat : Sparrentuin 42 - 8793 Sint-Eloois-Vijve

BE71-9796-3139-8869 - 0407.834.025 - KBZB 61



www.kwzc.be

## **5. TOEPASSING VAN INTERN REGLEMENT EN DEZE GEDRAGSCODE**

Wie inschrijft bevestigt met de betaling van het lidgeld automatisch zijn akkoord met het intern reglement en de gedragscode voor competitiezwemmer.

## **6. 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 dan ook aan alle competitiezwemmers 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.

### **Gedragscode voor de SPORTOUDERS**

(bron : ICES, Centrum voor ethiek in de sport vzw, [www.ethischsporten.be](http://www.ethischsporten.be))

#### Respecteer de rol van de trainer

Samen spelen en oefenen met je kind kan leuk zijn, maar ga niet systematisch bijtrainen. Zet je kind niet onder druk, stel plezier en ontwikkeling op lange termijn voorop. Geef je kind de ruimte om eigen keuzes te maken. Leer onze sport kennen en respecteer de waarden van onze sport.

#### Tips aan de ouders bij wedstrijden

- **Vóór de wedstrijd :**
  - Help uw kind met de praktische organisatie,
  - Laat uw kind gezond eten,
  - Toon interesse en enthousiasme,
  - Help uw kind ontspannen door positief te zijn en op voorhand niet te veel over de wedstrijd te praten.
- **Tijdens de wedstrijd :**
  - Moedig het hele team aan,
  - Focus op inzet en ontwikkeling, minder op resultaat,
  - Wees positief,
  - Beheers je emoties,
  - Laat technisch of tactisch advies over aan de trainer,
  - Respecteer de etiquette van het zwemmen.
- **Na de wedstrijd :**
  - Geef positieve feedback,
  - Wees eerlijk,
  - Wacht met opbouwende kritiek tot na de autorit naar huis.

\*\*\*\*\*



## **Koninklijke Waregemse Zwemclub - KWZC**

[info@kwzc.be](mailto:info@kwzc.be)

**Secretariaat : Sparrentuin 42 - 8793 Sint-Eloois-Vijve**

**BE71-9796-3139-8869 - 0407.834.025 - KBZB 61**



[www.kwzc.be](http://www.kwzc.be)