

Beste zwemmer,

Je zwemt binnenkort je eerste wedstrijd en weet niet goed hoe alles verloopt ? Dan is dit misschien een handige leidraad.

TO-DO-LIJST bij zwemwedstrijd

1) Wat moet er allemaal in je zwemzak?

- Voldoende **zwempakken/zwembroeken** (bij voorkeur minimum 2 → 1 om in te zwemmen en 1 of meerdere voor de wedstrijd zelf).
Droog je na het zwemmen steeds goed af zodat je het niet koud krijgt.
Hou onderstaande wedstrijdreglementen in acht:
 - Zwempakken mogen geen ritssluitingen bevatten!
 - Twee zwempakken of zwembroeken boven elkaar mag niet!
 - Draag een aansluitend badpak (geen bikini) of aansluitende zwembroek (geen losse shorts), moet voldoen aan de FINA-norm.
 - Thermische truitjes zijn niet toegelaten!
- Voldoende **handdoeken** (min. 2)
- **Badmuts van de zwemclub + extra badmuts** (er kan altijd eentje stuk gaan en dat zorgt voor onnodige stress, wees dus voorbereid!)
- (Indien mogelijk 2) **zwembrillettjes** (er kan altijd eentje stuk gaan en dat zorgt voor onnodige stress, wees dus voorbereid!).
Test een zwembrillette steeds eerst uit op training zodat je weet dat het niet inloopt.
Span het voldoende aan zodat het niet afvalt bij het duiken!
- **Clubkledij** indien je dit hebt. Indien je dit (nog) niet hebt : een T-shirt en shortje voor in het zwembad.
- **Slippers** voor in het zwembad
- Iets om je bezig te houden tussen de wedstrijden (boek, gezelschapsspel,...). GSM's zijn toegelaten maar iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen materiaal, dus opgepast met waardevolle voorwerpen.
- **Voldoende drinken** : water voor tussendoor - sportdrank om je energie terug aan te vullen na het inzwemmen en na de wedstrijd (vb. Aquarius, Isostar, e.d.); GEEN bruisende dranken en GEEN frisdrank.
- Voor een wedstrijd van een ganse dag : **middagmaal** vb. koude pasta of rijst met groentjes, beetje kip of vis; boterham met mager beleg; e.d. Eet op een wedstrijd steeds iets wat je gewoon bent om te eten zodat je weet dat je maag dit kan verdragen.



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

- **Gezonde snacks** voor tussendoor (banaan, rijstkoeken, granenreep, noten, boterham,...). Eten doe je best ruim voldoende voor je wedstrijd, zodat je lichaam tijd heeft om dit te verteren. Je kan steeds navragen aan de trainer of afgevaardigde als je twijfelt hierover.
- Iets om op te liggen : een matje dat je kan oprollen is ideaal. Een bedje mag in principe ook, maar wordt soms niet toegelaten door de organisator van een wedstrijd (plaatsgebrek).
- Juwelen/uurwerken/armbandjes/... laat je best thuis : uurwerken en sommige armbandjes zijn verboden op wedstrijd, op gevaar van uitsluiting. Voor de zekerheid vragen we om alle bandjes af te doen voor een wedstrijd.

Om een goede wedstrijd te zwemmen, kan je best reeds een week op voorhand starten met gezond te eten en je lichaam op te laden voor de wedstrijd.

- Wees matig met vetrijke voeding (snoep, chips, choco, gebak, koekjes...) en kies voor gezonde vetten (plantaardige olie, noten, zaden, pitten...);
- Eet voldoende koolhydraatrijke voeding : pasta, rijst, wit brood, aardappelen, couscous, fruit;
- Drink voldoende water gedurende de dag;
- Vergeet niet om drinken mee te brengen naar de training (dit geldt bij elke training);
- Na de training kan je een gezonde snack (vb. banaan) eten om vlug te recupereren;
- Ga op tijd slapen en sta op tijd op ; op deze manier wordt je bioritme niet verstoord.

2) Op de dag zelf, begint de wedstrijd met het inzwemmen:

- **Wees op tijd!**

Op het voorprogramma, dat je op de wedstrijdpagina op de KWZC website kan terugvinden, staat steeds het uur van inzwemmen.

We verzamelen steeds een 15-tal minuten ervoor in de inkomhal van het desbetreffende zwembad, zodat we in groep kunnen naar binnen gaan. **Verwittig**

steeds, wanneer je op het onverwacht, niet kan deelnemen of later dan afgesproken zal toekomen (desnoods iemand van de andere zwemmers). Op die manier weet de clubafgevaardigde welke zwemmers al dan niet als afwezig moeten worden gemeld. Wanneer een zwemmer niet deelneemt aan een wedstrijd dient dit vóór aanvang van de wedstrijd gemeld te worden door de clubafgevaardigde bij de wedstrijdorganisatie, zo niet krijgt de club hiervoor een boete.

Er kan steeds een mail gestuurd worden naar info@kwzc.be om de trainer/clubafgevaardigde van dienst te verwittigen.

- **Loszwaaien + opwarming :**

Er is op iedere wedstrijd een trainer aanwezig. De jongste zwemmers worden hierin begeleid; van de meer ervaren zwemmers verwachten we dat ze dit redelijk zelfstandig kunnen. Bij vragen of hulp zijn wij steeds beschikbaar.



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

Bij het inzwemmen zitten alle zwemmers tegelijk in het water (ook van de andere clubs) dus soms kan dit heel druk zijn. Panikeer in ieder geval niet, zwem rustig verder aan de kant van de baan zodat vluggere zwemmers je vlot kunnen voorbijsteken.

- Wat betreft de sprintjes voor het inzwemmen: tijdens de opwarming wordt er meestal ook gesprint, meestal in de buitenbanen. De trainer geeft een teken met zijn/haar hand als je mag starten. Er wordt geen startsignaal gegeven! Dit wordt op training zeker nog geoefend.

3) Tijdens de wedstrijd:

- **Luiſter goed naar de clubafgevaardigde** die ervoor zorgt dat je op tijd aan de start komt.
- **Steeds melden wanneer je de verzamelplaats verlaat**, zo weet de afgevaardigde steeds waar ze je kunnen terugvinden.
- **Aandachtspuntjes voor elke wedstrijd:**
 - Start: stilstaan, voor je kijken, niet te vroeg vertrekken! (niet vergeten bij het starten : armen in pijl !)
 - Keerpunten: bij schoolslag en vlinder steeds 2 handen samen de muur aantikken, bij rug en crawl moet ten minste 1 voet de muur raken bij het afduwen.
- Onderwaterbeweging: juiste onderwaterbeweging of geen onderwaterbeweging (zal voor ieder afzonderlijk gemeld worden door de trainer).
- Aankomst: schoolslag en vlinder met 2 handen gelijktijdig; crawl met 1 hand; rug met 1 hand en op de rug blijven liggen tot je aangetikt hebt.

Deze zaken worden voldoende geoefend op training.

Na ieder wedstrijdnummer ga je eerst lang; bij de trainer voor een korte evaluatie, vooraleer naar de verzamelplaats of naar de ouders te gaan.

Voilà, een hele boterham voor deze eerste keer.

Nu klinkt het allemaal misschien nog een beetje vreemd, maar eens je een wedstrijd gezwommen hebt zal je er vlug aan wennen.

Indien er nog bepaalde dingen niet duidelijk zijn, aarzel dan niet om aan te kloppen bij één van de trainers!

Wij helpen jullie graag verder en wensen jullie veel succes!

Met sportieve groeten,

Namens de KWZC-trainers



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