
Informatieboekje ZV Overbetuwe

2023-2024

Versie 20-09-2023



Afdelingen:

Zwemvaardig

Wedstrijdzwemmen

Volwassenen

Welkom bij de afdeling

ZWEMVAARDIG



Even voorstellen:
ZoeVO, de mascotte van de afdeling Zwemvaardig

1. Inleiding

Welkom bij de afdeling Zwemvaardig van ZwemVereniging Overbetuwe (afgekort ZVO).

Binnenstappen bij een nieuwe vereniging, dat is niet iets wat je dagelijks doet. Misschien wel een vreemd zwembad, nieuwe gezichten om je heen, gewoontes en regeltjes die je nog niet gewend bent, kortom je kunt je vreselijk onzeker voelen en wellicht zit je vol met vragen.

In dit boekje hebben wij getracht een antwoord te geven op de meest voorkomende vragen, die gesteld worden op het moment dat een nieuw lid binnenstapt bij de afdeling Zwemvaardig van ZVO. We geven aan wat de doelstelling is van deze afdeling en op welke wijze wij onze doelstelling denken te bereiken. Uiteraard wordt ook een tipje opgelicht over de gang van zaken tijdens de lessen en tot slot geven we antwoord op de vraag: is er nog leven na het zwemmen in de afdeling Zwemvaardig?

Iedereen, die na het lezen van dit boekje nog vragen heeft, kan daarmee bij ons terecht. Ons e-mailadres is:
zwemvaardig@zvoverbetuwe.nl.

Binnen de afdeling Zwemvaardig hebben we te maken met leden vanaf 5 jaar. Daarom starten we dit boekje met een hoofdstukje, dat naar onze mening meer aansluit bij onze hele jonge kinderen.

We wensen je veel plezier bij ZVO!

Bestuur en kader van ZV Overbetuwe

2. Voor de jonge kinderen in Zwemvaardig



Welkom bij de afdeling Zwemvaardig!

Hallo, ik ben ZOEVO. Elke keer als jullie mij zien, dan heb ik weer nieuwtjes voor jullie. Nu heb ik gehoord, dat er veel vragen zijn over mijn afdeling Zwemvaardig. Dat kan ik mij goed voorstellen. Spannend zo'n nieuwe groep.

Allemaal nieuwe mensen om je heen. En dan nog van die badjuffen en badmeesters in aqua-blauwe

poloshirts. Die mensen noemen we het kader en je mag ze gewoon bij de voornaam noemen. Wil je nu weten hoe het bij ons gaat? Als je in het zwembad komt, mag je rechts van de ingang in de hal wachten. Vijf minuten voordat je les begint, mag je doorlopen naar de jongens- of meisjeskleedkamer. In de kleedkamer trek je je zwemkleding aan. Je andere kleren (ook je schoenen en je jas) kun je het beste in een grote tas doen. Zo raken ze niet kwijt. De tas zet je op de bank onder het raam aan de overkant van het bad. Daarna ga je eerst lekker douchen. Alle kinderen wachten bij de douches, tot het kader jullie vertelt dat je mag doorlopen. Iedereen gaat naar de startblokken.

Als je niet weet in welke baan je moet zwemmen, vraag je het gewoon even aan iemand van het kader. Eerst beginnen we altijd met een paar baantjes inzwemmen om de spieren warm te maken. Daarna gaan we allemaal leuke dingen doen. Soms voor het diploma, soms gewoon voor de gezelligheid.

Als je klaar bent met zwemmen ga je eerst weer even douchen met de andere kinderen. Daarna haal je je tas met kleren weer op en ga je je weer aankleden in de kleedkamer. Zo nu weet je een beetje hoe het bij ons gaat. Ik kan natuurlijk niet alles vertellen in dit verhaaltje, maar met vragen kun je altijd terecht bij het kader, je weet wel, die mensen in die aqua-blauwe poloshirts.

Ik hoop dat je veel plezier zult hebben bij ons.
Groetjes van ZOEVO.

3. Voor de oudere leden en de ouders

3.1 De afdeling Zwemvaardig

De leden van ZVO zijn verdeeld over 3 afdelingen:

- Zwemvaardig (ZV)
- Wedstrijdzwemmen (WZ)
- Volwassenen

Elke afdeling heeft een voorzitter, deze drie voorzitters vormen samen met de algemene voorzitter, secretaris, penningmeester en voorzitter van de technische commissie het bestuur van ZVO. Verder beschikt elke afdeling over een technisch kader, dat zorg draagt voor de inhoud en het verloop van de lessen en trainingen.

De afdeling Zwemvaardig organiseert onder meer de volgende activiteiten:

- Waterspelen
- Survivalzwemmen
- Brevetzwemmen
- Sinterklaasfeest-zwemmen
- Oliebollenzwemmen
- Waterpolowedstrijdjes
- Clubkampioenschappen
- Familiedag zwemmen
- ZVO-kamp (aan het begin van het nieuwe seizoen)

De voorzitter van de afdeling Zwemvaardig is Yvonne Heus, zij is het aanspreekpunt voor de leden en hun ouders.

U kunt ons bereiken via: zwemvaardig@zvoverbetuwe.nl

Het technisch kader van de afdeling Zwemvaardig staat onder deskundige leiding van de hoofdtrainer, Wilma Filippo. De kaderleden hebben in meerderheid een opleiding gevolgd voor het geven van zwemlessen. Daarnaast worden intern personen opgeleid in de basisvaardigheden voor het geven van zwemlessen, zij staan onder supervisie van ervaren kaderleden.

Het technisch kader draagt zorg voor:

- het opleiden voor het behalen van de diverse zwemdiploma's
- eventuele doorstroming naar de afdeling Wedstrijdzwemmen
- de basis voor een levenlang plezier in zwemmen!

Het technisch kader en de commissie Zwemvaardig werken nauw samen om alle trainingen en activiteiten voor de leden op een leuke, leerzame en veilige manier aan te bieden.

3.2 Kerntaken voor de afdeling Zwemvaardig

Vanuit het bestuur van ZVO zijn aan de afdeling Zwemvaardig twee kerntaken opgedragen, namelijk:

1. Het aanleren van vaardigheden voor het behalen van:

- het C-diploma
- Zwemvaardigheidsdiploma 1, 2 en 3
- Survivaldiploma 1, 2 en 3
- Waterpolo 1, 2 en 3
- Snorkeldiploma 1, 2 en 3

2. Voorbereiden van leden voor eventuele doorstroming naar de afdeling Wedstrijdzwemmen.

De activiteiten van de afdeling Zwemvaardig en het technisch kader zijn in de eerste plaats gericht op de uitvoering van deze kerntaken. Naast de kerntaken zijn er een aantal activiteiten gericht op het verenigingsleven en teamvorming.

Jaarprogramma en activiteitenrooster

Alle trainingen en activiteiten binnen de afdeling Zwemvaardig zijn vastgelegd in een jaarprogramma. Iedere training staan er bepaalde onderdelen centraal, zodat aan het eind van het seizoen alle vaardigheden die nodig zijn voor de diploma's meerdere keren aan bod zijn gekomen.

Het activiteitenrooster voor de afdeling Zwemvaardig is te vinden op de website van ZVO: www.zvoverbetuwe.nl, op de pagina Zwemvaardig. Iedereen kan dan aan het begin van het seizoen alle belangrijke data in zijn of haar agenda overnemen.



4. Het lidmaatschap bij ZVO

Zwemmen bij de afdeling Zwemvaardig van ZVO is in principe alleen mogelijk indien je minimaal in het bezit bent van het zwemdiploma B. Voor nieuwe leden bestaat de mogelijkheid om vóór de definitieve aanmelding maximaal twee maal gratis mee te trainen (proeftrainingen). In deze periode ontvang je een inschrijfformulier en aanvullende informatie. Als je besluit om lid te worden, lever je het ingevulde inschrijfformulier in bij één van de kaderleden.

Als een zwemmer bij de afdeling Zwemvaardig alle diploma's heeft behaald, dan betekent dit gelukkig niet het einde van het lidmaatschap bij ZVO. Uiteraard kan het betreffende lid (mits er plaats is) doorstromen naar de afdeling Wedstrijdzwemmen, maar ook de afdeling Zwemvaardig heeft naar onze mening nog voldoende te bieden! Ook vinden wij het ontzettend leuk als leden zelf mee gaan helpen langs de badrand en vrijwilliger worden bij onze zwemvereniging.

De afdeling Zwemvaardig traint 2 keer per week, op woensdag en op zaterdag.

4.1 *Kosten lidmaatschap**

De actuele contributiebedragen kunt u vinden op onze website www.zvoverbetuwe.nl.

De contributie wordt 10x per seizoen afgeschreven, in de maanden september t/m juni. Over de maanden juli en augustus is geen contributie verschuldigd.

Bij inschrijving wordt er eenmalig €5,00 inschrijfkosten in rekening gebracht.

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor onbepaalde tijd. Opzeggen kan jaarlijks per einde seizoen (31 juli). Uw opzegging stuurt u voor 30 juni aan secretaris@zvoverbetuwe.nl of aan zwemvaardig@zvoverbetuwe.nl.

**De kosten voor het diplomazwemmen zijn inbegrepen bij de contributiebedragen. U betaalt dus geen aparte bijdrage voor het diplomazwemmen.*

5. Trainingen

De trainingstijden van de afdeling Zwemvaardig zijn als volgt:

Woensdag	17.15-17.55 uur 17.55-18.35 uur	Zwemvaardig Uur 1 Zwemvaardig Uur 2
Zaterdag	08.00-08.45 uur 08.45-09.30 uur	Snorkelen Uur 1 Zwemvaardig Uur 2

Er is vrijwel altijd zwemmen als de Helster geopend is. Er zijn een paar uitzonderingen, kijk hiervoor goed op het rooster dat je krijgt! Ook in de vakanties is er meestal gewoon zwemmen, met uitzondering van de zomervakantie. Dan zijn er geen trainingen en activiteiten.

5.1 *Omkleden*

De leden van de afdeling Zwemvaardig kunnen zich verzamelen in de hal van De Helster, rechts na de ingang. Ongeveer vijf minuten voor aanvang van de trainingen, mogen de leden doorlopen naar de kleedkamers. Voor de toegang tot de kleedkamers hanteren we binnen ZVO de volgende afspraken:

- De dames kleedkamer is **niet** toegankelijk voor heren. Indien een vader/verzorgster een kleine dochter moet helpen bij het omkleden, dan dienen zij gebruik te maken van de heren kleedkamer, of van de wisselcabines.
- De heren kleedkamer is **niet** toegankelijk voor dames. Indien een moeder/verzorgster een kleine zoon moet helpen bij het omkleden, dan dienen zij gebruik te maken van de dames kleedkamer, of van de wisselcabines. Natuurlijk moedigen wij de zelfstandigheid van de jongste kinderen aan.
- De kleedruimte voor gehandicapten mag **alleen** gebruikt worden door gehandicapten.

De leden van ZVO mogen ook gebruik maken van de wisselcabines. Alle kleding, inclusief jas en schoenen, worden in een grote (sport)tas meegenomen en op de bank onder het raam aan de overkant van het bad neergezet. De kleding raakt op deze wijze niet zoek, bovendien kan het badpersoneel de kleedruimtes goed met water schoonspuiten, zonder dat kleding daarbij nat wordt.

5.2 De training

Alle leden van de afdeling Zwemvaardig zijn verdeeld in twee (tijds)groepen op de woensdag, en twee op de zaterdag. De indeling wordt bepaald door het technisch kader. Indien leden of hun ouders en verzorgers een voorkeur hebben voor bepaalde tijden, dan kunnen zij dit kenbaar maken bij Yvonne. Bij de indeling van de zwemmers zal zo veel mogelijk met deze wensen rekening worden gehouden. Per groep worden de zwemmers, mede op basis van hun diploma's, verdeeld over de vier banen in het bad. Je ontvangt aan het begin van het seizoen een e-mail waarin staat op welke tijd en in welke groep je zwemt. Baan 1 is bij het raam, baan 4 bij het terras.

Een aantal keren is er ook gekleed zwemmen, de data staan op het activiteitenrooster. Let erop dat je de juiste kleding bij je hebt! Neem een plastic tas mee voor natte kleding.

5.3 Afmelden

Wij stellen het bijzonder op prijs als afwezigheid wordt gemeld bij het kader, graag per e-mail via zwemvaardig@zvoverbetuwe.nl. Door ons worden presentielijsten bijgehouden, zodat wij een beeld hebben van de opkomst bij de trainingen. Bovendien zijn we verplicht om bij te houden hoeveel zwemmers er gebruik maken van het zwembad, in verband met de te verversen hoeveelheid water.

Wij verzoeken u om niet naar het zwembad te bellen om uw kind af te melden. Wij zijn als vereniging uitsluitend huurder van het zwembad, dus u kunt niemand van ons aan de lijn krijgen, en het zwembadpersoneel kan niets met uw afmelding.

5.4 Kijkdagen

Iedere maand stellen wij u in de gelegenheid om een training van uw kind(eren) bij te wonen. Wij nodigen u uit om iedere laatste woensdag of zaterdag van de maand in het bad te komen kijken en mee te maken wat de zwemmers presteren tijdens een les. Gedurende de hele les mogen ouders plaatsnemen in de zwemzaal. Vragen over vorderingen graag zoveel mogelijk op deze dagen. Even binnenlopen voor een vraag kan altijd, maar buiten de kijklessen om is het niet de bedoeling dat ouders 'even om het hoekje kijken'. Ook vriendjes, vriendinnetjes enz. mogen zich buiten de kijklessen om niet in de zwemzaal bevinden. Aangezien het bad niet met schoenen betreden mag worden, vragen wij u om alleen op blote voeten of met blauwe overschoentjes (bij de balie verkrijgbaar) naar binnen te komen.

In het zwembad mag niet gefotografeerd of gefilmd worden. Als u bij wijze van uitzondering uw kind een keer wil fotograferen, vraagt u dan eerst toestemming aan het kader. Ook met toestemming van het kader mag u alleen uw eigen kind fotograferen of filmen.

6. Diplomazwemmen

Vanaf januari/februari van elk jaar worden de vaardigheden van de leden met betrekking tot de eisen voor de zwemdiploma's beoordeeld door het technisch kader. Ongeveer twee weken voor de start van het diplomazwemmen ontvangen alle leden bericht per e-mail waarin staat of je wel of niet mag deelnemen aan het diplomazwemmen.

Als je niet mag deelnemen aan het diplomazwemmen, en je wil graag weten waarom niet, kom het dan alsjeblieft even vragen. Als je niet mag afzwemmen, dan voldoe je nog niet aan alle eisen en dan zou het té moeilijk voor je worden in de volgende groep.

In principe worden de leden eenmaal per jaar (omstreeks mei-juni) in de gelegenheid gesteld af te zwemmen voor de volgende zwemdiploma's:

- C-diploma
- Zwemvaardigheidsdiploma 1, 2 en 3
- Survivaldiploma 1, 2 en 3
- Waterpolo 1, 2 en 3
- Snorkeldiploma 1, 2 en 3

Lessen in Survival en Waterpolo worden pas aangeboden wanneer een lid in het bezit is van Zwemvaardigheidsdiploma 3. Leren snorkelen kan bij ZVO vanaf het C-diploma: iedere zaterdag om 8.00 uur is er snorkelen.

Het is niet zo dat ieder jaar voor alle diploma's afgezwommen wordt, daar ontbreekt eenvoudig de tijd en ruimte voor. ZV Overbetuwe heeft een licentie voor het opleiden voor de diploma's van het Nationale Zwemdiploma, het ZwemABC. Op de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (www.nrz-nl.nl) kunt hier alles over lezen.

7. Naar een andere afdeling

Naast de trainingen ten behoeve van de eisen voor de zwemdiploma's wordt ook tijd besteed aan het aanleren van vaardigheden ten behoeve van het wedstrijdzwemmen. Indien een lid kenbaar maakt belangstelling te hebben voor deze afdeling, wordt dit door de afdeling Zwemvaardig doorgegeven aan de hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen. Wanneer er vanuit Wedstrijdzwemmen behoefte is aan versterking, wordt er contact gelegd met leden die die versterking zouden kunnen bieden. Ook gebeurt het dat bij Brevetzwemmen en Clubkampioenschappen gekeken wordt door de trainers van de andere afdeling, en dat zwemmers en zwemsters een uitnodiging krijgen om eens een kijkje te nemen bij de afdeling Wedstrijdzwemmen.

Voor verdere informatie over de afdeling Wedstrijdzwemmen verwijzen wij u naar het aparte gedeelte hierover in dit informatieboekje.

ZV Overbetuwe streeft naar een leven lang plezier in zwemmen. Op een voor iedereen verschillend moment zal de overstap naar de afdeling Volwassenen een logische keus zijn. Ook over deze afdeling vindt u verderop in dit boekje meer informatie.



8. De activiteiten in het kort

Meezwemmen ouders en verzorgers

Twee keer per seizoen, 1x op woensdag en 1x op zaterdag, krijgen de ouders en verzorgers van de leden in de afdeling Zwemvaardig de gelegenheid om een training mee te zwemmen met hun kind. Uiteraard wordt het programma aangepast om de ouders niet al teveel te belasten.

Waterpolowedstrijdjes

De leden worden op vaardigheid ingedeeld in teams. In het bad worden drie velden (over de breedte) gemaakt. De regels worden, vooral bij de jongere leden, een beetje aangepast zodat het voor iedereen een leuk spel is!

Familiedag

Een keer per jaar, in mei of juni vieren wij de oprichting van onze vereniging. Graag vieren wij dit met u samen. Ouders, broertjes en zusjes (ook zonder diploma) mogen dan komen vrijzwemmen.

Sinterklaas

Op deze speciale dag mogen alle leden vrij zwemmen en wie weet, komen en nog wat Pieten even langs om te kijken naar onze vorderingen!

Oliebollenzwemmen

Het jaar wordt op gepaste wijze uitgezwommen met vrij zwemmen voor alle leden van ZVO en hun ouders/verzorgers, onder het genot van een partij lekkere oliebollen.

ZVO-kamp

Sinds 2011 organiseert ZVO jaarlijks een ZVO-kamp voor jeugdleden, de afgelopen jaren steeds in Mook op scoutingterrein 't Herrendal. Met het ZVO-kamp, waaraan gemiddeld zo'n 60 leden deelnemen, beleven we een gezellige start van het seizoen! Het volgende ZVO-kamp staat gepland voor augustus/september 2023.

Bij onderstaande activiteiten maken wij gebruik van de spontane hulp van onze oudere jeugdleden. Deze groep leden tussen de 12 en 20, is al jaren onze steun en toeverlaat bij Waterspelen, Survivalzwemmen, Brevetzwemmen enz. Wanneer u een keer komt kijken naar uw kind tijdens een van onze activiteiten, verbaas u dan over deze enthousiaste groep, gehuld in onze kenmerkende aqua-blauwe T-shirts!

Brevetzwemmen

Ieder jaar in de maand november vindt het Brevetzwemmen plaats. Een groots evenement, met een flink aantal deelnemers. Meer informatie vindt u tegen die tijd op onze website.

Ruim voor het evenement krijgen alle leden per e-mail een brief met nadere informatie en het verzoek om zich vooraf te laten inschrijven.

Clubkampioenschappen

Eenmaal per jaar kunnen alle leden van ZVO, van jong tot oud, mee doen aan de clubkampioenschappen. De leden worden op leeftijd ingedeeld in groepen. Tevens wordt onderscheid gemaakt in wedstrijdzwemmers en niet-wedstrijdzwemmers. De snelste leden worden de clubkampioen in de betreffende categorie. Ook hierover krijgen alle leden vooraf nadere informatie.

Survivalzwemmen / Waterspelen

Bij deze twee activiteiten zijn in het hele bad spelletjes uitgezet. Bij Survivalzwemmen zijn de spelletjes vooral gericht op jezelf redden in en onder water.

9. Regels en afspraken

1. Veiligheid is belangrijk: rustig lopen, kauwgom uit de mond, en niet duwen/trekken. Tijdens de zwemlessen en de activiteiten mogen geen horloges, kettinkjes, grote oorbellen e.d. gedragen worden. Graag thuis afdoen, het kader neemt deze spullen niet in bewaring.
2. Zorg alsjeblieft dat je op tijd komt. Ook het inzwemmen hoort bij de les, bovendien is het bijzonder storend als er een paar leden te laat komen.
3. Het dragen van zwembriljetjes is niet toegestaan voor de C-groepen. Voor alle andere groepen in principe wel, maar wanneer er geoefend en beoordeeld wordt voor het diplomazwemmen mogen er geen zwembriljetjes gedragen worden. Tijdens het diplomazwemmen is het dragen van zwembriljetjes namelijk niet toegestaan.
4. Tijdens de lessen dragen de meisjes een badpak of een bikini, en de jongens een zwembroek. Voor meisjes heeft een badpak de voorkeur (een bikini blijft tijdens het duiken b.v. niet zo goed zitten), en voor de jongens een gewone zwembroek (een boxershirt geeft een forse belemmering in de bewegingsvrijheid).
5. Vijf minuten voor aanvang van de les mogen de zwemmers naar de kleedkamers, neem een grote sporttas mee waarin alle spullen worden meegenomen naar de zwemzaal. De tassen worden op de bank onder het raam aan de overkant van het bad neergezet.
6. Na afloop van de les kan er gedoucht worden, het is echter niet de bedoeling dat dit uitgebreid gebeurt. Shampoo mag, als dat direct (dus vóór het douchen) gepakt wordt. In totaal is er 15 minuten tijd voor het douchen en aankleden na afloop van de les. Het is de ouders niet toegestaan de kinderen te helpen bij het douchen.
7. Het gebruik van mobiele telefoons in de kleedkamers is niet toegestaan. De meeste mobieltjes hebben een ingebouwde camera, daarom mag je je mobieltje alleen buiten de kleedkamers gebruiken.

-
8. Als u uw kind(eren) ophaalt, komt u dan naar de hal van het zwembad, vooral 's winters is er anders geen zicht op dwalende kinderen op het parkeerterrein. Na het laatste lesuur gaan de kaderleden pas naar huis als alle kinderen opgehaald zijn. Zorgt u er dus a.u.b. voor dat uw kind op tijd opgehaald wordt. Spreek met de kinderen af dat ze het even komen melden als ze onverhoopt niet opgehaald worden en zelf naar huisgaan.
 9. Bij alle activiteiten, zoals vermeld op het rooster, mogen ouders en andere belangstellenden in de zwemzaal op de tribune plaatsnemen.
 10. Fotograferen en filmen mag uitsluitend na toestemming van het kader. U mag alleen uw eigen kind in beeld brengen.
 11. Wanneer er medische bijzonderheden zijn, vermeldt u dit dan op de bijlage bij het inschrijfformulier. Ouders van kinderen met b.v. epilepsie of diabetes moeten zich tijdens alle zwemlessen in de zwemzaal bevinden.
 12. Wanneer uw kind niet kan komen zwemmen, verzoeken wij u dit aan ons te melden, bij voorkeur per email: zwemvaardig@zvoverbetuwe.nl . In elk geval zijn wij graag op de hoogte wanneer een kind gedurende langere tijd afwezig is.
 13. Krentenbaard is ZEER besmettelijk, vooral in water. Ter bescherming van andere leden en het kader mag een kind met krentenbaard NIET zwemmen.
 14. Vergeet u niet adreswijzigingen en wijzigingen van het e-mailadres en telefoonnummers aan ons door te geven!
 15. Gevonden voorwerpen: zwemkleding en brillletjes worden door ons bewaard, even informeren. Handdoeken, kledingstukken e.d. worden door ons bij de balie afgegeven.
 16. Kinderen die jarig zijn (geweest), mogen hun verjaardag vieren. Aan het einde van de les wordt voor ze gezongen, waarna het kind mag trakteren. Graag even melden vóór de les.
 17. Het incidenteel meezwemmen van broertjes, zusjes, vriendjes, vriendinnetjes, neefjes, nichtjes, kunnen wij om organisatorische redenen en om veiligheidsredenen niet toestaan.

Welkom bij de afdeling

WEDSTRIJDZWEMMEN



Even voorstellen:
Lucky Leo, de mascotte van de afdeling Wedstrijdzwemmen

Inleiding

Je hebt gekozen om te gaan wedstrijdzwemmen bij ZVO. Misschien ben je al langer lid van ZVO, omdat je bij de afdeling Zwemvaardig begonnen bent en misschien al wat diploma's gehaald hebt. Of heb je bij een andere vereniging al wedstrijden gezwommen. Of misschien maak je nu voor het eerst kennis met onze vereniging. In alle gevallen willen wij je in dit boekje wegwijs maken binnen onze vereniging.

Wedstrijdzwemmen is een leuke en gezonde sport, maar ook een intensieve sport waarbij je door serieus te trainen steeds weer je eigen tijden kunt verbeteren.

Uiteraard heb je een heleboel vragen als je bij ons gaat zwemmen: wanneer zijn de trainingen, hoe zitten wedstrijden in elkaar, aan welke wedstrijden doen we mee, wat neem ik mee naar de wedstrijden enzovoort.

Op al deze vragen proberen wij in dit boekje een antwoord te geven.

Heb je desondanks nog meer vragen, dan kun je die altijd stellen via wedstrijdzwemmen@zvoverbetuwe.nl.

We wensen je veel plezier bij ZVO!

Bestuur en kader van ZV Overbetuwe

1. De afdeling Wedstrijdzwemmen

Zoals u al heeft kunnen lezen bij de Afdeling Zwemvaardig, zijn de leden van ZVO verdeeld over 3 afdelingen:

- Zwemvaardig (ZV)
- Wedstrijdzwemmen (WZ)
- Volwassenen

De afdeling Wedstrijdzwemmen heeft een commissie die de gang van zaken binnen de afdeling regelt. De commissie bestaat uit een aantal leden, onder wie een voorzitter en een zwemsecretaris. De voorzitter vertegenwoordigt de afdeling in het bestuur en daarbuiten. De secretaris regelt alles rondom wedstrijden en inschrijvingen. De overige taken zijn verdeeld over de andere leden van de commissie.

Langs de badrand komt u verschillende trainers en begeleiders tegen. We proberen met een vaste groep vrijwilligers te werken op de beschikbare uren. Extra enthousiaste vrijwilligers kunnen wij altijd wel gebruiken!

U kunt ons bereiken via: wedstrijdzwemmen@zvoverbetuwe.nl

2. Competities, trainingen en wedstrijden

2.1 *Competities*

Net als iedere serieuze zwemvereniging in Nederland is ZVO lid van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB), die het hoofdkantoor in Nieuwegein heeft. Nederland is ingedeeld in 5 regio's, met ieder een eigen regio-bestuur. ZVO valt onder Regio Oost (Overijssel en Gelderland), en wij doen in 2023-2024 mee aan de volgende competities/wedstrijden:

- **Miniorencircuit (www.knzboost.nl en www.knzb.nl)**
- **Regio competitie**
- **Diverse meerkamp wedstrijden**
- **Lange Afstand circuit (LAC)**
- **Nationale zwemcompetitie**

Het programma van de wedstrijden is bedacht door de KNZB danwel komt oorspronkelijk van de KNZB. Sommige wedstrijden worden voor een bepaalde leeftijdscategorie georganiseerd; naar de meerkampwedstrijden gaan we met de hele afdeling. Het lange afstands circuit (LAC) is voor de echte liefhebber. In het schema op de volgende pagina kun je lezen in welke categorie je valt. Zoek je geboortjaar in de lijst (kijk in de juiste kolom, jongens of meisjes), en lees af in welke groep je dit seizoen ingedeeld bent.

In het **Minioren-circuit** worden wedstrijden georganiseerd voor de meer ervaren minioren. Er worden seizoen 6 wedstrijden gezwommen in dit circuit.

De gezwommen tijden door de minioren tellen mee voor kwalificatie voor de Gelderse Minioren Finale.

Regio competitie

Voor alle zwemmers van junioren en ouder biedt de KNZB in seizoen 23/24 wederom de regiocompetitie aan. Alle wedstrijdonderdelen t/m 400m worden in het programma aangeboden. Met een aantal verenigingen in onze regio zwemmen we dit seizoen dit regio circuit.

Diverse meerkamp wedstrijden

We organiseren dit jaar de meerkamp samen met De Gendten (Terborg) en De Doesburgse Watervrienden. ZVO organiseert samen met deze verenigingen 3 wedstrijden. In verband met de sluiting van het zwembad in Westervoort, zwemmen we de door ons te organiseren wedstrijd in Terborg.

Ieder seizoen wordt er een wedstrijdkalender voor het zwemseizoen gemaakt waarop al deze wedstrijden staan, eventueel aangevuld met wedstrijden die door de zwemverenigingen zelf worden georganiseerd. Deze is te vinden op onze website www.zvoverbetuwe.nl

Lange Afstand Competitie

Vanaf 2014-2015 doen we mee aan een aantal lange afstand wedstrijden in regio Oost samen met de vereniging NDD. Dit zijn wedstrijden waar alleen lange afstanden worden gezwommen vanaf 200m. Iedereen vanaf minioren 3 mag meedoen aan deze wedstrijden.

De afstanden worden gedurende het seizoen langer dus er wordt begonnen met de "kortere" afstanden gevolgd door de langste afstanden.

Gedurende het wedstrijdseizoen zal moeten blijken of het aanbod aan lange afstandswedstrijden voldoende is voor het behalen van de hiervoor beschikbare herinneringsmedaille van de KNZB.

Nationale zwemcompetitie (NZC)

We hebben er voor gekozen om dit jaar weer deel te gaan nemen aan de nationale zwemcompetitie. Groot voordeel van deze wedstrijden is, dat we met al onze zwemmers aan deze wedstrijden kunnen deelnemen. Er zijn 4 wedstrijden in deze competitie. Wij zwemmen ze in onze regio in een poule met 7 verenigingen.

Voor alle wedstrijden bij het wedstrijdzwemmen geldt, dat de zwemmers worden ingedeeld op basis van hun geboortjaar. Niet op basis van zwem- of wedstrijdstrijdervaring. Op basis van geboortjaar geldt voor zwemseizoen 2023/2024 de volgende indeling:

Leeftijdsindelingen seizoen 2023-2024	Geboortejaar	
	Meisjes	Jongens
Minioren 1	2017	2017
Minioren 2	2016	2016
Minioren 3	2015	2015
Minioren 4	2014	2014
Minioren 5	2013	2013
Minioren 6	-	2012
Junioren 1	2012	2011
Junioren 2	2011	2010
Junioren 3	2010	2009
Junioren 4	2009	2008
Jeugd 1	2008	2007
Jeugd 2	2007	2006
Senioren 2	2006 en 2005	2005 en 2004
Senioren	2004 en ouder	2003 en ouder

2.2 *De trainingen*

2.2.1 Trainingstijden

Trainingen staan uiteraard aan de basis van alle wedstrijden. Trainen doe je om je techniek en coördinatie te verbeteren, en om lenigheid, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen te vergroten. De trainingstijden voor wedstrijdzwemmen zijn:

Maandag	17.30 uur – 18.15 uur
Woensdag	18.35 uur – 19.15 uur
Vrijdag	18.15 uur – 19.15 uur

Daarnaast is er de mogelijkheid om bij de afdeling Zwemvaardig mee te zwemmen.

Tijdens de trainingen zijn de zwemmers per baan ingedeeld naar vaardigheid. In baan 1 en 2 zwemmen de gevorderde zwemmers. In baan 3 worden de zwemmers conditioneel en technisch voorbereid op baan 2. In baan 4 wordt vooral getraind op techniek en coördinatie. Het kan dus zijn dat als je schoolslag techniek nog wat aandacht nodig heeft en je normaal gesproken in baan 2 of 3 zwemt je een keer meedoet met een schoolslag techniek training in baan 4. Dit is geen straf maar alleen maar goed voor je techniek!! Afhankelijk van het aantal zwemmers in het bad, kan het ook zijn dat je in een andere baan mag meezwemmen.

Wij verwachten van onze wedstrijdzwemmers dat ze minimaal twee zwemmomente per week hebben, waarbij ook een combinatie tussen wedstrijdzwemmen en zwemvaardig mogelijk is. Daarnaast verwachten wij dat een wedstrijdzwemmer minimaal vijf wedstrijden op jaarbasis zwemt. Met de beginnende zwemmers werken we naar dit wedstrijd aantal toe.

2.2.2 Opbouwen en afbreken van het bad

Er kan pas getraind worden als het bad daarvoor opgebouwd is: de wedstrijdlijnen moeten ingezwommen worden, de keerpuntvlaggen moeten opgehangen worden en er moet eventueel overig trainingsmateriaal klaargezet worden. En uiteraard moet na afloop van de training alles weer opgeruimd worden. Dit opbouwen en afbreken wordt door enkele zwemmers gedaan, je start gelijk na het omkleden met opbouwen, en aan het einde van de training ga

je niet eerder naar de kleedkamer dan wanneer alles weer opgeruimd is. En bedenk...vele handen maken licht werk!

2.2.3 Trainingsmaterialen

Om actief aan de training te kunnen deelnemen, heb je trainingsmaterialen nodig. Allereerst natuurlijk een zwembroek of een badpak. Ook een zwembrillette en badmuts, als je langer haar hebt, zijn verplicht tijdens de trainingen. Wanneer je een brillette moet gaan kopen, ga dan naar een goede sportzaak waar je het brillette kunt passen voordat je het aanschaft.

Vraag het kader eventueel waar je op moet letten bij aanschaf.

Verder gebruiken we bij de trainingen een plankje, een pull-buoy (foam-drijver), paddles (kunststof plaatjes die met elastiek aan de handen worden bevestigd) en zwemvliezen. Deze materialen (behalve de zwemvliezen) dien je dus iedere training bij je te hebben. Voorzie deze materialen ook altijd van je naam! Het plankje, de pull-buoy en paddles kun je via de vereniging aanschaffen, vraag ernaar bij je trainer. Ook neem je bij iedere training een bidon met water mee, om tussendoor te kunnen drinken.

2.3 De wedstrijden

2.3.1 Hoe zitten die competities in elkaar?

Zwemmen lijkt een individuele sport, omdat je in je eentje in een baan ligt tijdens een wedstrijd en in je eentje een tijd neerzet. Niets is echter minder waar. Voor bijvoorbeeld de competitiewedstrijden worden de tijden die door de zwemmers van een vereniging gezwommen worden, worden omgezet in een puntenaantal en bij elkaar geteld.

De punten worden dus door **alle** zwemmers bij elkaar gezwommen. Zwemmen in competitieverband is dus een teamsport, en net zoals je, je voetbalteam niet laat zitten, laat je je zwemteam ook niet zitten.

2.3.2 Meedoen aan een wedstrijd

Bij alle wedstrijden waar we aan deelnemen zijn de ZVO-zwemmers te herkennen aan hun aqua-blauwe clubkleding. Bij Bas-bedrijfskleding in Arnhem is de clubkleding van ZVO te verkrijgen. Je zwempak of zwembroek en een zwarte korte (sport)broek kies je

zelf, maar we hebben bedrukte T-shirts. We verwachten van elke zwemmer dat hij of zij minimaal het aqua-blauwe t-shirt met ZVO-logo aanschafft om aan te doen naar de wedstrijden.

Enige tijd voor een wedstrijd krijg je per e-mail een uitnodiging waarop staat welke nummers je die wedstrijd mag zwemmen. In principe gaan alle zwemmers (d.w.z. degenen die wat leeftijd betreft mee kunnen doen aan de betreffende wedstrijd) mee naar de wedstrijden. We verzamelen ons een kwartier voor het inzwemmen bij het zwembad waar de wedstrijd op die dag verzwommen wordt. In het mailtje dat je krijgt staat de **verzameltijd**, zorg dus dat je vóór of uiterlijk op die tijd aanwezig bent. Verder vind je in de mail hoe laat het inzwemmen begint en de aanvangstijd van de wedstrijd.

Een wedstrijd duurt gemiddeld 2 tot 2,5 uur, het inzwemmen 30 min. In totaal moet je dus op zo'n 2,5 tot 3 uur rekenen, buiten de reistijd.

Ben je op het laatst verhinderd of wat later door files etc. neem dan contact op met een van de telefoonnummers die in de uitnodiging staan.

2.3.3 Vervoer naar en van wedstrijden

Iedere zwemmer is zelf verantwoordelijk voor het vervoer, zowel heen als terug. Wanneer je ouders niet kunnen rijden dien je in principe zelf te regelen dat je met een andere zwemmer mee kunt rijden. Heb je echt geen vervoer en kun je onderling met de andere zwemmers niets regelen neem dan contact op met ons.

De adressen van de zwembaden waar we dit seizoen zwemmen staan op de uitnodiging die je per email krijgt.

2.3.4 Wat neem ik mee naar een wedstrijd?

Uiteraard je zwemkleding (een extra zwembroek of badpak kan erg handig zijn), je aqua-blauwe T-shirt, badslippers of sandalen en twee handdoeken. Het dragen van je T-shirt en slippers of sandalen is verplicht. Ook tijdens een **medaille-uitreiking** is het dragen van je T-shirt en slippers verplicht! Uiteraard neem je ook je brilletje, badmuts en bidon mee.

Natuurlijk heb je ook iets te eten en te drinken bij je, want een wedstrijd duurt een paar uur. Koolzuurhoudende dranken en zuiveldrankjes zijn niet geschikt, je krijgt er last van als je na het

drinken nog moet zwemmen. Dat geldt ook voor vette happen als chips e.d. Veel geschikter om tussendoor te eten zijn sultana, liga, fruit, of... gewoon een bruine boterham!

Het is leuk om elkaar aan te moedigen tijdens een wedstrijd, of elkaars tijden op te nemen. Maar een rustpuntje is af en toe ook nodig, dus neem ook iets te lezen of een klein spelletje mee. En wat dacht je van een stopwatch?

Bij de afdeling Wedstrijdzwemmen hebben we de afspraak: **samen uit, samen thuis**. Dat houdt in dat alle zwemmers in principe de hele wedstrijd aanwezig blijven. Het kan uiteraard een keer voorkomen dat je iets eerder weg moet, vanwege bijv. een feest, overleg dit dan uiterlijk twee dagen voor de wedstrijd even met de coaches of via wedstrijdzwemmen@zvoverbetuwe.nl

2.3.5 Welke wedstrijden zijn er nog meer?

Ieder seizoen worden er door ZVO Clubkampioenschappen georganiseerd. Alle leden van de afdeling wedstrijdzwemmen kunnen daaraan meedoen, ieder in zijn of haar eigen categorie.

3. Regels en afspraken

Voor de afdeling wedstrijdzwemmen gelden in ieder geval dezelfde regels als bij de afdeling Zwemvaardig, zie elders in dit boekje. Voor de wedstrijdtrainingen op woensdag en vrijdag maken we nog een paar aanvullende afspraken:

- Op maandag om 17.25 uur, op woensdag om 18.30 uur en op vrijdag om 18.10 uur ben je in de gelegenheid om je te gaan omkleden.
- Zorg dat je op tijd bent, inzwemmen hoort ook bij de training. Uiteraard zwem je de hele training uit met elkaar.
- Wanneer je niet helemaal in orde bent of een blessure hebt, meld dit dan voor aanvang van de training bij een van de trainers. Wanneer je flink verkouden of grieperig bent, doe je er beter aan om thuis te blijven.
- De tassen graag in de zwemzaal aan de raamzijde op de banken zetten.
- Neem **iedere training** je pullbuoy, paddles, plankje en bidon met water mee. Deze materialen worden netjes bij het startblok neergezet. Zorg wel dat er ruimte rondom het startblok vrij blijft om uit het bad te kunnen klimmen.
- Als je lange haren hebt, zwem je altijd met een badmuts.
- Alle materialen, die van de vereniging, die van je medezwemmers én die van jezelf, worden netjes behandeld
- Kun je een keer niet komen trainen, meld je dan af via afmelden@zvoverbetuwe.nl.

De allerbelangrijkste regel echter, die geldt binnen de afdeling Wedstrijdzwemmen, en eigenlijk binnen de hele vereniging is: wees respectvol naar elkaar en naar de trainers. Zij zetten zich allen in hun vrije tijd in voor ZV Overbetuwe.

4. Overige informatie voor ouders en leden

Kijkdagen

Wij nodigen u van harte uit om iedere laatste maandag/woensdag/vrijdag van de maand in het bad te komen kijken naar de training van uw kind(eren).
Fotograferen en filmen mag uitsluitend na toestemming van het kader. U mag alleen uw eigen kind in beeld brengen.

Vakanties

In principe gaan de trainingen tijdens de schoolvakanties gewoon door, behalve tijdens de zomervakantie. Op het activiteitenrooster van de afdeling Zwemvaardig (zie www.zvoverbetuwe.nl) vindt u de (feest)dagen waarop het zwembad gesloten is.

Rijden naar een wedstrijd

Als u uw kind(eren) vervoert naar een zwemwedstrijd, neemt u wellicht ook anderen mee in uw auto. Denkt u er in dat geval aan dat u in het bezit dient te zijn van een geldig rijbewijs en een inzittendenverzekering.

Ophalen na de training

Na afloop van de training wacht het kader totdat alle zwemmers de kleedkamers verlaten hebben, dit moet binnen een kwartier na afloop van de training. Wanneer u uw kind ophaalt, doet u dat dan in de hal van het zwembad. Spreek liever niet ergens buiten af, u voorkomt hiermee dat u uw kind misloopt. Wanneer u onverhoopt niet op tijd kunt zijn, belt u dan even met het zwembad zodat het kader weet wat er aan de hand is.

Welkom bij de afdeling

Volwassenen

De afdeling volwassenen bestaat uit een groep enthousiaste zwemmers die iedere **woensdagavond van 22.00 tot 23.00 uur en vrijdagavond van 21.10 tot 22.10 uur** naar het zwembad komen om hun banen te zwemmen.

Iedere volwassene die plezier heeft in zwemmen, kan bij ons terecht. Er zijn fanatieke zwemmers die het liefst zoveel mogelijk meters maken, en er zijn minder gevorderde zwemmers die graag wat willen bijleren. Ook doen de volwassenen jaarlijks in februari mee aan de Clubkampioenschappen, en krijgen zij de mogelijkheid om mee te doen met Brevetzwemmen. Wanneer er behoefte aan is, behoort ook diplomazwemmen tot de mogelijkheden.

Bij het volwassenen zwemmen staan gediplomeerde en ervaren instructeurs langs de kant. Zij geven u naar wens instructie over uw techniek, leren u nieuwe zwemslagen of leiden u op voor een diploma. Desgewenst kunt u een training volgen.

In het bad gelden zogenaamde 'verkeersregels', afspraken over hoe we met z'n allen het bad gebruiken. Dat betekent dat botsingen en elkaar in de weg zwemmen tot een minimum worden beperkt.

Als uw kind bij ZVO zwemt, is dat misschien een leuke aanleiding om zelf ook het zwemmen (weer) op te pakken. Of u nu komt voor uw ontspanning, of om ervoor te zorgen dat u niet binnenkort voorbij gezwommen wordt door uw kroost: bij ZVO bent u aan het juiste adres!

Speciaal voor partners met jonge kinderen roept ZV Overbetuwe het **Duo-lidmaatschap** voor volwassenen in het leven. Voor een vast per maand worden beide partners lid, en kan 1x per week één van beiden komen zwemmen. Bij activiteiten zoals een borrel aan het einde van het jaar, zijn uiteraard beide partners van harte welkom. Voorwaarde voor dit lidmaatschap is dat beide partners op hetzelfde adres wonen.

Wanneer u meer informatie wenst, of graag een paar keer op proef wil komen meezwemmen, neem dan contact met ons op via volwassenen@zvoverbetuwe.nl.

En verder

Verdere informatie over de vereniging, het bestuur en de contributies kunt u vinden op www.zvoerbetuwe.nl. Ook de Statuten, het Huishoudelijk Reglement en de Gedragscode kunt u hier bekijken.

Overige informatie

Klachtenregeling ZV Overbetuwe

Met alle beste intenties en bedoelingen die ZV Overbetuwe voorstaat kan het net zoals in het echte leven wel eens mis gaan. Als bestuur mogen wij de club leiden en vinden we het belangrijk dat eventuele misstanden en klachten gemeld kunnen worden. Wij hebben hiervoor een apart e-mail adres ingevoerd:

bestuur@zvoverbetuwe.nl.

Elk bericht naar dit adres wordt naar het voltallige bestuur verzonden zodat we allemaal dezelfde feiten hebben en dat we ook onderling te controleren zijn. Klachten kunnen gaan over de lessen, wedstrijden, het kader, het bestuur en de vereniging. We moedigen iedereen aan die een klacht heeft dit te laten weten via bestuur@zvoverbetuwe.nl. Wij als bestuur zullen dan ons best doen om de klacht zo snel mogelijk af te handelen.

Vertrouwenspersoon

Wat is een Vertrouwenscontactpersoon (VCP)?

De vertrouwenscontactpersoon (VCP) is binnen de sportvereniging of sportbond het eerste aanspreekpunt voor iedereen die een vraag heeft over of te maken heeft met grensoverschrijdend gedrag. De VCP fungeert als eerste opvang voor leden (sporters, ouders van sporters, toeschouwers, kaderleden, vrijwilligers, bestuur) met een klacht of een vraag. Ze bieden een luisterend oor, geven raad en verwijzen door voor geschikte hulp. Daarnaast adviseren en stimuleren ze de vereniging of bond om preventieve maatregelen te nemen.

De vertrouwenscontactpersonen zullen niet zelf inhoudelijk de klachten behandelen, maar u de weg naar een goede oplossing proberen aan te geven. De vertrouwenscontactpersonen zijn op de hoogte van de mogelijkheden die er zijn om hulp te krijgen. Zij kunnen u informeren over de procedures en mogelijk vervolgstappen of u doorverwijzen naar een gespecialiseerde vertrouwenspersoon van het vertrouwenspunt sport van NOC*NSF, welke getraind zijn om de inhoudelijke begeleiding te geven. In een vertrouwelijk gesprek helpen zij u bij het doen van uw verhaal.

Bijvoorbeeld over zaken als doping, matchfixing, eetstoornissen en seksuele intimidatie.

De VCP is er voor sporters, ouders van sporters, toeschouwers, kaderleden, vrijwilligers, bestuur, etc..

Binnen de KNZB is ook een vertrouwenspersoon aangesteld die via de volgende link beschikbaar is:

<http://www.knzb.nl/knzb/vertrouwenscontactpersoon/>

Centrum Veilige Sport Nederland

Voor alle sporters en hun omgeving is het Centrum Veilige Sport Nederland opgezet. Want naast alle positieve kanten, heeft sport ook een keerzijde. Het gaat dan over afwijkingen van de regels, waarden en normen in de sport. Afwijkingen op het gebied van doping, matchfixing en seksuele intimidatie die de Olympische kernwaarden van respect, vriendschap en fair play aantasten.

Daarom is dit centrum in het leven geroepen. Hier kan je vragen stellen of meldingen doen over zaken die mogelijk in strijd zijn met de regels, waarden en normen in de sport. Dat kunnen persoonlijke dilemma's of vervelende ervaringen zijn, maar je kunt er ook terecht wanneer je grensoverschrijdend gedrag van anderen wilt melden. In een vertrouwelijk gesprek met een vertrouwenspersoon of adviseur bespreek je wat je dwars zit en welke stappen je zou kunnen zetten om het aan te pakken. Je houdt zelf altijd de regie op wat er met je verhaal gedaan wordt.

Zit je ergens mee? Bel het Centrum Veilige Sport Nederland, 0900 – 202 55 90 (gebruikelijke belkosten)!

Belangrijke gegevens

Voorzitter

Erik Stok

voorzitter@zvoverbetuwe.nl

Secretaris

Roxanne van Dulm

secretaris@zvoverbetuwe.nl

Penningmeester

Albert Foekens

penningmeester@zvoverbetuwe.nl

Voorzitter Zwemvaardig

Yvonne Heus

zwemvaardig@zvoverbetuwe.nl

Voorzitter Wedstrijdzwemmen

Lisbeth van der Rijst

wedstrijdzwemmen@zvoverbetuwe.nl

Voorzitter Technische commissie

Wilma Filippo

tc@zvoverbetuwe.nl

Zwembad De Helster

Schubertstraat 1

6661 AW Elst

0481-37 25 54