

# **Almanak wedstrijdzwemmen MSV Zeemacht**



**Seizoen 2024 - 2025**

Den Helder  
September 2024



# Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1. Telefoon- en E-maillijst kader wedstrijdzwemmen.	4
1.1 Bestuursleden	4
1.2 Technische Commissie	4
1.3 Website beheerder	4
1.4 Trainers	5
2. Leeftijdsindelingen	6
3. Welke wedstrijden wordt door wie gezwommen	7
3.1 Minioren	7
3.2 Junioren/Jeugd/Senioren	7
3.3 Masters	7
4. Soorten wedstrijden	8
4.1 Competitiewedstrijden	8
4.2 Learn2Race	8
4.3 O12 Circuit en Clubmeet wedstrijden	8
4.4 Junioren/Jeugd/Senioren wedstrijden	8
4.5 Limietwedstrijden	9
4.6 LAC (Lange Afstand Circuit)	9
4.7 Masters	9
4.8 Provinciale kampioenschappen	9
4.9 Nederlandse kampioenschappen	9
4.10 Clubkampioenschappen	10
4.11 Open Water wedstrijden	10
4.12 Overige wedstrijden	11
5. Algemene regels wedstrijdzwemmen	12
5.1 Voor de training	12
5.2 Voor de wedstrijd	12
5.3 Uitrusting bij trainingen	13
5.4 Uitrusting bij wedstrijden	13
5.5 T-shirts	15
5.6 Badmutsen	15
5.7 Voeding	15
5.8 Medicijngebruik	15
5.9 Blessures	15
5.10 Meerijden met wedstrijden	15
5.11 Lidmaatschap	15
5.12 Opzeggen lidmaatschap	15
5.13 Wedstrijdinformatie website	16
5.14 Wedstrijdinformatie internet	16
6. Trainingen	17
6.1 Trainingstijden	17
6.2 Trainingsmatrix	17
7. Sociale media	18
8. Vrijwilligers	19
9. Privacyverklaring	20



## Voorwoord

Beste zwemmers, trainers, bestuursleden, ouders en alle andere vrijwilligers van MSV Zeemacht,

Voor u ligt de almanak voor het zwemseizoen 2024 – 2025.

In deze almanak willen we informatie geven over datgene, wat wij binnen de afdeling wedstrijdzwemmen hebben geregeld en wat wij van iedereen verwachten. Het zijn langjarige afspraken, tips en weetjes: van alles wat dus.

Vooraf voor nieuwe leden is deze informatie handig.

Tussendoor houden wij de leden weer op de hoogte via de nieuwsbrief (het Waterspetje), die maandelijks per mail worden verstuurd.

Rest ons nog om jullie een zeer goed en sportief nieuw zwemseizoen toe te wensen.

Namens het bestuur en trainers van Zwemvereniging MSV Zeemacht,

Ellen Hopmans  
Voorzitter MSV Zeemacht Afdeling Wedstrijdzwemmen



# 1. Telefoon- en E-maillijst kader wedstrijdzwemmen

## 1.1 Bestuursleden:

Algemene E-mail [wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl)

Ellen Hopmans (Voorzitter)  
Tel: (0223) 64 28 44  
E-mail: [zeemacht.wsz@gmail.com](mailto:zeemacht.wsz@gmail.com)

Jos Mosch (Penningmeester)  
Tel: (0223) 61 55 05  
E-mail: [jo.gi.mosch@ziggo.nl](mailto:jo.gi.mosch@ziggo.nl)

## 1.2 Technische Commissie:

Algemene E-mail TC: [tcmsvzeemacht@gmail.com](mailto:tcmsvzeemacht@gmail.com)

Linda Evers (KNZB Competitie, NK, Provinciale Kampioenschappen)  
Tel:  
E-mail: [gtevers@live.nl](mailto:gtevers@live.nl)

Ulrich Fuchs (Limietwedstrijden)  
Tel:  
E-mail: [uhfuchs@hotmail.com](mailto:uhfuchs@hotmail.com)

Lincy Blom (Miniorenwedstrijden)  
Tel:  
E-mail: [lincyblom@gmail.com](mailto:lincyblom@gmail.com).

Bianca Groot (Masterswedstrijden)  
Tel:  
E-mail: [tcmastersmsvzeemacht@gmail.com](mailto:tcmastersmsvzeemacht@gmail.com)

## 1.3 Website beheerder:

Stefan Schouten  
Tel: (0223) 64 28 44  
E-mail: [zeemacht.wsz@gmail.com](mailto:zeemacht.wsz@gmail.com)

De afdeling wedstrijdzwemmen heeft een mooi en goed onderhouden website. Hier vind je alles wat je mag en moet weten over de afdeling wedstrijdzwemmen. De site vind je hier:

<http://www.zeemacht.nl/afdelingen/wedstrijdzwemmen/>

## 1.4 Nieuwsbrief (Waterspetje):

Stefan Schouten  
Tel: (0223) 64 28 44  
E-mail: [zeemacht.wsz@gmail.com](mailto:zeemacht.wsz@gmail.com)



Gedurende het seizoen verschijnt regelmatig (in principe elke maand) onze nieuwsbrief, het Waterspetje, met informatie over de afdeling, mededelingen, wedstrijdverslagen, etc. De nieuwsbrief wordt digitaal verspreid per E-mail en is ook op onze website terug te vinden.

### **1.5 Trainers:**

Michael Bes

E-mail: [bessieboy@hotmail.com](mailto:bessieboy@hotmail.com)

Richard Brink

E-Mail: [richard.brink@outlook.com](mailto:richard.brink@outlook.com)

Suzanne Mosch

E-mail: [suuz110594@hotmail.com](mailto:suuz110594@hotmail.com)

Ellen Hopmans

E-Mail: [zeemacht.wsz@gmail.com](mailto:zeemacht.wsz@gmail.com)

Tessa Mosch

E-mail: [t.mosch@hotmail.com](mailto:t.mosch@hotmail.com)

Jordi de Nijs

E-mail : [jordi.de.nijs@gmail.com](mailto:jordi.de.nijs@gmail.com)

Richard Wesemann

E-mail: [r.wesemann@kpnplanet.nl](mailto:r.wesemann@kpnplanet.nl)

Stefan Schouten

E-mail: [zeemacht.wsz@gmail.com](mailto:zeemacht.wsz@gmail.com)

### **Miniorentainers:**

Peter van Maurik  
Bianca Groot

Ritsert Boonstra  
Emma Marsman

Jelte Boonstra  
Femke Paus

Gerben Rozie  
Emil Fuchs



## 2. Leeftijdsindelingen

Het zwemseizoen loopt van 1 september tot en met 31 augustus. Voor alle wedstrijden geldt: vanaf de datum dat de 6-jarige leeftijd wordt bereikt, kan worden deelgenomen aan wedstrijden.

Een leeftijdsgroep geldt van 1 september tot en met 31 juli en wordt bepaald door de leeftijd van de deelnemer die bereikt is/wordt op 31 juli in het zwemseizoen waarin de wedstrijd plaatsvindt.

Leeftijdsgroep meisjes	Leeftijds groep jongens	Vanaf 1 september 2023 t/m 31 augustus 2024 geldt geboren in:
O6	O6	2019 vanaf 6 <sup>e</sup> verjaardag
O7	O7	2018
O8	O8	2017
O9	O9	2016
O10	O10	2015
O11	O11	2014
O12	O12	2013
O13	O13	2012
O14	O14	2011
O15	O15	2010
O16	O16	2009
O17	O17	2008
O18	O18	2007
Senioren	Senioren	2006
Masters	Masters	2005
Masters	Masters	2004

Het overzicht is ook te vinden op het internet:

<https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen/algemene-informatie>



### **3. Welke wedstrijden wordt door wie gezwommen**

#### **3.1 O8 t/m O12**

Learn2Race wedstrijden  
O12 Circuit wedstrijden  
Competitiewedstrijden (op uitnodiging, alleen O12)  
O12 Clubmeet wedstrijd  
Clubkampioenschappen  
Diverse wedstrijden/toernooien in overleg met trainer

#### **3.2 O13 t/m O18**

Competitiewedstrijden (**verplicht**)  
Junioren/Jeugd/Senioren wedstrijden  
Limietwedstrijden  
LAC (in overleg met trainer)  
Provinciale kampioenschappen, mits limieten zijn behaald  
Nederlandse Kampioenschappen, mits limieten zijn behaald  
Clubkampioenschappen  
Diverse wedstrijden/toernooien in overleg met trainer

#### **3.3 Masters**

Elke zwemmer van 20 jaar en ouder mag deelnemen aan de Masterwedstrijden zoals:  
(Inter-) Nationale Kampioenschappen  
Zuyderzee Masterscircuit  
Competitie (**verplicht**)  
LAC (in overleg met trainer)  
Clubkampioenschappen



## 4. Soorten wedstrijden

### 4.1 Competitiewedstrijden

Wij zwemmen dit jaar met twee teams: een team in de landelijke Eerste Divisie en met een team in de C-klasse. **Competitiewedstrijden zijn verplicht om aan mee te doen als je daarvoor wordt aangeschreven.** Aan competitiewedstrijden hangt een puntensysteem. Hoe sneller er wordt gezwommen hoe meer punten. We zwemmen dit jaar vijf competitiewedstrijden. Aan het begin van het seizoen worden de zwemmers verdeeld over de twee teams, afhankelijk waar zij de meeste punten kunnen scoren. Afstanden in de Eerste Divisie zijn lang en zwaar en er moeten scherpe tijden worden gezwommen om punten te scoren. Het programma in de C-klasse minder zwaar en geschikt voor talentvolle oudere minioren, beginnende junioren/jeugd zwemmers en zwemmers die relatief weinig trainen. Zwemmers in het C-klasse team die zich verbeteren kunnen in de loop van het seizoen naar het Eerste Divisie team worden overgeplaatst.

### 4.2 Learn2Race wedstrijden

Voor de beginnende zwemmers houden wij Learn2Race wedstrijden. Deze wedstrijden worden tijdens de zaterdagochtendtraining van 8 tot 9 uur gehouden. De bedoeling van deze wedstrijden is om laagdrempelig kennis te maken met racen en het meedoen aan een zwemwedstrijd. Er is een voorronde van de hoofdslag, een ronde met een tweede slag en een finale van de hoofdslag. Er worden vier Learn2Race wedstrijden in het seizoen gehouden. Alle beginnende zwemmers worden uitgenodigd voor deze wedstrijd.

### 4.3 O12 Circuit en Clubmeet wedstrijden

In samenwerking met andere zwemverenigingen in Noord-Holland worden er O12 Circuit wedstrijden georganiseerd. Het O12 Circuit is voor O12 en jonger, en bedoeld voor zwemmers die al veel trainen en technisch gevorderd zijn. De tijden van de minioren bij het O12 Circuit gelden als kwalificatie voor de Provinciale O12 Circuit Finale. Dit jaar zijn er ook Swimkick races tijdens het O12 Circuit waar beginnende zwemmers korte afstanden kunnen zwemmen. Er zijn zes O12 Circuit wedstrijden en de beste 18 of 24 zwemmers van Noord-Holland over deze zes wedstrijden mogen uitkomen in de O12 Circuit Finales.

Naast het O12 Circuit is er ook de O12 Clubmeet. Deze wedstrijd is bedoeld voor O12 en jonger zwemmers die al voldoende getraind zijn om 50 en 100 meter races te kunnen zwemmen. Bij deze wedstrijd worden gekeken naar het team resultaat en is er een team klassement.

Per wedstrijd wordt bekeken of er voldoende begeleiding (trainers, officials) is en er genoeg zwemmers zijn die aan deze wedstrijden kunnen meedoen. Indien er te weinig officials en begeleiding beschikbaar zijn, zullen alleen kinderen worden ingeschreven wiens ouders een vrijwilligersfunctie (official, trainer, TC, etc) hebben binnen onze afdeling.

### 4.4 Junioren/Jeugd/Senioren Circuit wedstrijden

Dit seizoen worden er voor het eerste Junioren/Jeugd/Senioren (JJS) Circuit





wedstrijden gehouden. Dit zijn wedstrijden voor zwemmers die geen limieten hebben voor Provinciale Kampioenschappen. Over een klassement van drie afstanden zijn er per leeftijdscategorie medailles te winnen. Dit seizoen worden er twee JJS-wedstrijden gehouden.

#### **4.5 Limietwedstrijden**

Limietwedstrijden worden gezwommen door zwemmers die hun tijden willen verbeteren en limieten willen behalen. Veel zwemmers gebruiken deze wedstrijden om zich te plaatsen voor de Nederlandse kampioenschappen, en/of de Provinciale kampioenschappen.

Limietwedstrijden worden het hele jaar door georganiseerd. De limieten voor de Nederlandse Kampioenschappen zijn scherper gesteld dan de limieten voor de Provinciale kampioenschappen. De limieten voor de Regiokampioenschappen worden meestal aan het begin van het seizoen bekend gemaakt.

Zeemacht neemt deel aan limietwedstrijden in Alkmaar en Purmerend. Ook dit jaar organiseren wij weer onze eigen limietwedstrijd: de Juttercup in oktober voor O9 t/m O18 zwemmer.

#### **4.6 LAC (Lange Afstand Circuit)**

LAC staat voor Lange Afstand Circuit. Deze wedstrijden zijn voor zwemmers met de lange adem én die minstens 5 uur per week trainen. Jongere zwemmers die hieraan deel willen nemen moeten minstens 3 uur per week trainen. Deelname is daarom altijd in overleg met de trainer.

De afstanden variëren van 200 meter vrij tot 2000 meter vrij (leeftijdsafhankelijk). Voor een aantal afstanden kan er ook een limiet gehaald worden voor de Nederlandse en Provinciale Kampioenschappen.

#### **4.7 Masters**

Binnen onze vereniging zijn een aantal oudere zwemmers actief, zogenaamde Masters (ouder dan 20 jaar). Zij kunnen deelnemen aan het zogenaamde Zuyderzee Masters Circuit en hebben hun eigen Nederlandse Kampioenschappen waarvoor meestal geen limieten behaald hoeven te worden. Deze groep heeft in het verleden al vele successen gehaald bij de diverse wedstrijden.

#### **4.8 Provinciale kampioenschappen**

De Provinciale sprintkampioenschappen korte baan (november) en de Provinciale kampioenschappen lange baan (mei) worden gezwommen met verenigingen uit Noord-Holland en kent limieten die een aantal niveaus lager zijn dan van Nederlandse Kampioenschappen.

#### **4. Nederlandse kampioenschappen**

Ben je echt een goede zwemmer dan kan je mogelijk kwalificeren voor de Nederlandse kampioenschappen korte baan (december) en lange baan (juni). O13&O14 zwemmers moeten in de top 50 van een nationaal klassement over zes afstanden staan. O15 zwemmers en ouder moeten voldoen aan hele scherpe tijdslimieten.

#### **4.10 Clubkampioenschappen**



Aan het einde van het seizoen hebben wij altijd onze clubkampioenschappen. De hele afdeling zwemt dan drie (O12 en jonger) of vier (O13 en ouder) afstanden waarover een klassement op FINA punten wordt gemaakt. De beste in het klassement is dan clubkampioen! Het is de gezelligste wedstrijd van het jaar waarbij je kan strijden tegen je trainingsmaatjes.

#### **4.11 Open water wedstrijden**

Ook in de zomer wordt er gezwommen en wel buiten in het Open Water. Open Water wedstrijden gaan vaak over lange afstanden (500 meter voor minioren, 1-2.5 km voor junioren en 1 tot 7 km voor senioren) en natuurlijk fris natuurwater. Je moet dus over een goede conditie beschikken en durven in rivieren, kanalen en meren te zwemmen. Aan het einde van het binnen seizoen organiseren wij speciale open water trainingen bij Jachthaven Oude Veer. Hieraan kan je deelnemen als je minimaal 3x in de week traint en minimaal 200 meter borstcrawl kan zwemmen.

#### **4.12 Overige wedstrijden**

Zeemacht wordt met grote regelmaat uitgenodigd om deel te nemen aan wedstrijden van andere verenigingen. De trainers maken daarin keuzes. Een aantal wedstrijden staan vast op het programma. Zo mag iedereen mee naar het Pinkstertoernooi in Purmerend.



## 5. Algemene regels wedstrijdzwemmen

Om een training of wedstrijd goed te laten verlopen, moet je goede afspraken maken. We hebben enkele voor zichzelf sprekende afspraken hier nog even op een rijtje gezet.

### 5.1 Voor de training

Kom op tijd. Dit wil zeggen dat je tien minuten voor de training in zwemkleding langs de rand van het bad staat. Dan heb je tijd genoeg de lijnen in het water te leggen, de rugslagvlaggen op te hangen, en het programma aan te horen. Van de zwemmers wordt verwacht dat zij het bad opbouwen. Wanneer anderen voor ons het bad gebruiken ga je rustig zitten langs de badrand.

Wanneer je niet op tijd kunt komen of verhinderd bent, meld dit dan aan je trainer. Wanneer je niet weet aan wie je het door moet geven stuur dan een mail naar [wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl). De telefoonnummers kun je vinden in deze almanak of anders op de website ([www.zeemacht.nl](http://www.zeemacht.nl), afdeling wedstrijdzwemmen).

Verlaat tijdens de training nooit het bad zonder toestemming van de trainer. Houd altijd rekening met andere zwemmers. Bezorg elkaar geen overlast. Laat snellere zwemmers voor jou starten. Als je altijd ingehaald wordt door een snellere zwemmer, overweeg dan om die zwemmer voor jou te laten starten. Gedraag je netjes in de kleedkamer en let goed op je spullen. Zet je naam op je zwemspullen.

In verband met de indeling van de banen en andere afspraken met AquaCentrum Den Helder is regelmatig bezoek wenselijk. Het zwemwater is duur en daar moet optimaal gebruik van gemaakt worden.

Meld blessures altijd voor de training aan de trainer. Hij of zij bepaalt dan (eventueel in overleg met je ouders) of je wel of niet kan zwemmen.

### 5.2 Voor de wedstrijd

De trainers bepalen voor de minioren en beginnende junioren wie er mee gaat naar een wedstrijd en welke afstanden ze zwemmen. Dit laatste hangt af van de aangeboden afstanden per leeftijdscategorie. De ervaren junioren, jeugd en seniorenzwemmers mogen zelf bepalen aan welke limietwedstrijden ze willen meedoen, hiervoor krijgen zij een inschrijfformulier. **Voor de competitiewedstrijden en de clubkampioenschappen wordt iedereen automatisch aangeschreven.**

De TC (technische commissie) verwerkt de opstelling in een zogenaamde aanschrijving. Elke zwemmer, die naar een wedstrijd gaat, krijgt per E-mail een aanschrijving. Op de aanschrijving staat alle informatie, die je nodig hebt. Omdat een zwemwedstrijd duur is om te organiseren (badhuur, drukkosten, medailles, etc.) wordt er door de organisatie van de wedstrijd altijd inschrijfgeld gevraagd. Deze is meestal afhankelijk van het aantal afstanden die je zwemt.

Afmelden voor een wedstrijd dient voor de datum aangegeven in de aanschrijving gedaan te worden bij de TC. **Als je niet reageert, gaan wij er van uit dat je naar de wedstrijd komt.** Bedenk dus op tijd of je kan zwemmen op die dag en



doe dit niet een dag voor de wedstrijd. Als je ziek bent, meld je dan zo snel mogelijk af bij de TC of op de dag van de desbetreffende wedstrijd bij de ploegleider.

In de aanschrijving staat vermeld tot wanneer je nog kan afmelden zonder dat je inschrijfgeld hoeft te betalen, meestal 4 dagen voor de wedstrijd. Bij afmeldingen na die datum, ook door ziekte, ben je verplicht het inschrijfgeld te betalen omdat de organisatie dan al kosten heeft gemaakt.

Kom op tijd bij de wedstrijd, in de aanschrijving staat wanneer er verzameld wordt. Begint het inzwemmen bijvoorbeeld om 14.00 uur, dan moet je vaak al om 13.45 uur verzamelen. Je kunt je dan in alle rust voorbereiden op de wedstrijd.

Goed inzwemmen is heel belangrijk. Als je niet precies weet wat je moet doen tijdens het inzwemmen vraag je dit aan de ploegleider.

Tijdens de wedstrijd steunen we elkaar op een positieve manier. Wanneer je alle afstanden hebt gezwommen en naar huis gaat meld je je af bij de ploegleider. Wanneer wij baddienst hebben (dat is vooral bij thuiswedstrijden) wordt er verlangd dat iedereen meehelpt met het op- en afbouwen van het bad. Ga dus niet al tijdens de thuiswedstrijd weg.

De trainers en ploegleiders zullen tijdens een wedstrijd hun best doen om alle zwemmers te woord te staan voor het begin en na de afloop van een race. Het kan voorkomen dat dit bij drukke wedstrijden niet altijd lukt.

Tijdens de wedstrijd dient iedereen zich correct te kleden. De clubkleding (rode Zeemacht T-shirt en blauw broekje) is verplicht. De clubkleding kan online besteld worden bij SportEmotion ([www.sportemotion.com](http://www.sportemotion.com)) via onderstaande link:  
<https://www.sportemotion.com/products.asp?ID=1814&AppMode=PRODLIST&ItemGroupId=01070220&RESULTS=1&CatGroupId=1080>

Blijf zoveel mogelijk bij de ploeg. Ga niet naar buiten of zomaar naar je ouders op de tribune. Meld dit altijd aan de ploegleiding. Bezorg de organiserende vereniging geen overlast. Gooi afval niet op de grond. Volg de aanwijzingen altijd op.

Bij het te laat of niet afmelden voor een wedstrijd krijgt de zwemmer twee boetes. De eerste boete is van de organiserende vereniging en bedraagt de hoogte van het inschrijfgeld voor de betreffende wedstrijd. De tweede boete komt van de KNZB. Beide boetes worden bij de zwemmer teruggevorderd. De boete van de KNZB bedraagt ca € 11,- per afstand (afbericht tijdens en na de juryvergadering). Alle boetes zijn voor rekening van de zwemmer.

### **5.3 Uitrusting bij trainingen**

Zwembroek/pak  
Zwembrilletje  
Badmuts (evt.)  
(evt.) Reserve brilletje / badmuts  
Zwemplank ("kick board")  
Beendrijvers ("pullboy")  
Zwemvliezen ("zoomers")



Handdoek  
Slippers  
Bidon met drinken zonder koolzuur (water)

#### **5.4 Uitrusting bij wedstrijden**

Het rode Zeemacht T-shirt (bestellen bij SportEmotion)  
De navy blauwe Zeemacht broek (bestellen bij SportEmotion)  
De blauwe Zeemacht Badmuts  
Zwembroeken/pakken  
Zwembriljetje  
Reserve briljetje en evt. reserve badmuts  
2 Handdoeken  
Slippers  
Drinken zonder koolzuur  
Licht verteerbaar eten (bijv. sultana's).

**Eet tijdens de wedstrijd geen snoep, chips, tosti, patat, snacks of ijs.** Ook trommels vol met pasta en boterhammen eten vlak voor of tijdens de wedstrijd levert alleen maar last en het vermindert sterk je zwemprestatie. Een maaltijd moet je minimaal 2 uur voor aanvang van de wedstrijd nuttigen.

Ervaren zwemmers nemen vaak meerdere badpakken mee naar een wedstrijd. Droog je na het inzwemmen of na een race goed af en doe je t-shirt, broek en slippers aan. Op die manier blijf je lekker warm.

Kijk bij het verlaten van het zwembad of je alles bij je hebt. Let er ook op dat het jouw spullen zijn die je meeneemt. Het komt namelijk vrij vaak voor dat het ene kind het T-shirt van een ander mee heeft genomen.

#### **5.5 T-shirts & broek**

Alle zwemmers zijn in het bezit van het rode Zeemacht T-shirt en navy blauw broek. Indien dit niet het geval is kan deze clubkleding online besteld worden bij SportEmotion ([www.sportemotion.com](http://www.sportemotion.com)) via onderstaande link:  
<https://www.sportemotion.com/products.asp?ID=1814&AppMode=PRODLIST&ItemGroupId=01070220&RESULTS=1&CatGroupId=1080>

#### **5.6 Badmutsen**

Tot de standaardkleding van alle zwemmers behoort een blauwe badmuts met daarop de naam van de vereniging. De badmutsen zijn verkrijgbaar bij de trainers en kosten € 5,00 per stuk.

#### **5.7 Voeding**

Als je een goede wedstrijd wilt zwemmen, moet je het juiste voedsel eten. Je moet er namelijk voor zorgen dat er genoeg brandstof in je spieren zit. Je moet daarom veel koolhydraten eten. Doe dit vooral na de training. Op dat moment is de opnamecapaciteit van je spieren het grootst. Hierbij geldt ook dat hoe zwaarder je hebt getraind, hoe meer je spieren opnemen. Voorbeelden van koolhydraatrijk voedsel zijn witbrood, rijst, pasta, pannenkoeken en aardappelen.



Wees voorzichtig met vet! Vetverbranding gaat namelijk langzamer, en dus kun je dan niet knallen. Daarom moet je voor en tijdens de wedstrijden geen friet, kroketten of snacks eten, of grote hoeveelheden eten. Wees vlak voor of tijdens een wedstrijd ook voorzichtig met zoete drankjes als AA of Extran. Deze geven een negatieve invloed op je prestaties. Isostar en Aquarius bevatten weinig suiker en zijn daarom een goed alternatief. Je kunt de andere dranken wellicht verdunnen met water, maar water is natuurlijk altijd goed.

**Eten doe je minimaal twee uur voor aanvang van de wedstrijd.** Zorg er wel voor dat je ruim van tevoren genoeg eet, zodat je niet halverwege honger krijgt. Met een lege of een te volle maag kan je helemaal niet goed zwemmen. Tijdens de wedstrijd kun je kleine lichte hapjes eten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan ontbijtkoek, crackers of sultana's. Neem geen zwaar of vet eten mee naar de wedstrijd. Chips, tosti, patat en dergelijke zijn funest voor de zwemprestatie en zullen niet getolereerd worden bij de ploeg tijdens de wedstrijd. Belangrijker is om genoeg drinken mee te nemen.

## 5.8 Medicijngebruik

Het is heel belangrijk om te weten welke medicijnen je gebruikt en of je een blessure hebt. Je trainers willen dit ook graag weten want dan kunnen ze daar rekening mee houden. Zorg er ook altijd voor dat je je medicijnen bij je hebt tijdens een training of wedstrijd.

## 5.9 Blessures

Het is belangrijk voor de trainers om te weten of je een blessure hebt. Sommige zwemslagen, bijv. de schoolslag is vervelend om uit te voeren als je last hebt van je knieën en de vlinderslag als je last hebt van je schouder. Meld blessures altijd van tevoren aan je trainer zodat deze samen met jou het trainingsschema kan aanpassen.

## 5.10 Meerijden naar wedstrijden

Het kan altijd voorkomen dat je voor een wedstrijd met iemand mee moet rijden. Meerijden moet de zwemmer zelf regelen, de vereniging is niet verantwoordelijk voor het vervoer naar zwembaden. Zorg er op tijd voor dat je met iemand mee kan rijden en ga dat niet een dag van tevoren regelen. Via de aanschrijving kan je zien wie er allemaal naar de wedstrijd gaan.

De kosten voor het meerijden worden bepaald door de TC en staan vermeld op de aanschrijving.

## 5.11 Lidmaatschap

Wie wil komen zwemmen bij MSV Zeemacht mag eerst drie keer proeftrainen. Hiervoor kan je je aanmelden via [wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl). Hierna krijg je een inschrijfformulier voor het lidmaatschap. Het ingevulde formulier kun je weer inleveren bij de trainer. Inschrijfformulieren kunnen ook gedownload worden vanaf de website van MSV Zeemacht. Bij de inschrijving is het belangrijk dat er aangegeven wordt of een zwemmer volledig gezond is of een beperking heeft. Trainers moeten weten in hoeverre zwemmers belast kunnen worden.



De trainers bepalen wanneer een zwemmer voldoende techniek en conditie heeft om aan een wedstrijd mee te doen. Als de trainers aangeven dat een zwemmer mee kan doen aan wedstrijden, wordt er een startnummer voor de zwemmer aangevraagd. Vanaf dat moment kan een zwemmer door de trainers worden ingezet op de verschillende wedstrijden. Zwemmers, die een startnummer hebben bij een andere vereniging, kunnen geen gebruik maken van de (trainings-)faciliteiten van MSV Zeemacht.

### **5.12 Opzeggen lidmaatschap**

Als je het lidmaatschap wilt opzeggen moet je dit doen bij het secretariaat van MSV Zeemacht ([ledenadministratie@zeemacht.nl](mailto:ledenadministratie@zeemacht.nl)). Zwemmers van MSV Zeemacht kunnen hun lidmaatschap beëindigen door schriftelijke opzegging 4 weken voor het einde van het verenigingsjaar. Het verenigingsjaar loopt van 1 juni t/m 31 mei. De opzegging moet dus eind april aanwezig zijn bij het secretariaat. Adres: MSV Zeemacht, J.A. Prinsstraat 46, 1785 BC Den Helder.

### **5.13 Wedstrijdinformatie website**

De website van zwemvereniging MSV Zeemacht vind je alle informatie van alle wedstrijden. Bijna dagelijks zijn TC en webbeheerder in touw om informatie te verspreiden via de eigen website. Je vindt er: Gegevens van bestuur, vrijwilligers en trainers, Wedstrijdagenda; Waterspetje; Clubrecords.

Voor actuele nieuwtjes kijk je op onze Facebook en Instagram pagina's.

### **5.14 Wedstrijdinformatie internet**

De uitslagen van wedstrijden met daarin de gezwommen tijden worden na afloop rondgemaaild en vind je per wedstrijd terug op de website van MSV Zeemacht. Er zijn echter ook databases op internet, die gezwommen tijden van alle zwemmers (wereldwijd) verzamelen, opslaan en beschikbaar stellen.

De bekendste database is Swimrankings, een initiatief dat door de KNZB wordt gesteund. In Swimrankings vind je al je gezwommen tijden terug. Verder geeft Swimrankings allerlei extra informatie zoals het overzicht van gezwommen wedstrijden, de gezwommen tussentijden, de tijden van de andere deelnemende zwemmers en de persoonlijke records op de verschillende afstanden. Kortom een hele leuke site met heel veel informatie.

[http://www.knzb.nl/wedstrijdsport/zwemmen/ranglijsten/swim\\_rankings?](http://www.knzb.nl/wedstrijdsport/zwemmen/ranglijsten/swim_rankings?)

Een andere site met zwemtijd informatie en mooie grafische informatie is [swimtimes.nl](http://www.swimtimes.nl)

<https://www.swimtimes.nl/>

Zwemkroniek is een website met heel veel informatie over wedstrijdzwemmen.

<http://www.zwemkroniek.com/>



## 6. Trainingen

### 6.1 Trainingstijden

Dit seizoen heeft MSV Zeemacht op de volgende dagen en uren trainingsmogelijkheden:

Maandagavond	18.00 – 19.00 uur
Dinsdagochtend	05.30 – 06.30 uur
Dinsdagavond	17.00 – 18.00 uur
	18.00 – 19.00 uur
Donderdagochtend	05.30 – 06.30 uur
Donderdagavond	17.00 – 18.00 uur
	18.00 – 19.00 uur
Vrijdagavond	17.00 – 18.00 uur
Zaterdagochtend	06.30 – 08.00 uur
	08.00 – 09.00 uur

Alle trainingen zijn in het wedstrijdbad behalve zaterdagochtend van 8-9 uur, deze is in het recreatiebad. Dit uur is voor de beginnende zwemmers en is vooral op techniek gericht.

### 6.2 Trainingsmatrix

Bij de start van het seizoen wordt de trainingsmatrix uitgebracht. In de matrix geven de trainers aan welke zwemmers op welke uren gebruik kunnen maken van de trainingsfaciliteiten. De indeling van de banen is belangrijk zodat zwemmers in banen zwemmen met andere zwemmers, die van gelijke leeftijdsklassen zijn en/of van gelijke snelheid en vaardigheid. Dit is vaak moeilijk en daarom zijn de trainers er voortdurend mee bezig om de juiste zwemmers in de juiste baan in te delen. Door het beperkte aantal uren en banen die Zeemacht beschikbaar heeft is het niet mogelijk om aan voorkeuren van zwemmers en ouders te voldoen.





## 7. Sociale media

De afdeling wedstrijdzwemmen gebruikt (bijna) alle sociale media. Sinds jaar en dag hebben we een zeer actuele webpagina. Die vind je hier:

<http://www.zeemacht.nl/afdelingen/wedstrijdzwemmen/>

De meeste zwemmers en hun familieleden zijn vrienden via Facebook. De facebook pagina vind je hier:

<https://www.facebook.com/Zeemacht.WSZ>

en onze Twitter account is als volgt:

[https://twitter.com/Zeemacht\\_WSZ](https://twitter.com/Zeemacht_WSZ) (of @Zeemacht\_WSZ)

En ook op Instagram zijn wij te vinden:

<https://www.instagram.com/zeemacht.wsz/>

WhatsApp is natuurlijk een vertrouwde wijze van communiceren tussen de leden onderling.

Tijdens wedstrijden, en soms bij trainingen, worden regelmatig foto's gemaakt. Deze kunnen worden gebruikt door Zeemacht voor bijvoorbeeld stukjes in de krant, de website, de nieuwsbrief, Facebook, etc. Als u niet wilt dat de foto's van uw kind worden gebruikt, kunt u dit aangeven bij [wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl).

Bij zwemwedstrijden mag alleen met toestemming van de organisatie foto's of video's worden gemaakt langs de badrand.

Om misbruik te voorkomen is het niet toegestaan om mobiele telefoons of tablets te gebruiken in de kleedkamers.



## 8. Vrijwilligers

De afdeling wedstrijdzwemmen draait geheel op vrijwilligers. Het contributiegeld gaat volledig op aan het afhuren van het zwembad. Bestuur, trainers, technische commissie, etc. steken vele van hun vrije uurtjes, zonder enige vergoeding, in de afdeling om iedereen te laten genieten van de mooie zwemsport. Wij zijn dan ook altijd op zoek naar ouders of andere familieleden die hun steentje willen bijdragen. Dit kan door bijvoorbeeld official te worden, bij de ploegleiding helpen, trainers te assisteren of hulp bij thuiswedstrijden. Heeft U interesse om een bijdrage te leveren schroom niet om dit te melden bij een van de trainers of via een mailtje naar [wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl).

*Mocht het voorkomen dat wij onvoldoende officials en begeleiding kunnen leveren voor een wedstrijd, dan zullen alleen zwemmers met ouders die vrijwilligerstaken (official, trainer, etc.) in de vereniging doen worden ingeschreven.*



## 9. Privacy verklaring

De afdeling wedstrijdzwemmen van MSV Zeemacht is verantwoordelijk voor de verwerking van persoonsgegevens zoals weergegeven in deze privacy verklaring.

### Persoonsgegevens die wij verwerken

De afdeling wedstrijdzwemmen MSV Zeemacht verwerkt de volgende persoonsgegevens:

- Voor- en achternaam
- Geboortedatum
- E-mailadres
- Telefoonnummer

De overige gegevens zoals vermeld op het lidmaatschapsformulier worden verwerkt door de administratie van de koepelvereniging.

Het doel van deze gegevens is om:

- Verzenden van onze nieuwsbrief
- Je te kunnen bellen of e-mailen indien dit nodig is
- Je te informeren over, en aan te schrijven voor, zwemwedstrijden
- Het verkrijgen van een startvergunning voor wedstrijden

Bij trainingen kunnen ook de volgende gegevens worden verwerkt:

- Tijden van gezwommen setjes
- Techniek aanwijzingen
- Videobeelden van trainingen
- Blessures van zwemmers

Het doel van deze gegevens is om:

- Trainers te informeren over progressie zwemmers
- Het optimaliseren van trainingen

### Hoe lang we persoonsgegevens bewaren

De afdeling wedstrijdzwemmen van MSV Zeemacht bewaart je persoonsgegevens niet langer dan strikt nodig is om de doelen te realiseren waarvoor je gegevens worden verzameld. Maximaal vier jaar na het verlopen van je lidmaatschap zullen je persoonsgegevens worden verwijderd uit onze bestanden.

### Delen van persoonsgegevens met derden

De afdeling wedstrijdzwemmen van MSV Zeemacht verstrekt uitsluitend aan derden (bijvoorbeeld de KNZB) en alleen als dit nodig is voor de uitvoering van onze lidmaatschapsovereenkomst met jou of om te voldoen aan een (wettelijke) verplichting.

### Cookies, of vergelijkbare technieken, die wij gebruiken

De afdeling wedstrijdzwemmen van MSV Zeemacht gebruikt geen cookies of vergelijkbare technieken.

### Gegevens inzien, aanpassen of verwijderen

Je hebt het recht om je persoonsgegevens in te zien, te corrigeren of te



verwijderen. Daarnaast heb je het recht om je eventuele toestemming voor de gegevensverwerking in te trekken of bezwaar te maken tegen de verwerking van jouw persoonsgegevens door de afdeling wedstrijdzwemmen van MSV Zeemacht en heb je het recht op gegevensoverdraagbaarheid. Dat betekent dat je bij ons een verzoek kan indienen om de persoonsgegevens die wij van jou beschikken in een computerbestand naar jou of een ander, door jou genoemde organisatie, te sturen. Je kunt een verzoek tot inzage, correctie, verwijdering, gegevensoverdraging van je persoonsgegevens of verzoek tot intrekking van je toestemming of bezwaar op de verwerking van jouw persoonsgegevens sturen naar [wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl). We reageren zo snel mogelijk, maar binnen vier weken, op jouw verzoek. MSV Zeemacht wedstrijdzwemmen wil je er tevens op wijzen dat je de mogelijkheid hebt om een klacht in te dienen bij de nationale toezichthouder, de Autoriteit Persoonsgegevens. Dat kan via de volgende link: <https://autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/contact-met-de-autoriteit-persoonsgegevens/tip-ons>

#### *Hoe wij persoonsgegevens beveiligen*

De afdeling wedstrijdzwemmen van MSV Zeemacht neemt de bescherming van jouw gegevens serieus en neemt passende maatregelen om misbruik, verlies, onbevoegde toegang, ongewenste openbaarmaking en ongeoorloofde wijziging tegen te gaan. Als jij het idee hebt dat jouw gegevens toch niet goed beveiligd zijn of er aanwijzingen zijn van misbruik, neem dan contact op met [wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl).

#### *Social media*

Tijdens wedstrijden, en soms bij trainingen, worden regelmatig foto's gemaakt. Deze kunnen worden gebruikt door Zeemacht voor bijvoorbeeld stukjes in de krant, de website, de nieuwsbrief, Facebook, etc. Als je niet wilt dat de foto's van jezelf of je kind worden gebruikt voor deze media, kan je dit aangeven bij [wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl). Bij zwemwedstrijden mogen er zonder toestemming van de organisatie geen foto's of films langs de badrand worden gemaakt.