

Mijn dochter/zoon schuift door naar de precompetitie/competitie. Wat heb je nodig?

Eerst en vooral heel veel goesting in zwemmen. Er zijn immers drie belangrijke zaken die veranderen in vergelijking met blauw:

- 1) je zwemt nog steeds drie keer per week maar wel verplicht drie keer.
- 2) je brengt je eigen gerief mee om te zwemmen:

a) pullbuoy



b) zwemplank



c) snorkel



d) zoomers



e) netzak om alle andere gerief in op te bergen



Bovenstaande items kun je allemaal kopen in Decathlon voor een goede prijs-kwaliteit. De handpaddels (zie hieronder) worden aangekocht bij de club. Ze bestaan in verschillende maten. Je betaalt éénmalig 17,00 EUR voor het eerste paar en kunt dit later omruilen voor een groter paar wanneer de trainers dit nodig vinden. Je zult de handpaddels aangeboden krijgen na enkele maanden in de precompetitie wanneer de trainers vinden dat je er klaar voor bent.

f) handpaddels



3) De club organiseert een krokus/paasstage en een zomerstage. Vanaf een bepaalde leeftijd zijn deze stages verplicht. Voor het seizoen 2024-2025 is dit vanaf geboortjaar 2014, voor het seizoen 2025-2026 zal dit vanaf geboortjaar 2015 zijn, .... Voor jongere zwemmers zijn de stages niet verplicht maar wel aan te raden. Het is een ideale gelegenheid om de oudere zwemmers te leren kennen. Wie niet meegaat op zomerstage en de bijhorende wedstrijden er na, kan het volgende seizoen nog enkel naar conditie-junior.

De krokus/paasstage (vijf of zes overnachtingen) is gericht op zwemmen en plezier. Het is een leuke teambuilding waar naast zwemmen ook plaats is andere activiteiten zoals mountainbike, hoogteparcours, padel, ....

De zomerstage (10 of 14 overnachtingen) is dan weer puur ter voorbereiding van de Belgische kampioenschappen en het zomercriterium (drie opeenvolgende weekends in juli). Wie tijdens het seizoen de limiettijden voor de Belgische kampioenschappen behaald heeft, neemt deel aan die kampioenschappen, wie geen limieten heeft gezwommen, kan deelnemen aan zomercriterium.

Welke voeding neem je mee naar een wedstrijd? Wat mag wel en wat mag niet?

Op youtube vind je een heel goed filmpje van een voedingsdeskundige van de zwemfederatie waarin alles wordt uitgelegd. Zeker eens kijken via deze link:

<https://www.youtube.com/watch?v=pmF6MRDL9G4>

Met wie neem ik contact op als ik een vraag heb?

De makkelijkste weg is via de voorzitter. Hij kan dan doorverwijzen naar de mensen die je best kunnen helpen. Uiteraard kunnen ook de ouders van andere zwemmers en trainers veel antwoorden geven.

### Vanaf wanneer is er krachttraining?

De krachttraining is slechts een onderdeel van de 'droogtraining'. Alle zwemmers krijgen droogtraining. Het aantal droogtrainingen neemt toe met de leeftijd. Krachttraining is daar een onderdeel van op latere leeftijd. De mensen van de kinepraktijk beslissen welke zwemmers starten met krachttraining. Wanneer de kinesist merkt dat je klaar bent om te starten met krachttraining, zal dat worden meegedeeld. Sowieso is het onverstandig om te snel te starten met krachttraining, zeker wanneer de groei nog volop aan de gang is. Er staat dus zeker geen vaste leeftijd op.

### Moet ik aan alle wedstrijden deelnemen?

Neen! Wel belangrijk om te vermelden: het uiteindelijke doel van competitiezwemmen is het zwemmen van wedstrijden. Voor steeds meer wedstrijden (zeker kampioenschappen maar ook meer en meer gewone wedstrijden) wordt gevraagd om een bepaalde tijd (soms gewoon een tijd, soms een limiettijd) te zwemmen om te kunnen deelnemen. Daarom is het toch belangrijk dat je regelmatig deelneemt aan een wedstrijd.

### Voor wie zijn de packwedstrijden?

De regel is zeer duidelijk: je mag maximaal 12 jaar jong zijn en mag maximaal één jaar een wedstrijdvergunning hebben.

### Waarvoor dient de whatsappgroep?

Er zijn meerdere whatsapp-groepen.

De 'TZT-competitiegroep officieel' is de groep waar officiële berichten van het bestuur worden meegedeeld. Iedereen die start in precompetitie zou lid moeten zijn van deze groep. Dit kan door gewoon naar secretaris (Ewout) of voorzitter (Carl) een berichtje te sturen. De andere groepen zijn vrij toegankelijk voor iedereen. Iedereen kan er een vraag stellen, een foto posten,.... Iedereen kan ook antwoorden op de berichten, vragen. Indien er een vraag wordt gesteld die iedereen aanbelangt, dan zal het bestuur antwoorden op de officiële groep.

### Wie moet ik verwittigen bij afwezigheid?

Hoofdtrainer Hubert Backs en voorzitter Carl Desmet

### Wat is de procedure bij een blessure?

Dit hangt af van de aard van de blessure. Wie echt geblesseerd is, heeft te veel pijn om te trainen. In dat geval ga je naar een sportdokter (geen huisarts!) en laat je zo snel mogelijk een diagnose stellen en een behandeling voorschrijven.

Bij lichte hinder gedurende een aantal dagen tijdens het trainen, kun je eventueel eerst even een afspraak maken bij kinepraktijk 're-activity'. Die zal je dan eventueel ook doorsturen naar een sportdokter.

### Wat is een lactaattest?

Een lactaattest meet de hoeveelheid lactaat (melkzuur) die je lichaam aanmaakt bij inspanning. Op basis van een lactaattest kan een fysioloog bepalen hoe snel je moet trainen tijdens bepaalde soorten training. Een zwemmer moet zich eerst goed bewust zijn van hoe snel hij aan het zwemmen is, anders heeft een test geen zin. Er bestaan twee soorten lactaattesten: een grote test en een kleine test. Tot nu hebben we enkel kleine testen (kostprijs 55 EUR) laten afnemen. Grote testen zijn echter veel bruikbaar maar kosten ook meer (100 a 120 EUR). Er is geen consensus binnen de clubs hoe je best tewerk gaat. We overleggen met de trainers elk jaar opnieuw welke strategie we zullen toepassen. We houden jullie steeds op de hoogte.

### Hoe stellen we het estafetteteam samen?

De sterkst mogelijke ploeg zwemt altijd. De trainers bekijken de individuele tijden en kiezen de snelste vier zwemmers.

Soms kan daar van afgeweken worden indien iemand al heel veel wedstrijden individueel gezwommen heeft. De trainers spreken dan altijd eerst de zwemmers aan en beslissen dan samen.

### Zijn doktersbezoeken jaarlijks verplicht?

Een doktersattest is enkel verplicht bij de eerste aanvraag van een wedstrijdsvergunning. We raden alle zwemmers wel aan om jaarlijks bij een doktersbezoek even een checkup te laten doen (bloeddruk, stethoscopisch onderzoek van het hart, eventueel cardiogram) en het formulier te laten invullen.

## Wat als je enkel estafette moet zwemmen, dien je dan de ganse dag aanwezig te zijn op bv BK?

Voor deelname aan een estafettewedstrijd is nooit een individuele limiettijd nodig. We proberen dan ook altijd een estafetteteam samen te stellen met zwemmers die ook aan de individuele nummers deelnemen. Vandaar dus nogmaals de oproep om aan voldoende wedstrijden deel te nemen om zeker individuele limiettijden te zwemmen.

Voor een estafetteteam geven we geen namen door op voorhand. Dit is tot nu toe wel gebeurd en zorgt voor verwarring wanneer de namen dan nog veranderen. We gaan dat vanaf nu dus ook niet meer doen. De namen van een estafetteteam worden ter plaatse bepaald door de trainers. Op kampioenschapswedstrijden zwemmen de snelste vier zwemmers.

Voor kampioenschapswedstrijden moeten we soms een zwemmer laten zwemmen die individueel niet meezwemt maar wel deelneemt aan de estafettenummers omdat we anders geen ploeg kunnen inschrijven. Er wordt dan met de zwemmer en zijn/haar ouders besproken of ze toch willen deelnemen aan de estafette alleen. Uiteraard moet je dan niet de ganse wedstrijd aanwezig zijn! We spreken dan af hoe laat je komt inzwemmen voor deelname aan de estafettewedstrijd.

## Is clubkledij verplicht?

Zodra je deelneemt aan packowedstrijdjes of echte wedstrijden is de clubkledij verplicht. We maken wel een onderscheid:

Voor de Packo wedstrijden is enkel de badmuts (eerste krijg je gratis) en het club T-shirt verplicht.

Voor de wedstrijden waarvoor je een vergunning nodig hebt is de volledige uitrusting verplicht: trainingsbroek, hoodie, Badmuts, zwarte short en T-shirt. Alle kledij (behalve de badmuts) kan aangekocht worden in de sportwinkel 'All Athletes' te Brugge.

## Wie gaat mee op stages?

De club organiseert een krokus/paasstage en een zomerstage. Vanaf een bepaalde leeftijd zijn deze stages verplicht. Voor het seizoen 2024-2025 is dit vanaf geboortjaar 2014, voor het seizoen 2025-2026 zal dit vanaf geboortjaar 2015 zijn, .... Dit is ook de leeftijd waarop je voor de eerste keer kunt deelnemen aan het zomercriterium of de Belgische zomerkampioenschappen.

Voor jongere zwemmers zijn de stages niet verplicht maar wel aan te raden. Het is een ideale gelegenheid om de oudere zwemmers te leren kennen.

De krokus/paasstage (vijf of zes overnachtingen) is gericht op zwemmen en plezier. Het is een leuke teambuilding waar naast zwemmen ook plaats is andere activiteiten zoals mountainbike, hoogteparcours, padel, ....

De zomerstage (10 - 14 overnachtingen in het buitenland) is dan weer puur ter voorbereiding van de driedaagse wedstrijden die er aan gekoppeld zijn:

Rond 15 juli (vrij, zat, zon): zomercriterium voor de zwemmers die gedurende het jaar geen limieten voor de Belgische zomerkampioenschappen hebben gezwommen.

Eén week later (vrij, zat, zon): Belgische jeugdkampioenschappen 11-14 jaar voor wie tijdens het seizoen de limiettijden voor deze kampioenschappen behaald heeft.

Nog één later (vrij, zat, zon): Belgische kampioenschappen voor wie limieten gezwommen heeft voor deze kampioenschappen.

Wie niet deelneemt aan de zomerstage en de bijhorende wedstrijd (je kunt maar aan één van de drie deelnemen) zal het volgende seizoen nog enkel kunnen zwemmen in conditie-junior en wordt dus uitgesloten van competitiezwemmen.

#### Wanneer komt de timingstabel van wedstrijden online?

Dit hangt af van wedstrijd tot wedstrijd. De organiserende club publiceert de timingstabel online op hun website en bezorgt die ook aan de clubsecretaris van de deelnemende clubs. Ewout publiceert die dan asap op officiële whatsapp.

#### Wie beslist wie welke nummers zwemt op een wedstrijd?

Hubert doet steeds via mail een voorstel aan de ouders welke nummers hun zoon/dochter kan zwemmen. Hij houdt hierbij rekening met het aantal nummers je mag zwemmen en op welk tijdstip deze doorgaan (bv niet twee nummers vlak na elkaar).

Hubert verwacht dan een antwoord van elke ouder tegen een bepaalde deadline. Heb je een vraag over de gezwommen nummers of wil je graag een ander nummer laten zwemmen (omdat er bv nog geen limiettijd gezwommen is voor dat nummer) dan laat je dat zeker weten in uw antwoord.

#### Hoeveel officials zijn er nodig op een wedstrijd per club?

Op wedstrijden waar enkel 800 of 1500m wordt gezwommen moet er één official zijn vanaf deelname van één zwemmer, 2 officials vanaf 10 zwemmers, 3 vanaf 20 zwemmers, ...

Op alle andere wedstrijden is er één official nodig vanaf 3 zwemmers, 2 vanaf 10 zwemmers ... Op elke wedstrijd is ook minstens één afgevaardigde nodig (geen afgevaardigde is geen wedstrijd).

Wanneer een club te weinig officials afvaardigt voor een bepaalde wedstrijd, dan volgt een boete voor de club.

Om deze boetes te vermijden zal de club, wanneer op voorhand blijkt dat er niet genoeg officials zijn, voorrang geven aan de zwemmers wiens ouders official zijn, om deel te nemen aan de wedstrijd.

#### Wie zorgt er voor een zwemlicentie?

De clubsecretaris (bij ons Ewout). Bij de aanvraag van de eerste zwemlicentie (kort na of bij toetreding van precompetitie) zal Ewout een brief meegeven om een medische controle te laten uitvoeren bij de huisarts. Deze brief bezorgt u terug samen met de betaling van 45,00 EUR. De licentie wordt elk jaar vernieuwd zolang u in de club zwemt, maar u betaalt enkel de eerste licentie.