



## **Wat te doen als je een wedstrijd zwemt ...**

### **Het wedstrijd depot:**

Elke zwemmer die deelneemt aan wedstrijden heeft een zwemdepot. Wanneer wordt deelgenomen aan wedstrijden wordt deze wedstrijd uit het depot betaald. Regelmatig worden leden op de hoogte gebracht van de stand van het depot. Welke zwemmers meedoen krijgt de deponhouder door van de technische commissie.

Voor financiële vragen mail naar de penningmeester, [penningmeester@zpcbubble.nl](mailto:penningmeester@zpcbubble.nl)

Het depotoverzicht laat zien welke inkomsten en uitgaven van het depot zijn gedaan. Staat het eindsaldo onder kolom Debet dan is het eindsaldo negatief. De vraag is dan om het aan te vullen. Staat het eindsaldo onder kolom Credit dan is het eindsaldo positief.

Depotrekening ZPC Bubble NL 53 INGB 0652 7563 95 : vermeld hierbij aanvulling depot met naam van de zwemmer.

**Uitrusting** - handdoeken/zeem voor tijdens het zwemmen - meerdere zwembroeken of zwempakken (liefst 1 voor inzwemmen en minimaal 1 voor wedstrijd) - zwembrillette + reservebrillette –Bubble badmuts- slippers - t-shirt en broekje die onderdeel zijn van het clubtenue - eten en drinken

**Eten en drinken** Tijdens de wedstrijd moet je zorgen dat je genoeg eet en drinkt. Doe je dit niet of onvoldoende dan zullen de prestaties die je levert verminderen. Eet nooit een stevige maaltijd vlak voordat je moet zwemmen, dit vermindert ook je prestaties. De hele wedstrijd moet je drinken om te zorgen dat je niet uitdroogt. Nadat je hebt gezwommen moet je wat eten om je energie op peil te houden.

**Eten:** licht verteerbaar voedsel, denk aan bv. eierkoeken, bananen, Sultana, of gewoon een sneetje witbrood met wat zoetheid (geen chips, chocolade of brood met vette dingen als worst). Een goede vuistregel: hoe meer vezels je voeding bevat, hoe langzamer het verteert en hoe langer het duurt voordat je er weer energie van krijgt.

**Drinken:** geen koolzuurhoudende of vette dranken (chocomel). Energiedranken kunnen wel maar over het algemeen geldt dat deze verdund moeten worden 1 deel water op 1 deel energiedrank. Aanmaaklimonade of iets dergelijks kan wel. Als er energiedrank wordt gedronken let er dan op dat dit een isotone sportdrank is. Deze zijn gemaakt om de vochtbalans te herstellen. Andere sportdranken bevatten vaak zoveel suikers dat het lichaam ze moeilijker kan opnemen.

**Aanwezigheid** Ongeveer een half uur voordat het inzwemmen begint wordt er verwacht dat je in je Bubble clubkleding (trainingspak) aanwezig bent bij het zwembad. Je meld je direct bij de ploegleider. Op een wedstrijd moet je aanwezig zijn, ben je dit niet dan wordt er door de KNZB een boete aan de club opgelegd. Deze wordt altijd aan de zwemmer doorberekend. Nadat jij je gemeld hebt en de toegang tot de kleedkamers is vrijgegeven, ga je omkleden.

**Inzwemmen:** Gekleed in je inzwem zwembroek/zwempak, shirt, broekje, slippers en met je brilletje en Bubble badmuts kom je in het zwembad. Normaal gesproken kan je een half uur inzwemmen voordat de wedstrijd begint. Vraag en/of overleg met je trainer wat je in moet zwemmen. Tijdens het inzwemmen zorg je ervoor dat je al je slagen die je moet zwemmen even probeert. Het belangrijkste van inzwemmen is dat je spieren goed warm worden en dat je de spieren losmaakt. Denk niet dat je na 100 meter klaar bent. Ook starten, sprinten (samen met de coach/trainer) en het bijbehorende uitzwemmen is belangrijk.

Na het inzwemmen droog je je goed af, eet en drink je wat en trek je een droge zwembroek (wedstrijdbroek), je broekje en je shirt weer aan. Je badmuts en je brilletje stop je in je broekzak zodat je ze niet kunt vergeten.

#### **De wedstrijd:**

**Het programma:** Tijdens de wedstrijd is er altijd een programma aanwezig. Voordat je aan de beurt bent wordt je door de ploegleider opgeroepen, dat je, je moet gaan voorbereiden. Een wedstrijdprogramma bestaat uit programmanummers en series. Het programmanummer geeft aan welke slag je moet zwemmen en in welke leeftijdscategorie je zwemt. Een programma bestaat uit meerdere series, meestal van langzaam naar snel gerangschikt.

Het aantal zwemmers in een serie hangt af van de grote van het bad. Het baannummer bij een serie geeft aan op welke baan je moet starten.

**Warming-up :**Tijdens de warming-up ga je warmdraaien en nadenken wat je zo meteen moet zwemmen en op welke dingen je moet letten tijdens je race. Na de warming up ga je even bij je trainer langs en vraag je hoe je ervoor staat en op welke dingen je moet letten. Ben je bij je trainer geweest dan mag je naar de( voor)start toe.

Soms werkt men met startkaartjes. Deze krijg je van je ploegleider en neem je mee naar de start . Bij de (voor)start doe je je Bubble badmuts en chloorbril op. Ook trek je je shirt en broekje uit en ga je voorbereiden op de race. Wanneer de serie voor je eigen start in het water ligt, geef je het startkaartje aan de klokker/tijdwaarnemer bij de baan waar je moet zwemmen.

Bij de eerste fluit ga je op het blok staan. Bij “op uw plaatsen” ga je klaarstaan, bij de tweede fluit moet je starten. Tijdens de race doe je natuurlijk je uiterste best! Wanneer jij klaar ben met je race moet je wachten totdat iedereen in de andere banen heeft aangetikt. Pas dan kom je uit het water. Een uitzondering hierop is een wedstrijd met Duitse start. Dit melden de trainers voor het begin van de wedstrijd. Hierbij moet je, wanneer je klaar bent met je race, in het water blijven liggen. Wanneer de volgende serie is gestart moet je uit het water komen.

**Nabespreking :**Na je race ga je naar je trainer toe. Samen bespreek je hoe je race ging. De trainer zal ook je tussentijden bijhouden en bespreken waar je een volgende keer op moet letten. Nu kun je, je gaan afdrogen, een droge zwembroek/pak, je shirt en broekje aantrekken en wat eten en drinken. Hierna ga je je voorbereiden op de volgende afstand. Tijdens de wedstrijd ga je NIET naar de tribune, of naar je ouders/familie toe.

**Afsluiting:** Alle zwemmers blijven tijdens de hele wedstrijd in het zwembad! De wedstrijd is immers nog steeds bezig. Je hebt al een afstand gezwommen en moet je voorbereiden op de volgende race. Bij uitzondering en alleen na overleg met (en toestemming van) de trainer mag je heel even naar je ouders te gaan. Aan het eind van de wedstrijd zijn er meestal estafettes. Iedereen blijft tot het eind in het zwembad om de estafettezwemmers aan te moedigen. Is er een dringende reden waardoor je eerder weg moet, dan bespreek je dit voor de wedstrijd met de aanwezige ploegleiders.

Bij een thuiswedstrijd help je samen met je ploeggenoten en vrijwilligers het bad weer op te ruimen.