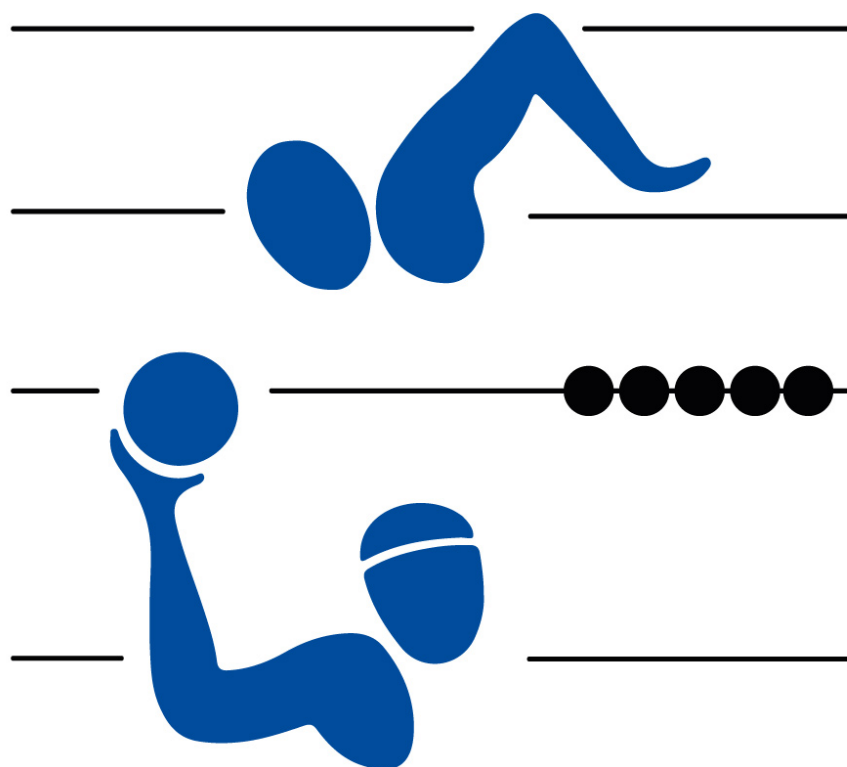


Zwem-info seizoen 2016-2017



ZPC Hoogeveen

Afdeling zwemmen

Zwembad de Dolfijn
Bentincksdijk 10
7902 NA Hoogeveen

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | Inhoudsopgave | |
| 2. | Algemeen | 3 |
| 2.1 | <i>Hoofdbestuur Zwem- en Poloclub Hoogeveen</i> | 4 |
| 2.2 | <i>Zwemcommissie</i> | 5 |
| 2.3 | <i>Sponsorcommissie</i> | 6 |
| 2.4 | <i>Verkoop zwemmaterialen/zwemkleding</i> | 6 |
| 2.5 | <i>Website van ZPC Hoogeveen</i> | 6 |
| 3. | Samenstelling selecties | 7 |
| 3.1 | <i>Topgroep</i> | 7 |
| 3.2 | <i>Selectie</i> | 8 |
| 3.3 | <i>Voorselectie</i> | 8 |
| 3.4 | <i>Recreatief</i> | 8 |
| 4. | Training | 9 |
| 4.1 | <i>Trainers</i> | 9 |
| 4.2 | <i>Trainingsdagen/tijden</i> | 9 |
| 4.3 | <i>Baanindeling</i> | 10 |
| 4.4 | <i>Training afspraken</i> | 10 |
| 4.5 | <i>Krachttraining/Baltraining</i> | 10 |
| 4.6 | <i>Afzeggen training</i> | 11 |
| 4.7 | <i>Vakanties</i> | 11 |
| 5. | Wedstrijden | 12 |
| 5.1 | <i>Vervoer</i> | 12 |
| 5.2 | <i>Afzegdatum</i> | 13 |
| 5.3 | <i>Ploegleiding</i> | 13 |
| 5.4 | <i>Startvergunning</i> | 13 |
| 5.5 | <i>Kleding algemeen</i> | 13 |
| 5.6 | <i>Soorten Wedstrijden</i> | 14 |
| 6. | Diversen | 17 |
| 6.1 | <i>Waterpolo</i> | 17 |
| 6.2 | <i>Gevonden voorwerpen</i> | 17 |
| 6.3 | <i>Algemene ledenvergadering</i> | 17 |
| 6.4 | <i>Vrijwilligers</i> | 17 |
| 7. | Wedstrijdkalender Zwemmen | 17 |

2. Algemeen

Dit zijn de tarieven zoals is vastgesteld op de algemene ledenvergadering

Contributie 2017-2018.

Bedragen zijn per kwartaal en jaar

| | |
|-------------------|---|
| Recreatief | € 43,25 per kwartaal, per jaar € 173,00 |
| Rec. Wedstrijdzw. | € 43,25 per kwartaal, per jaar € 173,00 |
| Rec. Plus | € 54,50 per kwartaal, per jaar € 218,00 |
| Voorselectie | € 54,50 per kwartaal, per jaar € 218,00 |
| Selectie | € 71,00 per kwartaal, per jaar € 284,00 |
| Selectie Plus | € 76,00 per kwartaal, per jaar € 304,00 |
| Topgroep | € 88,00 per kwartaal, per jaar € 352,00 |

Het inschrijfgeld voor nieuwe leden is € 10,00

Eerste 2 gezinsleden betalen volledig bedrag, de volgende gezinsleden de helft. De bondscontributie wordt voor alle gezinsleden volledig in rekening gebracht.

Bank nr. ZPC NL20RABO 0329082671 Rabobank Hoogeveen

Opzegging lidmaatschap uitsluitend schriftelijk of per mail naar H. Jager
De Rietgans 25 7905 GN Hoogeveen. E-mail: h.jager@zpchoogeveen.nl

Opzeggen voor 1 juni - lid tot 1 juli

Opzeggen voor 1 december – lid tot 1 januari

Incasso

27 januari 1^e kwartaal

27 april 2^e kwartaal

27 mei bondscontributie

27 juli 3^e kwartaal

27 oktober 4^e kwartaal

2.1 Hoofdbestuur Zwem- en Poloclub Hoogeveen

Voorzitter: Vacant

Secretaris: Lucia Koobs
Tel: 0528 372736
E-mail: secretariaat@zpchoogeveen.nl

Penningmeester: Henk Jager
Tel: 0528 276188
E-mail: h.jager@zpchoogeveen.nl

Leden: Robert Blide (sponsorcommissie)
Tel: 06 23445442
E-mail: r.blide@zpchoogeveen.nl

Saskia Nieborg (waterpolocommissie)
Tel: 0528 274951
E-mail: s.nieborg@zpchoogeveen.nl

Chris Heijboer
Tel: 0528 220757
E-mail: c.heijboer@zpchoogeveen.nl

Erwin Wilbers (afvaardiging zwemcommissie)
Tel: 06 52594911
E-mail: e.wilbers@zpchoogeveen.nl

Algemeen e-mail adres: bestuur@zpchoogeveen.nl

2.2 Zwemcommissie

- Voorzitter: Erwin Wilbers
Tel: 06 52594911
E-mail: e.wilbers@zpchoogeveen.nl
- Secretaris Henriëtte Kremer
Tel: 0528 321601
E-mail: h.kremer@zpchoogeveen.nl
- Wedstrijdsecretariaat: Foka Dingshoff
Tel: 0528 371113
E-mail: f.dingshoff@zpchoogeveen.nl
- Recreatieve afdeling : Henny Kroezen
E-mail: h.kroezen@zpchoogeveen.nl
Tel: 0528 271847 of 0622174392
(op vrijdagavond en tijdens wedstrijden)
- Media Intermediar: Sandra Geraets
Tel: 0524 525850
E-mail: s.geraets@zpchoogeveen.nl
- Lid: Bert Ham
Tel: 0630461607
E-mail: b.ham@zpchoogeveen.nl
- Lid: Anita Zuurman
Tel: 0528 278095
E-mail: a.zuurman@zpchoogeveen.nl
- Lid : Annelies Koops
Tel: 0644436615
E-Mail: a.koops@zpchoogeveen.nl
- Startgeldkas : Ben Bouwland
Tel: 0653403105
E-mail: startgeld@zpchoogeveen.nl

Officialcoördinator Annelies Hutten
Tel: 0645750310
E-mail: anneliesofficialcoordinator@ziggo.nl

Algemeen e-mail adres: zwemcommissie@zpchoogeveen.nl

2.3 Sponsorcommissie

De sponsorcommissie bestaat uit:

- Raymond de Witte r.dewitte@zpchoogeveen.nl
- Robert Blide r.blide@zpchoogeveen.nl
- Sandy Put s.put@zpchoogeveen.nl

Mocht u belangstelling hebben voor welke vorm van sponsoring dan ook, kunt u contact opnemen met leden van de sponsorcommissie of met het secretariaat secretariaat@zpchoogeveen.nl

2.4 Verkoop zwemmaterialen/zwemkleding

Zwemmaterialen (onder andere plank, pullboy, handpeddels, zoomers, klok) en wedstrijd kleding kun je aanschaffen via de kledingcommissie.

m.vanderveen@zpchoogeveen.nl

Voor het ruilen/verkoppen van zwemartikelen is een prikbord op facebook.

2.5 Website van ZPC Hoogeveen

Het adres van de website is www.zpchoogeveen.nl. Informatie over trainingen, wedstrijden en dergelijke te vinden zijn op deze site. Ook de uitslagen van de wedstrijden worden zo spoedig vermeld. Kijk dus regelmatig op de website!

Deze website wordt verzorgd door Niels van Eck.

Op de website www.zwemkroniek.com www.knzb.nl en www.knzbnoord.nl kun je allerlei informatie over zwemmen vinden.

Ook wordt er veel gedeeld op Facebook en Twitter

3. Samenstelling selecties

De zwemselectie van ZPC Hoogeveen is verdeeld in:

- Topgroep
- Selectie Plus
- Selectie
- Voorselectie
- Recreatief Plus
- Recreatief (wedstrijd)
- G-zwemmers
- Masters

De indeling van deze groepen wordt bepaald door de trainers in overleg met de zwemcommissie. Over de indeling is geen discussie mogelijk.

Van elke wedstrijdzwemmer wordt verwacht dat hij/zij:

- De trainingen uitvoert zoals ze op papier staan of zoals de trainer aangeeft.
- Op tijd aanwezig is bij de trainingen en op tijd begint.
- Tijdig de training afzegt via sms/WhatsApp bij de trainer.
- Meehelpt het bad klaar maken en opruimen.
- Luistert naar trainers/ouders die tijdens de training aan het bad staan. Na een waarschuwing hebben zij het recht (ook de ouder!) om iemand uit het bad te sturen.
- Deelneemt aan de competitie, dit geldt voor de topgroep, selectie zwemmers.
- Tijdens wedstrijden, prijsuitreikingen e.d. de sponsorkleding correct draagt.
- **Ouders** moeten bereid zijn om te rijden naar wedstrijden en speciale trainingen.

3.1 Topgroep

De topgroep is voor zwemmers vanaf junioren 1, die in het bezit zijn van een NK- of NJJK-limiet of daar een reële kans op maken. Daarnaast is het belangrijk dat zwemmers zich kunnen en willen houden aan de vereiste trainingsarbeid, welke vermeldt staat in het Meervoudig Opleidingsplan Zwemmen (MOZ) van de KNZB. De trainingen vinden zowel de ochtenden als 's avonds plaats. Minstens zo belangrijk om deel uit te kunnen maken van de

Topgroep is de vraag of je plezier hebt in het zwemmen. Wie dat niet heeft, zal moeite hebben om zoveel uur te trainen! Je moet het leuk vinden en gemotiveerd zijn om veel te trainen.

3.2 Selectie

De selectie bestaat uit zwemmers die niet voldoen aan de criteria voor de Topgroep. Ook voor hen geldt dat de ochtendtrainingen de basis vormen.

3.3 Voorselectie

De voorselectie bestaat uit zwemmers en zwemster onder 10 jaar. Zij vormen het voorportaal voor de selectie en worden geselecteerd uit de beginnende zwemmers op grond van bijvoorbeeld aanleg, inzet en plezier in het zwemmen.

3.4 Recreatief

Deze groep zwemmers bestaat uit (beginnende) zwemmers, van waaruit eventueel selectie plaatsvindt naar andere selecties en uit zwemmers die het leuk vinden om één keer per week recreatief te zwemmen. Zij trainen één keer in de week op vrijdagavond en kunnen deelnemen aan wedstrijden. Op de vrijdagavond zwemmen van 19.45 -20.30 uur mensen met een handicap (verstandelijke en/of fysiek) onder begeleiding hun baantjes. Indien mogelijk gaat ZPC naar de NEBAS wedstrijden. En van 19.45-21.15 uur trainen de masters.



4. Training

4.1 Trainers

Jennie Nijenhuis (hoofdtrainster)

Jessica van Dijk

Mariët Koster

Sander Hoogeveen

Niels van Eck

Chris Bolding

Miranda v/d Veen

Niels Koster

Ingrid Schoemaker

Karin Mulder

Irene Hartog

Niels van Eck en Chris Bolding geven op de ochtenden landtraining, in het zwembad.

Daarnaast helpen ook ouders tijdens de trainingen. Aanspreekpunt zijn de verschillende commissieleden. Zij koppelen terug naar de trainers.

Tijdens de trainingen (uitgezonderd de ochtenden) zal er altijd 1 van de commissieleden in het bad aanwezig zijn.

4.2 Trainingsdagen/tijden

Zondag:

11.00-12.00 uur en 16.30-18.30 uur

Maandag:

17.30-19.00 uur

Dinsdag:

05.15-07.00 uur (met landtraining)

17.30-19.00 uur

Woensdag:

05.30-07.00 uur

17.30-19.45 uur

Donderdag:

05.15-07.00 uur (met landtraining)

17.30-19.00 uur

Vrijdag:

05.30-07.00 uur

17.30-21.15 uur

Voor de trainingstijden geldt dat per zwemmer wordt bekeken hoeveel uur en wanneer hij/zij traint.

4.3 Baanindeling

De trainer maakt een schema wanneer iedereen kan trainen. Aan het begin van het seizoen wordt een baanindeling gemaakt, zodat iedereen precies weet waar hij/zij moet zwemmen. Verandering van baan kan alleen in overleg met de trainer.

4.4 Training afspraken

- Niet eerder dan 10 minuten voor de training aanwezig zijn.
- Neem geen sieraden of andere kostbaarheden mee, als je wat meeneemt leg het boven in de kluisjes neer.
- Zorg dat je op tijd aanwezig bent en help dan mee om het bad klaar te maken.
- Indien je te laat bent, mag je alleen nog trainen als je een goede reden hebt.
- Ga je eerder weg van de training, meld dit vooraf bij de trainer.
- Ga voor de training naar het toilet of anders na een oefening.
- Gebruik de training waar het voor is: trainen!
- Het is de bedoeling dat iedereen om de beurt helpt met het opruimen na de training.
- Zorg dat je niet onnodig aanwezig bent in de kleedruimte.
- Laat geen rommel achter in het zwembad en in de kleedruimte.

4.5 Krachttraining/Baltraining

Krachttraining en baltraining wordt gegeven aan de zwemmers van de Topgroep wanneer de trainer dit aangeeft.

4.6 Afzeggen training

Als je een keertje niet kunt trainen, dan tijdig afzeggen bij je trainer per sms/WhatsApp bericht.

Hoofdtrainster: Jennie Nijenhuis tel. 06-21718533

Overige trainers: Jessica van Dijk tel. 06-13923535

Mariët Koster tel. 06-46060823

Sander Hoogeveen tel. 06-15131281

Chris Bolding tel. 06-47089282

Niels van Eck tel. 06-33001097

Ingrid Schoemaker tel. 06-49863052

Miranda v/d Veen tel. 06-20358815

Irene Hartog tel. 06-40678982

Karin Mulder tel. 0528-231111

Recreatief: Henny Kroezen tel. 0622174392

(vrijdagavond van 17.00-20.00 uur)

Voor informatie kun u terecht bij Henny Kroezen

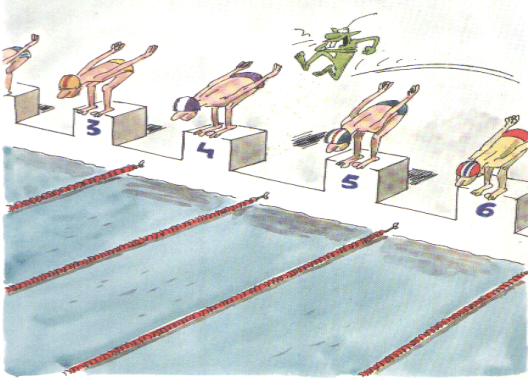
4.7 Vakanties

De trainingen gaan tijdens de vakanties gewoon door voor de topgroep zwemmers. De selectie en recreatieve afdeling is tijdens de schoolvakantie vrij. Als er trainingen uitvallen krijg je hiervan tijdig bericht. Tijdens feestdagen zijn er geen trainingen.

5. Wedstrijden

Het uitschrijven van de uitnodigingen gebeurt zo spoedig mogelijk. Dit gebeurt per e-mail.

De uitnodigingen bevatten de volgende informatie:



- de datum van de wedstrijd
- de plaats waar gezwommen wordt
- de aanvangstijd voor het inzwemmen
- de slagen die moeten worden gezwommen,
- de afzegdatum,
- de persoon, bij wie je moet afzeggen
- eventueel startgeld

Lees dus regelmatig je mail.

5.1 Vervoer

Het vervoer naar een wedstrijd wordt niet centraal geregeld. Je dient zelf voor vervoer te zorgen. Op de site, onder het kopje 'zwemmen en inschrijvingen' kun je zien wie er ingeschreven zijn voor bepaalde wedstrijd.

Reiskostenvergoeding

Als een chauffeur reiskostenvergoeding wil zal deze dit zelf kenbaar moeten maken aan de zwemmers die meerijden.

Inzittendenverzekering

Het hoofdbestuur van de Zwem- en Poloclub Hoogeveen heeft regelmatig, via een brief alle bestuurders van auto's die rijden voor ZPC Hoogeveen, geadviseerd om een inzittendenverzekering af te sluiten. ZPC Hoogeveen is goed verzekerd volgens de normale normen. Echter voor motorvoertuigen is bij de wet bepaald, dat eigenaren van de voertuigen verantwoordelijk zijn voor de geleden schade aan de inzittende(n). Verder vertrouwen we erop dat de passagiers in een gordel zitten en dat u zich houdt aan de verkeersregels. Wij willen een ieder die voor de vereniging rijdt vragen om na te gaan of de ongevalverzekering voldoende dekking biedt. Het kan voorkomen dat u een verzekering hebt voor bijvoorbeeld vier inzittenden, terwijl je auto vijf zitplaatsen (of meer) heeft. Laat dit dan a.u.b. aanpassen als u meerdere

personen wilt vervoeren.

5.2 Afzegdatum

Deze datum is erg belangrijk. Kun je niet zwemmen, zeg dan zo spoedig mogelijk via e-mail af bij diegene die op de uitnodiging staat. Ben je ziek op de dag van de wedstrijd neem dan telefonisch of per app contact op met de ploegleider. Meld je je te laat af, of zelfs helemaal niet, dan krijg je een boete van € 9,20 per te zwemmen afstand. Competitie wedstrijden kunnen nooit afgezegd worden!

5.3 Ploegleiding

Bij iedere wedstrijd gaat tenminste 1 ploegleider mee. Maar meestal zijn het er twee of drie. De ploegleiding zorgt voor de begeleiding van de kinderen tijdens de wedstrijd. Het is de bedoeling dat alle kinderen bij de ploeg blijven tijdens de wedstrijd. Het is een hele klus om iedereen op tijd aan de start te krijgen. Als je even weg wilt, meld dit altijd aan de ploegleiding. Dit voorkomt onnodig gezoek.

5.4 Startvergunning

Wanneer mag je meedoen aan een wedstrijd?

Je moet een paar weken lid zijn en in het bezit zijn van een startvergunning. Een startvergunning wordt door de zwemcommissie bij de Zwembond aangevraagd. Elk startnummer bevat je geboortjaar en nummervolgorde van de club.

5.5 Kleding algemeen

Omdat je na het zwemmen tijdens een wedstrijd snel afkoelt, adviseren we je om tenminste één droog badpak of zwembroek per te zwemmen afstand mee te nemen. Daarnaast moet je de sponsor kleding gebruiken en voor je voeten badslippers of gypsen, want dan blijf je lekker warm.

We wijzen er nogmaals op om vooral geen geld voor snoepgoed of iets dergelijks mee te nemen naar de wedstrijden. In de kleedkamer zijn geld en andere kostbaarheden niet veilig. Ben je het kwijt, dan zijn wij hiervoor niet verantwoordelijk. Heb je toch vergeten iets af te doen, geef het dan aan je ploegleider.

5.6 Soorten Wedstrijden

Competitie:

ZPC Hoogeveen zwemt mee in twee competities: de Hoofdklasse en de D1 competitie. Bij de indeling van de zwemmers voor deze competities is natuurlijk het niveau van de zwemmer belangrijk, maar soms kan het aantal zwemmers per leeftijdscategorie ook een rol spelen. In alle competities wordt gezwommen in leeftijdscategorieën, waarbij de snelste twee per programmanummer meetellen voor de punten.

Hoofdklasse Competitie:

Dit is de hoogste landelijke competitie. Hieraan doen in totaal 15 verenigingen uit heel Nederland mee. Er worden vier wedstrijden gezwommen. De deelnemers aan deze competitie komen vooral uit de Topgroep en selectie. Om ons te kunnen handhaven in deze hoogste competitie in Nederland is het belangrijk dat niemand afzegt! Je hoeft geen inschrijfgeld te betalen voor deze wedstrijden.

D1 competitie:

Dit is een regionale competitie, waarin we zwemmen met verenigingen uit het Noorden van het land. De deelnemers komen uit de selectie en recreatief. Er worden vijf wedstrijden gezwommen. Ook deze wedstrijden zijn belangrijk voor de vereniging. Daarom: niet afzeggen! Je hoeft geen inschrijfgeld te betalen.

Regiokampioenschappen:

Deze wedstrijden worden drie keer per jaar gehouden: Sprintkampioenschappen; Winter- en Zomerkampioenschappen. Voor deze wedstrijden gelden limieten.

Minoren en Jeugd wedstrijden:

Tijdens deze wedstrijden zwemmen de kinderen van de selectie. Deze worden 6 maal per jaar gezwommen. De minoren kunnen zich hierbij plaatsen voor de Regio Minoren Finale in juni. Daarnaast zijn er nog 4 wedstrijden speciaal voor de voorselectie, zij hebben hun eigen finale.

Daarnaast is er de Minoren-clubmeet. Alle verenigingen uit Regio Noord zwemmen tegen elkaar en de winnaar mag naar de landelijke Minoren-clubmeet.

Jaargangwedstrijden:

In februari is er een jaargangwedstrijd in Leiden. De snelste 18 kinderen per slag en per jaargang van de Speedo top 100 worden hiervoor uitgenodigd. In juli is er een jaargangwedstrijd in Dordrecht. De snelste 24 kinderen per slag en per jaargang worden hiervoor uitgenodigd. Kinderen kunnen zich voor deze wedstrijd via de Speedo Top 100, en via andere wedstrijden plaatsen.

Uitnodigingswedstrijden:

Regelmatig ontvangt de vereniging uitnodigingen voor wedstrijden. Een wedstrijd die ieder jaar op de kalender staat is het Zechsteintoernooi (voorheen Bubble) in Veendam. Deze meerdaagse wedstrijd wordt (meestal) gehouden in het eerste weekend van de herfstvakantie.

Per wedstrijd wordt bekeken om welk niveau het gaat en welke zwemmers we voor deze wedstrijd gaan inschrijven. Vaak mag maar een beperkt aantal zwemmers deelnemen, bijvoorbeeld twee deelnemers per programmanummer. Het inschrijfgeld moet door de deelnemers zelf worden betaald.

Grand Prix-wedstrijden:

Een paar keer per jaar wordt er een Grand Prix-wedstrijd gehouden. Dit zijn grote internationale zwemwedstrijden, waaraan o.a. zwemmers van de Topgroep deelnemen.

Limietwedstrijden:

Door het hele land worden ieder seizoen diverse limietwedstrijden georganiseerd. Dit kunnen limietwedstrijden zijn voor Regiokampioenschappen, maar ook voor Nationale kampioenschappen. Afhankelijk van het niveau, worden zwemmers hiervoor ingeschreven.

Nationale kampioenschappen:

In september zijn de Nationale Estafette Kampioenschappen voor Junioren en Senioren. In december volgen de Open Nationale Kampioenschappen korte baan en de Nationale Junioren en Jeugd Kampioenschappen korte baan. In juni zijn de Open Nationale Kampioenschappen lange baan en Nationale Junioren en Jeugd Kampioenschappen lange baan.

LAC

4 keer per jaar staat er een LAC in Hoogeveen gepland, waar de langere afstanden gezwommen worden.

Wedstrijden Recreatief

Specifiek voor de Recreatief wordt een aantal wedstrijden georganiseerd, o.a. de vierkamp. Hier zwemmen we met:

- De Watersnip uit Zuidwolde
- De Reestduikers uit Staphorst
- D.A.C. uit Dedemsvaart

De wedstrijden bestaan uit punten- en medaillewedstrijden.

Clubkampioenschappen

Eén à twee keer per jaar worden er clubkampioenschappen gehouden. Deze wedstrijden worden gezwommen in de trainingsuren. Iedereen wordt er verwacht, er is geen inschrijfgeld, er zijn wel prijzen.

6. Diversen

6.1 Waterpolo

De Zwem- en Poloclub Hoogeveen heeft, zoals de naam al verraaft, naast de zwemafdeling ook een afdeling waterpolo. Voor meer informatie zie de website onder het kopje 'waterpolo'.



6.2 Gevonden voorwerpen

Voor gevonden of verloren voorwerpen kun je terecht bij iemand van de zwemcommissies tijdens trainingen in het zwembad.

6.3 Algemene ledenvergadering

Jaarlijks wordt er een algemene ledenvergadering gehouden. Alle leden (ook ouders) zijn van harte welkom.

6.4 Vrijwilligers

Zonder u als ouder kan de zwemclub weinig doen. Kaartjes lopen of helpen met het verzorgen van de koffie voor de officials tijdens de wedstrijden. Wanneer u gevraagd/ingedeeld wordt en u kunt die dag niet helpen, dient u zelf voor vervanging te zorgen. Ook kunt u een klok cursus volgen zodat er voldoende officials zijn om de wedstrijden waar de kinderen zwemmen door te laten gaan. Informatie hierover kunt u krijgen bij de commissieleden.

De verschillende commissies of het bestuur zijn altijd geïnteresseerd in mensen die willen helpen.

7. Wedstrijdkalender Zwemmen

Voor de actuele wedstrijdkalender zie de website onder het kopje 'zwemmen'.