

Wedstrijdzwemmen bij DOS Varsseveld

Informatieboek seizoen 2021-2022

voor zwemmers en ouders



Inhoud:

Voor leden	3
Inleiding	4
Trainingen	4
Wedstrijden	
Soorten wedstrijden	5
Uitnodiging	6
Afmelden	6
Kosten deelnemen wedstrijden	6
Wat neem je allemaal mee, clubkleding	7
Vervoer en verzamelpunt	7
De wedstrijd, regels, diskwalificatiecodes	7/8
Officials	9
Uitslagen, persoonlijke wedstrijdgegevens en persoonlijke records	9
Leeftijdsbepalingen	10
Wijzigingen algemeen	11
Wijzigingen m.b.t. wedstrijdzwemmers (e-mail en 06 nummer)	11
Vrijwilligers gezocht	11
Wedstrijdsecretariaat	11
Website DOS	12
Bestuur en commissies	12
Jaarlijkse activiteiten	12
Bijlage a: Trainingsregels	13
Bijlage b: Informatie trainers, ploegleiders en officials	14
Bijlage c: Overzicht wedstrijdzwemmers 2020-2021	15
Bijlage d: Trainingskalender 2020-2021 + datums geen trainen	16
Bijlage e: Wedstrijdkalender 2020-2021	17
Bijlage f: Indeling officials/ploegleiders/trainers bij wedstrijden	17

Voor leden, nieuwe leden en ouder(s)/verzorger(s)

Welkom bij de wedstrijdgroep van DOS.

Voor je ligt het informatieboekje van DOS over het wedstrijd zwemmen. Hier staat alles in wat je moet weten voor het seizoen 2021-2022.

Misschien ben je al langer lid van onze zwemvereniging en heb je bij ons al een aantal zwemdiploma's gehaald. Of misschien maak je nu voor het eerst kennis met onze vereniging.

Wedstrijd zwemmen is een leuke 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 komt zwemmen:

Wanneer zijn de trainingen, hoeveel wedstrijden zijn er, aan welke wedstrijden doen we eigenlijk mee etc. Op al deze vragen proberen we in dit boekje antwoord te geven. Heb je dan nog vragen, dan kun je die altijd stellen tijdens de trainingen.

Daarnaast staat er actuele informatie op de website: www.dosvarsseveld.nl. Onder de tab 'zwemmen' en dan 'selectiezwemmen' vind je o.a. het actuele wedstrijdschema, uitslagen en foto's van de wedstrijden.

Uiteraard is deze informatie ook voor je ouders zeer belangrijk, dus geef dit boekje aan je ouders wanneer je het gelezen hebt.

We wensen je heel veel zwem plezier bij de wedstrijdploeg van DOS.

Iedereen een sportief en leuk seizoen gewenst.

Freddy en Jeannette

Inleiding

DOS is aangesloten bij de KNZB, en bestaat uit ongeveer 20 wedstrijd zwemmers.

Andere afdelingen zijn: waterpolo, elementair zwemmen (diploma's en brevetten), trimzwemmen, etc., totaal ca. 155 leden.

De afdeling wedstrijdzwemmen probeert zich staande te houden met hulp van vrijwilligers. Baantjes zwemmen, saai? Mooi niet! Wedstrijdzwemmen is een afwisselende uitdagende sport.

Kom eerst maar eens meetraineren, daarna bepaalt de trainer of je wordt geselecteerd om mee te doen bij de zwemselectie.

Trainingen

Je kunt bij ons 3x in de week trainen.

Ouders van nieuwe en jonge zwemmers kunnen het beste overleggen met de trainers hoe vaak ze kunnen komen trainen. Voor de jongere zwemmers is de woensdag de beste dag om te beginnen met zwemtraining. Dan worden de technieken aangeleerd en bijgesteld. Op de andere dagen ligt het accent meer op conditietraining.

Voor de nieuwe zwemmers/sters:

De trainers bepalen of je zover bent om mee te mogen doen aan een wedstrijd.

De trainers vinden het prettig om te weten wanneer welke zwemmers komen trainen.

Kom daarom zoveel mogelijk op vaste dagen en meld je af bij de trainer als je een keer niet kan.

Ook alle (medische)bijzonderheden (zoals afwijkingen, ziektes, blessures en andere ongemakken) moeten met de trainers besproken worden, zodat zij er rekening mee kunnen houden.

Tijdens de trainingen worden de zwemmers per baan ingedeeld naar vaardigheid, techniek en conditie (trainingsregels zie bijlage a).

Trainers

Hoofdtrainer: Ilse

Hulptrainers: Freddy en Laura

Ons thuiszwembad is het van Pallandtbad in Varsseveld, telefoonnummer: 0315-782 500.

Trainingstijden

Maandag: 18.00-18.45 Trainers: Freddy

Woensdag: 18.00-19.00 Trainer: Laura en Hielke

Vrijdag: 20.00-21.00 Trainer: Laura

Baanindeling:

De baanindeling kan wisselen per trainingsavond.

(trainingskalender zie bijlage 7a)

Wedstrijden

- **Soorten wedstrijden**

Medaille wedstrijden

Wedstrijden die in Winterswijk of Doetinchem worden gezwommen waarbij de nummers 1,2 en 3 van alle programmanummers een medaille kunnen verdienen. De tegenstanders variëren.

Zeskamp wedstrijden

Dit zijn wedstrijden samen en tegen omringende zwemverenigingen. Dit seizoen zwemmen we tegen Livo Lichtenvoorde, GZV Groenlo, de Gendten, PFC Rheden, ZPC Montferland en BZC Borculo.

Lange Afstand wedstrijd

Hier zijn geen limieten aan verbonden, er wordt gekeken naar het aantal zwemmers dat zich aanmeldt voor een bepaalde afstand. Lange afstand kampioenschappen wil zeggen dat er een minimale afstand per programmanummer te zwemmen is van 400 meter. Deze inschrijving gaat altijd in overleg met de trainer.

Limietwedstrijd

Voor een aantal wedstrijden, o.a. GK en GBK is er een inschrijflimiet: Aan deze wedstrijden mag je alleen meedoen als je PR sneller is dan een vastgestelde tijd.

Deze tijden kan je natuurlijk zwemmen tijdens de zeskamp of medaille wedstrijden, maar daar wordt altijd een vast programma gezwommen. Daarom zijn er ook limietwedstrijden. Hier kunnen bijna alle afstanden worden gezwommen. Zo heb je nog meer mogelijkheden om een limiet te halen. De limieten staan vermeld op de website van de KNZB Oost:

<http://www.knzboost.nl/wedstrijdzwemmen/kampioenschappen>.

Diverse Kampioenschappen: GK en GBK

Aan de volgende wedstrijden kun je alleen deelnemen als je hiervoor de behaalde limieten* hebt gezwommen of uitgenodigd bent door je trainer: *specifieke tijd op een bepaalde afstand

GK Gelderse Kampioenschappen (niet voor de Minioren)

GBK Gelderse B Kampioenschappen (als je net de GK niet gehaald hebt) (niet voor de Minioren)

De Gelderse Kampioenschappen zijn voor zwemmers vanaf de leeftijdscategorie Junioren t/m Senioren die een limiet behaald hebben en/of uitgenodigd worden na het behalen van een uitloop limiet. De afstand moet gezwommen zijn in een bepaalde periode.

Alle informatie en datums van deze kampioenschappen vind je op de KNZB Oost site:

<http://www.knzboost.nl/wedstrijdzwemmen/kampioenschappen>

- **Uitnodiging wedstrijd**

Per mail krijg je een uitnodiging voor een zwemwedstrijd. Je kunt daarop de afstanden zien die je tijdens de wedstrijd zwemt (de te zwemmen afstanden zijn leeftijdsbepalend en worden aan de hand van het wedstrijdprogramma ingedeeld door de trainer). We gaan er van uit, dat wanneer je een uitnodiging hebt ontvangen je ook meedoet aan de wedstrijd. Een wedstrijd duurt ongeveer 2 tot 2,5 uur.

- **Afmelden**

In de uitnodiging per mail staat een datum met uiterste afmeldtjdstip. Afmelden voor een wedstrijd kan tot 11 dagen voor de wedstrijd en kan via de mail naar: selectiezwemmen@dosvarseveld.nl (telefonisch en via de whatsapp kan dit niet).

Omdat de uitnodigingen voor de wedstrijd ca. 3-4 weken voor de wedstrijd wordt verstuurd kan het niet zo zijn dat er nog veel afmeldingen op het laatste moment binnenkomen. Wanneer een zwemmer zich regelmatig na de gestelde termijn afmeldt, worden de kosten (startgeld en eventuele boete) aan de ouders berekend.

Als er voor een wedstrijd afgemeld moet worden dan doen kinderen vanaf 11 jaar dit zelf (via e-mail). Ook de reden wordt doorgegeven. Als je al ruim van te voren weet dat je voor een wedstrijd niet kunt, geef dit dan zo snel mogelijk door (zo kunnen andere zwemmers worden ingezet en scheelt het een hoop werk voor zowel het wedstrijdsecretariaat als de organisatie!)

Afmelden op de juiste manier is erg belangrijk want bij elke wedstrijd moet door de vereniging per zwemmer inschrijfgeld aan de organisatie betaald worden. Alleen wanneer er tijdig afgemeld wordt hoeft er niet betaald te worden.

Als je je op de dag van de wedstrijd nog af moet melden dan doe je dit via het email adres van het wedstrijdsecretariaat via email: selectiezwemmen@dosvarseveld.nl én je belt met de desbetreffende ploegleider van die dag.

- **Kosten deelname wedstrijden**

Startgeld

De vereniging betaalt het startgeld/inschrijfgeld voor alle wedstrijden. Dit startgeld/inschrijfgeld is schuldig vanaf 10 dagen voorafgaand aan de wedstrijd. Het wedstrijdsecretariaat geeft daarom in de uitnodigingsmail ook duidelijk een uiterste afmelddatum aan. Meld je je 9 dagen van te voren af dan wordt het startgeld gewoon doorberekend aan DOS.

Wordt er deelgenomen aan toernooien, dan wordt er wel enige geldelijke bijdrage verwacht.

Boetes

Nogmaals geef ik aan dat bij te laat afmelden de KNZB boetes aan de vereniging oplegt.

Het is niet alleen voor de vereniging vervelend, maar ook voor andere zwemmers, bv niet kunnen meedoen aan een estafette (door te weinig zwemmers) of bijna alleen moeten zwemmen door te weinig deelname. Het is tevens niet leuk voor een wedstrijd omdat er dan banen leeg blijven.

Wegblijven bij een wedstrijd zonder tijdige afmelding kost DOS heel veel geld.

Bij meer dan 1x afwezig zijn op een wedstrijd zonder dat de trainer een bericht/afmelding heeft ontvangen wordt de boete doorberekend aan de bewuste zwemmer.

- **Wat moet je meenemen naar de wedstrijd**

Voor een wedstrijd heb je altijd het volgende in je sporttas zitten:

Zwembroek of badpak (liefst 2)

Clubshirt en sportbroek van DOS

Badmuts van DOS (evt. Reserve is beschikbaar bij de ploegleider)

2 handdoeken (tijdens en na de wedstrijd)

1 paar slippers (verplicht)

Zwembriljetje (plus evt. reserve)

Genoeg drinken (water evt. met wat siroop/Isostar, geen melkproducten of frisdrank)

Brood/eten voor tijdens en na de wedstrijd (tijdens de wedstrijd moet je niet te veel en/of te zwaar eten – ‘langzame koolhydraten’)

Eierkoek/Evergreen/banaan of ander fruit

Zeker geen snoep tijdens de wedstrijd

Bij lange wedstrijden iets om jezelf te vermaken (een boek of een kaartspel). De mobiel blijft tijdens de wedstrijd in je sporttas.

- **Clubkleding**

Bij deelname aan wedstrijden is het verplicht dat je je club kleding draagt. Met deze kleding zijn we duidelijk herkenbaar en zorgen we voor een mooie uitstraling als team. Vanaf het seizoen 2015-2016 bestaat de clubkleding uit een blauw T-shirt, zwarte korte broek en blauwe badmuts. Deze kleding is mede mogelijk gemaakt dankzij de sponsors: Sport-Balance, Provada, Unive en het Kaaswinkeltje en blijft eigendom van de vereniging. Ga jij ook wedstrijdzwemmen dan kun je je clubkleding bestellen bij Freddy. Na het betalen van € 15,= borg mag je het setje in eigen beheer houden. Ben je je spullen kwijt dan dien je het opnieuw aan te schaffen. Kosten € 15,= voor een shirt, € 6,= voor een badmuts en € 3,= voor een kort zwart broekje. Ga je de selectie verlaten dan kun je de clubkleding inleveren en krijg je de € 15,= borg terug.

- **Vervoer naar wedstrijden**

Iedere zwemmer is zelf verantwoordelijk voor het vervoer, zowel heen als terug. Natuurlijk is het wel zo leuk om samen met andere zwemmers naar de wedstrijd te gaan. Spreek dit dan onderling even af. Wanneer je ouders niet kunnen rijden dien je in principe zelf te regelen dat je met een andere zwemmer mee kunt rijden. Op de uitnodiging staat hoe laat je je moet melden bij het desbetreffende zwembad.

- **Verzamelpunt**

Zorg dat je op tijd op het verzamelpunt bent, dat aangegeven staat in de oproep.

- **De Wedstrijd**

Voor de wedstrijd begint wordt er eerst ingezwommen. Dit is om even los te zwemmen en om te wennen aan het zwembad (en aan de start en keerpunten). Het inzwemmen is verplicht voor iedereen, dit om blessures te voorkomen en om er voor te zorgen dat je tijdens de wedstrijd zo goed mogelijk kan zwemmen.

Overleg met je trainer/ploegleider wat je het beste kunt inzwemmen. Je zorgt dat je na het inzwemmen bent afgedroogd, je shirt/kleding aantrekt en rustig aan het bad bij de ploeg blijft zitten.

Als de ploegleider je roept (zwemmers vanaf 11 jaar die al langer bij DOS zwemmen houden zelf in de gaten wanneer ze aan de beurt zijn) ben je bijna aan de beurt, nog even lekker inzwaaien en evt. aanwijzingen ontvangen van de ploegleider. Ook zet je je badmuts en brilletje ruim op tijd op.

Je gaat naar de start en wacht daar rustig totdat je aan de beurt bent. Bij misdragingen word je gediskwalificeerd. Je zwemt je afstand en je kunt dan informeren bij de klokker naar de gezwommen tijd (dit is nog niet de officiële tijd. Deze uitslag wordt later tijdens de wedstrijd opgehangen in het zwembad) en kom daarna eerst naar de ploegleider.

Zorg ervoor dat je ruim voor de wedstrijd naar de WC bent geweest. Mocht je van de spanning nog een keer naar de WC moeten dan vraag je even toestemming aan je trainer/ploegleider.

Tijdens de wedstrijd blijft de volledige groep de gehele wedstrijd bij elkaar en moedigen we elkaar aan. Er wordt niet naar ouder(s) gegaan om te vertellen hoe er gezwommen is. Iedereen blijft tot het eind van de wedstrijd (tot en met de prijsuitreiking). Uitzondering kan gemaakt worden indien er één dag vóór de wedstrijddag overlegd is met de desbetreffende trainer/ploegleider.

Van sporters wordt sportief gedrag verwacht, juichen, aanmoedigen mag, uitjoelen van andere zwemmers/ verenigingen niet! Aanmoedigen mag alleen vanaf de lange zijde van het zwembad.

Meelopen met een zwemmer mag niet.

Je bent altijd stil tijdens de start, dat voorkomt valse starts. Niemand gaat weg voordat een wedstrijd afgelopen is. Als we thuis zwemmen, helpt iedereen met opruimen. Neem altijd je goede manieren en goed humeur mee!

- **Regels bij wedstrijdzwemmen**

De zwemkleding moet tijdens wedstrijden ook aan regels voldoen, deze regels zijn te vinden op de site van de KNZB: www.knzb.nl bij KNZB reglementen.

- **Diskwalificatie codes**

Helaas kan je bij wedstrijdzwemmen ook gediskwalificeerd worden als je een keerpunt/start niet goed uitvoert. Ook op diezelfde site (www.knzb.nl) kun je alle diskwalificatie codes met uitleg vinden of vraag het je trainer/ploegleider.

- **Officials**

De officials zijn meestal ouders/verzorgers van leden die d.m.v. korte cursussen een officiële KNZB bevoegdheid hebben behaald en daardoor bij de wedstrijden als official mogen fungeren.

Er zijn verschillende soorten officials:

De tijdwaarnemers of klokkers, nemen de tijd van de zwemmers op en controleren de starts en keerpunten of deze juist worden uitgevoerd.

De starter, zorgt samen met de scheidsrechter voor de start.

2 Kamprechters, lopen tijdens de race langs het bad met de zwemmers mee, zij kijken of de slagen op de juiste manier worden uitgevoerd.

De jury/secretarissen verwerken alle gezwommen tijden en regelen alle administratieve zaken.

De scheidsrechter heeft de leiding over de wedstrijd. Hij of zij beoordeelt onder andere of een zwemmer/ster wordt gediskwalificeerd. De scheidsrechter is verantwoordelijk voor iedereen in het zwembad. Hij is de baas.

De vrijwilligers zorgen ervoor dat de leden van de jury hun werk kunnen doen.

Vrijwilligers die de programma's verkopen, het omroepen van deelnemers, ophalen van startkaarten, verzorgen van drinken.

- **Uitslagen DOS**

De uitslagen van een gezwommen wedstrijd komen zo spoedig mogelijk op de DOS website te staan. Die kun je vinden op: www.dosvarsseveld.nl. (onder het kopje Zwemmen, Selectiezwemmen en dan Uitslagen)

- **Persoonlijke wedstrijdgegevens en records**

Op internet kun je bij www.swimtimes.nl heel gemakkelijk je eigen wedstrijdgegevens inzien.

Vul bij het onderdeel **Zwemmers** je eigen naam in en je krijgt een overzicht van je zwemtijden en je persoonlijke records.

Onder het kopje **Algemeen** vind je alle uitslagen van de wedstrijden die je gezwommen hebt. Onder **Persoonlijke records** vind je de best gezwommen tijd per afstand van dit seizoen. Daarachter staat ook een niveau (bijv. H, I, J, K, L) aanduiding. Dat niveau wordt in sommige gevallen gebruikt voor een Gelders Kampioenschap. Onder het kopje **Limieten** staat vermeld of je al een limiet hebt gezwommen voor een kampioenschap. Dit staat alleen vermeld indien de wedstrijdgegevens van het desbetreffende kampioenschap door de KNZB zijn geladen. Meestal zo'n 1 a 2 maand voor aanvang kampioenschap.

- **Leeftijdsbepalingen**

Een seizoen loopt van 1 september tot en met 31 augustus.

De leeftijden worden bepaald door de leeftijd van de deelnemer/ster die bereikt is/wordt op 31 december in het zwemseizoen waarin de wedstrijd plaats vindt. Vanaf seizoen 2019-2020 is bij de meisjes een extra categorie toegevoegd namelijk: Junioren 4.

Voor het seizoen **2021-2022** geldt:

DOS selectie			per			DOS selectie
2021-2022		Meisjes	4-9-2021	Jongens		2021-2022
Meisjes						Jongens
	6 jr	2015+2016*	Minioren 1	2015+2016*	6 jr	
	7 jr	2014	Minioren 2	2014	7 jr	
	8 jr	2013	Minioren 3	2013	8 jr	
	9 jr	2012	Minioren 4	2012	9 jr	
	10 jr	2011	Minioren 5	2011	10 jr	
	nvt	Nvt	Minioren 6	2010	11 jr	
	11 jr	2010	Junioren 1	2009	12 jr	
	12 jr	2009	Junioren 2	2008	13 jr	
	13 jr	2008	Junioren 3	2007	14 jr	
	14 jr	2007	Junioren 4	2006	15 jr	
	15 jr	2006	Jeugd 1	2005	16 jr	
	16 jr	2005	Jeugd 2	2004	17 jr	
	17 jr	2004 e/o	Senioren open	2003 e/o	18 jr	

* vanaf 6^e verjaardag kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

- **Wedstrijdsecretariaat**

Het wedstrijdsecretariaat zorgt ervoor dat nieuwe leden die wedstrijden gaan zwemmen in de computer worden toegevoegd aan de wedstrijd database in Teammanager. Ook wordt er gezorgd dat, na toestemming, de mobiele telefoonnummers van de nieuwe leden (of ouder/verzorger) toegevoegd worden aan de groepsapp van DOS op whatsapp. Tevens zorgen wij voor het aanmaken en aanmelden van onze thuiswedstrijd bij de KNZB en sturen de deelnemende verenigingen een uitnodiging voor thuis- en uitwedstrijden. Het wedstrijdsecretariaat bestaat uit Jeannette Velthorst en Freddy ter Horst. Freddy zorgt voor alles rondom de thuiswedstrijd en de map met informatie over zwemmers die de ploegleider meeneemt naar elke wedstrijd, en Jeannette zorgt voor de uitnodigingen en uitslagen van wedstrijden. Uitnodigingen en uitslagen komen ook op de website te staan. Het email adres van het wedstrijdsecretariaat is: selectiezwemmen@dosvarsseveld.nl.

- **Wijzigingen algemeen**

Administratieve wijzigingen die belangrijk zijn voor de ledenadministratie kun je doorgeven d.m.v. een mutatieformulier te downloaden van de site: www.dosvarsseveld.nl of een formulier te vragen aan de trainer. Elke wijziging dient ook doorgegeven te worden aan het wedstrijdsecretariaat (bijv. email, telefoonnummer, adres etc.)

- **Wijzigingen selectiezwemmers email adres en 06 nummer**

Indien je een wijziging hebt in je eigen email adres dan graag z.s.m. doorgeven aan het wedstrijdsecretariaat via selectiezwemmen@dosvarsseveld.nl. Zodat de uitnodiging voor een wedstrijd naar het juiste email adres wordt gestuurd. Per zwemmer mogen er maximaal 2 email adressen opgegeven worden. Een van de ouder en eventueel één van de zwemmer of een 2^e ouder. Ook is het belangrijk dat je een wijziging in je 06 nummer doorgeeft. Zodat dit weer bijgewerkt kan worden in de DOS whatsapp groep voor selectiezwemmers.

- **Gezocht**

Zo zie je maar, zonder officials geen wedstrijd, zonder vrijwilligers geen wedstrijd.

Zonder trainers geen blijde zwemmers.

Zit u als ouder aan de kant bij de wedstrijden, dan kunt u ook official zijn, omdat u dan niet alleen de beste plek hebt (achter het startblok) maar ook een goede stoel hebt om te zitten, voor drinken (soms eten) wordt gezorgd. Na 5 avonden van elk 2 uur op cursus heeft u een diploma.

Ook om het trainersvak onder de knie te krijgen zijn er op verschillende niveaus cursussen te volgen.

Vrijwilligers zijn er altijd nodig aan het bad: ploegleider, commissies, activiteiten, acties etc.

Heb je interesse? Meld je bij de trainer.

Website DOS

Op www.dosvarsseveld.nl vind je alle belangrijke informatie omtrent de wedstrijden.

Onder het menu 'zwemmen' vind je:

- **Selectiezwemmen - wedstrijden**; hier vind je het **wedstrijdschema** van het lopende seizoen. Actuele wijzigingen omtrent aanvangstijden, officials, ploegleiders komt hier te staan. Ook staat er een voorlopige inschrijflijst vermeld. Dit is de inschrijving van alle zwemmers. Op de persoonlijke uitnodiging staat hoe en tot wanneer je je af kunt melden voor de wedstrijd. De definitieve inschrijving is de inschrijving die het wedstrijdsecretariaat heeft gestuurd naar de organiserende vereniging en waarvoor inschrijfgeld verschuldigd is. Ook staat hier de actuele **diskwalificatiecodelijst, leeftijdsbepalingen, datums GEEN training** op.
- **Selectiezwemmen - uitslagen**; hier vind je de uitslagen van een wedstrijd. Meestal wordt de uitslag binnen 1 dag op de website gezet.
- **Selectiezwemmen - uitslagen – uitslagen archief**; hier vind je alle informatie en uitslagen van de afgelopen seizoenen.

Bestuur en commissies

DOS heeft een bestuur en commissies: een ZC (zwem commissie), PC (polo commissie) en PR (public relations).

Verder staan onder deze commissies de hoofdtrainers, hulptrainers, ploegleiders en officials.

Wedstrijd coördinator: Jeannette Velthorst / Freddy ter Horst

DOS site schrijver wedstrijdzwemmen: Jeannette Velthorst (artikelen/foto's etc. aanleveren op selectiezwemmen@dosvarsseveld.nl)

DOS Voorzitter: Michel Evers

DOS Secretaris: Linda Smeenk

DOS Penningmeester: Rolf Jansen

Email adressen van het bestuur; zie www.dosvarsseveld.nl onder het kopje 'verenigingsinfo' en dan 'bestuur en commissies'.

Alle zaken die in verband staan met zwemmen vallen onder auspiciën van het organisatie comité.

Verdere zaken staan beschreven in de Huishoudelijk Reglement DOS.

Jaarlijkse activiteiten

Elk jaar zijn er terugkerende activiteiten:

*Kinderkamp, voor kinderen tot 16 jaar (voor hele vereniging DOS)

*Sinterklaas

*Kerstactie, kerststerrenverkoop voor DOS

*Zwemvierdaagse

*Clubkampioenschappen

*Wie heeft er nog leuke ideeën?

Bijlage a: Trainingsregels Zwemselectie DOS

Voor alle trainingen meld je jezelf met reden ruim voor aanvang training af bij diegene die je training zou geven als je wel zou komen. **Afmelden** via WhatsApp of SMS aan de desbetreffende trainer:

Trainer Maandag: Freddy, afmelden via: 06-1368 7049

Trainer Woensdag en Vrijdag: Laura en Hielke, afmelden via: 06-1368 7049

Kom gemotiveerd op de training, dit is de trainer ook! Als je te laat komt, is het storend en gaat het van je trainingstijd af.

Zorg voor je eigen trainingsspullen: zwembriljetje, badmuts, slippers, bidon met water.

Ga voor de training naar de wc.

Voor elke training worden de spieren los gemaakt om blessures te voorkomen. Hier doen wij allemaal aan mee. De warming-up gebeurt onder toezicht van een van de trainers.

Help mee met opbouwen van het bad **voor de** training en opruimen **na de** training.

Baan 1: plankjes en pullboys

Baan 2: lijnen

Baan 3: lijnen

Baan 4: lijnen

Baan 5: vlaggen

Ga netjes met de materialen om. Heb respect voor elkaar. Zwem aan de rechterkant, houd afstand van elkaar. Niet rennen, maar wandelen langs het zwembad. Rennen vergroot uitglijden met alle gevolgen van dien.

Maak geen misbruik van de rusttijden in een training, dat is alleen maar slecht voor je eigen zwemprestaties en soms ook voor anderen.

Vertel je coach als je pijn hebt of je niet lekker voelt. Snap je iets niet, of is er iets, vraag/zeg het!

Laat geen kostbare spullen (mobiel, geld, pasjes etc. etc) in de kleedruimte, laat het thuis of neem het mee naar het zwembad.

Bijlage d: Trainingskalender DOS seizoen 2021-2022; per 01-09-2021

De wekelijkse trainingstijden zijn:

Maandag: 18.00 – 18.45 uur, trainer Freddy

Woensdag: 18.00 – 19.00 uur, trainers, Laura en Hielke

Vrijdag: 20.00 – 21.00 uur, trainer Laura

De eerste trainingen starten in week 35, maandag 30 augustus 2021.

Op de volgende datums zijn er **GEEN trainingen:**

	Maandag	Woensdag	Vrijdag
Week 42		Zwem4daagse	
Herfstvakantie, wk 42	18 oktober	20 oktober	22 oktober
Kerstvakantie, wk 52	27 december	29 december	31 december
Kerstvakantie, wk 1	3 januari	5 januari	7 januari
Voorjaarsvakantie, wk 9	28 februari	2 maart	4 maart
Pasen, wk 16	18 april		
Meivakantie, wk 18	2 mei	4 mei	6 mei
Pinksteren, wk 23	6 juni		
Laatste training vóór de zomervakantie: vrijdag 15 juli 2022			

Bijlage e: Wedstrijd kalender DOS seizoen 2021-2022

Het actuele wedstrijdschema is te vinden op onze website:

Zie www.dosvarsseveld.nl, onder het menu 'Zwemmen' vind je 'Selectiezwemmen-wedstrijden'. Dit is een actuele lijst. Eventuele (last minute) wijzigingen worden z.s.m. op de website aangepast.

Bijlage f: Indeling officials/ploegleiders/trainers bij wedstrijden

Deze informatie kun je vinden op: www.dosvarsseveld.nl, onder het menu "zwemmen" vind je "selectiezwemmen-wedstrijden". Daaronder staat per wedstrijd de indeling van ploegleider en official. Dit is een actuele lijst. Eventuele (last minute) wijzigingen worden z.s.m. op de website aangepast.

Heb je zelf een wijziging of wil je met iemand ruilen, overleg dit dan ook met het wedstrijdsecretariaat. Het wedstrijdsecretariaat is te bereiken via: selectiezwemmen@dosvarsseveld.nl.