

# ***Wedstrijdzwemmen***

## ***DOS***



Bewaar/infoboekje 2011-2012

[www.dosvarsseveld.nl](http://www.dosvarsseveld.nl)

## Inhoudopgave:

1. Voor leden en nieuwe leden	blz 3
2. Inleiding	blz 4
3. Trainingen	blz 4
• Trainers	4
• Trainingstijden voor wedstrijdzwemmen	5
• Baanindeling	5
4. Wedstrijden	blz 5
• Soorten wedstrijden	5
• Uitnodiging wedstrijd	6
• Afmelden	7
• Wat neem je mee naar de wedstrijd	7
• Clubkleding	7
• Vervoer naar wedstrijden	7
• Verzamelen en vertrek	8
• Inzwemmen	8
• De wedstrijd	8
• Regels bij wedstrijdzwemmen	8
• Diskwalificatiecode	8
5. Activiteiten	blz 9
6. Bijlage	blz 10
• Formulier voor nieuwe zwemmers	10
• Trainingsregels	11
• Wedstrijdkalender	12
• Leeftijdsbepalingen seizoen 2011-2012	13
• TC wedstrijdzwemmen	13
• Contributie en ledenadministratie	14
• Officials	14
• Gezocht	14

## 1. Voor leden en nieuwe leden

Beste zwemmers en zwemsters, ouders en verzorgers en nieuwe leden, welkom bij de wedstrijdgroep van DOS.

Je hebt gekozen om te gaan wedstrijd zwemmen bij DOS.

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 aan de trainer.

Daarnaast staat er actuele informatie op de website: [www.dosvarsseveld.nl](http://www.dosvarsseveld.nl)

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.

Voor de leden die al langer wedstrijd zwemmen:

Voor je ligt het 1<sup>e</sup> informatieboekje van wedstrijd zwemmen bij DOS. Hier staat alles in wat je moet weten voor het seizoen 2011-2012. Het is de bedoeling dat je het goed bewaart, zodat je er ook de rest van het seizoen kan gebruiken en nalezen.

Iedereen een sportief en leuk seizoen gewenst.

Francis Knipping

## **2. Inleiding**

DOS is aangesloten bij de KNZB. De selectie van DOS bestaat uit ongeveer 35 wedstrijd zwemmers. Verdere afdelingen zijn: waterpolo, zaterdagochtend met vaardigheden, diploma en brevet zwemmen, trimzwemmen, etc., totaal ruim 200 leden.

Nederland heeft 14 kringen, die allemaal een bepaalde regio in ons land vertegenwoordigen. DOS valt onder Kring Gelderland.

Met trainers en vrijwilligers proberen we de wedstrijdafdeling van DOS draaiende te houden.

Daar kunnen we altijd extra hulp bij gebruiken. Dus: wil je je aanmelden als vrijwilliger? Graag!

Baantjes zwemmen, saai? Mooi niet! Wedstrijdzwemmen is een afwisselende uitdagende sport.

De trainers verbeteren je conditie en je techniek van alle zwemslagen. Tijdens wedstrijden probeer je sneller te zwemmen dan je leeftijdgenoten en je persoonlijk record te verbeteren.

Kom maar eens meetraineren (of je wordt geselecteerd door Sonja, zaterdagochtend) dan zie je het zelf.

## **3. Trainingen**

Je kunt bij ons 3x in de week trainen, lekker intensief en toch is wedstrijdzwemmen een sport die weinig blessures kent.

Trainingen staan uiteraard aan de basis van alle wedstrijden. Trainen doe je om je techniek en coördinatie te verbeteren, en om lenigheid, kracht en snelheid en uithoudingsvermogen te vergroten.

Voor het beste resultaat is het aan te raden om 3x te trainen.

Ouders van nieuwe en jonge zwemmers kunnen het beste even overleggen met de trainers hoe vaak ze komen trainen.

Voor de nieuwe zwemmers:

Elke 2<sup>e</sup> maand (even maanden; okt-dec etc.) in de 1<sup>e</sup> week wordt er proef gezwommen, zodat we kunnen zien of je zover bent, (dus alle slagen, starts en keerpunten goed kunt), om mee te mogen doen met de wedstrijden. (er wordt dan, als je die nog niet hebt een startnummer aangevraagd)

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

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

Afmelden kan per e-mail, telefoon of gewoon aan het bad bij een training.

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.

### **Trainers**

De trainers die de trainingen verzorgen, proberen die zo goed mogelijk af te stemmen op de vorderingen van de zwemmers en passend in het wedstrijd seizoen.

Omdat het lastig is om voldoende gekwalificeerde trainers te vinden, kunnen we gelukkig een beroep doen op een trainer van Montferland, de zwemvereniging uit 's-Heerenberg.

Een aantal zwemmers van Montferland trainen ook met DOS mee.

Naast trainers hebben we ook een aantal hulptrainers, die de trainers assisteren.

Trainers: Erik Bosma, telnr: 0651317954. e-mail: [jomi.deer@hetnet.nl](mailto:jomi.deer@hetnet.nl)

Francis Knipping, telnr: 0651503597. e-mail: [f.knipping@hetnet.nl](mailto:f.knipping@hetnet.nl)

Martijn Giezen (Montferland)

Hulptrainers: Michel Evers, Anita van Niersen, Ingrid Arentsen

Ons thuiszwembad is het Pallandtbad te Varsseveld telnr: 0315-292370

### **Trainingstijden voor wedstrijdzwemmen**

Maandag: 17.45-18.30 Trainer Francis Knipping, Michel Evers

Woensdag: 18.30-19.30 Trainer Erik Bosma, Francis Knipping, (Martijn Giezen)

Vrijdag: 18.30-19.30 Trainer Erik Bosma, Francis Knipping

### **Baanindeling:**

Baan 1: vanaf 6 jaar, ongeveer 1 a 2 jaar ervaring

Baan 2: minioren en junioren

Baan 3: minioren en junioren

Baan 4: jeugd en ouder

Baan 5: jeugd en ouder

In principe wordt er altijd getraind, behalve op feestdagen.

Alleen in de zomervakantie is er een aangepast schema.

De trainingskalender(schema baduur) is te vinden op de site: [www.dosvarsseveld.nl](http://www.dosvarsseveld.nl)

## **4. Wedstrijden.**

Voor wedstrijden word je ingedeeld door de TC in overleg met de trainers.

Je zwemt in wedstrijden altijd tegen leeftijdgenoten of tegenstanders van ongeveer dezelfde sterkte. Een prestatie is meer dan een snelle tijd alleen. Hoewel wedstrijdzwemmen een individuele sport is, zijn goede prestaties alleen te bereiken als er een goede teamgeest in de groep heerst en daarbij telt iedere lid van de groep.

Ook zwem je gezamenlijk estafettes, en vorm je samen een team.

Altijd geldt, de snelste wint. Het is een schitterend gevoel om als eerste de kant aan te tikken en om ook nog een medaille te winnen maar.... Om zo hard te kunnen zwemmen, moet je natuurlijk veel trainen.

Bovendien: niet alleen het winnen van een wedstrijd is een doel. Het is ook een geweldige prestatie als je je beste tijd verbetert, ook al eindig je niet op het ereschavot. Door goed en veel te trainen zul je merken dat je prestaties steeds beter worden.

## **Soorten wedstrijden**

### **De competitie**

We zwemmen mee in de Gelderse C-zwemcompetitie. Die wedstrijden vinden 5 keer per jaar plaats.

In deze competitie doen 25 tot 30 verenigingen mee, we zwemmen in poules van 5 of 6

verenigingen. Dit seizoen tegen: Groenlo, Neede, Ulft, Winterswijk.

Al deze verenigingen zwemmen dezelfde programma's. en aan het eind van het seizoen levert dit een eindstand op: De vereniging met de minste punten ( en dus de snelste tijden) promoveert naar een hogere klasse. (B, A, Hoofdklasse)

Iedereen die traint en een startnummer heeft doet mee. Afzeggen? Liever niet.

Wanneer we onverwacht afzeggers hebben, krijgen we helaas veel punten, zodat we zakken in de ranglijst. Het wedstrijdschema is lang van te voren bekend. Je kunt hiermee dus ook rekening houden. Uiteraard zijn er omstandigheden waardoor je toch op het laatste moment moet afmelden (bijv. ziekte), daar hebben we natuurlijk begrip voor.

Vorige 2 seizoenen zijn we op de 9<sup>e</sup> plaats geëindigd. Dat willen we dit jaar natuurlijk minimaal evenaren.

De standen staan steeds op: [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl)

### **5 kamp**

Dit lijkt een beetje op de competitie, er wordt tegen 5 buurt verenigingen gezwommen, 1x wordt er lange afstanden gezwommen.

In de laatste wedstrijd zijn er medailles te verdienen voor de snelste zwemmers.

### **Medaillewedstrijden**

5 wedstrijden in Groenlo waarbij op verschillende onderdelen medailles zijn te verdienen.

### **Limietwedstrijden**

Voor deelname aan de Kringwedstrijden heb je een limiet (bepaalde tijd die op een bepaald onderdeel moet zwemmen) nodig, als je daar dicht bij zit is deze wedstrijd de kans om die te kunnen halen.

### **Kringwedstrijden (Gelderse Kampioenschappen)**

Als je een limiet(door de KNZB een tijd bepaald voor een bepaalde afstand en slag)behaald hebt voor een bepaalde slag/afstand mag je meedoen aan de Gelderse Kampioenschappen.

Er zijn Gelderse Kampioenschappen(A-niveau) en Gelders Talenten Kampioenschappen(B-niveau).

Deze wedstrijden vinden 2x per jaar plaats, in de winter en in de zomer.

Tevens zijn er nog **Gelderse Lange Afstand Kampioenschappen**, hier zijn geen limieten aan verbonden.

### **Wedstrijdkalender**

Ieder seizoen wordt er een wedstrijdkalender voor het zwemseizoen gemaakt waarop al deze wedstrijden staan. (zie verderop in de bijlage in dit informatieboekje)

### **Uitnodiging wedstrijd**

Voor een wedstrijd krijg je per mail een uitnodiging met daarop de afstanden die je die wedstrijd zwemt.

We gaan er van uit, als je uitgenodigd bent ook meedoet aan een wedstrijd.

De competitie is belangrijk voor de hele groep.

Meld je daarom niet zomaar af.

Een wedstrijd duurt ongeveer 2,5 tot 3 uren.

## **Afmelden**

Bij elke uitnodiging per mail staat ook een datum met uiterste afmeldtjdstip en op welke manier je moet afmelden, meld je dan ook daar af als je een keer niet mee kunt doen. Dit is 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.

## **Kosten deelname wedstrijden**

### *Startgeld*

De vereniging betaalt het inschrijfgeld voor de competitie, 5kamp en alle andere wedstrijden. Bij deelname aan bijzondere wedstrijden (bijv. medaillewedstrijden, toernooien of zwemmarathons), kan enige geldelijke bijdrage verwacht worden van de leden/ouders.

### *Boetes*

Bij te laat afmelden legt de KNZB boetes aan de vereniging op.

Het is niet alleen voor de vereniging vervelend, maar ook voor andere zwemmers, bijv. wanneer zij 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. Het bestuur kan boetes persoonlijk op individuele leden verhalen.

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

Sporttas (van DOS)

Zwembroek of badpak (liefst 2)

Je clubshirt en sportbroek kort of lang

2 handdoeken (tijdens en na de wedstrijd)

1 paar slippers (verplicht)

Badmuts

Brilletje

Het is niet gezond om tijdens een wedstrijd koolzuurhoudende dranken, ijs patat, chips of snoep te eten of te drinken.

Een bidon met limonade kan wel en een gezond tussendoortje, zoals crackers, muslirepen fruit, brood is ook beter.

Iets om je mee bezig te houden zoals een boek, tijdschrift, muziek. (lange wedstrijden zoals GK/GTK)

## **Clubkleding**

Bij deelname aan wedstrijden krijg je een DOS sporttas (indien nog voorradig), shirt en badmuts.

## **Vervoer naar wedstrijden**

Bij wedstrijden buiten Varsseveld rijden we gezamenlijk naar het zwembad waar de wedstrijd plaats vindt.

Er is een **wedstrijdschema**, daarin staat aangegeven welke ouders moeten rijden.

Zorg zelf voor een vervanger als je niet kan, dus ruilen met een andere ouder/ andere wedstrijd.

## **Verzamelen en vertrek**

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

Meld je altijd bij de ploegleiding zodat die weet dat je er bent.

Geef je mobiele telefoonnummer door ( ook aan de ledenadministratie)zodat de ploegleiding je evt. kan bellen als je er niet bent.

### **Inzwemmen**

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.

### **De wedstrijd**

Je zorgt dat je na het inzwemmen je afdroogt, je shirt/kleding aantrekt en rustig aan het bad bij de ploeg blijft zitten.

Als de ploegleider je roept (de oudere zwemmers houden dit zelf in de gaten)ben je bijna aan de beurt, nog even lekker inzwaaien en evt. aanwijzingen ontvangen van de ploegleider.

Je gaat naar de start en wacht daar rustig totdat je aan de beurt bent. Dit is goed voor de concentratie en bovendien; voor het storen van anderen, kun je gediskwalificeerd worden. Er wordt dan ook stilte bij de start verwacht. Daarmee voorkom je valse starts en diskwalificaties.

Je zwemt je afstand en informeert daarna bij de klokker naar de tijd en komt daarna eerst naar de ploegleider.

Tijdens de wedstrijd zijn we een team: we moedigen elkaar dan natuurlijk ook aan. Van sporters wordt sportief gedrag verwacht: juichen en aanmoedigen mag en is leuk, uitjoelen van andere zwemmers/ verenigingen niet!

We blijven tijdens de wedstrijd als team bij elkaar, als je even weg wilt, bijv. naar ouders/supporters overleg het dan even met de ploegleider.

Aan het einde van de wedstrijd, als iedereen heeft gezwommen, gaan we gezamenlijk weg. Als de wedstrijd in het van Pallandtbad is, helpt iedereen met opruimen.

Tot slot, heel belangrijk: Neem altijd je goede manieren en een goed humeur mee!

### **Regels bij wedstrijdzwemmen**

Er zijn veel regels bij zwemwedstrijden. Eisen voor zwemkleding bij wedstrijden, volgens de FINA regels (internationale zwemorganisatie), zijn te vinden op de site van de KNZB: [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl) bij KNZB reglementen (hier staat tevens een toelichting over de zwemkleding).

### **Diskwalificatie codes**

Helaas kan je bij wedstrijdzwemmen ook gediskwalificeerd worden als je een slag niet volgens de regels uitvoert.

Op de websites [www.knzbkring-gelderland.nl](http://www.knzbkring-gelderland.nl) en [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl) kun je alle diskwalificatie codes met uitleg vinden. Als je een keer gediskwalificeerd wordt kun je natuurlijk bij je trainer/ploegleider navragen wat er mis is gegaan, zodat het een volgende keer beter gaat.



## 5. Activiteiten

Naast trainingen en wedstrijden zijn er nog meer DOS-activiteiten:

\*Trainingskamp

Daar wordt dit seizoen voor het eerst een start gemaakt, voor zwemmers vanaf voorgezet onderwijs.

Lekker hard trainen en gezelligheid.

\*Kinderkamp, voor DOS-leden die nog op de basisschool zitten.

\*Kerststerrenverkoop voor DOS (dit jaar op zaterdag 10 december, noteer het vast in je agenda)

\*Sinterklaasfeest

\*Aquafun, een soort clubkampioenschap

## 6. BIJLAGES

**Deze pagina is voor de jonge nieuwe zwemmers/sters die van de zaterdagmorgen komen**

**Beste Zwemmer en ouder/ verzorger,**

Uw dochter/zoon .....hebben we zien zwemmen, met Uw goed vinden mag zij/hij mee trainen met de selectie wedstrijdzwemmen.

Gedurende 3 weken, 1x per week. (gratis)

Na 3 weken evalueren we wederzijds de bevindingen.

Contributie voor de selectie wedstrijd zwemmen is iets hoger dan van de zaterdagochtend, zie site DOS. ([www.dosvarsseveld.nl](http://www.dosvarsseveld.nl) onder DOS en lidmaatschap en contributie is een formulier te downloaden)

Licentie voor wedstrijd zwemmen wordt besproken als de zwemmer er aan toe is om mee te doen aan wedstrijden.

Vriendelijke groet,

Zaterdagochtendtrainster: Sonja,

Trainers wedstrijd zwemmem: Erik en Francis.

Stikker 1

Stikker 2

Stikker 3

## **Trainingsregels Zwemselectie DOS.**

Meld je van te voren af als je een keer niet kunt. **Telnr Erik: 065131795 / Francis: 0651503597**

Kom gemotiveerd op de training, dat is de trainer ook!

Wees op tijd, het is storend en het gaat af van je trainingstijd.

Zorg evt voor je eigen trainingsspullen: zwemspullen, plankje, flippers (tegen voetschimmels), pullboy, peddels, bidon met water.

Help mee met opbouwen van het bad voor de training: zoals lijnen, vlaggen etc., en zorg ook dat het weer opgeruimd wordt.

**Baan 1: plankjes en pullboys.**

**Baan 2-3-4: lijnen.**

**Baan 5: vlaggen.**

Ga netjes met de materialen om.

In de groep gaan we met respect met elkaar om!

Vertel je trainer als je pijn hebt of je niet lekker voelt.

Veiligheid: niet rennen, maar wandelen langs het bad, niet in het water duwen of duiken in ondiep water.

Ga altijd voor de training naar het toilet en douchen (officieel verplicht), gaat anders van je trainingstijd af!

Zwem aan de rechterkant in je baan, let op je baangenoten en hou afstand van elkaar.

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

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 in je sporttas, in zwembad.**

## Wedstrijd/Zwemkalender seizoen 2011-2012 DOS

Datum	Soort wedstrijd	Plaats	Inzwemmen
Za 3-9-2011	trainingskamp	Varsseveld	15.00uur
Zon 4-9-2011	trainingskamp	Varsseveld	
Za 10-9-2011	Medaille deel 1	Groenlo	16.15uur
Za 24-9-2011	C Comp deel1	Groenlo	16.15uur
Za 1-10-2011	5-kamp deel 1	Aalten	14.00uur
Za 29-10-2011	C Comp deel 2	Neede	14.30uur
Za 5-11-2011	Medaille deel 2	Groenlo	16.15uur
Zon 6-11-2011	5-kamp deel 2	Varsseveld	14.45uur
Zon 1-12-2011	Limietwedstrijd	Doetinchem	16.30uur
Za 18-12-2011	C Comp deel 3	Ulft	12.45uur
Za 14-1-2012	GWK		
Zon 15-1-2012	GWK		
Za 21-1-2012	5-kamp lange afstanden	Lichtenvoorde	15.00uur
Za 4-2-2012	GWTW		
Zon 5-2-2012	GWTW		
Za 11-2-2012	Medaille deel 3	Groenlo	16.15uur
Zon 12-2-2012	5-kamp deel 3	Ulft	12.45uur
Za 25-2-2012	GLAK		
Zon 26-2-2012	GLAK		
Za 3-3-2012	C Comp deel 4	Varsseveld	14.45uur
Zon 1-4-2012	5-kamp deel 4	s-heerenberg	16.15uur
Zon 1-4-2012	Limietwedstrijd	Doetinchem	16.30uur
Za 7-4-2012	C Comp deel 5	Winterswijk	16.15uur
Zon 8-4-2012	Limietwedstrijd	Doetinchem	Pasen
Za 21-4-2012	Medaille deel 4	Groenlo	16.15uur
Za 12-5-2012	GK		
Zon 13-5-2012	GK		
Za 19-5-2012	GK		
Zon 20-5-2012	GK		
Za 26-5-2012	Nordhorn ?		
Zon 27-5-2012	Nordhorn ?		
Za 2-6-2012	5-kamp deel 6	Westervoort	14.15uur
Za 9-6-2012	GTW		
Zon 10-6-2012	GTW		
Za 16-6-2012	Medaille deel 5	Groenlo	16.15uur

Wedstrijd/vervoersschema staat ook op [www.dosvarsseveld.nl](http://www.dosvarsseveld.nl)

## Leeftijdsbepalingen seizoen 2011-2012

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

De leeftijden worden bepaald door de leeftijd van de deelnemer op 31 december in het zwemseizoen waarin de wedstrijd plaats vindt.

Voor het seizoen 2011-2012 geldt:

Geboortjaar	meisjes	jongens
Minioren 1	2005	2005
Minioren2	2004	2004
Minioren 3	2003	2003
Minioren4	2002	2002
Minioren5	2001	2001
Minioren6	x	2000
Junioren1	2000	1999
Junioren2	1999	1998
Junioren3	1998	1997
Junioren4	x	1996
Jeugd1	1997	1995
Jeugd2	1996	1994
Senioren1	1995	1993
Senioren2	1994	1992

## Technische Commissie wedstrijd zwemmen

Er zijn veel mensen als vrijwilliger actief voor DOS. DOS heeft een bestuur, waarin allerlei beleidsmatige en zwemoverstijgende zaken worden geregeld (bijv. begroting, contributie, ledenadministratie, badhuur, enz.) Praktische zaken voor de zwemselectie worden geregeld door de technische commissie (TC). De TC houdt zich bijvoorbeeld bezig met de organisatie en inschrijving van zwemwedstrijden en het regelen van voldoende tijdwaarnemers.

De TC/ technische commissie(wedstrijd zwemmen) bestaat uit:

Voorzitter: Annemieke Schreuter

Secretaris: Jolanda Ortsen

Wedstrijdsecretaris: Alexandra Bloemendaal

Coördinator officials: Yvonne Weening

Coördinator jeugd: Anita van Niersen

Algemene zaken: Richard te Grotenhuis, Erik Bosma

Alle zaken die in verband staan met zwemmen vallen onder auspiciën van de Technische commissie.

De wedstrijdsecretaris is het aanspreekpunt voor de leden van de zwemselectie, wat betreft de wedstrijden.

Verdere zaken staan beschreven in het Huishoudelijk Reglement van DOS(zie [www.dosvarsseveld.nl](http://www.dosvarsseveld.nl)).

Daarnaast zijn er veel vrijwilligers actief als trainers, hulptrainers, coach/ploegleiders of officials.

## Contributie en ledenadministratie

Informatie hierover is te vinden op de DOS site: [www.dosvarsseveld.nl](http://www.dosvarsseveld.nl)

Ook zijn hier formulieren te downloaden om wijzigingen door te geven aan de ledenadministratie. Mocht je je lidmaatschap willen beëindigen, dan dient dat ook officieel te gebeuren bij de ledenadministratie. Een opzegging bij de trainer is niet mogelijk. Wel horen we het natuurlijk graag als je van plan bent je lidmaatschap op te zeggen.

## Officials

Om een wedstrijd te kunnen zwemmen zijn er een behoorlijk aantal officials/juryleden nodig om alles goed en snel te kunnen laten verlopen.

**De juryleden** zijn meestal ouders/verzorgers van leden die dmv korte cursussen een officiële KNZB bevoegdheid hebben behaald en daardoor bij de wedstrijden als jurylid mogen fungeren.

Er zijn verschillende soorten juryleden:

**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 jurytafel /secretarissen** verwerkt alle gezwommen tijden en regelt alle administratieve zaken.

**De scheidsrechter** heeft de leiding over de wedstrijd. Hij of zij beoordeelt onder andere of een zwemmer wordt gediskwalificeerd.

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

Zo zijn er vrijwilligers die de programma's verkopen, de deelnemers naar de start roepen, startkaarten ophalen, en drinken voor de officials verzorgen.

## Gezocht

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

Zonder trainers geen blije zwemmers.

We kunnen altijd nieuwe vrijwilligers gebruiken!

Zit U als ouder aan de kant bij de wedstrijden, dan kunt U ook official zijn. U krijgt dan meer mee van de wedstrijd, heeft bovendien de beste plek (achter het startblok) en een goede stoel en voor drinken (soms eten) wordt gezorgd. Na 4 avonden op cursus hebt 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 bad, commissies, voor activiteiten, acties etc.

Heb je interesse? Meld je bij de TC.