



1920 GOUDEN MEDAILLE VAN VERDIENSTE GEMEENTE AMSTERDAM
1930 GOUDEN MEDAILLE VAN VERDIENSTE KONINKLIJKE NEDERLANDSE ZWEMBOND
1930 MEDAILLE VAN VERDIENSTE KONINKLIJKE BELGISCHE ZWEM- & REDDINGSBOND
1970 PREDIKAAT "KONINKLIJK"
1970 GOUDEN SPORTPENNING GEMEENTE AMSTERDAM

*Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub 1870
maandag 19 januari 2015*

Trainingsregels voor zwemmers

- 1. Op tijd voor aanvang training omkleden**
- 2. Samen het bad klaar maken**
- 3. Melden bij te laat zijn (in het zwembad) bij de hoofdtrainer**
- 4. Inzwemmen na aanwijzing train(st)er**
- 5. Luisteren en kijken naar de train(st)ers**
- 6. Opdrachten uitvoeren conform de instructies van de train(st)er**
- 7. Geen lichamelijk contact tussen zwemmers**
- 8. Geen andere kinderen pesten**
- 9. Disciplinaire maatregelen**
- 10. Voorkomen en omgaan met blessures**

De trainers zijn er om jou beter en sneller te maken, dus maak daar positief gebruik van!

Uitleg trainingsregels voor zwemmers

1. Op tijd voor aanvang training omkleden

- **Omkleden** begint 15 minuten voor aanvang van de training. Iedereen zich in principe omkleden in de grote kleedkamers. De kleine kleedhokjes zijn alleen voor kinderen die geholpen moeten worden door ouders.
- **Wangedrag** rondom de kleedkamers wordt door videobewaking in de gaten gehouden en zal zwaar bestraft worden indien het gesignaleerd wordt.
- **Spullen** doe je in je zwemtas en neem de tas mee naar de zwemzaal. Er mogen geen spullen achterblijven in de kleedkamers en/of hokjes. Je bent zelf verantwoordelijk voor je spullen.
- **Op tijd** dient iedereen in de zwemzaal te zijn. Als je op tijd voor de training aanwezig was in de hal, kan je ook op tijd aanwezig zijn in de zwemzaal.
- **Douchen** moet vooraf gebeuren en mag maximaal één minuut duren.
- **Zwemspullen** (plankje, pullbouy en/of zoomers) op de badrand klaarleggen.

2. Samen bad klaar maken

- **Help mee** met het gereed maken van het bad voor de training: meestal het inleggen of uithalen van de lijnen, het ophangen van de vlaggetjeslijnen en het halen van plankjes en pullbouy's.
- **Klaar** met helpen? Dan badmutsen en brillen op zetten.

3. Melden bij te laat zijn (bij het bad) bij de hoofdtrainer

Als je te laat in de zwemzaal komt (wat kan gebeuren), ga je direct naar de trainer en geef je de reden voor te laat zijn; je gaat dus niet eerst met anderen praten. Wanneer het te laat komen herhaaldelijk voorkomt bij een zwemmer zal overwogen worden of je aan de geplande training mag deelnemen of dat je een straf oefening krijgt. Als de trainer besluit dat je niet wordt toegelaten tot de training, dien je in de zwemzaal te wachten tot de training is afgelopen, je mag niet terug naar de kleedkamers.

4. Inzwemmen na aanwijzing train(st)er

Inzwemmen wordt in principe gedaan zodra de baanindeling en het inzwem-programma door een trainer is kenbaar gemaakt. Mocht er geen trainer bij de toegewezen baan staan, dan



1920 GOUDEN MEDAILLE VAN VERDIENSTE GEMEENTE AMSTERDAM
1930 GOUDEN MEDAILLE VAN VERDIENSTE KONINKLIJKE NEDERLANDSE ZWEMBOND
1930 MEDAILLE VAN VERDIENSTE KONINKLIJKE BELGISCHE ZWEM- & REDDINGSBOND
1970 PREDIKAAT "KONINKLIJK"
1970 GOUDEN SPORTPENNING GEMEENTE AMSTERDAM

*Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub 1870
maandag 19 januari 2015*

kan er natuurlijk gewoon ingezwommen worden, bijvoorbeeld met een 200 meter vrije slag. Ten alle tijden is het **verboden** te water te gaan indien er geen enkele trainer rondom het bad aanwezig is!

5. Luisteren en kijken naar de train(st)ers

- **Het deelnemen aan trainingen is vrijwillig, maar niet vrijblijvend.** Je komt vrijwillig naar een training omdat je zwemmen leuk vindt en beter wil worden in (wedstrijden) zwemmen, dus voer je de training uit zoals je wordt opgedragen. Het is geen vrij zwemmen!
- **Luisteren** tijdens een training is heel belangrijk.
- **Kijk** je de trainer aan als deze iets vertelt, dus aan, anders kun je de opdracht niet goed uitvoeren, tevens worden er voorbeelden getoond.

6. Opdrachten uitvoeren conform de instructies van de train(st)er

Tijdens de training dienen de zwemmers/zwemsters zich aan de opdrachten van de trainer te houden. Indien men zich na een waarschuwing nog niet aan de opdracht(en) houdt of bij wangedrag, volgt een straf(training) en kan dit, afhankelijk van het soort wangedrag, gemeld worden aan het bestuur.

7. Geen lichamelijk contact tussen zwemmers

- **Basisregel 1: zwemmers hebben ALTIJD voorrang.** Degenen die zwemmen, hoeven dus niet op te letten of er aan de kant of in het ondiepe gedeelte iemand in de weg staat. Zwemmers hoeven bij een keerpunt ook niet uit te kijken voor anderen en mogen ervan uitgaan dat de kant leeg is.
- **Basisregel 2: zwem aan de rechterkant van de baan.** Op deze wijze creëer je ruimte en snellere zwemmers kunnen door het midden inhalen (indien mogelijk).
- Het kan op bepaalde trainingsavonden **druk** zijn in de banen, dus het kan gebeuren dat je elkaar alsnog raakt. Denk dan niet direct dat dit expres gedaan wordt. Accepteer elkaar en houdt afstand! Meteen wijzen naar anderen is weinig respectvol.
- Als je klaar bent met je opdracht, houd je rekening met degenen die nog zwemmen. Je gaat dus niet voor het keerpunt hangen, maar zoekt de hoeken van de baan op, bij voorkeur de linkerhoek.

- Wedstrijdzwemmen is, in tegenstelling tot bijvoorbeeld rugby en boksen, **géén sport met veel lichamelijk contact**. Ga dus niet aan medezwemmers zitten, noch gewenst noch ongewenst.
- Mocht er een **onaangename situatie** in jouw baan ontstaan, neem dit dan op met de trainer in jouw baan om deze situatie op te lossen. Los dit in geen geval zelf op door opgewonden te reageren. Dit geldt trouwens ook voor problemen voor of na de training!

8. Geen andere kinderen pesten

- Bij de zwemtraining kom je om te zwemmen, samen met tal van andere kinderen. Het moge duidelijk zijn dat pesten niet getolereerd wordt. In het uiterste geval zal dit leiden tot disciplinaire maatregelen.
- Onder pesten wordt ondermeer verstaan:
 1. het verbaal tekeer gaan tegen andere kinderen op een niet leuke en/of vriendelijke wijze;
 2. op onaardige fysieke wijze met andere kinderen omgaan, zoals duwen, schoppen, spugen, etcetera (al dan niet in het water);
 3. het ongevraagd aan andermans eigendommen zitten, bijvoorbeeld door het te verstoppen;
 4. het opzettelijk hinderen van andere kinderen tijdens de training.

9. Disciplinaire maatregelen

- Bij ongepast gedrag kan een trainer, eventueel in samenspraak met de hoofdtrainer, tijdens een training een disciplinaire sanctie opleggen, zoals:
 1. Het uitdelen van een **straf oefening**
 2. Het (tijdelijk) **wegsturen** van een zwemmer uit de baan naar een plaats aan de rand van het bad
- De (hoofd)trainer zal de kwestie noteren en eventueel melden bij de ouders
- Bij herhaling van maatregelen zal het kind en de ouders gemeld worden dat het gedrag niet tolereerbaar is.
- Indien er **geen verandering** optreedt zal er na overleg met de ouders gekeken worden of de zwemmer wel geschikt is voor wedstrijdzwemmen. Indien de hoofdtrainer van mening is dat dit niet zo is, zal hij het bestuur verzoeken het desbetreffende lid te schorsen voor de trainingen, aldanniet voor onbepaalde tijd.
- De **strafprocedure** in het kort:
 1. Zwemmer waarschuwen
 2. Ouders (en zwemmer) informeren over gedrag zwemmer
 3. Overleg met ouders over geschiktheid zwemmer voor wedstrijdzwemmen
 4. Schorsing door bestuur



1920 GOUDEN MEDAILLE VAN VERDIENSTE GEMEENTE AMSTERDAM
1930 GOUDEN MEDAILLE VAN VERDIENSTE KONINKLIJKE NEDERLANDSE ZWEMBOND
1930 MEDAILLE VAN VERDIENSTE KONINKLIJKE BELGISCHE ZWEM- & REDDINGSBOND
1970 PREDIKAAT "KONINKLIJK"
1970 GOUDEN SPORTPENNING GEMEENTE AMSTERDAM

*Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub 1870
maandag 19 januari 2015*

10. Voorkomen en omgaan met blessures

- **Blessures** kun je ook met zwemmen oplopen. Heb je ergens last van, meld dit dan aan je trainer. Vaak is vroegtijdig de blessure rust geven al de halve oplossing van het probleem.
- Ben je **geblesseerd** ga dan niet trainen als je niet belastbaar bent. Voel je tijdens een training een blessure opspelen, ga dan niet aan de kant hangen of bijvoorbeeld met één arm of been proberen te zwemmen. Je spieren worden koud en dat is doorgaans niet bevorderlijk voor je doorbloeding en dus niet voor je herstel.