



Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub 1870

Info@konaz.nl
www.konaz.nl

KVKNR 40531455
NL 61 INGB 0000 180 700

Belangrijke informatie

Trainingslocatie:
Bijlmer Sportcentrum
Anton de Komplein 157
Amsterdam Zuidoost

wedstrijdzwemmen@konaz.nl
Voor vragen over trainingen,
wedstrijden etc

penningmeester@konaz.nl
Voor vragen over betalingen

evenementen@konaz.nl
Voor vragen over evenementen

bestuur@konaz.nl
Voor contact met het bestuur

ledenadministratie@konaz.nl
voor opzeggingen

vertrouwenspersoon@konaz.nl
Annemarie Hoekstra

Informatieboekje wedstrijdzwemmen



Welkom bij onze vereniging

Leuk dat je lid bent geworden van de oudste zwemvereniging van Europa, met misschien wel de meeste nationaliteiten van Nederland. Je kunt bij ons zwemmen van beginner tot op NK-niveau. Het belangrijkste is dat je plezier hebt en je het beste uit jezelf kunt halen.

Wij trainen 4 avonden per week in het Bijlmer Sportcentrum. De beginners trainen 2 x, hoe beter je wordt, hoe meer je kunt trainen. Onze trainers zijn allemaal gediplomeerd of volgen een opleiding. Ook zijn ze in het bezit van een VOG en volgen we de gedragsregels veilig sportklimaat van de gemeente Amsterdam.

Wij zijn een vereniging. Dat betekent dat de meeste trainers en bestuursleden dit werk naast een gewone baan doen. Al werken sommige trainers daarnaast wel als professioneel trainer/ instructeur. Het betekent ook dat we iedereen vragen om zich in te zetten voor de club. Helpen kan op heel veel verschillende manieren en het is ook een goede manier om de club en de mensen te leren kennen.

Trainingen

De training begint om 18:45. Dit betekent dat je vanaf 18:30 kunt omkleden. Als er nog geen trainer aanwezig is mag je nog niet naar binnen de zwemzaal op. Wacht altijd tot de trainer je binnenlaat.

We maken samen het bad klaar voor de training (lijnen erin, vlaggen ophangen, bodem op 1.41) en ruimen het na afloop ook weer samen op.



Als je net lid wordt start je in baan 1. Hier leer je de basistechnieken zoals stroomlijnen, keerpunten en de zwemslagen. Daarna ga je door naar baan 6 waar je nog meer aan je techniek werkt. Je kunt dan ook op de maandag komen. Vanaf baan 5 train je langer en zwaarder, ook wordt dan iets meer zelfstandigheid van je verwacht. Als de trainer je goed genoeg vindt kun je ook op donderdag komen.

Wanneer je doorstroomt naar de volgende baan hangt niet alleen af van je technische vaardigheden. Er moet natuurlijk ook plaats zijn in de volgende baan en ook gedrag en leeftijd kunnen een rol spelen. Uiteindelijk beslissen de trainers. Ga nooit zelf in een andere baan zwemmen.

Trainers

Trainingstijden

Maandag
18:45–20:15 baan 23456
Ouders/ recreanten

Woensdag
19:00- 20:00 instroomgroep
19:00- 20:15 baan 6
19:00–20:30 baan 2345

donderdag
18:45–20:15 baan 2345

Vrijdag
18:45- 19:45 instroomgroep
18:45- 20:00 baan 6
18:45–20:30 baan 2345

Trainers bereikbaar via
wedstrijdzwemmen@konaz.nl



Marielle Beers

Baan 1

Wo en vr



Yury Fillippov

Baan 6

Ma en vr



Annemarie Hoekstra

Baan 1

wo



Jefferey Goedar

Baan 2-3-4-5 (6)

Ma en inval



Vlad Paturca

Baan 2-3-4

Wo



Luciano van Wilgen

Baan 2-3-4-5

Do en vr

Niet op de foto Sam Lievesly (baan 6) Renate Smoes (baan 1)

Gedragsregels

Iedereen die bij ons komt zwemmen moet zich prettig voelen. Daarom hechten wij zeer aan onze gedragsregels. Ook onderschrijven wij de gedragscode van de gemeente Amsterdam voor een veilig sportklimaat en Code Blauw van de KNZB.

In het kort de belangrijkste afspraken op een rij. Deze gelden voor zwemmers, maar natuurlijk ook voor trainers, instructeurs, officials en ouders.

- Kom op tijd.
- Opbouwen en opruimen doen we samen. Doe het in overleg met de trainer en ga pas het water in als dat mag van de trainer.
- Behandel elkaar en de trainers met respect.
- Luister naar de trainer en ga niet met je hoofd onder water tijdens instructie.
- Niet schelden, niet stoeien, niet aan elkaar zitten.
- Niet filmen of fotograferen in de kleedkamer of in het zwembad als mensen dat niet willen.
- Neem je spullen mee naar de zwemzaal of doe ze in een kluisje. Laat niets achter in de kleedkamers.
- Voor en na de training (kort!) douchen. Niet blijven hangen in de kleedruimtes.
- Wanneer een zwemmer zich niet aan de regels houdt krijgt deze een waarschuwing. Bij aanhoudend overschrijden van de regels mag de trainer deze zwemmer naar huis sturen.



Onze vertrouwenspersoon is Annemarie Hoekstra. Zij is te bereiken via vertrouwenspersoon@konaz.nl. Op woensdag geeft zij training aan baan 1, maar is zij daarna aan te schieten voor vragen.

Meer informatie

[Gedragsregels KONAZ](#)

[Code Blauw](#)

<https://centrumveiligesport.nl/>

[Gedragscode Amsterdam](#)

vertrouwenscontactpersoon@konaz.nl

Vereniging

De Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub is een vereniging. Iedereen die bij ons komt zwemmen wordt lid van onze vereniging en van de KNZB (Koninklijke Nederlandse Zwembond).

De vereniging wordt bestuurd door vrijwilligers. Vaak zijn dit ouders van zwemmers of oudere wedstrijdzwemmers. Zij worden gekozen door de leden en leggen hierover ieder jaar op de Algemene Ledenvergadering verantwoording af over het gevoerde beleid. De bestuursleden krijgen geen vergoeding.

Een vereniging bestaat dankzij de leden. Zonder leden geen vereniging. De vereniging dat zijn niet alleen de voorzitter en de penningmeester, maar wij allemaal. Zonder hulp van de leden (of hun ouders, broer, oma) kan de vereniging niet bestaan. Voor een vitale vereniging zijn mensen nodig die zich willen inzetten. Als iedereen een klein beetje helpt dan is het weinig werk voor veel mensen. Als niemand iets doet is het veel werk voor weinig mensen.

Het bestuur bestaat op dit moment uit 4 personen.

Marielle Beers, voorzitter
Jacqueline Hissink, penningmeester
vacature, secretaris
Maarten Quist, evenementen
Dave Rook, namens de zwemmers en website

De vereniging heeft verschillende afdelingen:

- Leszwemmen (in Noorderparkbad en Bijlmer Sportcentrum)
- Dameszwemmen (in Drostenburg)
- Wedstrijdzwemmen (Bijlmer Sportcentrum)

Alle afdelingen hebben een coördinator voor de dagelijkse gang van zaken. Verder zijn er nog verschillende commissies die taken op zich nemen. Zo verzorgt de evenementencommissie de feestjes, Zwem4daagse en het jaarlijkse kamp in Duitsland. De ledenadministratie voert nieuw leden in en zorgt dat ze bij de juiste afdelingen terecht komen. De wedstrijdcommissie houdt zich bezig met de organisatie van wedstrijden.

Al deze commissie kunnen extra inbreng gebruiken.

Waar liggen jouw talenten en / of expertise? Kun jij goed organiseren of ben je goed in het maken van content voor onze website? Heb je een grote auto en kun je zwemmers meenemen naar een wedstrijd? Of wil je misschien wel iets doen tijdens de wedstrijd? Volop mogelijkheden om iets te doen waardoor onze kinderen lekker kunnen sporten.

voorzitter@konaz.nl
secretaris@konaz.nl
penningmeester@konaz.nl
evenementen@konaz.nl
webmaster@konaz.nl
beheer@konaz.nl

Soorten wedstrijden

Onder 12 wedstrijden

Voor de jongste zwemmers

KNZB zwemcompetitie

Voor ervaren zwemmers

Junioren Jeugd Senioren

Voor zwemmers vanaf 2013

Limietwedstrijden

Voor ervaren zwemmers

Provinciale

Kampioenschappen

Na behaalde limieten

Nederlandse

Kampioenschappen

Na behaalde limieten

Toernooien

Voor iedereen, als er plek is

Uitnodigingen en afmeldingen

via :

wedstrijdsecretariaat@konaz.nl

Leeftijdscategorieën 2025-2026

De KNZB hanteert de volgende leeftijdscategorieën. Vanaf 2024-2025 zijn de termen minioren, junioren, jeugd deels vervangen door Onder

De wedstrijden voor de jongste zwemmers zijn de laatste jaren minder prestatiegericht geworden. Zo krijgt iedereen die meedoet een medaille en ligt de focus meer op plezier en jezelf verbeteren dan winnen.

Vanaf 2013 (junioren) worden de zwemmers in leeftijdsgroepen ingedeeld. Daarbij worden altijd 2 jaren bij elkaar geteld. Dit is om zwemmers die geboren zijn in december ook een kans te geven.

Junioren 1-2 (2013 – 2012) en Junioren 3-4 (2011 – 2010) zwemmen tegen elkaar, Net als Jeugd 1 en 2 (2009- 2008).

Vanaf 2007 zwem je bij de senioren, al is er bij kampioenschappen vaak nog de categorie Onder 20 (2007-2006).



Wedstrijden

De meeste zwemmers worden lid van wedstrijdzwemmen omdat ze wedstrijden willen zwemmen. Er zijn wedstrijden op alle niveaus. Van laagdrempelige wedstrijden voor de jongsten tot Nederlandse kampioenschappen voor de toptalenten. Wij geloven er in dat er voor iedereen plaats is in onze vereniging.

De trainers bepalen wie welke wedstrijd zwemt, Bij de meeste wedstrijden kun je niet zelf kiezen welke afstand je zwemt. Dit is afhankelijk van je leeftijd en het programma.

Voor de wedstrijden moet startgeld worden betaald, daarom moet je aan het begin van het seizoen een bedrag in het startgelddepot storten. Je krijgt een oproep via de mail van het wedstrijdsecretariaat. Als je niet kunt dan moet je z.s.m. afmelden via de reply. De datum waarvoor je kosteloos kunt afmelden staat altijd in de oproep, Meld je je daarna pas af, dan moet je wel startgeld betalen.

Beperkt plek

Voor veel wedstrijden kunnen we maar een aantal zwemmers mee laten doen. Dat komt omdat je om mee te mogen doen ook officials moet leveren. Als er meer zwemmers zijn dan we mogen inschrijven dan gaan in dat geval zwemmers voor die een official meebrengen. Weet je al dat je niet kunt meedoen? Laat het dan zo snel mogelijk weten. Dan kan er misschien nog iemand anders in je plaats. Nog beter: zorg je official wordt. Er zijn jaarlijks cursussen van een paar avonden. Het is niet moeilijk en een wedstrijd gaat veel sneller voorbij als je wat te doen hebt. Daarnaast leer je zo meer over de hobby van je kind.



Kun je niet meedoen? Meld je dan af per mail naar wedstrijdsecretariaat@konaz.nl . Ben je ziek op de dag van de wedstrijd? Bel dan de coach (nummer staat in de uitnodiging).

Contributie

Op dit moment is de contributie 400-416 euro per jaar. Daarvoor kun je meerdere malen per week trainen. Het bedrag wordt in vier gelijke termijnen gefactureerd. Deze komen niet van de penningmeester maar van NIKKI. Dit is een organisatie dat namens de vereniging de contributie int. Zij sturen een betaallink en zorgen voor de verdere afhandeling. Het is ook mogelijk om per maand te betalen, maar dan betaal je meer. Meer informatie <https://www.nikki.nl/> Vragen over de facturen contributie@nikki.nl of 0345-745980.

Het lidmaatschap is in principe voor een jaar en loopt daarna door tot je het opzegt. Je kunt alleen tussentijds opzeggen voor 1 januari. Opzeggen doe je via een mail aan ledenadministratie@konaz.nl met een cc aan wedstrijdzwemmen@konaz.nl (dan weten de trainers het ook). Als je niet opzegt dan krijg je nog steeds facturen.

Wanneer je een stadspas hebt kun je een groot gedeelte van de contributie vergoed krijgen, Daarvoor moet je je stadspas laten scannen of het nummer doorgeven aan wedstrijdzwemmen@konaz.nl. Als de pas wordt geaccepteerd betaal je alleen nog startgeld en een eigen bijdrage van 50 euro per jaar.

Vragen over contributie kunnen naar penningmeester@konaz.nl



Meer dan wedstrijden

We zwemmen niet alleen wedstrijden, we organiseren ook andere activiteiten. Zoals de Zwem4daagse in de meivakantie, BBQ aan de Gaasperplas in de zomer, nieuwjaarsborrel in de winter en trainingskamp / Duitslandweekend. (die laatste dan wel weer met wedstrijd).

Onze evenementencommissie bestaat uit:

Maarten Quist

Ciska van Ravenswaaij

Claire Fichtner

Meedoen? evenementen@konaz.nl