

Wedstrijdzwemmen

2025-2026



Inleiding

In dit boekje (seizoen 2025-2026) vind je alle belangrijke info over wedstrijdzwemmen (WZ) bij De Treffers Rosmalen.

We leggen uit:

- Welke trainingen er zijn en voor wie
- Welke wedstrijden verplicht zijn
- Hoe aan- en afmelden werkt
- De afspraken over trainen, wedstrijden en omgang met elkaar

Je persoonlijke trainingstijden en -baan krijg je apart van ons. Dat hangt af van:

- Of je (competitie)wedstrijden zwemt
- Hoeveel plaats er in het bad is op een bepaald moment

Trainers bepalen in onderling overleg wie in welke baan zwemt. Ze kijken naar leeftijd en snelheid, maar ook naar andere dingen die belangrijk zijn om samen hard te trainen én een goede sfeer te hebben. Banen worden dus niet ingedeeld op alleen jongens of alleen meiden.

Algemene info (zoals gedragsregels of wat te doen bij meningsverschillen) kun je vinden op de website www.detreffersrosmalen.nl.

Inhoud

[Organisatie](#)

[Verdeling zwemmers – trainingstijden](#)

[Training](#)

[Trainingen die vervallen & belangrijke data](#)

[Vrijwilligers](#)

[Clubkleding](#)

[Wedstrijden](#)

[Wedstrijdkalender](#)

[Startgeld wedstrijden](#)

[Leeftijdscategorieën](#)

[Wat doe je bij klachten of meningsverschillen?](#)

Organisatie

De afdeling wedstrijdzwemmen is groot. We hebben de zwemmers opgesplitst in vier hoofdgroepen:

Groep	Aanspreekpunt / Kerntainer	Mailadres
Fundament	Antoinette van Keulen	wz.fundament@gmail.com
Wedstrijdploeg	Bertram Westera	wz.wedstrijdploeg@gmail.com
Masters & Recreanten	Andries Kamstra	detrefferswedstrijd@gmail.com
Senioren	Andries Kamstra	detrefferswedstrijd@gmail.com
Zwemcommissie		detrefferswedstrijd@gmail.com

- Fundament
Voor zwemmers **Onder 12** (nog geen 12 op 31-12-2024) en een paar jongere wedstrijdzwemmers. Omdat het soms druk is bij de wedstrijdgroep, sluiten zij hier nog aan.
👉 Focus: techniek + conditie, regelmatig met fun-opdrachten.
- Wedstrijdploeg
Voor wedstrijdzwemmers (en ook **masters 23+** die meedoen aan competitiewedstrijden).
👉 Naast techniek en conditie ook aandacht voor: race-indeling, herstel, voeding, rust en voorbereiding op toernooien zoals de Regiokampioenschappen.
- Masters & Recreanten
Voor zwemmers die **niet de verplicht wedstrijden** willen zwemmen. Je kunt je in overleg met de kerntainer altijd inschrijven voor wedstrijden.
👉 Op een relaxte manier werken aan techniek + conditie, met af en toe verrassende trainingsvormen.

Kerntainers

De kerntainers bepalen (in afstemming met de andere trainers) welke zwemmer in de groep/baan traint, en met welke trainer. En de opbouw van trainingen en wedstrijden

Zwemcommissie

De zwemcommissie wordt ingezet voor zaken als organisatie, communicatie, samenwerking met andere afdelingen (waterpolo, synchroon, elementair zwemmen), werkafspraken en gedragsregels.

Deze bestaat uit Bettina van de Sande, Miranda Pijnenburg, Andries Kamstra, Tim van Grunsven en Ingrid Vis.

Verdeling zwemmers – trainingstijden

Het is vaak druk tijdens de trainingen. Je traint alleen op de tijden uit de indeling. Wisselen is niet zo maar mogelijk.

- Heb je een goede reden om te wisselen? Overleg dan met je **kerntrainer**. Die kijkt (soms met andere trainers) of er iets aangepast kan worden. Maar we kunnen **niets garanderen**.
- De indeling krijg je aan het begin van het seizoen per mail.
- Afmelden, graag alleen als het echt nodig is. Doe dit **min. 2 uur van tevoren** via: <https://www.detreffersrosmalen.nl/wedstrijdzwemmen/afmelden-trainingen/>.
- Lukt afmelden via de link niet op tijd? Stuur dan een appje naar je kerntrainer.

Dag	Tijd	Doelgroep
Maandag	19:00 tot 20:00	FUNdament
Maandag	20:00 tot 21:00	Overige zwemmers Wedstrijdploeg

Woensdag	7:00 tot 8:00	Senioren recreanten (5 banen/recreatiebad)
Woensdag	18:00 tot 19:00	Wedstrijdploeg en masters
Woensdag	19:00 tot 20:00	Wedstrijdploeg en masters

Vrijdag	19:00 tot 20:00	FUNdament
Vrijdag	20:00 tot 21:00	Overige zwemmers Wedstrijdploeg
Vrijdag	21:00 tot 22:00	Masters en recreanten
Vrijdag	20:00 tot 21:00	Masters en recreanten (5 banen/recreatiebad)

Zaterdag*	8:00 tot 9:00	Masters
Zaterdag*	9:00 tot 10:00	Masters
Zaterdag*	10:00 tot 11:00	Masters en recreanten (ook onder 23)

LET OP! In eerste en laatste weken van het trainingsseizoen **wijken de tijden van de zaterdagtrainingen af i.v.m. zomeropening van het bad door de gemeente.*

Training

De Treffers heeft een aantal gedragsregels opgesteld waar we ons clubbreed aan willen houden: de [7 veiligheden van de Treffers](#) kun je vinden op de website.

Daarnaast vragen we aandacht voor onderstaande:

- Je traint op de afgesproken dagen en tijden. Wisselen kan niet zomaar. Kun je niet komen? Meld je minstens 2 uur van tevoren af: <https://www.detreffersrosmalen.nl/wedstrijdzwemmen/afmelden-trainingen/>
- Ben je langer afwezig door ziekte of blessure? Laat het ons weten.
- Kom je vaak zonder reden niet opdagen en laat je ons niets weten? Wellicht kunnen we je plek aan iemand anders geven. Uiteraard overleggen we dit eerst met je.

Voor de training

- Ga alleen in de kleedkamer van jouw geslacht.
- Ga **altijd vóór de training** naar de wc.
- Wees **minimaal 5 minuten van tevoren** aanwezig aan de keerpuntzijde.
- Help mee met klaarzetten als dat nodig is.
- Voor hygiëne/veiligheid:
 - Lange haren? Draag een badmuts
 - Draag badslippers.
 - Niet rennen, het is vaak glad in de bad.
- Bij aanvang training: ga naar je startblok, badmuts op, bril bij je en inzwemmen maar.
- Te laat? Laat dat vooraf weten aan je trainer.

Wat heb je bij je?

- Zwemplankje
- Pull-buoy
- Fles water
- Zwembrilletje

Extra voor wedstrijdploeg:

- Zoomers (speciaal voor wedstrijdzwemmen)
- Snorkel (hiervoor geldt hetzelfde)
- Oud T-shirt (niet te dik)
👉 Zet altijd je **naam** op je spullen!
(Voor Onder 12 staat materiaal klaar in de karren. Advies voor andere zwemmers: koop je materiaal zelf. We kunnen we niet garanderen dat we voldoende (maten) hebben voor iedereen.)

Tijdens de training

- Training = trainen. Gezelligheid kan ervóór of erna.
- Luister naar de trainers en voer opdrachten goed uit. Dat voorkomt blessures.
- Blessure/klacht? Meld het direct, dan past de trainer je training aan.
- Moet je stoppen? Douchen, omkleeden en wachten bij de keerpuntzijde. Niet zomaar weggaan of aan de kant hangen.

Na de training

- Iedereen helpt mee met opruimen (lijnen, vlaggetjes, materialen).
- Douche kort en gun anderen ook de douche.
- Neem al je eigen spullen mee! Zwembadpersoneel gooit gevonden spullen vaak na een paar dagen weg.

Trainingen die vervallen & belangrijke data

Datum	Bijzonderheid	Gevolgen voor training
Maandag 18 augustus	Start seizoen	<u>1^{ste} training</u>
11 t/m 17 oktober	Herfstvakantie	Alle trainingen vervallen
Vrijdag 24 oktober	LAC 1 wedstrijd	Trainingen wedstrijdbad vervallen
20 december t/m 4 januari	Kerstvakantie	Alle trainingen vervallen <i>*laatste training 2025:</i> Vrijdag 19 december <i>*eerste training 2026:</i> Zaterdag 3 januari
13 febr. t/m 19 mrt.	Carnavalsvakantie	Alle trainingen vervallen
Vrijdag 27 februari	LAC 3 wedstrijd	Trainingen wedstrijdbad vervallen
Maandag 6 april	2 ^e paasdag	Alle trainingen vervallen
20 t/m 26 april	Voorjaarsvakantie	Alle trainingen gaan door
27 april t/m 3 mei	Voorjaarsvakantie	Alle trainingen vervallen
15 en 16 mei	Hemelvaartweekend	Alle trainingen vervallen
Maandag 25 mei	2e pinksterdag	Alle trainingen vervallen
Woensdag 8 juli	Zwembad hele dag gesloten	Alle trainingen vervallen
Zaterdag 11 juli	Start zomervakantie	<i>Laatste training:</i> vrijdag 10 juli

Vrijwilligers

Ook onze club kan niet draaien zonder vrijwilligers. Bij thuiswedstrijden kunnen we altijd hulp gebruiken voor o.a.:

- Bankjes klaarzetten
- Met hapjes en drankjes rondgaan
- Helpen bij de voorstart
- Jurybriefjes ophalen,
- etc. etc.

Vele handen maken licht werk. Wil je meehelpen, geef je dan op via

<https://www.detreffersrosmalen.nl/wedstrijdzwemmen/wedstrijden/aanmelden-vrijwilligers-wedstrijden/>

- j een wedstrijd zijn ook gemiddeld 18 officials nodig. Geen enkele vereniging heeft die allemaal zelf. Van de bezoekende clubs komen daarom ook altijd gemiddeld 3 tot 5 officials mee.

Nieuwe officials zijn altijd welkom!

Er is een official cursus gepland in Oss (10-17-24 nov / 01-08 dec)

Studiebelasting:

Een cursus bestaat uit 5 avonden, vier theorie-avonden en één praktijkavond, aanvangstijden > van 19.30 - 21.30 uur.

Er mag één cursusavond gemist worden.

Opgeven kan via: detrefferswedstrijd@gmail.com

De vereniging betaalt de kosten hiervan.

We gaan er wel van uit dat je dan ook meerdere seizoenen inzetbaar bent.

Clubkleding

Tijdens de wedstrijden draag je de clubkleding. Heb je nog geen tenue? Bestel deze dan bij [MTB](#).

[Poloshirt bestellen](#)

[Short bestellen](#)

Badmutsen in wit, blauw of oranje en de Arena zwemtas met logo kun je via **Andries Kamstra** bestellen.

💡 Vraag ook even rond bij trainers en/of ouders van andere jonge zwemmers. Misschien heeft iemand nog een kleine maat liggen, waar zijn/haar kind uit gegroeid is. Het is mooi om zo'n set een tweede leven te geven!

Wedstrijden

Onder 12

- Als je nieuw bent, bepaalt de **trainer** wanneer je klaar bent voor je eerste wedstrijd. We laten je pas meedoen als het écht kan, zo blijft het leuk.
- Voor wedstrijden "Onder 12" betrekken we ook je ouders/verzorgers.
- Wil je wel trainen maar geen wedstrijden zwemmen? → Dan kan je bij **Zwemvaardigheid** terecht.
- Uitnodigen, aan- en afmelden, spullen meenemen en gedrag tijdens een wedstrijd zie bij de Wedstrijdploeg hieronder.

Competitiewedstrijden (verplicht voor de wedstrijd ploeg 13 jr en ouder)

- Er zijn **5 competitiewedstrijden** (in Rosmalen, Andel of Waalwijk).
- **Iedereen in de Wedstrijdploeg moet beschikbaar zijn.**
- De te zwemmen onderdelen worden door de **KNZB** bepaald, niet door de clubs.
- Je krijgt van te voren per wedstrijd een oproep + overzicht van de onderdelen.
- Huiswerk/toetsweek = geen excuus voor afmelden (je weet het ver van tevoren).
- Bij een blessure/ziekte graag per wedstrijd afmelden.
- Te laat of onterecht afmelden rekenen we € 10,- administratiekosten.

Overige wedstrijden

- Je kunt je plaatsen voor **Regiokampioenschappen, NK of NJK**.
- Plaats je je (individueel of voor een estafetteteam) → dan rekenen we op je aanwezigheid.
- Andere wedstrijden zijn **vrijwillig**, maar helpen je wél beter te worden.
- Je krijgt een uitnodiging → **zelf inschrijven** als je mee wilt doen.
- Je kiest zelf de individuele onderdelen. Estafettes worden door de Treffers ingedeeld.
- Je betaald per onderdeel. Kosten staan in de uitnodiging.
- Afmelden (voor 8.00 uur) doe je **altijd via deze link**: 🖱️ [Afmelden wedstrijden](#) (Appjes, telefoontjes of mondeling = géén geldige afmelding!)

Wedstrijddag

- Check **datum & plaats** van de wedstrijd en zet het in je agenda.
- Neem al je spullen mee: zwemkleding, badmuts, bril, slippers én clubkleding. → Nog geen clubkleding? Bestel via [MTB](#).
- In de uitnodiging staat hoe laat we verzamelen → **kom op tijd**, dan start je e wedstrijd rustig.
- Vertraging? **Bel direct een van de trainers** (zie mail/uitnodiging). Niet via anderen doorgeven!

Tijdens de wedstrijd

- **Draag clubkleding en slippers.**
- We zijn te gast bij de organiserende club → gedraag je netjes.
- Blijf bij de groep en luister naar de ploegbegeleiders.

- Ben je niet op tijd bij de (voor)start → dan zwem je niet De boete die de KNZB ons opgelegd wordt, word aan je doorberekend..
- Naar de voorstart: altijd met badmuts, bril en slippers.
- Na je race: eerst naar je coach voor een korte nabespreking, daarna pas naar je team of familie.
- Neem genoeg drinken/eten mee:
 - drinken → water, sap, aanmaaklimonade (geen prik of energy drink)
 - eten → fruit, (graan)repen, brood, yoghurt/kwark
- Meerdere handdoeken: één voor tijdens de wedstrijd, één om je af te drogen.
- Voor het wachten: neem iets mee (boek, spelletje, puzzel). Of moedig je team aan!
 - 👉 Niet alleen uren op je telefoon → slecht voor je focus tijdens je race.
- Voor vertrek: check je tas → alles weer mee?

Wedstrijdkalender

Je kunt de wedstrijdkalender hier vinden: [wedstrijdkalender](#)

Startgeld wedstrijden

De vereniging betaald:

- Alle **competitiewedstrijden** van de Wedstrijdploeg.
- Alle **Onder 12-wedstrijden in Noord-Brabant** (verenigingsverband).
- **Nationale kampioenschappen** waarvoor je je kwalificeert.
- Max. **5 individuele nummers** op master- en regiokampioenschappen waarvoor je je kwalificeert + estafettes.
 - Wil je méér afstanden zwemmen? → extra kosten betaal je zelf.
 - Lange afstanden = duurder.
 - Zwem je >5 nummers? → de vereniging betaalt de 5 langste.

De zwemmer betaald:

- Extra wedstrijden zoals:
 - **Limietwedstrijden** (om een limiet halen voor kwalificatie).
 - Wedstrijden waar je voor de gezelligheid meedoet.
- In de uitnodiging staat hoe je de kosten betaalt.

💡 Goed om te weten:

- Voor elke wedstrijd geldt: je tijd is officieel.
- Een persoonlijk record is dus altijd geldig.
- Zwem je tijdens wedstrijd een limiet → dan heb je die gewoon behaald en mag je naar het kampioenschap!

Leeftijdscategorieën

De KNZB deelt zwemmers in op basis van je leeftijd op 31 december van het zwemseizoen. Je zwemt eigenlijk altijd tegen je eigen leeftijdsgroep.

Voorbeeld:

Word je 12 jaar voor 30 december 2025 → zwem je het hele seizoen bij de Wedstrijdploeg.
Word je na 1 januari 12 → je zwemt het hele seizoen nog wedstrijden “Onder 12”.

Voor de Wedstrijdploeg is de indeling:

2012 + 2013 → “Onder 14”

2010+ 2011 → “Onder 16”

2008 + 2009 → “Onder 18”

2007 en eerder → “18+”

Alleen in **de** competitie mag een trainer je in een oudere categorie laten zwemmen (als dat **gunstiger is voor de punten van** het team). Andersom mag nooit.

Wat doe je bij klachten of meningsverschillen?

We proberen zo goed mogelijk te communiceren en te zorgen dat iedereen veilig en met plezier kan sporten. Toch kan er iets misgaan. Dit kun je doen bij een **meningsverschil of probleem**:

Stap 1: Praat erover met je eigen trainer.

Liever niet bij die trainer? → Ga naar een van de ander trainers of een kerntainer (Andries, Antoinette of Bertram).

Stap 2: Lukt dat niet? → Leg het voor aan de **Zwemcommissie**.

Stap 3: Kom je er nog niet uit? → De **Zwemcommissie schakelt het bestuur** in. Zij nemen contact met je op voor vervolgstappen.

Onveilig gedrag (pesten, agressie, roddel, enz.)

- Je kunt altijd terecht bij een **vertrouwenscontactpersoon**.
detreffersrosmalen.nl/vertrouwenscontactpersoon

Belangrijk om te weten

- Zit je niet lekker in je vel (ook buiten het zwemmen)? → Je kunt altijd praten met een trainer, vrijwilliger, ZC-lid of vertrouwenspersoon. Misschien lossen we het niet op, maar we luisteren en denken graag mee.