

Bewaarboekje

AZVD



Inhoudsopgave

| | Pagina |
|--|--------|
| Beste zwemmers | 3 |
| Trainingstijden | 4 |
| Zwemtraining | 5 |
| Trainingsregels | 7 |
| Wedstrijdregels | 10 |
| Wedstrijden | 14 |
| Extra informatie over voeding en zwemmen | 17 |
| Website | 20 |
| Wij zijn op zoek | 21 |
| Tot slot | 21 |

Beste zwemmers,

Dit is een bewaarboekje voor iedereen die lid is van de zwemploeg van AZVD. Er staat veel informatie in over de verschillende wedstrijden, de trainingen, de afspraken en de begeleiding. Laat dit boekje ook aan je ouders lezen. Zo weten zij ook wat voor wedstrijden er zijn, wanneer er getraind kan worden en hoe het één en ander gaat binnen AZVD. Als jij of je ouders nog vragen hebben na het lezen van dit boekje, dan kunnen die gesteld worden aan de trainers of aan de leden van de zwemcommissie.

Natuurlijk is het niet mogelijk om ieder jaar te promoveren, maar de trainers en zwemcommissie willen het wel proberen! Daarom is het streven hard en veel trainen en met plezier. Naast goede resultaten in de competitie worden er dan misschien ook door meer zwemmers limieten gehaald voor de Nationale Kampioenschappen.

Wij willen naast de trainingen en de wedstrijden voor de zwemmers en hun ouders – en soms verenigingsbreed - gedurende het seizoen een aantal activiteiten organiseren, zoals de inmiddels traditie geworden familie-estafette, een filmavond, Sinterklaasfeest en dergelijke. Voor wensen en ideeën staan wij open!

De zwemcommissie:

Willy Jongert (075-6875227, zwemsecretariaat@azvd.nl)

Sandra Reek (s.reek@azvd.nl)

Annemarie Mijnsbergen (a.mijnsbergen@azvd.nl)

Petra Smith (p.smith@azvd.nl)

Trainingstijden

| Dag: | Groep: | Tijdstip: |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| Zwembad Zaangolf | | |
| Maandag | - Recreanten en zwemselectie B en C | 18.00 – 18.45 uur |
| | - Zwemselectie A | 18.45 - 19.45 uur |
| Dinsdag | - Zwemselectie A en B | 18.15 - 19.15 uur |
| Woensdag | - Zwemmen jeugd (waterpolotraining) | 18.00 - 19.00 uur |
| Donderdag | - Recreanten | 18.00 – 19.00 uur |
| | - Zwemselectie B en C | 18.00 – 19.15 uur |
| | - Zwemselectie A | 18.30 – 20.00 uur |
| Zaterdag | - Zwemselectie A, B en C | 07.00 - 09.00 uur |

Adres zwembad Zaangolf, Wezelstraat 1/b, 1541 LZ Koog aan de Zaan (075 6871540)

Kijk voor de route naar het zwembad op www.azvd.nl

Zwemtraining

Om goed en snel te kunnen zwemmen, moet je trainen, veel trainen. Tijdens de training krijg je instructie over de verschillende zwemslagen en krijg je oefeningen om jouw conditie te verbeteren. Zwemmen is een zware sport, een zogenaamde duursport. Zwemmen is ook een technische sport. Als je tijdens een wedstrijd een zwemslag verkeerd zwemt of een keerpunt verkeerd uitvoert word je gediskwalificeerd. Daarom leer je hoe je iedere slag technisch goed moet zwemmen, hoe je moet starten, het keerpunt moet maken en hoe je moet finishen. Op de training wordt ook gewerkt aan je conditie. Om goed te presteren moet je een goede conditie hebben. Het is belangrijk dat je een aantal keer per week zwemt. De trainer zal afhankelijk van je leeftijd, je talent, de tijd die je hebt en de ruimte in het bad voor jou bepalen op welke trainingen jij verwacht wordt.

Er wordt nooit zomaar getraind, maar altijd volgens een programma. Dit programma bestaat altijd uit inzwemmen, een kerntraining en uitzwemmen. Verder bestaat het programma uit techniekoefeningen en conditieverbetering. Het programma wordt ver van te voren gemaakt en loopt over meerdere weken. Dit wordt onder andere bepaald door de soort wedstrijden die gepland zijn. Je zwemt tijdens de training het hele programma. Voor zwemmers die extra wedstrijden zwemmen (kring, NK, sprint, limiet) wordt het programma aangepast als dit nodig is. Je zwemt dan wel het programma mee, maar vlak voor de wedstrijd zwem je dan minder snel of minder setjes van een opdracht. Voor de baan met de jongste zwemmers wordt een afwijkend programma gebruikt. Hier ligt veel meer nadruk op het aanleren van de slagen en keerpunten en minder op de conditie.

Naar de training neem je de volgende dingen mee:

- badpak of zwembroek;
- slippers;
- zwemplank en beendrijver;
- zoomers;
- zwembril;
- badmuts- voor de meisjes en voor jongens met lang haar;
- handdoek.

Slippers, zwemplank, beendrijver en zoomers laat je niet in je tas zitten, maar leg je vast klaar bij de baan waarin je zwemt. Sommige zwemmers hebben ook paddles. Vraag aan de trainer wanneer je die moet aanschaffen. Als je pas begint met trainen of als je nog jong bent, heb je die nog niet nodig.

Verder is het verstandig dat je wat te drinken en te eten meeneemt. Tijdens de training verlies je veel vocht. Als je niet genoeg drinkt, krijg je kramp en ben je sneller moe. Tijdens lange en zware trainingen ga jij je dan ook aan het eind van de training niet lekker voelen. Het drinken stop je in een bidon. Je kunt hier tijdens de training uit drinken als je dat wilt. Wat je mag drinken is: sterk verdunde limonadesiroop, met water verdund sinaasappelsap, sportdrink of gewoon water. Drink geen koolzuurhoudende frisdrank, geen frisdrank met cafeïne of andere pepmiddelen, geen melkproducten. Als eten kun je een sultana (zonder suiker), een boterham met jam, een rijstwafel, een banaan of creamcrackers meenemen. Eet geen chocolade en geen snoep. Eten doe je niet tijdens de training, maar in de pauze of na de training.

Trainingsregels

Om de training goed en plezierig te laten verlopen zijn er regels:

- Kom op tijd: 10 minuten voor de training ben je in de zwemzaal, je kunt dan je badmuts vast opdoen. Loop niemand in de weg, ga niet gillen en blijf bij de tribune. Als er zwemles wordt gegeven is gegil erg storend voor de kinderen die zwemmen en degenen die aan de kant les geven;
- De zwemmers kleden zich om in de grote kleedkamers. Wij mogen als zwemvereniging geen gebruik maken van de kleine kleedhokjes;
- In de zwemzaal, de kleedkamers en de douches wordt alleen gelopen en niet gerend, als je valt is er grote kans op blessures;
- Niemand duwt een ander van de kant of van het startblok, dat is erg gevaarlijk;
- Niet duiken in ondiep water;
- Draag altijd slippers in het zwembad;
- De zwemmers zorgen dat de lijnen in het water komen te liggen. De lijnen worden gepakt voor aanvang van de training en worden direct in het water gelegd als andere groepen of gebruikers het water hebben verlaten. Laat niet steeds dezelfde zwemmers de lijnen er in leggen. Helpen doe je allemaal;
- Ga voor de training plassen, plassen wordt vaak gebruikt als extra pauze tijdens de training;
- Zwem altijd in. Inzwemmen warmt je spieren op en voorkomt blessures;
- Zwem in de baan die de trainer voor je uitkiest; deze past het beste bij je leeftijd, snelheid, techniek en inzet. Zonder overleg met de trainer wordt er niet van baan gewisseld. Het kan zijn dat je tijdelijk in een andere baan wordt ingedeeld, dit bijvoorbeeld in verband met ruimte, blessures, vormverlies;
- Voor de jonge zwemmers wordt vaak de volgorde van de zwemmers aangegeven bij bepaalde onderdelen van de training. Alleen na overleg met de trainer kan de volgorde veranderd worden;

- Als een snellere zwemmer je gaat inhalen, laat je hem of haar voor gaan en tijdens de keerpunten houden de snellere zwemmers rekening met de langzamere zwemmers;
- Let goed op tijdens de instructie die de trainer geeft. Als je tijdens de instructie praat of met je hoofd onder water bent, mis je veel van de uitleg;
- Val een ander niet lastig tijdens de training; niet vastpakken, niet onderduwen, niet op iemand zijn voeten zwemmen, niet inhalen waar dat niet kan, niet tegen de richting inzwemmen, niet plotseling stoppen, niet zomaar een andere slag zwemmen, geen commentaar leveren op de techniek van een ander;
- Ga met elkaar om zoals jij wilt dat er met jou omgegaan wordt;
- Als een training te zwaar voor je is, blijf je niet aan de lijn of het keerpunt hangen, maar ga je het water uit. Als je niet snel herstelt, meld je dan af bij de trainer.
- Je mag altijd eerder stoppen met de training, maar nooit later beginnen. Iedere zwemmer moet inzwemmen om op te warmen om zo blessures te voorkomen. Als je te laat komt, kun je niet meer inzwemmen. Je hebt dan een grotere kans op blessures;
- Na de training ga je snel het water uit. Na ons komen er weer andere gebruikers van het bad;
- De zwemmers helpen met het oprollen en opbergen van de lijnen;
- Niet te lang douchen. Het zwembadpersoneel stuurt je weg of anders doet de trainer dit;
- Als je om een bepaalde reden niet kunt trainen, geef je dit door aan de trainer;
- Ga nooit zomaar weg tijdens de training, meld je altijd af;

- Als je een blessure hebt, geef je dit door aan de trainer. Schouderblessures komen veel voor bij wedstrijdzwemmers. Als je hier mee door blijft trainen, is er een grote kans dat je hier jarenlang last van blijft houden. In geval van blessures kan de training altijd aangepast worden;
- Als je in een groeisput zit, geef je dit door aan de trainer. Ieder kind heeft een periode dat hij of zij sneller groeit dan normaal. Als je meer dan 1 cm per maand groeit, zit je in een groeisput. Dan is de kans op blessures groter. Je zult dan misschien tijdelijk minder of aangepast moeten trainen.

Je kunt alleen meedoen aan de trainingen voor de wedstrijdzwemmers als je ook werkelijk wedstrijden zwemt. Je doet minimaal mee aan alle competitiewedstrijden. Wil je geen wedstrijden zwemmen, dan kun je meetrainer met de triatleten of de VRB. Voor de jonge leden is er altijd ruimte om te zwemmen bij de jeugd.

Verder moeten wedstrijdzwemmers vooral het trainen leuk vinden. Als je een wedstrijd zwemt, lig je na het inzwemmen vaak hooguit 5 minuten in het water. Het plezier in de sport zal je dus grotendeels tijdens de training moeten ondervinden. Train altijd voor jezelf, omdat je een betere techniek wilt; omdat je een snellere tijd wilt op een bepaalde afstand; omdat je een betere conditie wilt bereiken. Train nooit voor de trainer of voor je vader, moeder of verzorger. De trainer is er om de techniek te verbeteren, om je conditie op peil te houden en te verbeteren, om je aanwijzingen te geven, om je door het programma heen te helpen. Zwarte trainingsinspanning houd je alleen vol als je dat zelf wilt, niet als je het gevoel hebt dat je moet. Ook als je het druk hebt op school, kun je nog proberen te trainen.

Misschien dat je niet alle trainingen kunt doen, maar vast wel een deel. Naast het vele huiswerk en de drukte op school kun je even met je sport bezig zijn en je weer wat ontspannen. Kinderen die actief een sport beoefenen, presteren vaak beter op school. Ze kunnen goed plannen, kunnen beter omgaan met winst en verlies en zijn beter opgewassen tegen de inspanningen die school met zich mee brengt.

Wedstrijdregels

Om de wedstrijd goed te laten verlopen, moet iedereen zich aan bepaalde regels houden. Overigens geldt dit niet alleen voor de competitie, maar voor alle wedstrijden.

Door AZVD wordt aan vele soorten wedstrijden deelgenomen, onder andere: competitiewedstrijden, limietwedstrijden, recreatieve wedstrijden, kringwedstrijden, Speedowedstrijden en toernooien.

- Voor competitiewedstrijden kun je je niet afmelden, tenzij je ziek bent of er iets ernstigs aan de hand is. Competitiewedstrijden zwem je als ploeg, dus als je uitgenodigd wordt om mee te zwemmen en je komt niet, dan dupeer je daar je teamgenoten mee.
- Bij competitiewedstrijden blijft iedereen tot het einde van de wedstrijd om elkaar aan te moedigen.
- Bij wedstrijden die AZVD zelf organiseert, ben je een uur voor aanvang van de wedstrijd in het zwembad aanwezig om te helpen met het opbouwen. Iedereen blijft tot het einde van de wedstrijd om ook weer te helpen met afbouwen en opruimen.
- Als je toch niet kunt komen op een wedstrijd meld je dan op tijd af. Op de uitnodiging staat altijd de naam en het telefoonnummer van degene bij wie jij je kunt afmelden.
- Boetes die de vereniging krijgt opgelegd bij het te laat of niet afmelden van zwemmers zullen worden doorberekend aan de betreffende zwemmer.

- Zorg in ieder geval dat je op tijd aanwezig bent. 15 minuten voor de inzwemtijd meld je je bij de trainer/ploegleiding. Blijf niet buiten voor het bad wachten, maar ga op tijd naar binnen om je om te kleden.
- Zorg dat je alles bij je hebt, zoals je AZVD clubkleding, voldoende zwempakken/zwembroeken, zwembrilletjes, badmutsen, badslippers (eventueel met sokken) en genoeg handdoeken.
- Vergeet ook geen eten en drinken mee te nemen. Een wedstrijd duurt al snel 3 uur. Als je gezwommen hebt, kun je iets eten en drinken (maar niet snoepen). Wacht hier niet mee tot je weer naar de start moet, want dan krijg je buikpijn. Wat je mag drinken is sterk verdunde limonade, met water verdund sinaasappelsap, sportdrank of gewoon water. Koolzuurhoudende frisdranken, frisdranken met coffeïne of andere pepmiddelen en melkproducten mogen niet gedronken worden tijdens de wedstrijden.
- Er wordt altijd ingezwommen. Inzwemmen duurt een half uur. Tijdens het inzwemmen zwem je de zwemslagen die je moet zwemmen tijdens de wedstrijd met de bijbehorende keerpunten. Er wordt ook gesprint om de start te oefenen. Nooit langer sprinten dan 15 meter (dit is tot de rugslagvlaggetjes), daarna rustig doorzwemmen naar de zwemtrap.
- Na het inzwemmen en na je wedstrijd droog je je goed af en trek je badslippers en de clubkleding aan. Je blijft bij de ploeg en gaat niet door het zwembad zwerven. Als je naar de WC moet, meld je dat bij de trainer of begeleider.
- Tijdens de wedstrijd ga je niet naar de tribune om bij je ouders te zitten. Je mag altijd even naar je ouders toe, maar je komt wel weer terug bij de ploeg. Als je even naar je ouders gaat, meld je dit bij de trainer of begeleider.
- Ga niet langs de rand van het bad staan. Daar loopt de kamprechter heen en weer. Hij of zij zal je wegsturen.

- Tijdens de start is iedereen stil en loop je niet heen en weer. De startprocedure begint als de scheidsrechter een fluitsignaal geeft. De startprocedure is geëindigd als de starter het fluitsignaal geeft.
- De trainer of begeleider geeft aan wanneer je naar de start kan gaan.
- Als je gezwommen hebt ga je eerst naar de trainer. Deze bespreekt jouw wedstrijd met je en geeft eventueel nog aanwijzingen.
- Als je zelf niet aan het zwemmen bent of naar de start moet, moedig je de andere zwemmers aan.
- Sommige wedstrijden beginnen laat. Als je niet tot het einde van de wedstrijd kunt blijven, meld dit dan bij de ploegleiding. Dit kan alleen bij late wedstrijden, bij alle andere wedstrijden blijf je tot het einde van de wedstrijd bij de ploeg.
- Voordat we de zwemzaal verlaten, ruimen we onze rommel op. Let ook op of er geen kleding, brillletjes, handdoeken en dergelijke blijven liggen.

Dit mag je eten en drinken, voor en tijdens de wedstrijd:

- witbrood dun besmeerd met jam of honing (geen boter);
- cream crackers;
- banaan;
- sportdrink;
- limonade;
- water.

Eet in ieder geval thuis voor de wedstrijd. Warm eten minstens 3 uur voor de wedstrijd, licht verteerbaar voedsel mag wat later. Niet te laat, want eten kan tijdens het zwemmen erg in de weg zitten. Neem in ieder geval drinken mee. Je verliest veel vocht als je sport, dus drink voldoende tijdens de wedstrijd.

Dit mag je beslist niet eten en drinken:

- druivensuiker;
- appel of sinasappel;
- snoep, chocolade, koeken, nootjes, chips;
- snacks, patat etc.;
- bruinbrood met kaas, worst, pindakaas, hagelslag etc.;
- frisdrank, drankjes met cafeïne, vruchtensappen en melkproducten.

Alles wat hier boven staat, bevat te veel vet of de verkeerde suikers. Het kost je lichaam veel energie om deze stoffen te verbranden. Je gaat dan langzamer zwemmen, niet sneller.

Als je toch iets wilt snoepen, doe dit dan na de wedstrijd. Wacht hiermee tot alle zwemmers klaar zijn met zwemmen, niet alleen tot je zelf klaar bent met je afstanden.

Als je nog vragen hebt kun je die altijd stellen aan je trainer of aan iemand van de zwemcommissie.

Wedstrijden

Door AZVD worden aan vele soorten wedstrijden deelgenomen. Hieronder volgt een korte uitleg van de verschillende wedstrijden.

Competitie

Tijdens deze wedstrijden zwem je voor de zwemvereniging. Alle zwemmers kunnen punten zwemmen voor de vereniging. De laatste jaren zwemmen wij in de competitie district 1e klasse. Deze competitie bestaat uit 5 wedstrijden. Voor competitiewedstrijden kun jij je niet afmelden, tenzij je ziek bent of er iets ernstigs aan de hand is. Competitiewedstrijden zwem je als ploeg, dus als je uitgenodigd wordt om mee te zwemmen en je komt niet, dan dupeer je daar je teamgenoten mee.

Speedo

Deze wedstrijden zijn voor jongens minioren 3 tot en met 6 en meisjes minioren 3 tot en met 5. Het zwemsecretariaat en de trainers houden in de gaten wie hier aan mee kunnen doen. De Speedowedstrijden bestaan uit 5 voorronden verdeeld over één seizoen en in juni wordt de finale gehouden. Voor deze finale worden de beste 21 zwemmers uit Noord-Holland uitgenodigd. Behoor je tijdens de Speedowedstrijden tot de 20 beste van Nederland, dan krijg je een uitnodiging voor een landelijke wedstrijd. Tijdens de Speedowedstrijden zijn er voor de meisjes minioren 6 langere afstanden toegevoegd. Deze programmanummers horen dus niet officieel tot de Speedowedstrijd, maar worden wel tijdens deze wedstrijd gezwommen.

Limietwedstrijden

Tijdens deze wedstrijden kan je limieten zwemmen voor verschillende andere wedstrijden zoals Kring Kampioenschappen en Nationale Kampioenschappen. Een limiet is een tijd die je tijdens een wedstrijd minstens al gezwommen moet hebben voor een bepaalde slag om uitgenodigd te kunnen worden voor deelname aan één van deze kampioenschappen. Je zwemt tijdens deze wedstrijden echt voor jezelf.

Kringkampioenschappen

Hier zwemmen de snelste zwemmers van Noord-Holland. Voor al deze wedstrijden gelden limieten. Zwemmers van 13 jaar en ouder kunnen hier aan mee doen.

Nederlandse Kampioenschappen (NK) en Nederlandse Jeugd Kampioenschappen (NJK)

De droom van elke zwemmer. Per seizoen zijn er 4 NK's en 2 NJK's, een zomer en winter NK en NJK, een NK sprint en een NK estafette. De allerbeste zwemmers van Nederland mogen hieraan mee doen. Er gelden zware limieten.

LAC

LAC staat voor Lange Afstand Circuit. AZVD doet aan deze wedstrijden mee. Het LAC bestaat uit drie wedstrijden, waarbij je iedere wedstrijd een langere afstand zwemt. Alle wedstrijdzwemmers kunnen zich opgeven voor het LAC.

Recreatieve wedstrijden

Voor de recreatieve zwemmers worden een aantal wedstrijden per seizoen georganiseerd. Zij kunnen op deze manier kennismaken met het zwemmen van wedstrijden.

Toernooien

Diverse verenigingen organiseren toernooien zoals een paastoernooi, bloembollentoernooi etc. AZVD zal aan enkele van deze toernooien deelnemen. Ook gaat AZVD in juni een weekend naar Bückebug in Duitsland om daar een wedstrijd te zwemmen. Naast het zwemmen, speelt de gezelligheid daar een belangrijke rol.

Eigen bijdrage

Om te starten bij een wedstrijd is de vereniging startgeld voor iedere te zwemmen afstand verschuldigd. Meestal zal AZVD dit startgeld geheel voor zijn rekening nemen maar in sommige gevallen zal een eigen bijdrage worden gevraagd.

Extra informatie over voeding en zwemmen

Zwemmen en voeding

Zwemmen behoort tot de duursporten. Deze sporten hebben als kenmerk het vermogen om een korte, intensieve of lange, rustige belasting zo goed mogelijk vol te houden. Naarmate de intensiteit van de inspanning hoger is, zullen meer koolhydraten en minder vetten als brandstof gebruikt worden. Bij inspanningen met een lagere intensiteit zal de vetverbranding hoog zijn en de koolhydraatverbranding lager. Hieruit blijkt wel dat voeding een belangrijke rol speelt bij de energievoorziening in het lichaam en dus bij sport. De belangrijkste voedingsstoffen zijn koolhydraten, vetten en eiwitten.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn voor de duursporter de belangrijkste bron van energie. De koolhydraatverbranding verloopt namelijk effectiever dan de vetverbranding doordat minder zuurstof nodig is voor de verbranding van koolhydraten. Koolhydraten worden in het lichaam opgeslagen als glycogeen. Door het gebruik van een koolhydraatrijke voeding kan het moment dat de glycoegeenvorraden leeg raken en het lichaam moet overschakelen op de vetverbranding worden uitgesteld. Dit moment kent elke zwemmer wel; het staat wel bekend als 'het dode punt' of 'de man met de hamer tegen komen'. Duursporters worden dan ook aangeraden een voeding te gebruiken met zo'n 60% - 70% energie verkregen uit koolhydraten. Om deze hoeveelheid binnen te krijgen zul je veel koolhydraatrijke producten moeten eten. De volgende voedingsmiddelen bevatten veel koolhydraten: brood (ook krentenbollen, ontbijtkoek, crackers, enz.), aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten (bruine en witte bonen, kapucijners, enz.) en fruit (vooral bananen).

Vetten

Vetten zijn de belangrijkste vorm van brandstof in rust en bij lichte inspanningen. Het lichaam gaat vet verbranden wanneer de glycogeenvoorraden leeg zijn. De vetreserves in het lichaam zijn echter bijna onbeperkt. De vetvoorraden in het lichaam hoeven dus niet met de voeding aangevuld te worden. Toch heeft ieder mens vet nodig omdat er essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines, zoals vitamine A en D, in zitten. Aan te raden is niet meer dan 20% van de energie uit vet te halen. Je zult dus moeten proberen de hoeveelheid vet in je voeding te beperken. Dit kun je doen door gebruik te maken van (dieet) halvarine, magere of halfvolle melkproducten en magere vleessoorten en door het gebruik van erg vette producten als snacks en sauzen te beperken.

Eiwitten

Eiwitten spelen een belangrijke rol bij de opbouw en het herstel van spierweefsel. Eiwitten worden normaal gesproken niet als brandstof gebruikt. Bij een tekort aan koolhydraten worden eiwitten wel als brandstof gebruikt. Dat gaat dan ook ten koste van het spierweefsel. Omdat bij sporters soms toch eiwitten worden afgebroken als energiebron, is de behoefte aan eiwitten bij sporters iets verhoogd ten opzichte van niet-sporters. Toch hoeft je geen speciale maatregelen te nemen om voldoende eiwitten binnen te krijgen. De gemiddelde Nederlandse voeding bevat namelijk van zichzelf al meer eiwit dan aanbevolen is. Bovendien bevatten voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten, zoals brood, meestal ook veel eiwitten. Daarnaast is het belangrijk om voldoende drinkvocht binnen te krijgen. Drink daarom voldoende. Tijdens het zwemmen verlies je veel vocht, ook al heb je dat niet in de gaten. Zorg daarom dat je voldoende drinkt, voor en na de training of wedstrijd. Als een wedstrijd langer dan een uur duurt, zorg dan dat je ook tussendoor drinkt. Een tekort aan vocht kan namelijk vervelende gevolgen hebben. Een vochtverlies van 2% zorgt al voor prestatieverlies, bovendien kan het maagdarmproblemen veroorzaken.

Tot slot kun je het best voorzichtig zijn met maaltijden vlak voor een training of wedstrijd. De volgende tips kunnen buikklachten voorkomen:

- Gebruik kort (dit is tot drie uur) voor een wedstrijd geen grote maaltijd meer;
- Wees voorzichtig met veel vlees, hiervan kun je last krijgen van brandend maagzuur;
- Wees voorzichtig met bonen, koolsoorten, ui, paprika en koolzuurhoudende frisdranken, om boeren te voorkomen;
- Wees voorzichtig met ijskoude dranken of gerechten, deze kunnen maagkrampen veroorzaken.

Website

AZVD heeft een mooie en actuele website (www.azvd.nl). Hier staat ook voor de wedstrijdzwemmers veel informatie op. Op de startpagina van de zwemafdeling staat een agenda. Hierin zijn alle wedstrijden opgenomen. Zodra de uitnodigingen worden uitgedeeld, wordt de agenda bijgewerkt en kan je doorklikken zodat je de uitnodiging ook op de site kunt bekijken. Handig voor als je de uitnodiging kwijt bent! Ook staan de uitslagen van de wedstrijden op de site. Blijkt dat je gediskwalificeerd bent en je wilt opzoeken waarom dat gebeurd is, dan kan je bij de links de diskwalificatiecodelijst vinden. Onder het tabblad clubrecords vind je naast alle clubrecords ook een lijst met je persoonlijke tijden. Maar naast deze nuttige informatie is de site natuurlijk ook bedoeld voor verslagen van de gezwommen wedstrijden en foto's. En deze verslagen en foto's mogen jullie zelf ook bij de webmaster aanleveren (redactie@azvd.nl).

Wij zijn op zoek

De zwemmers hebben u als ouder hard nodig en de vereniging en zwemafdeling ook. Bij iedere wedstrijd zijn wij verplicht per 10 zwemmers 1 tijdwaarnemer(ster) ofwel een “klokker” te leveren. Wanneer er niet voldoende klokkers worden aangemeld, worden de deelnemers niet opgenomen in de wedstrijd. Geef u op voor de opleiding als tijdwaarnemer(ster). In september start een nieuwe opleiding, dit kost u 4 avonden en 1 ochtend ten behoeve van het examen. De bijeenkomsten worden in de eigen regio gehouden. Met uw hulp hoeven wij geen wedstrijden af te zeggen!

Ook zijn wij op zoek naar ouders/verzorgers/opa's of oma's die tijdens een wedstrijd tijdsbriefjes willen ophalen, het drinken tijdens de wedstrijden willen verzorgen, als speaker willen fungeren en dergelijke.

Vele handen maken licht werk. Des te meer ouders (en anderen) helpen, des te meer het werk verdeeld kan worden.

Meldt u daarom aan bij:

Willy Jongert (tel. 075-6875227 email: zwemsecretariaat@azvd.nl)

of bij één van de andere zwemcommissieleden.

Tot slot

Bewaar dit boekje je hele zwemcarrière. Zo heb je altijd een aantal belangrijke gegevens bij de hand.