



**INFORMATIEBOEKJE  
WEDSTRIJDZWEMMEN  
SEIZOEN 2016/2017**

## INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Groepsindeling	3
Trainingstijden	4
Deelname Competitie/Wedstrijden	4
Voor een wedstrijd	6
Leeftijdsindelingen	7
Poule-Indeling per Competitie	8
Uitgebreide informatie over de Circuits	8
Wat moet er in je zwemtas zitten?	10
Trainingsregels	10
Gedragsregels	11
Vrijwilligers	12
Officials	12
Sponsors	12
Vragen?	13

## INLEIDING

Wedstrijdzwemmen is een prachtige sport. Onder leiding van onze uitstekende trainers wordt er prestatiegericht getraind waarbij ook plezier in de sport een belangrijk uitgangspunt is. De zwemselectie van ESCA-Wedstrijdzwemmen zwemt op een hoog niveau in zowel Regio Oost (Gelderland en Overijssel) als ook in de landelijke competitie. ESCA doet er alles aan om dit hoge niveau te handhaven. De afdeling wedstrijdzwemmen bestaat uit meerdere leeftijdsgroepen/niveaus en voor alle groepen is er een aangepast trainings- en wedstrijdprogramma.

Natuurlijk zul je veel vragen hebben als je start met wedstrijdzwemmen, bijvoorbeeld wanneer zijn de trainingen, hoe zitten wedstrijden in elkaar, aan welke wedstrijden doen we mee, wat neem ik mee naar de wedstrijden, enzovoort.

In dit boekje proberen we antwoord te geven op al die vragen. Mocht na het lezen van dit informatieboekje toch nog vragen hebben, dan kun je die natuurlijk aan de trainers of coaches stellen of mailen naar: [wedstrijdzwemmen@esca-zwemmen.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@esca-zwemmen.nl)

## GROEPSINDELING

### SwimKick groep

Deze groep is bedoeld voor kinderen vanaf 6 jaar met minimaal het A-diploma en de intentie om B en C te halen. In de SwimKick groep train je 2 keer per week. In de SwimKick groep worden de technieken van de wedstrijdslagen goed aangeleerd waar je een heel zwemleven plezier aan hebt. Natuurlijk krijgen ook de starts en verschillende keerpunten aandacht. Als je in de SwimKick groep zit maak je via SwimKick wedstrijden kennis met wedstrijdzwemmen.

Als de coördinator van de minioren heeft beoordeeld dat je de basisvaardigheden voldoende onder de knie hebt dan kun je doorstromen van de SwimKick groep naar de Minioren groep.

### Minioren groep

Je behoort tot de Minioren groep als je in de leeftijdscategorie valt van 6 t/m 12 jaar. Je traint minimaal 2 tot maximaal 3 keer per week. Deze indeling wordt gemaakt in overleg met de trainer. In de Minioren groep zwemmen kinderen tot 12 jaar maximaal 3 keer per week. In deze groep worden de zwemslagen verder verbeterd, train je op langere afstanden, ontwikkel je je keerpunten nog verder en doe je mee aan de wedstrijden.

### ZwemSelectie

Vanaf 11 jaar kun je doorstromen naar de ZwemSelectie. Hierbij maak je de keuze hoe vaak je per week wilt zwemmen. De mogelijkheden zijn 3 tot 4 keer per week of 5 tot 7 keer per week. (Bij 5 tot 7 trainingen per week zal er een aanpassing in de contributie plaatsvinden.)

### Tiener groep

Vanaf 10 jaar kun je ook doorstromen naar de Tiener groep. Hier kies je voor - in overleg met je trainer - als je zwemmen leuk vindt, de basisvaardigheden onder de knie hebt maar de Zwemselectie nog iets te hoog gegrepen is. Bij de Tienergroep doe je ook mee aan de wedstrijden. In de Tiener groep train je 2 keer per week.

## Masters

Vanaf 21 jaar mag je met de Masters meezwemmen (Senioren). De Masters trainen 2 keer per week en je kunt meedoen aan de wedstrijden specifiek voor Masters. (Ook leuk voor je ouders!)

## TRAININGSTIJDEN

Groep	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
SwimKick				18.00 - 19.00 De Grote Koppel		8.00 - 9.00 Valkenhuizen
Minioresn	17.00 - 18.30 Valkenhuizen			18.00 - 19.30 De Grote Koppel Alleen voor Minioresn die 3x trainen.	17.30 - 19.00 Valkenhuizen	
Selectie (jun 1&2)	17.00 - 18.30 Valkenhuizen		18.00 - 20.00 De Pals *	18.00 - 19.30 De Grote Koppel	17.30 - 19.00 Valkenhuizen	8.00 - 9.00 Valkenhuizen
Selectie (jeugd, senioresn & junioresn 3&4)	17.00 - 18.30 Valkenhuizen	19.00 - 20.30 De Pals	18.00 - 20.00 De Pals *	18.00 - 19.30 De Grote Koppel	19.00 - 20.00 De Pals	8.00 - 9.00 Valkenhuizen
Tieners		19.00 - 20.00 De Pals			17.30 - 19.00 Valkenhuizen	
Masters		20.00 - 21.00 De Pals				8.00 - 9.00 Valkenhuizen

\* Op woensdag is er een combinatie training. Je hebt eerst een zwemtraining gevolgd door een uur landtraining in de fitness ruimte. Aan de woensdag training mag je deelnemen vanaf Junioresn meisjes 2 of Junioresn jongens 2 behoort en minimaal 3-4 keer per week traint.

Kun je niet trainen dan moet je tijdig (op z'n laatst 1,5 uur voor aanvang van de training) laten weten dat je niet kunt trainen. Dit kun je doen d.m.v. een berichtje naar [escatrainers@escaszwemmen.nl](mailto:escatrainers@escaszwemmen.nl).

## DEELNAME COMPETITIE/WEDSTRIJDEN

Nederland is ingedeeld in 5 regio's, met ieder een eigen regio-bestuur. ESCA valt onder Regio Oost (Overijssel en Gelderland).

ESCA-Wedstrijdzwemmen neemt deel aan de volgende competities en wedstrijden:

Swimkick circuit: bestaat uit 4 wedstrijden. Dit zijn wedstrijden speciaal voor onze jongste zwemmers zonder wedstrijdervaring. Met deze wedstrijden kunnen de jonge zwemmers in een ontspannen sfeer de nodige wedstrijd ervaring opdoen.

De zwemafstanden zijn vaak 25 of 50 meter en zo nu en dan 100 meter. Bij deze wedstrijd categorie zal minder streng naar de diskwalificatieregels gekeken worden.

De wedstrijden zijn ingedeeld in vier SwimKick / Minioren wedstrijden. Deze worden dit seizoen georganiseerd door ESCA en vinden plaats in Arnhem.

Minioren circuit: bestaat uit 8 wedstrijden. Hier zwemmen we in een regionale poule. Voor de leeftijdscategorie zie het overzicht op blz 7/8. Deze wedstrijden zijn verdeeld in vier wedstrijden SwimKick / Minioren combinatie en vier wedstrijden Minioren / Junioren Combinatie. Deze wedstrijden worden dit seizoen georganiseerd door ESCA en vinden plaats in Arnhem.

Junioren Circuit: bestaat uit 8 wedstrijden. Hier zwemmen we in een regionale poule. Voor de leeftijdscategorie zie het overzicht op blz 7/8. Deze wedstrijden zijn verdeeld in vier wedstrijden Minioren / Junioren combinatie (deze wedstrijden worden dit seizoen georganiseerd door ESCA en vinden plaats in Arnhem) en vier wedstrijden Junioren / Jeugd / Senioren Combinatie die verdeeld in de regio worden georganiseerd.

Jeugd-Senioren circuit: Bestaat uit 4 wedstrijden. Hier zwemmen we in een regionale poule. Voor de leeftijdscategorie zie het overzicht op blz 7/8. Deze wedstrijden zijn verdeeld in vier wedstrijden Junioren / Jeugd / Senioren combinatie die verdeeld in de regio worden georganiseerd.

Landelijke competitie: bestaat uit 4 wedstrijden. Hier zwemmen we in de Landelijke A-competitie. Dit zijn wedstrijden voor zwemmers vanaf 9jaar en ouder.

Aan de volgende wedstrijden kun je alleen deelnemen als je hiervoor de behaalde limieten\* hebt gezwommen of uitgenodigd bent door je trainer:

\*specifieke tijd op een bepaalde afstand

<b>NK</b>	Nederlandse Kampioenschappen (niet voor de Minioren)
<b>NJJK</b>	Nederlandse Jeugd en Junioren Kampioenschappen (niet voor de Minioren)
<b>GK</b>	Gelderse Kampioenschappen (niet voor de Minioren)
<b>GBK</b>	Gelderse B Kampioenschappen (als je net de GK niet gehaald hebt ) (niet voor de Minioren)
<b>GWK</b>	Gelderse Winter Kampioenschap
<b>GWBK</b>	Gelderse Winter B- Kampioenschappen (als je net de GK niet hebt behaald)
<b>GLAK</b>	Gelderse Lange Afstand Kampioenschappen
<b>GMS</b>	Provinciale (Gelderse) Minioren sprint
<b>PMCM</b>	Provinciale Minioren Club competitie
<b>PMK</b>	Provinciale Minioren Kampioenschap (juni)
<b>Jaargangfinales</b>	Landelijke Minioren kampioenschap (feb/juni)

Tussen al deze competitiewedstrijden door zwemmen we ook nog allerlei andere wedstrijden bijvoorbeeld:

- Medaille wedstrijden: regionaal (leuk voor je prijzenkast).
- Lange Afstand Competitie (LAC): dit zijn wedstrijden waar alleen lange afstanden worden gezwommen vanaf 200m t/m 2000m. Iedereen vanaf Minioren 3 mag meedoen aan deze wedstrijden.
- Limietwedstrijden: om aan bepaalde kampioenschappen mee te mogen doen moet je een limiet hebben gezwommen. Heb je dat nog niet, dan kun je dit in een limietwedstrijd proberen te zwemmen. Bij je trainer kun je advies krijgen of het nodig is om aan een limietwedstrijd mee te doen.

Voor de minioren geldt dat voor deze wedstrijden altijd overleg plaatsvindt vooraf met de trainer of het verstandig is om aan deze wedstrijden deel te nemen.

Voor deze wedstrijden moet je je ook zelf opgeven, deze wedstrijden zijn dus niet verplicht. Een aantal weken voor een wedstrijd krijg je een mail waarin je aan kan geven of je mee wilt doen aan een wedstrijd en op welke slagen en afstanden. Niet opgeven is ook niet meedoen.

Voor sommige wedstrijden dien je ook zelf het inschrijfgeld te voldoen. Dit wordt altijd vermeld in de mail die je over de wedstrijd ontvangt.

Bij competitie- en kampioenschapswedstrijden zullen altijd trainers van ESCA aanwezig zijn. Bij overige wedstrijden zoals bijv. Medaillewedstrijden kan er een beroep op ouders gedaan worden.

Alle wedstrijden kun je ieder seizoen terugvinden op onze site [www.esca-zwemmen.nl](http://www.esca-zwemmen.nl) onder het kopje 'wedstrijdzwemmen'.

## VOOR EEN WEDSTRIJD

Alle competitiewedstrijden zijn erg belangrijk voor de gehele wedstrijd ploeg van ESCA (kom je niet, dan krijgt ESCA wedstrijdzwemmen een straftijd en eindigen we als vereniging lager in de competitie).

Ook krijgt ESCA wedstrijdzwemmen een boete als er niet op tijd wordt afgemeld.

Als wedstrijdzwemmer ben je verplicht om deel te nemen aan de zwem competities als je hiervoor wordt ingeschreven/uitnodiging via de mail krijgt. Afmelden mag dan ook alleen met een goede geldige reden!!

Afmelden doe je op twee manieren:

1. door te beantwoorden op de inschrijvingsmail
2. bij je trainer via [escatrainers@esca-zwemmen.nl](mailto:escatrainers@esca-zwemmen.nl)

Bij niet (tijdig) afmelden zal de boete doorberekend worden aan jou en/of je ouders!!

Via de mail krijg je een uitnodiging voor een zwemwedstrijd. Hierin staat welke afstanden je moet zwemmen, waar en hoe laat het inzwemmen en de wedstrijd begint.

In de mail staat ook de verzameltijd, zorg dan ook dat je vóór of uiterlijk op die tijd aanwezig bent in het desbetreffende zwembad.

Een wedstrijd duurt gemiddeld 2 tot 2,5 uur, het inzwemmen 30 min. In totaal moet je dus op zo'n 2,5 tot 3 uur rekenen, buiten de reistijd.

Bij een competitiewedstrijd geldt de regel "samen uit, samen thuis". Dat houdt in dat alle zwemmers in principe de héle wedstrijd aanwezig blijven, ook de prijsuitreiking! Het kan natuurlijk een keer voorkomen dat je iets eerder weg moet, vanwege bijv. een verjaardag/feest, bespreek dit vooraf aan de wedstrijd met je trainer.

Bij de wedstrijden waar je jezelf voor kan inschrijven, die dus niet verplicht bent om te zwemmen, mag je nadat je klaar bent met zwemmen naar huis toe. Je bent dan niet verplicht om op de rest van je team te wachten

Iedere zwemmer is zelf verantwoordelijk voor het vervoer, zowel heen als terug. Natuurlijk is het wel zo leuk om samen met andere zwemmers naar de wedstrijd te gaan. Spreek dit dan onderling even af. Wanneer je ouders niet kunnen rijden dien je in principe zelf te regelen dat je met een andere zwemmer mee kunt rijden, lukt dit niet bespreek dit dan (tijdig) met je trainer.

## LEEFTIJDINDDELINGEN

Je mag vanaf 6 jaar deelnemen aan wedstrijdzwemmen. De KNZB heeft hiervoor een indeling gemaakt per leeftijdscategorie. De kinderen zijn onderverdeeld in jaargangen gekoppeld aan hun geboortjaar. Het zwemseizoen loopt echter van augustus t/m juli. Elke jaargang heeft een nummer, Minioren 1 t/m 6. Dit verschuift per zwemkalender jaar (augustus t/m juli): dus een Minioor 4 (in seizoen 2015/2016) met geboortjaar 2006 is in het seizoen 2016/2017 een Minioor 5. Omdat de groei en ontwikkeling bij jongens iets anders verloopt hebben zij een extra jaar Minioren en een extra jaar Junioren.

Voor seizoen 2016-2017 ziet deze er als volgt uit:

<b>Indeling</b>	<b>Meisjes</b>	<b>Jongens</b>
Minioren 1	2010	2010
Minioren 2	2009	2009
Minioren 3	2008	2008
Minioren 4	2007	2007
Minioren 5	2006	2006
Minioren 6	-	2005

Junioren 1	2005	2004
Junioren 2	2004	2003
Junioren 3	2003	2002
Junioren 4	-	2001
Jeugd 1	2002	2000
Jeugd 2	2001	1999
Senioren 2	2000 en 1999	1998 en 1997
Senioren	1998 en ouder	1996 en ouder

## POULE-INDELING PER COMPETITIE

Het komende seizoen zwemmen we in de volgende poules:

### Landelijke A Competitie

Aqua Novio  
Erica Terpstrabad  
Kwakkenbergweg 25  
6523 MJ Nijmegen

RZC  
Zwembad De Vallei  
Sportlaan 3  
3905 AD Veenendaal

ESCA  
Zwembad De Grote Koppel  
Olympus 29  
6832 EL Arnhem

## UITGEBREIDE INFORMATIE OVER DE CIRCUITS

Het begint in de SwimKick groep. De trainer vindt dat een kind eraan toe is om wedstrijden te zwemmen en vraagt een startnummer aan. Vanaf dat moment mogen kinderen deelnemen aan het Minioren circuit. Dit zijn wedstrijden voor kinderen vanaf 6 tot en met 12 jaar. In zwemjargon de Minioren.

Het kan dus zijn dat je nog bij de Swimkick groep zit maar toch al Minioren circuit wedstrijden zwemt.

Zwem je in de SwimKick groep dan wordt er halverwege het seizoen bekeken of je doorstroomt naar de Minioren groep.

Als je doorstroomt naar de Minioren groep dan begint het "echte" trainen. Hier wordt ook weer gekeken of je vanaf Minioren 5 (meisjes) Minioren 6 (jongens) doorstroomt naar de ZwemSelectie of Tiener groep. Voor vragen hierover kunt u altijd terecht bij de trainers.

Er zijn 8 Minioren circuit wedstrijden dit seizoen. Deze worden gezwommen in diverse zwembaden in heel Nederland. ESCA is een van organisatoren van de Minioren circuit wedstrijden en daarom worden de meeste wedstrijden in De Grote Koppel gezwommen. De gezwommen afstanden tellen voor de Regio- en landelijke ranglijsten.

De wedstrijden bevatten 8 verschillende zwemnummers variërend van 50m tot 400m



Vanaf seizoen 2014-2015 zijn er bij iedere Minioren wedstrijd medailles te winnen. Bij iedere gezwommen afstand krijgen de 3 snelste een welverdiende medaille!

### Ranglijsten

Nederland is voor het zwemmen opgedeeld in regio's. Per regio worden de resultaten van de wedstrijden, gehouden in de baden van de Regio, met elkaar vergeleken. ESCA valt onder Regio Oost.

Op de site: [www.knzboost.nl/wedstrijdzwemmen](http://www.knzboost.nl/wedstrijdzwemmen) kun je al vrij snel na een wedstrijd kijken hoe snel jouw tijd was in vergelijking met andere zwemmers uit Regio Oost.

Tevens zijn de wedstrijd tijden ook te bekijken in de Splash app (voor IOS en Android).

### Provinciale Minioren finales

Aan het eind van het seizoen (in juni) worden de Provinciale Minioren finales gehouden. Je mag naar de Provinciale Minioren finale als je tot de 18 snelste zwemmers van Regio Oost behoorden. De snelste 3 zwemmers van deze wedstrijden krijgen een medaille.

### Miniorendag

De landelijk beste 30 Minioren van elke leeftijdsgroep (na de 5 Miniorenwedstrijden en de Minioren finales) worden als beloning uitgenodigd voor een speciale dag georganiseerd door de KNZB: de Miniorendag wordt elk jaar in september gehouden.

### Jaargangfinales

In februari en in juli worden de Jaargangwedstrijden georganiseerd voor minioren. Stond je na de 5 Minioren circuit wedstrijden in de landelijke ranglijst tussen plaats 1 en 25 dan krijg je een uitnodiging voor de Jaargangfinale. Heb je dit seizoen in een ander wedstrijd een snellere tijd gezwommen dan in een Minioren circuit wedstrijd dan mag je, je daar ook mee inschrijven. Als je tijd maar sneller was dan nummer 24. Uiteindelijk krijgen de 24 snelste zwemmers uit dit seizoen, per slag, de kans om Miniorenkampioen van Nederland te worden!

### Minioren Club Meet

Één keer per jaar wordt er ook nog een Minioren Club Meet gezwommen. Daaraan mogen 18 kinderen per club deelnemen. Elk team moet zoveel mogelijk punten verzamelen. Er gelden een aantal speciale regels over hoe vaak een kind ingezet mag worden. Hoor je bij de beste clubs van Nederland, dan mag je als club naar de Minioren Club Meet Finale.

## WAT MOET ER IN JE ZWEMTAS ZITTEN?

Voor een training heb je altijd het volgende in je tas zitten:

- Een badpak of zwembroek
- Een zwembrillette
- Een badmuts (zeker voor de meisjes)
- Een handdoek
- Badslippers
- Een bidon met drinken (water, evt. met wat siroop of Isostar)
- Flippers

- Pull-buoy
- Plankje
- Paddles (pas vanaf Minioren 5)
- Snorkel (pas vanaf Minioren 5)

Voor een wedstrijd heb je altijd het volgende in je tas zitten:

- Twee badpakken of zwembroeken (één voor het inzwemmen en één voor de wedstrijd)
- Een zwembriljetje (evt. reserve)
- Een badmuts (evt. reserve)
- Twee handdoeken
- Badslippers
- ESCA t-shirt & bijbehorende korte broek en/of ESCA trainingsjack (of een trainingspak)
- Genoeg drinken (water evt. met wat siroop/Isostar, geen melkproducten of frisdrank)
- Brood/eten voor tijdens en na de wedstrijd (tijdens de wedstrijd moet je niet te veel en/of te zwaar eten - 'langzame koolhydraten')
- Eierkoek/Evergreen/banaan of ander fruit
- Zeker geen snoep tijdens de wedstrijd
- Bij lange wedstrijden iets om jezelf te vermaken (een boek, mp3 speler of iets dergelijks)

## TRAININGSREGELS

Om de trainingen goed te laten verlopen zijn de volgende regels afgesproken:

1. In het zwembad loop (dus niet rennen!) je altijd op slippers of schoenen waarmee niet buiten gelopen is. (denk aan de hygiëne)
2. Vijf minuten voor aanvang van de training ben je aanwezig. Als je de kleedkamer verlaat ben je ook klaar om het water in te gaan (badmuts op, broekkoordje vast en zwembriljetje gereed)
3. Tijdens alle trainingen dient iedereen een pull-buoy, plankje, flippers, paddles (oudere Minioren) en bidon met water bij zich te hebben.
4. Alle zwemmers helpen met bad opbouwen en afbreken voor en na een training.
5. Voor de training draai je eerst 5 minuten je lichaam warm.
6. Twee minuten na instructie van het inzwem-programma is iedereen begonnen met het inzwemmen.
7. Tijdens de trainingen alleen toiletteren in hoge nood of in een eventuele pauze. Meld dit altijd bij je trainer.
8. Bij het uitvoeren van de opdrachten houd je je aan de baanindeling, eventueel de baanvolgorde en uiteraard aan de opdracht.
9. Het uitzwemmen behoort bij de training en moet dus in zijn geheel worden uitgevoerd.
10. Indien je niet helemaal in orde bent of een blessure hebt, meld dit dan voor aanvang van de training bij je trainer. Als je flink verkouden of griepig bent, doe je er beter aan om thuis te blijven.
11. Iedereen is verplicht zich aan de regels te houden!

## GEDRAGSREGELS

Zwemmen is een leuke sport en dat willen we leuk houden. Om het met elkaar leuk te houden is het goed om een aantal afspraken met elkaar te maken. Hoe gaan we met elkaar om, hoe gedraag je je tijdens een wedstrijd of training?

Heel normale omgangsvormen die toch goed zijn om aan elkaar kenbaar te maken.

Van de zwemmers wordt verwacht dat zij de aanwijzingen van de trainers c.q. hulptrainers opvolgen. Trainingsschema's, tijdens wedstrijden, etc. Tevens wordt verwacht dat de zwemmers zich goed inzetten tijdens de training en wedstrijden. Constant blijven kletsen en daarmee anderen hinderen, werkt demotiverend voor degenen die zich wel optimaal inzetten. Voor een gezellig onderonsje is voor en na de training alle tijd, tijdens de training wordt gewerkt aan het verbeteren van de techniek en conditie. In principe kom je naar iedere training. Uiteraard kan het zijn dat je een keer niet kan, je bent ziek, je bent op vakantie etc. Dan meld je je vooraf - minimaal 1,5 uur vantevoren - af bij de trainer via de mail: [escatrainers@esca-zwemmen.nl](mailto:escatrainers@esca-zwemmen.nl).

Goed met elkaar omgaan, sociaal gewenst gedrag; iets wat wij als club zeer belangrijk vinden. Je laat een ander in zijn waarde, je houdt rekening met een ander en je vormt met elkaar een team! Ongewenst gedrag (bijv. pesten) worden niet getolereerd. Dergelijk gedrag wordt bespreekbaar gemaakt met de betrokkenen. Als je het gevoel hebt dat je onheus bejegend bent kun je dat met de trainer of één van de andere trainers bespreekbaar maken.

Vertrouwenspersoon voor de zwemmers is Astrid Driessen - Venhorst (voorzitter-wz@esca-zwemmen.nl)

Daarnaast mag je ook altijd de leden van de Wedstrijdzwemcommissie (WZC) aanspreken. De gegevens van de leden vind je op de internetsite [www.esca-zwemmen.nl](http://www.esca-zwemmen.nl).

Van je trainer mag je verwachten dat hij/zij ook vorm en inhoud geeft aan het hiervoor beschreven gedrag. De trainer heeft in deze ook een voorbeeldfunctie. Je trainer is de aangewezen persoon om problemen of opmerkingen te bespreken ten aanzien van het zwemmen/trainen. We vinden het belangrijk dat dergelijke zaken bespreekbaar zijn en ook bespreekbaar blijven. Ondanks dat we het niet altijd met elkaar eens zijn, is het belangrijk dat we wel met elkaar blijven praten.

Mochten ouders vragen of opmerkingen hebben dan kunnen ze natuurlijk ook altijd terecht bij de trainers of de WZC (Wedstrijdzwemcommissie).

We hopen dat jullie je in blijven zetten voor een gezellige en goede zwemvereniging en dat deze gedragsregels daarbij een hulpmiddel zijn om het zo te houden.

## KLEDING

Afgelopen seizoen heeft ESCA Wedstrijdzwemmen nieuwe tenues gekregen. De tenues zijn verplicht voor iedereen die wedstrijden zwemt.

Het basis tenue bestaande uit een shirtje en broekje is verplicht voor iedere zwemmer die wedstrijden zwemt.

Daarnaast wordt de mogelijkheid geboden om een trainingsbroek en/of vest aan te schaffen; dit is optioneel.

Deze kleding is te koop bij Sport 2000 Huisman.

Kleding kan hier gepast worden en zal direct voorzien worden van het ESCA logo en optioneel voorzien worden van je eigen naam.



SPORT 2000 Huisman  
Vierakkerstraat 20-24  
6851 BE Huissen

## VRIJWILLIGERS

Onze gehele vereniging draait op vrijwilligers. Mensen die zich onbaatzuchtig voor de vereniging - uw kind - inzetten. Met veel voldoening!

Mocht u tijdens een wedstrijd op de tribune zitten maar liever een handje uitsteken tijdens zo'n evenement of heeft u wellicht andere kwaliteiten die ten bate van de club zouden kunnen komen dan horen wij dat uiteraard graag. Bent u bijvoorbeeld fysiotherapeut, arts, accountant, webdesigner of anderszijds en vindt u het leuk om u bij tijd en wijle in te zetten voor de vereniging: laat het ons weten! Spreek ons gerust aan! Vele handen maken licht werk!

## OFFICIALS

Wellicht heeft u al een keer een zwemwedstrijd meegemaakt.

Het is u toen vast opgevallen dat er zeer veel mensen in "witte pakken" rondlopen.

Dit zijn de officials, bestaande uit tijdwaarnemers, keerpuntwaarnemers, kamprechters, een starter, een scheidrechter en de juryleden. Zonder deze vrijwilligers is een wedstrijd niet mogelijk. Bij elke wedstrijd dient iedere vereniging meerdere officials aan te leveren zodat de zwemmers mee kunnen doen. Lijkt u het leuk om tijdens de wedstrijden de functie als official uit te oefenen, meldt u dan aan bij een van de leden van WZC of per mail:

[wedstrijdzwemmen@esca-zwemmen.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@esca-zwemmen.nl) De cursus wordt volledig verzorgd door de KNZB en vergoed door ESCA. Het kost u dus alleen een paar avonden vrije tijd.

## SPONSORS

ESCA heeft de ambitie een bestand te verwerven van trouwe bedrijven die de vereniging financieel willen ondersteunen. Om haar ambities in de komende jaren waar te maken zijn nieuwe sponsors c.q. extra financiële steun vereist. Deze extra financiële steun zal in de regel niet

uitsluitend worden aangewend voor 'winnaars' en 'toppers'.

Alle leden en trainers moeten kunnen meeprofiteren van een door sponsoring verkregen ruimer budget.

Door sponsoring kan een bedrijf zichzelf op positieve wijze promoten. Het feit dat ESCA prestaties levert bij jong en oud en positief 'in the picture' staat, is een versterking voor het imago van een bedrijf.

#### **Hoe kan een bedrijf ESCA sponsoren?**

Dit kan op diverse manieren: (eenmalige) donaties maar ook het sponsoren van specifieke zaken zoals diverse reclame-uitingen rond het bad, live verbinding van het bad naar de kantine tijdens de GWK, bedankjes voor de vrijwilligers, bewegwijzering in de accommodatie, trainer shirts, bidons, etc. Daarnaast is het ook mogelijk om het bedrijf voor korte of langere tijd aan de club te verbinden; ook daarvoor kunnen wij een passende oplossing bieden. Uiteraard in overleg met de wensen en de eisen van de sponsor.

#### **Neem contact op!**

Kortom: er zijn veel dingen mogelijk op het gebied van sponsoring maar dan moeten we deze sponsors wel weten te vinden! Ken je een bedrijf die van deze mooie kans wil profiteren? Neem contact op met het ESCA PR & Sponsoring Team via [sponsors4esca@gmail.com](mailto:sponsors4esca@gmail.com).

#### **VRAGEN?**

Zijn er na het lezen van dit informatieboekje toch nog vragen, schroom dan niet, vraag het aan de trainers of mail naar [wedstrijdzwemmen@esca-zwemmen.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@esca-zwemmen.nl) of [voorzitter-wz@esca-zwemmen.nl](mailto:voorzitter-wz@esca-zwemmen.nl)

Volg ons ook op Facebook: <https://www.facebook.com/ESCAWedstrijdzwemmen!> Ook hier is er de gelegenheid om vragen te stellen (bv. via een privébericht) waarop snel antwoord volgt.