

Baandiscipline en andere belangrijke spelregels

Tijdens een zwemtraining krijg je diverse oefeningen en afstanden te zwemmen. Borstcrawl, schoolslag, vlinderslag en rugcrawl wisselen elkaar af en regelmatig heb je een paar seconden aan de kant om weer met iets nieuws te beginnen. Om ervoor te zorgen dat de trainingen goed en veilig (!) verlopen zijn er een aantal spelregels waar we ons aan houden.

Opbouwen

Als vereniging zijn we gezamenlijk verantwoordelijk voor het opbouwen en het opruimen van het zwembad. Wanneer iedereen een handje helpt zijn we in een paar minuten klaar.

Duiken

Duik veilig. Bij het begin van de training spring of duik je in het water, maar zodra de eerste zwemmer in de baan terugkomt, mag er niet meer gedoken worden. Je let op wanneer je in het water springt! Dat doe je nooit als er iemand in de buurt van de kant zwemt!

Bij de Rugstart is het belangrijk dat je tegelijkertijd je handen loslaat en je armen naar achteren gooit terwijl je afzet met je voeten. Als je namelijk te lang vasthoudt, kan het je tanden kosten.

Trainer

Volg altijd de aanwijzingen van de trainer op. Of dit nu gaat om veiligheid rondom het bad, of het zwemmen zelf. De trainer is verantwoordelijk voor de veiligheid in en bij het bassin en moet erop kunnen vertrouwen dat zijn/ haar aanwijzingen opgevolgd worden.

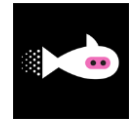
Positie in de baan

Je zwemt altijd rechts in de baan, met uitzondering van oefeningen over de lengte van één baan volgens het principe 'laatste binnen eerste weg'.

Houd voldoende afstand, zeker bij de keerpunten. Je keert op het midden van de baan en als er dan een zwemmer vlak achter je zit heb je last van elkaar en loop je het risico op een botsing. Zorg ervoor dat **bij elke oefening op volgorde van snelheid vertrokken wordt,** stem dat onderling af. Deze volgorde is lang niet altijd voor elke oefening hetzelfde, zeker als de onderlinge snelheid dicht bij elkaar ligt kan dit per soort oefening verschillen.

Inhalen

Moet je jouw voorligger inhalen in een 25 meter bad: tik dan duidelijk voelbaar, doelbewust een aantal keren tegen zijn haar enkels en blijf tot aan het keerpunt erachter zwemmen. Bij het keerpunt haal je (op het middenpunt) in.



Baandiscipline en andere belangrijke spelregels

Word je ingehaald in het 25 meter bad? Zwem dan in je eigen tempo door tot aan het keerpunt en wacht daar, helemaal rechts in de baan tot de achtervolger je ingehaald heeft.

Inhalen in het 50 meter bad, mag na het aantikken tegen de enkels in de baan. Degene die ingehaald wordt, houd even in en blijft goed aan de kant zwemmen zodat de snellere zwemmer kan passeren.

Haal **NOOIT** in tussen twee zwemmers als die elkaar passeren in de baan!!

Zwem zoveel als je kunt, maar zwem niet ten koste van alles alle afstanden af. Moet je 10 x 50 meter zwemmen, maar is de snelste zwemmer in je baan al klaar als jij nog één keer (of twee keer) vijftig meter moet doen? Sla die laatste vijftig meter dan over. Je krijgt snel genoeg een nieuwe oefening van de trainer en de andere zwemmers hoeven niet allemaal op je te wachten.

Volg de slag van degene die je ingehaald heeft. Dus bijvoorbeeld als jij bij de wisselslag ingehaald wordt als je rug zwemt, maar degene die je inhaalt, zwemt school. Dan ga jij ook verder met school. Het is niet erg dat je minder meters zwemt dan de snellere zwemmers.

Plaatsmaken

Klaar. Ben je klaar met een oefening of zit je in een rustpauze tussen twee oefeningen, laat dan **altijd het midden van de baan vrij**. De andere zwemmers in je baan zijn misschien nog bezig en hebben dit stuk muur nodig om te kunnen keren of aan te tikken. Wacht aan de zijkant, niet in het midden op de kopse kant.

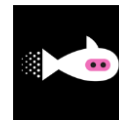
Rugcrawl: hang je aan de kant en komt een zwemmer aan op de rug, houdt hem of haar eventueel even tegen, zodat deze niet tegen de kant slaat of een zwemmer raakt.

Andere belangrijke spelregels

Meld blessures vooraf zodat de trainer er rekening mee kan houden en stem aanpassingen van het schema met de trainer af zodat je training blijft passen binnen de groep. Maar luister altijd goed naar je lichaam en stop als het niet meer gaat, jij voelt het beste wat wel kan en wat niet. Kom nooit zwemmen als je verhoging of koorts hebt!

Drink voldoende. Bij een training ben je intensief aan het sporten en verliest je lichaam veel vocht, drink (bij voorkeur water) minimaal een halve liter gedurende een training en twijfel niet om bij te vullen. Zorg goed voor jezelf, ook tijdens de training.

Zorg dat je op tijd bent voor de aanvang van de training. De trainer maakt de baanindeling op basis van de aanwezige zwemmers en daar nog diverse wijzigingen in



Baandiscipline en andere belangrijke spelregels

moeten aanbrengen is disruptief voor de zwemmers die op tijd zijn. Zorg dus dat je vijf minuten voor de start bij het bassin bent.

Rust. Een trainer geeft niet voor niets een rustpauze tussen de afstanden. Hou je eraan, dat is voor ieder zo prettig. Dan kan je nooit veel eerder klaar zijn met de opdracht

Meld bij de trainer van het andere uur als je op een andere dag een training inhaalt.

Inhalen kan het beste op woensdag, vrijdag het tweede uur en op zondag.

En de laatste, misschien wel belangrijkste 'regel':

Zorg dat je plezier in het zwemmen hebt en houdt.

