



# **Informatiefolder Wedstrijdzwemmen**



## **Seizoen 2024 – 2025**



## Inhoud

---

In deze folder vindt u alle informatie die van belang is voor het wedstrijdzwemmen seizoen 2024-2025

• Inhoud	2
• Trainingen	3
• Leeftijdscategorieën	5
• Wedstrijden	6
• Huishoudelijk reglement	12
• Contributie	15
• Nuttige links	17
• Contact	19

## Trainingen

---

Alle groepen trainen op de volgende dagen/tijden:

**Maandag: 17.45 uur – 19.00 uur**

**Donderdag: 17.45 uur – 19.00 uur**

Afhankelijk van je contributie train je 1 of 2 keer in de week.

Voor een goede conditie, adviseren wij wel 2x in de week trainen. Door regelmatig te trainen, krijg je als zwemmer ook meer de gelegenheid om je zwemtechniek te verfijnen en meer kracht op te bouwen in de spieren.

### Trainingsgroepen

Tijdens de trainingen onderscheiden we 3 groepen.

De **Kennismakingsgroep (kweekvijver)** is er voor de nieuwe jonge zwemmers, t/m 12 jaar. Dit zijn doorstromers vanaf de afdeling Aquastars of simpelweg nieuwe aanmeldingen. Op een leuke manier worden deze jonge talenten klaar gemaakt voor hun eerste wedstrijden.

De **12+ groep** is er voor de zwemmers vanaf ongeveer 12 jaar en/of zwemmer die alle slagen al goed beheersen. Hier gaan we verder werken om nog sneller en beter te worden. We trainen op techniek, snelheid, kracht en uithoudingsvermogen.

De laatste groep is de **16+ groep**. Heb je de slagen goed onder controle, blink je uit in één of meerdere slagen of zwem je serieuze snelle tijden, dan gaan we met je aan de slag binnen deze groep. Dit is een groep die op een serieuze en deels zelfstandige manier traint om aan de persoonlijke doelen te werken.

### Proefzwemmen

Als je eens mee wilt zwemmen om wedstrijdzwemmen te ervaren, dan mag je gratis 3x mee trainen op maandag en/of donderdag. Om te kunnen proefzwemmen dient het formulier 'Proefzwemmen' op de website te worden ingevuld.

### Hulpmiddelen

Tijdens de trainingen gebruiken we regelmatig verschillende hulpmiddelen. Als club hebben we een aantal basis hulpmiddelen beschikbaar, maar het is wenselijk dat elke zwemmer over een eigen set aan hulpmiddelen beschikt. Het gaat dan om een kickboard, pull-buoy, zoomers en later ook paddles en een frontsnorkel.

Een **kickboard**, ook wel zwemplankje of kortweg "plankje", is een hulpmiddel om alleen de benen te trainen. Het plankje wordt dan, in het water, recht voor het lichaam, met gestrekte armen, vastgehouden. Maar ook bij andere oefeningen kunnen we een kickboard inzetten.





Met een **pull-buoy** doen we juist het tegenovergestelde als bij een kickboard. Een pull-buoy klem je tussen de benen om deze passief te laten zijn, maar toch wat drijfvermogen te geven. We trainen dan dus alleen de armen.

**Zoomers** zijn korte zwemflippers of zwemvliezen. Normale zwemvliezen zijn groot en geven, bij langdurig actief gebruik, pijn aan de enkels. Omdat zoomers korter zijn, kun je ze langer actief gebruiken maar voel je nog steeds wel de extra stuwung die het oplevert. De zoomers kunnen we bij een variëteit aan oefeningen inzetten; Actief benen trainen, vlinderslag leren, keerpunten inzet, etc. Zoomers zijn ook prima te gebruiken in combinatie met een kickboard.



**Paddles** zijn de zoomers voor de handen en worden dus ook gebruikt om je handen meer stuwung te geven. Zo voel je beter of de armdoorhaal wel effectief is, train je je armkracht maar voel je ook of je de handen wel in de ideale stroomlijn insteekt of misschien juist wel weerstand creëert.

Een **front snorkel** is, net als een gewone snorkel, een adempijpje. Alleen deze zit, zoals de naam al aangeeft, recht voor je gezicht. Dit is omdat je op snelheid niet wilt dat het adempijpje aan de linker- of rechterkant van je hoofd weerstand creëert. De front snorkel gebruiken we om de aandacht op je armslag te kunnen hebben zonder dat je continue je hoofd moet bewegen om te ademen. Je kunt je armslag onderwater dus steeds zelf controleren. Maar ook voor het onder controle krijgen van de ademhaling gebruiken we de front snorkel.



Als je een beginnend zwemmer bent, koop dan niet direct de dure Arena of Speedo spullen. Het merk Nabaiji bij Decathlon voldoet al prima en is 50-75% goedkoper dan de eerder genoemde merken.

## Leeftijdscategorieën

Bij de wedstrijden zwem je uiteraard tegen je eigen leeftijd genoten. Dit gebeurt in leeftijdscategorieën, bijvoorbeeld 11-13 jaar. Daarvoor worden de [leeftijdsbepalingen van de KNZB](#) aangehouden.

De KNZB stelt dat de leeftijd van de zwemmer op 31 december bepalend is, ofwel alle zwemmers van het zelfde geboortjaar vallen in dezelfde categorie. Deze groep blijft gedurende het hele zwemseizoen gelden (september t/m juli). Dus ook al wordt je in januari 12 jaar dan ben je toch het hele seizoen 11 jaar ofwel "Onder de 12". Deze indeling is sinds het seizoen 2024-2025 voor jongens en meisjes gelijk getrokken.

Voor seizoen 2024-2025 geldt:

Categorie	Leeftijd op 31 dec	Geb. jaar
Onder 7	6	2018 & 2019*
Onder 8	7	2017
Onder 9	8	2016
Onder 10	9	2015
Onder 11	10	2014
Onder 12	11	2013
Onder 13	12	2012
Onder 14	13	2011
Onder 15	14	2010
Onder 16	15	2009
Onder 17	16	2008
Onder 18	17	2007
Onder 19	18	2006
Onder 20	19	2005
Vanaf 20	20+	2004 o.e.

\* vanaf de 6e verjaardag kan er worden deelgenomen aan wedstrijden.

Meestal wordt er bij wedstrijden in leeftijdsgroepen gestart, d.w.z. dat meerdere jaargangen samen uitkomen in 1 leeftijdsgroep. Voorbeelden zijn:

11-13 jaar	11-17 jaar	11 jaar en jonger	2013-2009
------------	------------	-------------------	-----------

Deze indeling verschilt per type wedstrijd. Er zijn ook wedstrijden dat alle leeftijden door elkaar zwemmen en alleen de prijzen per leeftijdscategorie zijn.

## Wedstrijden

---

Het doel is uiteraard om aan wedstrijden mee te doen. Als club doen we standaard aan een aantal wedstrijden mee. Dat zijn de nationale KNZB Zwemcompetitie, Onder 12 Circuit, 5-kamp en Regio Circuit. Naast deze wedstrijden kan er op uitnodigingen of inschrijving worden deelgenomen aan masterwedstrijden, limietwedstrijden en kampioenschappen. Om mee te kunnen doen aan wedstrijden heb je een startnummer nodig (zie contributie).

Wedstrijden duren maximaal 3 uur (excl. 15 min pauze en reistijd) en zijn opgedeeld in programma's en series.

- Een programma is een vooraf bepaalde slag & afstand combinatie, bijvoorbeeld 100m rugslag.
- Afhankelijk van de opgave en het aantal banen dat het zwembad heeft zullen er 1 of meerdere series zijn binnen een programma. Heeft het zwembad 6 banen en hebben zich 15 mensen opgegeven voor die afstand, dan zal dat programma bestaan uit 3 series. Eerst een serie met 3 zwemmers en daarna nog twee met ieders 6 zwemmers.

Bij elke wedstrijd zijn KNZB officials aanwezig om de wedstrijd officieel volgens het reglement te laten verlopen. Deze officials bestaan uit:

- 1 scheidsrechter die eindverantwoordelijke is over het verloop van de wedstrijd
- 1 starter die een serie start middels een fluit of zoemer
- 2 kamprechters die tijdens de wedstrijd, aan beide zijden van het bad, meelopen met de zwemmers. Zij noteren, als extra controle, de volgorde van aankomst van de zwemmers.
- 2 'klokkers' per baan (ook wel tijdwaarnemer & keerpuntcommissaris). Zij controleren of de zwemmer de start en de keerpunten op de juiste wijze uitvoert. De 'klokker', waar de zwemmer eindigt, neemt ook de tijd op en noteert deze, per zwemmer, op een briefje.
- 2 juryleden (minimaal) die alle tijden, die door de 'klokkers' zijn genoteerd, verwerken in een uitslag. Ook eventuele diskwalificaties, gezien door de 'klokkers' en/of kamprechters, worden hier verwerkt.

Een diskwalificatie krijg je als een slag of handeling niet volgens het reglement is gegaan. Dit gebeurt zelfs de beste zwemmers en moeten gezien worden als een verbeterpunt. Bij een diskwalificatie wordt aangegeven wat de reden is van diskwalificatie en zal er geen tijd in de uitslag worden opgenomen (met uitzondering bij het O12 circuit).

### **Nationale KNZB Zwemcompetitie**

De competitie is een club aangelegenheid en kun je vergelijken met bijvoorbeeld een voetbal competitie. Hoe beter je bent als club hoe hoger de plaats in jouw klasse.

De KNZB Zwemcompetitie bestaat uit 2 nationale divisies en 3 klassen:

- Eredivisie                      1 afdeling van 18 teams
- Eerste divisie                 2 afdelingen van 18 teams
- A-klasse                         4 afdelingen van 15 teams
- B-klasse                         4 afdelingen van 15 teams
- C-klasse                         6 afdelingen van 10-12 teams

Hera'11 zwemt momenteel in de C-klasse.

Omdat je bij zwemmen geen doelpunten kunt maken, gaat de puntentelling op basis van een gezwommen tijd. Het is de bedoeling zo min mogelijk punten te halen. De gezwommen tijd van de snelste zwemmer van de club binnen een programma wordt omgerekend naar seconden. Dus heb je 1 minuut en 15,83 seconden gedaan over een afstand, dan scoor je 75,83 punten. Dus hoe sneller je bent, hoe minder punten.

Voor elk programma/afstand is ook een vervangende tijd vastgesteld. Zwem je als club niet mee in dat programma of is je beste zwemmer langzamer als de vervangende tijd, dan wordt er gerekend met deze vervangende tijd. Hoe hoger de klasse hoe moeilijker het is deze vervangende tijd te halen.

We proberen als club dus de juiste zwemmers op de juiste afstanden in te plannen om zo te proberen per afstand/programma sneller te zijn dan de vervangende tijd en zo dus minder punten te halen.

**Om deze reden is de zwemcompetitie dan ook verplicht voor alle zwemmers van 11 jaar (2013)\* en ouder en bepalen de trainers per wedstrijd op welke afstand jij het meest van waarde bent voor de club!**

\* Bij 11 jaar gaan we hier nog flexibel mee om, tenzij je echt duidelijk sneller bent als de vervangende tijden. Hoe jij het doet t.o.v. de vervangende tijden kun je navragen bij de trainers.

Er wordt gezwommen in 4 leeftijdscategorieën:

- O14    11-13 jaar (2013-2011)
- O16    11-15 jaar (2013-2009)
- O18    11-17 jaar (2013-2007)
- Senioren                 (2013 en ouder)

Er is dus geen ondergrens per leeftijdscategorie. Een 11 jarige mag ook bij de Senioren worden ingezet maar in de praktijk zal dat zelden voorkomen.

In het seizoen 2024 – 2025 bestaat de competitie uit de onderstaande 5 wedstrijden:

- 5 oktober 2024 (Nijverdal)
- 11 januari 2025 (Hengelo)
- 1 februari 2025 (Nijverdal)
- 8 maart 2025 (Hengelo)
- 5 april 2025 (Nijverdal)

### **Onder 12 (O12) circuit**

Deze wedstrijden worden nog vaak Minioren Circuit genoemd en zoals de naam al aangeeft is dit voor zwemmers van 6 t/m 11 jaar. De programma's/afstanden variëren van 25 tot 200 meter en elke zwemmer bepaald zelf wat hij/zij wil zwemmen. Uiteraard kan dit in overleg met de trainers.

De KNZB officials zijn bij deze wedstrijd erg coulant bij foutjes omdat het voor een jonge zwemmer niet motiveert als hij/zij gediskwalificeerd wordt. Als dit al wel gebeurt dan wordt de tijd wél meegenomen in de uitslag en is de diskwalificatie reden vooral een signaal naar de trainers waar ze nog aan moeten werken bij deze zwemmer.

Dit seizoen zijn er 6 wedstrijden en de beste zwemmers per leeftijdscategorie, per afstand, mogen aan het einde van het seizoen meedoen aan de provinciale O12 finale.

De 6 wedstrijden zijn voor ons op:

- 28 september 2024 (Raalte)
- 23 november 2024 (Kampen)
- 14 december 2024 (Raalte)
- 18 januari 2025 (Kampen)
- 5 april 2025 (?)
- 10 mei 2025 (?)

De finale is op 14 en 15 juni 2025 in Zwolle

### **5-kamp**

De 5-kamp (ook wel meerkamp) wedstrijden zijn laagdrempelige wedstrijden ideaal voor beginnende zwemmers. Al vanaf 6 jaar kan hier aan worden meegedaan. Maar ook oudere zwemmers kunnen prima mee doen aan deze wedstrijden. Het is dan ook geen uitzondering dat ook 40+'ers meedoen aan deze wedstrijden.

De afstanden variëren 25 tot 200 meter (25m is alleen voor de jongsten bedoeld) en de zwemmer bepaalt bij deze wedstrijden zelf aan welke afstanden hij/zij mee wil doen. Soms is dat omdat je graag een PR wilt halen op een bepaalde afstand en soms gewoon omdat je een bepaalde afstand al langere tijd niet meer hebt gezwommen.



Het aantal wedstrijden binnen een meerkamp verschilt per jaar. Elk jaar zoeken verschillende clubs elkaar op om een meerkamp te gaan organiseren. Dit jaar doet Hera'11 met totaal 6 clubs mee bij 5 wedstrijden, ofwel 5-kamp. Maar dit zou volgend jaar ook zo een 6 of 8-kamp kunnen zijn.

De 5 wedstrijden zijn dit jaar op:

- 21 september 2024 (Vriezenveen)
- 9 november 2024 (Rijssen)
- 25 januari 2025 (Hardenberg)
- 22 maart 2025 (Dedemsvaart)
- 28 juni 2025 (Nijverdal)

Prijzen zijn er bij een meerkamp ook. Soms een medaille voor elke deelnemer, soms alleen voor de nummers 1, 2 en 3 per leeftijdsgroep.

### **Regio Circuit**

Omdat de competitie maar uit 5 wedstrijden bestaat en we toch voldoende wedstrijdaanbod willen aanbieden ook voor de betere zwemmers, doen wij ook mee aan het Regio Circuit.

Dit zijn 4 individuele wedstrijden voor de leeftijden 12 jaar en ouder met afstanden tussen de 50 en 400 meter. Per wedstrijd zijn er medailles voor de nummers 1, 2 en 3 per afstand en per leeftijdscategorie.

Daarnaast wordt ook een klassement bijgehouden over de hele KNZB Regio Oost gedurende het seizoen. Wie het beste presteert op 10 vooraf bepaalde afstanden, kan ook hier in de prijzen vallen. Deze 10 afstanden kun je zwemmen gedurende de 4 wedstrijden.

Het meedoen aan het Regio Circuit is niet verplicht en dus op uitnodiging. Maar wil je meedoen in het klassement, dan is een wedstrijd overslaan geen optie.

De Regio Circuit wedstrijden zijn dit jaar op:

- 12 oktober 2024 (Steenwijk)
- 21 december 2024 (Deventer)
- 8 februari 2025 (Genemuiden)
- 29 maart 2025 (Raalte)

### **Masterwedstrijden**

Ben je 20 jaar of ouder, dan val je automatisch onder de masters. Voor deze categorie zwemmers worden er door het hele land regelmatig masterwedstrijden gehouden.

Deze wedstrijden zijn erg in trek en de gezelligheid spat er vanaf. Dit komt ook omdat de leeftijdscategorieën op leeftijd per 5 jaar zijn: 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, etc. tot aan 95+ Dus ben je 53 jaar dan zwem je ook tegen zwemmers van 50-54 jaar.

Ook zijn er estafettes waarbij de leeftijd van de zwemmers bij elkaar opgeteld wordt: 80-99, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, tot 360-399 jaar

Dus heb je vroeger gezwommen en wil je het wel weer oppakken of misschien heb je nog nooit wedstrijden gezwommen en ben je wel toe aan een uitdaging, kom dan gezellig bij Hera'11 trainen en dan stomen wij je klaar voor de Masterwedstrijden.

Deelname aan masterwedstrijden is vrijwillig maar inschrijf-/startkosten zijn helaas voor eigen rekening (gemiddeld € 10-15 per wedstrijd of € 4-5 per start).

### **Limietwedstrijden**

Deze wedstrijden worden gedurende het seizoen georganiseerd in de regio en zijn vooral interessant voor de snellere zwemmers die graag een limiet willen halen voor de provinciale A-kampioenschappen of misschien zelfs wel voor de Nederlandse Kampioenschappen.

De trainers zullen per limietwedstrijd bekijken of er zwemmers dicht tegen een limiet aan zitten en of het dus misschien interessant is om mee te doen.

Deelname aan limietwedstrijden is vrijwillig maar inschrijf-/startkosten zijn helaas voor eigen rekening. De kosten zijn vaak per start waarbij de lengte van de te zwemmen afstand de prijs bepaald (bijvoorbeeld: 50m: € 2,50 tot 400m € 6,-).

### **Overijsselse A-Kampioenschappen (OAK)**

De A-kampioenschappen worden per provincie gehouden en zijn er voor zowel de korte baan (25m) en de lange baan (50m).

Om hier aan mee te mogen doen moet je een limiet halen, een bepaalde tijd voor die bepaalde afstand. Deze limiet kan behaald worden op elke officiële KNZB wedstrijd. Dus tijdens een Competitiewedstrijd, Regio Circuit, Meerkamp of tijdens een hierboven beschreven Limietwedstrijd waarbij je deelname alleen maar als doel heeft de limiet halen.

De A-kampioenschappen limieten zijn scherp, maar niet onhaalbaar. Met de juiste wil en mindset is er veel mogelijk, maar deze wil moet wel vanuit de zwemmer zelf komen.

De A-kampioenschappen zijn in het seizoen 2024-2025 op de volgende dagen:

- Korte baan      9/10 en 16/17 november 2024      Zwolle
- Lange baan      17/18 mei & 24/25 mei 2025      Hengelo

### **Overijsselse B-kampioenschappen (OBK)**

Heb je geen limiet behaald voor de A-kampioenschappen dan kun je je inschrijven voor de provinciale B-kampioenschappen. Hiervoor hoef je geen limiet te halen, maar kun je meedoen op basis van beschikbaarheid.

Voor een bepaalde afstand zijn vooraf bijvoorbeeld 8 series beschikbaar à 8 banen en dus 64 plekken. 4 series zijn gereserveerd voor de snelste 8 per leeftijdscategorie (O14, O16, O18 & senioren). De overige 4 series worden gevuld op basis van de overgebleven inschrijftijden, ongeacht de leeftijdscategorie.

De B-kampioenschappen zijn in het seizoen 2024-2025 op de volgende dagen:

- Korte baan      30 november/1 december 2024      Nijverdal
- Lange baan      21/22 juni 2025                                      Hengelo

### **Nederlandse Kampioenschappen (NK)**

De Nederlandse Kampioenschappen zijn jaarlijks helaas maar voor een beperkt aantal zwemmers weggelegd, "The best of the best". Maar dat wil niet zeggen dat ze onbereikbaar zijn. In het verleden zijn zwemmers van Hera'11 dan ook al een aantal keer hier toegelaten.

De NK zijn er in meerdere vormen en wel op de volgende data:

- NK estafette                      13 oktober 2024                      Dordrecht
- ONMK korte baan              21-24 oktober 2024                  Den Haag
- NJK korte baan                  13-15 december 2024                  Eindhoven
- NK korte baan                    20-22 december 2024                  Eindhoven
- ONMK lange baan              1-4 mei 2025                              n.t.b.
- NK lange baan                    12-15 juni 2025                          n.t.b.
- NJK lange baan                  22-22 juni 2025                          n.t.b.
- NK Sprint                          28-29 juni 2025                          n.t.b.

### **De actuele wedstrijdkalender van Hera'11 kunt u vinden op de Hera'11 website.**

Zie ook de "Nuttige Links" verder in dit document voor doorverwijzingen naar de bepalingen (afspraken) van verschillende wedstrijden. Deze vind je onder de kop KNZB.

## Huishoudelijk reglement

---

Het huishoudelijk reglement is er voor iedereen, club en leden, om te allen tijde voor een gestructureerde en veilige omgeving te zorgen.

Bij herhaaldelijk of ernstig over treden van het reglement zal er een gesprek plaatsvinden tussen de club en de zwemmer en/of ouder(s) of verzorger(s) om de situatie te bespreken.

Uiteraard heeft Hera'11 vertrouwenspersonen waar leden terecht kunnen als zij zelf vanuit de club problemen of ongewenst gedrag ervaren. De contactgegevens vindt u verderop in dit document.

### **Algemeen**

- Hera'11 heeft geen mening over afkomst, religie of seksuele geaardheid. Het feit is wel dat de trainers Nederlands praten en beperkt Engels, zwemkleding van de KNZB aan bepaalde regels is verbonden en de indeling in leeftijdscategorieën alleen een splitsing kent tussen meisjes/dames en jongens/heren.
- De vereniging kan niet aansprakelijk gesteld worden voor het verlies/diefstal van waardevolle spullen. Doe deze in je sporttas en neem de tas mee naar het bad of doe deze in de beschikbare kluisjes.
- Misdragingen tegen wie dan, zowel verbaal (beledigingen, schelden, discriminatie, bedreigingen), non-verbaal (buitensluiten, kwetsende gebaren) als fysiek (slaan, schoppen, spuwen, elke vorm van handtastelijkheid), worden niet getolereerd.
- Wij streven naar een gezonde sportsfeer en stimuleren een gezonde leefstijl. Roken en ongezonde voedingspatronen passen hier dus niet bij.
- Er zijn twee Hera'11 WhatsApp groepen voor alle wedstrijdzwemmers (en/of de ouders/verzorgers van de zwemmers).  
In de "Hera'11 – Wedstrijdzwemmen" app wordt informatie gedeeld over wedstrijden, vervoer, trainingen en andere belangrijke zaken. Hou daarom deze app-groep zakelijk. Voor alle 'fun' dingen, foto's en andere berichten hebben we de "Hera'11 – Chatgroep". De trainers van het wedstrijdzwemmen kunnen u toevoegen aan deze app-groepen.
- Het gebruik van een smartphone in de kleedkamer is verboden

### **Veiligheid**

- In geval van nood zullen de trainers altijd contact opnemen met de ouders/verzorgers zoals bekend bij de ledenadministratie.
- Om ongelukken te voorkomen wordt er niet gerend aan het (natte) bad, loop dus rustig.

- Daarnaast hanteren wij als club de 4 V's:
  - **V**erenigingsbrede gedragscode
  - **V**ertrouwenscontactpersoon op de club
  - **V**erklaring Omtrent het Gedrag voor vrijwilligers
  - **V**akkundig geschoolde trainer-coaches

### **Lidmaatschap**

- We gaan er vanuit dat wanneer je een seizoen begint, dit ook afmaakt.
- Er kan twee keer in het jaar worden opgezegd.
  - vóór 1 januari
  - vóór 1 juli
- Jaarlijkse kosten, zoals de bondscontributie KNZB, worden niet (deels) gerestitueerd.
- Clubkleding dient te worden ingeleverd z.s.m. na de datum van opzegging.

### **Trainingen**

- 15 min voor aanvang van de training gaan we gezamenlijk het zwembad binnen.
- We beschikken over een mannen een vrouwen kleedkamer. We kleden ons om in deze kleedkamers en niet in de kleedhokjes.
- De zwemmers zijn minimaal 5 min voor aanvang van de training aan het bad aanwezig voor de warming-up, badmuts en bril op te doen en eventuele zwemattributen klaar te leggen, zodat er ook exact om 17:45 gestart kan worden met de training.
- Afmelden voor de training doe je, zo vroeg mogelijk, via één van de WhatsApp groepen of via de mail naar [zwemtrainers@hera11.nl](mailto:zwemtrainers@hera11.nl)
- Tijdens de training mag de duikplank niet gebruikt worden.
- Aan het bad zijn naast de zwemmers alleen trainers aanwezig. Kijkers blijven op de tribune.
- Na afloop zorgen we samen voor het opruimen van alle spullen (wedstrijdlijnen, plankjes, pull-buoys, rugslagkeerpuntlijnen en de bijbehorende palen) en het netjes achterlaten van het zwembad. Pas dan ga je douchen.
- Toiletbezoek graag voorafgaand aan de training om verstoringen tijdens de training te voorkomen.
- I.v.m. de hygiëne (gel, haarlak, zweet) is het wenselijk om voorafgaand aan de training even kort te douchen.
- De trainers maken hun trainingen met bepaalde doelen, zodat de zwemmers beter worden. De zwemmers gaan dus niet hun eigen plan trekken, aan de lijnen hangen of onnodig stoppen in de baan.



### **Wedstrijden**

- Bij wedstrijden draag je de, door de club verstrekte, Hera'11 clubkleding.
- Samen uit, samen thuis. Dat wil zeggen dat we samen, op basis van een vervoerschema, vertrekken naar een wedstrijd en pas aan het einde van de wedstrijd samen weer retour gaan. Je vertrekt dus niet wanneer het jou uitkomt.
- Bij het aanmelden voor een wedstrijd gaan we er vanuit dat je ook meegaat. Uiteraard kan het voorkomen dat je na aanmelding toch moet afzien van deelname. Hierin onderscheiden we echter wel 'onvoorzien' en 'voorzien'.  
Onvoorzien: Ziekte, overlijden, enz. In dit geval zal de trainer bij aankomst de betreffende zwemmer officieel afmelden bij de jury met de opgegeven reden. Meldt dit wel zo vroeg mogelijk zodat de eventuele vervoerproblemen ook tijdig kunnen afvangen. Dus ben je de dag er voor al ziek, meldt het alvast, ook al hoop je dat het nog beter wordt.  
Voorzien: Verjaardag, familiefeest, andere plannen, etc. In dit geval kunnen we de zwemmer vaak uiterlijk de woensdag voor de wedstrijd nog kosteloos afmelden. Daarna zullen we de startkosten doorberekenen naar de zwemmer.
- We zijn een club, dus we hebben oog voor elkaar en supporten elkaar. Je gaat dus niet douchen/omkleden als andere clubleden klaar staan om te gaan zwemmen, die gaan we aanmoedigen!
- Een mobiel is uiteraard niet weg te denken, maar ga je niet met een spelletje afsluiten van de rest. Gebruik hem bijvoorbeeld voor leuke social media posts van de club of de wedstrijd.
- Junk food is een no-go tijdens wedstrijden. Dus geen cola, chips, snoep, etc.

## Contributie

---

### **Trainingen**

1x per week trainen:	€ 62,01 per kwartaal
2x per week trainen:	€ 93,07 per kwartaal

Deze contributie is voor het seizoen 2024-2025. De contributie wordt jaarlijks tijdens de Algemene Ledenvergadering (ALV) vastgesteld.

### **Jaarlijkse kosten**

Bondscontributie KNZB:	€ 16,-
Startvergunning jonger dan 12 jaar:	€ 3,-
Startvergunning 12 jaar en ouder:	€ 32,-

De bondscontributie geldt voor alle leden. De startvergunning is alleen van toepassing voor zwemmers die wedstrijden zwemmen die onder auspiciën van de KNZB worden georganiseerd.

### **Overige kosten**

Voor iedereen die wedstrijden zwemt is clubkleding verplicht. Hiervoor betaalt u € 6,25 per kwartaal.

We hebben een eigen Hera'11 badmuts. De eerste badmuts krijg je van de club. Wanneer deze kapot is kun je voor € 9,50 een nieuwe kopen.

Zoals al benoemd in het onderdeel 'Wedstrijden', geldt er voor een aantal wedstrijden een eigenbijdrage. Deze kosten variëren per wedstrijd van 2 euro tot 6 euro per start/afstand (waarbij de lengte van de afstand meetelt in de kosten), tot +/- 10 euro per wedstrijd per zwemmer ongeacht de afstanden.

### **Incasso**

De contributie wordt elk kwartaal via automatische incasso geïncasseerd. Dit gebeurt rond de 10e van de eerste maand van elk kwartaal (jan, apr, jul, okt). Elk eerste kwartaal van het jaar wordt de bondscontributie van de KNZB en evt. startgelden geïncasseerd. Bij aanmelding in de loop van het jaar worden deze bedragen met de inning van de eerste verenigingsbijdrage geïncasseerd.

Het Hera'11 rekeningnummer is: NL39 RABO 0163 6748 25



### **Financiële ondersteuning**

Door de oplappende kosten kan het zijn dat u overweegt om te stoppen met sporten of uw kind te laten stoppen met sporten. Of u heeft moeite met het betalen van de financiële bijdragen van bijv. uitjes of presentjes. Wanneer dit voor u geldt, denken wij echter graag met u mee hoe we er samen voor kunnen zorgen dat u of uw kind toch kan blijven sporten. Vanuit de gemeente en de provincie zijn er gelukkig een aantal regelingen en instanties die kunnen helpen. Spreek ons gerust een keer aan of neem via de mail contact op wanneer bovenstaand voor u van toepassing is. Dan kunnen we samen naar een passende oplossing zoeken.

Ook bij de 'Nuttige links' hieronder staan meerdere overheid websites waar u terecht kunt voor informatie en vragen.



## Nuttige links

---

### **Hera'11 website**

Wedstrijdkalender

<https://hera11.nl/over-hera11/wedstrijdzwemmen/wedstrijdkalender/>

Inschrijfformulier proefzwemmen

<https://hera11.nl/over-hera11/wedstrijdzwemmen/proefzwemmen/>

Inschrijfformulier lidmaatschap

<https://hera11.nl/over-hera11/wedstrijdzwemmen/inschrijfformulier/>

### **KNZB**

Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)

<https://www.knzb.nl>

Uitleg en bepalingen competities, kampioenschappen & O12 circuit + finale

<https://www.knzb.nl/wedstrijdzwemmen/competities-kampioenschappen-wedstrijdkalender>

Tussenstanden zwemcompetitie C-klasse

<https://zwemcompetitie.knzb.nl/competitieservice/index.php?klasse=C>

Bepalingen Regio Circuit Oost

<https://www.knzbboost.nl/wedstrijdzwemmen/regio-circuit>

Op de webkalender vind je alle aankomende wedstrijden

<https://webkalender.knzb.nl/webkalender/>

### **Financiële ondersteuning**

Provincie Overijssel

<https://ieugdfondssportencultuur.nl/fondsen/overijssel/>

Gemeente Raalte voor kinderen van 0-18 jaar

<https://www.raalte.nl/meedoen-voor-kinderen>

Gemeente Raalte voor volwassenen

<https://www.raalte.nl/meedoen-18>

Gemeente Dalfsen

<https://www.samendoenindalfsen.nl/is/werk-en-inkomen/minimaregelingen/sport-en-hobby-van-uw-kind>

Gemeente Olst-Wijhe

<https://ondersteuning.olst-wijhe.nl/bewegingsport>

### **Overig**

Swimrankings (Alle zwemresultaten wereldwijd opzoeken, veel gebruikt door zwemmers en trainers)

<https://www.swimrankings.net>

SwimTimes (handige NL site met resultaten, wel gratis account nodig)

<https://m.swimtimes.nl>

FINA punten calculator

<https://www.swimstats.net/finacalculator>

### **Social media**

Hera'11 is ook actief op social media:

- Instagram: [https://www.instagram.com/hera11\\_raalte/](https://www.instagram.com/hera11_raalte/)
- Facebook: <https://www.facebook.com/Hera11zwemvereniging>

Ook zijn er meerdere social media accounts die interessante dingen plaatsen over de zwemslagen:

- SwimGym (van Johan Kenkhuis): [https://www.threads.net/@swimgym\\_com](https://www.threads.net/@swimgym_com)
- Arno Kamminga: <https://www.instagram.com/arnokamminga/>
- MySwimPro: <https://www.instagram.com/myswimpro/>
- Swim Time Log: [https://www.instagram.com/swim\\_timelog](https://www.instagram.com/swim_timelog)
- Swim Succes: [https://www.instagram.com/swim\\_success](https://www.instagram.com/swim_success)
- Elite online swimming coaching Dubai: <https://www.instagram.com/lseperformance>
- MosSwim: <https://www.instagram.com/mosswimtr/>
- Jake Tyson SwimStrength: [https://www.instagram.com/tyson\\_swimstrength/](https://www.instagram.com/tyson_swimstrength/)
- Swim.com: <https://www.instagram.com/swimdotcom/>

## Contact

---

### **Voorzitter wedstrijdzwemmen**

Duncan van Meeteren  
[voorzitterzwemafdeling@hera11.nl](mailto:voorzitterzwemafdeling@hera11.nl)

### **Ledenadministratie**

Bianca Aben  
[ledenadministratie@hera11.nl](mailto:ledenadministratie@hera11.nl)

### **Trainers**

Arnold Roolvink  
Marieke Roolvink  
Duncan van Meeteren  
Yasmine Wilms  
Kimberly Liefink  
[zwemtrainers@hera11.nl](mailto:zwemtrainers@hera11.nl)

### **Vertrouwenspersonen**

Tom & Thea Herik  
[vertrouwenscontactpersoon@hera11.nl](mailto:vertrouwenscontactpersoon@hera11.nl)