

WEDSTRIJDREGELS

Om een wedstrijd goed te laten verlopen dienen er bepaalde regels in acht te worden genomen:

- Op tijd aanwezig zijn (minimaal 15 minuten vóór aanvang van het inzwemmen en melden bij de trainer/begeleider)
- Indien een wedstrijd buiten de stad is, zal je over het algemeen zelf voor vervoer moeten zorgen.
- Neem eten en drinken mee.
- Bij het zwembad niet op blote voeten lopen.
- Er wordt altijd ingezwommen (minimaal 20 minuten), waarbij er ook aandacht wordt besteed aan de keerpunten.
- De aanwezige ploegleid(st)er geeft aan wanneer je naar de (voor)start kan gaan en welke slag, afstand en baan er gezwommen dient te worden.
- Na een gezwommen race meld je je eerst bij de coach, daarna is er de mogelijkheid om **even** te douchen of (indien mogelijk) **even** uit te zwemmen in een daarvoor speciaal bestemd uitzwembad.
- Terug bij het bad neem je je plaats bij de overige clubgenoten. Wanneer je zelf niet aan de start aanwezig hoeft te zijn of aan het zwemmen bent, moedig je de mede teamgenoten aan.
- De ploeg presenteert zich als eenheid, met andere woorden, “samen uit, samen thuis”, tenzij er bijzondere redenen zijn om hier van af te wijken.
- Bij aanvang van de wedstrijd in clubtenu (dus correct gekleed met T-shirt) op de bank.
- Je bent altijd verplicht je prijs op te halen.
- Ook bij het ophalen van een prijs ga je gekleed in clubtenu.
- Tijdens de wedstrijd(en) steunen de zwemmers(sters) elkaar op een actieve en positieve manier.
- Iedereen blijft tijdens de wedstrijd bij de ploeg en in de zwemhal.
- Bij de starts moet het stil zijn en er mag niet gelopen worden.