

## **Aanvullend reglement voor de competitieploegen**

- Dit reglement geldt als een toevoeging/verduidelijking van het huisreglement en vervangt het huisreglement dus niet. Het huisreglement blijft van toepassing. Zie dit reglement dus als een aanvulling op dat huisreglement.
- Zwemmers moeten tijdens het seizoen het minimaal aantal trainingen die aangegeven zijn op de website per week kunnen halen. De regel is dat je max 1 training per week mist (1 zwemtraining en 1 droogtraining).
- De reden hiervoor is dat we toch een continuïteit van trainingen willen waarborgen voor iedereen zodat de beoogde vooruitgang kan behaald worden. De club investeert jaarlijks, dankzij organiseren van activiteiten en verzamelen van subsidies, een flink bedrag per zwemmer. Het is dan ook niet meer dan logisch dat daarvoor een minimum engagement van de zwemmer wordt gevraagd.
- Doordat er door allerlei omstandigheden toch weken zullen zijn dat je deze quota niet kan halen gaan wij dit niet op weekbasis, maar op maandbasis bekijken.
- Indien je op het einde van de maand niet aan je quota geraakt (berekend in %), zullen we je een verwittiging sturen alsook met trainer en eventueel sportsecretaris bekijken waarom je je quota niet behaald hebt en hoe we dit voor de volgende maand(en) kunnen vermijden. (samen naar oplossing zoeken)
- Examenperiodes worden hier niet in rekening genomen. Om dit te kunnen controleren zullen de trainers aanwezigheden bijhouden (zelfde principe als nu al bij lestraining gebruikt wordt)
- Tijdens examenperiodes verwachten wij dat de zwemmers een minimum aantal trainingen moeten kunnen volgen, al is het maar dat ze één uur komen trainen ipv 2 uur. (Op die manier maken ze hun geest even vrij en verliezen ze niet te veel trainingsarbeid.) Zeker nu in de aanloop naar de stage en BJK/BK is dit ons inziens noodzakelijk.
- Indien je door omstandigheden niet naar een training kan komen (ziekte, blessure, examens, reis, ...), verwachten we dat je dit minimaal 24 uur op voorhand verwittigt aan trainer. In dat geval kan de trainer dit als een gegronde afwezigheid aanzien en zal dit niet in de statistieken meegenomen worden. Latere afmeldingen (buiten echte urgenties) zullen net als afwezigheden zonder verwittiging aanzien worden als een gemiste training.
- Tussen stage en BJK/BK/Zomercriterium worden zwemmers ook op de trainingen verwacht die nog ingelegd worden. Wanneer zwemmers hiertussen op vakantie vertrekken, doet dit de inspanningen van de zwemmer – en ook de inspanningen van de trainer – teniet. Wij hebben dan ook het recht als club om deze zwemmer niet in te schrijven voor deze kampioenschappen.
- Zoals eerder vermeld verwachten wij ook een wekelijkse aanwezigheid op de droogtraining (fitness voor A-ploeg). Het belang van deze trainingen mag niet onderschat worden naar lenigheid, kracht en core stability toe. Ze zijn een

duidelijke aanvulling op het zwemmen. Daarom verwachten wij minstens 1 aanwezigheid op de droogtrainingen per week.

- Indien er herhaaldelijk een tekortkoming is in het aantal trainingen per week, hebben wij het recht als club om andere sancties te nemen. Dit kan gaan van een tijdelijke schorsing tot het ontzeggen van deelname aan wedstrijden doordat niet voldaan is aan de opgelegde voorwaarden.
- Uiteraard wensen wij dat we nooit in deze situatie terecht komen, maar we willen toch een zeker engagement en als dit geschonden wordt moeten wij als club de nodige sancties voorzien.

Opmerking ivm voeding:

- Zorg ervoor dat uw kind voldoende gegeten en gedronken heeft voordat het naar de training komt.
- Zowel voor trainingen 's morgens vroeg (eerst deftig ontbijten) alsook voor de trainingen om 16.00u. Zorg dat ze tussen school en training nog iets eten/drinken.
- Een "leeg" lichaam zal nooit goed presteren en kan ook geen trainingsarbeid van 2 uur aan. Tegelijk is het risico op roofofbouw op je lichaam groot (symptomen als buikpijn, braakgevoel,..) alsook het creëren van (tijdelijke) blessures/overbelastingen groter (spieren die geen eten krijgen zijn gevoeliger voor overbelasting).
- Dit geldt eveneens voor wedstrijden, hoe vroeg deze ook moge zijn. Deftig ontbijten en voldoende drinken (ook tijdens de wedstrijden) zijn onontbeerlijk om goede prestaties te verwezelijken.
- Voor meer info hieromtrent kan je steeds bij je trainer(s) terecht en indien gewenst kan hier een info-sessie voor voorzien worden om dit verder toe te lichten.