

**A en B zwemmers**

**Wat?**

**Competitiesport**

**Doel?**

**Steeds beter worden**

**Hoe?**

**Trainen**

**Discipline en regelmaat is een must**

- **Aanwezigheden minmaal 5/6**
  - Inclusief; examens, ziekte, familiefeesten, ...
  - Exclusief; langdurige ziekte of kwetsuur
  
- **Geen vakantie tijdens Allerheiligen, Kerst en Pasen**
  - Maximum 2 trainingen missen per week = 8/10

- **Inzet op training en wedstrijden**

- Problemen voor aanvang van de training of wedstrijd melden
- Problemen tijdens training of wedstrijd onmiddellijk melden

- **Tijdig op de training**

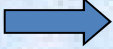

- 5 minuten voor aanvang van de training (vroeger mag)
- Onmiddellijk banen leggen, ... (niet eerst eigen spullen nemen)

- **Stage verplicht**


- Zomercriterium : korte of lange periode
- JK en BK : lange periode

# Wat indien bepaalde afspraken niet worden nageleefd


## Aanwezigheden (controle per maand)

- 1) 5/6 niet gehaald  verwittiging
- 2) 2de maal zelfde jaar  definitieve verwijdering uit A en B

## Vakantie tijdens Allerheiligen, Kerst en Pasen

 definitieve verwijdering A en B

## Geen deelname aan de stage

 definitieve verwijdering A en B

## Gebrek aan inzet tijdens de training of wedstrijden

- 1) opmerking tijdens de training → geen probleem
- 2) 2de opmerking zelfde training → douchen
- 3) 1 en 2 opnieuw → week niet trainen
- 4) 1 en 2 nogmaals (zelfde jaar) → definitieve verwijdering uit A en B

Wedstrijden : geldt als 1 en 2

Banen leggen : geen training + afwezigheid (volledige groep)

**Trainers bepalen wat gebrek aan inzet en wat tijdig is**

## Allerlei

- Alle wedstrijden in overleg met trainer
- Ambitie hebben en mee willen groeien met het systeem
- Bij kwetsuren en langdurige ziekte trainer onmiddellijk inlichten
- Kiné : Eerste controle verplicht bij Sam Verslegers 0476/73.72.40
- Extra begeleiding enkel in overleg met trainer
- Advies trainer wordt gevolgd

**Ouder**

**= supporter**

**= ondersteunen**

**= aanmoedigen**

# Gaat niet bestaat niet



[http://www.youtube.com/watch?v=d6o7G4gPB8M&feature=player\\_embedded#!](http://www.youtube.com/watch?v=d6o7G4gPB8M&feature=player_embedded#!)