



---

# WATERPOLO INFORMATIEBOEKJE

---

Wat je allemaal moet weten voor waterpolo bij Zwem en Polo Club Woerden



2024-2025  
ZWEM EN POLO CLUB WOERDEN



*Jouw team en jij staan klaar voor de wedstrijd.  
De teambespreking is achter de rug. Warming-up gedaan.  
Cap op! De spanning voel je in je lichaam.*

*De scheidsrechter controleert in de app jouw naam en pasfoto en de nagels.*

*Het fluitje klinkt. De bal wordt in het water gegooid en jouw team  
veroverd de bal. Jullie stellen je mooi op voor het doel van de tegenstander.  
Alles wat je geleerd hebt op de training schiet door je hoofd.*

*Jullie gooien de bal heen en weer.  
En dan wordt er gescoord! Mooi teamwork.  
Samen heb je dit doelpunt bereikt.*

*En je wordt steeds beter. Oefening baart kunst!*



# Inhoud

<b>1</b>	<b>Inleiding .....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Waterpolo .....</b>	<b>3</b>
	<i>Wie kunnen waterpoloën bij ZPCW?.....</i>	<i>3</i>
	<i>Waarom waterpolo bij ZPCW?.....</i>	<i>3</i>
	<i>Lid worden.....</i>	<i>4</i>
<b>3</b>	<b>Trainen .....</b>	<b>5</b>
	<i>Wat is trainen eigenlijk?.....</i>	<i>5</i>
	<i>Verschillende teams .....</i>	<i>6</i>
	<i>Trainingstijden.....</i>	<i>6</i>
	<i>Afspraken .....</i>	<i>7</i>
	<i>Kleding/trainingsmaterialen .....</i>	<i>7</i>
	<i>Clubkleding.....</i>	<i>7</i>
	<i>Training en ouders.....</i>	<i>8</i>
<b>4</b>	<b>Wedstrijden.....</b>	<b>9</b>
	<i>Coaches .....</i>	<i>9</i>
	<i>De wedstrijden.....</i>	<i>9</i>
	<i>Een wedstrijd poloën .....</i>	<i>10</i>
<b>5</b>	<b>Organisatie .....</b>	<b>13</b>
	<i>Polocommissie.....</i>	<i>13</i>
	<i>Hulp van ouders.....</i>	<i>13</i>
	<i>Contributie.....</i>	<i>13</i>
	<i>Vertrouwenspersoon .....</i>	<i>14</i>
<b>6</b>	<b>Nog meer informatie.....</b>	<b>15</b>

# 1 Inleiding

Zwem en Polo Club Woerden (ZPCW) bestaat al bijna 100 jaar. In verschillende samenstellingen en met verschillende namen wordt er al gewaterplood sinds 1928 in Woerden.

ZPCW heeft een zwem- en een waterpolo-afdeling. Als je op waterpolo zit is het ook handig dat je een goede zwemconditie hebt. Je kan altijd informeren naar de mogelijkheid om ook mee te doen aan wedstrijdzwemmen. Je kan dit navragen bij je trainer.

Dit boekje is bedoeld voor alle (aankomende) waterpoloërs van ZPCW en hun ouders. Alles wat handig is om te weten over waterpolo staat erin: wanneer je kan trainen, hoe de wedstrijden verlopen, wat je aan kleding en spullen nodig hebt, enz. Het is hét naslagwerk voor het hele seizoen en is dus nuttig om bij de hand te hebben!

Naast dit boekje komt er regelmatig een nieuwsbrief uit om jou op te hoogte te houden van het laatste nieuws. En verder kun je natuurlijk alle informatie op de site [www.zpcwoerden.nl](http://www.zpcwoerden.nl) vinden.

Als je na het lezen van dit boekje tips hebt om dit boekje completer te maken dan horen we dat graag van jou via [polocommissie@zpcwoerden.nl](mailto:polocommissie@zpcwoerden.nl).

Voor het wedstrijdzwemmen is eenzelfde soort boekje beschikbaar. Vraag daar evt. om bij jouw zwemtrainer.



## 2 Waterpolo

### Wie kunnen waterpoloën bij ZPCW?

Vind je zwemmen leuk en wil je lekker ballen in het water dan ben je bij ons aan het goede adres! Als je acht jaar bent en het zwemmen en poloën gaat al goed dan mag je ook meedoen aan competitiewedstrijden. Voor die tijd speel je toernooien bij de mini's. Je moet wel je A-diploma en B-diploma hebben. Wanneer je ook een C-diploma hebt is dat helemaal top.

Twijfel je of je waterpolo leuk vindt, kom dan een keer een proefles meedoen. Voor de allerjongsten is deze op woensdagmiddag. Op de website kun je de actuele trainingstijden vinden voor jouw leeftijdsgroep. Mocht je vragen hebben of wil je een keer meedoen met een waterpolotraining? Leuk! Stuur dan een mail aan [polocommissie@zpcwoerden.nl](mailto:polocommissie@zpcwoerden.nl) met je leeftijd en een telefoonnummer. Dan nemen we contact met jou op.

Naast de jonge poloërs zijn natuurlijk ook oudere poloërs welkom. Wil je starten met waterpolo of kom je van een andere waterpolovereniging dan kun je bij ons terecht. Bij ZPCW is geen wachtlijst. Je kan dus meteen meedoen!

### Waarom waterpolo bij ZPCW?

Waterpolo is goed voor je conditie en spieren met een lage belasting voor je gewrichten. Een supergezonde sport dus. ZPCW combineert serieuze trainingen met onderlinge gezelligheid.

Het streven van de waterpolocommissie is om het waterpolo in Woerden zo veel mogelijk leerzaam en leuk te laten zijn. Daarmee willen we de gezondheid, de sociale samenhang en een sportieve houding stimuleren en bereiken dat zoveel mogelijk mensen plezier hebben in hun sport en er zodanig goed in worden dat er wellicht winnaars uit voortkomen. Dit doen we door het enthousiasmeren van de jeugd en het faciliteren van de dames en heren. Naast de trainingen worden evenementen georganiseerd.

Zo zijn er de volgende activiteiten:

- Reguliere trainingen
- Oliebollen toernooi
- Spelregelavonden voor spelers en ouders
- Singel Beachpolo
- Bezoek aan dag- en weekendtoernooien
- Sinterklaasviering
- Jurytafel (W) en scheidsrechter cursus
- Grote clubactie
- Clubfeest
- Vrijwilligers BBQ
- Scholing voor trainers en coaches



Thema's als gezondheid, sportieve houding, respect naar elkaar, sociale context, gezelligheid, plezier en de kwaliteit van het waterpolo spelen hierbij een belangrijke rol. Daarnaast hanteren we alle aspecten die worden benoemd in code Blauw van de KNZB waarbij we ons sterk maken voor een sportief en veilig zwemklimaat.

## Lid worden

Op de website van ZPCW staat informatie over het lidmaatschap en de contributie. Ook staat daar het [formulier](#) dat ingevuld kan worden om je formeel aan te melden als lid.

Voordat je kan meedoen aan de competitie heb je een startvergunning van de KNZB nodig. De polocommissie vraagt dit voor jou bij de KNZB aan. App of mail daarvoor een digitale pasfoto, waarop je gezicht goed herkenbaar en duidelijk zichtbaar is, naar de polocommissie. Je kunt dit sturen naar [polocommissie@zpcwoerden.nl](mailto:polocommissie@zpcwoerden.nl). Vergeet niet je naam en geboortedatum goed te vermelden zodat ze weten van wie de pasfoto is. De coach van je team zal aangeven wanneer het zover is dat de startvergunning aangevraagd moet worden.

Wanneer je foto verouderd is kun je voor de start van het seizoen eventueel een nieuwe foto aanleveren. De foto dient altijd een recente foto te zijn. De polocommissie probeert hier de leden altijd over te informeren.

Het opzeggen van je lidmaatschap is per half jaar mogelijk. Wanneer je je lidmaatschap wenst op te zeggen dien je dit te laten weten voor 1 december of voor 1 juni. Je kunt dit doen door een e-mail te sturen naar [polocommissie@zpcwoerden.nl](mailto:polocommissie@zpcwoerden.nl) en/of naar [ledenadministratie@zpcwoerden.nl](mailto:ledenadministratie@zpcwoerden.nl). Per 1 januari of per 1 juli zal de polocommissie je lidmaatschap dan stopzetten.



## 3 Trainen

### Wat is trainen eigenlijk?

Trainen is het regelmatig oefenen van de zwemslagen en balbeheersing. En natuurlijk is ook het verbeteren van je conditie belangrijk door veel te zwemmen en te watertrappelen zodat je op wedstrijden goed kunt presteren.

Elke training kan bestaan uit de volgende onderdelen:

- warming-up/inzwemmen
- techniektraining met en zonder bal
- conditietraining met en zonder bal
- bal overgooien met verschillende oefeningen
- oefenwedstrijdjes
- spelsituaties oefenen
- sprintjes
- cooldown/uitzwemmen
- droogtraining.

#### **Warming-up/inzwemmen**

Het doel van de warming-up is het losmaken van de spieren, dat doen we door rustig in te zwemmen. Voor de training doe je ook een warming-up op de kant. Op de kant zwaai je je armen in en doe je beenoefeningen om je spieren en gewrichten al een beetje soepel te maken en ze voor te bereiden op de training.

#### **Techniektraining**

Tijdens deze training worden technieken uitgelegd/voorgedaan waarna je deze technieken onder begeleiding van de trainer oefent.

#### **Conditietraining**

Tijdens deze training wordt vooral getraind op uithoudingsvermogen en verbetering van de algemene conditie.

#### **Sprintjes**

In een wedstrijd moet je ineens weg kunnen sprinten om bijvoorbeeld de bal te veroveren of je tegenstander te kunnen verdedigen! Dat oefenen we dan ook in de training. Zowel mét als zonder afzetten vanaf de kant.

#### **Cooldown/uitzwemmen**

Rustig uitzwemmen voorkomt blessures. Douchen en even rekken is ook goed voor je lichaam.

#### **Droogtraining**

Conditie- of krachttraining niet in het water.

## Verschillende teams

Bij waterpolo start je in de mini's. Dit zijn de kinderen t/m 10 jaar. Deze groep doet ongeveer 4 tot 6 keer per jaar mee aan minipolotoernooien in de regio. Deze vinden plaats op een zaterdag- of zondagmiddag. Op zo'n toernooi speel je met jouw team onder begeleiding van de coach/teambegeleider (dat is meestal een ouder van één van de kinderen) 3 tot 4 wedstrijden tegen leeftijdsgenoten. Doel van deze toernooien is om jou te laten wennen aan wedstrijden. Dit is soms best vermoeiend voor je en je moet even wennen aan een bal op je neus of als de tegenstander de bal zomaar van jou afpakt. Het is fijn wanneer alle ouders meegaan en vanaf de tribune aanmoedigen.

Vanaf ongeveer je achtste jaar ga je competitie spelen. Er zijn 6 leeftijdscategorieën. Hierna ga je naar de seniorenteams (dames en heren). Vanaf de leeftijd onder de 17 speel je niet meer gemengd. Tot die tijd speel je gemengd tenzij er in dat jaartal toevallig alleen jongens of meisjes zijn. De verschillende teams zijn:

- Onder de 12
- Onder de 14
- Onder de 16
- Jongens onder de 18
- Meisjes onder de 18
- Dames
- Heren

(Bovenstaande teamindeling is afhankelijk van de hoeveelheid personen die per leeftijdscategorie beschikbaar zijn)

## Trainingstijden

We trainen het hele jaar door, behalve in de vakanties en op feestdagen. Er wordt altijd vooraf gecommuniceerd wanneer er trainingen uitvallen. Dit doen we via de website of de groepsapps. Na afloop van de competitie (vanaf ongeveer mei) zijn er afwijkende trainingstijden. Deze worden via de site gecommuniceerd.

### Woensdag

17:00-18:00: minipolo (t/m 12 jaar) en onder de 14

18:00-19:00: onder de 16

### Vrijdag

19.00-20.00: onder de 14 en onder de 16



## Afspraken

Afspraken voor de training:

- 1 Zorg dat je op tijd in zwemkleding bij de start van de training aanwezig bent. Hierbij hoort ook het warm draaien, zodat je klaar bent voor de training.
- 2 Het zwembad bouwen we met z'n allen op (doel erin en netten ophangen).
- 3 Volg zonder protest de aanwijzingen van de trainer en scheidsrechter op.
- 4 Het zwembad ruimen we ook met z'n allen weer op (hierbij hoort ook alle ballen opruimen).

Als iedereen de regels volgt halen we het meeste uit de uren die we trainen en heeft iedereen het naar zijn of haar zin.

## Kleding/trainingsmaterialen

Elke waterpoloër heeft zijn eigen materiaal nodig. Je verjaardag, Sinterklaas of Kerst zijn goede gelegenheden om trainingsmateriaal te vragen. Merk je eigen spullen met watervaste viltstift.

Wat heb je nodig voor de training:

- zwembroek of badpak;
- badmuts (als je haar wat langer is kan je dit prettig vinden);
- blauwe en witte cap (voor de keeper een rode cap met blauwe nummer 1 en één met witte nummer 1);
- evt. gebitsbeschermer;
- handdoek;
- badslippers;
- grote sporttas om alles in te doen.

Elk team krijgt teamcaps in bruikleen van ZPCW voor de wedstrijden.

## Clubkleding

Bij de vereniging kan de volgende clubkleding besteld worden:

- Dry fit t-shirt in wit of blauw met of zonder naam (van sneldrogend materiaal);
- Poloshirt in donkerblauw of wit met of zonder naam;
- Hoodie in blauw met logo en met of zonder naam;
- Joggingbroek inclusief clublogo
- Korte broek met logo
- Badmuts in wit met of zonder naam;
- Badpak en/of zwembroek met of zonder naam (1 keer per jaar te bestellen via de polocommissie)
- Badjas
- Sporttas inclusief logo en met of zonder naam.

Op de website van ZPCW staan de kosten van de kleding en hoe deze besteld kan worden.

<https://zpcwoerden.clubwereld.nl/>

Bij aanvang van de competitie worden jaarlijks centraal caps besteld door de polocommissie. Je kan aangeven welk nummer je nodig hebt en in welke kleur(en) bij polocommissie@zpcwoerden.nl. We zullen eerst kijken of er mogelijk binnen het team nog caps beschikbaar zijn die overgenomen of geruild kunnen worden om de jeugd zo min mogelijk op kosten te jagen.

## Training en ouders

De trainingen zijn open. Ouders mogen altijd kijken vanaf de tribune.

Heb je vragen voor de trainer of wil je overleggen met de trainer? Dat kan, maar graag voor of na de training.

De trainers zijn tijdens de training verantwoordelijk voor de training en de veiligheid van alle poloërs die in het water liggen.

We hebben altijd veel vrijwilligers nodig om alle kinderen goed georganiseerd en veilig te kunnen laten waterpoloën. Wat kan jij doen voor de club? Neem snel contact op met

[polocommissie@zpcwoerden.nl](mailto:polocommissie@zpcwoerden.nl)

Trainers, coaches en scheidsrechters zijn allen vrijwilligers. Wij vragen dan ook om ten allen tijden met respect om te gaan met deze personen.



## 4 Wedstrijden

### Coaches

Bij elke wedstrijd zijn één of twee coaches/teambegeleiders aanwezig, die de leiding hebben over het team.

### De wedstrijden

De waterpolocompetitie loopt van september t/m april. In de vakanties worden geen wedstrijden gespeeld. Een uitzondering is altijd mogelijk wanneer wedstrijden bijvoorbeeld verplaatst zijn. Eind augustus wordt het speelschema voor jouw team bekend gemaakt. Je kan alle

wedstrijden vinden in de app van Sportlinked/KNZB Waterpolo. Meestal houdt jouw coach je ook op de hoogte. De meeste wedstrijden zijn op zaterdagmiddag of -avond. De jongste teams worden altijd als eerste ingedeeld. Hoe ouder je bent hoe later jouw wedstrijd zal starten. Er zijn een aantal clubs in de regio die op zondag spelen. Dat is meestal maar 1 of 2 keer per seizoen voor jouw team. Voordat je mee kunt doen aan wedstrijden dien je wel wedstrijdgerechtigd te zijn.



#### 4.1.1 Fairplay

Wij staan voor fairplay en vinden het belangrijk dat onze spelers, coaches, scheidsrechters en andere vrijwilligers met respect worden behandeld. We spreken elkaar dan ook aan op ontoelaatbaar gedrag zoals schelden tegen de scheidsrechter of negatieve bejegening van spelers. Met elkaar kunnen we deze positieve sfeer behouden.

#### 4.1.2 Afmelden voor wedstrijden

Zodra jouw speelschema bekend is, is het de bedoeling dat je direct aan je coach doorgeeft wanneer je verhinderd bent. Waterpolo is een teamsport en de rest van het team rekt op je. Probeer te voorkomen dat je te kort van tevoren afzegt aangezien er vaak een vervangende speler moet worden gezocht om jouw plek in te nemen tijdens de wedstrijd.

#### 4.1.3 Vervoer van en naar wedstrijden

Voor het vervoer naar wedstrijden wordt gezamenlijk vertrokken vanaf het zwembad. Zo kunnen poloërs met elkaar meerijden. In dit geval is het wel belangrijk dat er chauffeurs zijn die kunnen rijden. De aanvoerder/coach maakt een rijschema bij aanvang van de competitie zodra het

wedstrijdschema bekend is. Indien je op de ingedeelde datum niet kan is het de bedoeling dat je dan onderling ruilt met andere chauffeurs. Voor het rijden/meerijden worden onderling geen kosten verrekend.

Ga je toch op eigen gelegenheid, geef dit dan ook tijdig door aan de trainer of coach zodat er niet voor niets op je gewacht wordt. Probeer zoveel mogelijk met je team een auto te delen. Dit is zeker ook een belangrijk aspect van de sport en een belangrijk onderdeel van het teamgevoel.

## Een wedstrijd poloën

### 4.1.4 Voorbereiding

Begin op de wedstrijddag 's morgens eerst met je tas klaar te maken, dan ben je er zeker van dat je niets vergeet.

De volgende spullen moet je meenemen:

- Zwembroek /badpak;
- Evt. badmuts voor onder jouw cap; Kleur badmuts moet hetzelfde zijn als kleur cap dus heb je een witte en een blauwe nodig, keeper rode badmuts
- Evt. gebitsbeschermer
- Handdoek
- Badslippers
- (Club) T-shirt / clubtrui
- Een (gezonde) snack
- Drinkwater

**Zorg dat je thuis de nagels van je vingers en tenen hebt geknipt!**

### 4.1.5 Op tijd aanwezig en warming-up

Bij thuiswedstrijden ben je minimaal een half uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig in de zwemzaal in je badkleding. Op die manier kan je helpen het bad op te bouwen, je warm te draaien op de kant en aanwezig te zijn bij de teambespreking voor de wedstrijd onder leiding van jouw coach.

Voor de wedstrijd controleert de scheidsrechter of jouw nagels kort zijn en hij/zij checkt jouw pasfoto op de spelerskaart.

De coach kan je altijd helpen als je iets niet snapt of weet.

### 4.1.6 Tijdens de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd is de scheidsrechter degene die de wedstrijd leidt. De beslissingen die hij neemt respecteer je, ook al ben je het er soms niet mee eens. Bij ZPCW tolereren we geen gemopper tegen de scheidsrechter. De scheidsrechter is een vrijwilliger van ZPCW of van een andere club en hij maakt zijn zaterdagmiddag of -avond vrij om jou te kunnen laten waterpoloën. Hij zal vast hier en daar een

foutje maken want niemand is perfect. De aanvoerder bedankt altijd na de wedstrijd de scheidsrechter.

#### 4.1.6.1 Sportplezier



ZPCW tolereert GEEN geweld in en rondom het water. Wij staan voor fairplay. Dus niet schelden, slaan of schoppen in het water. Wij



willen winnen door sportief te spelen. Als je voelt dat je een keer heel boos of gefrustreerd bent omdat jij wel een schop van de tegenstander hebt gekregen of dat je telkens naast het doel schiet vraag dan aan je coach of je mag wisselen. Dan kan je even afkoelen op de kant. Respect voor de scheidsrechter en de jurytafel is ook heel belangrijk. Iedereen op de kant is vrijwillig op pad om jou

een zo leuk mogelijke sportavond te bezorgen! Vergeet dat nooit.

Neem verder zoveel mogelijk publiek mee tijdens de wedstrijden om jouw team aan te moedigen! Jouw ouders moeten zich natuurlijk ook netjes gedragen op de tribune ;-). Zij mogen ook niet boos worden op het team, de scheidsrechter of de coach. Iedereen doet tenslotte zijn best en bij de jeugd is het belangrijk dat je in een ontspannen omgeving zoveel mogelijk leert!

#### 4.1.6.2 Jurytafel

Tijdens de wedstrijd wordt het wedstrijdverslag bijgehouden op de tablet in SportLinked door de jurytafel. Er is ook iemand die de tijd bijhoudt op het scorebord. En vanaf de teams onder de 16 jaar zit er iemand achter de jurytafel die de 30sec klok bijhoudt. Dit is nodig omdat een aanval bij deze teams niet langer dan 30 seconden mag duren. De mensen achter de jurytafel noemen we ook wel basisscheidsrechter. Vanaf 14 jaar mag je plaats nemen achter de jurytafel. Hiervoor dien je eerst een cursus te volgen. Deze wordt aangeboden door de club. Uiteraard proberen we zoveel mogelijk mensen deel te laten nemen aan deze cursus. Hoe meer mensen de cursus hebben afgerond, hoe minder vaak je achter de jurytafel hoeft plaats te nemen.

#### 4.1.7 Einde wedstrijd

De aanvoerder en coach lopen naar de jurytafel om op de tablet het wedstrijdformulier te checken. Zij geven hun goedkeuring en bedanken de jurytafel en de scheidsrechter.

Jouw teamleden geven alle teamleden van de tegenpartij een handje en bedanken elkaar voor de wedstrijd.



## 4.1.8 Een paar basisspelregels

- De jongste spelers spelen 4 perioden van 3 minuten. Vanaf onder de 12 jaar speel je 4 keer 4 minuten en vanaf onder de 14 jaar speel je 4 periodes van 5 minuten. Vanaf onder de 16 jaar speel je ook met de 30-secondenklok, omdat de aanval dan niet langer dan 30 seconden mag duren. Wanneer tijdens het spel wordt gescoord of een overtreding wordt begaan wordt de tijd even gestopt.
- Er liggen 5 spelers in het water bij de jongste teams. Vanaf team onder de 14 speel je met 7 spelers en dan is het veld ook groter. De andere spelers zitten bij de coach op de kant. Bij de start van elke periode start iedereen vanaf de achterlijn van de eigen helft. Degene die aan de kant van de scheidsrechter ligt zwemt zo snel mogelijk naar de bal toe die de scheidsrechter op de middenlijn in het water gooit.
- De bal mag nooit met twee handen tegelijk vast worden gehouden. Dit is een overtreding waarbij de tegenpartij de bal krijgt. Alleen de keeper mag de bal met twee handen vasthouden.
- Als je de bal onder water duwt wanneer de tegenstander in de buurt is kan je een vrije bal tegen krijgen.
- Je mag nooit iemand bij zijn hoofd of nek vastpakken, ook niet als de ander de bal vast heeft.
- Je mag je tegenstander niet onderduwen of zijn arm wegtrekken en je mag ook niet iemand aan zijn benen trekken.
- Wanneer er gescoord wordt moet elke speler weer terug naar eigen helft.
- Wanneer je binnen de zes meter van het doel van de tegenpartij een vrije bal krijgt (overtreding van de tegenstander) dan mag je niet direct op het doel schieten maar moet je eerst overspelen. Buiten de 6 meter mag je direct op doel schieten.
- Tussen de periodes door mogen spelers worden gewisseld. Tijdens de periodes mag dit alleen na een doelpunt of netjes via de hoek van het zwembad. Vraag je coach hoe dat moet.
- Als je een overtreding maakt waarvan de scheidsrechter vindt dat die te ernstig is kan je er voor 20 seconden uitgestuurd worden. Je zwemt dan naar de hoek waar je coach zit, daar wacht je aan de kant tot de scheidsrechter (met een handsignaal) of de jurytafel (met een vlag in de kleur van je cap) laten weten dat je weer mee mag doen.
- Heb je bijvoorbeeld kramp probeer dan naar de hoek van je eigen team te zwemmen zodat je kan wisselen. Als je tijdens de wedstrijd opeens ergens een beetje bloed hebt laat dit dan de scheidsrechter weten, die legt het spel stil en dan kan je geholpen worden.
- Een scheidsrechter kan ook een strafworp geven. Deze wordt vanaf de 5-meter gegooid. Alle andere spelers moeten dan buiten de 5-meter gaan liggen en de keeper van de verdedigende ploeg moet op de doellijn liggen.





## 5 Organisatie

### Polocommissie

De poloafdeling van de vereniging wordt georganiseerd door de polocommissie. De polocommissie bestaat uit een aantal vrijwilligers die alles regelen, om ervoor te zorgen dat de trainingen en de wedstrijden goed verlopen. Zij zijn bereikbaar via [polocommissie@zpcwoerden.nl](mailto:polocommissie@zpcwoerden.nl).

### Hulp van ouders

ZPCW vindt het heel belangrijk ouders bij allerlei zaken te betrekken. Alle trainers zijn vrijwilligers, die onbetaald en vrijwillig in hun eigen vrije tijd deze trainingen verzorgen!

Wij kunnen het niet alleen en hebben de ouders en leden dan ook hard nodig. Er zijn een heleboel taken die ouders kunnen doen. Waar kunt u zoal bij helpen?



- Tijdens een training als hulptrainer een team begeleiden.
- Als W-official achter de jurytafel zitten tijdens de thuiswedstrijden. Voor W-official moet je natuurlijk eerst een korte cursus volgen.
- Helpen bij thuiswedstrijden. Bijvoorbeeld het bad opbouwen (scheidrechter ontvangen, doelen ophangen, netten ophangen, jurytafel klaarzetten, sponsordoek ophangen, stoelen voor de reservebank neerzetten, pionnen langs de rand om het midden en de 2 en 5 meterlijn aan te duiden neerzetten, wat te drinken voor de scheidsrechter halen.
- Rijden naar wedstrijden.
- Deel uitmaken van de polocommissie om de organisatie van het trainen en de wedstrijden goed te laten verlopen.
- Scheidsrechter worden.
- Coach worden.

Vind je het leuk om betrokken te zijn bij de sport van jouw kind?  
Geef je dan nu op bij [polocommissie@zpcwoerden.nl](mailto:polocommissie@zpcwoerden.nl)



### Contributie

De contributie wordt jaarlijks bepaald tijdens de Algemene Leden Vergadering (ALV) die in februari/maart plaatsvindt. Hiervoor krijg je een uitnodiging. De contributie wordt via automatische incasso maandelijks geïnd. Op de site staan de actuele contributiebedragen.

## Vertrouwenspersoon

ZPCW vindt het belangrijk dat alle leden en helpers zich veilig voelen. Als dat om welke reden dan ook niet het geval is dan vraagt de vereniging jou om hiervan melding te doen. Onze vertrouwenspersoon is Monique van de Berg [vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl](mailto:vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl). Wij ondersteunen Code Blauw van de KNZB.



## 6 Nog meer informatie

In dit informatieboekje staat heel veel informatie bij elkaar. Dit is echter niet de enige plek waar je informatie kunt vinden over waterpolo en onze vereniging:

- Onze eigen website: [www.zpcwoerden.nl](http://www.zpcwoerden.nl)
- In nieuwsbrieven die we rondsturen
- Er wordt ook veel informatie gedeeld via de team apps.
- Door vragen te stellen aan één van de trainers of aan de zwem- en/of polocommissie
- Op [www.KNZB.nl](http://www.KNZB.nl) voor alles wat je over waterpolo en zwemmen wilt weten

Heb je een tip voor informatie of een leuke website – geef het door aan [polocommissie@zpcwoerden.nl](mailto:polocommissie@zpcwoerden.nl)!

