

PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP LANGE AFSTAND ANTWERPEN EN LIMBURG 28/10/2025

1. De PK LA 2026 zullen in de Wezenberg TSS bad plaatsvinden, er zal gewerkt worden volgens het principe van het dubbelzwemmen.
2. Indeling programma:
 - a. De linkse kolom start telkens eerst, de rechts kolom tweede
 - b. Alle reeksen heren 1500m behalve de laatste reeks
 - c. Alle reeksen dames 800m behalve de twee laatste reeksen
 - d. De reeksen 1500m dames en 800m heren worden NIET met dubbel zwemmen afgelegd (dus gewoon één zwemmer per baan)
3. Officials: De officials die fungeren aan een baan dragen witte broek hun wit T-shirt en (zij die links van de startblok staan) of een zwarte broek en een T-shirt in een andere kleur (zij die rechts van de startblok staan).
WE VRAGEN HIERVOOR NOG POLO's AAN DE ZWEMFED.
4. Voor de start krijgt elke zwemmer een badmuts in blauwe kleur (zij die links gaan zwemmen of een groene kleur (zij die rechts gaan zwemmen). De zwemmers volgen de instructies van de officials en medewerkers.
5. De zwemmers moeten tijdig aan de startblokken staan, en krijgen nogmaals de uitleg van de officials. De startkaarten liggen bij de officials, er is GEEN oproepkamer.
6. Startpositie:
 - a. De traagste reeks zal altijd eerst starten en zwemt aan de linkerkant van de baan met een blauwe badmuts.
 - b. De snelste reeks start wanneer de reeds gestarte zwemmer aan het keerpunt is. Hij start rechts in dezelfde baan en draagt een groene badmuts. De snelste reeks zal dus onmiddellijk moeten klaarstaan na de start van de traagste reeks.
7. Vaste zwempositie: Elke zwemmer blijft tijdens de hele wedstrijd aan zijn of haar kant van de baan zwemmen en hindert de andere zwemmer niet.
8. Keerpuntzijde: er zullen lange afstand bordjes voorzien worden, de zwemmer moet aan zijn kant van de startblok kijken indien gewenst.
9. Belang van badmutsen: de verschillende kleuren badmutsen zijn essentieel voor het onderscheiden van de twee zwemmers in dezelfde baan. Dit maakt het eenvoudiger voor trainers, afgevaardigden, officials en andere medewerkers om de zwemmers goed in de gaten te houden. Ook voor de toeschouwers wordt het gemakkelijker om de zwemmer te herkennen.

Mogelijke problemen bij dubbelzwemmen

1. Zwemmer raakt in de war over zijn/haar baanpositie
 - a. Scenario: een zwemmer kan tijdens de race in de war raken en van kant wisselen bijv. naar de andere kant van de baan zwemmen.
 - b. Reactie zwemmer/jury: de official aan de start- en keerpuntzijde zal de zwemmer tekenen dat hij zijn kant moet aanhouden. De zwemmer zal hieraan zo snel mogelijk gevolg geven.
2. Tegen elkaar zwemmen bij inhalen:
 - a. Scenario: als een zwemmer trager is en ingehaald wordt, kunnen ze per ongeluk tegen elkaar aan zwemmen.
 - b. Reactie zwemmer/jury: botsingen zijn uiteraard te vermijden. Indien de zwemmers hun kant aanhouden en daar bij het eventueel inhalen extra aandacht aan besteden, moeten botsingen vermeden kunnen worden. Indien er toch een ernstige botsing zou zijn, zullen de redders het nodige doen om de zwemmers veilig uit het bad te halen en ze zullen hierbij zo weinig mogelijk de andere zwemmers in verwarring brengen.
3. Zwemmer verliest badmuts:
 - a. Scenario: een zwemmer verliest tijdens de race zijn haar badmuts, wat verwarring of hinder kan veroorzaken bij officials en andere zwemmers.
 - b. Reactie zwemmer/jury: de zwemmer laat de muts waar ze is. Hij stopt zijn wedstrijd niet, maar zwemt door. Na de reeks zal op aangeven van een official de nodige tijd worden voorzien om de muts te recupereren.
4. Stoppen met zwemmen door tweede start
 - a. Scenario: door de dubbele reeksen kan er verwarring ontstaan bij het startsignaal, wat mogelijk leidt tot het stoppen van de zwemmer die reeds bezig is met zwemmen.
 - b. Reactie zwemmer/jury: de zwemmers mogen geen gevolg geven aan fluitsignalen na hun start. De kamprechter en de starter zullen na de start van de traagste zwemmers, nogmaals een start geven voor de snellere reeks. De coaches zullen dit duidelijk aan hun zwemmers meegeven.
5. Een valse start door verwarring:
 - a. Scenario: bij een valse start die niet door een zwemmer is veroorzaakt (bijvoorbeeld door publiek of geluiden buiten de controle van de wedstrijd).
 - b. Reactie zwemmer/jury: de zwemmers die eventueel in het water zijn gevallen, moeten langs de startmuur het bad verlaten (dus niet langs de zijkant). Er zal voor de zwemmers die niet zijn uitgesloten, een nieuwe start worden gegeven na de eerste of tweede passage van de traagste zwemmers.
6. Botsingen bij het keerpunt:
 - a. Scenario: zwemmers kunnen bij het keerpunt tegen elkaar aan zwemmen omdat ze de ruimte verkeerd inschatten.
 - b. Reactie zwemmer/jury: de official aan de start- en keerpuntzijde zal de zwemmer tekenen dat hij zijn kant moet aanhouden. De zwemmer zal hieraan gevolg geven.
7. Zwemmer stopt of vertraagt abrupt
 - a. Scenario: een zwemmer stopt plotseling of vertraagt sterk door fysieke problemen en moet gered worden.
 - b. Reactie zwemmer/jury: indien een zwemmer plots vertraagt of onwel wordt, zullen de redders het nodige doen om de zwemmer veilig uit het bad te halen en ze zullen hierbij zo weinig mogelijk de andere zwemmers in verwarring brengen.