

## Nieuwsbrief Synchroonzwemmen

Seizoen 2010/2011



Heerenveen, september 2010

Aan alle leden en ouders/verzorgers van leden van de afdeling synchroonzwemmen

Je hebt de Nieuwsbrief 2010-2011 gedownload.

Onze vereniging heeft een goede en actuele internetsite. Je hoeft de Nieuwsbrief dus niet meer te bewaren. Hij is elk moment via de site te downloaden en te bekijken.

### **Wat vind je op onze site?**

Wedstrijdverslagen, foto's, mededelingen, wijzigingen in trainingstijden en andere wetenswaardigheden tref je vanaf dit seizoen aan op de site. Kijk dus kijk elke week in ieder geval een keer op onze site.

Uitnodigingen voor wedstrijden zullen nog wel via de e-mail worden verstuurd, maar zullen ook op de site worden gepubliceerd. Mocht je e-mailadres zijn gewijzigd, dan kun je altijd nog even kijken op de site.

TC Synchroonzwemmen

### **Gevraagd: juiste E-mailadressen**

**Wanneer je e-mail adres wijzigt of om wat voor reden dan ook tijdelijk niet functioneert, bel dan even naar de tc: tel: 0513 610095 of 0513 529666 of stuur een mail naar de tc (e-mailadressen zie hieronder).**



2011

## Nieuwsbrief Synchronzwemmen 2010-

### • Trainingstijden

#### **Dinsdag:**

Tot en met Age I 18.00-18.45

Vanaf Age II 18.45-19.45

#### **Woensdag**

(opleidingen/instreamgroep) instructiebad: 18.45-19.30

#### **Zaterdag:**

Tot en met Age I 11.00-11.45

Vanaf Age II 11.45-13.00

Wijzigingen in de trainingstijd gedurende het seizoen tref je aan op de site onder "trainingstijden"

#### **Extra zwemtrainingen**

Tijdens de trainingen op dinsdag en zaterdag ligt de nadruk op het synchronzwemmen. Het is echter belangrijk dat de basis-zwemtechniek en conditie op peil wordt gehouden. Minimaal een extra zwemtraining naast de trainingen op genoemde dagen is dan ook belangrijk.

Afhankelijk van leeftijd en niveau kan er op verschillende dagen worden getraind.

Inlichtingen hierover kunt u verkrijgen bij de hoofdtrainster van de afdeling Opleidingen, telefoon: 0513 610095.

### • Trainers

#### **Hoofdtrainer:**

Ria Smit. Johannes Koenesweg 19, 8431 AR Oosterwolde, telefoon: 0516 523533 of 06 40102935; e-mail: [ria666@hotmail.com](mailto:ria666@hotmail.com)

#### **Trainers:**

Machteld van der Weg, Kleine Pelsterstraat 2-14, 9711 KN Groningen, telefoon: 06 13266282

e-mail: [machteld606@hotmail.com](mailto:machteld606@hotmail.com)



## Nieuwsbrief Synchronozwemmen 2010-2011

### • Technische commissie

De technische commissie is een soort bestuur van de afdeling. De commissie regelt de financiën, organiseert de wedstrijden, verzorgt de inschrijving, geeft juryleden op voor wedstrijden, onderhoud de website van het synchronozwemmen en contacten met het district en eventueel de KNZB. Daarnaast vertegenwoordigt de technische commissie het synchronozwemmen in het hoofdbestuur van HZ&PC.

Leden van de tc zijn ook het eerste aanspreekpunt voor ouders.

Hebt u dus een vraag of een opmerking, stel deze dan eerst aan een van de leden van de tc. Mochten die geen antwoord weten op de vraag dan zullen zij die doorspelen aan de trainers. We willen hiermee voorkomen dat trainers tijdens trainingen worden gestoord in hun werkzaamheden.

Aanspreekpunten vanuit de tc zijn:

Alie Visser, S. Van der Laanstraat 107, Heerenveen, telefoon : 0513-529666.

e-mail: [cyra.iris@hotmail.com](mailto:cyra.iris@hotmail.com)

Yme Waterlander, Lepelaarstraat 43, Heerenveen, telefoon : 0513-610095

e-mail: [my.waterlander@zonnet.nl](mailto:my.waterlander@zonnet.nl)

### • Spelregels voor en tijdens de trainingen

-Ga nooit de zwemzaal in, voordat er een trainer aanwezig is. Zwemmen zonder dat er een trainer is is natuurlijk helemaal uit den boze!

-Wees op tijd op de training. Vijf minuten voor de start van de training moet je aanwezig zijn in de zwemzaal; **wanneer je twee maal te laat komt op de training mag je niet meetrainen.**

- Ga voor de training naar het toilet. Naar de wc gaan tijdens de training is erg storend!

-Ga nooit de zwemzaal in met straatschoeisel; trek je schoenen uit of verpak je schoenen in de blauwe hoesjes!

-Laat waardevolle voorwerpen thuis.

-Vergeet nooit je neusklem en je badmuts. Het laatste wordt verplicht gesteld. Twee keer vergeten betekent dat we je terugsturen om je badmuts op te halen van huis!

-Als je een oefening niet kunt om medische redenen (je bent geblesseerd) geef dat dan voor de training aan je trainer. Zij kan hier dan rekening mee houden met de training

- Het is niet toegestaan met zwemkleding op de tribune plaats te nemen.

- Als je gaat zwemmen, neem je kleren dan mee, laat ze niet in de kleedkamer hangen; doe ze in een tas en doe ze eventueel in een kluisje. (ze zijn gratis!)

### Afmelden voor een training

Mocht je zijn verhinderd te komen trainen, meld je dan altijd af. Graag willen we dan ook een reden weten waarom je niet komt te trainen.

Afmelden doe je door een e-mail te sturen naar je vaste trainer of even te bellen of een sms-je te sturen.

Stuur een kopietje van het mailtje naar een van de leden van de tc (adressen zie hierboven)



## Nieuwsbrief Synchroonzwemmen 2009-2010

### • Kosten seizoen 2010-2011

#### Contributie

De contributie bedraagt tot 31 december 2010 per maand € 20,67. Bij betaling per incasso ontvangt men een korting van € 1,00. In de contributie is opgenomen de contributie aan de KNZB (de zwembond)

De contributie wordt vastgesteld door de Algemene Ledenvergadering van HZ&PC.

Er zijn twee momenten in het jaar dat het bestuur een voorstel kan doen aan de Algemene Ledenvergadering om een contributiewijziging. De ALV's worden gehouden in het najaar en voorjaar van het jaar. De datums voor de ALV's worden gepubliceerd op de website.

De actuele contributietarieven zijn te vinden onder "lidmaatschap"

#### Wedstrijdbijdragen

Districtswedstrijden	€ 14,00 (heel seizoen) <i>Bedrag wordt geïnd op de eerste</i>
<i>techniekwedstrijd</i>	
Interkringwedstrijden	€ 6,00 per wedstrijd
Diplomazwemmen (basishouding, spagaat, barracuda, zeilboot)	€ 3,00 per deelcertificaat/diploma <i>Bedrag wordt geïnt per diplomasesie</i>
Nationale kampioenschappen (Synchrobeat, NJK en NK)	€ 11,00 per inschrijving
Gala	€ 5,00

Boetebepaling: bij niet opkomen bij een wedstrijd of diplomazwemmen, zonder tijdig af te melden (voor woensdag voor de wedstrijd 20.00) is het inschrijfgeld verschuldigd plus een boete van € 5,00.

#### Materiaalfonds

Tijdens het gala en de uitvoeringswedstrijden dragen de meisjes zwempakken van de vereniging. Ook moeten de meiden opgemaakt worden en bij het gala soms verder aangekleed worden. Uit het materiaalfonds kan de vereniging putten om deze zaken aan te kopen. De kosten van het materiaalfonds bedragen dit jaar € 18,00 per persoon. Wordt je lid per 1 januari 2010 dan betaal je de helft van het bedrag.

De bijdrage voor het materiaalfonds zal worden geïncasseerd door de penningmeester. In december wordt daarvoor een eenmalige machtiging gevraagd.

#### Toegangskaat Sportstad Heerenveen

Alle leden van HZ&PC **moeten** in het bezit zijn van een toegangspas voor Sportstad. De kaart is gratis en kan onder vertoon van de ledenkaart worden opgehaald aan bij de receptie van Sportstad.

Met deze toegangspas kunnen de kleedkamers worden geopend.



## Nieuwsbrief Synchronozwemmen 2010-2011

### • Benodigheden en kleding

#### **Bij diploma-zwemmen en techniekwedstrijden**

Bij het diploma-zwemmen en bij alle techniekwedstrijden is een zwart badpak en een witte badmuts verplicht. Het badpak moet geheel zwart zijn, dus: lijnen op het badpak zijn niet toegestaan.

Handig is het ook om een neusklem bij je te hebben (liefst een extra als reserve). Neusklemmen kun je kopen bij HZ&PC. Meldt het bij je trainer!

#### **Kledinglijn**

Mede dankzij onze sponsor, Bearing Aandrijftechniek te Heerenveen presenteert onze synchronozwemploeg zich bij wedstrijden en bij het diploma-zwemmen in ons clubtenue, bestaande uit een mooie rode polo met ons logo. De polo's zijn te verkrijgen in diverse maten.



Polo's kunnen worden besteld bij de tc synchronozwemmen. De kosten bedragen € 10,00 per stuk.

### • **Hoe houden we het synchronozwemmen “boven water?”**

De sport die uw dochter zo mooi vind kan alleen maar beoefend worden als er hulp wordt geboden. Onder het motto “hou het synchronozwemmen boven water” vragen wij hulp van u, als ouder of verzorger.

Een kleine opsomming wat wij van u verwachten als u bereid bent ons de helpen:

- hulp bij organiseren van de thuiswedstrijd. Wij zoeken voor deze wedstrijden voorstarters, oplezers, catering en kaartjesophalers.
- opmaak-en versiercommissie en beheer materialen  
Wij zoeken een groep mensen die alles wat nodig is wil regelen om onze zwemsters tijdens een gala of tijdens een uitvoeringswedstrijd op te maken, te kappen en aan te kleden. Ook zoeken we mensen die ons willen helpen de materialen te beheren, zoals badpakken en andere benodigheden.
- wij zoeken nieuwe juryleden. Informatie is te krijgen op 0513 610095



## Nieuwsbrief Synchronroeam 2010-2011

### Wedstrijdagenda seizoen 2009/2010

Voor de wedstrijden of het diploma-zwemmen krijg je tijdig schriftelijk per mail een uitnodiging met daarop vermeld de kosten van de wedstrijd of het diplomawemmen, de tijdstippen van aanvang van de wedstrijd. Wij willen jullie vragen de mails via ALTIJD te bevestigen na ontvangst.

De uitnodiging zal ook op de site worden geplaatst, zodat je, als je de uitnodiging kwijt raakt je deze altijd nog kan bekijken.

Deze keer tref je de wedstrijdagenda niet aan in deze nieuwsbrief. Je vind hem op de site. Ook de uitnodiging voor de wedstrijd tref je daar aan.



Z&PC Synchronroeamteam wordt gesponsord door  
bearing Aandrijftechniek, Heerenveen  
[www.bearing.nl](http://www.bearing.nl)