



Informatieboekje ZPCH Synchroonzwemmen



talentcentrum
synchroonzwemmen

Inhoud

| | |
|---------------------------------|----|
| Inhoud | 1 |
| Inleiding | 3 |
| Wat is synchroonzwemmen? | 5 |
| Lidmaatschap | 6 |
| Proefflessen | 7 |
| Lid worden | 7 |
| Langdurige blessure | 8 |
| Opzeggen | 8 |
| Trainingen | 9 |
| Aanvang training | 9 |
| Afmelden | 9 |
| Einde training | 10 |
| Trainingstijden | 10 |
| Trainsters | 11 |
| Benodigheden | 11 |
| Veiligheid | 12 |
| Verklaring omtrent gedrag (VOG) | 13 |
| Wedstrijden | 14 |
| Afmelden | 15 |
| Wedstrijdkalender | 15 |
| Kosten | 16 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Benodigdheden | 17 |
| Diploma's | 19 |
| Welke diploma's zijn er? | 19 |
| Afzwemmen | 21 |
| Kosten | 22 |
| Benodigdheden | 22 |
| Contributie en overige kosten | 23 |
| Contributie | 23 |
| Betaling contributie | 24 |
| Virtuele strippenkaart | 24 |
| Activiteiten | 26 |
| ZPCH Kleding | 28 |
| Vrijwilligers | 30 |
| Commissie synchroonzwemmen. | 30 |
| Wedstrijdsecretariaat | 31 |
| Officials | 31 |



Inleiding

Dit informatieboekje is bedoeld voor alle nieuwe leden van de afdeling synchroonzwemmen. Wij vinden het fijn dat je voor deze sport gekozen hebt en heten je van harte welkom. In dit boekje maken we je wegwijs in het synchroonzwemmen en staat informatie die belangrijk is om te weten, wanneer je lid bent van onze afdeling.

De afdeling synchroonzwemmen valt onder ZPCH (Zwem- en Polo Club Hoofddorp). ZPCH is een zwemvereniging, aangesloten bij de KNZB met vier afdelingen:

- Diplomazwemmen/Vaardigheidszwemmen
- Waterpolo
- Wedstrijdzwemmen
- Synchroonzwemmen

Samen met de inzet van meer dan honderd vrijwilligers (coaches, officials, commissieleden etc.) en de steun van ouders en sponsors zijn wij één van de grootste sportverenigingen in de Haarlemmermeer. Wij doen zowel aan topsport als aan breedtesport in de ruimste zin van het woord. Jong en oud, sportief en recreatief, iedereen die van water houdt kan een plekje bij ZPCH vinden.

**ZPCH is niet alleen onze vereniging, maar vanaf nu ook
jouw vereniging!**

ZPCH heeft een overkoepelend bestuur en bestaat uit de volgende functies:

| Functie | e-mail |
|------------------|--------------------------|
| Voorzitter | voorzitter@zpch.nl |
| Secretaris | secretaris@zpch.nl |
| Penningmeester | penningmeester@zpch.nl |
| Administratie | administratie@zpch.nl |
| Diplomazwemmen | diplomazwemmen@zpch.nl |
| Waterpolo | waterpolo@zpch.nl |
| Wedstrijdzwemmen | wedstrijdzwemmen@zpch.nl |
| Synchroonzwemmen | commissie@sz.zpch.nl |

De afdeling synchroonzwemmen bestaat uit ongeveer 75 leden. Om deze sporters in de gelegenheid te stellen deze sport te beoefenen, zijn vrijwilligers (trainers, commissieleden, juryleden, activiteitencommissie) actief met deze tak van sport bezig.

Naast dit informatieboekje gebruiken wij SPOND en onze website (www.zpch.nl/sz/) om je te informeren. Je kunt ons ook volgen op Facebook, YouTube en Instagram.

Zijn er vragen? Neem dan contact op met één van onze trainsters of commissieleden.

Wij wensen je in ieder geval alvast heel veel plezier met deze sport!

Wat is synchroonzwemmen?

Synchroon betekent gelijk. Synchroonzwemmen is dus “gelijk zwemmen”, zowel gelijk met de muziek (op de maat) als gelijk met elkaar. Het is echt een teamsport. De sport wordt op dit moment vooral nog door meisjes beoefend en is te vergelijken met dansen. Maar dan in het water. Het is een mooie, sierlijke, maar ook een hele zware sport. Bij synchroonzwemmen moet je veel verschillende technieken beheersen. Daarnaast is een gevoel voor ritme onmisbaar, omdat je op de maat van de muziek zwemt. Omdat je een groot deel van de figuren onder water uitvoert, is uithoudingsvermogen ook heel belangrijk.

Synchroonzwemmen is een jurysport. De jury bepaalt wie er wint. De jury kijkt bijvoorbeeld of de oefeningen technisch goed uitgevoerd worden, goed bij de muziek passen en of iedereen van het team mooi tegelijk beweegt.

Een synchroonzwemster heeft:

- de lenigheid van een turnster
- de conditie van een zwemmer die de 400m borstcrawl zwemt, maar met minder gelegenheid om te ademen
- de lichaamsbeheersing van een kunstschaatser die figuren, sprongen en draaien maakt, maar dan in het onstabiele water
- de kracht van een waterpolospeler om zo hoog mogelijk uit het water te komen
- de elegante houding, het gevoel voor muziek en aandacht voor choreografie van een danser

**Synchroonzwemmen is niet alleen leuk om naar te kijken,
maar nog veel leuker om zelf te doen.**



Tijdens de training oefenen we verschillende figuren in het water. De bedoeling is dat je die figuren zo mooi mogelijk uitvoert. Hiervoor doe je in een training ook oefeningen om sterker en leniger te worden.

Ook leer je drijven, eggbeaten (een soort watertrappelen) en het zwemmen van verschillende zwemslagen. Door te oefenen leer je hoe je steeds langer onder water kunt blijven. Natuurlijk worden deze figuren en zwemslagen ook op muziek uitgevoerd en maken we er een uitvoering van.

Lidmaatschap

Wil je veel van deze sport leren en meedoen aan wedstrijden, of lijkt het je leuk om het synchroonzwemmen naast je andere sport of bezigheden te doen? Dan volgt hieronder de nodige informatie:

- Synchroonzwemmen is voor jongens en meisjes!
- Het beste kun je beginnen als je tussen de 6 en 10 jaar oud bent.
- Om lid te worden moet je minstens het diploma B van het Zwem-ABC of het Superspettersdiploma hebben.

- De meeste sporters hebben het zo naar hun zin, dat ze allemaal 2x per week trainen in het water en ook op het land.
- Daarnaast zijn wedstrijden heel leuk en spannend. Daar wordt door de sporters ook echt naar uitgekeken!

Een lidmaatschap ga je aan voor een heel seizoen. Uitschrijven kan alleen per nieuw seizoen en dient voor de uiterste uitschrijfdatum te gebeuren. De uiterste uitschrijfdatum voor synchroonzwemmen is 30 juni. **Bij uitschrijven na deze datum ben je ook voor het hele volgende seizoen contributie verschuldigd!** Let dus goed op als je besluit om te stoppen.

Proeflessen

Als je eerst een paar keer mee wilt trainen om te kijken of synchroonzwemmen iets voor je is, dan is dat mogelijk. Bij synchroonzwemmen mag je 4 weken gratis proefzwemmen.

Lid worden

Inschrijven kan alleen door het invullen van het elektronische inschrijfformulier op de website: <https://zpch.nl/lid-woorden/>

Na inschrijving ontvang je een e-mail met de bevestiging van je inschrijving. Je kunt daarna op de eerstvolgende training gewoon meedoen.

Langdurige blessure

Ben je langer dan 6 weken geblesseerd en is zwemmen niet mogelijk. Stuur dan een e-mail naar de commissie (commissie@sz.zpch.nl) met de reden. De commissie zal dan bekijken of het mogelijk is om de contributie tijdelijk aan te passen.

Opzeggen

Opzeggen kan alleen door het invullen van het elektronisch opzegformulier op de website: <https://zpch.nl/opzeggen/>



Trainingen

Tijdens een training oefenen we verschillende onderdelen;

- Landtraining voor lenigheid, rompstabiliteit en kracht
- Droogtrainen, het trainen van de uitvoering op het land
- Watertraining (techniek, conditie, uitvoering)

Aanvang training

We beginnen graag op tijd met de training. De landtraining is een belangrijk onderdeel van de training en geen “inloop”. Is het om goede redenen niet mogelijk om op tijd te komen, overleg dit van tevoren even met de trainster.

Op tijd beginnen geldt natuurlijk ook voor de trainsters. Voor de training is er meestal weinig tijd om iets te bespreken. Graag voor een training alleen korte en echt noodzakelijke mededelingen doen. Zijn er vragen of is er iets wat besproken moet worden dan graag een afspraak maken met de trainster via trainers@sz.zpch.nl

Afmelden

In principe gaan we ervan uit dat je alle trainingen aanwezig bent. Als je niet bij de training aanwezig kunt zijn wegens ziekte of andere verplichtingen, meld dit dan zo snel mogelijk bij je trainster. Zeker vlak voor wedstrijden is het van groot belang dat de trainers eventuele afwezigheid zo snel mogelijk weten!

Afmelden doe je via SPOND of via een appje naar de trainster.

Einde training

Aan het einde van de training mag je kind opgehaald worden in het zwembad. We verzoeken je om niet eerder dan 5 minuten voor het einde van de les in het zwembad te komen. Ouders zijn zelf verantwoordelijk voor de sporters, wanneer de sporters na afloop van de training de zwemzaal verlaten.

Trainingstijden

| | Dag* | Tijd* | Locatie* |
|----------------------------------|----------|-------------------|-----------|
| Aanloop 1 Basishoudingdiploma | Woensdag | 17.00 - 19.00 uur | SKWA |
| | Vrijdag | 17.30 -19.30 uur | Estafette |
| Aanloop 2 Zeilbootdiploma | Woensdag | 17.00 - 19.00 uur | SKWA |
| | Vrijdag | 17.30 -19.30 uur | Estafette |
| Aanloop 3 Balletbeendiploma | Woensdag | 17.00 - 19.00 uur | SKWA |
| | Vrijdag | 17.30 -19.30 uur | Estafette |
| Aanloop 4 Spagaatdiploma | Woensdag | 17.00 - 19.30 uur | SKWA |
| | Vrijdag | 17.30 -20.00 uur | Estafette |
| Aanloop 5 Barracadadiploma | Woensdag | 17.00 - 19.30 uur | SKWA |
| | Vrijdag | 17.30 -20.00 uur | Estafette |

*Trainingstijden kunnen veranderen

Als je net begonnen bent, dan begin je in aanloop 1. Na het behalen van je basishoudingdiploma stroom je door naar aanloop 2 enz..

Trainsters

Langs de badrand zie je verschillende trainsters, hulptrainsters en hulpouders staan. Elke trainingsgroep heeft eigen trainsters. Deze zijn verantwoordelijk voor het jaarplan, de inhoud van de trainingen, de keuze van sporters voor wedstrijden etc.

Je bereikt de trainsters door een mail te sturen naar trainers@sz.zpch.nl.

Benodigheden

Voor de trainingen heb je de volgende spullen nodig:

- Goed passend badpak (geen bikini!)
- Badmuts
- Neusklem (of tomneus)
- Zwembril
- Grote handdoek of yogamatje (landtraining)
- Slippers
- Flesje water
- Bottels (opvouwbare jerrycan)



Veiligheid

Plezier in de sport staat voorop. Naast plezier is veiligheid tijdens het sporten essentieel.

Hieronder zetten wij een aantal afspraken op een rij, om plezier en veiligheid te kunnen garanderen en ongevallen te voorkomen. Deze afspraken zijn ook met de verhuurder overeengekomen en zijn dus ook voorwaardelijk voor het gebruik van het zwembad.

Wij verwachten dat deze afspraken, door al onze leden worden gerespecteerd en nagekomen. Onderstaande afspraken gelden voor vóór, tijdens en na de trainingen en wedstrijden:

- Iedereen is verantwoordelijk voor een goede en gezellige sfeer
- Respecteer elkaar
- Praat aardig tegen elkaar en over elkaar.
- Los problemen op door met elkaar te praten
- Scheld elkaar niet uit
- Pesten en elkaar bedreigen is verboden
- Blijf van elkaar af, nooit duwen, slaan, trekken, onderwater duwen etc.
- Blijf van elkaars eigendommen af
- Respecteer elkaars 'kunnen'
- Moedig elkaar aan en help elkaar tijdens wedstrijden en trainingen
- Iedereen is welkom, er is geen plaats voor racisme en discriminatie

- Volg altijd de aanwijzingen van de trainster(s) op
- Nooit rennen in het zwembad
- Bij begin van de training/wedstrijd gaan we pas het water in als de trainer daarvoor toestemming geeft
- Als een bad niet is gehuurd, wordt daar niet in gezwommen.



Verklaring omtrent gedrag (VOG)

Bij ons heeft iedereen die regelmatig met sporters onder de 18 jaar in aanraking komt een geldige VOG.

Wedstrijden

Om je te kunnen meten met andere sporters worden er wedstrijden gehouden. Zolang een sporter in de “aanloop” zit, worden deze wedstrijden binnen de Regio MidWest gehouden. Dit zijn alle verenigingen in de provincies Noord Holland en Utrecht. Aan deze wedstrijden mogen alle sporters van de aanloop meedoen, ook als ze nog maar net lid zijn. De trainsters bepalen in welke categorie ze gaan zwemmen.

Voor de aanloop worden deze wedstrijden de “Miniregio” genoemd en worden 4x per jaar gehouden. Hiervan is 3x een techniekwedstrijd en de laatste keer is het een uitvoeringwedstrijd. De techniekwedstrijd is een individuele wedstrijd, waarbij elke sporter afzonderlijk voor een jurypanel laat zien hoe goed ze de verschillende technieken beheerst.

De juryleden geven punten tussen de 1 en 3. Een 3 lijkt een slecht cijfer, maar bij de miniregio is dat het hoogste wat je kunt halen.

Een uitvoeringwedstrijd is een team wedstrijd. Gedurende de tweede helft van het seizoen oefenen de sporters voor een groepsnummer. Bij de uitvoeringwedstrijd laten ze gezamenlijk deze uitvoering zien aan de juryleden. Dit gebeurt in een uitvoeringsbadpak en de haren in een mooie strakke knot.

Afmelden

Als je niet aan een wedstrijd kunt deelnemen wegens ziekte of andere verplichtingen, meld dit dan zo snel mogelijk bij je trainerster.

De inschrijving van een wedstrijd gebeurt al 3 weken voorafgaand aan de wedstrijd. **Wanneer een sporter eenmaal is ingeschreven dient ten alle tijden het startgeld te worden betaald.** Wanneer je al ruim van te voren weet dat je niet aan een wedstrijd kunt deelnemen stuur dan een mailtje naar trainers@sz.zpch.nl. Je zult dan niet voor die wedstrijd worden ingeschreven. We gaan er hierbij vanuit dat de ouders het initiatief nemen. Wanneer de trainers niet geïnformeerd zijn, zal de sporter ingeschreven worden.

Wanneer eenmaal is ingeschreven voor een wedstrijd verwachten we dat een sporter zal deelnemen. Mocht er onverhoopt toch nog een reden zijn om af te melden, doe dit dan via een mailtje naar trainers@sz.zpch.nl.

Wedstrijdkalender

Voor de wedstrijddata kun je kijken op de ZPCH website: <https://zpch.nl/sz/wedstrijden/>

Print deze kalender niet uit, maar kijk er regelmatig naar via de website. Het gebeurt regelmatig dat er gedurende het seizoen nog geschoven wordt met data, locatie en tijden.

In SPOND staan ook alle wedstrijden. Hier melden we ook de wedstrijd informatie zodra we die ontvangen hebben; startvolgorde, loting, uitslagen, verzameltijd, locatie etc.

Kosten

Deelname aan wedstrijden kost € 4,00. Dit bedrag zit niet inbegrepen in de contributie. Deze kosten worden betaald via de virtuele strippenkaart (zie blz. 24 en 25).



Benodigdheden

Techniekwedstrijden

- Goed passend en geheel zwart badpak (alleen klein logo, bv. Speedo mag. Strepen, motieven en andere kleuren zijn NIET toegestaan)
- Geheel witte badmuts (alleen logo, bv. Speedo mag. Andere kleuren of opdrukken zijn NIET toegestaan)
- Neusklem en zwembril
- ZPCH T-shirt en korte broek (zie blz. 28)
- ZPCH trainingspak (bij aanloop gewenst, maar niet verplicht)
- Handdoek
- Slippers
- Flesje water
- Eventueel een badjas
- Tussendoor alleen een gezonde snack als fruit of gezond koekjes. Snoep, koek en chips is niet toegestaan. Geef ook niet teveel mee.

Op pagina 29 lees je waar je de kleding kunt kopen of hoe je deze kunt bestellen.

Uitvoeringswedstrijden

- Extra handdoek die vies mag worden
- 150 gram poedergelatine (dit is o.a. te bestellen bij Vitaminstore in Hoofddorp)
- (scheer)kwast (om gelatine mee in je haar te doen)
- Kommetje en eierklopper/lepel
- Minstens 100 kleine zwarte schuifspeldjes
- Haarnetje zwart (dagnetje bv. Hema, Kruidvat)
- Haar elastiekjes zwart
- Eigen borstel
- ZPCH T-shirt en korte broek
- ZPCH trainingspak (gewenst, maar niet verplicht)
- Handdoek
- Slippers
- Eventueel een badjas
- Tussendoor alleen een gezonde snack als fruit of gezond koekjes. Snoep, koek en chips is niet toegestaan. Geef ook niet teveel mee.

Voor de uitvoeringen heb je ook een uitvoeringsbadpak en kroontjes nodig. Deze wordt via ZPCH geleverd.

Belangrijk! Tijdens de wedstrijden en uitvoeringen is het niet toegestaan dat er tatoeages, sieraden en nagellak wordt gedragen.

Diploma's

Welke diploma's zijn er?

Het synchroonzwemmen begint bij de "aanloop". Binnen de aanloop zijn er 5 diploma's te behalen. Deze diploma's hebben namen gebaseerd op figuren uit het synchroonzwemmen.

Oplopend in moeilijkheidsgraad:

- basishoudingsdiploma,
- zeilbootdiploma,
- balletbeëndiploma,
- spagaatdiploma
- barracudadiploma.



De aanloop diploma's worden behaald op een officieel afzwemmen. Het behalen van alle vijf de diploma's duurt gemiddeld 2 tot 3 jaar, afhankelijk van het talent en de inzet van de sporter. Ook het aantal trainingen per week heeft natuurlijk invloed op het behalen van de diploma's.

Elk diploma bevat de volgende onderdelen;

- zwemtechniek,
- stuwen,
- houdingen,
- figuren,
- eggbeaten,
- lenigheid
- muziekzwemmen.

Voor het behalen van een diploma moet een minimaal aantal punten behaald worden. Dit verschilt per diploma.

Na het behalen van het barracudadiploma schuift een sporter door naar de wedstrijdgroep (landelijk) of het regioteam (regionaal). Dit is afhankelijk van de leeftijd en de motivatie van de sporter.

De sporters worden in categorieën ingedeeld op leeftijd en diploma:

- Age 1: 12 jaar en jonger
- Age 2: 15 jaar en jonger
- Junioren: 18 jaar en jonger
- Senioren: 19 jaar en ouder

Afzwemmen

Voorafgaand aan het diplomazwemmen worden de sporters door de trainers geselecteerd. Dit gebeurt in een overleg tussen de trainers op basis van de vaardigheden van een sporter. In geval van twijfel nemen we een proefexamen af.

Wanneer een sporter mag afzwemmen is het nooit zeker dat ze ook het diploma behalen. We proberen het te voorkomen, maar een sporter kan zakken. Wanneer een sporter wordt geselecteerd voor afzwemmen, geeft dit dus geen enkele garantie dat het diploma ook behaald wordt.

Het afzwemmen gebeurt tijdens het diplomazwemmen. De sporters tonen hun vaardigheden aan de juryleden en worden hierbij individueel beoordeeld. Ze krijgen punten tussen de 1 en de 3. Dit lijkt weinig, maar een 3 is bij de aanloop dus erg goed.

Er wordt ongeveer 4 keer per jaar afgezwommen. Maar de sporters zullen niet elke keer deelnemen. Gemiddeld halen sporters 2 diploma's per jaar.

Voor de data van diplomazwemmen kun je kijken op de ZPCH website: <https://zpch.nl/sz/wedstrijden/>

Print deze kalender niet uit, maar kijk er regelmatig naar via de website. Het gebeurt regelmatig dat er gedurende het seizoen

nog geschoven wordt met data, locatie en tijden. Hou de data vrij in de agenda. Het zou jammer zijn als een sporter geselecteerd wordt voor het afzwemmen en dan niet kan.

Kosten

Deelname aan diplomazwemmen kost € 4,00. Dit bedrag zit niet inbegrepen in de contributie. Deze kosten worden betaald via de virtuele strippenkaart (zie blz. 24 en 25).

Benodigdheden

- Goed passend en geheel zwart badpak (alleen klein logo, bv. Speedo mag. Strepen, motieven en andere kleuren zijn NIET toegestaan)
- Geheel witte badmuts (alleen logo, bv. Speedo mag. Andere kleuren of opdrukken zijn NIET toegestaan)
- Neusklem en zwembril
- ZPCH T-shirt en korte broek (zie blz. 28)
- ZPCH trainingspak (maar niet verplicht)
- Extra handdoek of badjas
- Slippers
- Tussendoor alleen een gezonde snack als fruit of gezond koekjes. Snoep, koek en chips is niet toegestaan. Geef ook niet teveel mee.

Belangrijk! Tijdens het diplomazwemmen is het niet toegestaan dat er tatoeages, sieraden en nagellak wordt gedragen.

Contributie en overige kosten

Synchroonzwemmen is een dure sport. Het grootste gedeelte van de contributie wordt besteed aan het betalen van het badwater.

Contributie

Voor het lidmaatschap bij de vereniging is contributie verschuldigd. De contributie voor synchroonzwemmen is opgebouwd uit de volgende onderdelen:

| | | |
|----------------------|----------|----------------------------------------|
| Basisbedrag | € 205,00 | Per seizoen |
| Trainingsbedrag | € 72,00 | Per uur training per week, per seizoen |
| Afdracht KNZB | € 72,00 | Per seizoen |
| Vrijwilligerskorting | € 25,00 | Per seizoen |

* Indien leden of ouders/familie actieve vrijwilligers taken vervullen, zal er €25,- korting op de contributie worden gegeven. Deze maatregel is in het leven geroepen om ouders/familie/leden meer te motiveren de vereniging te helpen bij wedstrijden, in commissies en bij algemene taken die bij het verenigingsleven komen kijken. Elke vorm van hulp is welkom!

Om de opbouw te verduidelijken staat hieronder een voorbeeld:

| Een sporter in de aanloop die 3 uur per week traint | |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Basisbedrag | € 205,00 |
| Trainingsbedrag | 3uur x € 72,00 |
| KNZB afdracht | € 72,00 |
| Totaal contributie | € 493,00 |

Betaling contributie

De betaling van de contributie gebeurt maandelijks per automatische incasso. Voor sporters die gedurende het lopende seizoen beginnen, zal de contributie op dat moment worden geïncasseerd en zal de contributie berekend worden op basis van het aantal te zwemmen maanden.

Virtuele strippenkaart

Voor elke wedstrijd en voor diplomazwemmen is startgeld verschuldigd. De hoogte van dit startgeld is € 4,00. Deze bijdrage dient per wedstrijd/diplomazwemmen waarvoor ingeschreven wordt, te worden betaald.

Het betalen van het startgeld voor diplomazwemmen en wedstrijden gebeurt door middel van een virtuele strippenkaart. Zo'n kaart kost € 20, wat recht geeft op deelname aan 5x diplomazwemmen, 5 wedstrijden of een combinatie hiervan. Als het aantal van 5 bereikt is ontvangt je een e-mail met het verzoek een nieuwe kaart te kopen. Het is mogelijk om in één keer meerdere strippenkaarten te kopen, maar altijd in een veelvoud van € 20.

Je koopt de virtuele strippenkaart door €20 of een **veelvoud hiervan** over te maken op ons bankrekeningnummer NL30 ABNA 0470 0529 02 t.n.v. JM Hokke onder vermelding van strippenkaart en de naam van jouw kind.

Belangrijk om te weten:

- Als een sporter meedoet aan meerdere disciplines (bv een solo, een duet en een ploeg), er dus voor die wedstrijd driemaal startgeld betaald dient te worden.
- Als ingeschreven is voor een wedstrijd, dient het startgeld te worden betaald. Ook wanneer om geldige redenen wordt afgemeld.

Activiteiten

Door het seizoen heen worden er diverse activiteiten georganiseerd. Dit kan per seizoen verschillen. Voor het organiseren van deze activiteiten hebben we een aparte activiteitencommissie. Deze is te bereiken van activiteiten@sz.zpch.nl. Vind je het leuk om ergens mee te helpen? De activiteitencommissie kan altijd een paar extra handjes gebruiken.

Funkamp

Jaarlijks gaan we met z'n allen op Funkamp. Dit kamp valt in het begin van het seizoen, ongeveer 1 week nadat de scholen begonnen zijn. Het is een gezellig weekend met veel spelletjes. Kosten voor Funkamp zijn niet inbegrepen bij de contributie. We zullen er altijd naar streven de kosten zo laag mogelijk te houden.

Seizoensafsluiting

Zoals we het seizoen gezellig beginnen, eindigen we het ook gezellig met elkaar. Aan het einde van het seizoen doen we een middag iets leuks, meestal in het zwembad. Je kunt denken aan een leuke show waarin alle sporters meedoen, of een onderlinge wedstrijd met zelfgemaakte uitvoeringen. Dit is ook altijd de gelegenheid om trainsters en overige vrijwilligers even in het zonnetje te zetten.

Decemberactiviteiten

Ook in de feestelijke decembermaand proberen we iets leuks te doen. Soms komen er pieten langs of hebben we een ouder-kind training. De laatste training voor de kerstvakantie is ook altijd een gezellige boel met spelletjes en leuke estafettes.



Aanloopdag

Speciaal voor de aanloop hebben we elk jaar een “aanloopdag”. Deze dag is een combinatie van droogtrainen, een leuke sportieve activiteit of workshop en gezellig samen eten. Deze dag wordt ergens in de loop van het seizoen gehouden.

ZPCH Kleding

De clubkleding wordt gedragen tijdens alle wedstrijden en activiteiten. Voor de aanloop is een T-shirt en een korte broek verplicht. Een trainingspak is wel gewenst, dit staat netjes en professioneel. Ditzelfde geldt voor een ZPCH badpak en badmuts.

ZPCH kleding wordt gedragen voor, tijdens en na de wedstrijd. Een opmars en prijsuitreiking is altijd in clubkleding.

Trainingspak, T-shirt en korte broek

ZPCH Synchronzwemmen heeft een eigen kledinglijn. Deze zijn te bestellen via:

<https://zpch.clubkledingwinkel.nl/synchronzwemmen>

De clubkleding mag niet voorzien zijn van de naam van de sporter (niet op het jasje en ook niet op het T-shirt). Het ZPCH-Synchronzwemmen logo komt alleen op het T-shirt en het jasje. Niet op de lange en de korte broek.

Neusklemmen

Neusklemmen zijn te koop bij een sportwinkel of online te bestellen.



Zwart badpak en witte badmuts

Voor wedstrijden en diplomazwemmen is een geheel zwart badpak en een geheel witte badmuts verplicht. Er mogen geen strepen etc. op staan. Deze badpakken en badmutsen zijn niet te koop via de vereniging. Ze zijn verkrijgbaar bij de meeste sportwinkels.

ZPCH badpak en badmuts

Een ZPCH badpak en badmuts zijn te bestellen via de commissie. Stuur een mailtje naar commissie@sz.zpch.nl welke maat badpak nodig is.

- Kosten badpak: € 35,00
- Kosten ZPCH badmuts: € 10,00



Vrijwilligers

ZPCH is een vereniging en geen commerciële organisatie. De vereniging wordt door enthousiaste vrijwilligers (leden) gerund. Om de contributie zo laag mogelijk te kunnen houden, ontvangt het kader binnen de afdeling synchronzwemmen, daarvoor zelfs geen structurele vergoeding. Wees dus zuinig op onze kaderleden en overige vrijwilligers en zorg dat ook zij plezier aan onze sport blijven houden!

De vereniging draait op vrijwilligers. Zonder vrijwilligers geen vereniging en is trainen en wedstrijden niet mogelijk. Wij verwachten van ouders dat ook zij vrijwilligerstaken op zich nemen. **ZPCH is immers ook jouw vereniging.**

Commissie synchronzwemmen.

De commissie synchronzwemmen bestaat momenteel uit 4 vrijwilligers. De commissie is er voor o.a. financiën, beleid, externe contacten etc. De commissie is bereikbaar via het mailadres commissie@sz.zpch.nl. We streven ernaar de mail ze spoedig mogelijk te beantwoorden. Echter werken we met vrijwilligers dus soms kan een antwoord iets langer duren.

Wedstrijdsecretariaat

Inschrijvingen van wedstrijden gebeurt door het wedstrijdsecretariaat.

Een paar dagen voor een wedstrijd of diplomazwemmen ontvang je via SPOND de benodigde gegevens. Afmelden voor een wedstrijd doe je NIET bij het wedstrijdsecretariaat maar bij de trainster via trainers@sz.zpch.nl.

In principe is het niet nodig, maar je kunt het wedstrijdsecretariaat bereiken door een mail te sturen naar wedstrijdsecr@sz.zpch.nl

Officials

Voor een wedstrijd (miniregio) en diplomazwemmen zijn veel vrijwilligers nodig. Kijk maar eens rond in het bad tijdens de eerste wedstrijd.

Er zijn meestal 4 jurypanels. Elk panel bestaat uit

- 5 juryleden
- 2 mensen secretariaat
- 1 oplezer van punten
- 1 voorstarter die de sporters in de juiste volgorde zet

Dan is er ook nog een scheidsrechter nodig en 2 personen bij het algemene secretariaat die ervoor zorgen dat er snel een uitslag is.

Het aantal juryleden wat de vereniging moet leveren hangt samen met het aantal inschrijvingen. Wanneer we onvoldoende juryleden leveren, mogen we niet aan de wedstrijd deelnemen.

Vrijwel alle juryleden zijn begonnen als “onwetende” ouder die graag wil helpen. Iedereen kan het leren en niets is leuker dan helpen bij de sport van je kind.

Er zijn verschillende bevoegdheden:

- S: Een scheidsrechter
- 8: juryleden die de junioren en senioren beoordelen
- 9: juryleden die age 1 en age 2 beoordelen
- 10: juryleden die balletbeen, spagaat en barracuda mogen beoordelen
- 11: juryleden die basishouding en zeilbootdiploma mogen beoordelen
- M: de juryleden achter de tafel die de juiste punten en de uitslag berekenen

Je begint met jureren bij de “11” en langzaam groei je door naar een “8”.

Mocht je interesse hebben voor een jurycursus, stuur dan een mailtje naar commissie@sz.zpch.nl.



D R U K K E R I J
K O O P M A N S
Z W A N E N B U R G