



Zwemvereniging De Meeuwen Diemen  
Postbus 163  
1110 AD Diemen

## Synchroonzwemmen bij De Meeuwen

**Beste ouder/verzorger van ons nieuwste lid,**

Allereerst: Welkom bij De Meeuwen Diemen, en vooral welkom bij de Synchroonzwemafdeling! We zijn ontzettend blij dat de proeflessen zo goed bevallen zijn en dat de inschrijving geregeld is.

Jullie zullen je misschien afvragen hoe de trainingen precies verlopen, met wie jullie allemaal te maken hebben bij deze afdeling en wat synchroonzwemmen nog meer inhoudt. In dit boekje hebben we alle informatie over het synchroonzwemmen bij De Meeuwen bij elkaar gezet zodat jullie helemaal op de hoogte zijn.

### De inhoud van dit informatieboekje:

1. Wat is synchroonzwemmen?
2. Trainingsdagen en -tijden
  - De trainers stellen zich voor
  - Bij welke categorie hoort jouw kind?
  - De Masters
3. Benodigheden
4. Wedstrijden en diploma's
5. Lidmaatschap bij De Meeuwen
  - Clubkleding
6. Contact

Ook dit jaar wordt weer een prachtig zwemseizoen door inzet van ons allemaal en jullie zijn daar nu ook deel van! Wie "ons allemaal" zijn? Dat zijn allereerst de kinderen zelf, die door het tonen van veel inzet en plezier in de sport het beste uit zichzelf naar boven weten te krijgen. Ten tweede zijn dat de trainers, die geheel vrijwillig iedere week weer voor jullie kinderen aan de kant staan, wedstrijden begeleiden en ieder jaar weer choreografieën en shows in elkaar weten te zetten. Ten slotte zijn dat jullie, de ouders/verzorgers, die allemaal hun steentje bijdragen. Dat kan zijn door te helpen met training geven of trainer worden, deelnemen in de synchroonzwemcommissie of het bestuur, het rijden naar wedstrijden, jury(secretariaat) zijn, noem maar op! We hebben ieders hulp even hard nodig.

Maak eens een praatje met Nanna, de moeder van Sheila en tevens masterlid. Zij kan je meer over ouderparticipatie vertellen. Bij vragen of opmerkingen kan je de commissie of de trainers altijd benaderen, zie "Contact".

Heel veel synchroonzwemplezier! Vriendelijke groeten,  
**De trainers en de synchroonzwemcommissie van De Meeuwen**

## 1. Wat is synchroonzwemmen?

Synchroonzwemmen is een tak van de zwemsport waarbij het draait om kracht, conditie, uithoudingsvermogen, lenigheid, ritmegevoel, creativiteit, presentatie en samenwerking. Het is deels een individuele sport en deels een teamsport. Het teamsportelement komt vooral tot uiting bij het zwemmen op muziek. Dit gebeurt zoveel mogelijk in een groepje of met tweetallen. Daar ontleent de sport ook haar naam aan, je zwemt synchroon. Dat wil zeggen dat je tegelijk met anderen een aantal opeenvolgende bewegingen uitvoert op de maat van de muziek (dansen in het water). Tijdens de trainingen wordt aan al deze onderdelen aandacht besteed. Soms gebeurt dit per onderdeel:

Zo wordt er tijdens iedere training gewerkt aan het verbeteren van de **zwemtechniek** en de **conditie** door het zwemmen van een aantal banen. Hierbij gaat het om alle voorkomende zwemslagen en daarnaast om specifieke onderdelen uit het synchroonzwemmen zoals het drijven en het stuwen.

Naast het zwemmen van banen, wordt er tijdens de training gewerkt aan het leren van de losse (basis)figuren. We noemen dit "**technieken**". Voor de meisjes die net beginnen betekent dit vooral het oefenen van het drijfvermogen en het stuwen. Dit is namelijk de basis van het verdere synchroonzwemmen. Vanuit het drijven of stuwen worden andere figuren ingezet.

Ook het **maatzwemmen** en het zwemmen op muziek wordt vaak getraind. Bij dit onderdeel wordt het ritmegevoel en het samenwerken geoefend.

Per week wordt er ook minstens een half uur "**droog getraind**" (training op de kant). Tijdens deze droogtraining wordt er gewerkt aan de lenigheid en het verlengen van de spieren door rekoefeningen. Vooral de spagaat en de split zijn belangrijke elementen. Om die goed onder de knie te krijgen is één keer per week rekken onvoldoende. Daarom vragen wij de meisjes om de rekoefeningen ook (het liefst dagelijks) thuis te doen op dezelfde manier als het tijdens de training wordt aangeleerd. Deze dagelijkse reksessie hoeft niet veel tijd te kosten en kan bijvoorbeeld tijdens het tv kijken gedaan worden, of een kwartiertje voordat er naar bed gegaan wordt.

## 2. Trainingsdagen en -tijden

De synchroonzwemafdeling van De Meeuwen heeft op dit moment twee vaste trainingsmomenten per week, op donderdag en zondag:

|                         |                   |                |                               |
|-------------------------|-------------------|----------------|-------------------------------|
| Aanlooptdiploma's       | <b>Donderdag:</b> | 17.00-17.30    | watertraining                 |
|                         |                   | 17.30-18.30    | watertraining                 |
|                         |                   | 18.30-19.00    | droogtraining, lenigheid      |
|                         |                   | 19.00-19.30    | droogtraining, kracht/muziek* |
|                         | <b>Zondag:</b>    | 17.00-17.30    | droogtraining*                |
|                         |                   | 17.30-18.30    | watertraining, conditie*      |
| 18.30-19.30             |                   | watertraining* |                               |
| Age, Junioren, Senioren | <b>Donderdag:</b> | 17.00-19.00    | watertraining                 |
|                         |                   | 19.00-19.30    | droogtraining, kracht/muziek  |
|                         | <b>Zondag:</b>    | 17.00-17.30    | droogtraining                 |
|                         |                   | 17.30-18.30    | watertraining, conditie*      |
|                         |                   | 18.30-19.30    | watertraining                 |
|                         |                   |                |                               |
| Masters                 | <b>Zondag:</b>    | 18.00-18.30    | droogtraining                 |
|                         |                   | 18.30-19.30    | watertraining                 |

De trainingstijden aangegeven met een \*, zijn trainingstijden op uitnodiging voor deze categorie. De trainsters kijken en bepalen wie deze extra trainingstijd goed kan gebruiken en serieus genoeg kan trainen om bij deze extra trainingstijd aanwezig te zijn (eventueel is hierover overleg mogelijk met de trainsters).

Voor de voortgang is het belangrijk om iedere training dat je verwacht wordt aanwezig te zijn. Zeker bij het oefenen van de muziekonderdelen is het lastig als een teamgenoot niet op de training is. Een groepsnummer oefenen gaat immers minder goed met een persoon minder.

Natuurlijk kan het voorkomen dat jouw kind een keer niet kan komen trainen. Meldt dit, het liefst van te voren, bij de betreffende trainer. Bij ziekte op een trainingsdag willen we jullie verzoeken dit per sms/appje aan de trainers te laten weten. Verder is het fijn als jullie ervoor willen zorgen dat de zwemster op tijd voor de training in het zwembad aanwezig is; de trainers haasten zich immers ook voor de kinderen naar het zwembad.

Voor het synchroonzwemmen is het van belang dat de zwemmers de basiszwemslagen goed beheersen. Als de trainers merken dat jouw kind hierin nog training nodig heeft, zullen zij jullie adviseren om (naast het synchroonzwemmen) ook één keer per week met wedstrijdzwemmen mee te doen of nog mee te doen met de zwemvaardigheidslessen. Dit kan binnen de vereniging zonder dat hiervoor extra contributie hoeft te worden betaald.

Als je een trainer wilt spreken, kan dit natuurlijk. Spreek de betreffende trainer dan even vóór of na de training aan, of vraag van te voren een afspraak. Tijdens de training is de trainer met de kinderen bezig. Het is dan niet de bedoeling dat ouders de aandacht van een trainer vragen, of dat ze kinderen naar zich toe roepen. De trainers kan je natuurlijk ook altijd mailen of bellen. Zie het kopje 6. Contact.

## De trainers stellen zich voor:

### Samira Staphorst



Samira heeft zelf vanaf jonge leeftijd op hoog niveau synchroon gezwommen en ook lange tijd bij De Meeuwen getraind onder training van Esther en Eveline. Samira is erg fanatiek en is sinds vorig seizoen bijgesprongen toen dit nodig was. Ze heeft meteen veel vernieuwingen in de groep gebracht, die ervoor zorgen dat de kwaliteit van de trainingen hoger wordt.

Samira zal voornamelijk de leden op hoger niveau dan beginners trainen, en heeft veel ideeën om deze groep weer succesvol op wedstrijden en afzweemmomenten te laten zijn. Zij heeft een kracht- en lenigheidprogramma bij de meiden opgezet om ze hiervoor klaar te stomen.

### Marijn Hoeksel



Marijn heeft vanaf haar 9e bij De Meeuwen aan synchroon zwemmen gedaan en heeft een groot hart voor de vereniging en deze synchroon afdeling. Al meerdere jaren trekt zij deze afdeling voort en zet zich in voor een gezonde, succesvolle afdeling.

Marijn houdt zich vooral bezig met het algemene overzicht en springt bij waar zij nodig is op dat moment. Op zondag is Marijn “gereserveerd” voor de masters, om hen een eigen choreografie aan te leren en hen klaar te stomen voor wedstrijden, demonstraties en andere evenementen.

## **Bij welke categorie hoort jouw kind?**

Zolang jouw kind nog bezig is met de eerste vijf diploma's, behoort uw kind tot de “aanlooptdiploma” –zwemmers. Dit geldt dus voor alle nieuwe leden die nog niet eerder aan synchroon zwemmen hebben gedaan. Na het behalen van het vijfde diploma (het Barracudadiploma, zie kopje 4.) komt jouw kind in de categorie “Age” te zwemmen, waarna de categorieën meer op leeftijd gebaseerd zijn. Grofweg is Age I voor zwemmers van 12 jaar en jonger en Age II voor 15 jaar en jonger. Hierna komt de Junioren-categorie voor zwemmers van 18 jaar en jonger, en de Senioren voor boven de 18 jaar. Het kan zijn dat de trainers besluiten om diploma's over te slaan in de aanlooperperiode, bijvoorbeeld wanneer een meisje al vrij oud is als zij bij de afdeling begint, of als het niveau zo hoog is dat een volgend diploma getraind kan worden. Dit zal altijd in overleg met het de zwemmer en de ouder(s) gaan.

## **De Masters**

Sinds het begin van zwemseizoen 2015-2016 hebben we een nieuwe groep bij de synchroon zwemafdeling: De Masters. Volwassenen (20+) die graag willen zwemmen en de gezelligheid van een teamsport willen ervaren, maar hier niet te veel uren per week aan kwijt zijn. Een aantal jaren geleden had De Meeuwen nog synchroon masters die allen oud-zwemsters waren, en nog graag wilden trainen, maar deze groep is anders: Dit zijn allen nog beginners; iedereen is welkom! Denk jij als ouder: Ik wil óók graag leren wat mijn kind leert! Of ben of ken je een andere volwassen waterrat die een gezellige sport zoekt; vraag eens meer informatie op bij de trainers of bij de masters zelf. Zie contact (punt 6.).

### 3. Benodigheden

Tijdens de trainingen heb je dit nodig:

- Badpak (geen bikini)
- Badmuts
- Zwembril
- Neusklem
- Handdoek

Tijdens wedstrijden/afzwemmen heb je dit nodig :

- Zwart badpak
- Witte badmuts
- Zwembril
- Neusklem
- Handdoek
- Extra handdoek of badjas
- Slippers
- Meeuwenkleding (zie kopje 5.)

Meer uitleg over de wedstrijd/afzwenbenodigheden vind je onder punt 4.

Een goede tip om (goedkoop) badkleding en/of –spullen te kopen is de Decathlon bij de Amsterdam Arena. Ook verkopen ze hier badmutsen, brilletjes en plastic neusklemmen.

Wil je liever een professionele neusklem (aan te raden bij hogere diploma's, blijven beter op de neus zitten), dan kan je deze aanschaffen bij Vera. Vera heeft van deze neusklemmen (bijna) altijd een voorraad in haar zwemtas zitten, zodat je deze voor of na de training bij haar kunt aanschaffen. Deze neusklemmen kosten € 2,75 per stuk. Ook voor Meeuwenbadmutsen (€ 7,50 p/st) kan je bij haar verkrijgen.

### 4. Wedstrijden en diploma's

Zoals jullie in het voorgaande stukje hebben kunnen lezen, is het voor de vooruitgang van de zwemmer, belangrijk dat om regelmatig te trainen. Maar hoe wordt die voortgang nu bepaald? Waar trainen de kinderen voor?

Het synchroonzwemmen is opgedeeld 5 basisniveaus. Ieder niveau wordt afgesloten door het halen van het bijbehorende diploma; de zogenoemde aanlooptdiploma's. Voor ieder diploma moet uw kind een aantal oefeningen (Figuren) en zwemslagen beheersen. Deze lopen op in moeilijkheidsgraad. Naast de figuren en de zwemslagen wordt bij het afzwemmen voor een diploma, ook de lenigheid en het maatzwemmen beoordeeld. Hieronder wordt in het kort uitgelegd wat elk diploma inhoud:



#### **Aanlooptdiploma 1: Basishouding:**

- 1. Zwemmen:** a) 25 meter schoolslag en b) 25 meter rugcrawl.
- 2. Stuwen:** stuwen op de rug over 10 meter: a) richting hoofd en b) richting voeten
- 3. Van houding naar beweging:** a) ligging op de rug, 10 sec. b) ligging op de buik, 10sec.
- 4. Van beweging naar figuur:** a) tub intrekken en uitstrekken en b) rugligging, armen wijd en terug
- 5. Lenigheid:** spagaat(max 25 cm tussen kruis en grond), 5 seconden aanhouden: a) rechts en b) links
- 6. Eggbeaten:** op de rug eggbeaten (kikkeren) over 12,5 meter.
- 7. Muziekzwemmen:** a) schoolslag op de maat, b) rugcrawl benen op maat, c) schoolslag synchroon

### Aanloopdiploma 2: Zeilbootdiploma:

- 1. Zwemmen:** a) 25 meter rugcrawl en b) 25 meter borstcrawl.
- 2. Stuwen:** Stuwen over 10 meter: a) op de buik richting hoofd en b) op de rug met handen boven hoofd richting voeten (zgn. torpedo).
- 3. Van houding naar beweging:** a) buikligging 15 sec.; b) rugligging met armen boven hoofd, 15 sec.
- 4. Van beweging naar houding:** a) oester; b) zeilboot beurtelings
- 5. Lenigheid:** Spagaat (max. 10 cm.) a) rechts en b) links.
- 6. Eggbeaten:** rechtop, 30 seconden aanhouden.
- 7. Muziekzwemmen:** a) rugcrawl benen, armen wisselen; b) eggbeaten, met vier keer omhoogkomen; c) rugcrawl benen op maat.



### Aanloopdiploma 3: Balletbeendiploma:

- 1. Zwemmen:** a) 25 meter vinderslag op de rug; b) 25 meter borstcrawl om de 3 slagen ademen.
- 2. Stuwen:** a) dogpaddle; b) in tabletop met Amerikaanse stuw (10 sec.)
- 3. Van houding naar beweging:** a) intrekken en omrollen naar "balletje"; b) inhoeken
- 4. Van beweging naar figuur:** a) balletbeen; b) inhoeken, doorhoeken, been neerleggen
- 5. Lenigheid:** Spagaat (plat) a) links en b) rechts.
- 6. Eggbeaten:** 12,5 meter zijwaarts, a) links en aansluitend b) rechts.
- 7. Muziekzwemmen:** 3 verschillende stukjes aanleren op muziek

### Aanloopdiploma 4: Spagaatdiploma:

- 1. Zwemmen:** a) 25 meter zijslag, 2x links en rechts; b) 25 meter 4 slagen borst- en 4 slagen rugcrawl.
- 2. Stuwen:** a) dolfinjinstuw achter hoofd aan; b) thrusten maken en torpedo uitdrijven.
- 3. Van houding naar beweging:** a) kraanhouding opzetten (5 sec). b) verticaal gebogen kniehouding, wegzakken en salto
- 4. Van beweging naar figuur:** a) spagaat overslag b) Flamingo
- 5. Lenigheid:** a) Zijsplit; b) Cobra
- 6. Eggbeaten:** 25 meter zijwaarts eggbeaten achter linkerschouder met rechterarm op en na 12,5 meter wisselen naar andere kant
- 7. Muziekzwemmen:** 3 verschillende stukjes aanleren op muziek



### Aanloopdiploma 5: Barracudadiploma:

- 1. Zwemmen:** a) 12,5 m. borstcrawl met hoofd op en 12,5 m. torpedo, b) 25m. boosten maken.
- 2. Stuwen:** a) torpedo-balletbeen onder water; b) zeilboten en balletbenen wisselen.
- 3. Van houding naar beweging:** a) kraan opzetten, bijsluiten en wegzakken b) inhoeken, doorhoeken en been neerleggen
- 4. Van beweging naar figuur:** a) barracuda b) halve draai (met Amerikaanse stuw) in gebogen kniehouding en onderzakken
- 5. Lenigheid:** a) Zijsplit; b) Cobra
- 6. Eggbeaten:** 12,5 m. eggbeaten voorwaarts met arm op
- 7. Muziekzwemmen:** 3 verschillende stukjes aanleren op muziek

Per zwemseizoen is er zo'n 4 keer per jaar de mogelijkheid om af te zwemmen. Of jouw kind eraan toe is om af te zwemmen, wordt door de trainers in goed overleg bepaald. Hoe lang het duurt voordat alle aanloopdiploma's behaald zijn, is per kind verschillend. Als een kind vrij oud begint met synchroonzwemmen en het aanleren gaat voortvarend kunnen de trainers besluiten om het kind een diploma te laten overslaan.

Als jouw kind eenmaal is opgegeven voor het afzwemmen, is het ook de bedoeling dat zij daadwerkelijk deelneemt. Voor iedere wedstrijddeelname moet de commissie namelijk betalen. Mocht een opgegeven kind op het laatste moment (=later dan een week van te voren) afgemeld worden, zullen we dan ook een bedrag van € 5,00 in rekening moeten brengen bij de ouders van het lid. Mocht het kind ziek zijn op de betreffende dag, dan dit graag z.s.m. doorgeven, zodat het kind ziekgemeld kan worden bij het afzwemmen.

Naast het diplomazwemmen worden er aan een aantal miniregio-wedstrijden gezwommen. Dit is een regiowedstrijd, maar dan alleen voor de jongste en nieuwste leden die nog met de aanloopdiploma's bezig zijn; een regiowedstrijd voor de "mini's" dus. Onze regio is "Midwest" en bestaat uit Noord-Holland, Amsterdam – 't Gooi en Utrecht. Op deze wedstrijden kunnen de geleerde figuren aan de jury worden getoond. Tijdens de miniregio zwemt het kind de figuren van het diploma dat ze nog moet halen, aangevuld met een enkel figuren uit het daarop volgende diploma. **Voor deze miniregio worden in principe steeds alle kinderen in de aanloopdiploma's ingeschreven**, zodat ze al een goede wedstrijdervaring opdoen en de afzwemmomenteen zo ook iets minder spannend worden. Na iedere miniregiowedstrijd is er een prijsuitreiking per categorie, en dan ook nog eens een 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> medaille voor de a-groep (kinderen die dit kalender jaar 10 jaar worden of jonger) en voor de b-groep (kinderen die dit kalender jaar 11 jaar of ouder worden).

De laatste miniregiowedstrijd in het jaar is een muziekwedstrijd. Hiervoor oefent iedereen van de aanloopdiploma's een muzieknummer, die in een team of in een tweetal gezwommen wordt. Op deze wedstrijd krijgen de zwemmers een glitterzwempakje aan, een beetje make-up op en gelatine in het haar. De trainers helpen hier uiteraard graag bij.

Ook voor deze miniregio-wedstrijden geldt dat de kinderen op tijd (= minstens een week van te voren) afgemeld dienen te worden, en dat anders een bedrag van € 5,00 aan de commissie betaald dient te worden. Ziekmelden graag z.s.m., zodat dit nog op tijd doorgegeven kan worden.

Bij het afzwemmen of het zwemmen van een wedstrijd heb je bepaalde spullen nodig, zie punt 3. Voor de techniekwedstrijden en voor het afzwemmen is het verplicht een **zwart badpak** te dragen en een **witte badmuts**. Daarnaast heb je **Meeuwenkleding** nodig, om te uiten dat je bij onze zwemvereniging hoort. Het is de bedoeling dat je deze meeuwenkleding (zie kopje 5.) altijd bij de afzwemmogelijkheden, wedstrijden of op andere momenten dat je wilt laten zien dat je bij De Meeuwen hoort, draagt. Een extra handdoek of een badjas en slippers zijn handig om warm te blijven tussen de onderdelen van de wedstrijd door en verder heb je je neusklem en je zwembril nodig. De neusklem heb je op het allerbegin nog niet nodig, omdat je dan bijna nog niet onder water gaat, maar wanneer je ondersteboven in het water oefeningen gaat doen heb je deze zeker nodig; met een neusklem voorkom je voorhoofdsholteontsteking of andere narigheid.

Bij de uitvoeringswedstrijden krijg je meestal een badpak van de vereniging. Het is een speciaal versierd badpak. Ook word je bij uitvoeringwedstrijden opgemaakt en dient je haar van te voren thuis in een knot te zijn opgestoken. Deze knot kan worden vastgezet met een haarnetje in de kleur van het haar en vervolgens moet er over het haar gelatine worden gedaan. Dit zorgt voor een glimmend en strak kapsel.

Naast dat je een dus veel spullen wel nodig hebt op een wedstrijd/afzweemmoment, moet je ook een **aantal dingen juist thuis laten/niet hebben** voor een wedstrijd of afzwemmen: Tijdens het afzwemmen en de wedstrijden mag je geen nagellak op nagels van vingers of tenen te hebben. Ook mag je geen zichtbare sieraden, armbandjes of piercings dragen. Laat uw kind sieraden en andere waardevolle zaken niet mee naar het zwembad nemen! De trainers dragen daar geen verantwoordelijkheid voor.

Een wedstrijd of afzweemsessie kan lang duren. Geef uw kind daarom iets te eten en te drinken mee. Geef echter liever geen koolzuurhoudende en of zoete dranken mee; op wedstrijden drinken we water! Daarnaast brood en/of fruit. Chocolade of ander snoepgoed is niet goed tijdens de wedstrijd, omdat het even een energieboost geeft, maar daarna alleen maar moe maakt. Na de wedstrijd mag er (wat ons betreft) weer gesnoept worden 😊

Na het behalen van het barracudadiploma komen synchroonzwimmers in de wedstrijdcategorieën; in deze categorieën kunnen enkel op wedstrijden nog de betreffende diploma's gehaald worden.

Voor de wedstrijdcategorieën zijn er twee soorten wedstrijden:

1. Figuren (of techniekwedstrijden). Dit zijn wedstrijden waarbij vier figuren moeten worden gezwommen, waarbij er twee elke keer worden gezwommen (vaste figuren) en twee voor elke wedstrijd worden geloot uit een achttal figuren. De te zwemmen figuren worden elke vier jaar vastgesteld door de Wereldzwembond (FINA).
2. Uitvoeringswedstrijden. Dit zijn wedstrijden waar op muziek wordt gezwommen. Uitvoeringen kunnen worden uitgevoerd met 1 zwemster (een solo), met twee zwemsters (een duet) of met minimaal vier of maximaal acht zwemsters (een groep).

## 5. Lidmaatschap bij De Meeuwen

Jouw kind is nu lid van zwemvereniging De Meeuwen! Waarschijnlijk heb je zelf al informatie gezocht of gevraagd over de vereniging, lidmaatschap en kosten, maar wij verwijzen je graag naar de website van De Meeuwen ([www.demeeuwen.nl](http://www.demeeuwen.nl)) voor meer informatie. Als je vragen hebt kan je die uiteraard ook stellen aan de trainers en/of aan de commissie.

Dat wij een afdeling van De Meeuwen zijn betekent ook dat wij als afdeling van deze zwemvereniging ons dienen te houden aan regels en richtlijnen die voor de hele zwemvereniging gelden. Deze worden vastgesteld en kunnen ter discussie worden gesteld op de Algemene Ledenvergadering, waarvoor iedere ouder (als het goed is) ieder jaar een uitnodiging voor krijgt. Wij verzoeken je (indien je kan) aanwezig te zijn op deze ALV-avonden, zodat de afdeling altijd goed vertegenwoordigd is, mocht er over een beslissing gestemd moeten worden.

Nog een paar belangrijke zaken voor jou als ouder/verzorger:

Het is de bedoeling dat (waar mogelijk) van ieder kind (een) ouder(s) of verzorger(s) meegaan(/t) naar het afzwemmen of een wedstrijd. Voor de kinderen is het ook leuk als de ouders erbij zijn. Wel graag positief blijven: Plezier in het zwemmen moet voorop staan en ook als de prestaties een keer minder zijn dan verwacht, is het voor een kind fijn als er positief commentaar wordt gegeven.

Synchroonzwemmen is een jurysport. Ook als je het niet helemaal eens bent met de beslissing van de jury of de gang van zaken tijdens een wedstrijd, is het van belang dat de ouders/opvoeders zich op een volwassen manier opstellen. In geval van geschillen over het verloop van een wedstrijd, is het de begeleidende trainer die hierover contact onderhoudt met de scheidsrechter.

Geen enkele afdeling van De Meeuwen, maar zeker de synchroonafdeling kan niet zonder vrijwilligers. **Daarom doet De Meeuwen beroep op de ouders/verzorgers van ieder lid om zich aan te melden als vrijwilliger.** Hier zijn veel verschillende taken voor:



Tijdens het diplomazwemmen en tijdens wedstrijden is er veel hulp nodig. Al de werkzaamheden worden door vrijwilligers gedaan. Voor sommige werkzaamheden zoals voor het jureren en voor het verwerken van de uitslag, is een kortdurende cursus verplicht. Maar andere werkzaamheden zoals het oplezen van de gegeven jurywaarderingen en het zorgen dat de meisjes op tijd en in goede volgorde aan de start verschijnen, kunnen zonder meer door ouders gedaan worden. Daarom willen wij bij deze een beroep op alle ouders/verzorgers doen; Wanneer je toch mee gaat naar een wedstrijd of diplomasesessie, wees dan ook meteen vrijwilliger! De wedstrijdcoördinator van de synchronzwemafdeling zal jullie zeker om hulp vragen bij wedstrijden of afzweemmomenten.

Daarnaast is het zo dat onze kinderen slechts mogen deelnemen aan het afzwemmen en aan de wedstrijden, als de vereniging voor die wedstrijd ook officials zoals juryleden en resultaatverwerkers meelevert. **De Meeuwen heeft dringend behoefte aan ouders die in de toekomst tijdens wedstrijden/diplomasessies bereid zijn om als official op te treden en dus bereid zijn een cursus hiervoor te volgen.** Voor meer informatie, neem contact met de commissie op.

Om resultaten te mogen verwerken op een wedstrijd (Jurylid M) moet men een cursus volgen van twee avonden. Ook jurylid 11 (voor het beoordelen van de laagste categorie) kan je al worden in betrekkelijk korte tijd. Hiervoor is het niet noodzakelijk dat je zelf de gevraagde opdrachten kunt uitvoeren. Je leert tijdens een betrekkelijk gering aantal cursusdagen hoe je de diverse figuren moet beoordelen. En ook hier geldt dat net als bij jouw kind, het hele traject in stapjes is opgedeeld. De commissie spreekt uit ervaring als we zeggen dat het leuk is om je te verdiepen in de eisen die aan je kind worden gesteld en om deze te leren beoordelen. Het is een traject waarin je mee kunt groeien met je eigen kind! Bespreek eens met een lid van onze commissie (zie hieronder punt 6.) wat jij zou kunnen gaan betekenen voor de afdeling synchronzwemmen.

Daarnaast zijn alle medewerkers binnen de vereniging ook vrijwilligers. Ook hier geldt dat er behoefte is aan ouders die een handje mee willen helpen. Informatie over vrijwilligerstaken binnen de vereniging kan je ook krijgen via de commissieleden van de afdeling synchronzwemmen, of kijk op <http://demeeuwen.nl/vereniging/vacatures> .

## **Clubkleding**

De Meeuwen heeft clubkleding, waarvan verwacht wordt dat iedereen deze aanheeft om De Meeuwen te vertegenwoordigen op wedstrijden, afzweemmomenten of andere officiële gelegenheden waar het lid voor de club uitkomt. De clubkleding kunnen jullie vinden op [www.demeeuwenshop.nl](http://www.demeeuwenshop.nl). De Meeuwen heeft besloten dat de blauwe short en de oranje (dames)polo/t-shirt verplichte clubkleding zijn, dus dat iedereen die dient aan te schaffen. Dit omdat dit vooral kleding is wat je in het zwembad zelf aan hebt tijdens een wedstrijd of een afzweemmoment. Wijzelf vinden het als afdeling echter belangrijk(er) dat we als we naar een wedstrijdmoment toe komen herkenbaar zijn als Meeuwen. We willen daarom vragen (juist) ook de lange blauwe trainingsbroek aan te schaffen voor bij de Meeuwenpolo/t-shirt. Een oranje Meeuwensweater zou deze outfit natuurlijk helemaal compleet maken. Wij kunnen jullie dit niet verplichten. Je kan zelf nog uitbreiden met een Meeuwensporttas en andere accessoires.

De (unisex) t-shirts en (unisex) broekjes kan je (vooralsnog) passen in het zwembad. Vraag hiernaar bij de trainers.

Wat wij als afdeling vanaf de Age-categorie verplicht willen stellen is een Meeuwenbadmuts aan te schaffen (kan ook bij Vera), zodat we op wedstrijden tijdens het inzwemmen ook herkenbaar zijn.

## 6. Contact

Op het moment van dit schrijven bestaat de commissie uit de volgende personen:

### **Geert-Jan Bekman, afgevaardigde van De Meeuwen naar de regiovergaderingen synchroonzwemmen**



Geert-Jan, de vader van Anne, zet zijn functie in de commissie graag voort na eerdere jaren. Hij vertegenwoordigt De Meeuwen tijdens de regiovergaderingen en overleggen. Daarnaast is Geert-Jan vaak te vinden op de (mini)regiowedstrijden om daar te helpen of te jureren.

t: 06 38 50 02 40

### **Mariska van der Linden, penningmeester**



Mariska, moeder van Vera, beheert namens de synchroonzwemcommissie het geld van de afdeling. Zij houdt goed contact met de penningmeester van het bestuur. Mariska let er strikt op dat we een kloppende begroting indienen en ons hier vervolgens aan houden. De synchroonzwemafdeling is weer (financieel) een gezonde afdeling, en dat moet zo blijven! Zij of Marijn gaat dit seizoen namens de synchroonafdeling naar de bestuursvergaderingen.

e: [mariskavdlinden@demeeuwen.nl](mailto:mariskavdlinden@demeeuwen.nl)

t: 06 44 35 89 58

### **Nanna de Waele, wedstrijdsecretariaat (en afgevaardigde masters)**



Nanna, moeder van Sheila, houdt het wedstrijdsecretariaat bij. Dit is een belangrijke taak binnen de Synchroonzwemcommissie: Zij beheert de wedstrijdagenda en stuurt zowel zwemmers als trainers als juryleden als carpool aan wanneer er een wedstrijd of een evenement is. Indien nodig zullen Mariska en Marijn bijspringen in deze taak. Nanna is zelf masterlid, dus vragen hierover mogen evt. ook aan haar gesteld worden.

e: [nannadewaele@demeeuwen.nl](mailto:nannadewaele@demeeuwen.nl)

t: 06 11 00 05 74

### **Marijn Hoeksel, afgevaardigde trainsters**



Marijn heeft namens de trainers plaats in de commissie en is de schakel voor de communicatie tussen de commissie en de trainers. Zij zal losse taken op zich nemen, waaronder het regelen van demonstraties, eventuele weekenden weg of sponsorevenementen en de communicatie naar de ouders. Ook zal zij samen met Mariska afwisselen wie namens de synchroonzwemcommissie naar de bestuursvergaderingen gaat.

e: [marijnhoksel@demeeuwen.nl](mailto:marijnhoksel@demeeuwen.nl) of [trainersynchroonzwemmen@demeeuwen.nl](mailto:trainersynchroonzwemmen@demeeuwen.nl)

t: 06 50 29 70 86

**Indien jullie verder nog vragen, opmerkingen of suggesties hebben, kunnen jullie je wenden tot een van bovenstaande personen.**

De commissie wordt bijgestaan door Vera van der Linden als helpend jeugdlid, en Roxanne Kusters als ex-lid met hart voor de club.