

# Nieuwsbrief Instroom

## ZV De Ham ZC

### Pietentraining.

Vrijdag 29 november is er een speciale pietentraining.  
We hebben uw hulp nodig. Wilt u pannenkoeken bakken. Geef u dan op via de mail: [vanessaroet@hotmail.com](mailto:vanessaroet@hotmail.com)

### Trainen in de kerstvakantie

20 december: *vrij zwemmen*  
22 december: *instroom polo*  
27 december: *instroom zwemmen*  
29 december: *instroom polo*  
3 januari: *instroom zwemmen*  
5 januari: *instroom polo*

### Even voorstellen

Ik ben Raoul Lieverst, 20 jaar, en ben vanaf dit seizoen de instroom coördinator bij de vereniging. Ik zwem zelf al vanaf mijn 5de.

Afgelopen seizoen heb ik mijn trainer2 diploma behaald voor het wedstrijdzwemmen.

Nu ga ik dus beginnen als coördinator bij de instroom.

Daar zal ik mij vooral bezig houden met taken achter de schermen en het begeleiden van de trainers. Voor het administratieve gedeelte word ik bijgestaan door Vanessa Roet.

Ik heb er super veel zin in. Voor vragen kan je altijd bij mij terecht.

Groetjes Raoul



### Trihamlon

Is uw kind net gestart bij de Ham of is uw kind van 2011 of later. Dan kan hij/zij meedoen met de TRIHAMLON

Geef je op via [swimstar@zvdeham.nl](mailto:swimstar@zvdeham.nl)

**TRIHAMLON**  
Voor alle HAM-leden van de instroom-afdeling en ook de broertjes/zusjes en vriendjes/vriendinnetjes van onze leden zijn natuurlijk van harte welkom!

**ZONDAG 15 DECEMBER 2019**  
**IN DE CROMMENIJE!**

Het evenement duurt van 14:45-15:45 uur  
Vanaf 16.30 uur ontlossen in de groepseleefbarnes

De trihamlon wordt verzorgd door enkele dames van de waterpolo-selectie van ZV de Ham ZC, welke zelf uitkomen in de eredivisie van de waterpolocompetitie.

Geef je op via e-mail: [swimstar@zvdeham.nl](mailto:swimstar@zvdeham.nl)

Vermeld je naam, leeftijd en eventueel de naam en leeftijd van je vriendje(s) of vriendinnetje(s).

### Zwemvliezen

Zwemt uw kind in baan 3, 4, 5 of 6? Dan gaan we in het nieuwe jaar ook trainen met korte zwemvliezen, Zoomers. De zoomers zullen niet iedere training gebruikt worden, maar wel regelmatig. Het is dan fijn als uw kind zijn/haar eiegn paar mee heeft.



[https://www.decathlon.nl/p/korte-zwemvliezen-voor-zwemsport-silifins-500/\\_/R-p-122646?mc=8392325&c=ZWART](https://www.decathlon.nl/p/korte-zwemvliezen-voor-zwemsport-silifins-500/_/R-p-122646?mc=8392325&c=ZWART)

### Gedragsregels

Het bestuur van De Ham heeft in samenwerking met het zwembad De Crommenije afspraken gemaakt over de belangrijkste gedragsregels.

Eén van de regels is dat we al onze spullen in een tas stoppen en zet deze op een bank in de zwemzaal.

Lees de gedragsregels goed door en en bespreek deze met uw kind.

**Gedragsregels ZV De Ham ZC**  
Thema in De Crommenije

- 1. Het is belangrijk om op tijd te komen en te blijven tot de afsluiting van de training.
- 2. Het is belangrijk om de zwembadregels te volgen.
- 3. Het is belangrijk om de zwembadregels te volgen.
- 4. Het is belangrijk om de zwembadregels te volgen.
- 5. Het is belangrijk om de zwembadregels te volgen.
- 6. Het is belangrijk om de zwembadregels te volgen.
- 7. Het is belangrijk om de zwembadregels te volgen.
- 8. Het is belangrijk om de zwembadregels te volgen.
- 9. Het is belangrijk om de zwembadregels te volgen.
- 10. Het is belangrijk om de zwembadregels te volgen.

### Trainingstijden:

**Instroom zwemmen:**  
**Instroom polo**

**dinsdag en vrijdag**  
**zondag**

**18.00 – 18.45**  
**08.50 – 10.00**

# Nieuwsbrief Instroom

ZV De Ham ZC

## TRiHAMLON

Voor alle HAM-leden van de instroom-afdeling en ook de broertjes/zusjes en vriendjes/vriendinnetjes van onze leden zijn natuurlijk van harte welkom!

**ZONDAG 15 DECEMBER 2019**

**IN DE CROMMENIJE!**

Het evenement duurt van 14:45-15:45 uur  
Vanaf 14:30 uur omkleden in de groepskleedkamers

De trihamlon wordt verzorgd door enkele dames van de waterpolo-selectie van ZV de Ham ZC, welke zelf uitkomen in de eredivisie van de waterpolocompetitie.

Geef je op via e-mail: [swimstar@zvdeham.nl](mailto:swimstar@zvdeham.nl)

Vermeld je naam, leeftijd en eventueel de naam en leeftijd van je vriendje(s) of vriendinnetje(s).



# Nieuwsbrief Instroom

## ZV De Ham ZC

### Gedragsregels ZV De Ham ZC

Thuis in De Crommenije



Toon respect, wees open naar elkaar & spreek elkaar aan op ongewenst gedrag.



Gebruik geen agressie!



Ruim materiaal en afval op, help bij op- en afbouwen, verniel geen spullen. Check na wedstrijddagen de zwemzaal en de kleedruimten.



Wees op tijd of meld je tijdig met een goede reden af.



Bedank bij wedstrijden de scheidsrechters, de tegenpartij en jurytafel.



Moedig als publiek sportief en opbouwend aan, scheld niet uit.



Luister naar instructies van officials of zwembadpersoneel. Ga niet in discussie.



Foto's en video's is alleen toegestaan met toestemming van de betreffende persoon of diens ouders in geval van een minderjarige.



De vergaderruimte boven wordt min 24 uur van tevoren gereserveerd via de polosecretaris. Tijdens wedstrijden in het weekend is reserveren niet nodig, de ruimte mag voor teamoverleg worden gebruikt.



Hammers en gasten kleden zich om in kleedruimten 5 & 6. Bij drukte mag er na toestemming van personeel gebruik gemaakt worden van 3 & 4.



Als ouders hun kind (t/m 6 jaar) begeleiden is het geslacht van de ouder bepalend voor de keuze van de dames- of heren kleedruimte. Vanaf 7 jaar kleden jongens en meisjes zich zelfstandig om.



Stop de spullen in de tas en neem deze mee de zwemzaal in en zet deze op een groene bank, niet op de tribune. Laat niets in de kleedkamer achter.



Betreed de zwemzaal alleen op badslippers, blote voeten of met overtrekschoentjes. Straatschoeisel is verboden!



In de zwemzaal mag geen glas worden meegenomen of alcohol/drugs worden genuttigd. Roken is verboden.



Douche in de doucheruimte bij het wedstrijdbad. Houd het kort zodat anderen ook kunnen douchen.



Jeugdleden betreden de zwemzaal in bijzijn van de trainer.

30 min



1 uur

Op trainingsdagen sluit het gebouw ± 30 min na afloop van het laatste trainingsuur. Op wedstrijddagen sluit het gebouw ± 1 uur na de laatste wedstrijd.



Op wedstrijddagen is de zwemzaal toegankelijk om 14.00 (zat) of 13.00 (zon). Inzwemmen en bad opbouwen kan daarna. Omkleeden mag 10 min ervoor. Max 3 officials mogen 20/25 min eerder naar binnen voor opbouw jurytafel en klok.

**Trainingstijden:**

**Instroom zwemmen:**

**Instroom polo**

**dinsdag en vrijdag**

**zondag**

**18.00 – 18.45**

**08.50 – 10.00**