



Regiocentrum Zwemmen



# INFORMATIEBROCHURE MNC ZWEMMEN

## 2018-2019



## **Inhoudsopgave**

<b>1.</b>	<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Technisch jaarplan</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Trainingsgroepen</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Financiën</b>	<b>7</b>
<b>5.</b>	<b>Reglement zwemmen</b>	<b>8</b>
<b>6.</b>	<b>Sanctiebeleid</b>	<b>10</b>
<b>7.</b>	<b>Hulp bij wedstrijden</b>	<b>10</b>
<b>8.</b>	<b>Overige zaken</b>	<b>11</b>

## 1. Inleiding

In deze nieuwste editie van de Informatiebrochure MNC zwemmen 2018-2019 bouwen wij door op de brochure van vorig seizoen, waarin de informatie was teruggebracht tot een overzichtelijk naslagwerk.

Gedurende het afgelopen seizoen heeft u gemerkt dat de organisatie en de structuur van MNC Zwemmen is gemoderniseerd en geoptimaliseerd. Dat vroeg en vraagt hier en daar wat aanpassingsvermogen, maar voorop staat dat ieder lid en zijn/haar ouder(s) de weg goed weet te vinden bij MNC Zwemmen.

Het seizoen start voor de Selectie (Junioren, Jeugd en Senioren) op maandag 20 augustus 2018, voor de Basis en Minioren AB op maandag 27 augustus 2018 en voor de Minioren C op donderdag 30 augustus 2018. Het seizoen eindigt op zaterdag 29 juni 2019.

M.i.v. dit seizoen zullen wij een duidelijke koersverandering inzetten. Zoals in de diverse ouderbijeenkomsten en presentaties aangegeven, wordt van alle leden of hun ouders verwacht dat zij een aantal verplichte taken zullen uitvoeren onder het motto vele handen maken licht werk. Wij rekenen op uw bereidheid deze taken met verve uit te voeren. Naast het feit dat u de vereniging helpt, is het ook gewoon ontzettend leuk om met de andere leden en hun ouders contacten te leggen.

Helaas hebben wij ook de trainingsbijdragen moeten verhogen. Enerzijds omdat de kosten, vooral voor wedstrijden, zijn gestegen, anderzijds omdat er een scheefgroei was ontstaan tussen de verschillende doelgroepen.

Indien er vragen, suggesties of andere zaken zijn die MNC Zwemmen aangaan, laat het ons weten. Op de website zijn bij contact/mailadressen diverse (technische) kaderleden te vinden, die u graag te woord staan.

Commentaar leveren mag, maar wel met respect. Het spreekt voor zich wij ieders inzet waarderen bij alle noodzakelijke werkzaamheden, zoals training geven, coachen tijdens wedstrijden, secretariaat, organisatie en opbouw van het zwembad bij thuiswedstrijden, officialzaken of andere activiteiten.

Wij wensen u allen wederom een aangenaam seizoen, waarin het plezier voor onze zwemmers in ieder geval centraal staat.

MNC Zwemmen

## 2. Technisch jaarplan

### Algemene doelstellingen 2018-2019

1. Toegankelijk sporten voor een brede doelgroep, van beginnend tot top en van jong tot oud.
2. Als team naar vermogen presteren in de Nationale Zwemcompetitie.
3. Als individu met gelijkgestemden het eigen talent ontwikkelen om tot optimale prestaties te komen.
4. Goed opgeleid technisch kader voor alle doelgroepen.

### Minioren.

1. Geleidelijke en gedegen opbouw waarin alle technische aspecten van alle zwemslagen, starten en keren aan bod komen.
2. Evenwichtig wedstrijdaanbod, waaronder onderlinge (techniek) wedstrijden voor Instroom en eerstejaars.
3. Aandacht voor landtraining.
4. Deelname aan de Proeftuin Zwemsporten, een gezamenlijk initiatief van de zwemsportverenigingen in de Sportboulevard en gericht op een breder bewegingspatroon, zowel in het water als op het land. Een te snelle specialisatie blijkt op latere leeftijd teveel nadelige (motorische) effecten te hebben en beperkt daardoor de eigen ontwikkeling.

### Basis.

1. Trainingsfrequentie naar ambitie en prestatieniveau, d.w.z. 2-4x per week kunnen trainen.
2. Optimaal trainings- en evenwichtig wedstrijdaanbod en deelname aan Regiokampioenschappen B.
3. Aandacht voor landtraining en warming-up.
4. Deelname aan de Proeftuin Zwemsporten.

### Selectie.

5. Trainingsfrequentie naar ambitie en prestatieniveau, d.w.z. 5-6x per week kunnen trainen.
6. Optimaal trainings- en evenwichtig wedstrijdaanbod.
7. Uitgebreide aandacht voor landtraining, core stability en warming-up.
8. Geplaatste deelnemers optimaal voorbereiden en laten presteren tijdens de Regiokampioenschappen A en/of N(JJ)K.

### Regiocentrum Zwemmen.

1. Een initiatief van MNC Zwemmen, waarbij talentvolle sporters in de leeftijd vanaf Junioren 2 t/m Jeugd, van zowel MNC Dordrecht als zwemverenigingen in de regio, extra trainingsgelegenheid krijgen aangeboden, alsmede aanvullende faciliteiten.
2. Tot ± 12 talentvolle sporters krijgen op deze wijze toegang tot extra faciliteiten, zoals land- en krachttraining, mentale training, voeding/lifestyle en een huiskamer/studieruimte in het Dordt Sport Talentcentrum.
3. Hier zijn extra kosten aan verbonden.
4. Deelname is mogelijk als de sporter voldoet aan tenminste 2 NJJK-limieten en het Technisch kader voldoende motivatie, ambitie en gedrevenheid ziet.

Verantwoordelijk voor het technisch jaarplan zijn Erik van Westen (Technisch Manager), Gerard Agterdenbos (Hoofdtrainer Selectie) en Ingrid Mulder (Hoofdtrainer Minioren).

### 3. Trainingsgroepen

#### A. Minioren

##### Minioren C (1-4).

Instromers (niveau 6) zijn nieuwe leden die nog niet in het bezit zijn van een startnummer en nemen daardoor nog niet deel aan officiële (KNZB) wedstrijden. Zij trainen 1-2x per week en mogen wel deelnemen aan de door ons zelf georganiseerde onderlinge (techniek) wedstrijden. Doel is om de nieuwe zwemmers binnen afzienbare tijd de zwemslagen te leren. Een startnummer (of startvergunning) wordt 3-6 maanden na aanvang van de trainingen afgegeven als de zwemmers alle slagen naar inzicht van het technisch kader beheersen. Met het verstrekken van een startnummer stroomt men automatisch door naar Groep C (niveau 5) en gaat men 2x per week trainen.

##### Minioren B (2-5) en A (3-5).

Bij de minioren is een indeling gemaakt op basis van leeftijd en niveau. Meisjes gaan op basis van KNZB-regels 1 jaar eerder over naar de Junioren. Per groep zijn wij uitgegaan van de trainingsuren die de KNZB voor een bepaalde leeftijd aanbeveelt in haar Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (MOZ), zie [www.knzb.nl/vereniging\\_wedstrijdsport/wedstrijdsport/zwemmen/moz/](http://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/zwemmen/moz/)

Minioren B (niveau 3 en 4) trainen 2-3x per week en Minioren A (niveau 1 en 2) trainen 3-4x per week. Op uitnodiging kunnen meisjes en jongens M5 met niveau 1 een extra training volgen bij de Selectie Junioren. Dat is nodig als men na de overstap naar de Junioren goed mee wil komen op het hoogste (individuele) competitieniveau en omdat anders de stap naar de Selectie Junioren vaak te groot is. Meetrainen met de Junioren moet men leuk vinden, graag willen en ook qua zwem- en conditionele vaardigheden aankunnen. Het is aan het technisch kader om te beoordelen of een zwemmer daarvoor klaar is.

Vanaf Minioren B wordt verwacht dat zij op de zaterdagochtend trainen. Van Minioren A wordt verwacht dat zij op woensdagochtend trainen. Alleen als er op woensdagochtend wordt getraind is een overgang in het aankomende seizoen naar de Selectie Junioren mogelijk.

##### Dispensatie

Van de indeling kan door het Technisch kader worden afgeweken.

##### Trainingen.

Tijdens de trainingen beschikken alle zwemmers over een zwembril, zwemplank, pullboy en zoomers (verkorte zwemvliezen). Als je niet precies weet wat je moet aanschaffen, bespreek dat dan met een van de trainers. Voor instromers is in elk geval een zwembril noodzakelijk.

Als er landtraining is, vergeet dan niet een mat en een extra droge handdoek mee te nemen.

#### B. Basis

De Basis bij MNC Zwemmen bestaat uit de doelgroepen Junioren, Jeugd, Senioren en Masters. Deze groepen kunnen tot 4x per week trainen en worden begeleid door een eigen trainer en enkele ass. trainers.

Om deel te kunnen nemen aan deze zwemtrainingen moet men ongeveer voldoen aan een trainingsniveau, vertaald naar de tijden die vermeld zijn in het MSS-systeem tabel L.

De Basis is een volwaardige groep zwemmers, die weliswaar (nog) niet kan meekomen op het hoogste zwemniveau van Regio- en Nationale Kampioenschappen, maar ontzettend veel plezier hebben in het zwemmen en zoals gezegd tot 4x per week bezig zijn hun eigen talent te ontwikkelen.

De groep heeft haar eigen lijncoördinator en neemt geregeld deel aan wedstrijden.

### Trainingen.

Tijdens de trainingen beschikken alle zwemmers over een zwembril, zwemplank, pullboy en zoomers (verkorte zwemvliezen). Als je niet precies weet wat je moet aanschaffen, bespreek dat dan met een van de trainers.

## C. Selectie

De Selectie bij MNC Zwemmen bestaat uit de doelgroepen Junioren, Jeugd, Senioren en Masters. Zij trainen gezamenlijk o.l.v. meerdere trainers en worden per baan gedifferentieerd ingedeeld op basis van niveau.

De Selectie is verdeeld in 3 groepen:

- |              |               |                         |            |                 |
|--------------|---------------|-------------------------|------------|-----------------|
| - B-selectie | 2-4x per week | 2x middag (ma/do)       | 2x ochtend | Jgd-Sen-Mas     |
| - A-selectie | 5-6x per week | 3x middag (ma/do/vr)    | 3x ochtend | Jun-Jgd-Sen-Mas |
| - RCZ        | 7-8x per week | 4x middag (ma/di/do/vr) | 4x ochtend | Jun-Jgd-(Sen)   |

De indeling wordt samengesteld door het Technisch kader. Hoe je in een bepaalde groep komt, heeft te maken met ambitie, motivatie, prestaties en opkomst bij trainingen. Gedurende het seizoen kan de indeling veranderen.

In de Selectie kan getraind worden als wordt voldaan aan het selectieniveau (vanaf ± MSS tabel H) en mede ter beoordeling door het Technisch kader. Eventueel is sprake van een stage- of proefperiode. In de Selectie wordt deelgenomen aan wedstrijden naar inzicht van het Technisch kader.

### Dispensatie

Van de indeling en het deelnemen aan wedstrijden kan door het Technisch kader worden afgeweken.

### Trainingen.

Tijdens de trainingen beschikken alle zwemmers over een zwembril, zwemplank, pullboy, paddels (techniek), zoomers (verkorte zwemvliezen) en snorkel.

## D. Leeftijdsbepalingen

### **Minioren.**

Categorie	Meisjes	Jongens
Minioren1	2012	2012
M2	2011	2011
M3	2010	2010
M4	2009	2009
M5	2008	2008
M6	--	2007*

\* Bij wijze van proef trainen de Minioren Jongens 6 mee in de groep Junioren; voor de wedstrijden zal er niets veranderen.

### **Junioren, Jeugd en Senioren.**

Categorie	Meisjes	Jongens
Junioren 1	2007	2006
Junioren 2	2006	2005
Junioren 3	2005	2004
Junioren 4	2004	2003
Jeugd 1	2003	2002
Jeugd 2	2002	2001
Senioren	2001 e.e.	2000 e.e.

## 4. Financiën

Het lidmaatschap bestaat financieel uit twee componenten:

- De basiscontributie voor alle MNC-leden.
- Een specifieke trainings- en wedstrijdbijdrage voor het Zwemmen.

Daarnaast zijn aan het lidmaatschap verplichte taken verbonden:

- Assistent-ploegleider tijdens zwemwedstrijden (vooral bij de Minioren)
- Bardiensten draaien tijdens wedstrijden (za/zo) en trainingen (ma/za)
- Diverse taken tijdens (thuis)wedstrijden in Dordrecht (op- en afbouw, uitslagen e.d.)

Ook wordt aan het begin van ieder seizoen de kosten voor de KNZB-startkaart geïnd (of zodra er met deelname aan de wedstrijden gestart wordt).

Het zwemseizoen loopt van ± 15 augustus t/m 14 augustus.

Meer info via de website: [www.mncdordrecht.nl/ledeninformatie/contributie-en-bijdragen/](http://www.mncdordrecht.nl/ledeninformatie/contributie-en-bijdragen/)

## 5. Reglement zwemmen

De regels die in dit reglement staan vermeld, gelden voor alle leden van MNC Zwemmen. Afwijking van deze regels is alleen toegestaan na expliciete en schriftelijke toestemming van de Bestuurscommissie Zwemmen.

### Algemeen

- Leden dienen de vereniging niet in diskrediet te brengen door uitingen en/of gedrag.
- Vragen en kritiek van zwemmers en/of hun ouders met betrekking tot het wedstrijdzwemmen in de meest brede zin, worden voorgelegd aan de Bestuurscommissie Zwemmen; [MNCzwemmen@mncdordrecht.nl](mailto:MNCzwemmen@mncdordrecht.nl)
- Bij het uitblijven van een bevredigende oplossing door de Bestuurscommissie Zwemmen hebben de zwemmers en hun ouders, maar ook de Bestuurscommissie Zwemmen, de mogelijkheid het conflict voor te leggen aan het dagelijks bestuur van de vereniging en/of vertrouwenspersoon.

### Trainingen

- Iedereen traint in de groep waarin hij/zij is ingedeeld, op de uren die voor die groep beschikbaar zijn en bij de trainer(s) die voor die groep verantwoordelijk is(zijn).
- Omkleden alleen in de daarvoor bestemde kleedruimten.
- Iedereen is 15 minuten voor aanvang van de training aanwezig voor de warming-up.
- Iedereen dient actief deel te nemen aan de trainingen:
  - Het is niet toegestaan om zonder toestemming van de trainer eerder of later te beginnen.
  - Het is niet toegestaan om zonder toestemming van de trainer eerder te stoppen.
  - Geen plaspauzes zonder toestemming van de trainer.
  - De training is niet bedoeld om gezellig bij te kletsen.
- Alleen trainers en zwemmers zijn toegestaan aan de zwembadrand.
- Vragen over de inhoud van de training kunnen, slechts na afloop van de training, worden gesteld aan de trainer. Eventueel kan de trainer ervoor kiezen voor de beantwoording een afspraak in te plannen. Indien men er met de trainer niet uitkomt, dient de vraag te worden voorgelegd aan de Bestuurscommissie Zwemmen. Ook kan de trainer ervoor kiezen de zwemmer of ouder op voorhand door te verwijzen naar de Bestuurscommissie Zwemmen.
- Indien een zwemmer niet aan een training kan deelnemen, dient hij zich telefonisch, per e-mail, per SMS of WhatsApp vooraf af te melden bij de trainer die deze training zal geven.
- Indien trainingen niet doorgaan, zal dit worden vermeld in de nieuwsbrief. Bij calamiteiten kan ook SMS en WhatsApp worden gebruikt als communicatiemiddel.
- Het is verboden om na alle middagtrainingen gebruik te maken van de achteruitgang van het zwembad.
- Het is het Technisch kader van MNC toegestaan filmbeelden te maken tijdens trainingen, welke nadrukkelijk bedoeld zijn om technische en tactische progressie na te streven van de betreffende sporter.
- Het is voor ouders niet toegestaan om voor eigen doeleinden filmbeelden te maken tijdens de trainingen, tenzij uitdrukkelijk en incidenteel toestemming is verleend door het Technisch kader.
- Natuurlijk bent u welkom tijdens trainingen, maar wij geven de voorkeur aan zo min mogelijk of een kort bezoek; de ervaring leert dat de kinderen zich dan beter focussen op de inhoud van de training. Vergelijk het wat dat betreft met de schooluren van uw kind.

### Wedstrijden

- Alle wedstrijden vallen onder verantwoordelijkheid van de Bestuurscommissie Zwemmen. Het is niet toegestaan zelf voor wedstrijden in te schrijven, dit kan alleen via het wedstrijdsecretariaat.
- Opstellingen vallen onder verantwoordelijkheid van het Technisch kader en worden in concept gemaakt door het wedstrijdsecretariaat.
- Deelname aan wedstrijden mag alleen in de officiële wedstrijdkleding van MNC en bestaat minimaal uit een short en een T-shirt of Polo. Bestellen kan via de volgende site:  
<https://www.sportemotion.com/products.asp?ID=1810&AppMode=PRODLIST&ItemGroupId=01070179&RESULTS=1&CatGroupId=1080>



- Voor competitiewedstrijden geldt dat zwemmers niet kunnen weigeren om bepaalde programmanummers te zwemmen.
- Uitnodigingen voor wedstrijden worden uiterlijk 10 dagen voor de wedstrijd per mail verspreid.
- Iedereen is zelf verantwoordelijk voor het bekend zijn met de opstelling van een wedstrijd.
- Afmelden kan tot uiterlijk de datum die op de uitnodiging is aangegeven (in de regel 5 dagen voor de wedstrijd).
- Een boete als gevolg van te laat afmelden wordt doorbelast aan de zwemmer (€ 5 per start met een minimum van € 10 per wedstrijd) in kwestie, tenzij de afmelding het gevolg is van een zwaarwegende reden, dit achteraf ter beoordeling aan de Bestuurscommissie Zwemmen.
- Een boete opgelegd door de KNZB als gevolg van te laat afmelden wordt volledig doorbelast aan de zwemmer in kwestie, tenzij de afmelding het gevolg is van een zwaarwegende reden, dit achteraf ter beoordeling aan de Bestuurscommissie Zwemmen.
- Afmeldingen op de wedstrijddag dienen altijd rechtstreeks aan de ploegleider/coaches te worden doorgegeven.
- Iedereen dient op tijd aanwezig te zijn bij de wedstrijd. Deze tijd staat op de uitnodiging aangegeven (bij 'Verzamelen'). Te laat komen kan als gevolg hebben dat de zwemmer wordt afgemeld en niet mag starten.
- Bij competitiewedstrijden (Nationale Zwemcompetitie en Regiocompetitie) blijven alle zwemmers bij het team tot na het laatste programmanummer. Voor de overige wedstrijden kan daarvan worden afgeweken alleen in overleg met de aanwezige ploegleiding/coaches.
- Bij elke wedstrijd wordt een ploegleider en één of meer coaches aangewezen als begeleiding. De ploegleiding heeft als taak de zwemmer optimaal voor te bereiden, te coachen tijdens de wedstrijd en na afloop van een race een inhoudelijke terugkoppeling te geven. Alle andere zaken vallen onder de verantwoordelijkheid van de ploegleider.
- Na afloop van een race dient de zwemmer zich altijd eerst te melden bij de verantwoordelijke coach voor een analyse van de gezwommen race.
- Gedurende de wedstrijd blijven zwemmers bij de groep. Toiletbezoek of kort bezoek aan ouders op de tribune is uiteraard toegestaan, mits vooraf gemeld aan de ploegleider.
- Het is het Technisch kader van MNC toegestaan filmbeelden te maken tijdens wedstrijden, welke nadrukkelijk bedoeld zijn om technische en tactische progressie na te streven van de betreffende sporter.
- Het is voor ouders alleen toegestaan om voor eigen doeleinden filmbeelden van hun eigen kinderen te maken tijdens wedstrijden.

## 6. Sanctiebeleid

- Als een lid zich niet aan afspraken houdt of storend gedrag vertoont, volgt eerst een berisping van de ploegleider/hoofdtrainer (of van de trainer die de leiding heeft tijdens de training).
- Bij herhaling van dit gedrag of ernstig storend gedrag is de ploegleider/hoofdtrainer bevoegd het lid een ernstige berisping op te leggen. Dat betekent dat het betreffende lid wordt verwijderd van de training/wedstrijd en/of het lid, met een maximum van een week, de aanwezigheid tijdens de trainingen en wedstrijden ontzegt. In geval van het opleggen van een ernstige berisping informeert de ploegleider/hoofdtrainer schriftelijk de Bestuurscommissie Zwemmen hierover onmiddellijk.
- Als een minderjarige zwemmer door de hoofdtrainer van de training wordt verwijderd, zullen naast het informeren van de Bestuurscommissie Zwemmen ook de ouders/verzorgers van de betrokken zwemmer hierover door de betrokken trainer nog dezelfde dag mondeling en/of schriftelijk worden geïnformeerd.
- De Bestuurscommissie Zwemmen besluit binnen een week of en hoe de ernstige berisping een verder vervolg krijgt, bijvoorbeeld in de vorm van een eventuele langere ontzegging in voornoemde zin.
- De Bestuurscommissie Zwemmen hoort de zwemmer - in het geval van een minderjarige in het bijzijn van zijn ouders/verzorgers - en de ploegleider/hoofdtrainer alvorens hierover een besluit te nemen.
- De zwemmer - en in het geval van een minderjarige zwemmer ook de ouders - krijgt het gemotiveerde besluit van de commissie op schrift.
- De zwemmer en/of de ouders/verzorgers kunnen binnen twee weken na dagtekening van dit besluit bij het bestuur een bezwaarschrift indienen. Na deze termijn is het besluit van de Bestuurscommissie Zwemmen onherroepelijk. In dit bezwaarschrift dient te staan van wie het afkomstig is, de motivatie waarom men het niet eens is met het besluit van de Bestuurscommissie Zwemmen. Het bezwaarschrift dient ondertekend te zijn. Bij een minderjarige door zijn ouders. Indien een bezwaarschrift wordt ingediend hoort het bestuur de zwemmer/ouders, ploegleider/hoofdtrainer en de Bestuurscommissie Zwemmen en neemt vervolgens binnen twee weken een beslissing op het bezwaarschrift. In onderling overleg kan een langere termijn worden overeengekomen.

## 7. Hulp bij wedstrijden

Voor dit seizoen zijn er binnen de regio afspraken gemaakt over de wedstrijden die verenigingen organiseren in de Sportboulevard. De bedoeling is dat MNC bij deze wedstrijden de brug op- en afbouwt. Verder is de organisatie aan andere verenigingen. Denk hierbij bv. aan de Regiocompetitie.

Voor deze wedstrijden zijn wij op zoek naar ouders die daarbij willen helpen; het duurt ongeveer 30 minuten met 4 mensen. Deze ouders worden dan vrijgesteld voor andere (eigen) wedstrijden. Aanmelden kan bij Conny Bush via [connybusch@hotmail.com](mailto:connybusch@hotmail.com)

Bij alle andere wedstrijden zullen er **zwemmers en ouders** vooraf worden **aangewezen**. De zwemmers verrichten tijdens de wedstrijden geen zware activiteiten. Zij kunnen wel zorgdragen dat er vlaggetjes hangen en de valse startlijn is opgehangen. Dit geldt voor zowel voor als na de wedstrijd. Er zal zoveel mogelijk rekening worden gehouden met wanneer de zwemmer moet zwemmen in het programma.

Verder zullen wij natuurlijk rekening houden met de wedstrijden die de zwemmer moet zwemmen. De ouders worden in beginsel niet opgeroepen als hun kinderen niet hoeven te zwemmen.

De ouders die worden aangewezen om bij een wedstrijd te helpen, zullen per mail **en** via de nieuwsbrief op de hoogte worden gebracht. De opstellingen voor wedstrijden zullen eerder bekend worden gemaakt en daardoor weten de ouders ook eerder wanneer zij worden uitgenodigd om te komen helpen. Dit zal ongeveer 2 1/2 week voor de wedstrijd zijn. Dit is mogelijk omdat de nieuwsbrief op donderdag verschijnt.

## 8. Overige zaken

### Vervoer

De zwemmers of hun ouders zijn zelf verantwoordelijk voor vervoer naar trainingen en naar wedstrijden. In de nieuwsbrief staat vermeld hoe laat men zich moet melden in het wedstrijdzwembad. Indien de Bestuurscommissie Zwemmen georganiseerd vervoer wenselijk acht, zal dit worden aangegeven in de nieuwsbrief.

### Thuiswedstrijden

Bij alle thuiswedstrijden van **MNC Dordrecht** in de Sportboulevard Dordrecht zijn wij aangewezen op de hulp van ouders van leden die dan moeten zwemmen en de zwemmers zelf:

- Kantinebezetting
- Zwembad wedstrijd klaar maken en diverse wedstrijdtaken
- Jurytaken (onder andere tijdwaarneming)\* en uitslagverwerking
- Opruimen en schoonspuiten

\* Voor het uitvoeren van jurytaken tijdens officiële KNZB-wedstrijden is het volgen van een (korte) opleiding noodzakelijk.

### Open water zwemmen

Binnen MNC Dordrecht is er ook de mogelijkheid deel te nemen aan wedstrijden in het open water in de maanden juli en augustus. Voor informatie kunt u contact opnemen met Astrid Koert via [astridkoert@hotmail.com](mailto:astridkoert@hotmail.com).

### Nieuwsbrief

Nieuws of verslagen voor de nieuwsbrief kunt u doorgeven aan Dick Bouman via [nieuwsbrief.zwemmen@mncdordrecht.nl](mailto:nieuwsbrief.zwemmen@mncdordrecht.nl)