

Zwemnieuws Mei 2020

In deze nieuwsbrief gaan we in op de volgende onderwerpen: sporten in coronatijd, de competities, vrijwilligers en de geslaagde tijdwaarnemers.

De nieuwsbrieven zijn ook terug te vinden onder <http://zpb.nl/zwemmen/nieuws-vanuit-de-zwemcommissie>.

Heb je een leuk onderwerp voor één van de volgende nieuwsbrieven, mail dit dan naar de zwemcommissie (zwemmen.zpb@gmail.com)



SPORTEN IN CORONATIJD



Het lopende seizoen is in maart abrupt tot een eind gekomen; alle resterende wedstrijden zijn geschrapt. En omdat tot 1 september geen vergunningsplichtige evenementen georganiseerd mogen worden, zal ook een groot deel van het open water seizoen in het water vallen...

Zoals jullie ongetwijfeld hebben gehoord, zijn de maatregelen die getroffen zijn om de verspreiding van het virus tegen te gaan door de overheid versoepeld. Sporten voor de jeugd en topsport mag onder bepaalde voorwaarden weer. Helaas kunnen we als vereniging nog steeds niet doen wat we graag zouden willen. We begrijpen het, maar we missen het sporten in ons zwembad natuurlijk wel! Momenteel wordt samen met de trainers, gemeente en zwembad bekeken welke sportieve activiteiten we kunnen oppakken en welke voorwaarden hieraan gesteld worden. Berichtgeving hierover gaat via de ZPB-website en e-mail. Mocht je leuke ideeën hebben, laat het ons of het bestuur weten, zodat we hier ons voordeel mee kunnen doen!

IN DIT NUMMER

Sporten in coronatijd.....	1
Competities	2
Vrijwilligers.....	3
Officialcursus KNZB.....	3
Blijf fit!.....	3

COMPETITIES

REGIOCOMPETITIE

Het afgelopen van de wedstrijden heeft tot gevolg dat de stand ná de gezwommen competitiewedstrijden als eindstand wordt gehanteerd. Binnen de regio-west-competitie zijn we dit seizoen op de 5e plaats geëindigd.



POULE B						
			Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
1	Albion SSW (SG)	1986,0	491,0	478,0	533,0	484,0
2	ZOB'66	1923,0	481,5	493,0	508,5	440,0
3	De Devel	1827,0	493,0	507,0	426,0	401,0
4	SG Scom/de Zeehond'73	1577,5	450,5	446,0	388,0	293,0
5	ZPB H&L	1557,5	452,0	416,5	438,0	251,0
6	PCG	1269,0	268,0	345,0	360,0	296,0
7	De Geul	1216,5	307,0	267,0	339,0	303,5
8	De Duck	1019,5	286,0	256,5	243,5	233,5

NATIONALE COMPETITIE

Voor de nationale competitie bepaalt de eindstand ook de nieuwe indeling van klassen. Ook binnen het zwemmen gaan we werken met een Ere- en Eerste Divisie. De andere klassen worden hernoemd naar A, B en C-klasse; deze zijn op regionaal niveau ingedeeld. ZPB is ingedeeld voor de nationale competitie in poule West - B. Voor de volledige indeling kun je kijken op de website van de KNZB; hieronder de indeling van de A/B/C klassen in regio west.



Regio West

A klasse

De Lansingh
De Schotejil
Poseidon'56
Rotterdam Swimming (SG) 1
WIDEX GZC DONK
Wiekslag
WVZ 2
WZK Zwemmen
ZOB'66
Zoetermeer
ZPV Barracuda
ZVL-1886 Tetteroo 1
ZZ&PC De Devel

B klasse

BZ&PC
d'Elft WAVE (SG)
De Duck
De Geul
De Kempvis
De Watervogels
LinK/z&pc Katwijk (SG)
PCG
Sassenheim
SCOM/De Zeehond'73 (SG)
Z&PC De Gouwe
ZPB H&L Productions
ZPC Numansdorp

C klasse

ACZ
Alkemade
Aquadraat (SG)
AZC
De Vliet (SG)
DWF
HGA (SG)
Noordwijkerhout
Rotterdam Swimming (SG) 2
SGGO (SG)
ZV Strijen
ZVL-1886 Tetteroo 2
ZVS

VRIJWILLIGERS

Na jarenlange inzet heeft Peter van Osnabrugge aangegeven een stap terug te doen en te stoppen met de activiteiten van de zwemcommissie (ZC). Hij blijft als trainer actief en ook blijft hij de website van de zwemafdeling bijhouden. We willen Peter erg bedanken voor zijn bijdragen binnen de zwemcommissie. Door het vertrek van Peter bestaat de zwemcommissie uit 3 personen en zijn we dringend op zoek naar 2 mensen die zich bij de ZC willen aansluiten. De taken van de ZC zijn heel divers: we zijn verantwoordelijk voor het algemene beleid van de zwemafdeling, maar we regelen ook de overkoepelende zaken rondom het wedstrijdzwemmen binnen en buiten de vereniging en onderhouden we contacten met het bestuur en de poloafdeling. Ook organiseren we leuke activiteiten, zoals het kerst- en paasontbijt en de clubkampioenschappen. We kunnen altijd extra hulp gebruiken bij organisatie en coördinatie bij wedstrijden, opzetten van leuke activiteiten, etc etc... Vele handen maken licht werk. Ben je enthousiast en wil je een steentje bijdragen aan het verenigingswerk? Laat het ons weten!



OFFICIALCURSUS KNZB

Begin dit jaar vond de cursus voor tijdwaarnemer van de KNZB plaats bij ons in het clubhuis. Onder leiding van Ronald van Gelder zijn in een serie van 4 avonden ruim 15 mensen van diverse verenigingen bijgeschoold in alle ins en outs van de zwemslagen en hebben zij geoefend in het hanteren van de stopwatch. Het geheel werd afgesloten met een mondeling examen. Van de ZPB hebben Ewelina Zalewska, Petra Erkens en Emily Heesterbeek de cursus succesvol afgerond. Gefeliciteerd! We hopen dat er snel weer wedstrijden zijn waar jullie de geleerde kennis in de praktijk kunnen brengen.



BLIJF FIT!

We hopen dat jullie het sporten niet kunnen laten en op zoek zijn gegaan naar een manier om je conditie op peil te houden. Hardlopen, fietsen, yoga, volgen van lessen via internet, mogelijkheden genoeg! Mocht je nog inspiratie zoeken voor zwemgerelateerde oefeningen, neem dan eens een kijkje op de websites van [uswim](http://uswim.nl) of [mijnzwemcoach](http://mijnzwemcoach.nl):

<https://www.uswim.nl/fitblijven/>

<https://www.mijnzwemcoach.nl/blog-nieuws/fit-blijven-met-zwemspecifieke-core-en-krachttraining>

