

Zwemnieuws Juli 2020

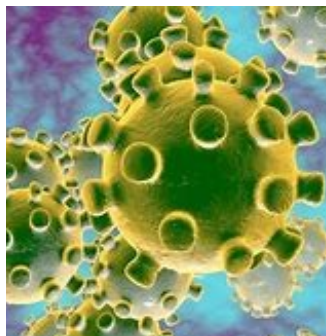


In deze nieuwsbrief gaan we in op de volgende onderwerpen: zwemmen in coronatijd, ons eigen coronaprotocol, extra trainingen, vrijwilligers, voorbereiding volgend seizoen, leeftijdsgroepen wedstrijdzwemmen en de wedstrijdkalender 2020-2021.

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)

ZWEMMEN IN CORONATIJD



Langzaam maar zeker worden de regels voor sporten in Corona-tijd versoepeld. We mogen weer samenkomen in het clubhuis en in het water hoeven we tijdens het beoefenen van de zwemsport geen rekening meer te houden met de 1.5 meter regel. Dit maakt het allemaal weer iets normaler, maar niet minder gecompliceerd.

Vooraf het organiseren van wedstrijden heeft nogal wat voeten in de aarde. De KNZB heeft afgelopen week een wedstrijdprotocol gepubliceerd met richtlijnen voor de organisatie van wedstrijden. Daarbij komt heel wat kijken! Op de badrand gelden namelijk de algemene regels van de overheid en NOC*NSF: volwassenen moeten onderling 1.5 meter afstand tot elkaar houden. De praktische uitvoering moet verder worden uitgewerkt worden... er bestaat een grote kans dat we de tribune volledig nodig hebben voor het plaatsen van de zwemploegen en daarmee dus geen publiek kunnen toestaan.

IN DIT NUMMER

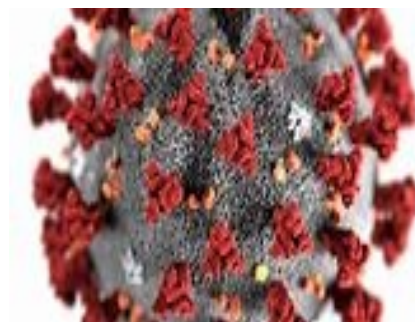
Zwemmen in coronatijd	1
Ons eigen coronaprotocol	2
Extra trainingen	2
Vrijwilligers	3
Volgend seizoen	4
Leeftijdsgroepen	5
Wedstrijdkalender '20-'21	6

ONS EIGEN CORONA-WEDSTRIJDPROTOCOL

Op de wedstrijdkalender staan in september 2 wedstrijden in Barendrecht gepland. Daarom zoeken we een aantal enthousiaste personen die willen meedenken in de uitwerking van het wedstrijdprotocol toegespitst op ons eigen zwembad. Het eerste werk moet in de komende weken al plaatsvinden, zodat we weten wat de knelpunten zijn.

Denk aan: Kan er publiek bij de wedstrijd aanwezig zijn? En wat is daar dan voor nodig? Moeten we een maximum stellen aan het aantal zwemmers per vereniging? Kan het hele programma plaatsvinden? Hoe gaat een estafette als je 1.5 meter afstand moet houden op de badrand? Deze punten zullen in augustus met het zwembad, KNZB en organiserende verenigingen besproken moeten worden. Begin september moet er een protocol klaarliggen.

Wie helpt? zwemmen.zpb@gmail.com



ZIN IN EXTRA TRAININGEN IN DORDRECHT (50m)?

We kregen in de mailbox een uitnodiging voor deelname aan extra trainingen in het 50 meter bad van de Sportboulevard Dordrecht op de zondagmorgen van 7.00 – 8.30 uur, door de stichting Swim@50m. Het doel van deze training is het verbeteren van de techniek, het creëren van duurvermogen en daarmee het vergroten van de kansen op het behalen van je doelen, zoals bijvoorbeeld jaargang-, NJJK of ONK-limieten of het zwemmen van bijvoorbeeld een specifieke triathlon.

Wil jij dit ook? Schrijf je dan in via zwemtraining50m@concepts.nl onder vermelding van naam, leeftijd, doel, de beste slag en de tijd op de 100 m vrij (liefst voor 17 augustus).

Na aanmelding ontvang jullie een bevestiging. De kosten voor 25 trainingen zijn 135 euro per zwemmer. Extra informatie is te vinden op de website: Swim50m.wordpress.com



VRIJWILLIGERS

Helaas gaan Aylin en Lars ook vertrekken bij ZPB en bij de zwemcommissie. We willen jullie hartelijk danken voor de jarenlange inzet voor de vereniging, Aylin in het bijzonder voor het beheren van de mailbox en de communicatie met ouders en nieuwe leden.

Met het vertrek van veel vrijwilligers zijn er veel posities opengevallen. Enkelen van jullie zijn al actief benaderd om een taak op te pakken, waarop veel ouders al hebben gereageerd. Om nog meer ouders enthousiast te maken, hieronder nog een aantal taken die extra hulp kunnen gebruiken:

Zwemcommissie (ZC)

De ZC draagt zorg voor de overkoepelende zaken rondom het wedstrijdzwemmen binnen ZPB. We verzorgen de contacten met het bestuur en de poloafdeling maar ook buiten de vereniging.

De organisatie van de extra activiteiten, zoals het kerst- en paasontbijt en de clubkampioenschappen, worden ook door de zwemcommissie geïnitieerd. We kunnen altijd 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!

Officials

Meerdere keren per jaar biedt de KNZB cursussen aan te helpen tijdens de zwemwedstrijden langs de badrand. Bij de cursus voor tijdwaarnemer wordt je bijgeschoold in alle ins en outs van de zwemslagen en oefen je het gebruik van de stopwatch. Daarnaast zijn er ook cursussen voor jury (bepalen van de uitslagen en diskwalificaties) en starter (degene die het startsignaal geeft).

Wedstrijdsecretariaat

Bij het wedstrijdsecretariaat ben je verantwoordelijk voor het regelen van de wedstrijden. Handigheid met de computer is vereist. Je onderhoudt de contacten met de organiserende verenigingen, je schrijft de zwemmers in en verwerkt de uitslagen na afloop van de wedstrijden. Dit is een taak die met meerdere mensen wordt uitgevoerd, om de werklast te beperken.



VRIJWILLIGERS- VERVOLG

Trainers, toezicht op de kant, coaches bij wedstrijden

Veel trainers zijn begonnen als hulp bij trainingen van hun eigen kind. Zeker bij de beginnende zwemmers kunnen we extra begeleiding bij de training goed gebruiken. Hierdoor is het mogelijk om meer individueel te helpen. Het is ook mogelijk om (in overleg op kosten van de vereniging) een cursus tot trainer bij de KNZB te volgen. Iedereen kan het leren! Ook hulp tijdens de wedstrijden (bijvoorbeeld begeleiding van de zwemmers, op tijd aan de start verschijnen) is een manier om actief bij de vereniging te worden.



Afvaardiging in Bestuur en Technische Commissie

Sinds de laatste ALV bestaat het bestuur uit maar 3 personen, waarbij de zwemafdeling met het vertrek van Ramon niet meer direct is vertegenwoordigd. Ook in de Technische Commissie van ZPB is de post wedstrijdzwemmen vacant. Wil je meer weten wat het inhoudt? Vraag dan bij onze voorzitter of bij Martijn om meer informatie. Je kunt ook personen voordragen als je in je omgeving mensen weet die een van deze taken goed zou kunnen uitvoeren.

VOLGEND SEIZOEN

In de afgelopen weken is veel tijd gaan zitten in het inventariseren van de wensen en mogelijkheden voor komend seizoen. Heel blij waren we met de opkomst van de wedstrijdzwemmers, ouders, trainers en officials in juli bij de bijeenkomsten rond het clubhuis. Samen zetten we de schouders eronder!



Helaas hebben we nog geen nieuwe hoofdtrainer aangesteld; wel zijn we nog in gesprek met enkele personen. Martijn Zuidweg neemt in elk geval enkele taken van hoofdtrainer over. Naast de training op zaterdagochtend zal hij de trainingsprogramma's maken en het trainersoverleg voorzitten. Voor de ochtendtrainingen door de week zijn we de mogelijkheden van een hybride oplossing aan het verkennen waarbij ouders en meerderjarige zwemmers worden ingezet om langs de badrand toezicht te houden. Nathalie blijft aanspreekpunt voor de instroom (warme bad) en Peter aanspreekpunt voor de oudere zwemmers.

VOLGEND SEIZOEN—VERVOLG

In week 34 en 35, de laatste weken van de vakantie, worden door ZPB weer trainingsuren aangeboden. De zwemtrainingen in de zomervakantie zijn op donderdag van 18.00 tot 19.30 en op zaterdagochtend van 07.00 tot 08.00. Tijdens deze trainingen blijven de Corona-regels van toepassing (routing, omkleden, schoonmaken) en zullen er presentielijsten bijgehouden worden. Een link om je aan te melden voor de training volgt later per email.

De trainingstijden in het nieuwe seizoen zijn niet vastgelegd, omdat we hierover nog in overleg met het bestuur en het zwembad zijn. We willen 3 ochtenden (ma, do, za) en 2 avonden trainen (di + do of vr). De nieuwe roosters worden eind augustus worden bekend gemaakt.

LEEFTIJDGROEPEN WEDSTRIJDZWEMMEN

In de wedstrijdkalender worden Minior, Junior, Jeugd, Senior genoemd - termen die in de zwemwereld veel gebruikt worden. Ze zijn verbonden aan de indeling van zwemmers op basis van leeftijd. Voor de jongste zwemmers (minioren) zijn er beperkingen gesteld aan de afstanden en het aantal nummers dat de zwemmer per dag bij wedstrijden mag zwemmen. De indeling per geboortjaar is te vinden in de onderstaande tabel. Wat opvalt is dat er geen Minioren 6 is voor meisjes, hierdoor zijn de categorieën voor oudere jongens en meisjes verschillend. Bij wedstrijden wordt de uitslag soms per categorie maar meestal per leeftijdsgroep (2 categorieën) gemaakt. Vanaf de 6e verjaardag kan worden deelgenomen aan wedstrijden. Binnen ZPB krijgen zwemmers een startnummer als de zwemmer de zwemslagen en keerpunten voldoende beheerst om mee te doen aan wedstrijden (naar oordeel van de trainers).

De leeftijdscategorie wordt gebaseerd op de leeftijd van zwemmers op 31 december van het zwemseizoen. Een meisje uit 2006 is gedurende het zwemseizoen 2020-2021 het hele seizoen dus ingedeeld als 14-jarige, en dus junioren-4.

meisjes	categorie	jongens
2014 + 2015	minioren 1	2014 + 2015
2013	minioren 2	2013
2012	minioren 3	2012
2011	minioren 4	2011
2010	minioren 5	2010
--	minioren 6	2009
2009	junioren 1	2008
2008	junioren 2	2007
2007	junioren 3	2006
2006	junioren 4	2005
2005	jeugd 1	2004
2004	jeugd 2	2003
2003 e.o.	senioren open	2002 e.o.

WEDSTRIJDKALENDER 2020/2021

Voor komend seizoen zwemt ZPB mee in de nationale en regionale competitie (beide poule West - B). Daarnaast nemen we deel aan het Junioren-Jeugd-(Senioren) circuit en het Minioren circuit. De driekamp komt dit jaar helaas te vervallen door een volle wedstrijdkalender. Voor het lange-afstanden-circuit doen we niet mee met de organisatie, maar kunnen zwemmers op inschrijving meedoen.



Leuk om te melden is dat dit jaar ook weer speciale nummers jaar zijn opgenomen voor de startende zwemmers binnen het Minioren circuit (Swimkick). Deze nummers zijn korter en er wordt soepel omgegaan met kleine fouten in de uitvoering van de zwemslagen.

Hieronder staat de voorlopige wedstrijdkalender. Alle reglementen van de diverse wedstrijdsoorten - inclusief de te zwemmen afstanden en slagen - kun je vinden op de website van de KNZB.

2020 / 2021	Type wedstrijd	Min	Jun	Jeu	Sen
19 sept 2020	JJS 1	nee	ja	ja	ja
26 sept 2020	Minioren 1	ja	nee	nee	nee
3 okt 2020	Nationale 1	(ja)	ja	ja	ja
10 okt 2020	Regio Competitie 1	(ja)	ja	ja	ja
11 okt 2020	Lange Afstand Circuit 1	ja	ja	ja	ja
24 okt 2020	JJS 2	nee	ja	ja	ja
31 okt 2020	Minioren 2	ja	nee	nee	nee
1 nov 2020	Lange Afstand Circuit 2	ja	ja	ja	ja
7 nov 2020	Nationale 2	(ja)	ja	ja	ja
21 tm 22 nov 2020	Regio KB		ja	ja	ja
28 tm 29 nov 2020	Regio KB		ja	ja	ja
5 dec 2020	Regio Competitie 2	(ja)	ja	ja	ja
6 dec 2020	Lange Afstand Circuit 3	ja	ja	ja	ja
9 jan 2021	Regio Competitie 3	(ja)	ja	ja	ja
16 jan 2021	Nationale 3	(ja)	ja	ja	ja
6 febr 2021	JJS 3	nee	ja	ja	ja
13 febr 2021	Minioren 3	ja	nee	nee	nee
14 febr 2021	Lange Afstand Circuit 4	ja	ja	ja	ja
6 maart 2021	Nationale 4	(ja)	ja	ja	ja
13 maart 2021	Regio Competitie 4	(ja)	ja	ja	ja
27 maart 2021	JJS 4	nee	ja	ja	ja
10 apr 2021	Minioren 4	ja	nee	nee	nee
11 apr 2021	Lange Afstand Circuit 5	ja	ja	ja	ja
17 apr 2021	Nationale 5	(ja)	ja	ja	ja
29 tm 30 mei 2021	Regio LB		ja	ja	ja
5 tm 6 jun 2021	Regio LB		ja	ja	ja
12 tm 13 jun 2021	Regio Minioren Finales	ja	nee	nee	nee
20 jun 2021	Regio B kampioenschappen	(ja)	ja	ja	ja