

# Zwemnieuws Oktober 2020

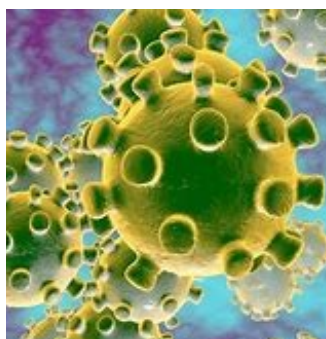


In deze nieuwsbrief gaan we in op de volgende onderwerpen: sporten in coronatijd, trainingen tijdens de gedeeltelijke lockdown en de herfstvakantie, competities, vrijwilligers, tips en materialen voor de trainingen.

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](mailto:zwemmen.zpb@gmail.com))

## SPORTEN IN CORONATIJD



Dit seizoen begonnen met twee thuiswedstrijden in het Inge de Bruijn zwembad. Eerst was er op 19 september een Junioren, Jeugd, Senioren wedstrijd en een week later volgden de jongste zwemmers met een wedstrijd in het Minioren Circuit. Je merkte dat iedereen was blij dat er weer gezwommen kon worden!

Beide wedstrijden verliepen geheel volgens de richtlijnen mede dankzij de inzet en hulp van veel vrijwilligers. Door het vroegtijdig opstarten van de trainingen aan het begin van het seizoen was de conditie van de zwemmers goed en werden er meerdere PRs gezwommen.

In de komende vier weken zijn er helaas weer extra maatregelen van kracht in verband met Corona. Dit houdt in dat het zwemmen van wedstrijden met meerdere verenigingen in de komende vier weken niet is toegestaan. Ook voor wat betreft de trainingen zijn er wijzigingen (zie verderop in de nieuwsbrief).

### IN DIT NUMMER

Sporten in coronatijd.....	1
Trainingen lockdown .....	2
Trainingen herfstvakantie.....	3
Competities .....	3
Vrijwilligers.....	3
Tips training.....	4
Materialen training.....	4
Nieuwsbrief ZPB .....	4

## TRAININGEN IN GEDEELTELIJKE LOCKDOWN VANAF 14 OKTOBER 2020

zie ook <https://www.knzb.nl/actueel/nieuws/bericht/1000050567/>  
[we mogen de zwemsport beoefenen maar /](#)

T/m 17 jaar kan er nog gewoon getraind worden. Vanaf 18 jaar moeten personen altijd de onderlinge afstand van 1.5 meter tot anderen bewaren, ook in het water. Trainers houden afstand en trainers ouder dan 18 jaar mogen geen oefeningen voor doen in het water. Bij trainingen waarbij ook volwassen zwemmers zijn geldt een maximum van 30 personen per ruimte (exclusief personeel).

Na afloop van de training mag er geen gebruik gemaakt worden van de douches. Per kleedkamer mogen er maximaal 9 personen omkleden en moet de 1.5 meter afstand gehanteerd worden (let op de stickers). Ook dient er vanaf 13 jaar een mondkapje te worden gedragen in de binnenruimte (tot aan en vanaf de badrand).

Vanuit Rotterdam verwachten we binnenkort bericht over de maatregelen; dit zal apart naar de zwemmers worden doorge-stuurd.

Voor de zwemtrainingen in de komende periode betekent dit het volgende:

- Zwemmers in de leeftijd 18+ zijn welkom op de ochtendtrainin-gen op maandag en woensdag, en op de vrijdagavond training in Rotterdam Zuid. De zwemmers moeten altijd 1.5 meter af-stand tot elkaar houden, ook in het water. Voor deze groep zwemmers komt de training op dinsdagavond tijdelijk te ver-vallen.
- Zwemmers in de leeftijd tot 18 jaar zijn welkom op de dinsdag-avond, woensdagavond (waar van toepassing) vrijdagavond (waar van toepassing) en zaterdagochtend. Zwemmers in deze leeftijdsgroep die 1.5 uur mogen trainen op dinsdag kunnen dit blijven doen.
- Dalurenzwemmers zijn alleen welkom op de maandagochtend en woensdagochtend. Voor deze groep zwemmers komt de trainingsmogelijkheid op zaterdag tijdelijk te vervallen.



## TRAININGEN HERFSTVAKANTIE

Let op!

Vanwege de herfstvakantie komen de trainingen op ma 19-10 (ochtend), woe 21-10 (ochtend en avond) en zaterdag 25-10 (ochtend) te vervallen. De volgende trainingen gaan WEL door:

- zaterdag 17 oktober 7:00-8:00 (zowel 25 m bad als doelgroepenbad, geen 18+ zwemmers)
- dinsdag 20 oktober 18:00-19:30 / 18:00-18:45 doelgroepen (geen 18+ zwemmers)
- vrijdagavond 23 oktober 19:30-20:30 in Rotterdam



## COMPETITIES

Helaas zijn de eerste wedstrijden van de Regio West Competitie komen te vervallen. Of in 2021 wel regiocompetitie gezwommen wordt, wordt later bekend gemaakt. De eerste wedstrijd in de Nationale Competitie, die onderling met ZVDO, PCG en de Biesboschzwemmers wordt gezwommen, mocht wel doorgaan. Op 3 oktober waren we te gast in Andel bij ZVDO. Ons team was door de richtlijnen van Corona en het opstarten van de waterpolocompetitie onze ploeg uitgedund tot een team van slechts 18 zwemmers. Toch werd er hard gezwommen en er werden diverse records gezet. Hoe de puntenscore in de poule is na deze eerste wedstrijd is even afwachten tot de KNZB pu-



## VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Binnen de vereniging actief worden? ZPB is nog op zoek naar helpende handjes. Zo is het bestuur op zoek naar een algemeen bestuurslid met affiniteit voor zwemmen. Ook de commissie vrijwilligersbeleid zoekt personen om mee te denken. Binnen de zwemafdeling is de zwemcommissie op zoek naar extra leden; de taken zijn heel divers en dus is er zeker een taak te vinden die het best bij jou past! Communicatie, praktisch-organisatorisch en meerjaren-beleid zijn punten die komend jaar hoog op de agenda staan. Meer informatie? Informeer bij voorzitter Wim (bestuur, vrijwilligersbeleid) of Joan (zwemcommissie) of meld je via [zwemmen.zpb@gmail.com](mailto:zwemmen.zpb@gmail.com)



## TIPS VOOR DE TRAINING

- Eet voor de training niet te veel, maar een klein beetje. Niet eten is ook niet verstandig, dat geeft ook problemen
- Neem bij alle trainingen en wedstrijden een bidon met drinken mee, en zet deze tijdens de training zo dat je deze makkelijk kan pakken
- Neem naar het zwembad je eigen zwemspullen mee, zorg dat je tijdens de training alle hulpmiddelen bij de hand hebt, bijvoorbeeld op de kant bij de start
- Blijf niet te lang onder de douche staan (let op: tijdens de huidige coronamaatregelen is douchen niet toegestaan)



## MATERIALEN TIJDENS TRAINING

Tijdens de trainingen maken we gebruik van diverse hulpmiddelen om de techniek te verbeteren. Soms kunnen we materialen van het zwembad lenen, maar eigenlijk verwachten dat alle zwemmers het een en ander aanschaffen en meenemen naar de training. Voor de zwemmers in het doelgroepenbad is een zwemplankje genoeg, voor zwemmers die in het wedstrijdbad trainen komen daar zoomers (korte zwemvinnen) en een pullbuoy (beendrijver) bij. Vanaf jeugd 1 kan gevraagd worden om peddels (om het insteken van de hand te optimaliseren) en een frontsnorkel (ademhaling, ligging) aan te schaffen. Tip: zorg dat al je materialen zijn voorzien van je naam.

Clubkleding bestellen? Zie <https://www.kwieksport.nl/zpb/>



## BEN JE AL GEABONNEERD OP DE NIEUWSBRIEF VAN ZPB?

Belangrijke berichten - niet alleen van het zwemmen, maar ook vanuit het bestuur - worden vaak op de website geplaatst. Na abonneren krijg je wekelijks je van de geplaatste berichten een update in je mailbox. Meld je dus snel aan om geen bericht te missen!

