

Nieuwsbrief Pijnackerse Watervrienden



december 2021

Agenda

18 dec. Diplomazwemmen alle diploma's - GEEN ZWEMLESSEN
25 dec t/m 8 jan. Kerstvakantie - GEEN ZWEMLESSEN

Fijne feestdagen!



De Pijnackerse Watervrienden wenst alle leden, ouders en verzorgers fijne feestdagen en een gezond en gelukkig nieuwjaar.

De zaterdaglessen zullen starten op 15 januari. Voor de dinsdag- en woensdagavondlessen moeten wij nog afwachten wat de maatregelen worden. Zodra we daar weer mee kunnen starten, hoort u van ons.

We wensen u een gezond en sportief 2022!

Website over zwemles

Op de website Alles over Zwemles (<https://www.allesoverzwemles.nl/>) kunnen ouders van alles lezen over:

- het ZwemABC
- de eisen van de Nationale Zwemdiploma's
- waarom het tegenwoordig de bedoeling is om A, B én C te halen

Voor de pagina Veelgestelde Vragen geeft informatie over bijv. hoe lang een kind er gemiddeld over doet om een diploma te halen en wat de regels zijn over bijv. zwembrillettjes.

PWV in de Telstar

Eind november stond er een mooi artikel in de Telstar over zwemmen als sport bij de Pijnackerse Watervrienden.

Sporter van de week

Zwemmen is sporten bij de Pijnackerse Watervrienden

Bij de Pijnackerse Watervrienden (PWV) kun je uiteraard je Zwem ABC halen, maar daarna wordt zwemmen pas écht leuk. Als je je C-diploma gehaald hebt en je wilt plezier hebben en je kracht en conditie verbeteren, dan is zwemmen de ideale sport voor jou. Bij de PWV, die zwemmen in Zwembad de Viergang, is momenteel direct plaats voor nieuwe zwemmers bij de wedstrijdploeg, zwemvaardigheid, snorkelen, survival en de waterpolo-lessen.

Startduik en keerpunten
Bij wedstrijdzwemmen probeer je natuurlijk zo snel mogelijk te zwemmen in vier verschillende slagen, alleen of in estafettevorm. Door de trainers krijg je alle zwemslagen goed aangeleerd. Ook een snelle startduik en keerpunten komen aan bod. Je traint voor competitie-, vriendschappelijke en onderlinge wedstrijden. De Wedstrijdploeg van de PWV is vooral op zoek naar zwemmers tussen de 7 en 11 jaar oud. Tijdens een proefles op bijvoorbeeld dinsdagavond of zaterdagmiddag kun je komen proberen of je wedstrijdzwemmen leuk vindt. Wedstrijdzwemmen bij de PWV is geen individuele sport; je bent onderdeel van een gezellig team.

Op peil te houden
Voor jonge kinderen die het zwem ABC hebben gehaald is het goed om regelmatig te blijven zwemmen om hun vaardigheden op peil te houden. Met de drie zwemvaardigheidsdiploma's is dit heel goed mogelijk. In de lessen zit van alles wat: onderwateroriëntatie, keerpunten, nieuwe zwemslagen als vlinderslag en samengestelde rugslag en onderdelen van survival en waterpolo. En tijdens deze lessen wordt ook nog eens je zwemconditie en techniek verbeterd. Op woensdagavond wordt er snorkelen gegeven en daar leer je omgaan met je snorkel, duikbril en vinnen. Ook leer je verschillende sprongen, rollen en draaien met je snorkel, communiceren onder water en je buddy helpen. De uitrusting hoeft je niet te kopen; die is beschikbaar tijdens de lessen maar mocht je zelf materialen gaan kopen dan krijg je goed advies van de lesgever. Snorkellessen zijn een ideale opstap voor het echte duiken later. Bij Survival leer je vaardigheden hoe je jezelf of een vriendje in allerlei omstandigheden in en om het water kan redden. Van drijven met behulp van je broek of regenjas, gooien met een reddingsklos tot volledig gekleed vanuit het water in een rubberbootje klimmen. Door veel te klimmen en met kleding te zwemmen bouw je kracht op en krijg je een goede conditie. Bij de Waterpolo-lessen leer je de beginselen van waterpolo als balsport. Onderdelen zijn bijv. waterpoloborstcrawl en -rugcrawl, ongelijkzijdig watertrappen, werpen en schieten op een doel en samen spelen je een potje beginners waterpolo.

Volwaardige sport
Zwemmen is een volwaardige sport. Je traint je hele lichaam en er is weinig kans op blessures. Het vergroot je longinhoud en conditie. En daarbij geeft het veel plezier! Zoek uw kind nog een sport, laat hem of haar eens kennismaken met de zwemsport bij de Pijnackerse Watervrienden. De lessen Survival, Waterpolo en Zwemvaardigheid worden gegeven op zaterdagmiddag. Voor alle bovenstaande lessen (m.u.v. wedstrijdzwemmen) kun je drie officiële NZR-diploma's halen. Kinderen van alle leeftijden zijn van harte welkom. Heb je nog geen C-diploma? De Pijnackerse Watervrienden geven ook zwem ABC-lessen. Meer informatie en inschrijven kan via www.pijnackerse-watervrienden.nl. Op dit moment zijn er ongeveer 200 kinderen en volwassenen bezig met een zwemopleiding bij de Pijnackerse Watervrienden. Onze opleidingen zijn door de NRZ goedgekeurd. De opleidingen bij de PWV worden gegeven door vrijwilligers met hart voor de zwemsport. De PWV is aangesloten bij de Nederlandse Culturele Sportbond (NCS). Dit is een erkende nationale sportkoepel, die zich inzet voor menswaardige, veilige en gezonde sportbeoefening met gelijke kansen voor iedereen. Wij zijn een zwemvereniging voor jong en oud en we leggen niet de nadruk op topsport maar proberen zoveel mogelijk zwemliefhebbers bij de zwemsport te betrekken.

Contact

Dit is de digitale nieuwsbrief van de Pijnackerse Watervrienden. Wij sturen u deze nieuwsbrief regelmatig toe met informatie, aandachtspunten en leuke weetjes. We adviseren u om regelmatig op onze website te blijven kijken voor de laatste informatie.

Website: <http://pijnackerse-watervrienden.nl>
Mail Secretariaat: pwv.secretariaat@gmail.com
Mail Nieuwsbrief: pwv.nieuwsbrief@gmail.com
Facebook: <https://www.facebook.com/pijnackersewatervrienden>

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

