Is deze e-mail niet goed leesbaar? Klik hier voor de webversie.

Agenda

18 juni - Geen Zwemlessen i.v.m. proefzwemmen alle diploma's
25 juni - Feest Vrijwilligers en Jubilarissen- Uitnodiging volgt
2 juli - Geen Zwemlessen i.v.m. diplomazwemmen alle diploma's
8 juli t/m 21 augustus Zomervakantie - geen zwemlessen
23 augustus - 1e zwemles na de vakantie op dinsdag
24 augustus - 1e zwemles na de vakantie op woensdag
27 augustus - Geen zwemlessen i.vm. Bijscholing Kaderleden
3 september - 1e zwemles na de vakantie op zaterdag

Van de Technische Commissie

Kinderen en hun voeten
De laatste tijd hebben wij gemerkt dat veel kinderen die voor het A-diploma zwemmen (ondiep en diep) problemen hebben met het goed naar buiten draaien van de voeten en het optrekken van de tenen. Dit is een belangrijke stap bij het aanleren van de rugslag en schoolslag. Veel kinderen lopen hierop vast en hierdoor duurt het langer voordat zij verder kunnen met het aanleren van de zwemslagen.

Het naar buiten draaien van de voeten kunt u thuis oefenen met uw kind. Probeer maar eens samen met uw kind, terwijl u staat, uw hielen tegen elkaar te doen en uw tenen en voeten goed naar buiten. Dit zijn goed naar buiten gedraaide voeten. Trek vervolgens de tenen op. Vervolgens kunt u verschillende spelletjes doen om de stand van deze voeten te versterken, zoals het lopen als een pinguïn. Hierbij doet uw kind zijn/haar handen naast het lichaam en loopt waggelend met naar buiten gedraaide voeten door de kamer. Een andere manier om te oefenen met naar buiten gedraaide voeten is het doen van kikkersprongen door de kamer. Kijk dit filmpje op Youtube voor verduidelijking:https://youtu.be/P146RWnDNos

Wilt u nog meer oefeningen om samen met uw kind te doen of wilt u graag meer uitleg over hoe u de beenslag van uw kind kunt verbeteren? Loop dan even naar de uurleiding tijdens het zwemmen, zij helpen u graag!

Veel gestelde vragen
Blijft mijn kind bij dezelfde lesgever of wordt hij steeds doorgeschoven naar een volgend badje? Wanneer mag mijn kind 2x per week zwemmen? Hoe zit het met proefzwemmen? Hier vindt u een antwoord op de vragen over het systeem en manier van lesgeven van de PWV.

Kleedkamers
De ouder die meekomt is bepalend in welke kleedkamer uw kind zich moet omkleden. Moeders met zoons/dochters in de dameskleedkamer en vaders met zoons/dochters in de herenkleedkamer. Omkleden in een kleedhokje kan ook altijd!

Waar heb je zwemdiploma C voor nodig?

Met de komst van de zwemparadijzen met wildwaterglijbanen en veel nieuwe vormen van recreatie in, op en bij het water, denk aan suppen/peddelsurfen, kanoën of een bootje varen, hebben kinderen andere vaardigheden nodig dan vroeger. Die andere vaardigheden leren kinderen vooral tijdens de lessen die voorbereiden op het Zwemdiploma C. Anders dan vroeger, toen er nog alleen diploma A en B waren, hebben kinderen dus ook echt diploma C nodig.

EHBO

Lesgevers Ton, Loes, Karen, Ella, Daan en Marc zijn geslaagd voor hun EHBO-diploma. Van harte gefeliciteerd!

Mochten er lesgevers of ouders zijn die interesse hebben om dit najaar te starten met het volgen van de EHBO cursus (10 avonden) dan kun je je melden bij Marja pwv.nieuwsbrief@gmail.com

Van de Wedstrijd Commissie

Successen Wedstrijdploeg

Zeven master-zwemmers hadden zich aangemeld voor de Masterzwemkampioenschappen op 15 mei jl. n Helmond. In totaal werden er 18 gouden en 7 zilveren medailles gewonnen waarmee de 3e plaats in het medaille klassement werd bereikt. Thijs zwom zelfs 2 bondsrecords.

21 mei werd de laatste Holland Competitie wedstrijd gezwommen, in het eind klassement zijn we als 2e geeindigd en mochten we een mooie beker in ontvangst nemen. Manon verbeterde haar eigen bondsrecord.
22 mei werden de Nederlandse Junioren Zwemkampioenschappen gehouden in Tilburg. Met 4 zwemmers hebben we deelgenomen en er werden 4 medailles en mooie resultaten behaald.
29 mei was PWV goed vertegenwoordigd tijdens de 2e Langebaan wedstijd, dit maal in het Hofbad. 4 goud, 11 zilveren en 8 bronzen medailles werden er gehaald. En er was een bondsrecord voor Manon.

Wist je dit?
Tijdens de CWZ vergadering van 21 mei jl. is besloten dat je tijdens het zwemmen van een wedstrijd geen horloge meer mag dragen. Het onderscheid tussen een gewoon horloge en een sporthorloge is niet altijd duidelijk. Een sporthorloge zou gebruikt kunnen worden als hulpmiddel en hulpmiddelen zijn tijdens een wedstrijd niet toegestaan.

Agenda
12 juni Nederlandse Zwemkampioenschappen deel 2
18 juni start de zaterdagtraining een half uur later in verband met proefzwemmen.
26 juni Finale dag van de LZC in Eindhoven, voor deze wedstijd reizen we gezamenlijk met een bus. We staan in de tussenstand op een 4e plaats.

Plaats	Vereniging	LZC1	LZC2	LZC3	LZC4	Stand
1	Watervrienden Almere	4161,00	0,00	4050,70	0,00	8211,70
2	W.V. Neptunus Born	4718,30	0,00	4624,62	0,00	9342,92
3	Helmondse Watervrienden	4743,10	0,00	4636,00	0,00	9379,10
4	Pijnackerse Watervrienden	4914,10	0,00	4818,70	0,00	9732,80
5	De Apeldoornse Watervrienden	5261,10	0,00	4984,10	0,00	10245,20
6	Eindhovense Watervrienden	5127,20	0,00	5312,90	0,00	10440,10
7	Watervrienden Haarlem-Hoofddorp	5417,20	0,00	5404,26	0,00	10821,46
8	Tilburgse Watervrienden	5878,40	0,00	5768,96	0,00	11647,36
9	Watervrienden Lisse	6059,10	0,00	5614,80	0,00	11673,90
10	Haagse Watervrienden	5851,20	0,00	5931,33	0,00	11782,53
11	WaterVrienden Geleen	6208,40	0,00	5943,16	0,00	12151,56
12	Watervrienden Valkenswaard	7109,60	0,00	5668,06	0,00	12777,66
13	Deurnese Watervrienden	7109,60	0,00	5741,26	0,00	12850,86

Onderlinge Wedstrijd
Door Corona konden een aantal wedstrijden niet op de geplande datum plaatsvinden, dit heeft geresulteerd in een druk wedstrijd schema deze laatste maanden van het seizoen. Daarom wordt er gekeken of we de onderlinge wedstijd later dit jaar zullen doen of een alternatief.

Oproep nieuwe Officials
We hebben een paar aanmeldingen van ouders die de official cursus willen volgen, maar we kunnen nog wel meer officials gebruiken. We willen in het najaar een cursus organiseren. Als official tijdwaarnemer/keerpunt commissaris neem je de tijden van de zwemmers op en controleer je of de zwemmers goed de keerpunten uitvoeren en finishen. Zonder officials geen wedstrijd. Als ouder van een zwemmend kind sta je dicht op de actie en maakt het de wedstrijd interessanter. Maar we willen ook een beroep doen op de oudere zwemmers (vanaf 16 jaar, maar dit wordt waarschijnlijk vanaf 14) om de official cursus te volgen. Zo zie je de wedstrijd ook eens van uit een ander oogpunt, help je de vereniging en het is erg leerzaam.

Zwemmen Oekraïense vluchtelingen

Er is een mooi bedrag van zo'n 200,00 euro ontvangen voor de Oekrainse vluchtelingen die daardoor de komende tijd mee kunnen zwemmen bij de wedstrijdgroep. Bedankt voor de donaties! Mocht er geld overblijven dan wordt dat overgemaakt aan giro 555.

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.

Verzonden met lapostaposta