



Agenda

1 okt. - Alle zwemlessen starten een uur later i.v.m. Buddy Sportdag
26 nov. - GEEN ZWEMLESSEN i.v.m. Proefzwemmen alle diploma's
17 dec. - GEEN ZWEMLESSEN i.v.m. Diplomazwemmen alle diploma's
24 dec. t/m 7 januari - GEEN ZWEMLESSEN i.v.m. kerstvakantie
Zwemlessen gaan door in de vakanties behalve in de zomer- en kerstvakantie.

Buddy Sportdag



Op zaterdag 1 oktober vindt de jaarlijkse buddiesportdag plaats in sportcomplex en zwembad de Viergang. Mensen met een beperking kunnen dan genieten van sport en spel en er zijn veel vrijwilligers aan het werk die met plezier iedereen helpen en begeleiden.

Om dit soepel te laten verlopen heeft de organisatie van de buddiesportdag de PWV gevraagd of wij één uur later willen starten met onze zwemlessen. Natuurlijk hebben wij daar volmondig ja tegen gezegd. Dus op 1 oktober starten al onze zwemlessen één uur later.

Van de Wedstrijd Commissie

Na de zomervakantie hebben we de trainingen opgestart. Iemand die we de eerste week misten was Manon, zij nam deel onder de vlag van de bondsploeg aan de CSIT zwemkampioenschappen in Oulu in Finland. Behalve dat dit een leuke ervaring is heeft ze zowel individueel als met de estafetteploeg een aantal medailles bij elkaar gezwommen. Proficiat Manon!

De nieuwe baanindeling voor de dinsdagavond waar we net voor de zomervakantie mee zijn gestart zorgt voor een betere verdeling van de wedstrijdzwemmers over de twee trainingsuren. Op de vroege vrijdagochtendtraining is nog plek voor meer zwemmers. Kom dat een keertje uitproberen. Het is lekker om voor je school of werkdag te beginnen met een uurtje sporten.



11 september werd alweer de eerste wedstrijd gezwommen en wel de estafettewedstrijd in Haarlem. De Amerikaanse estafette, de teams bestaan dan uit 1 dame en 1 heer, werd gewonnen door **Maik en Manon**, zij versloegen in de afvalrace finale Riemer en Fleur, wat dus ook een mooie 2e plek opleverde.

24 september is er weer een Holland competitie; dit is een gezellige wedstrijd waar je voor het team zwemt en uitermate geschikt voor nieuwe zwemmers.

15 oktober organiseren we de Onderlinge Wedstrijd in de Viergang, een wedstrijd die we normaal voor de zomerstop houden. Ook de Haagse Watervrienden zullen meedoen.

De wedstrijd ploeg heeft een uitnodiging van triathlonvereniging TRIP ontvangen. De uitnodigingsmail is inmiddels naar de wedstrijdzwemmers doorgestuurd. Een aantal leden heeft reeds aangegeven interesse te hebben om een minitriathlon mee te doen.

Vrijwilligers Vacatures

Medewerker Secretariaat

We zijn op dringend zoek naar een nieuwe secretaris. Je beheert het bijbehorende emailaccount. Acht keer per jaar is er een bestuursvergadering die je voorbereidt, bijwoont en afrondt (agenda en notulen maken). Eens per jaar vraag je de commissies om hun stukken voor de ALV aan te leveren en maak je daar een document van. Samen met de andere zes bestuursleden ben je verantwoordelijk voor alles wat er op het pad komt; deze taken worden verdeeld. Het is handig als je kennis van Word en Excel hebt. Informatie: pwv.secretariaat@gmail.com

Lesgevers

Voor de begeleiding van de kinderen in het zwembad op woensdagavond en/of zaterdagmiddag zijn wij op zoek naar enthousiaste personen vanaf 12 jaar die ons willen komen helpen. En speciaal voor de ouders; sta je de komende jaren toch in het zwembad, kom dan eens aan de andere kant van het muurtje. Wij kunnen je begeleiden en opleiden. Informatie: pwv.technischecommissie@gmail.com

Vrijwilligers die 1,5 uur of meer per week werk voor de PWV doen, krijgen een leuke korting op hun eigen zwemlesgeld of dat van hun kind.

Optimale zwemles

De zwemles is maar kort dus voor een optimale zwemles is het fijn als de kinderen:

- op tijd zijn
- vooraf naar het toilet gaan
- daarna douchen
- hun lange haren in een staart hebben en
- jongens een passende strakke zwembroek (geen short!) dragen.

Zwem A, B én C !



In de jaren 80 waren zwembaden nog een rechthoekige bak met water en was het A en B- diploma wel voldoende. De huidige zwembaden hebben allemaal minstens een glijbaan en stroomversnelling. Gelukkig zien hoe langer hoe meer ouders in dat tegenwoordig het A, B én C diploma echt noodzakelijk is. Dan kun je met een gerust hart genieten van zwembaden en aquaparken in binnen- en buitenland.

Tips voor ouders; watervrij maken

Is uw kind nog niet watervrij of nog te jong voor zwemles en wilt u thuis oefenen? Hieronder staan wat oefeningen die uw kind onder de douche of in bad kan doen. Voor alle oefeningen geldt: niet pushen; hou het leuk maar daag uw kind uit steeds een stapje verder te gaan. Ga ook regelmatig naar het zwembad om lekker te spelen.

Watervrij oefeningen voor onder douche

- eerst je ene oor onder de douche. Dan je andere oor.
- eerst je ene wang onder de douche. Dan je andere wang.
- blazen tegen de douchestrallen. Hoeveel tellen hou je dat vol?
- maak een kommetje van je handen. Laat het vol lopen met water. En nu bellen blazen.
- hou je adem in en doe je hoofd 2 tellen onder de douche. Bouw dat op naar 3, 4 enz. tellen.
- zing liedjes onder de douche (bijv. baby shark, alle eendjes zwemmen in het water)
- laat water in je mond lopen en spuug het uit als een fonteintje.

Watervrij oefeningen voor in bad - zonder sop ;-)

- maak golven in het water
- bellen blazen
- blaas een drijvend voorwerp vooruit
- spetteren met handen of voeten
- vul een plastic beker of gietertje en giet water over je armen, benen, buik én hoofd
- hou je adem in onder water
- op je rug liggen met je oren in het water

Verslag bijscholing Lesgevers



Op 27 augustus jl. organiseerde de Technische Commissie een bijscholing voor alle lesgevers. Tijdens deze middag kregen we extra uitleg over de beenslag en hoe veel gemaakte fouten gecorrigeerd kunnen worden. We kregen EHBO specifiek voor in het zwembad waaronder reanimatietraining. Verder hebben we gebrainsormed over verbetering onder water vlakking. Daarna hebben wij onze eigen vaardigheden getoetst: o.a. 15 meter onder water zwemmen, afstand zwemmen en zijn bevrijdings- en vervoersgrepen geoefend. Kortom de lesgevers zijn weer helemaal up-to-date!

Grote Clubactie



Vorig jaar was de Grote Clubactie een groot succes. Dit jaar willen het geld besteden aan zwemmateriaal voor de wedstrijd ploeg en een bijdrage voor een zwemclinic/trainingskamp. Op 24 september wordt de lotenverkoop weer gestart. Koopt u ook een lot waarbij u bijdraagt aan onze vereniging en zelf kans maakt op mooie prijzen?

Gevonden voorwerpen

Gedurende het afgelopen seizoen is er tijdens onze lesuren, van alles gevonden in de kleedkamers en rond het zwembad. Natuurlijk zwembroeken, badpakken en slippers maar ook twee winterjassen. Op [facebook](#) staan alle foto's van de gevonden voorwerpen. Zit er iets van je bij mail dan naar pwv.wedstrijdploeg@gmail.com. Over een aantal weken worden de niet afgehaalde spullen naar de kringloopwinkel gebracht.

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>