

Nieuwsbrief Pijnackerse Watervrienden



februari 2023

Agenda

18 maart Proefzwemmen A en B
1 april Diplomazwemmen A en B
10 juni GEEN ZWEMLESSEN i.v.m. proefzwemmen alle diploma's
1 juli GEEN ZWEMLESSEN i.v.m. diplomazwemmen alle diploma's
In de vakanties gaan de zwemlessen gewoon door. Behalve in de kerst- en zomervakantie.

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!

Van de Penningmeester

Het opzeggen van zwemactiviteiten en/of lidmaatschap dient altijd **schriftelijk** (e-mail) te gebeuren bij de penningmeester en/of ledenadministratie. Stuur uw mail naar pwv.peningmeester@gmail.com en/of pwv leden.adm@gmail.com. Mondelinge mededelingen aan lesgevers zijn helaas niet geldig.

Let op! Ook als u (of uw kind) na het behalen van het diploma op het formulier heeft aangegeven dat u (of uw kind) niet doorgaat met zwemmen, dient u deze opzegging alsnog per e-mail aan de penningmeester of ledenadministratie door te geven. Anders bent u (of uw kind) formeel nog steeds lid en blijft u facturen ontvangen.

Lesgevers gezocht

Wie lijkt het leuk om zwemlessen te geven?

We hebben een aantal lesgevende oude rotten in het vak en jonge aanwas vanuit de wedstrijdgroep maar daar tussen missen we lesgevers in de leeftijdscategorie "ouders". Welke ouder houdt van zwemmen? Welke ouder komt de komende jaren toch regelmatig in het zwembad? Wie had juf willen worden maar het is er niet van gekomen? Welke vader wordt een leuke badmeester en een voorbeeld voor jongens (en meiden)? De PWV kan je opleiden en gooit je niet in het diepe. Als je eigenlijk wel zou willen maar eerst meer wil weten, ga dan eens in gesprek met de uurleiding of mail naar pwv.technischecommissie@gmail.com. Zij kunnen je vragen zeker beantwoorden.



Van de Wedstrijdcommissie

We zijn al weer een maand bezig in 2023.

Het weekend van 14-15 januari was een druk weekend. Op zaterdagavond werd in Hoofddorp de Holland Competitie gezwommen. Zondag ging de wedstrijd ploeg naar Nieuw-Vennep voor de Landelijke zwemcompetitie. Tijdens beide wedstrijden heeft iedereen weer flink zijn best gedaan. In de Landelijke zwemcompetitie stonden we in de tussenstand 4e ook na deze 2e wedstrijd staan we op een mooie 4e plek.



Elk jaar eind januari vinden de Nederlandse Master Zwemkampioenschappen WVNl plaats. Dit jaar was dat op zondag 29 januari. De organisatie lag dit jaar in handen van de Pijnackerse Watervrienden en de Haagse Watervrienden. Wij hadden als opdracht het zwembad op te bouwen en na afloop weer op te ruimen. Erg spannend omdat deze wedstrijd werd gehouden in zwembad Vreeloo in de Lier een bad wat normaal niet op de zwemagenda staat. Een 6 tal jonge dames van de wedstrijd ploeg

waren aanwezig als ordonnans en/of speaker. Top gedaan meiden! Masters zijn zwemmers van 25+, maar ook pre-masters van 20-25 mogen deelnemen. Er wordt gestreden in klassen van 5 jaar. PWV was met 8 deelnemers aanwezig en haalden 11 gouden en 7 zilveren medailles. De 5 estafettes waaraan werd deelgenomen eindigde we op de eerste plaats. Na afloop werd er nog een drankje met een bitterbal gedaan.

AGENDA

12 februari zijn de Nederlandse Zwemkampioenschappen WVNl in Almere
4 maart is er weer een Holland Competitie in Hoofddorp
26 maart is de eerste lange baanwedstrijd in het 50 meter bad in Eindhoven

Verslag Nieuwjaarsbingo



Zaterdag 28 januari jl. vond de jaarlijkse nieuwjaarsbijeenkomst plaats voor alle leden. De aftrap en de speech werden gehouden door bestuurslid Joost in plaats van door de voorzitter. (Hans, beterschap!). Dit jaar werd onder genot van drankjes en diverse lekkerheden een bingo georganiseerd met leuke prijzen zoals Rtuals pakketten, een puzzel en spelletjes. Passie voor Borduren sponsorde met twee mooie handdoekprijzen. Onder de leiding van Myriam en Wenda rolden de ballen en werden de nummers omgeroepen. Alle aanwezigen vonden het een leuke avond en voor herhaling vatbaar. Dus wie weet wordt komend najaar nog een keer een bingo avond georganiseerd. Kom jij dan ook?!

Zwem A, B én C

We merken aan de aantallen zwemmers dat meer en meer ouders zich er bewust van zijn dat het Zwem ABC pas compleet is met het C-diploma. Het is mogelijk om na A of B te stoppen maar een kind is pas écht zwemveilig met het C-diploma. Juist dat C-diploma zorgt ervoor dat zwemmen goed verankerd is. Ze kunnen zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water oriënteren met watertrappen, een lange afstand zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl). Ze kunnen zich onder water oriënteren, ergens doorheen zwemmen en zelfstandig uit het water kan klimmen. Je kind voelt zich echt vertrouwd in het water.



Sommige ouders kijken reikhalzend uit naar het moment dat de zwemdiploma's in de pocket zijn. Eindelijk lid worden van een "echte sport". Als Watervrienden begrijpen we daar weinig van; als ouder op zaterdagmorgen vroeg bibberend langs de lijn staan in de kou en regen, verplichte bardiensten en stinkende teamkleding wassen? ;-)

De PWV hoopt dat je nog niet stopt na je C-diploma want dan wordt zwemmen pas écht sporten: wedstrijdszwemmen, snorkelen, zwemvaardigheid of survival zwemmen. Gewoon genieten van de sport en het water!

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 <<< gezocht!

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](#).