



# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

# september 2020

## Inhoud:

- Jarig in september
- Afspraken Corona
- Communicatie
- Instroomgroep en Swim-Kick
- Wedstrijden
- Grote Club actie
- Zaterdagtraining Kromme Rijn



Volg ons ook op:  
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd  
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ



@zwemlustdh\_WZ



## Jarig in september

Siem	7 september
Doris	7 september
Quinten	10 september
Marthe	13 september
Amun	16 september
Ruqaya	18 september
Charles	18 september
Marcus	22 september
Delano	27 september
Anay	27 september
Anish	27 september
Nigel	29 september
Jasmijn	30 september

Van harte gefeliciteerd!

## Afspraken m.b.t. Corona

We zijn weer gestart!

We kunnen weer met elkaar trainen en we gaan voorzichtig weer beginnen met het zwemmen van wedstrijden (hierover verderop in deze nieuwsbrief meer informatie).

We vinden het heel fijn om te zien dat iedereen; zwemmers, ouders en kader, zich zo goed mogelijk aan de regels ter verspreiding van het Corona-virus probeert te houden. Dit is belangrijk, want alleen op die manier blijft het mogelijk om veilig te trainen.

Voor de duidelijkheid volgen hier nog even de belangrijkste regels. Het hele protocol is te vinden op onze website.

## Algemene afspraken:

- Heb je klachten (verkouden, koorts, hoesten etc.) blijf thuis!
- 18+? Houd buiten het water continu minimaal de 1,5 meter afstand.
- Houd 1,5m afstand van je trainer.
- Wij gaan er vanuit dat iedereen denkt aan elkaar en de adviezen van het RIVM opvolgt. Bij twijfel, laat je testen en kom alleen als je negatief getest bent.

## Zwembad afspraken:

- Kom naar het zwembad met je zwemkleding aan.
- Zorg dat je 10 minuten voor de training bij de ingang van het zwembad bent.
- Wanneer de trainer / corona-coördinator dit aangeeft ga je gezamenlijk, als groep, naar binnen.
- Desinfecteer bij de ingang je handen.
- In de Kwakel en Den Hommel verlaten wij 5 minuten voor het eind van de training het zwembad. In de Kromme Rijn doen we dit 10 minuten voor het einde.
- Ouders zijn helaas nog niet toegestaan in het zwembad.





# Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

## Communicatie

Informatie over de trainingen, wijzigingen en activiteiten van de wedstrijdafdeling van Zwemlust den Hommel is te vinden in de nieuwsbrief. Lees deze dus goed! De nieuwsbrief wordt elke maand per mail verstuurd. Daarnaast is er veel informatie (zoals de wedstrijdkalender, trainingstijden en nieuwsbrieven van voorgaande maanden) te vinden op [www.zwemlustdenhommel.nl](http://www.zwemlustdenhommel.nl) onder het kopje wedstrijdzwemmen. Heb je een vraag aan een van de trainers, dan kun je die stellen aan de trainer (telefoonnummers staan op de website) of mailen naar [zwemlustdenhommel@gmail.com](mailto:zwemlustdenhommel@gmail.com).

## Digitale Kick-off ouders

Omdat een live Kick-off helaas niet mogelijk was en we ouders nu niet spreken in het bad heeft er op zaterdag 29 augustus een digitale Kick-off voor de ouders plaatsgevonden. De opkomst was laag maar het was goed om de aanwezige ouders te spreken en vragen te kunnen beantwoorden. De powerpoint van de Kick-off staat op de website.

## Instroomgroep en SwimKick

Voor jonge zwemmers die, na het behalen van de ABC diploma's, graag willen starten met wedstrijdzwemmen hebben wij een instroomgroep. Deze traint 1x in de week. De instroomgroep is bedoeld om kennis te maken met de beginselen van het wedstrijdzwemmen. Ook gebruiken de trainers de trainingen om een inschatting te maken van het niveau van de zwemmers. Bij voldoende vooruitgang kan er doorstroom

plaatsvinden naar één van de Swim-Kick trainingsgroepen van het wedstrijdzwemmen en deel worden genomen aan een eerste wedstrijd. De Swim-Kick groepen trainen twee keer in de week. Wij verwachten dat de zwemmers van de SK-groepen beide trainingen (op de dinsdag en de vrijdag) aanwezig zijn.

Het is ook mogelijk dat zwemmers uit de instroomgroep het advies krijgen om eerst zwemvaardigheid te gaan doen. Dit om er voor te zorgen dat de zwemmer voldoende plezier blijft houden in het zwemmen en niet overvraagd wordt. Gedurende de eerste maanden trainen in de instroomgroep zijn er een aantal contactmoment met de ouders en zwemmer om de voortgang te bespreken. Op basis van wat wij als trainers zien aan progressie geven wij dan een advies. Omdat dit contact door de Corona maatregelen niet langs de badrand kan plaatsvinden is het belangrijk dat de juiste contactgegevens bij ons bekend zijn.

## Wedstrijden

Langzaam worden ook de wedstrijden weer opgestart. Het organiseren van een wedstrijd is anders dan normaal door de Corona-maatregelen. Door de KNZB is een [wedstrijdprotocol](#) opgesteld waar zwemverenigingen rekening mee dienen te houden. Daarnaast heeft ieder zwembad regels m.b.t. het aantal personen dat in het zwembad aanwezig mag zijn, looproutes ed. Ook de inzet van officials en kader is aan regels gebonden. Kortom, best ingewikkeld, maar belangrijk want we willen graag starten

met wedstrijden maar alleen als dit veilig gebeurt. Achter de schermen wordt hierover door het bestuur, het wedstrijdsecretariaat en de trainers druk overlegd. Veel van wat jullie horen en lezen over wedstrijden is dus nog onder voorbehoud omdat dit afhankelijk is van de ontwikkelingen en de ervaringen die opgedaan worden tijdens de komende wedstrijden. We hopen op jullie begrip hiervoor.

## Wedstrijdkalender

Ook de wedstrijdkalender is nog niet definitief. Wanneer er meer duidelijk is plaatsen we dit op de website. Houd dus goed de wedstrijdkalender op de website in de gaten voor de meest recente informatie. In onderstaand schema vinden jullie in ieder geval de wedstrijden van de komende tijd.

Za 19 sept	Junioren- Jeugd <i>Utrecht</i>	JJ 1,2,3 (voorlopige uitnodiging is gemaïld, inschrijving kan nog gewijzigd worden)
Za 26 sept	Minioren circuit - <i>Veenendaal</i>	SK2, TT1,2,3 (minioren)
Za 3 oktober	Competitie deel 1 - <i>Utrecht</i>	TT 2,3 - JJ 1,2,3 - Senioren (onder voorbehoud, de inschrijving is afhankelijk van het aantal zwemmers dat aanwezig mag zijn in het zwembad)



## Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

### Training Kromme Rijn

In zwembad de Kromme Rijn moeten de zwemmers 10 minuten voor het einde van iedere training het zwemwater verlaten. Voor de groep zwemmers die op zaterdagmorgen van 8 tot 9 uur traint in de Kromme Rijn wordt de training dan wel erg kort. Deze groep gaat daarom vanaf zaterdag 12 september starten om 7.50u zodat er alsnog een uur getraind kan worden. Zet je wekker dus 10 minuutjes eerder!

### Grote Clubactie

In de week van 14 september ontvangen de zwemmers van de instroomgroep, de Swim-Kick 1 en 2 en de TT1 en 2 een Grote Clubactie boekje. Wij hebben nog getwijfeld of wij dit jaar mee wilden doen vanwege de maatregelen van het RIVM en de onwenselijkheid om kinderen langs de deuren te laten gaan. Gelukkig heeft de organisatie ook nagedacht hoe dit te faciliteren. Dit jaar kun je loten kopen door een QR code te scannen. Kijk naar <https://www.clubactie.nl/instructie/> om te zien hoe dit werkt. Op deze manier hoeft er niets met pen te worden getekend / ingevoerd.

Per 19 september mogen de loten worden verkocht, niet eerder. In de week van 9 november willen wij graag alle boekjes terug. Wij hopen dat iedereen minimaal 3 loten per boekje verkoopt maar meer is helemaal super. Met de opbrengst kunnen we leuke dingen organiseren, op kamp gaan of andere activiteiten gedurende het seizoen financieren.

Wij hebben dit jaar ook een paar superloten. Een superlot kost 150 euro. Dit is een soort minisponsoring voor Zwemlust. Heb je een bedrijf en wil je graag een superlot kopen, laat het aan ons weten en wij zorgen dat wij hier aandacht aan schenken, bijvoorbeeld op social media. Mail ons naar [Zwemlustdenhommel@gmail.com](mailto:Zwemlustdenhommel@gmail.com) De actie wordt gecoördineerd door trainster Laetitia. Voor vragen kun je bij haar terecht.

### Trainersgroep

Wij zijn altijd op zoek naar nieuwe trainers die ons team kunnen versterken. Lijkt het je leuk om training te geven of wil je een trainer helpen tijdens de training? Stuur een mail naar [zwemlustdenhommel@gmail.com](mailto:zwemlustdenhommel@gmail.com) of spreek een trainer aan.

### Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief wordt in oktober per mail naar jullie verstuurd. Heb je ideeën voor de inhoud, laat het ons weten!

