

# Nieuwsbrief

WVZ Wedstrijdzwemmen



September 2019

Beste zwemmers, ouders, vrijwilligers en supporters,

Het nieuwe zwemseizoen is van start gegaan! Wij hebben veel zin om er weer een sportief seizoen van te maken. We hebben jullie veel te vertellen, dus lees snel verder voor de laatste nieuwtjes.

Deze onderwerpen staan op de agenda:

1. Seizoensopening
2. Even voorstellen
3. KNZB plan, aanpassingen wedstrijdprogramma
4. Zwemkamp 2020
5. Zwemcompetitiedata
6. Nieuw logo Talenten Centrum WVZ
7. Communicatietalent gezocht
8. Trainingsstage voor groepen A en B
9. Ploegleider shirts
10. Startgelddepot tijdig aanvullen
11. Help WVZ aan een zakcentje
12. Accommodatie NJK in december
13. Contributieregel bij afwezigheid langer dan 3 maanden
14. Sportkeuring arts
15. Tenslotte

Namens de WVZ Wedstrijdzwemcommissie:

*Mary Berns, Marco de Bruin, Barbara Budding, Richard de Lange, Dian de Leeuw, Evelyne van Roon, Ilona van Ruijven, Inge Sonneveld, Jan Sonneveld en Ronald Termoshuizen.*

## 1. Seizoensopening



Met een introductie en zwemloop vond zaterdag 6 september in en om De Veur de traditionele seizoensopening plaats.

Na de introductie door voorzitter Marco de Bruin, de bekendmaking van de prijswinnaars van de vakantiefotowedstrijd door Dian de Leeuw, de uitleg over de nieuwe opzet van KNZB sportmodel voor wedstrijdzwemmen door Mary Berns (meer informatie elders in de nieuwsbrief terug te lezen) en de opzet van het nieuwe seizoen door Richard de Lange, was het tijd voor de zwemloop. Er werd flink afgezien om de benodigde afstanden zowel zwemmend als lopend af te

leggen. De middag werd afgesloten met een gezellig etentje in de clubhuis.

Graag bedanken wij de leden van de activiteitencommissie (Jasper Breugem, Lauren van IJl) en de vrijwilligers die ervoor gezorgd hebben dat de seizoensopening op rolletjes verliep.

# Nieuwsbrief

WVZ Wedstrijdzwemmen



## WVZ-badmuts



De aanwezige zwemmers hebben een WVZ-badmuts ontvangen. Met deze ARENA badmuts zijn we beter zichtbaar als vereniging. De zwemmers worden verzocht de badmuts te dragen tijdens (in ieder geval) de competitiewedstrijden en de Club Meet. Degenen die niet bij de opening waren, ontvangen de badmuts de komende weken tijdens de training.

Mocht je badmuts kapot gaan of kwijtraken, dan kun je deze nabestellen bij Jan Sonneveld op [vicevoorzitter.wedstrijdzwemmen@wvz.nl](mailto:vicevoorzitter.wedstrijdzwemmen@wvz.nl), de kosten hiervan bedragen € 7,50.

## 2. Even voorstellen



### Bregje van der Pluijm

Na 13 jaar met veel plezier bij de Columbiaan getraind te hebben, dit jaar de overstap naar WVZ. De eerste weken waren heerlijk, met een leuke groep enthousiaste zwemmers. In een ver verleden was ik zelf schoolslagzwemmer, dat blijft mijn favoriete slag. Maar ook op de andere slagen heb ik zwemmers naar heel mooie prestaties kunnen begeleiden. Ik kijk uit naar de rest van het seizoen en de seizoenen die daar vast nog op gaan volgen.

## WZ Activiteitencommissie

Hallo allemaal!

Wellicht heb je het al gemerkt bij de seizoensopening, maar sinds dit jaar heeft de activiteitencommissie een paar nieuwe gezichten. Wij zijn Celeste, Jasper, Klaas, Leonie en Lauren en zullen dit jaar alle activiteiten binnen de vereniging regelen. Zo plannen we nu al Halloween voor dit jaar. Nu is het niet zo dat wij alles verzinnen.... Daar zijn jullie ook voor! Dus heb je een leuk idee voor een activiteit voor jouw trainingsgroep of zelfs voor de vereniging? Of wil je een keertje meehelpen bij een activiteit? Laat het ons dan even weten, je kan altijd een van ons aanspreken tijdens de training of een berichtje sturen. Daarnaast zijn wij ook altijd te bereiken via het volgende emailadres: [zwemmerscommissie.wedstrijdzwemmen@wvz.nl](mailto:zwemmerscommissie.wedstrijdzwemmen@wvz.nl) Wij horen graag jullie ideeën en natuurlijk hopen we jullie te zien bij de aankomende activiteiten. Groetjes van de activiteitencommissie!

## 3. KNZB plan / aanpassingen wedstrijdprogramma

Met ingang van dit seizoen zullen er een aantal aanpassingen komen in het wedstrijdprogramma.

- Bij de wedstrijden zal worden gezwommen in leeftijdsgroepen in plaats van aparte jaargangen (dus junioren 1 +2 i.p.v. junioren 1 apart en junioren 2 apart). Dit geldt ook voor NJJK, regiokampioenschappen, niveauwedstrijden etc..
- NJJK:
  - o plaatsing op basis van ranglijsten i.p.v. limieten
  - o plaatsing junioren 1+2 op basis van een klassement over meerdere afstanden; ze zwemmen tijdens het NJJK een klassement van 10 afstanden.

- Swimkick-Miniorenwedstrijden zijn afgeschaft, daarvoor in de plaats de Ready2Race-wedstrijden (door WVZ nog niet ingepland)
- Minioren-Junioren-circuit:
  - o zwemmen geen junioren 3+4 meer
  - o 5 rondes i.p.v. 3 rondes
  - o challenges om bepaalde zwemtechnieken te oefenen bv. 25 m met koprol of 15 m vlinderslag benen
  - o medailles voor de beste 8 per leeftijdsgroep over een klassement die alle afstanden bevat inclusief de challenges
  - o 2x Regio Clubmeet i.p.v. 1x Clubmeet; plaatsing nationale Clubmeet op basis van uitslag van beide Regio Clubmeets

Voor de wedstrijden van WVZ zijn er verder de volgende wijzigingen :

- Competitie B-klasse met WZK i.p.v. The Hague Swimming 2 en daardoor 2 wedstrijden in Wassenaar, 1 in Amsterdam en 1 in Zoetermeer
- 3x Junioren-Jeugd-Senioren wedstrijd i.p.v. 4x Junioren-Jeugd ; alleen die senioren die niet in aanmerking komen voor het ONK of Swimcup; 1e 2 rondes in 2 poules, 3e ronde gezamenlijk (6 verenigingen)
- LAC samen met Zoetermeer, GZC Donk, BZ&PC en de Gouwe

Wil je meer weten over wat er gaat veranderen, kijk dan op de [KNZB website](#).

#### 4. Zwemkamp 2020

Natuurlijk gaan we ook dit seizoen weer op zwemkamp. Noteer maar alvast in je agenda:

**zondag 26 april t/m donderdag 30 april 2020, locatie: Vittel, Frankrijk!**

Binnenkort ontvangen jullie per e-mail de officiële uitnodiging.

#### 5. Zwemcompetitiedata

Voor in de agenda, dit zijn de zwemcompetitiedata voor team 1 en team 2:

##### Team 1 (hoofdklasse)

- Zondag 6 oktober : Hofbad, Den Haag
- Zondag 3 november : De Veur, Zoetermeer
- Zondag 12 januari : Sloterparkbad, Amsterdam (busreis)
- Zaterdag 14 maart : De Vallei, Veenendaal (busreis)
- Zaterdag 18 april : Finale Hoofdklasse (busreis) (*onder voorbehoud van plaatsing*)

##### Team 2 (B-klasse)

- Zondag 6 oktober : De Veur, Zoetermeer
- Zondag 3 november : Sterrenbad, Wassenaar
- Zondag 12 januari : Noorderparkbad, Amsterdam (busreis)
- Zondag 15 maart : Sterrenbad, Wassenaar



### Busreis

Beide teams zullen komend seizoen een aantal keer met het gehele team per bus reizen, uiteraard alleen naar de 'veraf gelegen' plaatsen. We gaan ervan uit dat iedereen die wordt opgesteld ook inderdaad zwemt en meegaat in de bus, alleen met hoge uitzondering kan er afgezegd worden. Per busreis wordt €5,00 afgeboekt van je startgelddepot.

Ook trainers, officials en familieleden kunnen mee reizen in de bus voor hetzelfde tarief. Hiervoor geldt het gezegde 'Wie het eerst komt, wie het eerst maalt'.

### 6. Nieuw logo Talenten Centrum WVZ

Er is een nieuw logo ontwikkeld voor het Talenten Centrum WVZ. Wij danken Laura Langelaan heel hartelijk voor haar prachtige ontwerp dat wij zullen gaan gebruiken in onze communicatie/huisstijl.



### 7. Communicatie talent gezocht

Afgelopen WZ-vergadering heeft Dian de Leeuw aangegeven na dit seizoen te zullen stoppen met haar communicatiewerkzaamheden voor WVZ. Dat is natuurlijk heel erg jammer, maar gelukkig hebben we ruim de tijd om een opvolger(s) te vinden. Vind jij het leuk om wedstrijdverslagen te schrijven (redigeren), nieuwsbrieven en persberichten op te stellen, de social media accounts Instagram en Facebook up-to-date te houden, berichten te plaatsen op de website en uit hoofde van je functie zitting te nemen in de WZ-commissie? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Dian ([communicatie.wedstrijdzwemmen@wvz.nl](mailto:communicatie.wedstrijdzwemmen@wvz.nl)) of Marco de Bruin ([voorzitter.wedstrijdzwemmen@wvz.nl](mailto:voorzitter.wedstrijdzwemmen@wvz.nl)). Wij zien uit naar jouw reactie!

### 8. Trainingsstage voor groepen A en B

Voor de zwemmers uit de groepen A en B wordt een trainingsstage georganiseerd in de herfstvakantie. Op zaterdag 19 oktober gaan deze zwemmers trainen en mountainbiken in Zeist. Deze stage is onderdeel van het programma van de groepen A en B en we gaan er dan ook van uit dat iedereen zich hiervoor opgeeft. De officiële uitnodiging hebben de desbetreffende zwemmers reeds per e-mail ontvangen.

### 9. Ploegleider shirts

Voor degenen die vaak als ploegleider fungeren zijn er ploegleidershirts te leen. Om de logistiek hiervan (wassen, ruilen, meenemen) te vergemakkelijken is dit shirt nu ook te koop tegen gereduceerd tarief (€ 17,50 i.p.v. € 32,50). De shirts zijn verkrijgbaar in de maten S,M,L en XL. Meer informatie is op te vragen bij: Marco de Bruin ([voorzitter.wedstrijdzwemmen@wvz.nl](mailto:voorzitter.wedstrijdzwemmen@wvz.nl)).

### 10. Startgelddepot tijdig aanvullen

Een groot aantal zwemmers heeft een negatief startgelddepot en vult deze ook niet tijdig aan. Wil jij wedstrijden zwemmen dit seizoen, dan verzoeken wij je met spoed je startgelddepot aan te vullen. Het aanvullen



van een negatief salto tot nul is dus niet voldoende! Wil je weten hoeveel geld er op je startgelddepot staat? Neem dan contact op met Mark te Riele, bereikbaar via:

[startgeld.wedstrijdzwemmen@wvz.nl](mailto:startgeld.wedstrijdzwemmen@wvz.nl)

### 11. Help WVZ aan een extra zakcentje

Graag vragen we jullie (nogmaals) aandacht voor een tweetal leuke acties waarmee we met weinig moeite een leuk bedrag kunnen sparen dat we kunnen gebruiken om bijv. materiaal of activiteiten mee te bekostigen.

#### Sponsorkliks



WVZ doet mee aan SponsorKliks. Op [onze website](#) staat een overzicht van tientallen webwinkels. Elke aankoop bij één van deze bedrijven levert WVZ een commissie op, terwijl je dezelfde prijs betaalt, het kost dus niets extra. Doe hetzelfde als je uit eten gaat of een pizza wilt laten bezorgen. Je kunt terecht bij 4.500 restaurants waarbij elke bestelling of reservering geld oplevert. Zo is sponsoren niet alleen heel gemakkelijk, maar nog lekker ook!

#### Rabo ClubSupport



Rabobank Regio Den Haag deelt de winst onder deelnemende (sport)clubs/verenigingen/stichtingen door de campagne Rabo ClubSupport. WVZ doet mee aan deze actie van de Rabobank met als doel de vereniging financieel te ondersteunen. Een mooie gelegenheid om voor WVZ een gift te verdienen, die gestoken kan worden in het verbeteren van onze vereniging.

*Jouw stem als Rabobankrekeninghouder is geld waard*

De actie kent dit jaar een iets andere opzet en heeft daarmee ook direct een andere naam gekregen: de Rabo ClubSupport. Het verschil met voorgaande jaren is, dat er nu alleen leden van de Rabobank kunnen stemmen. **Iedereen die een rekening heeft bij de Rabobank**, kan eenvoudig lid worden. Via de [website van de Rabobank](#) kun je jezelf gratis lid maken. Dit duurt slechts een minuutje. Vervolgens kan je in de periode van 27 september t/m 11 oktober stemmen op onze vereniging. De komende weken zullen wij jullie via de WVZ website en social media op de hoogte houden van de verdere ontwikkelingen omtrent Rabo ClubSupport! **Stemmen kan van 27 september t/m 11 oktober 2019, alvast bedankt voor jullie tijd en stem!**

### 12. Accommodatie NJJK

Het lijkt nog ver weg, maar graag laten we jullie alvast weten dat er een accommodatie is gereserveerd voor gezamenlijke overnachting van de NJJK-deelnemers. De NJJK worden georganiseerd van donderdag 5 december t/m zondag 8 december in Eindhoven.

Te zijner tijd volgt nadere informatie.

### 13. Contributieregel bij afwezigheid langer dan 3 maanden

Studeren in het buitenland, sabbatical, wereldreis of ernstige blessure. Allemaal zaken die voorbij (kunnen) komen in het leven van een zwemmer.

Mocht je studie in het buitenland, sabbatical, wereldreis of ernstige blessure langer duren dan 3 maanden, dan wordt je maandcontributie terugbetaald, minus € 2,50 administratie kosten per maand. De maandelijkse toeslag voor de intensief- en topsporters zal bij de melding van afwezigheid direct worden stopgezet, dit heeft namelijk alleen betrekking op de zwemmers van de afdeling wedstrijdzwemmen.

### **Doorgeven langdurige afwezigheid/blessure**

Uiteraard geef je je afwezigheid eerst door aan je trainer/contactpersoon. Daarna laat je de volgende personen per e-mail weten op welke datum je weggaat, dan wel wanneer je door je blessure niet meer kunt trainen: Yvonne Vaneman ([ledenadministratie@wvz.nl](mailto:ledenadministratie@wvz.nl)) en Ilona van Ruijven ([penningmeester.wedstrijdzwemmen@wvz.nl](mailto:penningmeester.wedstrijdzwemmen@wvz.nl)).

Zodra je weer gaat zwemmen, geef je dit ook weer door aan genoemde personen. Zij zorgen ervoor dat je afwezigheidsmelding administratief in het betalingsverkeer wordt verwerkt.

## **14. Sportkeuring arts**

Graag vragen we jullie aandacht voor de sportkeuring. Net zoals een auto elk jaar een APK dient te ondergaan, is het belangrijk je lichaam te checken voordat je het serieus gaat belasten. Dat kan door het ondergaan van een sportkeuring. Dit brengt jouw gezondheid en belastbaarheid in beeld en wordt geadviseerd aan alle sporters. Voor intensieve sporters wordt **een jaarlijkse sportkeuring** ten zeerste aanbevolen.



Vroeger bestond de sportkeuring uit tien diepe kniebuigingen en werd de bloeddruk gemeten. Tegenwoordig is de sportkeuring flink uitgebreid en spreken we liever van een sportmedisch onderzoek. Deze onderzoeken zijn bedoeld om te komen tot een veilige en verantwoorde sportbeoefening. Tevens wordt er ook een juist inzicht in conditie en een hierbij passend, gericht trainingsadvies gegeven. De term sportkeuring wordt alleen nog gehanteerd bij een aantal takken van sport waarvoor het ondergaan van een sportmedisch onderzoek verplicht is.

### **Waarom een sportmedisch onderzoek ondergaan?**

Niet iedereen hoeft zich te laten keuren voordat hij gaat sporten. Voor de zwemmers uit de intensief groepen is het echter wel verstandig en daarom bij deze **het dringende advies voor zwemmers uit deze groepen om dat te doen.**

Een sportmedisch onderzoek wordt zeker aangeraden als:

- je een aandoening of ziekte hebt of er hart- en vaatziekten in de familie voorkomen;
- je tijdens inspanning klachten hebt zoals duizeligheid, hartkloppingen, of pijn op de borst;
- je een ongewone vermoeidheid ervaart;
- je slecht herstelt na inspanning;
- je afname van het presentatie vermogen ervaart zonder een trainingsafname;
- je in het verleden nooit intensief aan sport hebt gedaan.



# Nieuwsbrief

  
WVZ Wedstrijdzwemmen



Ook als je een pijntje of een lichte blessure hebt kan het verstandig zijn ernaar te laten kijken voordat het uitgroeit tot een chronische blessure. Natuurlijk kan je ook gewoon nieuwsgierig zijn naar hoe je ervoor staat, en wil je zo goed mogelijk geïnformeerd je sport bedrijven.

Voor een sportkeuring kun je het beste terecht bij een SMA (Sport Medisch Advies centrum). Er bestaan meerdere sportmedische onderzoeken, variërend van een basis sportmedisch onderzoek, een basisplus sportmedisch onderzoek en een groot sportmedisch onderzoek. Overleg met je trainer/aanspreekpunt welk onderzoek voor jou van toepassing is. Informeer je trainer/aanspreekpunt ook of je een sportmedisch onderzoek hebt laten doen.

## 15. Tenslotte

Wij wensen iedereen veel succes en plezier bij het nieuwe zwemseizoen.