



Nieuwsbrief 1

Beste zwemmers en ouders,

We zijn al een paar weken in 2025 en er zijn dingen gebeurd. Op 4 januari begonnen we met de clubkampioenschappen met familie estafette en 1 ronde bingo, wat heel gezellig was. Er waren ook wel verrassingen bij de clubkampioenen maar dat is juist leuk. Helaas was er ook een vervelende situatie bij de wedstrijd in de Nationale Competitie die wij organiseerden op zondag 2 februari. Er hing een putlucht in het zwembad. Dit was niet prettig maar zowel onze vereniging als het Y vonden de lucht niet zo erg dat er niet gezwommen kon worden. Helaas wilde ZVVS niet zwemmen want er waren zwemmers niet lekker geworden. Onze zwemmers en die van het Y hadden nergens last van en hebben de wedstrijd zonder ZVVS gezwommen. Gelukkig heeft de KNZB gezegd dat wij de punten mochten houden en ZVVS hun wedstrijd op een later tijdstip mocht zwemmen in hun eigen bad. Zaterdag 8 februari hebben we meegedaan met de clubmeet voor zwemmers onder de 12 jaar. Dit was ook leuk en spannend voor de zwemmers.

Let op: op zaterdag 22 maart zwemmen we de wedstrijd in de regio competitie in een 50m bad op Zuidplein. Het inzwemmen begint om 08:30 uur. .

(Er worden op deze zaterdag 2 wedstrijden na elkaar gezwommen en in de avond is er ook nog waterpolo.)

Nog enkele belangrijke punten:

Carnavalsvakantie: 22 februari tot 2 maart.

In Rozenburg is er op woensdag 26 februari geen training. De andere dagen gaan gewoon door.

In Hoogvliet gaat de training gewoon door op dinsdag en woensdag.

SPONSOR

Sponsors gezocht.

De verenigingen kunnen sponsoren gebruiken. Misschien weet u een bedrijf of werkt u bij een bedrijf dat ons zou willen sponsoren. Wilt u dit dan aan ons doorgeven via de mail dan kunnen wij samen overleggen waaraan het besteed kan worden.

Wie zijn onze Vertrouwenspersonen:

Kennismaking met de vertrouwingspersonen Anita en Madelon

Bij SCOM is dit Anita Leenslag – van der Male waar je terecht kunt met klachten. Op de website kun je het contactformulier vinden. Als je deze invult neemt Anita contact met je op. Anita en haar 2 zonen zwemmen al vele jaren bij SCOM. Anita werkt als verpleegkundige in het medisch centrum en is vrijwilliger bij de stichting Ambulance Wens.



Anita



Madelon

Bij de Zeehond '73 is Madelon van der Bol de vertrouwenscontactpersoon. Madelon is de moeder van zwemmers Julian en Emma en al 1.5 jaar op de vereniging te vinden langs de kant van het zwembad op maandag-woensdag en donderdag. Mocht je ergens mee zitten en je verhaal kwijt willen of dit nu over iets op de vereniging gaan of daarbuiten, dan kun je altijd bij haar terecht.

Madelon van der Bol – vertrouwenscontactpersoon@zeehond73.nl - 06 525 958 33

Vertrouwenscontactpersoon

Een vertrouwenscontactpersoon luistert, denkt mee, geeft raad, en kent het sportnetwerk.

De vertrouwenscontactpersoon staat voor je klaar om in vertrouwen je verhaal aan te horen. De vertrouwenscontactpersoon luistert naar wat er gebeurd is (of dreigt te gebeuren) en wat je kwijt wilt. Ook is er de mogelijkheid om vragen te stellen. De vertrouwenscontactpersoon zal, als jij daar behoefte aan hebt, meedenken over vervolgstappen. Met hun ervaring en netwerk kunnen vertrouwenscontactpersonen je helpen met je vraag of situatie. De vertrouwenscontactpersoon kan inschatten welke hulp of instantie het beste zou passen. Het is ook mogelijk om alleen je verhaal te vertellen aan de vertrouwenscontactpersoon, dit kan anoniem!

Sponsorkliks

TIP: Mocht u spullen online kopen, koop dan via onderstaande link bij verschillende webshops. Zo steunt u zonder extra kosten De Zeehond '73 of SCOM

<https://www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=5291>
<https://www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=4238>

Bingo sprint-clubkampioenschappen was een groot succes

Op zaterdag 4 januari startten we de sprint-clubkampioenschappen om 15:00 uur in Hoogvliet. De zwemmers hadden er veel zin in. Er werd ook hard gezwommen. Daardoor had de jury het even super druk. Door de kleine pauze kon alles bijgewerkt worden. Wij hebben een waterbingo gespeeld waarbij diverse prijzen te winnen waren. Ja, en toen kwam de familie estafette. Een team bestond uit 3 personen en ouders en familieleden deden heel erg hun best om te winnen.

Bij de familie estafette werd fam Mol kampioen en bij de andere groep de fam Bos. De troostprijs werd door de Fam Langeveld gewonnen..

De clubkampioenen waren: Emma, Jayden Tygo, Rick, Jasmijn, Fien, Julian, Dewi, Liam, Amelia en Morgan

Alle deelnemers hebben een herinneringsmedaille gekregen



Moet jij een Spreekbeurt houden.

Als je voor school een spreekbeurt moet houden, dan kun je dat ook over zwemmen of waterpolo doen. Je kunt folders/materiaal en de vlag meenemen en we hebben ook tegoedbonnen die je kunt uitdelen waarmee je klasgenoten 3 gratis kunnen meetrainen.



Trainingstijden zwemseizoen 2024-2025.

Hoogvliet (via whatsapp afmelden)

Dinsdagavond: 18:00 - 19:15 uur

Woensdagavond: 18:00 - 19:00 uur (zwemmers vanaf 16 jaar zwemmen 19.00-20.00 uur)

Rozenburg (via whatsapp afmelden)

Maandagavond: 18:30 - 19:15 uur / 19:15 - 20:00 uur

Woensdagavond: 17:45 - 18:30 uur / 18:15 - 19:00 uur

Donderdagavond: 18:15 – 19:00 uur / 19:00 - 19:45 uur

Zondagochtend: 08:00 - 09:30 uur

Woensdag en donderdag tijden gewijzigd

Als je extra wil gaan trainen dan kun je dit zowel in Hoogvliet als in Rozenburg doen. Dit in overleg met Marjan Vroegindeweyj of Imre Bos.



Wedstrijd kalender 2024-2025

De wedstrijdkalender 2^{de} helft 2024-2025 is klaar.

Hij zit er als extra bijlage bij.

De kalender staat op de website. www.Zeehond73.nl.



Uitnodiging voor wedstrijden

De wedstrijdzwemmers **krijgen een uitnodiging** voor de volgende wedstrijden:

- Nationale Competitie
- Regio Competitie

Dit zijn belangrijke wedstrijden voor de zwemmer en zeker voor de SG. Helaas wordt er veel afgemeld bij deze wedstrijden. Probeer erbij te zijn. De club heeft jullie hard nodig.

De minioren onder de 12 jaar worden voor de volgende wedstrijden uitgenodigd:

- Minioren circuit
- Speedo jaargang finales.

In overleg met de trainers worden de zwemmers ingeschreven voor de wedstrijden als ONK, NJK, Regiokampioenschappen etc.

Voor de andere wedstrijden (meerkamp, lac-lameerkamp) krijgt men een programma waarna je jezelf kunt aanmelden voor een bepaalde datum (te laat is te laat). Je geeft dan per mail aan welke slag en afstand je wilt zwemmen. Helaas hoorde wij enkele zwemmers mopperen dat ze niet veel wedstrijden mogen zwemmen. Dit is niet juist. Ouders moeten de zwemmers voor verschillende wedstrijden zelf aanmelden. Dit staat altijd aangegeven in de mail. Vanuit de zwemploeg kunnen jullie zelf ook wedstrijden aandragen om aan deel te nemen. Wij denken dat als je traint het leuk is om daarvoor beloond te worden met een medaille of een mooi persoonlijk record.

Dus: GEEF JE OP ZWEMMERS

Als je zelf een leuke wedstrijd ziet, geef dit aan bij de dames.

Aanmelden en Afmeldingen

Aanmelden van het mee willen doen met een wedstrijd is via het volgende mailadres en hier kan je ook afmelden aanmeldenwedstrijd@gmail.com

Ziek op de wedstrijddag zelf: dan afmelden via de telefoonnummers:

Anneli 0621137342 of Marjan 06-24432002

Kosten bij wedstrijden

Bij enkele wedstrijden wordt startgeld berekend. Deze worden door ons als verenigingen betaald. Dit geldt voor Provinciale kampioenschappen, Regio competitie en minioren 012. De kosten zijn 2 euro per start en deze betalen wij heel graag voor jullie maar houdt er rekening mee dat als het programma definitief is (meestal woensdag voor de wedstrijd) en je je afmeldt om welke reden dan ook de kosten voor de zwemmer zijn. Afgelopen wedstrijden zijn diverse afmelden gedaan nadat het programma definitief was. De regio en landelijke wedstrijden zijn voor de vereniging belangrijk dus als je hiervoor afmeldt doe dit dan alleen als het niet anders kan.



TC zwemzaken

Zo, het eerste deel van het zwemseizoen zit er weer op. Het Tc is nu aan het werk om het jaarverslag te maken waarin wij schrijven wat er afgelopen jaar van 2024 allemaal gedaan is door de zwemmers. Verder zijn wij steeds bezig om hoe komen wij aan nieuwe leden en nieuwe mensen aan de badrand die ons gaan helpen. Verderloop het zoals het loop.

Uitleg over diverse wedstrijden.

Landelijke competitie KNZB.

Het komende seizoen gaan we met twee (andere) verenigingen zwemmen, omdat de duur van de wedstrijden van afgelopen seizoen te lang was doordat we met veel verenigingen zwommen.

De verenigingen zijn ZVVS uit Vlaardingen en Het Y uit, je geloof het niet maar we gaan een uitstapje maken naar Amsterdam.

ZVVS en Het Y organiseren beide 2 wedstrijden en wij 1 wedstrijd dit keer. Deze wedstrijden worden allemaal op zondag gezwommen.

Regiocompetitie Regio West

Hier mogen 3 zwemmers per programma deelnemen en dus de 3 tijdsnelste gaan voor. De regiocompetitie bestaat uit 4 wedstrijden, waarvan er twee in Papendrecht worden gezwommen en de laatste twee zullen in Rotterdam worden gezwommen.

Minioren circuit O12

Alle zwemmers in de leeftijdscategorie minioren mogen hieraan deelnemen. Het is voor zwemmers die net begonnen zijn en nog niet alle regels weten tot de geoefende zwemmers.

Meerkamp en lac-lam meerkamp

Aan deze wedstrijden mogen alle zwemmers deelnemen. Er worden diverse afstanden en slagen gezwommen.

LAC is een circuit van 2 periodes en daarin zwem je een wisselslag (200m en 400m) en een lange afstand (400m-800m-1500m en 2000m). Welke afstanden je mag zwemmen, ligt aan je leeftijd.

Wij kijken wel of de tijd die een zwemmer gaat proberen te zwemmen wel acceptabel is binnen een wedstrijd.

Hulp bij wedstrijden.

Wij zijn op zoek naar ouders die tijdens de wedstrijden de zwemmertjes willen helpen met het gereedmaken om naar de voorstart te gaan. Dit geeft de ploegleiders wat rust. Wij hebben nu enkele ouders die dit doen maar wij kunnen meer vrijwilligers gebruiken. Wij gaan een whatsapp groep aanmaken. Daarin kun je kenbaar maken welke wedstrijd je zou kunnen helpen of als je plotseling verhinderd bent. (En wil ruilen). Wij horen graag van u.

Trainingsmateriaal

Bij de trainingen van het wedstrijdzwemmen gebruiken de trainers verschillende attributen om de techniek en de snelheid van de zwemmers te verbeteren. Daarvoor is het belangrijk dat de zwemmers deze elke training meenemen. Deze kun je o.a. kopen bij Sportemotion en Decathlon.



Zwembril

Bij het zwemmen is het altijd goed om een brilletje te gebruiken. Simpelweg omdat je dan onder water beter ziet en je ogen niet geïrriteerd raken. Een goede passende bril druk je op ogen en dan moet de bril blijven zitten zonder het elastiek te gebruiken. In veel winkels kun je zwembriljetjes kopen, duikbrillen zijn ongeschikt. Zwembriljetjes zijn ook op sterkte te verkrijgen.



Plankje

Als we ons willen concentreren op de beenslag dan gebruiken we plankjes om dit te kunnen oefenen. Voor de oefeningen maakt de vorm niet uit. Deze zijn ook beschikbaar bij de vereniging.



Zoomers

Zoomers of trainingfins of gewoon flippers. Als we armen willen oefenen dan is het vaak erg prettig om met de benen wat meer snelheid te kunnen maken. Hiervoor gebruiken we speciale, korte flippers – zoomers.



Badmuts

Als je haren lang zijn, kunnen die behoorlijk irriteren tijdens het zwemmen. De meeste zwemmers dragen dus een badmuts. Voor de zeer goede zwemmers scheelt een badmuts ongeveer 0,07 sec per 25 meter.



Pull buoy

De pull buoy gebruiken we als we alleen onze armen willen trainen.

Misschien heeft uw kind nog niet alles zelf en is het misschien een leuk verjaardagscadeau.



Tijdwaarnemers cursus2025

Als er ouders zijn die de tijdwaarnemers cursus wil doen dan graag contact op zoeken met de dames Marjan of Anneli en dan kunnen wij voor u kijken waar er een opleiding is.



Interne meldingen

Algemeen:

Er mag niet meer trainen in short. We zijn een wedstrijdzwem ploeg.

Voor dat je het water in ga even douche en dit geldt met name in Hoogvliet. Er komt te veel vuil in het water wat van onze huid afkomt. Deze regel is er omdat de regelgeving wat er in het water mag zitten na een test is veel strenger geworden. Het is zelfs zo erg als er 2x een aantekening krijgt moet het zwembad dicht. Ga dus voor het trainen even onder de douche.

Hoogvliet

Voor beide trainingdagen zij we op zoek naar vrijwilligers die willen helpen bij trainingen. Dus samen met een ervaren trainer training verzorgen aan ons zwemmers.

De Ehbo cursus is begonnen in Hoogvliet en het eind examen is op 29 maart waar onder andere Patricia Calik aan deelneemt van onze trainers.

Rozenburg

Zorg dat je kleding/schoenen/jas allemaal mee naar binnen neemt de zwemzaal in. Helaas wordt er spullen weg genomen.

Indeling trainers in diverse zwembaden

Hoogvliet

Dinsdagavond: 18:00 - 19:15 uur Imre en ????

Woensdagavond: 18:00 - 19:00 uur Patricia en Tanja

Reserve trainer is Alex

Rozenburg

Maandagavond: 18:30 - 19:15 uur / 19:15 - 20:00 uur Marjan , Anita en Bianca

Woensdagavond: 17:30 - 18:15 uur / 18:15 - 19:00 uur Anita en Marjan

Donderdagavond: 18:00 - 18:45 uur / 18:45 - 19:30 uur Marjan en Bianca

Zondagochtend: 08:00 - 09:30 uur Marjan en Bianca afwisselen met antia



Bestuurlijke zaken

De zeehond'73 is de algemene jaar vergadering waarschijnlijk op donderdag 27 maart. Info volgt nog.

SCOM de algemene jaar vergadering zal gehouden worden op 25 maart in de kantine.

Clubkleding Zwemafdeling.

De Startgemeenschap heeft in mei dankzij een mooie sponsorbijdrage van Lechnerconsult alle leden van de zwemafdeling een nieuw shirt kunnen aanbieden.

Echter, de shirts en het vest blijven eigendom van de club.

Nieuwe leden die vanaf 1 juli 2022 lid zijn geworden en bestaande leden die om welke reden dan ook een nieuw shirt wensen, kunnen deze in het vervolg kopen via onderstaande link bij Sportemotion (je moet eerst registreren en daarna kan je op ons portaal bestellen). De gekochte kleding is dan uiteraard geen eigendom van de zwemvereniging.

Voor trainers en vrijwilligers zal de vereniging nog steeds kleding ter beschikking stellen.

sportemotion.com | [Vereniging - SG Scom- de Zeehond](#)

Inmiddels is het ook mogelijk om bij Sportemotion bijpassende korte broeken en vesten met bedrukking te kopen. Zie hieronder het aanbod. Als je aan wedstrijden deelneemt, dan heb je als zwemmer een clubshirt nodig. De overige kleding is naar keuze.

Daarnaast hebben alle wedstrijdzwemmers een vest gekregen van het bedrijf Framo. Deze zijn lekker warm.

Als je weggaat als lid van de club dan is het de bedoeling dat je alles inlevert wat je in bruikleen hebt gekregen. Tijdens de wedstrijden zien wij graag alle zwemmers in de clubkleding lopen.



Erima Short zwart/curacao
(SG Scom- de Zeehond)



Erima Sweatjack met
capuchon (SG Scom - de
Zeehond)



Erima Functionele Polo
Curacao (SG Scom - de
Zeehond)

Wil je deze nieuwsbrief niet ontvangen, stuur dan een mail naar: wedstrijdzwemmen@zeehond73.nl