



Nieuwsbrief

Hallo Ouders en zwemmers,

De eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen is achter. De Meerkamp ging eigenlijk heel goed en dat aan het begin van het nieuwe zwemjaar. We hopen dat iedereen een leuke vakantie heeft gehad.

Het nachtje kamperen op het veld van VV Rozenburg was een hele leuke beleving voor alle zwemmers en waterpolo jeugd. Het weer was goed en er waren vele activiteiten georganiseerd door de kampcommissie. Het kamp is mogelijk gemaakt door sponsorgeld. Iedereen hiervoor hartelijk bedankt. Er werd ook nog lekker gezwommen en getraind natuurlijk. Als afsluiting was er een BBQ en daarna ging iedereen met een glimlach naar huis terug.



Hartelijk bedankt alle vrijwilligers.

Om ons bestaan te garanderen is het belangrijk dat wij meer leden krijgen.

Verder in de nieuwsbrief staan belangrijke punten in die u even moet doorlezen.

GROTE CLUBACTIE.

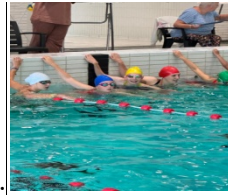
Zaterdag 20 september wordt het startsein gegeven van de Grote clubactie. De leden van de Zeehond'73 krijgen een boekje en kunnen langs de deuren gaan om loten te verkopen. Bij SCOM gaat het als volgt: Op de training of wedstrijd aankomende dagen krijgen zij hun boekje met loten. Er kunnen ook super loten verkocht worden. Dat zijn 50 loten voor 150 euro. Hiervoor moet je even Marjan aanschieten voor meer informatie. Zij is hiervoor het aanspreekpunt. Wie de meeste loten verkoopt krijgt een beloning. Doe je best allemaal.



SPORT EXPERIENCE.

Op woensdag 17 september begint de sport experience in geheel Rotterdam. De scholieren krijgen uit school vandaan een pasje en daarmee kunnen ze bij diverse verenigingen die zich hebben ingeschreven langs gaan om 2 trainingen te volgen. Er is ook een boekje verschenen waar instaat wanneer een vereniging hun training aanbieden. In Rozenburg is dit op maandag voor het zwemmen en waterpolo en donderdag voor het zwemmen. In Hoogvliet is dit op de woensdagen 17 en 24 september.

Wij hopen dat er scholieren komen proeven aan deze sport en dat zij lid worden. Als je klasgenoten hebt die mee willen doen neem hen mee. Informatie staat ook op facebook en de website.



De 1^{ste} ZWEMLOOP

Op 6 september hebben we de eerste zwemloop georganiseerd door RRB en de Zeehond'73. Het deelnemers aantal was 55 en dit vonden wij als organisatie heel leuk begin en hopen op nog meer deelnemers volgend jaar. Voor de kosten hoeft je het niet te laten. De gezelligheid en conditie opbouwen staan voorop. Bij deze editie deden ook enkele van onze zwemmers mee en vielen in de prijzen: Fien met moeder, Ameila, Tess, Alondra, Megan met moeder, Morgan, Jayden, Mia met moeder en Miple.

De eerste vakantie is de Herfstvakantie.

Deze is van 26 oktober tot 2 november of 18 oktober tot 26 oktober

Rozenburg is het weer eens gesplitst. De ene school de eerste week en de andere de andere week.

Op woensdag 22 oktober is er geen training in Rozenburg de andere gaan gewoon door.

In Hoogvliet gaan alle training gewoon door op dinsdag en woensdag.

Reglement wijzigingen voor zwemmers onder de 12 jaar.

De belangrijke wijzigingen

De KNZB wil graag dat de zwemmers met plezier zwemmen en dat is winnen niet belangrijk. Dit wordt in geheel Nederland gehanteerd bij alle sporten. Dit betekent dat er voor minoren wat dingen veranderen. O.a. meisjes en jongens zwemmen door elkaar. Belangstellenden kunnen de reglementswijzigingen lezen op de site van de KNZB.



Triatleten

De triatleten zijn naar diverse wedstrijden geweest. Ze zijn momenteel veel in het open water aan het trainen en aan het fietsen en lopen. Door het mooie weer hebben ze veel meters af kunnen leggen. Wij kunnen best nog triatleten plaatsen dus kom gezellig langs op Maandag en donderdag en zondag.

SCHOOLZWEMKAMPIOENSCHAPPEN 2025-2026.

Op woensdag 15 oktober is er weer een schoolzwemwedstrijd. Deze wordt gezwommen in Hoogvliet. Wij hopen dat er veel scholieren uit Rozenburg en Hoogvliet aan deelnemen. Er is voor deze groep een kleine Actie op gezet. De zwemmers die deelnemen aan deze wedstrijd mogen op donderdagavond 1 oktober en 8 oktober 18:15 -19:00 uur komen oefenen. In Hoogvliet is dit op Dinsdag 30 september en 7 oktober 18:00 – 19:15 uur.

De finale is nog heel ver weg waarschijnlijk in de maand maart/april en dan mogen de zwemmers langskomen die de finale hebben gehaald.

De eerste wedstrijden van het zwemseizoen 2025-2026.

Zaterdag 13 september hebben we de eerste wedstrijd van het seizoen gezwommen in Barendrecht.

Het was de Meerkamp die wij zwemmen met ZVVS, ZPB Barendrecht. Westland swimming, de Duck en SCOM/ de Zeehond'73. Het was een leuke wedstrijd. Er werden diverse slagen gezwommen. De zwemmers deden heel goed hun best en er werden vele persoonlijke tijden gezwommen. De grootste pr ging naar Megan die ging van 2.21.84 naar 2.05.59 op de 100m schoolslag. De volgende wedstrijd is de eerste lange afstand meerkamp. Deze wordt Rozenburg gezwommen en wordt georganiseerd door de Duck.



Ouders

Er zijn enkele ouders die tijdens de trainingen van hun kind ook graag banen willen zwemmen en dat kan bij ons ook. Zij kunnen op maandag (19:15-20:00 uur) en Donderdag (19:00-19:45 uur) komen banen zwemmen

SPONSOR

Sponsors gezocht.

Wij mogen binnen kort borden van sponsors neerzetten tijdens een wedstrijd. Wij zoeken dus bedrijven die ons willen steunen in de vorm van een bord langs het bad.

Wij zijn heel blij met de ouders die hebben gezorgd voor het mooie Vest, shirt en de badmutsen.

De club kan nog sponsors gebruiken. Misschien weet u een bedrijf die ons wil sponsoren. U kunt dit daan ons willen doorgeven via de mail dan kunnen wij samen overleggen waaraan het besteed kan worden.

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 Scm- 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.

Trainingstijden zwemseizoen 2025-2026.

Hoogvliet (via whatsapp afmelden verplicht)

Dinsdagavond: 18:00 - 19:15 uur

Woensdagavond: 18:00 - 19:00 uur

Rozenburg (via whatsapp afmelden verplicht)

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

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

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

Zondagochtend: 08:00 - 09:30 uur



Wedstrijd kalender 2025-2026

In de bijlage vindt u de wedstrijdkalender 2025-2026
De kalender staat ook op de website van 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 minoren worden voor de volgende wedstrijden uitgenodigd en hoeven zich alleen af te melden voor deze wedstrijden.

- Minioren circuit
- Jaargangfinale en de 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 klopt niet want ouders moeten de zwemmer opgeven. 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

Te laat afmelden of niet afmelden betekent een boete voor de zwemmer.

Trainingsmateriaal (zelf aanschaffen)

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 zwembrillets kopen, duikbrillen zijn ongeschikt. Zwembrillets 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 verjaardags- of Sinterklaascadeau. Wij hebben ze voor noodgeval.



TC zwemzaken

Er komen vele wedstrijden aan voor alle zwemmers van jong tot oud. Er zijn ook leuke groeps wedstrijden bij als IJsselcup in Oktober en nog veel meer. Nu is ook de kalender klaar en deze staat op de web site maar ook in de bijlage. Voor het tc zijn de nieuwe regels van de minioren een klein dingetje maar we gaan het allemaal mee maken. Als er vragen zijn kun je ons bellen of appen.

Uitleg over diverse wedstrijden.

Nationale competitie KNZB.

Het komende seizoen gaan we met de Kempvis uit Spijkenisse, MNC Dordrecht uit Dordrecht, Westland swimmingstars uit 's Gravezande en zv Zoetemeer uit Zoetemeer en Linkzwemmen uit Leiden. Dit zijn allemaal wat kleine verenigingen waar we gezellig mee kunnen zwemmen. Wat ook een voordeel is dat deze verenigingen allemaal dichtbij zitten.

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 Zoetemeer worden gezwommen en de laatste twee zullen in Rotterdam worden gezwommen.

Minioren circuit

Alle zwemmers onder de 12 jaar mogen hieraan deelnemen. Het is voor zwemmers die net begonnen zijn en nog niet alle regels weten tot de geoefende zwemmers.

Meerkamp en lac-lameerkamp

Deze 2 wedstrijden zwemmen we met de volgende verenigingen de Duck uit de Brielle, ZBP Barendrecht uit Barendrecht, ZVVS uit Vlaardingen, Westland swimmingstars uit 's Gravenzande, sg Hoeksche Waard uit Hoeksche waard.

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.

Meerkamp daar worden zowel korte als iets langere afstanden gezwommen in verschillende zwemslagen.

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

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.

OFFICIALS

Gelukkig hebben we weer een official bij maar we kunnen nog steeds nieuwe ouders gebruiken. Danny Gruber je ben van harte welkom in de vereniging.



Tijdwaarnemers cursus 2025-2026

Dringend gezocht ouders die niet op de bank willen zitten bij een wedstrijd.

De cursus tijdwaarnemer wordt ??????

U kunt zich aanmelden via de site van KNZB Regio West. Wij hopen dat er ouders zijn, vooral van minioren, die het leuk vinden om deze cursus te volgen. [Aanmeldingsformulier cursussen - KNZB Regio West \(knzbwest.nl\)](https://www.knzbwest.nl)

Als u informatie wil, laat dit via de TC (Anneli en Marjan) dit weten.



Interne meldingen

In beide zwembaden voor dat je gaat trainen eerst even onder de douche

Er mag niet meer getraind worden in shorts. We zijn een wedstrijd zwemploeg daar zijn andere zwembroeken voor.

De zwemmers graag allemaal helpen met opbouw en opruimen van het bad. (lijnen en palen en vlaggen)



Bestuurlijke zaken

Het bestuur is druk bezig met de begroting voor het komend jaar en de nieuwe statuten. Die waren na 60 jaar wel aan vervanging toe. Verder gaan we het contract van badhuur weer onder de loep nemen. Wat ook wel belangrijk is in gesprek gaan met het dorpsraad en het sportbedrijf over het sleutelbad verhaal en badhuur wat de pan uit rijst.

Indeling trainers in diverse zwembaden

Hoogvliet

Dinsdagavond: 18:00 - 19:15 uur Imre en Marjan
Woensdagavond: 18:00 - 19:00 uur Patricia en Marjan of Bianca
Reserve trainer is Alex
Helaas is Tanja ziek.

Wij zoeken een vrijwilliger die op woensdag (en dinsdag) de trainers kan helpen.

Rozenburg

Maandagavond: 18:30 - 19:15 uur / 19:15 - 20:00 uur Bianca, Jordi, Anita en Martin
Woensdagavond: 17:45 - 18:30 uur Marjan, Bianca en Martin
Donderdagavond: 18:00 - 18:45 uur / 18:45 - 19:30 uur Marjan, Jordi, Bianca en Martin
Zondagochtend: 08:00 - 09:30 uur Marjan, Bianca, Martin
Martin loop mee met de training als hij niet hoeft te werken.

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

