



Nieuwsbrief

Hallo ouders en zwemmers,

De laatste weken van het jaar zijn aangebroken. Voor we het weten zitten wij bij de kerstboom wordt het vuurwerk afgestoken.

Voor de feestdagen echt aanbreken wordt er nog gestreden om de titel **CLUBKAMPIOEN 2025**. De clubkampioenschappen worden gezwommen op zondag 21 dec. Wij hopen dat iedereen meedoet.

Wij hebben al hele lieve ouders die ons helpen rondom trainingen en wedstrijden. Wij zoeken dringend vrijwilligers die willen helpen aan de badrand. Bij ziekte/afwezigheid van een van de trainers is het vaak moeilijk om de zwemmers training te geven op goed niveau. Heeft u tijd en zin om te helpen geef dit dan aan ons door.

Wij hopen dat het 2^{de} deel van dit zwemseizoen net zo leuk wordt als het 1^e deel en dat alle zwemmers lekker komen trainen en aan wedstrijden meedoet.

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





TC zwemzaken

Marjan en Anneli hebben het in eerste deel van het seizoen druk gehad met het organiseren van wedstrijden en administratie. Gelukkig hoeven zij dit niet alleen te doen. Veel ouders helpen om en rond het bad. Wij danken deze ouders heel hartelijk voor hun inzet.

Er is wel een belangrijk punt wat wij onder de aandacht willen brengen. Zwemmers die niet op komen dagen. Gelukkig krijgen wij niet bij alle wedstrijden boetes maar bij verschillende wedstrijden is dit wel het geval en dit is zonde van het geld en lastig voor de organiserende vereniging.

Lees de mail van een wedstrijd goed. Er zijn wedstrijden waarvoor je een zwemmer moet aanmelden maar er zijn ook wedstrijden waar je een zwemmer voor moet afmelden.

Let vooral op bij KNZB wedstrijden, minioren O12, Regio Competitie, Nationale Competitie.

Bij deze wedstrijden moet men de zwemmer afmelden als deze verhinderd is. Het afmelden moet zo vroeg mogelijk gebeuren i.v.m. de hoogte van de boete.

Let wel: de competitie wedstrijden zijn puntenwedstrijden voor de vereniging. Als een zwemmer zich afmeldt is dit nadelig voor de vereniging.

Afmeldingen gebeuren via de mail. Alleen op de wedstrijddag wordt een afmelding via de app geaccepteerd.



GROTE CLUBACTIE.



Onze leden hebben heel erg hun best gedaan om zoveel mogelijk geld op te halen.

In het totaal is er door de Zeehond'73 € 3.052,80 op gehaald en SCOM heeft € 800,- opgehaald.

De top 10 verkopers van de waterpolo als de zwemmers hebben een medaille en cadeaubon gekregen van een sponsor. Dit jaar zijn er veel Super loten verkocht wat voor de club heel veel oplevert. Door diverse leden zijn ook veel persoonlijke loten verkocht. Wij zijn daarom ook heel blij met alles wat wij binnen krijgen aan sponsorgeld.



Sprint- Clubkampioenschappen 2025.

Op zondag 21 december worden de Sprint- clubkampioenschappen 2025 gezwommen in Hoogvliet vanaf 16:00 uur.

De zwemmers hebben een mail gekregen met informatie. Als je niet kunt meedoen verzoeken wij jullie dringend de zwemmer af te melden. Het is niet fijn als wij op de dag zelf een boel lege banen hebben. Iedereen zwemt 4 afstanden en de oudste groep zwemt de 100m wisselslag er nog extra bij.

CLUBKAMPIOEN KAN JE WORDEN IN ALLE LEEFTIJD CATEGORIEEN ZOWEL BIJ DE HEREN ALS BIJ DE DAMES.

Als slotnummer wordt een familie estafette gezwommen. Wij hopen natuurlijk dat de zwemmers hieraan meedoen met hun broertje/ zusje/ tante/oom/ opa/oma/vader of moeder. Er zijn maar 3 personen nodig om een estafette te vullen. In de tijd dat de puntentelling gedaan wordt worden er leuke oefeningen gedaan in wedstrijdvorm onder leiding van Martin.



De Kerstvakantie .

In Hoogvliet is de laatste training op woensdag 17 december 2025 en de eerste op dinsdag 6 januari 2026.

In Rozenburg is de laatste training donderdag 18 december 2025 en de eerste op 5 januari 2026.

Ledenwerving.

Het totale aantal wedstrijdzwemmers is dit jaar gegroeid. Ook al zijn het hele jonge zwemmers. Met deze zwemmers kunnen we de toekomst in. In Rozenburg kunnen we nog wel wat leden gebruiken. Gaat een zwemmer een spreekbeurt houden dan hebben wij daar informatie voor en gratis bonnen om mee te doen met trainingen. Kijk en luister om je heen of er kinderen zijn die goed kunnen zwemmen of dit heel leuk vinden. Neem ze dan mee naar de training om te proeven wat wij doen.

De Provinciale Kampioenschappen korte baan.

Zaterdag 29 en 30 november en 7 december worden de Provinciale kampioenschappen gezwommen. Drie dagen lang wordt er gezwommen op diverse plekken in onze regio. De zwemmers die limieent hebben gehaald om daaraan deel te nemen zijn Rick, Max, Mihael, Amelia, Miple, Dewi en Liam. Helaas zijn een aantal zwemmers verhinderd door werk of ziekte. De zwemmers die daar wel op de startblokken staan zijn Liam, Miple en Amelia. Wij wensen hen heel veel succes toe.

Trainers opleiding

In de maand oktober zijn 2 leden begonnen aan de trainersopleiding, Martin Tempelaar en Bianca Mol. De opleiding wordt door Paul van de Ploeg gegeven in Hoogvliet.

Zij hopen in april hun diploma te halen. te hebben

Veel succes allebei

Reglement wijzigingen voor zwemmers onder de 12 jaar.

De belangrijke wijzigingen

De KNZB wil graag dat de zwemmers met plezier zwemmen en dan 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.

De finale van de schoolzwemkampioenschappen is op woensdag 14 april 2026. De finalisten uit Rozenburg worden uitgenodigd om met ons mee te trainen om nog sneller te worden. In Hoogvliet is dit een probleem omdat er veel scholen zijn en wij daar geen overzicht over hebben

De eerste wedstrijden van het zwemseizoen 2026.

10 januari: de 3^{de} wedstrijd van de KNZB in Dordrecht.

11 januari zwemmen we de Swim-ALL circuit in Zoetemeer.

De andere wedstrijden vinden jullie in de bijlage terug.

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 in Rozenburg.

SPONSOR

Sponsors gezocht.

Wij mogen binnenkort 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 aan ons 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



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 minioren 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 Marjan en Anneli.

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 zwembrilletjes kopen, duikbrillen zijn ongeschikt. Zwembrilletjes 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.

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.



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.



Tijdwaarnemers cursus 2025-2026

Wij blijven dringend gezocht ouders die niet op de bank willen zitten bij een wedstrijd.

De cursus tijdwaarnemer worden op diverse plaatsen georganiseerd, kijk op de site van KNZB West

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 geldt 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

Er is niet erg veel te vertellen over bestuurlijke zaken. Wij zijn allebei hard bezig om de jaarrekeningen en subsidie aanvragen rond te breien. Er gaan diverse overleggen plaats vinden met de gemeente en sportbedrijf. Helaas gaan we stoppen in Rozenburg om op zondag te trainen. Er is te weinig animo voor en hierdoor zijn de kosten te hoog. Er moet aan onze kant veel bezuinigd worden. Misschien als er meer zwemmers komen kunnen dit weer oppakken.

Hoogvliet is al vele jaren een sleutelbad en dit gaat ook gebeuren in Rozenburg. Voorlopig met waterpolo uren en misschien later met enkele uren bij wedstrijdzwemmen. Dit levert voor de clubs extra korting op. Het is wel de bedoeling dan dat wij zelf de kleedhokken schoonmaken, watertemperatuur meten en EHBO gaan leveren.

De besturen wensen iedereen een prettige feestdagen en een zalig uiteinden.

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

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
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

