

Spetternieuws

jaargang 12 nummer 2020-90

Verjaardagen



5 april	Lieke Meulenkamp	19 jaar
8 april	Linda Custers	34 jaar
13 april	Sten Verstegen	11 jaar
14 april	Koosje Versteeg	9 jaar
28 april	Isis Sikes	10 jaar

Nieuws van de zwemcommissie

Corona virus

De KNZB heeft het volgende bericht op de website geplaatst:

De KNZB heeft conform de vandaag bekendgemaakte richtlijnen van het kabinet en het RIVM besloten alle competities die door de zwembond worden georganiseerd in het gehele land stop te zetten tot en met 31 maart. De KNZB adviseert daarnaast alle verenigingen om geen verenigingsactiviteiten te organiseren tot en met 31 maart. Naast de wedstrijden geldt dit advies dus ook voor het leszwemen, trainingen en andere activiteiten die in verenigingsverband plaatsvinden.

HZPC volgt deze adviezen van het kabinet en KNZB op en heeft besloten om tot en met 31 maart a.s. geen wedstrijden, trainingen of andere verenigingsactiviteiten te laten plaatsvinden. Inmiddels heeft de gemeente ons laten weten dat ook het zwembad in de periode tot en met 31 maart volledig gesloten zal zijn.

Als er nieuws is of als er een verandering plaatsvindt in bovenstaand beleid, zullen we jullie berichten via onze website en Facebook. Meer informatie over het coronavirus en de maatregelen staan op de websites van het RIVM, GGD en KNZB.

Ook is het goed om eens te kijken naar de poster die de KNZB heeft verspreid met betrekking tot het coronavirus (zie hieronder).


ROND DE 20% VAN DE SPORTERS HEEFT TIJDENS GROTE TOERNOOIEN IN MEER OF MINDERE MATE LAST VAN EEN INFECTIE.

SPORTERS DIE TRAINEN OP EEN INTENSIEF NIVEAU KUNNEN EXTRA VATBAAR ZIJN VOOR VIRUSSEN, JUIST DOORDAT ZE ZO HARD TRAINEN. DIT BEÏNVLOEDT VANZELFSPREKEND DE PRESTATIE. OM DE NEGATIEVE INVLOED VAN INFECTIES ZO KLEIN MOGELIJK TE LATEN ZIJN IS HET BELANGRIJK OM TE PROBEREN ZE TE VOORKOMEN.

1. HYGIËNISCHE MAATREGELEN

HOUD JE GOED AAN ONDERSTAANDE ADVIEZEN EN WILS SI KAAR ER OOK OP. EEN INFECTIE KAN ZOMAAR TOT PRESTATIEVERMINDERING LEIDEN!

 MAAK BIJ SYMPTOMEN VAN EEN MAAGDARMSTOORNIS DIRECT WEDDING BIJ DE MEDISCHE BEGELEIDING	 MAAK GEEN GEBRUIK VAN HET TOILET IN EEN EETZAAL	 MAAK INDIEN MOGELIJK GEEN GEBRUIK VAN EEN OPENBAAR TOILET	 KOOP GEEN ETEN EN DRINKEN OP STRAAT
 VERMIJD RAUW VOEDSEL. EET ALLEEN GOED DOORGEBAKKEN / GEKOOKT VLEES	 NIET TE PAS EN TE ONPAS IEDEREEN GEDAG ZONEN EN KNUFFELEN	 HOEF JE JE NIET PERSE IN GROTE GROEPEN MENSEN TE BEVINDEN, DOE DIT DAN NIET	 DEEL GEEN FLESJES, BEKERS, HANDDOEKEN ETC. DRINK ALLEEN UIT JE EIGEN BIDON
 HOUD STRESS IN JE LEVEN (DOOR WELKE FACTOR DAN OOK) ZOVEEL MOGELIJK OP AFSTAND	 ZORG ERVOOR DAT JE NA DE INSPANNING NIET NAT EN KOUD BLIJFT	 BIJ HET BEZOEK AAN ZWEMBADEN E. D., GEBRUIK SLIPPERS OM HUIDZIEKTEN TE VOORKOMEN	 HET NOORSE TEAM HEEFT DOOR DEZE MAATREGELEN HET INFECTIEPERCENTAGE TERUG WETEN TE DRINGEN VAN 17% NAAR 5%

HZPC badmutsen

Heb jij nog geen HZPC badmuts, dan kun je deze krijgen bij Rianne Selten tegen betaling van €8,00.



Afspraken

Samen uit = Samen thuis: Als vereniging vinden wij het belangrijk om gezamenlijk naar wedstrijden te gaan en gezamenlijk weer naar huis. Dit heeft een aantal redenen. Enerzijds weten de trainers dat alle zwemmers dan aanwezig zijn bij aanvang van de wedstrijd en dus makkelijker het overzicht te behouden is. Het is een belangrijk onderdeel van het groepsgevoel en teamspirit onderling. Daarnaast willen we ook gezamenlijk terug in Horst komen, om te voorkomen dat onverhoopt iemand per ongeluk achter blijft.

Bus naar verenigingscompetitie: Tijdens de verenigingscompetitie gaan wij gezamenlijk met de bus, welke vanuit Horst vertrekt, naar de plaats van de wedstrijd. Indien je op de route woont en het logisch is om een tussenstop te maken, kan dit geregeld worden.

Nieuws van de trainers

Uitval trainingen

Zoals hierboven al vermeld zullen alle trainingen tot en met 31 maart vervallen. Indien dit wordt aangepast, zullen jullie hiervan op de hoogte worden gesteld.

Daarnaast zullen de volgende trainingen de komende tijd uitvallen

Datum	Training	Reden
Vrijdag 10 april	Training Eindhoven 19.00-20.30	Goede Vrijdag
Maandag 13 april	Training Horst 18.30-20.00	Pasen
Maandag 27 april	Training Horst 18.30-20.00	Koningsdag
Woensdag 29 april	Ochtendtraining Horst 06.30-07.30	Meivakantie
Dinsdag 5 mei	Training Horst 20.00-21.00	Bevrijdingsdag
Woensdag 6 mei	Ochtendtraining Horst 06.30-07.30	Meivakantie

Competitie

Ook de competitie is door het coronavirus nu niet doorgedaan. Wanneer deze laatste ronde plaats zal gaan vinden, is op dit moment nog niet bekend. Wat we wel weten is dat we op een mooie positie staan en als we de vierde ronde net zo goed zwemmen als de andere rondes zal een verdere stijging wel tot de mogelijkheden behoren.

Geen trainen maar toch conditie op peil houden

Zoals inmiddels bekend zullen er de komende weken geen trainingen plaatsvinden. Dit betekent als snel een achteruitgang in de conditie. Toch is dit iets wat je ook heel eenvoudig op een andere manier kan trainen.

Je conditie onderhouden doe je al door op hoge snelheid te fietsen (dus niet de snelheid waar je mee naar school fietst) of een rondje te gaan rennen. Als je een van deze dingen om de dag een uurtje doet, blijft je conditie goed op peil!



Het andere onderdeel wat belangrijk is om te trainen, is de flexibiliteit. Hiervoor kun je rek- en strekoefeningen uitvoeren, waardoor je een minimale terugval zult hebben op het moment dat we



weer gaan zwemmen. Probeer ook dit om de dag te doen, steeds een half uurtje. Tijdens het trainingskamp hebben we voor elke training een half uur hieraan besteed en ook op de woensdagen doen de junioren, jeugd en senioren zwemmers hieraan mee (en om de week ook een deel van de minioren zwemmers). Jullie hebben dus genoeg inspiratie!

Toevoeging wedstrijd op wedstrijd kalender

Vorige maand is via de nieuwsbrief de vraag gesteld of je wilde deelnemen aan een meerdaags toernooi. In totaal zijn er 4 aanmeldingen geweest, verdeeld over 2 wedstrijden. Daarom is besloten beide wedstrijden niet toe te voegen aan de wedstrijdkalender.

De wedstrijd in Nijmegen blijft wel staan (als dan de sluiting rondom het Corona virus is opgeheven).

Informatie voor ploegleider/ouders minioren groep

Tijdens de informatiebijeenkomst van de miniorengroep begin februari is gevraagd aan de aanwezige ouders wie er zou willen helpen als ploegleider tijdens de minioren wedstrijden. Er werd enthousiast op gereageerd. Daarom willen we op vrijdag avond 3 april tijdens de minioren training in Horst in onze instructieruimte kort de geïnteresseerde ouders informeren over wat de taken zijn.

Houdt even de site in de gaten. Als de trainingen voor langere tijd stil komen te liggen, zal deze bijeenkomst niet op 3 april doorgaan, maar naar een ander moment worden verschoven.

Officials geslaagd

Zonder officials kunnen er geen wedstrijden worden gezwommen. Dus zijn we heel blij dat we de dames Marion van Ree en Manon van Kuijk mogen feliciteren met hun behaalde official cursus als respectievelijk jury lid en kamprechter. We zijn blij dat we hiermee ook de bovenkant van ons official korps mogen uitbreiden. Marion heeft te kennen te geven om de opleiding tot kamprechter zelf nog te gaan volgen. Hartstikke leuk.



Heb je ook interesse in het volgen van een official cursus? Meld je dan bij de zwemcommissie en zij zullen je hier meer informatie over geven!

Pannenkoeken eten na wedstrijd

Op zondag 29 maart zouden we met zijn allen pannenkoeken gaan eten na de minioren-junioren wedstrijd. Door het coronavirus gaat dit helaas niet door.

Dit zal wel nog op een andere datum ingehaald worden. Meer informatie daarover volgt.

Clubkampioenschappen



We hebben nu alle drie de wedstrijden van de clubkampioenschappen gezwommen. Door alle hulp van zwemmers, ouders, trainers, officials en andere vrijwilligers voor, tijdens en na de wedstrijden, hebben we er met zijn allen weer een succes van gemaakt!

Om iedereen te bedanken, en om de clubkampioenen in het zonnetje te zetten, zullen we weer een feestavond organiseren op vrijdag 3 juli. Houdt deze datum dus alvast vrij in jullie agenda!

Wedstrijden

Let op! Op dit moment is het nog onzeker wanneer de wedstrijden hervat zullen worden i.v.m. het coronavirus. Houdt de website in de gaten en we informeren jullie zodra we meer weten

<i>Datum</i>	<i>Voor wie?</i>	<i>Soort wedstrijd</i>	<i>Plaats</i>	<i>Inschrijving</i>	<i>Vertrek</i>	<i>Aanvang</i>
5 april	Iedereen die graag een limiet wil behalen	Limietwedstrijd 50 meter bad (inschrijfgeld moet zelf betaald worden)	Oosterhout	Zelf, in overleg met trainers		14.15 uur
9,10,11,12 april	Jeugd en Senioren	Swim Cup Eindhoven	Eindhoven	Zelf, in overleg met trainers		
19 april	Verplicht voor iedereen die wordt ingedeeld door de trainers	Nationale zwemcompetitie, finale hoofdklasse		Door trainers		
25 april	Iedereen die graag een limiet wil behalen	Limietwedstrijd 50 meter bad (inschrijfgeld moet zelf betaald worden)	Nijmegen	Zelf, in overleg met trainers		14.00 uur
9 mei	Minioren, Junioren	Minioren-Junioren circuit	Blerick	Door trainers		14.00 uur
16, 17, 23, 24 mei	Junioren, Jeugd, Senioren	Regio kampioenschappen		In overleg met trainers, op basis van behaalde limieten		

Wil je graag weten welke afstanden er op de verschillende wedstrijden gezwommen worden? Kijk dan op de website!