



Nieuwsbrief

Nummer 2015-05
Blz 1

Hallo allemaal,

Bij deze ontvangen jullie de 5e nieuwsbrief van dit jaar, met nieuws over onze vereniging.
De nieuwsbrief wordt minimaal 4x per jaar per e-mail wordt verzonden.
Daarnaast is voor het actuele nieuws is natuurlijk altijd onze website beschikbaar.

De planning voor de volgende nieuwsbrieven is

2016 : 4 januari - 4 april - 20 juni - 5 september - 19 december

Inhoudsopgave

Van de redactie	2
Van het bestuur	2
Ontruimingsoefening	2
Jubileum	4
Diplomazwemmen	5
Extra training in de zaal.....	7
Leuk om te gaan kijken wanneer je in de gelegenheid bent en het uiteraard interessant vindt.....	8
Wedstrijdzwemmen.....	9
Bijscholingscursus voor trainers	10
Schoolzwemkampioenschappen.....	10
Swimkick	11
Regio Minioren Club Meet.....	11
Communicatie met de zwemmers en ouders.....	11

Van de redactie.

Zoals bekend wordt de Nieuwsbrief per e-mail verzonden aan alle leden waarbij soms huisgenoten verzameld worden op een adres. We gaan ervan uit dat in die gevallen de e-mail wel gedeeld zal worden. In gevallen waar toch iemand op zijn eigen e-mail adres de Nieuwsbrief wil ontvangen laat dit dan weten aan de ledenadministratie.

Ook wanneer iemand een nieuw adres heeft of een ander adres wil gebruiken graag even doorgeven.

Adres van de ledenadministratie is: nicocoos@hotmail.com

Van het bestuur

Ontruimingsoefening

Op Vrijdag 11 september is er onverwachts een ontruimingsoefening gehouden tijdens onze zwemlessen.

De doelstelling van deze oefening was

- Alle aanwezigen bekend maken met de procedure ontruimen bij een calamiteit op een vrijdagavond als er geen badpersoneel aanwezig is.
- De trainers die een b.h.v. training hebben gevolgd vertrouwd maken met hun rol bij een ontruiming
- Ouders en kinderen bekend maken met de ontruimingsprocedure bij een calamiteit en hun rol daarbij

Vooraf

Zwemvereniging de Rijn maakt gedurende meerdere dagen of dagdelen gebruik van de faciliteiten van zwembad de Bongerd. In geval van een calamiteit is het personeel en management van het zwembad altijd verantwoordelijk voor een juiste afhandeling van de calamiteit en de aanwezige personen.

Op vrijdagavond is er echter geen personeel van het zwembad aanwezig (alleen in het begin van de avond nog enkele horecamedewerkers) en zijn de aanwezige trainers/begeleiders van de vereniging verantwoordelijk voor een goede afhandeling van de calamiteit en de personen aanwezig in het gebouw. Om deze verantwoordelijkheid te waarborgen, zijn er duidelijke afspraken gemaakt tussen het management van het zwembad en het bestuur van de zwemvereniging. Deze afspraken zijn vastgelegd in het calamiteitenplan. Elke trainer dient op de hoogte te zijn van de inhoud van dit plan. Daarnaast is elke trainer in het bezit van een verkorte versie van dit plan waarin beschreven staat wat zijn of haar taak is bij een calamiteit. Een speciale rol is weggelegd voor de zwemcoördinator van die tijd. Hij of zij zal altijd de coördinerende taak op zich nemen bij een calamiteit.

Om een calamiteit in het zwembad op juiste wijze af te kunnen handelen is het grootste gedeelte van de trainers en begeleider ook opgeleid als b.h.v.-er, met de nadruk op levensreddende eerste hulp en ontruiming. Elk jaar volgen zij ook een herhalingstraining.

Het is van belang dat er regelmatig geoefend wordt in het ontruimen van het zwembad. De zwemvereniging biedt zwemlessen en trainingen aan alle leeftijdscategorieën aan. Vanwege de leeftijd is de leeftijdsgroep van 4 tot ongeveer 12 jaar de moeilijkste groep. Om die reden is deze ontruimingsoefening op dit specifieke tijdstip gepland.

Brandmeldinstallatie

Het zwembad is voorzien van een volledige brandmeldinstallatie met automatische directe doormelding naar de brandweer. Bediening van deze installatie is alleen voorbehouden aan opgeleide personeelsleden van het zwembad zelf. Trainers en begeleiders van de zwemvereniging dienen wel te weten hoe ze deze installatie kunnen uitlezen om te achterhalen waar de melding vandaan komt en wat voor soort melding het is. Bovendien dienen zij de betekenis te weten van de geluidssignalen die door deze installatie gegenereerd worden.

Beginsituatie

Op vrijdagavond rond 18.30 uur zijn in alle bassins zwemlessen gaande met de jongste kinderen. De ouders hiervan bevinden zich in de lobby (centrale hal) of op de tribune. Tevens zijn op dat moment in de kleedkamers ouders en kinderen aanwezig voor het volgende lesuur.

NB: Bij een calamiteit waarbij direct het zwembad ontruimd moet worden (fase 3 volgens calamiteitenplan) dienen alle aanwezigen naar sporthal de Bongerd te gaan. De procedure op welke wijze dit dient te gebeuren staat in het calamiteitenplan beschreven. Bij deze oefening wordt hiervan afgeweken. Op het moment dat door de coördinator beslist wordt dat men naar de sporthal gaat, wordt door de oefenleiding aangegeven dat dit fictief gebeurt en dat met zich verzamelt in de ruimte naast de centrale hal, de recreatieruimte.

De calamiteit

In de technische ruimte aan de oostzijde van het grote bassin ontstaat door kortsluiting brand en flinke rookontwikkeling. De rookmelder detecteert dit en activeert de brandmeldinstallatie, waarna het ontruimingsalaam afgaat.

De actie

Door de trainers in het grote bassin wordt direct actie ondernomen. De kinderen worden uit het zwembad gesommeerd, de tribune wordt leeg geveegd en iedereen wordt naar de centrale hal gedirigeerd.

Ook de kleine bassins zijn inmiddels leeg. Alle aanwezigen staan in de hal. Op dit moment hapert de ontruiming en weet men eigenlijk niet wat te doen. Door de oefenleiding wordt een hint gegeven, waarna men aangeeft dat men naar de Bongerd gaat. Dit is het moment waarop door de oefenleiding aangegeven wordt dat dit fictief gebeurt, en dat iedereen naar de achterzaal gaat.

Wat ging goed

- Slow whoop (ontruimingsalarm was voor iedereen overal zeer goed hoorbaar)
- Bassins en ruimten eromheen waren zeer snel leeg
- Tribune en clubkantine waren snel leeg en gecontroleerd.
- De kinderen doen wat van ze gevraagd wordt.
- De coördinatie van de ontruiming werd door de zwemcoördinator uitgevoerd.

Bij de evaluatie van deze oefening werd opgemerkt dat ouders na de oefening direct hun kinderen meenamen. Dit is niet de bedoeling, ook al is de lestijd verstreken, gaan de kinderen eerst mee met hun instructeur naar bad en na controle mogen zij naar de kleedruimten.

Ook bleek dat de coördinator en assistenten niet goed herkenbaar waren, om die reden zijn ter herkenning een aantal gele BHV hesjes aangeschaft.

Verder was het een leerzame oefening waarbij de medewerking van de ouders van belang is.



Nieuwsbrief

Nummer 2015-05
Blz 4

Jubileum

Zoals velen van jullie weten bestaat de vereniging in 2016 90 jaar. Om dit niet zomaar voorbij te laten gaan is er een jubileum commissie gevormd die een gevarieerd programma heeft samengesteld. Het voorlopig programma ziet er als volgt uit:

- | | |
|--------------------|---|
| Zaterdag 2 januari | Nieuwjaarsreceptie van 18.00 uur tot 20.00 uur |
| | Oliebollentoernooi van 20.00 uur tot 22.00 uur |
| Zaterdag 12 maart | Jubileum Mini waterpolo toernooi |
| Zaterdag 4 juni | Jubileum Estafette zwemwedstrijd |
| Zaterdag 25 juni | Feestmiddag voor de jeugd in de zwemopleiding |
| | Speeltuinvereniging Tuindorp van 16.30 uur tot 21.00 uur |
| Vrijdag 1 juli | Jubileum receptie voor genodigden van 17.00 uur tot 19.00 uur |
| Zaterdag 2 juli | Prestatie tocht in het Havenkanaal voor alle leden met minimaal diploma B van 13.00 uur tot 15.00 uur |
| | Feestavond voor alle leden in de WAVV kantine van 20.00 uur tot 24.00 uur |

Er wordt nog gewerkt aan Jubileum toernooien voor Dames, Heren, Jeugd en oud spelers.
Eventuele Wijzigen CQ aanvullingen worden tijdig bekend gemaakt.

De jubileum commissie

Diplomazwemmen.

Afgelopen zaterdag 7 november werd er diploma gezwommen bij onze vereniging. Op de tribune en langs de badrand waren veel familieleden en kennissen van de jonge zwemmertjes aanwezig.

Alles verliep rustig en gesmeerd, onder toezien van Albertien Kijne en Hilda Havinga. Helaas was er niemand van de nationale raad aanwezig om te beoordelen hoe wij als vereniging het hierin doen. De beoordelingen die we ooit kregen variëren van ruim voldoende tot zeer goed. Daar streven we ook naar, kinderen die zich prima zwemmend voortbewegen, zwemveilig zijn en dan of lid blijven van onze club of met een gerust hart "afscheid".



Geslaagden diploma A:
Linde Dekker, Delano Jankipersad, Wessel van Brakel, Nika Brussen, Ninian Visscher, Simon Groenveld, Lente de Kluijver, Maggy Meijboom, Yannick Vink, Mei-Lynn Kroon, Noa June van der Pusse, Joëlle van Zetten, Aura Bevaart, Micha van der Linden, Csongor Bartfai, Daniël van Rossum en Abe van Kuik.



Geslaagden B: Lion v.d. Waal, Sander van Berkel, Daniek Hendriks, Twan Nederkoorn, Silvain Gofferjé, Stijn Timmer en Leroy van Rossum.



Geslaagden diploma C: Naomi Sarkol, Nick Timmermans, Levy de Rijke, Lasse de Vries, Jan Groenveld en Ties Keijser.

Op één na gaan alle kinderen van A door naar B lessen!, van B gaan er 4 door naar C , van C gaan er 2 door naar de Swimkick Opleiding. Er wordt nog bekeken op welke dag(en) dat wordt. Dit wordt nader bekend gemaakt.

Op zaterdag 30 januari 2016 is er opnieuw diplomazwemmen. We gaan het 90^e jaar in met onze vereniging!! Opgericht op 1 juli 1926!!

Hiha.

Extra training in de zaal.

Maandag avond ... de week is nog maar net gestart en kort op je avondhap even bewegen o.l.v. Iska Oude Vrielink. De heren en dames selectie waterpolo heeft de mogelijkheid om naast de twee watertrainingen ook anders effectief te bewegen op de vloer. In elk geval benen om&om mag achterwege blijven, maar zeker is er spierkracht nodig en souplesse op een andere wijze. In aanvang is de vloer droog, na ongeveer 20 minuten zijn er op de vloer sporen van zweetdruppels te volgen.

Vorige week trof ik een gemotiveerd volgzzaam volkje aan dat serieus aan de gang is van 19.00 uur tot 20.00 uur. Begeleidster Iska heeft geen kind aan ze!

Een uur eerder zijn vorige week de jeugdige zwemmers gestart, uiteraard met een ander schema dan de meeste volwassenen bij het 2^e uur. Gaby Zittersteijn, volgens mij aardig volwassen, traint mee met de waterpoloërs/sters en heeft het prima naar haar zin. En ... waarom ook niet? En ... alles went, toch? De vraag van Iska was of ik morgen (lees maandag 9 november) gewoon probeer een aantal oefeningen mee te doen. Als gymdocente zou dat zo moeten kunnen, ware het niet dat ik niet soepel meer ben en geen 20. Maar toch trek ik m'n zaalschoenen aan en ga iets proberen wat binnen mijn mogelijkheden ligt. In elk geval doe ik m'n best, doe niet meer stoer zoals ik vroeger deed. Desondanks zal ik de gevolgen ondervinden op de dinsdag erop. Maar ... ook dat is niet erg.

Een tweetal foto's doe ik hier bij om een indruk te geven van het gebeuren.



Hiernaast op de foto is Anouk aan 't squatten , uitdrukken van de bovenbenen en bank drukken, Lianne(traint bij ons, speelt nog in Brabant- volgend seizoen hier??!) let op of ze het goed uitvoert. Op de achtergrond Raymond en Peter, rechts in beeld Marjan en Eefke aan de sit-ups.



Iska wilde niet graag op de foto, maar met het mooie De Rijn jack past ze prima in het geheel. Kijk naar de echt magnifieke houding van Daan den Ouden op de mat! Echt goed!

Hiha.

Leuk om te gaan kijken wanneer je in de gelegenheid bent en het uiteraard interessant vindt.

Toch wel gaaf dat zoiets in Nederland plaats gaat vinden!!

Voor het eerst is er een Olympisch kwalificatietoernooi (OKT) waterpolo in Nederland. In het Groenhovenbad nemen de sterkste twaalf landen van de wereld het tegen elkaar op. De beste drie winnen een ticket voor de Olympische Spelen. Het definitieve deelnemersveld is bekend na de Europese kampioenschappen in januari 2016.

De wereldtop van de waterpolovrouwen strijdt van 21 tot en met 28 maart 2016

in **Gouda** om de laatste tickets voor de Olympische Spelen in Rio de Janeiro. Dit is een unicum in de Nederlandse sporthistorie.



Een beetje vreemd is dat de waterpolovrouwen 2^e op het WK zijn geëindigd en dan nog dit allemaal moeten volgen, maar ... ze kunnen veel!!

Hiha.

Wedstrijdzwemmen

De zwemwedstrijden vanaf september

We hebben al flink wat wedstrijden achter de rug en november/december zijn altijd drukke maanden.

- Zaterdag 19 sept: Jeugdwedstrijd deel 1 in Wageningen
- Zondag 20 sept: Regio Oost A-competitie deel 1 in Culemborg met een mooie 6^e plaats
- Zaterdag 26 sept: Regio Oost C-competitie deel 1 in Rhenen met een 12^e plaats
- Zaterdag 3 okt: Landelijke B-competitie deel 1 in Doetinchem met een prima 13^e plaats in de tussenstand, wordt vervolgd op 14 november in Wageningen
- Zaterdag 10 okt: Minioren Circuit deel 1 in Wageningen
- Zaterdag 17 okt: Regio Oost A-competitie deel 2 in Vaassen, helaas vielen we wat terug in de tussenstand en staan we nu 9^e.
- Zondag 25 okt: Jeugdwedstrijd deel 2 in Wageningen
- Zaterdag 31 okt. en zondag 1 nov: Open Nederlandse Kampioenschappen in Tilburg, Roderick verdedigde de kleuren van de Rijn.
- Zaterdag 31 okt: Vallei '25 deel 1 in Veenendaal, de vuurdoop voor flink wat zwemmers
- Woensdag 4 nov: Schoolzwemkampioenschappen in Wageningen
- Zaterdag 7 nov: Regio Minioren Club Meet in Nijmegen; van de 12 deelnemende teams wist de Rijn een 7^e plaats te behalen.
- Zondag 8 nov: Lange Afstandscircuit periode 1 in Doetinchem

Zoals je ziet een hele lijst. Wat de competitie betreft kunnen we stellen dat de Rijn goed mee kan komen mits de ploeg compleet is. Dat is niet altijd mogelijk omdat sommige zwemmers ervoor kiezen om ook in de waterpolocompetitie mee te spelen en natuurlijk hebben we ook te maken met vakanties, blessures, etc.

Bij de minioren hebben we contact opgenomen met de ouders van kinderen die met regelmaat afzeggen voor een wedstrijd. Natuurlijk kan er altijd iets zijn waardoor men niet kan starten maar de wedstrijdkalender is rondgestuurd en staat op de site. Laten we met z'n allen proberen zo compleet mogelijk aan de start te komen, 10 – 15 afmeldingen op 40 zwemmers is echt te veel!

Van bijna alle wedstrijden staat een verslag op de site!

Bijscholingscursus voor trainers



Op 13 en 20 september en 1 en 8 november heeft Hans Salemink een bijscholingscursus verzorgd voor de trainers. Elke bijeenkomst werd een slag behandeld en waren er na de theorie ruim een uur praktijkoefeningen in het bad. De opkomst schommelde tussen de 12 en 16 personen. Heel veel onderwerpen werden besproken met Hans tijdens de 4 zondagmiddagen. Nu we dit achter de rug hebben gaan we evalueren en kijken we wat voor activiteiten nodig zijn om onze trainers nog beter toe te rusten.

Schoolzwemkampioenschappen

De 2^e editie is voorspoedig verlopen op woensdag 4 november; 11 teams van 7 scholen en veel publiek. De zwemmers van de Rijn vonden we, vanzelfsprekend, terug aan de top van de uitslagen. Uiteindelijk won de Margrietschool, die goed vertegenwoordigd werd door onze Rijnzwemmers Duncan, Anique en Vivian Gravemaker.

Het zilver ging naar de Jozefschool met de Rijnzwemmers Kiara en Jorian Heerink.

De Johan Frisoschool werd 3^e met onder andere Jamie Feyt, Camila Valencia en Eva Nortier.



Swimkick

Op 13 februari gaan we weer afzwemmen bij de swimkick. Enkele zwemmers kunnen doorstromen naar de minioren en hebben daar inmiddels van Kim van Leendert een brief over gehad.



We hebben voor de swimkick (en de minioren) zoomers aangeschaft. Deze gaan we gebruiken voor het aanleren van een betere beenslag bij de borstcrawl en de vlinderslag.

Regio Minioren Club Meet

Op zaterdag 7 november werd de Minioren Club Meet gezwommen. Voor de Regio Oost waren er wedstrijden in Nijmegen en Zwolle. Voor de clubs vanuit de 'oude' kring Gelderland was de wedstrijd in Nijmegen waar 12 clubs aantraden.

De Rijn kwam uit op een 7^e plaats in Nijmegen en op een 13^e plaats van de 22 deelnemende teams als de resultaten van Nijmegen en Zwolle worden samengevoegd.



Communicatie met de zwemmers en ouders

We proberen jullie zo goed mogelijk op de hoogte houden van de wedstrijden en resultaten die daar behaald worden, we plaatsen elke week 1-2 berichten op de website onder het kopje 'Actueel' bij Wedstrijdzwemmen.

Graag alvast de volgende data in je agenda zetten:

- | | |
|-----------------------|--|
| zaterdag 19 december: | kerstactiviteiten voor wedstrijdzwemmers |
| woensdag 16 maart: | schoolwaterpolotoernooi |
| vrijdag 8 april: | sponsorzwemmen |