NOORDWIJKSE ZWEM- EN POLOCLUB 11 APRIL 2020

NZ&PC Spetters 2.0

seizoen 2019/2020

Geen zwemmen, wel nieuwsbrief

De nieuwsbrief van de NZ&PC is nog nooit uitgekomen in een periode waarin we vanuit overheidswege niet mogen samenkomen of zwemmen. Het is bijna Pasen. Normaal gezien zou nu rond deze periode het wedstrijdzwemmen en de waterpolo competitie zijn einde naderen. En zouden we de komende weken nog lekker kunnen trainen en zwemmen voor een fitte zomer en topfit aan het Maarten Smeltink toernooi mee doen. De periode van ontspannen trainen en terugblikken op het seizoen. Nu ligt alles al een paar weken stil.. op een paar bestuursvergaderingen na dan.

Als bestuur vragen we ons af, hoe zou het met iedereen zijn? Om hier een invulling aan te geven, willen we komende week een digitale borrel houden! Op donderdag 16 april via ZOOM rond 20.30 uur. Installeer alvast zoom op je telefoon of laptop (https://zoom.us). Houd voor de juiste zoom link de whatsapp groep in de gaten van je team of afdeling!

Dit is dan direct de generale repetitie voor de Algemene Ledenvergadering op 22 april die voor het eerst in historie digitaal zal zijn. Het zal een korte vergadering zijn met een focus op het jaarverslag en de financiën van 2019.

We hopen jullie allemaal op de digitale borrel en onze aangepaste ALV te zien. Daarnaast voor iedereen een hele fijne Pasen gewenst!

Van de voorzitter

De maanden februari, maart en april staan normaal in het teken van de jaarrekening, het jaar verslag, de plannen voor het volgende kalender jaar en de komende ALV. Daarnaast is dit de periode waarin we de slot van het wedstrijd seizoen spelen, we een mini polo toernooi hebben voor de jongste jeugd en we dit jaar met pasen een team uit Canada zouden ontvangen. Helaas haalt de realiteit ons enigszins in. De formele zaken als de jaar rekening en het jaar verslag zijn wel voor 99% af (alleen nog decharge van de ALV), maar de rest…

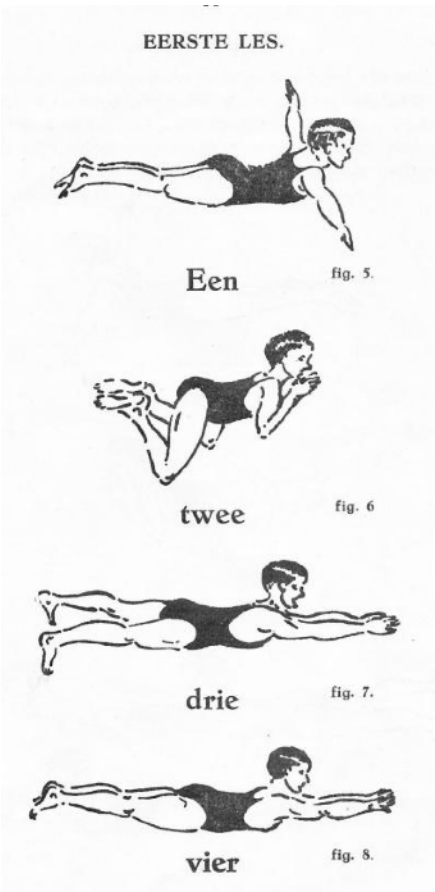
We leven op dit moment in een bijzondere tijd. Een virus wat zo over de hele wereld gaat is sinds 1918 eigenlijk niet echt meer voorgekomen. De pandemie van SARS-CoV-1 bleef beperkt tot Azië en MERS uit 2011 kwam niet echt buiten het Midden Oosten. Deze SARS-CoV-2 is eigenlijk voor het eerst in een hoog tempo over de hele wereld aan het gaan. We zagen het in Nederland ook in rap tempo komen en het effect op de economie is enorm, maar ook op onze sport.

De Nederlandse regering in samenwerking met het RIVM kiezen voor een gecontroleerd verloop van de pandemie. Ik denk dat dit een verstandige route is. Een volledige lockdown zoals in het buitenland, is onverstandig omdat dan de verspreiding van het virus volledig zou stoppen en we bij het opheffen van de lockdown eigenlijk terug zijn bij af. Direct na opheffen van de lockdown zou een tweede enorme pandemie ontstaan. Gecontroleerde verspreiding waarbij de curve wordt afgevlakt waardoor het beheersbaar blijft voor onze zorg is veel verstandiger. Het is een Blog, dus ik kan gelukkig mijn mening geven, maar ik vind dat onze regering het momenteel verstandig aanpakt en goed luistert naar de experts.

Als voorzitter kijk je terug op de genomen besluiten, bijvoorbeeld toen de KNZB afraadde om trainingen te geven en alles stop te zetten, hebben we als bestuur besloten hier in mee te gaan maar hebben we op donderdag avond het bad wel open gelaten voor diegenen die wilden zwemmen. Achteraf vraag ik me af of we niet toch strakker de training hadden moeten stop zetten. Wij volgden als bestuur vrij strak de richtlijnen van het RIVM en later de KNZB en NOC-NSF.

Nu heeft de vereniging meerdere functies, uiteraard de bevordering van de zwemsport in de regio, maar we zijn ook een sportieve vereniging waarbij gezelligheid van belang is. Inmiddels komen we al een aantal weken niet samen, zijn wedstrijden afgelast en door de maatregelen om sociaal afstand te houden is het contact beperkt.

Ik heb nog wel contact met een paar van onze waarvan ik ook weet dat dit een lastige tijd is. Maar ik heb geen idee hoe het met de ondernemers in onze vereniging gaat, ik heb geen idee hoe het met onze MST sponsors gaat, ik heb geen idee hoe we ervoor staan. In de waterpolo appgroep komen lichte, flauwe grappen (kan ik wel om lachen). Normaal zou ik daar wat scherper op reageren (want de appgroep is niet hier voor), nu zie je dat mensen de groep verlaten. Dus blijkbaar ontspoort het toch een beetje.



Als voorzitter vraag ik me dan af, hoe blijft iedereen fit en hoe zou het met iedereen zijn? Op de eerste vraag hoe blijft iedereen fit kan ik mijn eigen insteek wel weergeven: ik loop drie a vier keer per week hard zo'n 25-35 km per week. Dit doe ik voor een deel met Maurits en Egon, om ook samen wat te sporten. Daarnaast doe ik een beetje aan krachttraining 1 keer per week. Zo hoop ik fit te blijven. Ben benieuwd hoe jullie dit doen, fit blijven. Welke sporten doen jullie nu? Verderop in deze nieuwsbrief staat ook een link vanuit de KNZB om fit te blijven!

En dan natuurlijk de vraag wat gaat er veranderen na deze pandemie? Pakken we het gewoon weer op waar we waren? Vanuit een helikopter bekeken: Wat gaat in de wereld veranderen na deze pandemie? Komt er een enorme recessie, gaan we banen kwijt raken? Gaan ondernemers failliet? Gaan we zaken veranderen in de luchtvaart en op de weg? Gaan we onze huizen anders inrichten? Hoe heeft dit invloed op onze club? En ook praktisch: kunnen we dit jaar een MST organiseren? We hopen deze nu na de zomer te kunnen organiseren, waarschijnlijk op 5 september. Hoe gaat het trainen eruit zien na de zomer?

Kortom, als voorzitter worstel ik ermee dat door deze maatregelen van sociale afstand houden, het sluiten van het zwembad etc, een enorm effect heeft op zowel het sportieve maar helemaal de sociale functie van onze vereniging. Ik maak mij dan ook zorgen om die mensen waar het hard aankomt, maar kan daar momenteel helaas ook weinig aan doen.

Ik hoop jullie allemaal te zien en spreken op de digitale borrel as donderdag!

Gerbrand

DIGITALE BORREL!

DONDERDAG 16 APRIL 20.30 ZOOM! BE THERE!

(HTTPS://ZOOM.US)

Energie voor 2 seizoenen

We gaan door een moeilijke (sportarme) periode op dit moment. Het Corona-virus heeft ervoor gezorgd dat het zwembad dicht is, de competities zijn afgesloten en de samenkomst van grote groepen mensen is verboden. Waar er bij andere sporten makkelijk een alternatief (individueel) trainingsprogramma kan worden gevonden zijn wij bijna geheel afhankelijk van ons geliefde Binnenzee. In september 2020 gaan we hopelijk weer vlammen in onze nieuwe competities. Daarom is het belangrijk dat iedereen toch een beetje fit blijft. Straks gelijk weer punten pakken is toch de beste manier van herstel uit deze periode?

Met heren 1 hebben wij binnenkort onze eerste Zoom-bijeenkomst. We gaan gewoon is met elkaar in gesprek over hoe het gaat en wat iedereen op dit moment bezig houdt. Ook is het de bedoeling dat we tips van elkaar gaan horen om fit te blijven. Alles zodat het teamgevoel en het clubgevoel blijft, ook in deze individualistische tijd. Ik heb zin om iedereen weer even te zien en te horen!

Vermoedelijk houden ook de andere teams op ieders eigen manier de moed erin. De algemene NZ&PC whatsapp groep stroomt in ieder geval over van leuke verhalen en foto's van leden die graag laten meekijken in hun persoonlijke ervaringen op dit moment. We moeten er maar het beste van maken de komende periode.

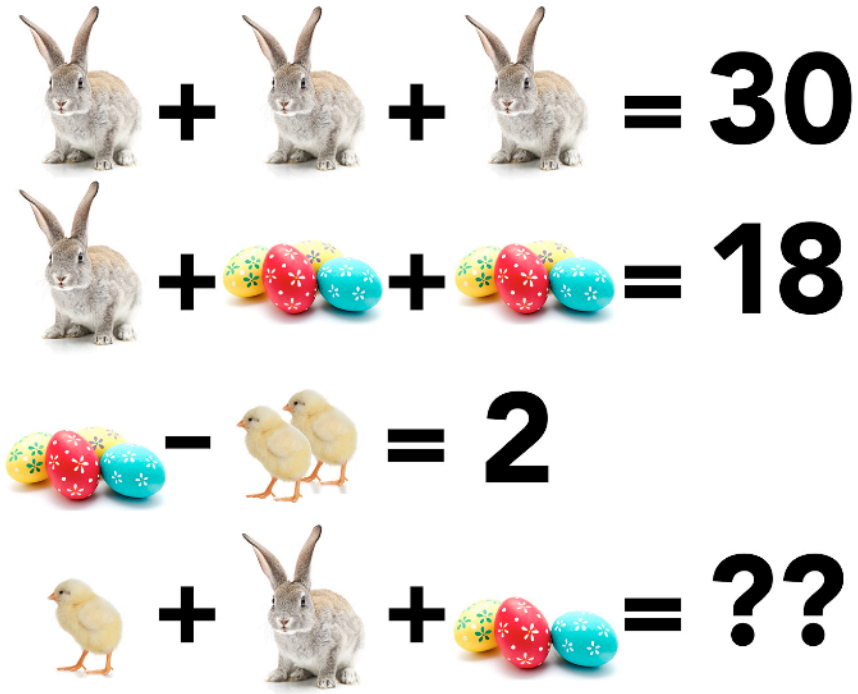
Voordeel is dat er door het stopzetten van de competitie niemand is gedegradeerd! Een resultaat op trots op te zijn ;). Volgend seizoen kunnen we hopelijk met energie voor 2 seizoenen aan de slag met elkaar. Wat zie ik uit naar de eerste trainingsballetjes op de goal.

Tot snel en blijf gezond,

Jasper van Schie, voorzitter waterpolocommissie

ONTVANG GRATIS WORK-OUTS VOOR THUIS
VUL JE GEGEVENS IN EN START VANDAAG NOG!

Verbeter je zwemslag thuis! Het coronavirus heeft het dagelijks leven in Nederland totaal op z'n kop gezet. Sportwedstrijden zijn afgelast, trainingen gecanceld, zwembaden en oefenruimtes zijn gesloten. Om toch fit te blijven kun je thuis met oefeningen aan de slag! Trainen in en om je huis met Mijnzwemcoach van de KNZB. Zwemspecifieke landtraining speciaal gericht op core en kracht. **Ga met deze work-outs aan de slag " op het droge" zodat je been- en armslag en jouw ligging in het water straks flink verbeterd zijn. Meld je aan via: bit.ly/mzc-landtraining**



Slootwater

Er zijn veel maatregelen genomen in de strijd tegen Corona. Het is een onwerkelijke tijd voor iedereen. Ook voor de waterpolodames is het drukte op werk, thuiswerken, lege schappen in de supermarkt, digitale lessen vanuit school, spoedcursus juf of politieagent nu de kids niet naar school kunnen en je als een vis op het droge voelen nu we niet kunnen zwemmen. We missen de tijd in het zwembad, niet alleen de trainingen en de wedstrijden maar ook het samen zijn als team en vereniging.

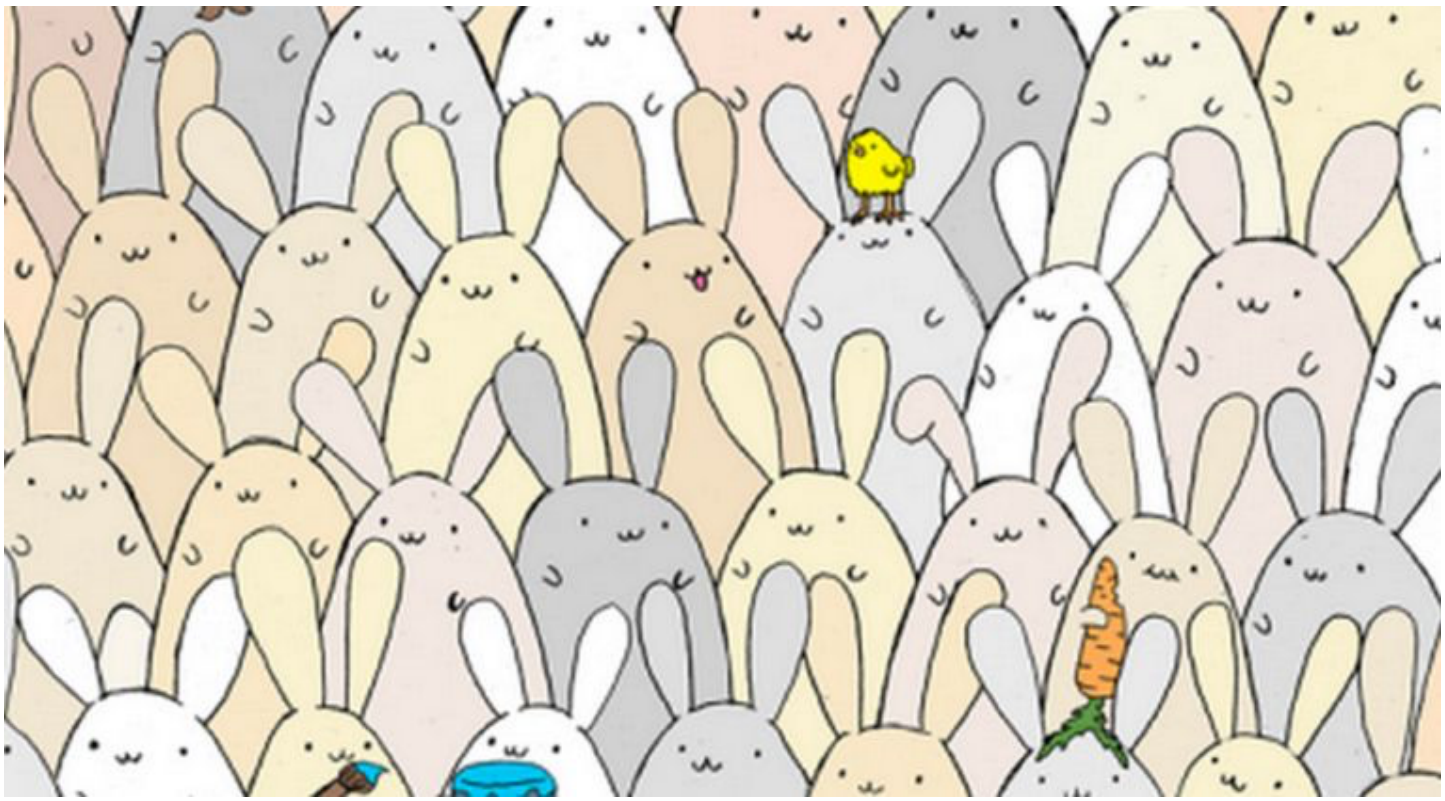
De optie om in de sloot te zwemmen werd bij de dames al snel geroepen, maar dat is ook zo onhandig met 1,5 meter afstand tussen iedereen. Dus we hebben toch maar gekozen voor een gezellig avondje afspreken via Zoom op ons trainingsmoment!

Het belangrijkste in deze tijd is iedereens gezondheid en dat we hier allemaal goed doorheen komen. Let op elkaar en blijf in contact met elkaar. Hopelijk tot snel allemaal!

Katja van Leeuwen, dames 1

Het is heel simpel

Zoek het ei tussen alle verschillende konijnen. 'Is dat alles? Dat is een makkie!', denk je nu misschien. Wel, we dagen jou uit om deze puzzel op te lossen



1,5 meter

Nu we zelf een tijdje aan de zijlijn staan van onze sporten kunnen we onze prestaties eens vanuit een andere perspectief bekijken. Het perspectief van de trainer, coach, medespelers, scheidsrechter en, in mindere mate, het publiek. Als je niet mag zwemmen blijken alle overige aspecten van je sport toch veel minder belangrijk dan je had gedacht. Je plek in het water, op de ranglijst, reservebank of aan de bar doet er opeens niet meer toe. Je focus gaat weer terug naar de basis. Iedereen wil weer graag zijn sport kunnen beoefenen en liefst zo snel mogelijk. Zelf ben ik een actief voetballer. Onze aspiraties op het kampioenschap zijn naar de achtergrond gedrongen. De competitie is ten einde. Nu ben ik al blij als de trainingen weer gaan beginnen. Mijn club wil in de zomer, ter compensatie, een 7 tegen 7 competitie gaan opzetten. Ik kan niet wachten…

Rest ons nu om positief te blijven en niet bij de pakken neer te zitten. Laten we kijken wat we nog wel kunnen doen. Ik ga lekker hardlopen van tijd tot tijd of trap een balletje op mijn werk. Voor zwemmers is dat toch wel erg lastig zonder zwemwater. De watertemperatuur van de Noordzee is nog erg laag en niet iedereen heeft een Neopreen pakje in de kast liggen. Ook al ben je zo gek om in zee te gaan waterpoloën dan nog vind je niemand die ook zo gek is als jij. Er is nu een wildgroei aan online fitness platforms. Deze crisis zorgt ervoor dat je jezelf niet meer hoeft te

schamen als je hieraan meedoet. Het zijn niet langer de 80+ ers onder leiding van Olga Commandeur die voor de TV de spiertjes trainen. Doe mee met de oefening van de dag of maak je eigen programma: Iedereen heeft wel een matje of een paar gewichten in huis. Voor de meesten onder ons kan je uitstekend je eigen lichaamsgewicht gebruiken om je spieren eens flink aan het werk te zetten. De tijd die je nu nodig hebt om alle berichten op de waterpolo app te lezen kan je veel efficiënter inzetten. Crunches, situps of kikkersprongen; je kunt het zo gek maken als je zelf wilt.

Er wordt gezegd dat de wereld nu anders gaat worden dan voor de Corona crisis. Ik denk dat het wel mee gaat vallen. Bij de volgende pandemie zullen we beter voorbereid zijn en zullen er andere maatregelen genomen worden.

De voorzorgsmaatregelen om verspreiding te voorkomen zullen nog wel een tijdje tussen de oren blijven zitten. Ook dit kan je een positieve draai geven. Ik hoop dat de wedstrijdzwemmers nu precies weten hoe lang 1,5 mtr. is. Dezelfde afstand is vereist om startende zwemmers de ruimte te geven, of om een keerpunt in te zetten. Die 1,5 mtr. is ook de afstand die je moet bewaren op je voorganger in de baan. Als we op de kant staan en je houdt 1,5 mtr. afstand dan kunnen er ook geen stoeipartijen tussen jongens ontstaan. In je elleboog hoesten tijdens de training kan ook geen kwaad. Door minder te praten of te schreeuwen is de kans op verspreiding van virussen kleiner en het is ook beter voor mijn trommelvliezen. Het zwemwater schijnt virussen te doden dus dat is ook weer een meevaller.

Ik hoop dat alle zwemmers deze voorzorgsmaatregelen niet zullen vergeten tijdens de toekomstige trainingen.

John de Klerk

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Graag willen we u uitnodigen voor de Algemene Ledenvergadering op woensdag 22 april 2020. Omdat we door de beperkingen rondom Corona helaas niet bijeen kunnen komen, nodigen wij u uit voor het digitaal bijwonen van de algemene ledenvergadering via Zoom. De agenda is beperkt tot de financiële resultaten en het jaarverslag, gezien deze nodig zijn voor onze verantwoording richting de gemeente.
Graag willen we u vragen om alvast zoom (https://zoom.us) te installeren op uw telefoon of laptop. De meeting ID zullen we verzenden naar de verschillende appgroepen voor de vergadering. De borrel van 16 april gebruiken we als generale repetitie voor het testen van de connectie!