



Zwem- en Recreatievereniging
WATERVRIENDEN ROTTERDAM

Aangesloten bij de Nederlandse Culturele Sportbond
Opgericht op 1 april 1936. K.v.K. te Rotterdam nr. 40342872
Internet: www.watervriendenrotterdam.nl
E-mail: info@watervriendenrotterdam.nl

1e Kwartaalblad 2021

De Watervriendjes !



Het team van lesgevers.

Zwem- en recreatievereniging Watervrienden Rotterdam.

- Aangesloten bij de Nederlandse Culturele Sportbond.
- Opgericht op 1 april 1936.
- K.v.K. te Rotterdam nr. 40342872.
- Internet: www.watervriendenrotterdam.nl.
- E-mail: info@watervriendenrotterdam.nl.
- Vertrouwenspersoon: : Cobie Tukker de Hoog.
Tel: 06-41827238 bellen, Whatsapp of
E-mail: cobie58@hotmail.com.

Bestuur:

- Secretaris: Paul de Jongh. Tel: 06-18132118
- Penningmeester: Nathalie de Jonghe Tukker. Tel: 06-81178798
- Voorzitter: Cobie Tukker de Hoog. Tel: 06-41827238

Informatie:

- Info voor nieuwe leden, via: www.watervriendenrotterdam.nl. of info@watervriendenrotterdam.nl.
- Inschrijven voor de zwemles, kan direct in het zwembad op maandagavond van 18.00 uur tot 18.15 uur of na 20.00 uur tot 21.00 uur.
Of via de website: www.watervriendenrotterdam.nl.
Bij inschrijving dient u €10,00 inschrijfgeld zelf over te maken op:
IBAN: NL 64 INGB 0000 767787.
Het kan voorkomen dat wij een wachtlijst hanteren, dit is afhankelijk van het aantal aanmeldingen die wij hebben.
U krijgt een Whatsapp zodra de inschrijving definitief is.
- De betalingen gaan via een maandelijkse machtiging die rond de 23e van uw rekening word afgeschreven. Op dit moment € 350,-- p.j. (10 termijnen van 35,-- p.m.) Wij werken ook met een gezin korting systeem, 10 % korting bij een 2^e kind uit het gezin en 20 % korting bij een 3^e kind uit het gezin.
- Opzegging van het lidmaatschap: voor de 23e van de maand is 1 kalendermaand. Opzeggen via: info@watervriendenrotterdam.nl.
- Info over de wachtlijst en ziekmelden, Whatsapp. Cobie: 06-41827238.
- Info betreft leerlingvolgsysteem: Bel of App Cobie Tukker: 06-41827238.
- Testen van kinderen naar een volgend badje: Cobie Tukker.
- Oproepen van nieuwe leden: Cobie Tukker.
- Betalingen: Penningmeester: Nathalie de Jonghe Tukker: 06-81178798.

Verjaardagen

januari:

- 11- Nishu**
- 12- Ceylin**
- 16- Joep**
- 17- Chaimae**
- 18- Pascal**
- 19- Gioia**
- 20- Fatma**



Gefeliciteerd jarige!

februari:

- 2- Mint**
- 3- Tisean en Juf Cobie**
- 4- Carmen**
- 5- Cody**
- 9- Lucas**
- 14- Ecrin**
- 19- Gena**
- 20- Zara**



Gefeliciteerd

Maart:

- 11- Sjoerd**
- 12- Danial**
- 16- Nadir**
- 19- Jack W**
- 23- Filip**
- 25- Meester Vincent**
- 30- Auke**
- 31- Lucia**



1e kwartaal 2021 planning, afhankelijk van de RIVM regels.:

4- 11- en 18 januari 2021: de 1^e zwemlessen van 2021 (zwembad gesloten)

25 januari: Hopelijk zijn de zwembaden weer geopend.

15 februari: Voorjaarsvakantie: de zwemlessen gaan gewoon door.

29 februari: Oefenen met bovenkleding aan voor het A-B-C diploma.

7 maart: Oefenen met bovenkleding aan voor het A-B-C diploma.

14 maart: Oefenen met bovenkleding aan voor het A-B-C diploma.

21 maart: 1^e Proefzwemmen voor het A-B-C diploma.

28 maart: 2^e Proefzwemmen voor het A-B-C diploma.

Kleding eisen voor het PROEF en DIPLOMAZWEMMEN:



Diplomazwemmen A-B-C

We verwachten dat dit nu ook nog aangepast moet worden door de RIVM regels.

Hoe dat gaat worden, krijgt u te zijner tijd te horen.

Alle betrokken ouders krijgen een brief met daarop het aangepaste programma voor deze avond.



Wat moet je doen voor het A diploma?

Survival

- Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts,
- aansluitend 15 seconden watertrappen,
- 12,5 meter zwemmen, proef afronden met
- Zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Onder water oriëntatie

- Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen)
- Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt

Conditiezwemmen

- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag

Borst- en rugcrawl

- 5 meter borstcrawl
- 5 meter rugcrawl

Je vertrouwd voelen in het water

- Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend
- 5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door halve draai naar rugligging, gevolgd door
- 10 seconden drijven op de rug

Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
- 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.

Zwemdiploma A gehaald? : Je beheerst dan de basisvaardigheden voor een zwembad zonder attracties.

Wat moet je doen voor het B diploma?

Survival

- Achterwaarts te water gaan, aansluitend 15 seconden watertrappen,
- 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met
- Zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Onder water oriëntatie

- Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
- Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt

Conditiezwemmen

- 25 meter schoolslag, 25 meter enkelvoudige rugslag,
- 25 meter schoolslag, 25 meter enkelvoudige rugslag,
- 25 meter schoolslag, 25 meter enkelvoudige rugslag,
- onderbroken door 2 x een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)

Borst- en rugcrawl

- 10 meter borstcrawl
- 10 meter rugcrawl

Je vertrouwd voelen in het water

- In het water springen met een sprong naar keuze,
- 15 seconden drijven op de rug,
- 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door
- 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven

Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
- 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met
- 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken.

Zwemdiploma B gehaald? : Je beheerst dan de vaardigheden voor een stroomversnelling, zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan en een golfslagbassin.

Wat moet je doen voor het C diploma?

Survival

- Te water gaan met een rol voorover, 15 seconden watertrappen,
- 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp,
- 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen

- Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend

- 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 x onder een vlot door zwemmen en 1 x over een vlot heen klimmen en zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend
- 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil

Onder water oriëntatie

- Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
- Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt, proef afronden met
- Naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak

Conditiezwemmen

- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan,
- 75 meter enkelvoudige rugslag

Borst- en rugcrawl

- 15 meter borstcrawl
- 15 meter rugcrawl

Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze,
- 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen,
- 15 seconden drijven op de rug,
- 30 seconden watertrappen met de benen

Zwemdiploma C gehaald? : Je beheerst dan de vaardigheden voor een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten. (behalve in de zee).

Wat bracht het jaar 2020:

We hebben een behoorlijk jaar achter de rug, leuke dingen en minder leuke dingen. Sommige mensen hebben zelfs dichtbij te maken gehad met het Corona virus. Het zwembad werd gesloten en de zwemlessen gingen dus niet door. Gelukkig mochten we weer snel beginnen. Voor de kinderen in de ondiepe baden mochten we nog geen zwemlessen geven omdat we 1,5m afstand moesten houden. Dat is voor kinderen in de ondiepe baden niet te doen. Wij vonden het belangrijk dat in ieder geval de kinderen van de diplomabaden door konden gaan. We hebben bij het diplomazwemmen 2 ouders per kind naar binnen gehaald en die met een mondkapje op rond het zwembad geplaatst op gepaste afstand. Bij de andere zwemlessen mochten er geen toeschouwers meer bij het bad om te kijken. Geleidelijk aan hebben we de badjes AA ondiep en diep erbij betrokken. De kinderen uit het ondiepe bad zijn na de grote vakantie weer gestart. Ze hadden er ook echt weer zin in. Wij ook !! Alle kosten voor de gemiste zwemlessen zijn gecompenseerd. Helaas konden we ook 1x niet diplomazwemmen en het ouder/kind zwemmen kon ook niet doorgaan.

Ondanks dat het ouder/ kind zwemmen niet door kon gaan hebben de aanwezige kinderen op onderstaande stormbaan kunnen spelen.



Gelukkig hebben er in 2020 toch:

- 12 kinderen hun A diploma gehaald.
- 15 kinderen hun B diploma gehaald.
- 8 kinderen hun C diploma gehaald.
- 11 kinderen hun diploma voor de Zwemvaardigheden gehaald.

Bij het laatste diplomazwemmen op 14 december mochten er helemaal geen toeschouwers meer kijken. We hebben toen besloten om alleen bij de diploma uitreiking om en om 1 ouder per kind binnen te laten om de diploma-uitreiking van hun kind te zien en te fotograferen.

De Pieten zijn ook weer op bezoek geweest.

1 Piet kon zelfs niet zwemmen, zij ging met bandjes om het water in. De kinderen van het ondiepe bad hebben haar geleerd wat ze moest doen. Bij het diepe bad heeft de 2^e Piet wedstrijdjes gedaan. Ook hebben ze pieten aqua gym gedaan. De kinderen vonden het geweldig. Sinterklaas was er deze keer niet bij, Hij werkte thuis. Alle kinderen hebben na afloop een zak strooigoed en een speculaaspop van de Pieten gekregen.