**Extra informatie Open Water Clinic Utrecht**

Op woensdag 10 juni 2020 te 11:00 uur wordt er een Open Water Clinic georganiseerd in Utrecht in samenwerking met Zwemanalyse (<https://www.zwemanalyse.nl/>). De clinics zijn een mooie voorbereiding op het Nederlands Kampioenschap Zwemmen voor Politie dat op 28 juni wordt georganiseerd. De clinics zijn beschikbaar voor medewerkers van de Nationale Politie en de Koninklijke Marechaussee.

Tijdens de clinic worden onder andere de volgende onderwerpen behandeld: starten in het water, navigeren, keren om een boei, drafting (hoe maak je gebruik van je tegenstander), zwemmen in drukte, slagfrequentie aanpassen aan omstandigheden en zwemtechniek.

Locatie

Haarrijnse Plas (langs A2, afslag Maarssen/Vleuten) te Utrecht

Je kunt gratis parkeren en we verzamelen helemaal rechts bij het begin van de lijn – als je met je gezicht naar de plas staat.

Programma

Om 11.00 uur zullen we verzamelen en omkleden (er zijn geen kleedruimtes, maar ik ga op zoek naar een “tent”). Daarna, omstreeks 11.10 uur, krijgen de deelnemers een toelichting van het programma en wordt er een indeling gemaakt van groepen (op niveau). Om 11.15 uur start iedere groep met een eigen trainer en zal er een uur worden getraind. Afhankelijk van de watertemperatuur kan het zijn dat de training eerder eindigt.

Aanmelden

Deelname aan de clinic is gratis, maar zorg dat je je voor 1 juni 2020 aanmeldt via zwemmen@politiesport.nl onder vermelding van “Open Water Clinic Utrecht”.

We houden de watertemperatuur in de gaten, mocht die erg laag zijn dan overleggen we wat verstandig is om te doen. We zwemmen als de weersomstandigheden het toelaten. Bij regen en wind gaat de clinic gewoon door, maar passen we onze trainingen daarop aan. Bij onweer kunnen we niet zwemmen en zoeken we een alternatief.

Zelf meenemen

* Badmuts (deze wordt geregeld, maar neem voor de zekerheid een reserve mee); handdoek(en);
* slippers;
* warme kleding;
* wetsuit (geschikt voor zwemmen), maar is niet verplicht (als je een wetsuit hebt, neem deze dan mee);
* zwembril;
* zwemboei (als je een zwemboei hebt, neem deze dan mee)

NPSB-zwemmen en ZwemAnalyse raden bij het zwemmen in buitenwater een “safer swimmer” aan, veilig voor jezelf (zichtbaar, drijfmiddel) en voor je waardevolle spullen. Zie hier wat het is: <https://www.zwemanalyse.nl/product-categorie/zwemboeien/>

Als je er 1 wilt bestellen, stuur dan een mail met naam en gewenste kleur aan info@zwemanalyse en dan wordt deze voor je meegenomen. Speciale prijs voor deelnemers aan deze clinic = € 27,50 ipv € 32.50.