



Nieuwsbrief 2021-05

Beste collega,

Hierbij ontvang je een nieuwsbrief van NPSB / zwemmen, omdat je in de mailbox NPSB zwemmen staat of deze mail via iemand anders ontvangt. Wil je geen mail meer van NPSB / zwemmen ontvangen, laat dit dan even via de mail weten:

zwemmen@politiesport.nl

Wil je een volledig overzicht over NPSB / zwemmen? Kijk dan ook eens op de website <https://www.politiesport.nl/category/sporten/zwemmen/> of volg <https://www.facebook.com/NederlandsePolitieZwemSport/>.



IJszwemmen, de koudste sport van Nederland.

Wat is ijszwemmen?

IJszwemmen is een tak van de zwemsport waarbij in water met ijzige temperaturen wordt gezwommen. De maximum watertemperatuur voor officiële wedstrijden bedraagt 5 graden Celsius. In 2009 is de International Ice Swimming Association (IISA) opgericht ter professionalisering en promotie van de wedstrijd sport. De IISA organiseert elke 2 jaar het wereldkampioenschap ijszwemmen. Het hoogst haalbare persoonlijk doel dat door de IISA erkend wordt, is het zwemmen van een Ice Mile. Wanneer iemand deze afstand van 1609,34 meter aflegt is een watertemperatuur van minder dan 5 graden Celsius, verdient diegene de status van Ice Member en mag men zichzelf een Ice Miler noemen. Een speciale Ice mile is een zogeheten Ice Zero. Dit is een Ice Mile die gezwommen wordt in een watertemperatuur lager dan 1 graad Celsius. In 2014 heeft de IISA het 1 kilometer evenement geïntroduceerd. Deze evenementen geven atleten de mogelijkheid de competitie met elkaar aan te gaan in het ijswater. Deze afstand van 1000 meter is ook de afstand waarmee de IISA deel wil nemen aan de Olympische Winterspelen.

Wat brengt ijszwemmen je?

Wat ijszwemmen je onder andere brengt is mentale kracht, relativeringsvermogen en weerstand.

- Mentale kracht:
 - ➔ de kracht die jij bezit om goed om te gaan met stress.
- Relativeringsvermogen:
 - ➔ het zien van zaken in de juiste proportie
 - ➔ naar de werkelijkheid terug gaan en bekijken:
 - wat is er nu precies aan de hand?
 - kunnen we er iets aan doen?
- Weerstand:
 - ➔ het vermogen van het lichaam om jezelf te beschermen tegen negatieve invloeden van buitenaf, zodat je niet zoek wordt.

Clinic IJszwemmen.

Mentale kracht, relativeringsvermogen en weerstand kunnen we goed gebruiken als medewerkers van de Nationale Politie en Koninklijke Marechaussee. Daarom organiseert NPSB-zwemmen een clinic IJszwemmen.

Wie – wat – waar – wanneer – welke wijze – waarom – waarmee .

- Wie: voor medewerkers van de Nationale Politie en Koninklijke Marechaussee
- Wat: Clinic IJszwemmen
- Waar: nog onbekend
- Wanneer: nog onbekend, ergens december 2021
- Welke wijze: deelname kost 5,00 euro
Collega's met een hoge bloeddruk en/of hartklachten kunnen ivm gezondheidsrisico's niet mee doen aan deze clinic
- Waarom: om gewoon eens te proberen, ervaring op te doen of om eventueel mee te gaan doen aan een wedstrijdje (50 of 100 of 4x50 meter tijdens bijvoorbeeld de Amsterdam Ice Swim of de NK IJszwemmen voor politie (die hopelijk in 2022 georganiseerd kan worden)
- Waarmee: onder de veilige begeleiding van ervaren ijszwemmers
Meenemen: o.a. handdoek, handschoenen, muts, slippers, warme kleding, zwemkleding enz.

Inschrijving.

Inschrijven kan tot en met dinsdag 30 november 2021.

Inschrijven kan door een email te versturen vanaf je WERKmail naar zwemmen@politiesport.nl

Vermeld in de email:

- naam: ...
- man/vrouw: ...
- telefoonnummer: ...
- politie/KMAR: ...
- zwemervaring (ja/nee): ...
- hoeveel zwemervaring: ...
- gezondheid (hierbij verklaar ik geen hoge bloeddruk of hartklachten te hebben) (ja/nee): ...
- wil na 5 minuten in het water ook proberen een stukje te zwemmen (ja/nee): ...
- heeft interesse om mee te doen aan de Amstel Ice Swim: ...
- heeft interesse om mee te doen aan een NK IJszwemmen voor politie in 2022 (50/100/4x50) (ja/nee): ...

Met vriendelijke groet,

Babette Rens.