



Nieuwsbrief 2021-03

Beste zwemmer,

Hierbij ontvang je een nieuwsbrief van NPSB / zwemmen, omdat je in de mailbox NPSB zwemmen staat. 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/> of www.twitter.com/NIPolitieZwem



Open Water Clinics

In juni 2020 (voorafgaand aan de NKZP Open Water) gaan we weer proberen om Open Water Clinics te organiseren in samenwerking met ZwemAnalyse (<https://www.zwemanalyse.nl/>):

Informatie:

- **Wie:** voor medewerkers van de Nationale Politie en Koninklijke Marechaussee
- **Wat:** Open Water Clinic ism Zwemanalyse (tevens goede voorbereiding op de NKZP OW 2021)
Tijdens de clinics 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
 - zwemtechniek
- **Waar:** Nog onbekend
- **Wanneer:** Nog onbekend
 - ... uur verzamelen en omkleden (er zijn geen kleedruimtes, maar ik ga op zoek naar een "tent")
 - ... uur welkom, toelichting programma, verdeling in groepen op niveau
 - ... uur iedereen start in zijn eigen groep met eigen trainer
 - ... uur einde clinic (of eerder, ligt aan de watertemperatuur)
- **Welke wijze:** deelname kost 5,00 euro.
Geeft je wel voor 01 juni 2020 op via zwemmen@politiesport.nl ovv Open Water Clinic
 - We houden ook 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 het gewoon door, en passen we onze trainingen daarop aan. Maar bij onweer kunnen we niet zwemmen en zoeken we een alternatief
- **Waarom:** De NPSB is het sportieve visitekaartje van de Nationale Politie. De NPSB heeft een aantal doelstellingen, waaronder:
 - Het bevorderen van de lichamelijke en geestelijke gezondheid van politiemensen
 - Het bevorderen van sportbeoefening onder politiemensen
 - Het bevorderen van de sociale contacten tussen politiemensen
 - Het bieden van faciliteiten om de eerder genoemde doelstellingen te realiserenOm de doelstellingen te halen biedt de NPSB een scala van sportactiviteiten, speciaal voor iedereen in dienst van de Nationale Politie en Koninklijke Marechaussee.
Een speerpunt hierbij is breedtesport. De NPSB beoogt zoveel mogelijk collega's de voordelen van sport voor geest, lijf en teamspirit mee te geven.

VERVOLG:Open Water Clinic Utrecht

- Waarmee (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);
 - zwemboei
(als je een zwemboei hebt, neem deze den 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.nl en dan wordt het voor je meege-
nomen. Speciale prijs voor deelnemers aan deze clinic = € 27,50
ipv € 32.50).
 - zwembril.

Graag tot in juni 2021 !

Met vriendelijke groet,
Babette Rens.

