



## Nieuwsbrief 2025-03

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](mailto: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/>

<https://www.instagram.com/nederlandsepolitiezwemsport/>



## Open Water-clinics Utrecht

Op woensdag 09 juli 2025 tussen 11:00 en 12:30 en 13:00 en 14:30 uur worden er twee Open Water-clinics georganiseerd in samenwerking met Zwemanalyse (<https://www.zwemanalyse.nl/>):

### Informatie:

- **Wie:** voor (gepensioneerde) medewerkers van de Nationale Politie en Koninklijke Marechaussee
- **Wat:** Open Water-clinics ism Zwemanalyse  
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:** 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
- **Wanneer:** woensdag 09 juli 2025
  - **Clinic 1** (voor beginners: niet veel zwemervaring - niet veel buitenzwem ervaring - niet eerder een clinic gevolgd / geen idee van tips en trucs voor buiten zwemmen - maar enthousiast om alles te leren en ervaren - moet uiteraard wel kunnen zwemmen ivm de veiligheid):
    - 11.00 uur verzamelen en omkleden (er zijn geen kleedruimtes, maar ik ga op zoek naar een “tent”)
    - 11.10 uur welkom, toelichting programma, verdeling in groepen op niveau
    - 11.15 uur iedereen start in zijn eigen groep met eigen trainer
    - 12.30 uur einde clinic (of eerder, ligt aan de watertemperatuur)
  - **Clinic 2** (voor gevorderden: wel zwemervaring – wel buitenzwem ervaring - al eerder geoefend met tips en trucs voor buiten zwemmen):
    - 13.00 uur verzamelen en omkleden (er zijn geen kleedruimtes, maar ik ga op zoek naar een “tent”)
    - 13.10 uur welkom, toelichting programma, verdeling in groepen op niveau
    - 13.15 uur iedereen start in zijn eigen groep met eigen trainer
    - 14.30 uur einde clinic (of eerder, ligt aan de watertemperatuur)

## VERVOLG: Open Water-clinics Utrecht

- Welke wijze: deelname is gratis, maar geeft je wel voor 16 juni 2025 op (let op: vol = vol) via [zwemmen@politiesport.nl](mailto:zwemmen@politiesport.nl) o.v.v. Open Water-clinics Utrecht + je naam + telefoonnummer (beginner of gevorderde)
  - 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.
- Waarmee (zelf meenemen):
  - badmuts;
  - 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 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/buitenwater/> Als je er 1 wilt bestellen, stuur dan een mail met naam en gewenste kleur aan [info@zwemanalyse.nl](mailto:info@zwemanalyse.nl) en dan wordt het voor je meege-nomen.
  - zwembril;
  - zwemkleding

Graag tot woensdag 09 juli 2025!

Met vriendelijke groet,  
Babette Rens.

## Toestemmingsformulier privacy Open Water-clinics Utrecht

Zwolle, 01 januari 2025

Hallo deelnemers aan de Open Water-clinics Utrecht

Naar aanleiding van de privacy wetgeving moet ik me als zwemgedelegeerde van de Nederlandse Politie SportBond houden aan regels.

Eén van de regels is dat ik alleen vanaf [zwemmen@politiesport.nl](mailto:zwemmen@politiesport.nl) met jullie sporters mag mailen op jullie politie-mailaccount (dus niet meer naar privé-accounts). Een tweede regel is dat ik niet meer naar al jullie privégegevens mag vragen. Ten derde: als ik een telefoonnummer nodig ben, mag ik alleen naar jullie telefoonnummer van de politie vragen. Ten vierde is foto's en namen plaatsen op de openbare NPSB-website een dingetje en daarom stuur ik jullie dit toestemmingsformulier. Ik moet voortaan vooraf toestemming vragen of een sporter met naam/werkregio en foto geplaatst wil worden op bijvoorbeeld de NPSB-website. Ik wil jullie daarom vragen om deze brief (bij deelname):

- uit te printen
- in te vullen
- te voorzien van een handtekening
- in te scannen
- naar mij terug te sturen

Ik weet het, het is best veel gevraagd, maar anders is het voor mij niet te doen om een verslag met namen/werkregio's en foto's ergens te plaatsen. Alvast bedankt voor jullie medewerking !

Met vriendelijke groet,  
Babette Rens.

Hierbij verklaart ondergetekende, ..... (naam),

- dat zijn/haar **VOORnaam** en **werkregio** genoemd mag worden in een **verslag** over de Open Water-clinics Utrecht op woensdag 09 juli 2025.  
Aankruisen waarvoor u toestemming geeft.
  - in 24/7
  - op de website van de NPSB: <https://www.politiesport.nl/>
  - op de Facebookpagina:  
<https://www.facebook.com/NederlandsePolitieZwemSport/>
  - op de Instagrampagina:  
<https://www.instagram.com/nederlandsepolitiezwemsport/>
- dat de **foto's** die gemaakt zijn tijdens de Open Water-clinics Utrecht op woensdag 09 juli 2025 en waarop hij/zij **HERKENbaar** staat gebruikt mogen worden  
Aankruisen waarvoor u toestemming geeft.
  - in 24/7
  - op de website van de NPSB: <https://www.politiesport.nl/>
  - op de Facebookpagina:  
<https://www.facebook.com/NederlandsePolitieZwemSport/>
  - op de Instagrampagina:  
<https://www.instagram.com/nederlandsepolitiezwemsport/>
- dat de **foto's** die gemaakt zijn tijdens de Open Water-clinics Utrecht op woensdag 09 juli 2025 door de zwemgedelegeerde van de NPSB verstuurd mogen worden naar de mede-deelnemers aan de NK Open Water  
Aankruisen waarvoor u toestemming geeft.
  - via WeTransfer of Dropbox (of iets dergelijks)

Datum: .....

Handtekening: .....