



CLUBBLAD

Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub 1870



Opgericht 25 juni 1870
Koninklijk goedgekeurd 25 juni 1970
Aangesloten bij de KNZB
www.konaz1870.nl
info@konaz1870.nl

Koninklijke Amsterdamse Zwemclub 1870

Voorzitter	Hilja Hermans	voorzitter@konaz1870.nl
Secretaris a.i.	Fons Glasmeier	secretaris@konaz1870.nl
Penningmeester	Berry Dekker	penningmeester@konaz.nl
Ledenadministratie	Zie Postadres	ledenadmin@konaz1870.nl
Redactie	Patricia van Ogtrop	redactie@konaz1870.nl
Postadres	Kon. Amsterdamse Zwemclub 1870 H. Kuipers-Rietberghof 26 1106 WE Amsterdam	secretaris@konaz1870.nl 020-6978555
Website		www.konaz1870.nl
E-mail		info@konaz1870.nl
KvK Amsterdam		40531455
ING		180700
Kopij inleveren		redactie@konaz1870.nl voor 30 januari 2010

Opgericht op 25 juni 1870

1920: Gouden medaille van verdienste gemeente Amsterdam

1930: Gouden medaille van verdienste Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)

1930: Medaille van verdienste Koninklijke Belgische Zwem- en Reddingsbond (KBZRB)

1970: Predicaat 'Koninklijk'

1970: Gouden sportpenning gemeente Amsterdam

Sponsors



Inhoudsopgave

Voorwoord voorzitter	4
Agenda	5
Verjaardagen	6
Nieuwe leden	6
De Dag van Duizend Culturen	7
Trainingskamp 2009	8
Schoolzwemkampioenschappen	8
Moppen	9
Scholierenvergoeding en jeugdsportfonds	9
Borstcrawl	10
Influenza H1N1 (Mexicaanse griep)	12
Van de redactie	13
Kleurplaat	14

Voorwoord voorzitter

Beste lezers,

Wij zijn alweer een paar maanden onderweg in het seizoen met de feestdagen in zicht.

Over feest gesproken. Weten jullie dat wij volgend jaar juni 140 jaar bestaan. Dit willen wij uiteraard niet onopgemerkt voorbij laten gaan. Patricia onze PR dame/redactrice en trainer Arjan zijn al bezig om de plannen voor het jubileum volop uit te werken. Daarna zal er een werkgroep gevormd worden, die behulpzaam kan zijn met de uitvoer hiervan. Om het jubileum te bekostigen is heel veel geld nodig. In deze tijd van economische recessie is het een moeilijke opgave om sponsors te vinden. Gelukkig hebben wij creatieve leden die verschillende activiteiten uitwerken om geld in te zamelen. Hierbij zijn hele leuke originele ideeën. Het geeft mij een goed gevoel dat er veel vrijwilligers bereid zijn om mee te denken en zich ook willen inzetten om dit en ook andere activiteiten te kunnen realiseren. Zo hebben wij ook voor de Kerst onze traditionele kerstkraam. Leden van de wedstrijdafdeling gaan in samenwerking met de activiteitencommissie in november weer gezellig knutselen om leuke spulletjes voor de kerst te maken, zodat deze bij onze kerstkraam verkocht kunnen worden.

In het kader van het Swim2Gether project wordt door de Kon. AZ voor de tweede keer dit jaar het schoolzwemkampioenschap georganiseerd. Hieraan kunnen alle scholen in Amsterdam Zuidoost aan deelnemen. Omdat dit kampioenschap tijdens de zwemles op woensdag plaatsvindt, is besloten om na jaren weer eens een gezamenlijk afzwemmen met de drie baden, waar wij les geven, te organiseren. Dit gezamenlijk afzwemmen vindt plaats op zaterdag 28 november a.s. in het Bijlmersportcentrum. Ik hoop dat hier veel ouders, familie en vrienden bij aanwezig zijn, zodat het een geweldig feest wordt. Als dit afzwemmen een

succes is, is het misschien een idee om het afzwemmen jaarlijks op deze manier te organiseren. Het is goed voor het clubgevoel.

Volgend jaar willen wij ook proberen om een waterpolotoernooi voor de scholen in Zuidoost te organiseren. Daarna willen wij gaan peilen of er interesse is voor waterpolo, zodat wij het waterpolo binnen onze vereniging weer in ere kunnen herstellen. Om vooral de jeugd in Amsterdam Zuidoost aan het sporten te brengen zal dit dan in de eerste plaats voor de jeugdige leden opgezet gaan worden. Naast uiteraard de waterpoloërtjes is het belangrijk dat wij hiervoor over bevoegde trainers, het liefst met waterpolo ervaring kunnen beschikken. Mocht je toevallig, of iemand in jouw omgeving, over deze kwaliteit beschikken, laat het me dan alvast even weten. Als je het leuk vindt om mee te helpen met de organisatie hiervan ben je natuurlijk ook van harte welkom. Hierbij doe ik tevens een oproep aan alle nieuwe ouders om na te denken over het meehelpen bij het organiseren van activiteiten, zodat wij ons vrijwilligersteam kunnen versterken. Laten wij met z'n allen de handen bij elkaar steken voor een goede voortzetting van onze club. Het is ontzettend leuk om betrokken te zijn bij de activiteit van uw kind(eren).

Tot slot wil ik iedereen hele fijne feestdagen toewensen!

Hilja Hermans
Voorzitter



Agenda

Diplomazwemmen

Bijlmer Sportcentrum

4 nov.	Kijkdag
25 nov.	Schoolzwemkampioenschappen
28 nov.	Diplomazwemmen (alle zwembaden) in het Bijlmer Sportcentrum)
2 dec.	Kijkdag
2 dec.	Sinterklaasviering Bijlmer Sportcentrum
16 dec.	Familiezwemmen Bijlmer Sportcentrum
23 t/m	Kerstvakantie
30 dec.	
6 jan.	Kijkdag
3 feb.	Kijkdag

Floraparkbad

3 nov.	Kijkdag
28 nov.	Diplomazwemmen (alle zwembaden) in het Bijlmer Sportcentrum)
1 dec.	Sinterklaasviering Floraparkbad
15 dec.	Familiezwemmen Floraparkbad
23 t/m	Kerstvakantie
30 dec.	
5 jan.	Kijkdag
2 feb.	Kijkdag

Sloterparkbad

5 nov.	Kijkdag
28 nov.	Diplomazwemmen (alle zwembaden) in het Bijlmer Sportcentrum)
3 dec.	Sinterklaasviering Sloterparkbad
17 dec.	Familiezwemmen Sloterparkbad
23 t/m	Kerstvakantie
30 dec.	
7 jan.	Kijkdag
4 feb.	Kijkdag

Wedstrijdzwemmen

1 nov.	AZVD Limietwedstrijd
8 nov.	IJsselmeer LAC D3 wedstrijd
8 nov.	Masters club meet
15 nov.	VZC (Competitie) D2
15 nov.	De Aalschover Zuiderzee Masterscircuit D2 (O.V.B.)
22 nov.	Kring Speedo Club Meet
22 nov.	DWT Meerkamp D1
27 nov.	PSV Swimcup Eindhoven
29 nov.	Kring Estafette wedstrijd
29 nov.	AZVD Limietwedstrijd
6 dec.	De Futen LAC D4
13 dec.	Kring/Kon. AZ 1870 Speedo D2
19 dec.	Kerstvakantie (geen training op 25, 26 en 31 dec. en 1 jan.)
t/m 3 jan.	
20 dec.	S.G. Vecht en Rijn Angarde Circuit D4
20 dec.	Kon. AZ 1870 Sprintwedstrijd
31 dec.	Oliebollenwedstrijd
9 jan.	Swol 1894 Zuiderzee Masterscircuit D3
10 jan.	IJsselmeer Mini orenwedstrijd
10 jan.	Kring Winterkampioenschappen
17 jan.	De Vuursche VZC (Competitie) D3
22 t/m	NK Masters Korte Baan
24 jan.	
24 jan.	Kring Speedo D3
24 jan.	S.G. Vecht en Rijn Angarde Circuit D5
31 jan.	AZVD Limietwedstrijd
7 feb.	Meerkamp D2
7 feb.	Kring Sprintkampioenschap
14 feb.	Rapido 82 Conny Smid Meet
14 feb.	Torpedo LAC D5
19 feb.	Brevetzwemmen
20 feb.	HZ&PC Zuiderzee Masterscircuit D4 (O.V.B.)
20 t/m	Voorjaarsvakantie (training gaan door)
28 feb.	
21 feb.	S.G. Vecht en Rijn Angarde Circuit D6
28 feb.	FGT (Fons Glasmeier Toernooi)

Verjaardagen

Van harte gefeliciteerd!

Oktober

2	Mauwia Amhaini
2	Walid Bakir
3	Hafssa Zanzen
4	Angelica Taub
5	Joella Menig
5	Chaznica Mathilda
5	Aiida Alken
8	Zakaria Aithaddou
10	Jaymi van Kuik
13	Tygo Borgman
14	Dejean Grampon
19	Yassir Ben Moussa
26	Yahya Kara

November

3	Gianni Stuger
3	Rahmei Mahdaoui
4	Nina Veen
5	Kelysha Cairo
7	Ennis van Klingeren
8	Owen Carter
9	Janayra Johnson
11	Amber Grampon
11	Terry Topsvoort
12	Latoya Dash
12	Aicha Boumejjane
13	Genevieve Arlaud
14	Marcel van der Lem
16	Angelita Gharbharan
18	Noah Glunder
20	Enes Gogdemir
20	Chavez Jubitana
21	Qynaida Sinester
23	Callia Mcfarlane
24	Jelle Gorter
25	Iryan Gokoel
26	Srefidensi Alken
27	Revelino Dubois
28	Junior Geeris
29	Danique Kipperman

December

1	Julia Waardenburg
2	Gabriëlle Bouman
3	Elhynio Caupain
3	Sofia Guguin Mello
5	Amayra Biezen
8	Jaleesa Milan
10	Shazanjeet Kaur

11	Nabil Aithaddou
11	Vasthi Oulhiat
15	Janaira Brooks
15	Hazem Ahmed
16	Rameen Mirza
17	Sjuraily Lijong
18	Chevenely Cruden
18	Jemyra Daal
19	Sander de Wolf
21	Madelief van den Reek
28	Casper de Graaf
28	Jaden Pinas
28	Valeria Hardy
29	Imad Bellaoui
29	Arien Chen
30	Isiah Meerzorg

Nieuwe leden

Welkom!

Hazem Ahmed
Aria Alsarmami
Chademie Arlaud
Gionny Arlaud
Ryan Asare Yeboay
Twan Balk
Tammo Begeer
Aicha Boumejjane
Quincy Brazil
Rae-Dawn Bruce
Cadance Bruce
Sidney Bruce
Avony Bruce
Raphael Cairo
Critopher Cathalina
Ilana Crawford
Chevenely Cruden
Daninho Doorson
Caine Dragtenstein
Damynio Dragtenstein
Shanelva Drakenstein
Elvis Duvie
Emma Duvie
Dano Giannetia
Milan van Esch
Tom Gillich
Enes Gogdemir
Sofia Guguin Mello
Clayton van Heuven Staereling
Zainab Hafidi
Arlene Jaensch
Dani Jansen
Chavez Jubitana

Luciano Kaster
 Movnir Kerkwijk
 Ismael Kerkwijk
 Chauntall Kléberg
 Giorgio Koswal
 Joel Koswal
 Kisha Koswal
 Mandy Kristel
 Richano Lemmert
 Chelsea Lodik
 Jenairo Lopes
 Emna Mahdaoui
 Rahmei Mahdaoui
 Heder Malik
 Jemairo Moestadja
 Dayimen Ogbeide
 Walie Oulad Madouma
 Leroy Phillington
 Dani Piersma
 Sadwemba Pinas
 Amidon Pinas
 Quinten van der Poel
 Roangelo Ricardo
 Andres Rooze
 Marcella Ruisch
 Shailesh Samjhawan
 Benjamin San A Jong
 Serena Serena Hageman
 Barbara Stoop
 Ashaira Soares
 Leo Tang
 Demelza Vonk
 Peter Vukmirovic
 Joey van der Waart
 Miraisha Williams
 Sander de Wolf

De Dag van Duizend Culturen

Door Brenda Lubbers, Sonja van Klingeren en Jennifer Fung-a-Loi

Beste Kon AZ-leden,

Na vele weken voorbereiding was het dan eindelijk 26 september, de Dag van Duizend Culturen. En gek, zijn we zo lang bezig geweest met het organiseren van deze dag, is het in een oogwenk voorbij. Maar dat is meestal het geval met leuke dingen. Want leuk en gezellig, dat was het zeer zeker! Iedereen was goedgehumeurd, de sfeer was top, het weer fantastisch. Misschien had het

laatste liever een stuk minder kunnen zijn, waardoor er meer mensen naar onze kanjers in het zwembad hadden willen gaan kijken. Hoe dan ook, het was een geweldige dag die alleen mogelijk was omdat er leden bereid waren hun vrije zaterdag hiervoor op te offeren.

Meegewerkt hebben:

- o Patricia Ahrends,
- o Gabriëlle Bouman,
- o Berry Dekkers,
- o Job van Duynhoven,
- o Charlotte Freriks,
- o Jesse Freriks,
- o Sam-Lin Fung-A-Loi,
- o Elly de Galan-Sepers,
- o Frederique Henraat,
- o Thelma Henraat-Boas,
- o Timmo Henraat,
- o Hilja Hermans,
- o Aisha Houtzager,
- o Larissa Keizerweerd,
- o Roxy van Kesteren,
- o Harry van Kesteren,
- o Wendy Knoppers,
- o Calina van der Lem,
- o Desiree van der Lem,
- o Marcel van der Lem,
- o Jordi van der Lem,
- o Sharon van der Lem,
- o Kaspur van der Lem,
- o Cees Lijzenga,
- o Paula Mestrum,
- o Peter Mestrum,
- o Nashara Nap,
- o Elso Nap,
- o Tariq Sakoer,
- o Cesika Savut,
- o Seren Savut,
- o Diyar Savut,
- o Cesi Savut,
- o Arjan Schilder,
- o Paul Schuurmans,
- o Mia Schwegler,
- o Summer Tjin A Tsoi en
- o Erik de Wolf.

Mensen, fantastisch, hartstikke bedankt!

Trainingskamp 2009

Door Valeria Hardy

Achttien september ging ik met zwemmen op trainingskamp. We moesten om verzamelen om 5 uur. We moesten ongeveer een 1 uur rijden naar het kamp. Eenmaal daar aan gekomen moesten we onze kamer klaar maken, dus bedden opmakken en tassen inpakken want de oudere kinderen moesten in de avond trainen. Ik zat met Seren, Diyar, Iris, Gaby, Larissa, Diyanira op de kamer. We hadden dus onze kamer klaar gemaakt. Nou we zijn allemaal ongeveer 13 jaar dus we hadden ook wel veel make-up bij ons. We hadden een tafel in de kamer en die tafel zat helemaal vol met onze make-up. We moesten om 22.00 uur zwemmen tot 23.00. Het was eigenlijk wel een goede training, niet te zwaar en ook niet te licht. Het enige wat minder was is dat we ongeveer 20 min. naar het zwembad moesten lopen. Aangekomen in het huisje gingen we direct slapen. Nou eigenlijk gingen we kletsen over het kamp en de mensen die er allemaal waren.

De volgende ochtend moesten we om 7.00 opstaan, want we kregen ochtendgymnastiek van Marcel (de hoofdtrainer). Daarna was het eten, poetsen en dan klaarmaken om te gaan trainen van 10 tot 12. Toen we klaar waren met zwemmen gingen we eten. Er waren twee meisjes jarig dus dat was ook wel leuk. We moesten weer om 6 tot 8 zwemmen. Toen die training er op zat gingen we gingen we terug naar het huisje want we zouden een avondspel doen die begon om 11 uur. We werden in groepjes verdeeld en we moesten met een zaklamp door het bos vijf opdrachten zoeken, maar het er waren aliens die je konden tikken. En dan ging er een punt van je totale score af. Dus hoe vaker je getikt werd, hoe meer punten er van de score afging. Mijn groep had gewonnen. Ik had dat echt niet verwacht.

De volgende ochtend moesten we weer om 10 uur zwemmen. Toen die training was afgelopen en we hadden gegeten

moesten we onze kamers schoonmaken, want we zouden die dag naar huis gaan. Toen we klaar waren met inpakken mocht je doen wat je wou. Ik ging samen met de kinderen en volwassen trefballen. Toen kwam de bus we moesten onze bagage in de bus zetten want de bus zou ons bij het zwembad afzetten want we zouden niet meer teruggaan naar het huisje. Na het zwemmen van 2 tot 4 uur gingen we terug naar Amsterdam. Ik vond het een hele leuke maar zwaar trainingskamp.

Schoolzwemkampioenschappen

De schoolzwemkampioenschappen van 2009-2010 komen er weer aan. Dit evenement zal plaatsvinden op 25 november 2009 in het Bijlmer Sportcentrum om 14:00.

Alle basisscholen in Amsterdam Zuidoost zijn uitgenodigd om een of meerdere teams voor te dragen met ieder zes leerlingen. Er zullen meerdere trainingen georganiseerd worden voor de kinderen. Er zal hier onder andere aandacht worden besteedt aan zwemtechniek, start en wissel.

Het programma bestaat uit deze onderdelen:

- o 6 x 25 meter vrije slag estafette (hele team)
- o 50 meter vrije slag (bovenbouw)
- o 25 meter vrije slag (middenbouw)
- o 25 meter vrije slag (onderbouw)
- o 50 meter rugslag (bovenbouw)
- o 25 meter rugslag (middenbouw)
- o 25 meter rugslag (onderbouw)
- o 6 x 25 meter ludieke estafette (hele team)

De prestaties van het gehele team wordt opgeteld en de beste drie gaan door naar de provinciale kampioenschappen.

De zwemvereniging organiseert deze kampioenschappen voor de tweede keer. Er deden toen meer dan 50 deelnemers mee. De winnaar hiervan was Nellestein. De tweede en derde prijs ging naar Onze Wereld en As Soefah. Naast deze drie scholen mochten er nog twee scholen door naar het provinciale

kampioenschap, namelijk De Morgenster en Crescendo.

Voor meer informatie of deelname, neem contact op met Cees Lijzenga op schoolzwemmen@konaz1870.nl.

Moppen

'Wat zwem jij goed, zeg.'

'Ja ik zwem al vanaf mijn derde jaar.'

'Dan zul je wel moe zijn.'

'Ober, er zwemt een vlieg in mijn soep!'

'Niet voor lang, meneer. Ziet u die spin aan de rand van het bord?'

Een toerist huurt een kano en peddelt het water op. Midden op de plas kiept zijn kano om. De kano komt niet meer overeind. De man komt niet meer boven. Een paar omstanders springt in het water en halen de bewusteloze toerist naar de kant. Ze beginnen te beademen en reanimeren. De politie komt erbij. Ze kijken in zijn binnenzak. Daar zitten een paspoort en drie zwemdiploma's in. Als de toerist bijkomt, vraagt een agent: 'Kon je jezelf nou niet redden? Je hebt wel drie zwemdiploma's!' 'Jawel,' zegt de Belg, 'maar ik wist niet dat die hier ook geldig waren.'

Scholierenvergoeding en jeugdsportfonds

Iedereen weet dat zwemmen goed voor je is. Het is een sport dat van jong tot oud beoefend kan worden en gedaan kan worden in verschillende intensiteiten. Ook worden er sociale contacten ontwikkeld, geeft zelfvertrouwen en natuurlijk geeft het een veilig gevoel, vooral in een omgeving waar veel water is.

Niet iedereen heeft genoeg geld voor de lessen en de nodige uitrusting, maar gelukkig zijn er mogelijkheden vanuit de gemeente, het stadsdeel en particuliere instanties.

Scholierenvergoeding

De Scholierenvergoeding is een vergoeding voor Amsterdamse ouders die kinderen hebben in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs of

mbo-bol-onderwijs (beroepsleidende weg) met een laag inkomen.

De ouders kunnen €255 krijgen per kind in het basisonderwijs en €400 per kind in het voortgezet onderwijs of mbo-bol-onderwijs. Dit geld is bestemd voor school, sport of culturele activiteiten.

Om in aanmerking te komen voor het Scholierenvergoeding, mag uw fiscaal inkomen op 31 december 2008 niet hoger zijn dan:

- o (Echt)paren €20.664
- o Alleenstaande ouders €18.996

Om de Scholierenvergoeding aan te vragen, kunt u bellen naar 020-346 3684 (gemeente Amsterdam, Dienst Werk en Inkomen) en het aanvraagformulier aanvragen.

Voor meer informatie, ga naar:

http://www.dwi.amsterdam.nl/ik_heb_w_einig_geld/dwi-voorzieningen/scholierenvergoeding?ActIumlDt=126235

Jeugdsportfonds

Het Jeugdsportfonds is voor Amsterdamse kinderen van 4 t/m 18 jaar, waarvan de ouders een laag inkomen hebben.

De aanvraag voor het Jeugdsportfonds kan niet gedaan worden door een ouder, maar moet worden gedaan door een persoon die professioneel betrokken is bij de opvoeding, begeleiding of scholing van het kind. Denk hierbij aan een leerkracht, schoolmaatschappelijk werker, jeugdzorg of huisarts.

Het Jeugdsportfonds geeft maximaal €255 per jaar per kind. Het geld wordt niet uitbetaald aan de ouders, maar direct aan de sportvereniging. Er kan ook sportuitrusting gekocht worden bij Perry Sport of Aktiesport.

Voor meer informatie ga naar:

<http://www.jeugdsportfonds.nl/index.jsp?id=489> of neem contact op met bijvoorbeeld een leerkracht of huisarts.

Borstcrawl

Door Marcel van der Lem en Patricia van Ogtrop

Dit is een zwemslag met een dubbele overarmslag die niet tegelijkertijd wordt uitgevoerd. De beenslag is een crawlbeenslag. De borstcrawl is de snelste zwemslag door:

- o een constante horizontale ligging,
- o weinig weerstand bij de contrabewegingen,
- o lange stuwbanen van de armen, die elkaar gedeeltelijk overlappen,
- o door een ongelijktijdige overhaal en
- o een krachtige armslag.

Armslag

Bij de borstcrawl zijn de armen erg belangrijk, zij zorgen voor 70 to 90% van de snelheid.

De armslag bestaat uit vijf delen:

- o de inzet,
hier wordt de arm en de hand in het water gestoken op ongeveer schouderbreedte. De hand raakt eerder het water dan de elleboog. Indien op de juiste manier uitgevoerd, wordt het water het eerst met duim en wijsvinger geraakt.
- o de glijfase,
hier wordt na de inzet de arm in het water verder doorgestrekt. De handpalm wijst hierbij naar onderen. In de moderne borstcrawl is te zien dat er steeds minder glijfase in de slag voorkomt, wat inhoudt dat de arm bijna gestrekt is bij de inzet.
- o de trekfase,
dit is de fase vanaf het einde van de glijfase tot dat de hand zich recht onder de schouder bevindt.
- o de duwfase,
hier zal de hand de tweede helft van de beweging maken en richting de heup gaan. De meeste zwemmers maken hierbij de fout de arm onder de romp door te halen.
- o de uithaal,
de elleboog en de pink zullen als eerste het water verlaten. De uithaal vindt plaats bij het bovenbeen waarbij de hand vlak naast het been is.
- o de overhaal,
deze vindt plaats met een hoge

elleboog, waarbij de onderarm en hand ontspannen zijn. In de overvindt echter wel acceleratie van de bovenarm plaats, waardoor de arm die een overhaal maakt de op dat moment stuwende arm 'inhaalt'.

Beenslag

Hoewel de armslag het belangrijkste is, is de combinatie van arm- en beenslag erg belangrijk.

De beenslag heeft twee functies:

- o Een stabiliserende en compenserende functie
- o Een stuwende functie

Een beenbeweging bestaat uit een afwisseling van op- en neerslag. De beweging wordt ingezet vanuit de heup.

Combinatie

Er zijn verschillende combinaties voor arm- en beenslag. Zo is bijvoorbeeld de Amerikaanse combinatie twee armslagen op zes beenslagen. Een andere combinatie is de Australische crawl. Bij deze combinatie is de armslag meer aanwezig, hier worden twee armslagen op twee beenslagen gezwommen. Deze slag wordt verhoudingsgewijs meer gebruikt bij het zwemmen van lange afstanden.

Ademhaling

De inademing vindt links of rechts plaats, afhankelijk van de voorkeur van de zwemmer. Dit kan altijd aan dezelfde kant plaatsvinden, of om en om. Inademing start met het draaien van het hoofd aan de zijde waar op dat moment een arm met de doorhaal begint. Zodra de arm onder een hoek van 45 graden in het water is, is het hoofd voldoende zijwaarts gedraaid om met de ademhaling beginnen. De zwemmer is klaar met ademen voordat de duwfase van de armslag is afgerond; het hoofd draait dan al terug naar de rustpositie.

Veelgemaakte fouten**LIGGING:**

- Er wordt niet of onvoldoende gerold met de schouders en romp;
- Het hoofd ligt te hoog (belemmert de uithaal) of juist veel te diep (bemoeilijkt de ademhaling);
- Het hoofd ligt niet rustig, maar zwaait bij iedere slag heen en weer;
- De benen liggen niet in het verlengde van de romp, maar hangen in het water.

ARMEN:

- Bij de insteekfase overkruist de arm de lengteas, waardoor de zwemmer bij de doorhaal de verkeerde kant op rolt en tevens sterke neiging zal hebben om de armen onder de romp door te halen;
- De doorhaal is teveel zijwaarts (poloslag) of teveel binnenwaarts (arm onder romp).

BENEN:

- Actief op en neerslaan vanuit de knieën ('fietsen');
- Haaktenen / klompvoeten, de enkels zijn niet ontspannen.

COMBINATIE:

- Beenslag en armslag leiden een apart leven en werken elkaar tegen;
- De benen doen in combinatie met de armen vrijwel niets (komt vaak voor);
- De benen zijn actiever dan de armen (komt zelden voor).

ADEMHALING:

- Er wordt niet in het water uitgeademd (dus 'bellen blazen'), maar op het moment dat de ademhaling moet beginnen. Hierdoor wordt te laat gestart met de ademhaling.
- Er wordt te laat gestart met de ademhaling, waardoor de zwemmer blijft 'afhouden' op de arm die op dat moment in trekfase zou moeten zijn. Vervolgens slaat deze arm onder de romp door, over de middellijn van de zwemmer. Dit leidt tot een sterk asymmetrische slag.

- Er wordt naar voren ademgehaald, waardoor de mond over de boeggolf heen getild moet worden, wat weer leidt tot een ongunstige ligging.
- Permanent 1:2 ademhalen, waardoor feitelijk maar met één arm gezwommen wordt.

Bron:

<http://www.zweminfo.nl/borstcrawl.htm>

Volgende keer een nostalgische zwemslag! Zou je graag een nostalgische zwemslag terug willen zien? Mail het dan naar redactie@konaz1870.nl.



Influenza H1N1 (Mexicaanse griep)

De afgelopen tijd is het nieuwe griepvirus overal in het nieuws geweest. Als zwemvereniging willen wij ook even aandacht besteden wat de griep voor gevolgen heeft voor zwemmers.

Het nieuwe griepvirus lijkt op een seizoensgriep. De manier waarop men besmet kan raken is gelijk: hoesten, niezen, lichaamscontact en het aanraken van besmette oppervlaktes. Iemand die met dit griepvirus besmet is, is gemiddeld een week ziek, ook zonder medicijnen.

Sportgeneeskunde Nederland is een samenwerkingsverband tussen organisaties rondom sportgeneeskunde. Zij hebben tien punten opgesteld waar je op moet letten als sporter of zwemmer als je griep hebt.

- Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt afgeraden te sporten in welke vorm dan ook. Het vroegere geloof dat een verkoudheid of griep 'eruit gezweet kon worden' wordt afgeraden;
- Aangezien virusinfecties niet behandeld kunnen worden met antibiotica en er op dit moment nog geen vaccin beschikbaar is, zit er niets anders op dan goed uit te zieken. Daarbij kan als stelregel gebruikt worden dat, als de koortsperiode bijvoorbeeld 4 dagen bedroeg, vervolgens nog 4 dagen gewacht moet worden alvorens weer rustig te gaan sporten;
- Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die darminfecties met diarree veroorzaken. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod;
- Alleen bij een simpele neusverkoudheid mag gewoon door getraind worden. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als de klachten dus beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een

loopneus, kan er gewoon doorgesport worden;

- Verder moet er bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden getraind;
- De beslissing om al of niet te gaan sporten neemt u altijd voordat u een koortsverlagend middel of pijnstillert hebt genomen zoals aspirine of paracetamol;
- Indien er alleen lokale klachten zijn mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstillert middel worden genomen en gesport worden;
- Indien de verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklachten veroorzaken en is dan ook niet aan te raden;
- Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen dan gestoord is en de zuurstofaanvoer belemmerd wordt;
- Neem voldoende hygiëne maatregelen.
 - Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest;
 - Was regelmatig uw handen met water en zeep;
 - Raak zo min mogelijk uw mond, neus of ogen aan;
 - Gebruik papieren zakdoeken of tissues bij hoesten, niezen of snuiten en gebruik ze eenmalig. Gooi ze daarna in de vuilnisbak;
 - Drink tijdens het sporten uit een eigen meegebrachte drinkbidon of gebruik je eigen bidon.

Als er een lid van het team griepverschijnselen vertoont, is het beleid om deze persoon te isoleren van de rest van het team om te voorkomen dat het virus zich verspreid.

Overigens verhoogt regelmatig sporten de weerstand. Alleen tijdens en kort na intensieve inspanning ben je meer vatbaar voor virussen.

Dus, zorg goed voor jezelf!

Van de redactie

Hierbij de laatste editie van het jaar. De volgende editie zal in maart uitkomen. Heb je nog stukjes, foto's, leuke verhalen of moppen, stuur ze dan op (graag voor 1 maart)! Ook als je het leuk

vind om te helpen in de redactie, laat het mij ook weten.

Fijne feestdagen en tot snel!

Patricia van Ogtrop
Redactie (redactie@konaz1870.nl)

Kleurplaat

Fijne Kerstvakantie!

