

Veiligheid tijdens het zwemmen

Gaaf dat je mee zwemt! Wij willen graag wat met je delen over de veiligheid tijdens het zwemmen.

Het wordt een groot zwemevenement. We willen dat goed laten verlopen. De organisatie is er druk mee om het goed te regelen. JIJZELF bent enorm belangrijk hierbij. Zorg dat je goed getraind aan de start komt! Train ook in open water en vaak genoeg. Hiermee voorkom je dat je tijdens de zwemtocht te moe bent en niet verder kunt. Als iedereen fit het water ingaat, is de kans dat er iets misgaat zo klein mogelijk.

Twijfel je of je het wel aan kunt, bijvoorbeeld omdat je een ziekte hebt? Neem dan contact op met jouw huisarts. Denk goed na of je wel mee kunt doen. Als zwemmen niet lukt om medische redenen, dan kun je de 11stedenzwemtocht misschien op een andere manier ondersteunen.

Tijdens de tocht zwem je altijd met iemand samen. Jullie gaan in tweetallen het water in en ook weer uit. Zo kun je goed naar elkaar omkijken en er een mooie tocht van maken.

Kinderen die nog geen 12 zijn mogen niet alleen meezwemmen. Zij moeten altijd met een volwassene samen het water in en ook weer uit.

Het gebruik van een safe-swimmer raden we af. Overal op de route is er toezicht vanaf de kant en in het water. De leden van de reddingsbrigade zijn altijd heel dichtbij. Mocht je ondanks een goede voorbereiding toch problemen krijgen tijdens het zwemmen, dan zijn zij er om je te helpen.

Als laatste: als het te koud wordt in augustus (wat wij niet hopen) dan is een wetsuit verplicht. Hou daar dus rekening mee. Kijk op de website voor meer informatie hierover.

Wij proberen ons zo goed mogelijk voor te bereiden en verwachten dat dus ook van jou. Samen maken we er een heel bijzonder evenement van en een veilig evenement. En mocht er toch iets gebeuren, dan hebben we de nodige hulp paraat.

Tips van Maarten
over de veiligheid

Klik [hier](#).

Algemeen - De voorbereiding

Zwemmen in open water is heel anders dan in een zwembad. Het is handig om een paar keer in open water gezwommen te hebben voordat je aan de 11stedenzwemtocht deelneemt. Doe dit nooit alleen, zorg ervoor dat er iemand bij je is;

- Het gebruik van een wetsuit is aan te bevelen. Het zorgt ervoor dat je niet zo snel afkoelt en het vergroot je drijfvermogen. Train wel met je wetsuit om gewend te raken aan het gevoel van zwemmen in een pak;
- Voor je coördinatie en zicht is het aan te bevelen een zwembril te gebruiken. Het water tijdens de 11stedenzwemtocht is niet zout;
- Je kunt schuurplekken krijgen. Om dit te voorkomen kun je preventief wat vaseline smeren;
- Bij deelname aan de 11stedenzwemtocht krijg je bij de start een badmuts, tijdens trainingen is het handig alvast een badmuts te gebruiken.

Slagkeuze – Schoolslag en borstcrawl

- Zwem de slag die voor jou het meest prettig is;
- De 11stedenzwemtocht is geen wedstrijd, je kunt niet gediskwalificeerd worden.

Dit betekent dat je ook makkelijk kunt variëren in slagkeuze;

- Oefen in het zwembad, maar ook in het open water welke slag voor jou het comfortabelst is. In het zwembad kun je bv te allen tijde de bodem zien, maar in het open water is dat niet het geval. Misschien is de borstcrawl het prettigst in het zwembad, maar zwem je liever schoolslag in het open water. Probeer maar uit!



Schoolslag – enkele tips

- De schoolslag bestaat uit 3 onderdelen die achtereenvolgens doorlopen moeten worden: armslag, beenslag en uitdrijf/rustfase. Deze volgorde zorgt voor de meest vloeiende beweging;
- Haal je armen door het water en laat je vingers naar de bodem wijzen;
- Bij de schoolslag komt de kracht vanuit de benen. Zorg voor weinig armstuwing: je armen moeten het water aaien in plaats van 'pakken' (zoals bij de borstcrawl);
- Voor een rustige slag is het uitdrijfmoment belangrijk. Na een slag blijf je even in gestrekte houding liggen totdat je snelheid gaat verliezen en dan zet je een nieuwe slag in;
- Je hoofd beweegt bij elke slag met je lichaam mee: tijdens de armslag is je hoofd boven water en adem je in, tijdens de beenslag is je hoofd plat in het water en adem je uit.

Borstcrawl – enkele tips

- Zorg voor een goede ligging: helemaal horizontaal en hoog aan het watervlak. Het water stroomt dan onder je door en geeft minder weerstand;
- Beenslag is bij de borstcrawl minder belangrijk: 80-90% van de voortgang komt uit je armen. Zorg voor 'losse' enkels en laat de beweging hier vandaan komen, dus niet uit je knieën (hierdoor krijg je 'zinkende' benen);
- Bij de overhaal (je arm over het water heen terug naar voren bewegen) heb je twee opties: 1. de smalle (met een hoge elleboog en de hand dicht langs het lichaam) 2. de brede (met gestrekte arm over het water zwaaien). Probeer wat voor jou het fijnst is;
- Bij de insteek (je arm voor je in het water steken) kun je het beste je hand op gelijke lijn met je schouder insteken op ongeveer 3/4 van je overhaal. De laatste 1/4 glijdt je arm naar voren en strek je je arm en elleboog. Steek je arm niet te diep in het water;
- De doorhaal is het belangrijkste onderdeel van de borstcrawl, hiermee duw je het water weg. Gebruik je onderarm en hand als stuwvlakken, het eerste stuk trek je hiermee het water weg. Halverwege de doorhaal moet je hand onder je schouderlijn zijn en vormen je boven- en onderarm een hoek van 90 tot 110 graden. Als je je arm naar achter brengt, moet je zorgen dat je het water blijft wegduwen. Je hand haal je niet bij je middel er uit, maar pas bij je bovenbeen, als je elleboog gestrekt is.

Ademhalen en coördinatie

- Probeer een stabiel ademritme te vinden. Adem boven water in door je mond en adem onder water gedoseerd en rustig uit. Blaas niet alle lucht helemaal uit je longen, want dan krijg je het snel benauwd. Handig is om je ademhaling te tellen: 1 tel in en 3 tellen uit.
- Als je borstcrawl zwemt, probeer dan aan beide kanten adem te halen tijdens trainingen en straks tijdens de 11stedenzwemtocht. Dit is handig voor je coördinatie en je ontwikkelt je beide lichaamskanten evenredig, waardoor je blessures kunt voorkomen.
- In buitenwater moet je blijven checken of je de juiste kant op zwemt. Ga niet blindelings achter iemand aan, maar gebruik per stuk een ijkpunt. Bij de borstcrawl is het aan te bevelen om elke 10 tot 15 slagen je hoofd op te tillen om te kijken of je de goede kant op gaat.

Laatste advies!

Straks ga je met veel medezwimmers tegelijkertijd het water in. Als je de drukte niet fijn vindt, ga dan als laatste van je wave te water of zoek een plekje aan de zijkant;

- Als je net in het koude water springt kun je even naar adem snakken. Het is belangrijk dat je rustig met een ademritme start, zodat je daarna rustig en stabiel kunt doorademen;
- Doe een warming-up voor de start. Je lichaamstemperatuur stijgt en zorgt voor goede doorbloeding van de spieren. Het kan ook kramp voorkomen. Mocht je kramp in je benen krijgen, draai dan op je rug en draai je voet langzaam linksom en rechtsom vanuit de enkel. Watertrappelen helpt ook;
- Drink voldoende en eet een grote maaltijd ten laatste twee uur voor de start;

- Raak niet in paniek; het kan spannend zijn om in het donkere water te zwemmen, maar weet dat er in NL geen gevaarlijke dieren in het water liggen;
- Geniet van de ervaring en veel dank dat je de moeite neemt om mee te doen!

Kijk voor alle zwemtips op:

<https://www.11stedenzwemtocht.nl/zwemtips/>



Ken jij of ben jij een deelnemer, vrijwilliger of sponsor met een verhaal dat moet worden verteld? Stuur jouw verhaal dan op naar deelnemers@mvdwfoundation.nl!

Op de hoogte blijven? Volg ons op alle kanalen: [Instagram](#), [Facebook](#), [Twitter](#) en de [website](#).

U heeft bij uw inschrijving aangegeven nieuwsberichten over de 11stedenzwemtocht te willen ontvangen. Daarom sturen wij u graag deze nieuwsbrief, zodat u op de hoogte blijft over (de aanloop naar) dit bijzondere evenement. Mocht u toch willen afzien van nieuwsberichten over de 11stedenzwemtocht, wilt u dan een mailtje sturen naar deelnemers@mvdwfoundation.nl?