

### **We mogen weer!**

Sinds 15 januari kunnen we eindelijk weer het zwembad in. Op ieder moment en voor alle leeftijden zijn zwemactiviteiten weer toegestaan. Ons verenigingsleven kunnen we gelukkig weer opstarten en aan de conditie kan weer gewerkt worden. (Is voor een aantal van ons ook wel weer heel wenselijk...) En op 25 januari is gelukkig ook een volgende stap in de versoepelingen aangekondigd, zodat ook wedstrijden buiten de eigen club weer mogen.

### **Niet stil gezeten**

Ondanks de lock-down hebben de vrijwilligers van onze club niet stil gezeten. Het was een goed moment om aan onze eigen ontwikkeling te werken. Daarnaast was het ook heel gezellig om elkaar in een andere setting te ontmoeten.

Zo hebben we er met 32 vrijwilligers aan gewerkt om als toezichthouder op het bad te mogen staan. Toezichthouder bestaat uit 2 onderdelen: EHBO en een zwemtest.

Tijdens de workshop EHBO Sport hebben we stilgestaan bij de meest voorkomende letsels die we op het bad tegen komen. Omdat we met zo veel deelnemers waren, had het rode kruis de cursus helemaal op maat gemaakt. We werden getraind door een oude bekende: Marion Bergman. Zij heeft ons meegenomen in onderwerpen als: bewusteloos slachtoffer, verstuiking, ledematen gebroken of uit de kom en nek-, wervel- en hoofdletsel. En speciaal voor het waterpolo: bloedneus. Heel leerzaam om eens bij stil te staan met zijn allen. Laten we verder hopen dat we het niet nodig gaan hebben en dat iedereen gezond en fit blijft.

De volgende stap (nu we weer mogen zwemmen) is het oefenen voor de zwemtest. Deze is vooral van belang om een drenkeling uit het water te kunnen halen op de juiste manier.

Daarnaast hebben onze instructeurs en lesgevers van de recreanten gezamenlijk twee ochtenden een bijscholing gevolgd. Ook deze bijscholing was specifiek voor onze zwemvereniging samengesteld. De eerste ochtend stond voornamelijk in het teken van de schaarslag. Bij een schaarslag is er sprake van een ongelijke beweging van de benen, iets wat we regelmatig in het zwembad voorbij zien komen. Bij de tweede ochtend van de bijscholing stond het verbeteren van de verschillende zwemslagen centraal. Door middel van het kijken van veel filmpjes van verschillende zwemslagen hebben we een aantal casussen uitgediept. We hebben besproken



## Nieuwsberichten van zwemvereniging OZC'57

---

hoe de zwemslag verbeterd kan worden en waar we dan bij stil moeten staan.

De twee ochtenden waren erg interessant en zijn met veel enthousiasme gevolgd.

Omdat het belangrijk is om ons te blijven ontwikkelen zullen de instructeurs en lesgevers later in het jaar nog een bijscholing aangeboden krijgen.

### **Ook onze leden van Triatlon Taxandria zijn blij dat ze weer mogen trainen, getuige onderstaand ingezonden stukje door Aaike.**

Jaaaah, we mochten weer het bad in bij Den Donk! Wat waren we blij met dit nieuws. Het ging snel rond op de Whatsapp groep en mondeling binnen de Triatlon club van Taxandria. We hebben een afgestemd schema in de 3 activiteiten van zwemmen, fietsen en hardlopen en toevallig stond er net een zogenaamde topweek gepland. Toch maar eerst even de schouderpijnen rustig activeren was het advies van Wendy Dorrestijn, onze doorwinterde zwemster en toptrainster.



Vanaf maandag 17 januari lagen de eersten al in het bad voor de eerste zwemtraining en ook woensdag 19 januari waren de banen goed gevuld. We hanteren nog enkele Corona maatregelen zoals (helaas) geen warming-up aan de kant en de banen starten 'om en om. Het maakt ons niets uit, want we kunnen immers weer kilometers zwemmen. Heerlijk! We zijn allemaal ontzettend blij en dat enthousiasme is te zien in de gevulde zwembanen. Hopelijk houden we dit zo tot in lengte van dagen vol. Ieder bedankt voor de medewerking om het mogelijk te maken onze zwemprestaties te verbeteren. Dat waarderen we enorm.

### **Snorkelen**

Sinds de vakantie worden er weer snorkel lessen gegeven.



Wil jij (misschien wel samen met je vriendjes of vriendinnetjes) leren snorkelen, geef je snel op bij het boek, want er zijn nog wat plaatsen vrij.

# De Plons

Nieuwsberichten van zwemvereniging OZC'57

---



## Planning ALV 2022

Reserveer alvast in je agenda de datum voor de ALV van dit jaar. Hij staat voorlopig gepland op 12 april. Nog even onder voorbehoud omdat er nog een ruimte gereserveerd moet worden.

Graag zien we jullie weer op het bad!

Het bestuur van OZC'57

Team OZC

<https://www.ozc57.nl/>

<https://www.facebook.com/ozc57>

[https://instagram.com/zwemvereniging\\_ozc57](https://instagram.com/zwemvereniging_ozc57)

