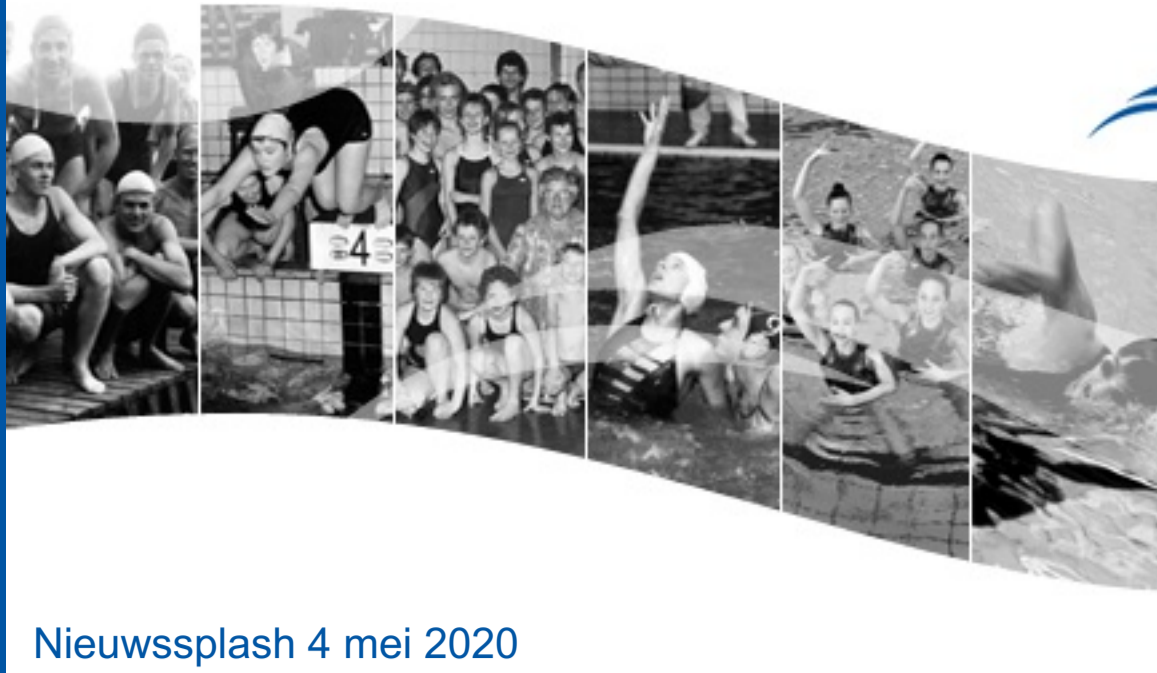




NIEUWS SPLASH



Nieuwssplash 4 mei 2020

Beste leden,

De afgelopen week was voor het bestuur van DAW als sportvereniging best boeiend. Als het kabinet besluit dat sporten voor de jeugd tot en met 18 jaar weer opgestart mag worden, maar alle binnensport faciliteiten nog niet open mogen, dan zijn we aan de ene kant blij, want we kunnen weer iets gaan aanbieden, aan de andere kant ook weer een uitdaging, want dat is niet wat we het liefste doen, de zwemsport.

Afgelopen vrijdag is de noodverordening van de Gemeente Alkmaar aangepast, de hele week is er intensief contact geweest tussen de gemeente en DAW over wat we kunnen aanbieden en waar we aan moeten voldoen. Het bestuur heeft een protocol opgesteld, waarin beschreven staat wat we gaan doen, hoe en met welke afspraken. Dit [protocol](#) is een grondig afgestemd met de gemeente en zaterdagavond om 22:23 uur hebben we hier een akkoord op gekregen. Fantastisch dat we als sportvereniging weer onze jeugd tot en met 18 jaar samen kunnen laten sporten! De andere leden zullen nog even moeten wachten, de zwembaden zijn nog niet open. Mocht je echt niet kunnen wachten, zoals ik zelf, dan is Open Water zwemmen een optie, maar doe dat wel veilig! (zie een vorige nieuwsbrief).

Over wie wanneer mag trainen, wordt door de trainers en commissies gecommuniceerd. De indeling in het [protocol](#) is leidend. Houdt je ook aan de regels die hierin staan, de kans is best aanwezig dat er een handhaver komt kijken hoe het gaat en we willen de toestemming van de gemeente graag behouden! Als je iets nodig hebt voor de droogtraining, koop dit dan bij Decathlon (zie verderop in deze nieuwsbrief)

Verder lopen er ook nog andere zaken, het financieel secretariaat is nog steeds bezig met de financiële situatie in kaart te brengen en de "Corona" subsidieaanvraag te doen. Dit ziet er goed uit, we verwachten op de DAW Algemene Leden Vergadering (ALV) van 24 juni hier met een mooi voorstel te kunnen komen. Over deze ALV is ook positief nieuws, de regels zijn [aangepast](#), deze mag nu ook hybride of digitaal gehouden worden. Hoe en met welke tool dat kan, dat is de KNZB aan het uitzoeken.

Daarnaast hadden we voor tijdperk Corona aangegeven mee te willen doen aan een (gesubsidieerd) traject "Een energiezuiniger clubhuis". De scan is ondertussen uitgevoerd, het rapport binnen, Dave van Braak is de vrijwilliger die zich hierin aan het verdiepen is, samen met het bestuur en de clubhuis commissie. Wel super om te horen dat we al heel goed bezig zijn, meerdere complimenten ontvangen, maar bijvoorbeeld zonnepanelen biedt de kans om ons stroomverbruik zelf op te wekken en op termijn kosten te besparen. Meer hierover volgt in een volgende Nieuwssplash, waar Dave toelichting zal geven.

Van onze leden weten we dat er 1 iemand Corona heeft en op de IC ligt. Schokkend hoe snel een gezond persoon op de IC belandt. Ook via deze weg willen we Roelie heel veel beterschap wensen en Harold en familie heel veel sterkte!

Blijf gezond, pas goed op jezelf en de mensen om je heen,
Hans Schoenmakers

Voorzitter zwemvereniging DAW

Mail: Voorzitter@DAW.nl

Koop je sportspullen bij Decathlon

Speciaal om de verenigingen te steunen heeft onze partner Decathlon een actie vernieuwd. Als je sport attributen nodig hebt, bestel deze dan bij [Decathlon](#).

Op de [DAW site](#) staat de QR code, je kunt hier ook op klikken en dan kom je in de webshop van Decathlon. DAW ontvangt 10% van het aankoopbedrag. Jou kost het niets extra (op een paar muisklikken na).

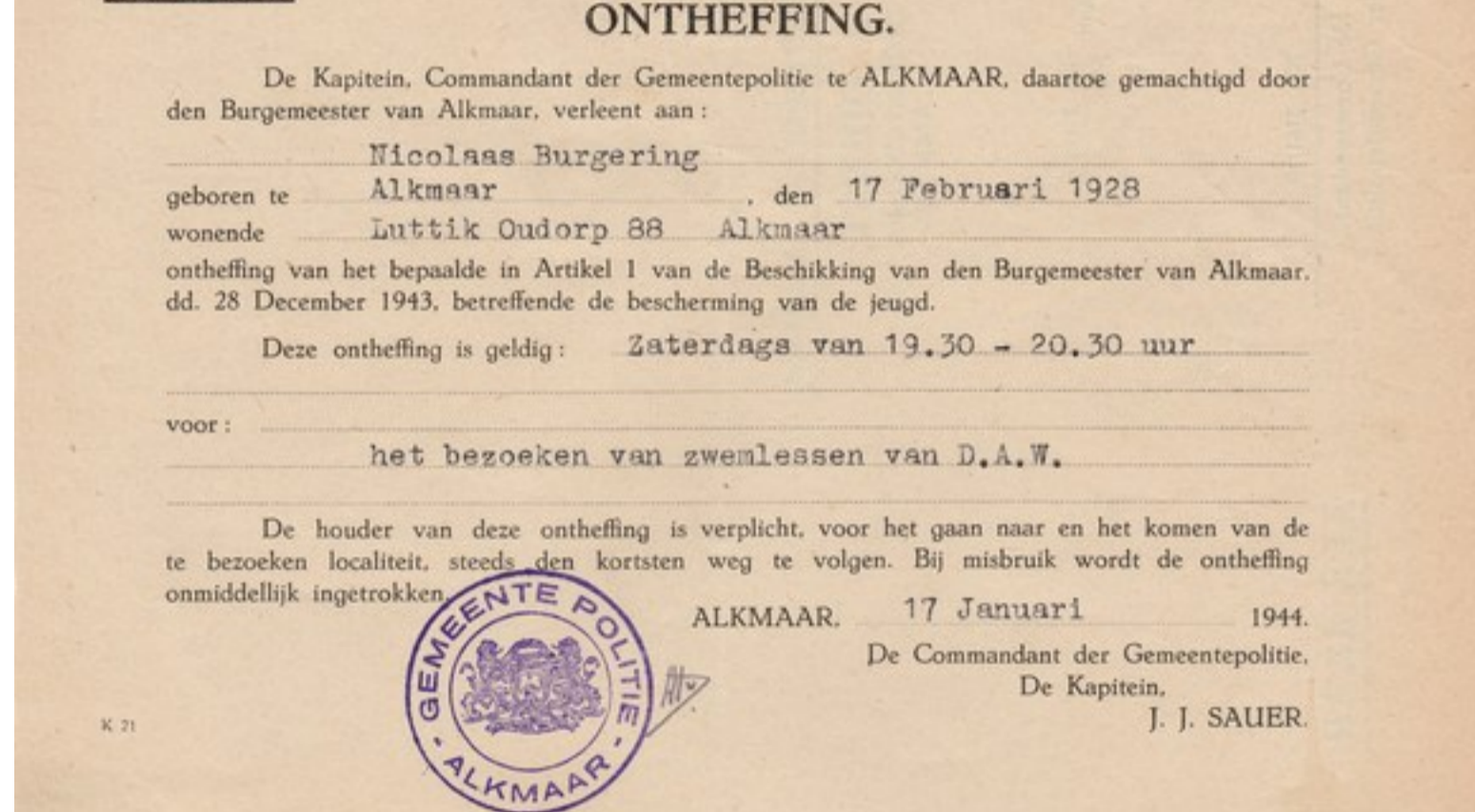
Als je in een andere webshop iets koopt, denk ook even aan DAW en ga via Sponsorkliks naar deze webshop. Ook deze [link](#) vind je op de DAW website.



DAW Geschiedenis - door Mieke Schoone

23 april 2020. Het is inmiddels 1,5 maand geleden dat we voor het laatst deelgenomen hebben aan een Masters zwemtraining. Zwemmen! Als het niet kan en niet mag realiseer je je pas wat je mist! De intelligente lockdown tijd waar we nu in leven kent z'n gelijke niet in de geschiedenis van DAW. Toch zijn er meerdere momenten in de geschiedenis van DAW geweest dat leden gehinderd werden hun zwemtrainingsactiviteiten, buiten persoonlijke omstandigheden om, voort te zetten. Ik ben even het archief van DAW ingedoken en heb er een paar gevonden:

- Eind 1967 heropende het zwembad de Overdekte de deuren na een grote verbouwing. Na een paar weken moest het zwembad voor langere tijd haar deuren sluiten in verband met de slechte kwaliteit van het water. Troebel water, waarschijnlijk veroorzaakt door het loog van de specie waarmee de nieuwe tegels in het bad zijn gezet, overchlorering; zwemmers en personeel kregen dusdanige klachten (o.a. geïrriteerde ogen en slijmvliezen) dat het niet meer verantwoord was zwemmers en personeel bloot te stellen aan deze slechte omstandigheden. Pas eind 1968 kon er weer gezwommen worden in de Overdekte. Maar in de tussentijd kon er wel uitgeweken worden naar bijvoorbeeld het Sportfondsenbad in Beverwijk, er werden conditietrainingen georganiseerd in gymlokalen... hoe anders is dat nu!
- Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd er, weliswaar op een lager pitje, ook gewoon doorgezwommen. Nou ja, gewoon ook weer niet natuurlijk. De volgende tekst komt van A.B.P. Strubbe; het is een stukje uit het uitgebreide verslag dat hij geschreven heeft over DAW tijdens de oorlogsjaren.
- 'Dinsdag 4 januari 1944 werd plotseling een Besluit van den (NSB) Burgemeester bekend gemaakt, bedoeld 'ter bescherming van de Jeugd'. Dat hield in dat jongeren onder de 14 of 16 jaar (dat weet ik niet precies meer) 's avonds na zes uur niet meer op straat mochten.... En ons zaterdagse oefenuur in De Overdekte was van 19.30 tot 20.30 uur! We kwamen natuurlijk direct in actie. 's Avonds nog maakte ik een lijst met namen en adressen van trouwe oefenuurbezoekers in die leeftijdscategorie. Die lijst werd de volgende dag door ons lid Nel de Haas uitgetypt waarop voorzitter Boxem, die op de Griffie werkte en daardoor veel connecties bij de overheid had, in overleg trad met de Kapitein van Politie (= Hoofdcommissaris). Het resultaat was dat we 35 blanco vrijstellingsformulieren kregen, die ik op een geleende kofferschrijfmachine in mocht vullen. Met die 'Ausweisen' raad ik in twee avonden langs alle betreffende ouders om hun handtekening er op te laten zetten. Doordat ik een km-teller op m'n fiets had kon ik later nagaan dat daar 60 km in was gaan zitten op de stikdonkere niet verlichte straten en wegen, want er woonden ook leden in Heiloo, Bergen en Egmond. Ik werkte toen schuin tegenover het (Kropholler-) politiebureau aan het Kerkplein, waar ik de formulieren vrijdagds heen bracht om van een stempel voorzien te worden; zaterdagds kon ik ze afhalen en 's avonds op het trainingsuur werden ze uitgereikt. Oefenuur en daarmee DAW gered!'



- In 1935, het jaar waarin het clubblad 'D.A.W. Start Klaar' voor het eerst verscheen stond het artikel 'Vroeger en nu', geschreven door Dolf Imhülsen. De eerste zin luidt: 'Wat zijn de omstandigheden, waaronder D.A.W. trainen moet, toch veranderd vergeleken bij eenige jaren terug.' Het is geen artikel over een 'lockdown'; het gaat over de beperkte mogelijkheden gebruik te maken van het kanaalzwembad aan het Zeglis, van vóór 1935.

Het is echt een heel grappig artikel, maar dat bewaar ik voor een eventuele volgende keer.

Masters

Stay connected!

Sommige masters wagen zich al aan het buitenwater, maar voor de meeste koukleumen is het nog te vroeg om buiten te gaan zwemmen. Als Masters proberen we een [wekelijks nieuwsbrief](#) onder elkaar te verspreiden. Daarnaast wordt er, om de spieren soepel te houden, twee keer in de week een [zoom party](#) gehouden, waarbij Agnes of Kars een landtraining geven.

Helaas moeten we nog even geduld hebben, maar iedereen staat te trappelen om weer in het water te duiken.

"Zwemmen het kan weer" - door Ilona & Hans

6 weken geleden alweer... de dag dat we van het ene op het andere thuis kwamen te zitten. Niet meer naar het werk, niet meer naar het zwembad. Als je week bestaat uit 4 avonden zwembad, of dat nu zelf zwemmen is of training geven is, dan is dat wel even omschakelen. En wie had toen kunnen voorspellen dat boodschappen doen het meest spannende uitje van de week zou worden..... niemand toch?

Al snel werden alle wedstrijden voor dit seizoen afgelast. Ook de NK in Eindhoven en de EK in Boedapest, waar we ons erg op verheugd hadden. Doelen voor dit seizoen weg. Maar ook zonder wedstrijdoel blijven we sportmensen. Al snel vonden we ons ritme met op werkdagen elke ochtend een half uur landtraining. Wij doen de landtraining die beschikbaar worden gesteld op [Uswim.nl](#). We moeten soms elkaar motiveren om het te doen, iets wat bij zwemmen eigenlijk nooit nodig is. Maar gelukkig zijn we dan met z'n 2-en en houden we het tot op heden goed vol.

Een andere goede workout is het huis schilderen. Dat ziet er ook weer spik-en-span uit. En tot slot wandelen en fietsen we regelmatig, maar toch.... er gaat niets boven zwemmen. We doen dat niet voor niets allebei al ons hele sportende leven.

En toen kwam dinsdag 21 april.... de volgende persconferentie van het kabinet. Helaas nog niet met heel goed nieuws voor zwemmen Nederland. 1. Aangezien wij 's zomers ook open water zwemmen was dit toch ook weer een kleine teleurstelling.... tot 1 september geen open water wedstrijden. Ook De Bosbaan waar wij zelf in de organisatie zitten, gaat niet door.

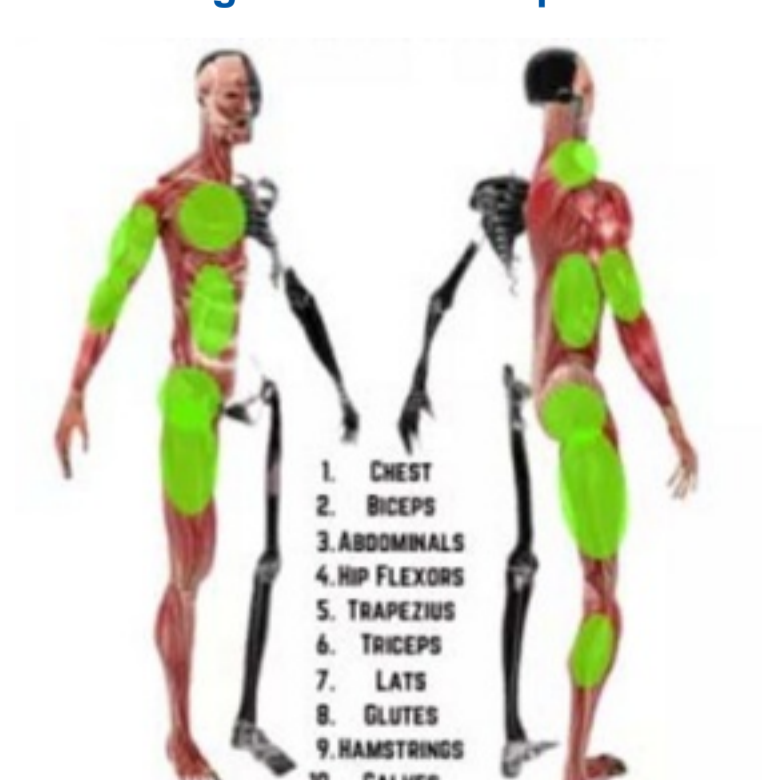
Jammer, maar ook zonder wedstrijdoelen gaan we toch weer het water opzoeken. Met dit model weer lonkt het open water, maar ja.... 13 of 14 graden is best koud zonder pak.

Ook al zijn wij geen "pakzwemmers", we zijn nu wel echt om. Zeker nu er ook een speciaal schoolslagpak op de markt is die het voor zwemmers als Hans ook mogelijk maakt om schoolslag te zwemmen zonder dat je benen boven water uitsteken. Ook voor de andere drie slagen is het pak erg geschikt. Meer info op [www.openwaterswimming.club](#).

In deze tijden is een pak een uitvinding. Wat was het heerlijk om na 6 weken weer zwemwater te voelen. En misschien heeft deze crisis ook het positieve effect dat meer mensen denken.... dat open water is zo gek nog niet. Lekker buiten, heerlijk vrij, in een mooie omgeving! Echt genieten als je het ons vraagt.

#StaySafe en #StayHealthy! Ook als je de stap zet naar Open water: Zwem nooit alleen en zwem met een boei!

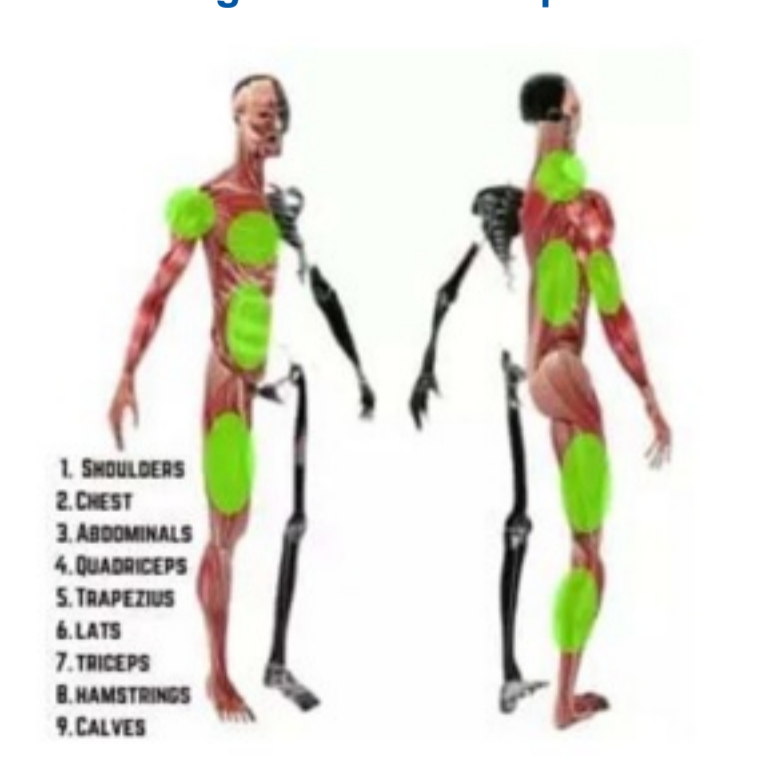
'Dry Land' oefeningen voor schoolslag – door Nello Spiteri



- Een lijst van de 15 beste oefeningen voor schoolslag zwemmers:
- Dips
 - Push-Ups
 - Pull Ups
 - Bicep Curl
 - Tricep pushdowns
 - Externa Rotation with resistance band or tubing
 - Medicine ball slams
 - Plank
 - Russian twist
 - Squats
 - Lunges
 - Hip abductions with resistance band
 - Hip Thrusts
 - Single leg Romain Deadlifts
 - Calve Raises

Bekijk [hier](#) hoe je de oefeningen moet uitvoeren.

'Dry Land' oefeningen voor vinderslag – door Nello Spiteri



- Een lijst van de 10 beste oefeningen voor vinderslag zwemmers:
- Pull-Ups
 - Straight Leg Raises
 - Plank
 - Squats
 - Medicine ball slams
 - Box Jumps
 - Push-Ups
 - Dips
 - Hip Bridge
 - Tricep Bridge
 - Tricep Bridge
 - Tricep Bridge
 - Tricep Bridge
 - Tricep Bridge
 - Tricep Bridge

De uitvoering van deze oefeningen vind je op deze [website](#).

Nello heeft naast deze tips nog veel meer video's over techniek. Heb je interesse in deze video's? Neem dan even contact op met Nello.