



Open water zwemmen



Clinic voor beginners





Programma

- Wat is open water zwemmen?
- Wat zijn de verschillen tussen open water zwemmen en zwembad zwemmen?
- Veiligheidsaspecten
- Hoe kunnen we ons als zwemmers daarop voorbereiden?
 - tips voor nieuwkomers
 - stappenplan voor nieuwkomers
 - tips voor de (eerste) wedstrijd
 - trainen voor open water zwemmen
- Te water!





Discussieopdracht

1. Wat is het je meest opgevallen bij het voorgaande deel van de presentatie?
2. Wat zijn de verschillen met het zwembad?



Open water zwemmen



Inleiding





Wat is open water zwemmen?

- Zwemmen in open water: in de plassen, meren, zee(armen), rivieren, en kanalen die Nederland zo rijk is
- Afstanden van 500m of langer (voor volwassenen)





Wat zijn de verschillen?

- Het is lekker in de open lucht.
- Het is in de natuur, of in elk geval is het water natuurlijk.
- Er is geen chloor of ozon in het water, maar het water wordt goed op kwaliteit gecontroleerd.
- Er is een sfeer van kameraadschap langs de wedstrijd baan.





Wat zijn de verschillen?

- Er liggen geen lijnen op de bodem, dus moet je leren koers te houden op andere manieren.
- Er staat soms wat wind en dan is er ook golfslag, daar zul je mee om moeten leren gaan.
- Het is heel vaak mooi weer.
- De watertemperatuur is wat lager dan in het zwembad, daar zul je even aan moeten wennen.





Wat zijn de verschillen?

- De afstanden zijn wat langer dan een sprintje, dus heb je meer tijd om er van te genieten!
- Je zwemt met elkaar in één brede wedstrijd baan en je kan net als in de training achter iemand aan zwemmen; goede benen kiezen zorgt voor snellere tijden, maar dat moet je wel oefenen!





Open water zwemmen



Veiligheidsaspecten





Veiligheid bij open water training

Safety first!!!!

- Ervaring is belangrijk, maar garandeert geen veiligheid
- Zwem altijd met een partner, zeker als het water koud is
- Meer lagen: extra badmuts, neopreen muts, wetsuit, meerdere badpakken. De meeste warmte wordt op het hoofd verloren





Veiligheid bij open water training

- Ken jezelf en je beperkingen. Leer wat normaal is voor je. Alarmeer je zwemmaat als er iets mis lijkt.
- Ken je zwemmaat. Weet wat normaal is voor hem/haar.
- Als je je niet goed voelt, ga naar de kant! Vraag hulp
- Roep om hulp. Daar ben je eerder hoorbaar dan je gezien wordt.





Veiligheid bij open water training

- Zwaai met de armen, het universele signaal voor gevaar en attentie. Blijf dit doen tot er hulp is.
- Weet waar de plekken zijn om het water uit te kunnen gaan.
- Blijf zwemmen.
- Eet en drink tevoren. Je als je met voldoende voeding start meer overlevingskansen hebben.





Signalen van onderkoeling

- Oncontroleerbaar bibberen over het hele lichaam
- Verwardheid, geïrriteerdheid, fijne motoriek minder (klunzigheid), vertraagde spraak
- Slecht richting houden (in cirkels zwemmen)
- Euforie - een overdreven gevoel van fysieke en psychisch welbevinden, vooral wanneer dit niet door de werkelijkheid is te verklaren
- Gebrek aan coördinatie. Stijve spieren





Signalen van onderkoeling

- Zeer bleek gezicht en handen
- Koude blauwe huid
- Trage hartslag
- Trage ademhaling
- Hartstilstand
- Bewusteloosheid





Behandeling van onderkoeling

- Haal de zwemmer uit het water, bel 112
- Controleer ademhaling, luchtwegen en circulatie (hartslag)
- Indien mogelijk controleer temperatuur
- Als er geen ademhaling is start met CPR
- Voorkom verdere afkoeling
- Voorkom terugval (shock!)
 - verwarm slechts langzaam
 - begin niet met de extremiteiten
 - geef lauw-warme vloeistof (nooit heet!)
 - wikkel in dekens of handdoeken





Open water zwemmen



Eerste tips voor nieuwkomers





Tips open water nieuwkomers

- Zorg dat je jezelf went aan open water.
- Oefen in open water.
- Zwem nooit alleen als nieuwe open water zwemmer!
- Praat met ervaren open water zwemmers.
- Vraag iemand op de kant om op je spullen te passen en vertel wat je gaat doen.





Tips open water nieuwkomers

- Ga zwemmen waar een standwacht is en vertel wat je gaat doen (als je verweg wilt zwemmen).
- Gebruik vaseline op lange tochten (vooral in zout water) om in te smeren op plekken die huid-op-huid schuren (oksels, liezen en nek/schouders).
- Een beetje vaseline is gemakkelijk weg te wassen met shampoo.
- Als de zon schijnt is het uiteraard goed om je te beschermen met een hoge factor, je ligt immers in het water.
- Let er op dat je eerst de zonnebrand opdoet voordat je je eventueel insmeert met vaseline.





Tips voor koukleumen!

- Veel van de warmte wordt verloren door het hoofd, dus draag een siliconen badmuts (of twee). Ook oordoppen helpen.
- Als je het water uitkomt zorg dan dat daar een dikke badjas voor je klaarligt
- Maak gebruik van het warme drankje wat meestal na de wedstrijd wordt aangeboden
- Sommigen zijn gebaat bij het een kleine beetje bescherming wat schapenvet (uierzalf) of vaseline geeft. Er is grote twijfel aan het werkelijke effect ervan.





Tips voor meer ervaren open water zwemmers

- Neem je thermometer mee: weet waar je aan begint
- Diep water wordt langzamer warm
- Ondiep water wordt sneller koud
- Binnen een dag kan het water een hele graad stijgen of dalen
- Dus....
 - start het seizoen in ondiep water
 - eindig in diep water





Masters regeltjes

- 1000m vrij en 1000m school
- In 2009 ook de tijdraces
- Masters mogen ook gewoon bij de senioren starten
- Masters zijn aardiger tegen elkaar dan de senioren
- Vaste caps wanneer je vaker start
- ONK van 3000m vrij





Open water zwemmen



Stappenplan voor nieuwkomers





Stappenplan voor nieuwkomers

Stap 1

- Ga eerst eens in een buitenbad zwemmen.
- Verken het zwembad en weet waar de warme douche is.
- Mocht je het ondanks het feit dat deze baden in het algemeen tot 19-22 graden verwarmd worden toch koud krijgen is een warme douche wel zo prettig.





Stappenplan voor nieuwkomers

Programmavoorbeeld stap 1:

- Zorg dat je de eerste keer dat je in een openluchtbad zwemt lekker lang (zo'n 600-800m) inzwemt.
- Daarna een training met bijvoorbeeld wat langere afstanden als 4x200, 4x300, of 4x400m met een minuut rust (variaties met CABC zijn mogelijk).
- Een 10 x 100 met 10-15 sec rust.
- Tot slot lekker lang uitzwemmen.
- Voor de langzamere bikkels kan een en ander uiteraard verder ingekort worden.





Stappenplan voor nieuwkomers

Tips bij stap 1

- Als het nodig is (als je de eerste keer toch de bibbers gekregen hebt) kun je dit een paar keer herhalen tot je gewend bent aan die 19-22 graden.
- Het helpt meestal om bij de eerste keer een zonnige dag te kiezen.





Stappenplan voor nieuwkomers

Stap 2

- De stap naar het open water is nu snel gemaakt.
- Kies een water uit waarvan je weet dat het niet diep is.
- Veel water in de omgeving is dat.
- De eerste keer rustig het water in gaan.
- Hou, wanneer het toch fris voelt, de ademhaling onder controle door bijvoorbeeld rustig schoolslag te zwemmen.
- Beperk de zwemtijd als je het koud blijft houden.





Stappenplan voor nieuwkomers

Stap 3

- Bouw de zwemtijd rustig op.
- Een uur zwemmen in open water is geen enkel probleem meer als je water gekozen hebt wat niet te diep is (sneller warm, maar ook sneller koud).
- Oefen in het achter een zwemmer aanzwemmen (kan ook een beetje in het zwembad)
- De wedstrijden voor Masters zijn steeds 1km dus dat is dan goed te overzien!





Stappenplan voor nieuwkomers

Stap 4

- Je bent klaar voor het echte werk!
 - “gehard” door het zwemmen in wat frissere temperaturen dan “het bekende tropische zwemparadijs”.
 - geoefend in de afstand van 1000m.
 - gewend om je koers te vinden in het open water en
 - klaar om gestroomlijnd achter of direct naast een concurrent te zwemmen.





Open water zwemmen



Tips voor de (eerste) wedstrijd





Tips voor de eerste wedstrijd

- Verken de wedstrijd baan:
 - loop mee met een ander wedstrijdnummer
 - zwem de baan indien mogelijk
 - let op je oriëntatiepunten
- Zorg dat je goed drinkt voor de start
- Zorg tevoren dat je spullen op orde zijn (zwemkleding aan, touwtje vast, badmuts en bril gereed)
- Zorg voor een badjas of handdoek bij de finish
- Zorg dat je de weg weet naar de warme douche (is er niet overal!)





Tips voor je eerste 1km wedstrijd

- Wees op tijd bij de voorstart
- Luister naar de instructies van de kamprechter
- Laat je niet intimideren door de ervaren zwemmers
- Kies je positie achter de startlijn
- Bedenk je race strategie te voren, maar pas deze flexibel toe
- Hyperventilatie bij kou?
 - rustig blijven zwemmen met een gecontroleerde ademhaling.



Tips voor je eerste 3 of 5km

- Zwem eerst 5km in het zwembad
- Zwem dan een uur of meer achtereen in open water
- Zorg dat er iemand kan meelopen op de kant
- Zorg dat je goed drinkt voor de start
- Zorg dat je een tube gel als extra voeding bij je hebt





Moderne ontwikkelingen

- Estafettes
- Individuele tijdtrace
- Team tijdtrace
- Andere slagen dan vrije slag en schoolslag
- Wave start





Open water zwemmen



Trainen voor open water zwemmen





Trainen voor open water

- Accent op duurwerk, maar vergeet de snelheid niet
- Breek de te zwemmen afstand in behapbare delen
- Wen aan lagere temperaturen





Trainen voor open water

Voorbeeld 1: 5x1km

- 1km inzwemmen met ABC
- 5x200
- 10x100
- 20x50
- 100-200-400-200-100 (laatste deel uitzwemmen of daarna uitzwemmen)





Trainen voor open water

Voorbeeld 2: 5km

- 4x400 inzwemmen (CABC)
- 200-400-800-400-200
- 400 slag wisselen
- 400 negative split
- 3x200 (ABC uitzwemmen)





Trainen voor open water

Voorbeeld 3: 5km

- 1000 inzwemmen
- 4x200 (CABC) 20-30 rust, 200 rustig
- 8x100 15-20 rust, 200 rustig
- 16x50 10-15 rust, 200 rustig
- 32x25 5-10 rust, verschillende slagen
- 200 uitzwemmen





Trainen in open water

In open water:

- Neem thermometer mee
- Neem waterdicht horloge mee
- Let op het weer! (denk aan onweer!)
- Vraag iemand om op je spullen te letten
- Vertel hoe lang je wegblijft
- Neem voeding mee onderweg (bidon in zwembroek of gel)





Trainen in open water

Afstand:

- Meet van punt tot punt je tijd en onthoud dat
- Als je echt wilt weten hoeveel je zwemt, meet het na in google earth

Variaties:

- Breek 100 slagen op 10 hard en 90 rustig, 20 hard en 80 rustig etc.
- Als je weet wat de afstand is kun je een programma maken
- 10x5 minuten en 30 rust
- Wees niet verrast als je merkt dat je heen altijd sneller zwemt dan terug





Open water zwemmen



Nadere informatie





Websites

- www.noww.nl
- www.openwaterswimming.eu
- www.10kswimmer.com
- www.fina.org





Boeken

- Open Water Boek 2009, *KNZB*
- Open Water Brochure 2009, *KBZB*
- Marathonzwemmen, *Herman Willemse en Herman Kuiphof*
- Wind, Waves and Sunburn, *Conrad Wennenberg*
- History of open water swimming, *Capt. Tim Johnson*
- Open Water Swimming, *Penny Lee Dean*
- The Great Swim, *Gavin Mortimer*





Clinic open water zwemmen



Aan de slag in het water!





Techniek open water zwemmen

- Starten
- Koersen in open water
- Keren bij boeien
- Stayeren/slipstreamen
- In een groep zwemmen
- Golven
- Finish





Programma van 26 april 2009

Inzwemmen:

- 300 hele slag (borstcrawl)
- 100 armen (eigen slag)
- 100 benen (eigen slag)
- 100 hele slag (andere slag)

Kern (techniek open water zwemmen):

- 200m borstcrawl koersen (richting houden)
- Start oefenen (midden van bad)
- Slipstreaming - in een groep zwemmen
- "Treintje zwemmen" (vrij en school)
- Inhalen
- Keerpunten maken (linksom en rechtsom)

Uitzwemmen

- 200m naar keuze





Uitgebreid programma (2 uur)

Inzwemmen 1000m:

- 300 hele slag (borstcrawl)
- 200 armen (eigen slag)
- 200 benen (eigen slag)
- 300 hele slag (eigen slag & tempo wisselen)

Kern 1 (techniek):

- 300m borstcrawl koersen (richting houden)
- Start oefenen (midden van bad)
- 300m slipstreaming - in een groep zwemmen
- 300m "treintje zwemmen" (vrij en school)
- 2x200m keerpunten maken (200m linksom, 1 minuut rust en 200m rechtsom)

Pauze of actieve rust (5 minuten)

Kern 2:

- 100-200-400-200-100 (10-20-30-20 rust) in wedstrijdtempo
- 200 actieve rust
- 10x100 (15 rust) in wedstrijdtempo (denk aan start en eindsprint)

Uitzwemmen

- 200m naar keuze

