

Spel- & veiligheidsregels bij open water zwemtrainingen van de 'Open Water Zwemmers Groene Hart' (anno 2020)

De volgende punten zijn van belang om te weten als u mee wilt doen aan zwemtrainingen in open water van Go Sportief (een bedrijf dat ingeschreven staat bij de KvK) in de Reeuwijkse Plassen/Breevaart/Museumhaven:

Deelname is op eigen risico, maar zwemmen in een groep is uiteraard altijd veiliger dan alleen. We houden elkaar in de gaten en helpen elkaar waar nodig.

We zwemmen zo veel mogelijk in duo's of trio's. Netto duren trainingen circa 40 tot 55 minuten, met aandoen van wetsuits en thee drinken na afloop erbij (uiteraard niet verplicht) soms bijna 100 minuten, omdat het vaak erg gezellig is na afloop. In de prille lente en het najaar bestaan de trainingen soms netto uit slechts 20 á 30 minuten zwemmen om onderkoeling te voorkomen. In de zomer duren ze vaak 50 tot 60 minuten netto, soms wat langer.

De vrijdagtrainingen zijn de ene week aan het begin van de avond, de volgende week eind van de middag en de week daarna weer aan het begin van de avond. Dit patroon houden we zo veel mogelijk aan. Soms wordt dit onderbroken in verband met het plaatsvinden van zwemlopen, trimlopen of triatlons op vrijdagavond of zaterdag.

Circa 2 dagen tevoren ontvangen geïnteresseerden via een bcc-mailgroep de verzamelplek en -tijd voor de aanstaande training en op Facebook wordt ook een event aangemaakt. Ik doe dit pas kort tevoren omdat ik het weer nauwlettend in de gaten hou en ook de eigen zwemervaringen van de dagen ervoor meeneem in de beslissing waar en hoe laat we gaan zwemmen. Ook hebben we sinds 2020 een appgroep waaraan we u kunnen toevoegen. Voor de mail- en appgroep geldt dat u uiteraard kunt opzeggen en dan verwijderen we u daaruit.

Voor een voorbeeld van een aangemaakt evenement op Facebook, zie deze link: <https://www.facebook.com/events/280446329784254/>

De verzamelplek is vaak één van de Reeuwijkse Plassen, meestal de 's Gravenbroeksplas of de Surfplas in het Reeuwijkse Hout. Soms zwemmen we ook in de Breevaart, riviertje De Vlist (bij Haastrecht), recreatiegebied 't Weegje (bij Waddinxveen), de Museumhaven te Gouda of elders. Soms moet dit zelfs in verband met blauwalg in de Surfplas. In de 's Gravenbroekseplas doet Rijnland geen meting (dit is geen officieel zwemwater en er varen soms boten, dus opletten), maar heb ik de afgelopen 6 á 7 jaar nooit iets van ziekteverschijnselen of huidirritatie opgelopen.

In juli en augustus zullen we enkele weken van de zomervakantie waarschijnlijk ook op een doordeweekse avond zwemmen, omdat diverse binnenzwembaden dan gesloten zijn en de toegang tot buitenbaden momenteel beperkt is vanwege Corona-maatregelen.

Ga **NOOIT** ergens vanaf duiken! Je weet nooit hoe ondiep het water is en wat er op de bodem ligt. Ga met een hurk/schredesprong te water of laat je erin glijden.

Zet liefst een fel gekleurde badmuts op. Een SaferSwimmer is natuurlijk ook goed voor de zichtbaarheid. We hebben ook badmutsen te leen, dus laat het weten als u wilt dat er ééntje meegenomen wordt. Gebruik minimaal één van beide middelen om goed zichtbaar te zijn!

Als er weinig zwemmers aanwezig zijn is er meer aandacht voor techniekoefeningen mogelijk. Bij veel deelnemers zullen sommigen zich meer toeleggen op het maken van meters met de geruststellende gedachte dat hun 'buddies' hen in de gaten houden. Anderen krijgen dan wél wat meer techniek-/persoonlijke oefeningen. Voor de 'metermakers' wordt overigens altijd een assistent als begeleider aangewezen (dit is iemand die vaak meezwemt en voldoende ervaring heeft om veilig een kleine groep te begeleiden).

Hou er rekening met dat andere zwemmers misschien wat langzamer zijn. Dit is overigens geen enkel probleem: als je sneller bent kun je V-patronen zwemmen, wijdere bogen zwemmen als we een rondje zwemmen of grote vierkanten/rechthoeken etc.

Geef elkaar tips of/en complimentjes.

Schat zelf in of u een wetsuit nodig hebt gezien de temperatuur van het water. In de zomer kan het in principe zonder als u geen koukleum bent, maar na een week met alleen maar regen en weinig zon kan het water flink afgekoeld zijn. Twijfel? Vraag het gerust aan me.

Trouwe deelnemers Gerrit en Theo zorgen voor thee en vaak ook wat lekkers. Als we met veel zwemmers zijn zorg ik voor een tweede of derde thermoskan. Als er meer dan 10 vooraf op Facebook en/of via WhatsApp aangemelde mensen daadwerkelijk op de training komen, moet ik op een kleinigheidje trakteren (dus maak reclame bij andere sportliefhebbers 😊).

Als de groep dit jaar erg groeit, ga ik onderhandelen met de horecapartijen langs de Plassen, zodat we onze spullen bijvoorbeeld veilig kunnen stallen. Voorlopig past alles in een auto, SaferSwimmers en een verborgen plek bij jachthaven Fa. de Jong.

Tarieven, strippenkaarten & passe-partouts

De trainersvergoeding bedraagt in 2020 per losse training 8 euro (via een factuur aan het eind van het zwemseizoen te betalen). Ook is het mogelijk een 5- of 10-strippenkaart te kopen voor 5 of 10 trainingen bij Go Sportief (zie afbeelding onder voor een voorbeeld van een registratie/strippenkaart). Deze zijn ook te gebruiken om loop- of triatlontrainingen/clinics te volgen. Deze strippenkaarten kosten dit jaar 39,00 en 67,00 euro. Er zijn ook passe-partouts, daarmee kunt u ook aan zwem- en trimlopen meedoen en het gedoe van elke keer een factuur of Tikkie moeten betalen omzeilen (zie bijlage 2 voor een voorbeeld). Heeft u interesse in een strippenkaart of passe-partout, laat het dan weten. Dan wordt deze aangemaakt en geactualiseerd als u aan een training of evenement meegedaan heeft.

Sportieve groet,

Andy Koolmees
Go Sportief
tel. nr. 0182-548465

