



Nieuwsbrief

Zwem- en Waterpolovereniging "Door Eendracht Sterk"
Postbus 636,
2280 AP Rijswijk
(06) 11 32 09 63

Opgericht 3 maart 1933
Koninklijk goedgekeurd
Bankrekening 2941258
www.zwemvereniging-des.nl

Uitgave nummer 14, februari 2012

De eerste nieuwsbrief van 2012

Was u wellicht al gewend aan een maandelijks nieuwsbrief, blijkt er in januari van dit jaar geen nieuwsbrief uitgekomen te zijn. Het zijn dan ook weer drukke tijden geweest zo aan het einde van 2011 en de start van het nieuwe jaar doet iedereen dan ook nog even rustig aan. Niet dat er niets gebeurd is, welnee! Leszwemmen is gewoon weer doorgegaan en er zijn zelfs alweer wat zwemmers die geslaagd zijn voor een zwemdiploma. Ook draait het wedstrijdzwemmen als normaal te doen gebruikelijk. Alhoewel, onze hoofdtrainer Jantina de Bruin is een poosje niet in het zwembad vanwege een rugoperatie en haar taken worden overgenomen door trainers als Jan Knols en Dick Diepens. Daarnaast loopt ook de reguliere trainersstaf een stapje harder is deze tijd.

Ook bij het waterpolo is er een nieuwe trainer aan de badrand, ene Eric Heemskerck.

Dus geen nieuws is niet waar, maar toch even rustig aan.

NJK korte baan in Amsterdam

De Nederlandse Junioren Kampioenschappen korte baan hebben in het weekend van 3, 4 en 5 februari 2012 plaats gevonden en voor DES heeft **Elliot Falces** gezwommen.

Tijdens de NJK mogen alle jongens van 12 t/m 15 jaar en meisjes van 11 t/m 13 jaar zwemmen die voldoen aan de limieten die gesteld zijn door de KNZB.

Elliot mocht uitkomen op 4 afstanden (50 vrij, 100 school, 200 school en 400 wissel) en hij heeft heel goed gezwommen. Hij heeft een PR gezwommen op 3 van de 4 afstanden. Een grote verbetering van ruim 6 seconden op de 200 school en één van 7 seconden op de 400 meter wissel.

Elliot gefeliciteerd met dit mooie resultaat.

5 februari 2012 Niveauwedstrijd

Zondag 5 februari 2012 hebben 15 zwemmers deelgenomen aan de Niveauwedstrijd in de Waterthor in Den Haag. Een niveauwedstrijd wordt georganiseerd door de kring Haaglanden en is voor zwemmers die onder een bepaalde limiet zwemmen. Dus een zwemmer die een PR heeft die langzamer is dan de limiet mag uitkomen op deze wedstrijd.

Helaas hadden we (net als de andere verenigingen) wel een paar afzeggingen maar er is door de aanwezige zwemmers goed gezwommen. In totaal zijn er 19 PR's geklokt. DES heeft 6 medailles in ontvangst mogen nemen. De beste verbetering van deze dag staat op naam van Tosia Ryng, zij zwom de 50 meter vlinder in 37.56 seconden (haar vorige tijd was 40.36 s).

De medaille winnaars zijn:

Goud: Gaetane Demytenaere 50 m rug, Tosia Ryng 50 m vrij, Tosia Ryng 100 vlinder

Zilver: Julien Vignal 50 m school

Brons: Edouard Lecrivian 100 m vrij, Laura Michelle Zwolve 100 m school

Gefeliciteerd met het behaalde resultaat niet alleen voor diegene die een medaille hebben maar voor iedereen die gezwommen heeft.

Jan Wandel.

Leren zwemmen als je "oud" bent

Dinsdagavond 31 januari liep ik toevallig langs het zwembad Waterthor en besloot even een blik te werpen op wat er binnen allemaal gebeurde.

Ik schijn er een neus voor te hebben als DES in het zwembad is, want ik zag wedstrijdzwemmers, waterpoloërs en volwassen mensen.

Over die laatste groep wil ik u wat laten weten.

Ik viel namelijk echt met mijn neus in de boter, want een drietal volwassenen ging voor hun A-diploma zwemmen. Ik kan het dan niet laten om even met de instructeurs te praten.

Zij vertelden mij dat veel van de volwassenen de eerste keer het bad binnen kwamen met de bibbers over heel hun lijf, want zij hebben bijna geen van allen al eens eerder in een zwembad gelegen of zijn als kind een keer bijna verdronken.

U begrijpt wat een enorme stap het is om na zoveel jaren als volwassene dan toch dat water in te gaan.

Ik merkte dat er een erg deskundige staf aan de kant staat (of beter: in het water staat) die de mensen stap voor stap over hun angst heen helpt.

Pas als de ergste watervrees is verdwenen gaat men aan de gang om te leren vertrouwen op het eigen kunnen en een zwemslag aan te leren. Langzaam, maar zeker, schuift men een badje verder door. Steeds wordt er geoefend om het vertrouwen in het water te vergroten.

En nu, als beloning voor alle inspanningen, mocht dit drietal diplomazwemmen. En na een lange periode konden zij met terechte trots alle drie het diploma in ontvangst nemen.

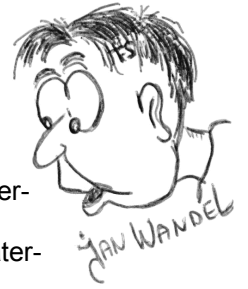
Bovendien waren zij zo enthousiast geworden over het zwemmen dat zij alle drie hebben aangegeven dat zij ook door gaan voor hun B-diploma!

Niet alleen een pluim voor deze mensen, maar zeker ook voor de instructeurs die er met veel begrip en geduld in slagen deze mensen zo'n vertrouwen in eigen kunnen te geven dat zij zo ver zijn gekomen.

Dus, kent u in uw omgeving een volwassene die om wat voor reden dan ook nog niet kan zwemmen? Ik zou zeggen: laat hem of haar op dinsdagavond eens bij DES in de Waterthor een kijkje komen nemen.

Jan Wandel

PS. Kijkt u ook eens op de website: <http://www.zwemvereniging-des.nl/nieuw/index.php/leszwemmen/nieuws/16-leszwemmen-voor-volwassenen>



GAAN JULLIE HET OP BEVROREN WATER PROBEREN?

KIJK UIT EN VEEL PLEZIER !!!!

