



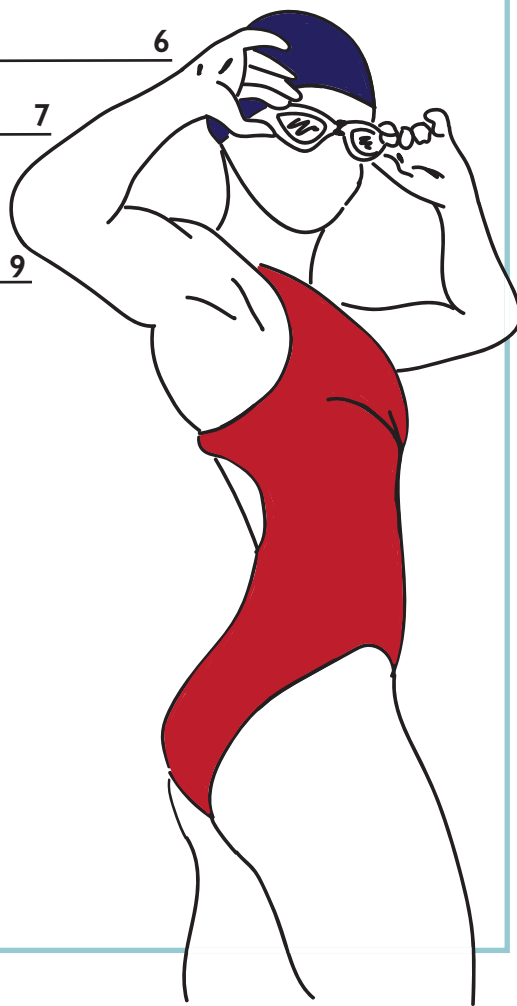
Nationale ijszwemdag

IISA Nederland

Inleiding & Inhoud

Deze brochure ontvang je omdat je je hebt aangemeld voor de landelijke ijszwemdag. Het is bedoeld als een inleiding in de sport met tips voor beginners, maar ook wat zaken voor de experts. De brochure geeft ook aan wat er allemaal komt kijken bij het organiseren van een event. De vijf belangrijkste tips die we hebben zijn: 1. Veiligheid, 2. Veiligheid, 3. Veiligheid, 4. Plezier! en 5. Geniet!

Wat is ijszwemmen?	3
10 tips om te starten met ijszwemmen	3
Wat heb je (minimaal) nodig bij ijszwemmen?	4
Wat neem je mee?	5
Wedstrijdje? De regels die je moet kennen!	6
Rol van de baanjury	6
Veiligheid bij wedstrijden	7
De symptomen van onderkoeling	8
Wat doet de secondant?	9



Wat is ijszwemmen?

Ijszwemmen is het zwemmen van wedstrijden in water van 5,0 graden Celcius of kouder. De afstanden kunnen kort zijn: vanaf 25 meter tot zelfs 1000m. Langer is niet toegestaan als wedstrijd. Op de afstanden vanaf 500m zijn tijdslimieten vastgesteld voor de veiligheid.



Het ijszwemmen is een pure sport zonder hulpmiddelen. Wetsuits of andere warmte vasthoudende hulpmiddelen zijn niet toegestaan anders dan één badmuts, één badpak of zwembroek en oordoppen.

De moeilijkheid in ijszwemmen is te vergelijken met het echte Marathonzwemmen. Het is zaak om je energie te verdelen. Als je hard van start gaat zal je energie tegen het einde op zijn en raak je te snel onderkoeld. Als je langzaam gaat raak je ook eerder onderkoeld omdat je er te lang over doet en je te weinig warmte in je spieren genereert. Het is een lastige balans. Deze is vooral te vinden door veel te oefenen. Oefen dus eerst kortere afstanden en wat langere afstanden in juist minder koud water.

10 tips om te starten met ijszwemmen

- 1 Begin met regelmatig een koude douche te nemen. Begin met een korte douche en verleng dit naar enkele minuten.
- 2 Begin reeds aan het einde van de zomer met buiten zwemmen als het water nog aangenaam is en blijf buiten zwemmen na de zomer.
- 3 De ervaring leert ons dat je lichaam er aan gewend raakt om regelmatig te zwemmen in koud water.
- 4 Als je het koude water instapt, treedt er een natuurlijke schrikreactie op. Blijf kalm en haal rustig adem. Het lichaam heeft even nodig om te wennen.
- 5 Zorg ervoor dat je je goed voorbereidt. Zorg dat je gemakkelijk het water uit kunt en leg bijvoorbeeld je handdoek en kleren daar klaar voor wanneer je uit het water komt.
- 6 Ga nooit zwemmen zonder dat iemand vanaf de kant toezicht houdt en kan ingrijpen. Zwem bij voorkeur samen met een buddy. Zorg dat je nooit alleen bent!
- 7 Gebruik in het open/donker water altijd een zwemboei (SaferSwimmer) voor veiligheid en zichtbaarheid.
- 8 Luister naar je lichaam: don't push it. Bij zwemmen "in het ijs" spelen veel factoren mee, zoals bijvoorbeeld hoeveel energie je hebt. De ene keer gaat het makkelijker dan de andere keer.
- 9 Het is verstandig om een (sport) medische keuring (I) te laten doen. Deze wordt door veel zorgverzekeraars vergoed. Vraag dit na bij jouw zorgverzekeraar.
- 10 Heb vooral plezier en geniet ervan!

(I) : Voor deelname aan een 1000 meter of de ijs mijl (1608 meter) is een (sport) medische keuring zelfs verplicht.

Wat heb je nodig bij het ijszwemmen?

Ijszwemmen is een goedkope sport. Er is in wezen niet veel nodig om de sport te beoefenen. Dit lijstje helpt je op weg.

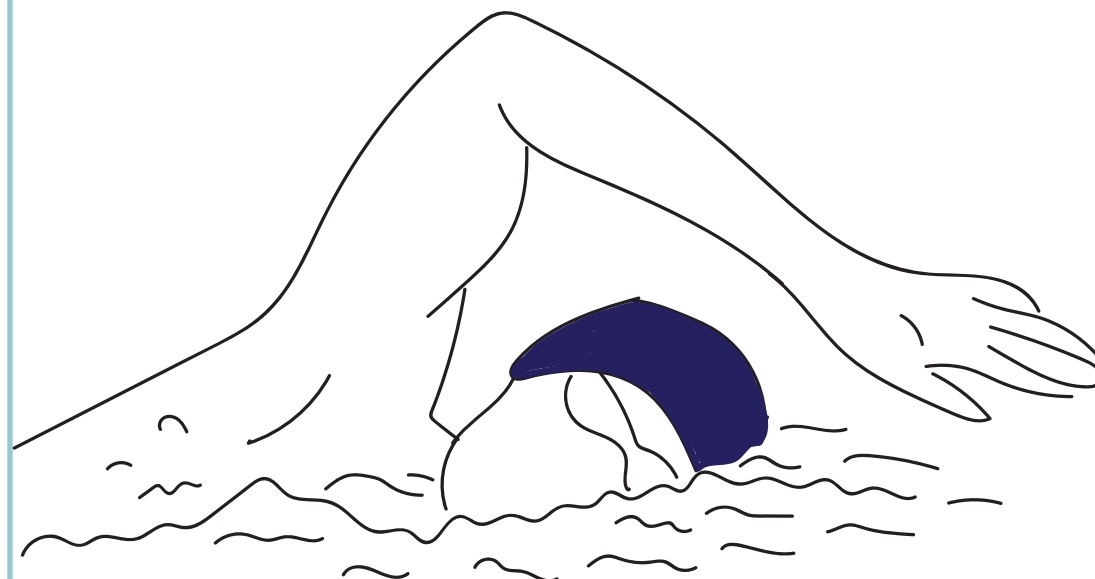
- 1 **Zwembroek of badpak.** Dat is een reguliere badkleding. Neopreen is niet toegestaan. Lange mouwen en pijpen zijn niet toegestaan.
- 2 **Een zwembril.** Zorg dat je een donkere en een lichte bril hebt. Bij veel zon is een donkere bril handig en in de avond is een licht bril handig. Belangrijk voor je secondant is dat hij/zij je ogen kan blijven zien.
- 3 **Eén badmuts.** Deze mag van latex (rubber) of siliconen zijn. Oordoppen zijn niet verplicht maar kunnen wel extra bescherming geven.
- 4 **Vaseline of lanoline.** Het helpt niet écht om de kou tegen te gaan. Je mag je volgens het reglement ook niet met dikke lagen insmeren. Het is bedoeld vooral tegen het huid-op-huid schuren.
- 5 **Een goede thermometer, bij voorkeur een die geijkt is.** Ken de temperatuur van het water. Zorg dat je eerste reactie op het water kent en wanneer je er uit bent je herstel leert kennen en herkennen. Relateer dat steeds aan de watertemperatuur.
- 6 **Een logboekje.** Hou een logboekje bij van je swims met daarin de temperatuur, de tijdsduur, eventueel de afstand, en vooral je herstel (de hersteltijd, wat je gebruikt om weer te herstellen - op temperatuur komen en wat je beleefd hebt). Je ervaringen vastleggen verrijkt de ervaringen en versterkt het leerproces.
- 7 **Een SaferSwimmer® of vergelijkbare zwemboei.** Deze geeft nagenoeg geen waterweerstand en je kan ook je waardevolle voorwerpen veilig meenemen.
- 8 **Gemakkelijke en warme kleding.** Het moet gemakkelijk zijn om deze na afloop van het zwemmen aan te trekken. Een DryRobe® of vergelijkbaar is mooi.
- 9 **Cruciaal:** Een coach/begeleider die er altijd voor je is en die kan ingrijpen wanneer er onverhoopt iets gebeurt waarvoor dat nodig is.
- 10 **Cruciaal:** Water! Dat is net moeilijk te vinden. Er zijn wel wat voorwaarden. Het water hoeft niet te diep zijn, het is prettig als je bij nood kan gaan staan. Het water moet gemakkelijk in en uit te komen zijn, het kan dus handig zijn om een ladder te plaatsen. Het water hoeft in eerste instantie niet koud te zijn. Ga met het seizoen mee! In bijna bevroren water is veel moeilijker om te wennen en ook nog zwemmen!



Wat neem je mee?

Het is best een waslijstje als je naar een ijszwemwedstrijd gaat:

- 1 **Je badkleding.** Dat is een badpak of zwembroek conform FINA zwembadregels. Neem voor elke keer dat je het water in gaat een droog badpak cq. droge zwembroek mee.
- 2 **Je badmuts en je oordoppen.**
- 3 **Je zwemboei in het geval van een open water wedstrijd.**
- 4 **Vaseline (tegen schuren).**
- 5 **Een badjas of dryrobe®.**
- 6 **Voldoende handdoeken.**
- 7 **Warme kleding die snel aan en uitgetrokken kan worden.**
- 8 **Handschoenen.**
Je zwembril. Deze mag donker (het helpt wel als je secondant of coach je ogen kan zien) zijn als je overdag zwemt, het helpt als je een licht bril hebt
- 9 wanneer je in de avond zwemt.
- 10 **Waterdichte schoenen met (meerdere paren) dikke sokken.**
Een stoeltje om op te zitten. Niet overal zijn zitplaatsen voldoende
- 11 beschikbaar (soms helemaal niet m.u.v. de herstelruimten).
- Een paraplu en regenkleding.** Het Nederlandse klimaat is niet goed
- 12 voorspelbaar.
- 13 **Warme drank om van binnenuit op te warmen.**
- 14 **Als je 1000m of meer zwemt, neem je je secondant ook mee.**



Wedstrijdje? De regels die je moet kennen!

Ijszwemmen is een serieuze sport. Er zijn daarom reglementen waar je je aan moet houden. De belangrijkste op een rijtje:

- 1 Voor de start verzamelen in de zogenoemd voorstart. Daar krijg je van een jurylid een briefing over wat komen gaat.
- 2 Het jurylid let er op dat je toegestane wedstrijdkleding hebt.
- 3 Het jurylid mag nagels en dergelijke controleren als het een open water wedstrijd is.
- 4 Het jurylid kijkt ook of je je zwemboei bij je hebt bij open water wedstrijden.
- 5 Je wordt door de starter (of iemand van de organisatie) opgehaald om naar de start te gaan.
- 6 De start is in het water. Duiken is bij wedstrijden niet toegestaan.
- 7 Als de zwemmers bij hun tijdwaarnemer zijn volgt het commando "Take of your clothes (please)". Even later gevolgd door "You may enter the water".
- 8 De starthouding wordt aangenomen bij "ready". Direct gevolgd door het startsignaal.
- 9 De starthouding is in het water en met één hand op de kant en de schouder van de andere arm in het water.
- 10 Je zwemt de aangegeven slag volgens de FINA-regels. Je moet echter keren door een aantikkeerpunt met de hand (geen koprolkeerpunt dus!).
- 11 Na start en keerpunt mag je niet meer dan 5 meter onder water blijven.
- 12 Wanneer de jury of je secondant zegt "stoppen", dien je ook te stoppen. Dit is voor je eigen veiligheid.



Rol van de baanjury

De jury heeft andere en meer taken bij het ijszwemmen dan bij de wedstrijden in het zwembad. Elk van hen speelt een rol in de veiligheid. Dit wordt belangrijker naarmate de afstand waarop je zwemt groter is. Het jurylid kijkt (nogmaals) of de badkleding binnen de reglementen valt. Daarnaast zal het jurylid niet alleen de tussentijden noteren maar ook de rondetijden. Wanneer het verval tussen twee ronden te groot wordt kan dat een indicatie zijn van komende onderkoeling.

Het jurylid noteert ook elke 100m je slagfrequentie. Ook het ernstig zakken van de slagfrequentie is een indicatie van onderkoeling. Het jurylid zal bij duidelijke indicaties van onderkoeling in overleg met de scheidsrechter de zwemmer laten stoppen. De scheidsrechter mag, bijvoorbeeld bij een keerpunt, je een vraag stellen. Als hij de indruk heeft dat je niet voldoende alert bent zal hij je ook uit het water halen.

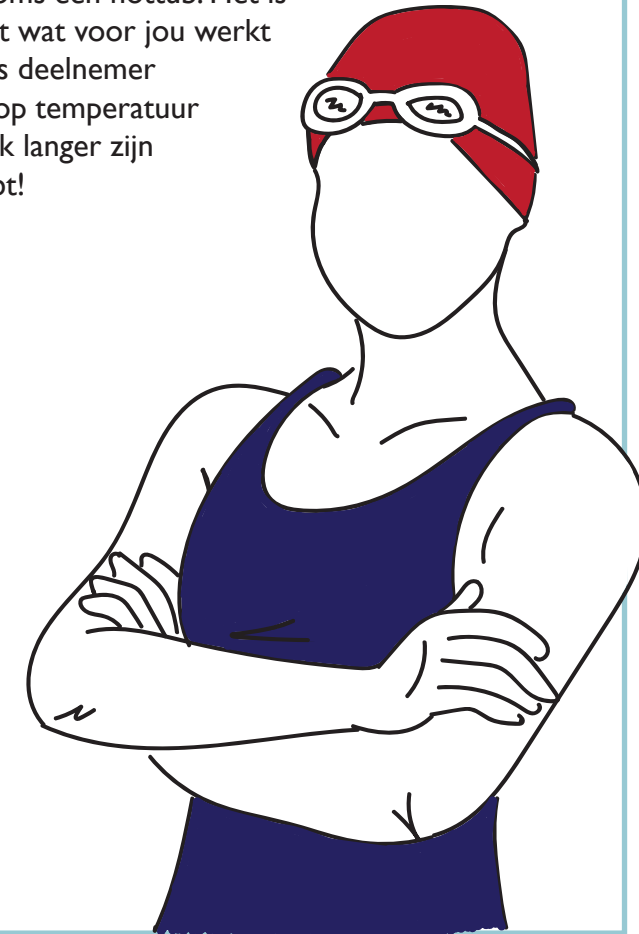
Veiligheid bij wedstrijden

Bij de wedstrijden zal er voor zwemmers die nummers van 500m of meer zwemmen vooraf een controle plaatsvinden door de dienstdoende arts. Deze controleert dan of er een recente sportkeuring aanwezig is en mogelijk wordt er naar je hart geluisterd en wordt je bloeddruk opgemeten.

Afhankelijk van of het een zwembad is of open water zal de veiligheid anders zijn. De jury is bijzonder alert op het veilig houden van de wedstrijd. De jury wordt daarom bijgestaan door leden van de reddingsbrigade en door duikers. Deze zijn over het algemeen over de lengte van het bad te vinden. Bij ijszwemmen in open water zal er met bootjes op het water meegevoerd worden (tenzij echt langs de kant of een vlinder gezwommen wordt).

Wanneer zwemmer wegens onderkoeling niet zelf uit het water komen kan is het zaak om deze horizontaal uit het water te halen. Vaak wordt daarbij door de duikers en reddingsbrigade een plank gebruikt.

Voor het herstel na de wedstrijd zijn er altijd beschutte ruimtes beschikbaar die verwarmd zijn. Soms is er een sauna en soms een hottub. Het is belangrijk dat je als zwemmer zelf ontdekt wat voor jou werkt in je recovery. De wedstrijd is voor jou als deelnemer pas afgelopen wanneer je weer helemaal op temperatuur bent. Bij lange afstanden kan dat aanzienlijk langer zijn dan de tijd die je in het water gelegen hebt!

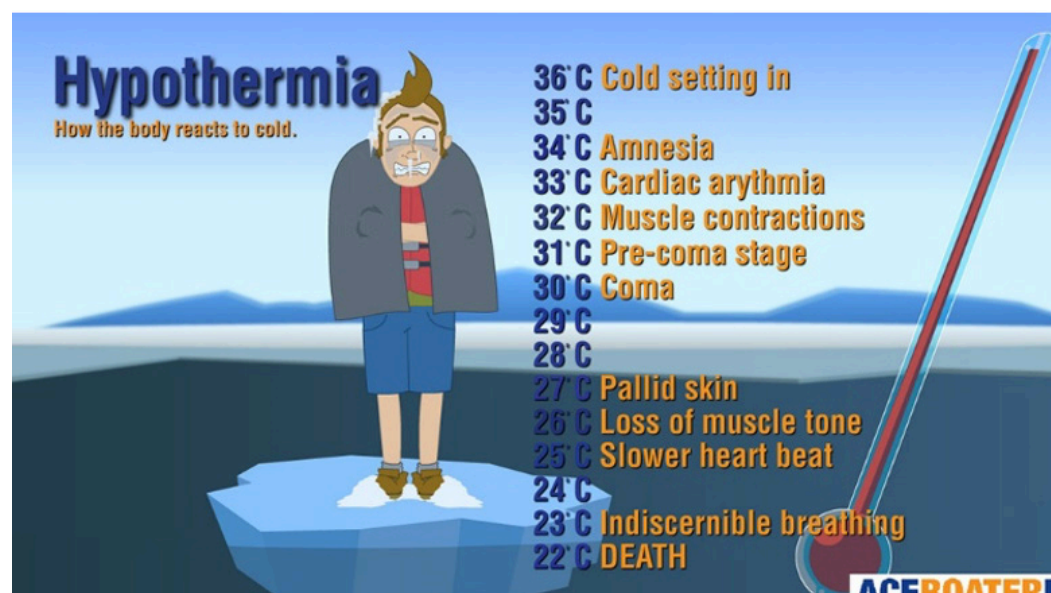


De symptomen van onderkoeling

Onderkoeling kan per individu verschillen. Sommigen rillen eerder dan dat ze blauw worden. Anderen rillen helemaal niet. De klassieke symptomen zijn:

- Oncontroleerbaar bibberen over het hele lichaam
- Blauw/Paarse rug en lippen
- Bleek gezicht
- Verwardheid, geïrriteerdheid, fijne motoriek minder (klunzigheid), vertraagde spraak
- Slecht richting houden (in cirkels zwemmen)
- Gebrek aan coördinatie. Stijve spieren
- Euforie - een overdreven gevoel van fysiek en psychisch welbevinden, vooral wanneer dit niet door de werkelijkheid is te verklaren
- Trage hartslag
- Trage ademhaling
- Hartstilstand
- Bewusteloosheid
- Reanimatie!

In het algemeen komt een zwemmer bij de langere afstanden licht onderkoeld, maar nog zelfstandig het water uit. De lichaamstemperatuur zal dan tussen de 35 en 37 graden in zitten.



De genoemde symptomen worden gebruikt door de jury, de secondant en de veiligheidsmensen zoals de reddingsbrigade om de zwemmer voordat er werkelijke onderkoeling intreedt de zwemmer uit het water te halen.

Wat doet de secondant?

De secondant is de persoonlijke veiligheidsfunctionaris van de zwemmer. De rol is om het zwemmen en de veiligheid in de gaten te houden. Vooraf zal de secondant bij de briefing zijn en zal hij/zij de zwemmer helpen met de voorbereidingen (kleden uittrekken). De secondant zal met de zwemmer meelopen naar het juryplatform en zal zich kenbaar maken bij het jurylid bij de baan van de zwemmer. Samen houden ze de veiligheid van de zwemmer nauwlettend in de gaten.

Wanneer de secondant twijfelt is overleg met de jury noodzakelijk. Daarom is het handig om kennis te maken met de tijdwaarnemer op de baan van de zwemmer. De secondant helpt na het finishen met het uit het water komen van de zwemmer. De secondant assisteert de zwemmer naar de opwarmruimtes en zorgt daar voor de zwemmer tot deze weer voldoende functioneert.

Tips voor secondanten:

- 1 Zorg dat je je zwemmer niet voor het eerst ziet zwemmen. Ken je zwemmer dus weet hoe die zich normaal gedraagt in koud water.
- 2 Vraag de zwemmer vooraf wat hij/zij nodig heeft en wat je juist wel of niet doen moet. Als zwemmer vertel je dus wat je nodig hebt en wat je pertinent niet wil hebben. Als het moment daar is ben je niet meer goed in staat om dat nog te overleggen.
- 3 Zet de slippers klaar bij het trapje (met met de neuzen de goede kant op om in te stappen) en houdt de handdoek of dryrobe® klaar.
- 4 Help met het afzetten van het brilletje en later de badmuts als de zwemmer het water uit komt. Vaak genoeg lukt het de zwemmer niet meer om dat zelf te doen. Wees daarin voorzichtig. Vraag het.
- 5 Bij twijfel of de recovery goed gaat de arts (laten) halen. Blijf bij de zwemmer bij twijfel.
- 6 Help met het voorkomen van de zogenoemde "afterdrop" door het herstel onnodig te versnellen. Wrijven met handdoeken werkt bijvoorbeeld averechts.
- 7 Realiseer je dat de recovery lang kan duren, langer dan het zwemmen zelf.



