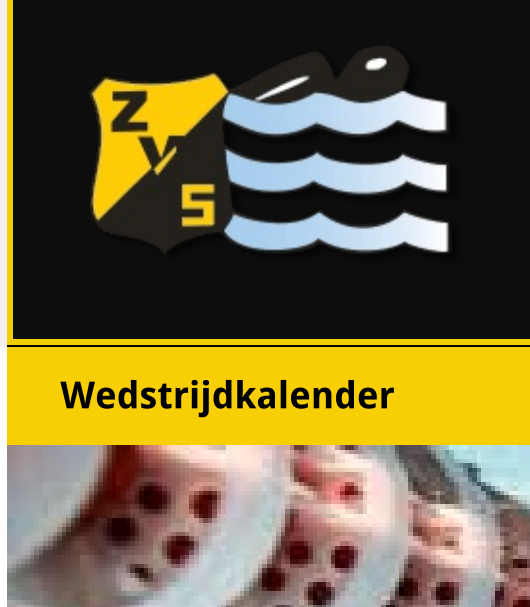




" DE SCHELDESTROMER "

Nieuwsbrief
Maart 2020

Wedstrijdskalender

Trainingstijden

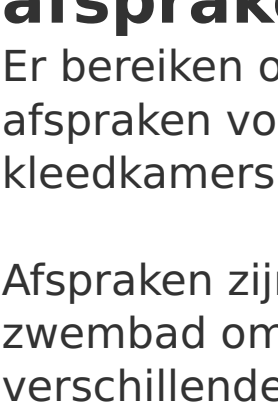
Clubinfo



Jouw foto in de ScheldeStroomer? Mail de redactie

Inhoud Nieuwsbrief Maart:

- Nieuwe bestuurslid Tonny Vinke
- Kleedkamers, welke afspraken gelden er?
- Romy's blessure...lange weg naar herstel
- Robin Dellaert: onze Max Verstappen
- Tristan's Kart avontuur
- Eten en drinken tijdens wedstrijden
- Storm Ciara zit Minioren Club Meet dwars
- Laatste nieuws ontvangen?
- Limietwedstrijden 50 meter bad
- Kamp 2020
- (reserve) Belader gezocht Oud Papier



Tonny Vinke is tijdens de ALV met unanieme stemmen gekozen tot bestuurslid.

Tonny gaat zich inzetten voor de trainers, zwemmers en de nieuwe werkgroep "Zwemmen 2021-2031"

Gefeliciteerd met de benoeming.

Tonny is bereikbaar via

tonny@scheldestroom.com en vaak aanwezig tijdens de trainingen.

Zoals jullie zien is Tonny naast het zwemmen ook liefhebber van de wintersport.

Kleedkamers..welke afspraken gelden er?

Er bereiken ons berichten dat de afspraken voor het gebruik van de kleedkamers niet bij iedereen bekend zijn.

Afspraken zijn gemaakt in overleg met het zwembad om de doorstroming van de verschillende huurders te bevorderen en om de hygiëne te waarborgen.

Bij ScheldeStroom hebben we de onderstaande regels ingesteld:

- Gebruik zoveel mogelijk de grote gezamenlijke kleedkamers.

- Heeft uw kind hulp nodig bij omkleden? Gebruik de kleine kleedhokjes maar maak deze vrij voor de andere gebruikers.

Kleding opbergen in de lockers of in de grote kleedkamer hangen. Geen kleding achter laten in de kleine kleedhokjes.

- Alleen leden hebben toegang tot de kleedkamers. Ouders in principe niet.

- Het is niet toegestaan met schoenen die buiten gedragen zijn aan de natte kant - kant van de douches en in het zwembad te komen. Gebruik slippers of blauwe overschoentjes. De overschoentjes zijn verkrijgbaar bij het badpersoneel.

- Betreed de grote gezamenlijke kleedkamers met schone schoenen zodat verkonten kan worden dat het een modderbende wordt.

- Hang de kleding netjes op of stop deze in je tas. Kleding op de bank achterlaten kan resulteren in natte kleding als deze op de grond vallen.

Als laatste een tip!

Kijk goed of je niets vergeet. Regelmatig blijven er spullen liggen.

Limietwedstrijden 50 meter bad

In het land worden verschillende limietwedstrijden georganiseerd.

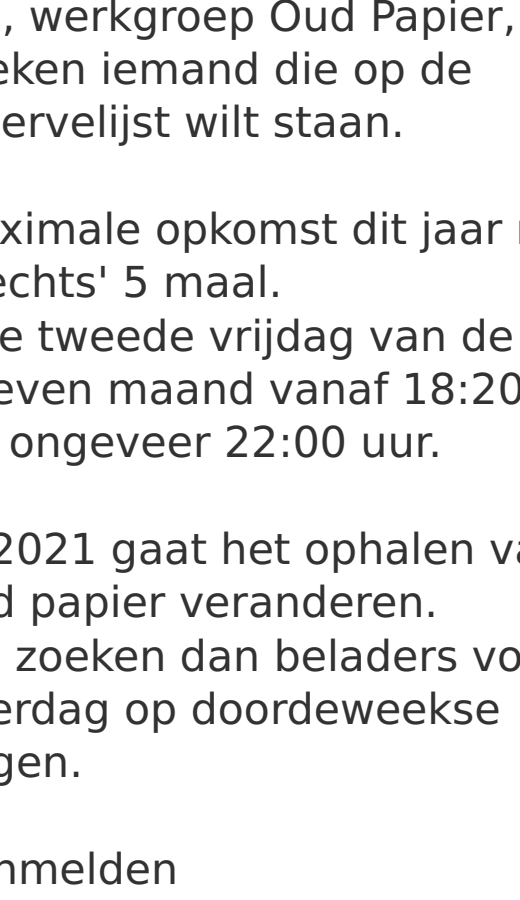
Tijdens deze wedstrijden is het mogelijk om een tijd te zetten in een 50 meter bad waardoor plaatsing voor de Regionale Zomer Kampioenschappen mogelijk is.

Programma kan je vinden in de webkalender van de KNZB.

Tijdig opgeven bij Frans!

Wedstrijdskalender

Webkalender KNZB



KAMP 2020

26-27-28 juni 2020

Vernieuwde locatie



(Reserve) belader gezocht

Wie o wie kan ons helpen bij het oud papier?

We, werkgroep Oud Papier, zoeken iemand die op de reservelijst wilt staan.

Maximale opkomst dit jaar nog 'slechts' 5 maal.

Elke tweede vrijdag van de oneven maand vanaf 18:20 uur tot ongeveer 22:00 uur.

In 2021 gaat het ophalen van oud papier veranderen. We zoeken dan beladers voor overdag op doordeweekse dagen.

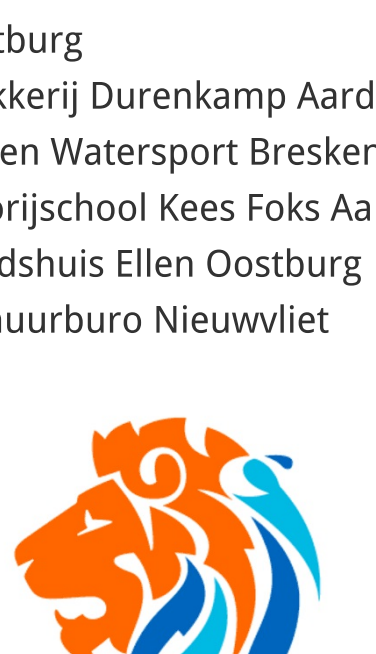
Anmelden

oudpapier@scheldestroom.com

Website Masters



Kijk eens op het publicatiebord bij de ingang van het zwembad.



web vorm sign



Met dank aan onze adverteerders

- CTOB Transport & Logistics Oostburg
- Brood & Banket Willemsen Breda
- Taxi Engel Cadzand
- B & P ICT Breda
- Cocoon Breda
- Bonnewel Breda
- Assurantiekantoor Boidin & Vinke Oostburg
- Drukkerij Durenkamp Aardenburg
- Kosten Watersport Breda
- Autorijschool Kees Foks Aardenburg
- Bruidshuis Ellen Oostburg
- Verhuurburo Nieuwvliet



Romy's blessure...lange weg naar herstel

In februari 2018 is alle ellende met mijn schouder begonnen. Op een ochtend was te zien dat ik een ontstoken bicepspees en ontstoken supraspinatus pees had. Ik kreeg Shockwave therapie (dat is een apparaat wat krachtige schokgolven op mijn schouder geeft) en Dry Needling (dan steken ze een naald in je schouder en prikken ze in je spieren) beide zijn echt pijnlijk om mee te maken. Ik heb 6 maanden rust genomen en in de tussentijd heb ik maanden lang elke week fysiotherapie en dagelijkse oefeningen gedaan en de klachten gingen over dacht ik.

In september 2018 ben ik weer gaan zwemmen maar dit was van korte duur want ik kreeg weer een ontstoken bicepspees. Ik kreeg weer Shockwave therapie maar de pijn ging niet over. Een paar behandelingen bij de Osteopaat heeft ook niet mochten baten. In juni 2019 ben ik onder de scan geweest en hebben ze contravloeiing in mijn schouder gespoten wat enorm veel zeer deed maar helaas konden ze daar ook niet veel ontdekken. Wel vond de arts dat mijn schouder wel erg onstabiel was. Ik moest maar rusten en dan zal de pijn wel overgaan. Het was het einde van het seizoen dus met rusten is de pijn inderdaad gezakt.

Toen ik in september weer ging trainen kreeg ik na een paar weken weer pijn. Weer naar het ziekenhuis, maar de arts wilde dat ik naar een Professor in Antwerpen ging die gespecialiseerd is in schouders en zwemmers. Deze professor had al gauw gezien dat na alle behandelingen die ik had gevolgd, dat de problemen met mijn schouder niet vanzelf over zouden gaan. Bij elke beweging die ik maakte ging mijn schouder met gemak uit de kom. Tussen de banden van mijn schouder, voor en achter zat teveel speling. Ik kan mijn schouder verder strekken dan een ander doordat ik hypermobiel ben, hierdoor wordt mijn bicepspees constant geraakt en gaat ontsteken. Het is wel frustrerend dat het bij anderen wel goed gaat, helaas moet ik met mijn hypermobilität leren leven.

De professor gaf mij 2 keuzes, nooit meer sporten en er mee leren leven dat mijn schouder uit de kom zou gaan of mijn schouder laten opereren en 6 weken in een mitella met een revalidatie van 9 tot 12 maanden. Zoals jullie weten heb ik me op 19 december laten opereren en ben ik inmiddels uit mijn mitella. Ze hebben mijn banden voor en achter met hechtdraden (die kunnen blijven zitten) naar elkaar toegetrokken zodat mijn schouder in de kom blijft zitten. Het heeft wel enorm veel zeer gedaan. Zelfs met om de 3 uur paracetamol en ibuprofen had ik nog pijn. 5 weken na de operatie had ik geen pijn meer. Ik ben nu begonnen met 2 keer per week fysiotherapie en dat is niet geheel pijnloos maar alles om weer te kunnen gaan zwemmen.

Ik kan niet wachten om weer het water in te gaan want dat mis ik enorm. Het zal nog wel even duren voordat ik weer wedstrijden kan doen maar ik weet dat mijn herstel nu het belangrijkste is. Ik richt me nu op mijn examens en mijn passie fotografie. In september start mijn nieuwe opleiding op Scalda om over 3 jaar te gaan werken als kraamverzorgster want dat is iets wat ik heel graag wil doen!

Groetjes Romy



Robin Dellaert: onze Max Verstappen

Veel snelheidsduivels gingen gisteren de strijd met elkaar aan. Dit keer niet in het water maar op de kartbaan. Eerst even opwarmen, daarna kwalificeren en dan de finale. Het ging er hard aan toe. In de tussentijd werd er ook kennis gemaakt met bijl. gooien. Wij feliciteren de trotse winnaars met hun prijs. Iedereen was erg enthousiast en het was reuze gezellig

Namens de evenementen werkgroep danken wij iedereen voor hun komst.

Karten met Zwemvereniging ScheldeStroom

Zaterdag 8 februari heb ik (Tristan) met vele andere leden van ZVS gekart bij Yeti in Eeklo.

Zelf was ik een van de jongsten en had ik maar weinig ervaring met karten, in tegenstelling tot de meesten... Er kwamen zelfs mensen met een eigen helm aanzetten!

Er waren in totaal 3 series: de oefenronde, de kwalificatie en de finale. Na de kwalificatie werd je op basis van je snelste tijd in een finale geplaatst. De meeste wedstrijd rondes verliepen bijna vlekkeloos en in mijn finale was er maar één kleine botsing (uiteraard door mij zelf veroorzaakt).

Na het karten heb ik nog tot laat gebijlart: dat ging me iets beter af dan karten... Het was een heel leuke ervaring in leuk gezelschap en ik zou het graag nog wel eens willen doen!

Tristan, bedankt voor je artikel

Eten en drinken tijdens een zwemwedstrijd

Om tijdens een wedstrijd goed te kunnen zwemmen, is het van belang dat je voldoende brandstof (energie) hebt.

Zonder brandstof kun je niet zwemmen! Een auto staat immers ook stil als deze geen brandstof (benzine) heeft.

Maar wat is nu goed om te eten zodat je voldoende brandstof hebt? Heel belangrijk is dat je nooit moet eten vlak voordat je moet zwemmen, bekijk het programma dus goed!

Drinken doe je de hele wedstrijd omdat je in een warm zwembad en door de inspanning veel vocht verliest. Je kunt het beste water drinken en eventueel wat siroop toevoegen voor de smaak.

In ieder geval **geen koolzuurhoudende dranken of zuivel** nemen. Wat je eet, moet licht verteerbaar zijn. Je kunt denken aan:

- Krentenbol
- Eierkoek
- Liga
- Sultana
- Energie- of mueslireep
- Banaan

Zeker GEEN snoep, chips of chocolade.

Deze producten blijven te lang in je maag en er zit te weinig energie in dat je lichaam kan gebruiken tijdens het zwemmen.

Deze producten bewaar je tot na de wedstrijd.

Wat zit er in mijn zwemtas?

Naast eten en drinken (zie boven), zitten er de volgende dingen in je zwemtas:

- Badpakken of zwembroeken (als je er meerdere hebt, kun je bijvoorbeeld na het inzwemmen een droge aandoen);
- Zwembrillette (en eventueel een reserve)
- Badmuts (en eventueel een reserve)
- Twee handdoeken
- Badslippers
- ScheldeStroom t-shirt en korte broek.
- Bij lange wedstrijden iets om jezelf te vermaken (een boek, mp3-speler of iets dergelijks)

Vergeet niet om goed te letten op al je spullen. Maak eventueel een lijstje wat je in je tas moet hebben als je naar het zwembad komt en als je naar huis gaat.

Uitslag wedstrijd JJS #3



Minioren Club Meet afgelast

Helaas goede de storm roer in het eten. De Minioren Club Meet deel 2 is in verband met de storm Ciara door de KNZB afgelast.

De KNZB heeft vervangende datums aangewezen. In Zeeland valt dit samen met de vakantieperiode, José vd Berghie Trofee en Jeugd, Junioren, Senioren Deel 4.

Helaas is ons actie voor de CliniClowns hierdoor ook afgelast.

Onder voorbehoud: Zeelandia gaat de organisatie van de Minioren Club Meet deel 2 op zich nemen. Er zal gezwommen worden in Kapelle. Meer informatie volgt spoedig.

Laatste nieuws ontvangen?

Abonneer op ons Facebook en Instagram kanaal of kijk op het publicatiebord in het zwembad..



Redactie ScheldeStroomer:

Sabrina de Valke
Jeroen Hertogh

Een bijdrage leveren? Welkom! Inleveren via redactie@scheldestroom.com



Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u redactie@scheldestroom.com toe aan uw adresboek.

