

# ONK Open Water Zwemmen 2018

## Advertentie



<b>Datum</b>	28 en 29 juli 2018
<b>Locatie</b>	't Waaltje
<b>Adres</b>	Molenweg 33, 2995 BK, Heerjansdam
<b>Organisatie</b>	De Lansingh, Stichting Open Water Zwemmen OEZA en KNZB
<b>Baanlengte / vorm</b>	500m, rechte lijn
<b>Sluiting inschrijving</b>	Dinsdag 24 juli, 12.00 u.
<b>Kosten wedstrijd</b>	€ 8,00
<b>Kosten NK-afstanden</b>	€ 13,15
<b>Kosten prestatietocht</b>	€ 6,00 incl. € 1,00 project Aquatraining Brandwondenstichting (zie pagina 4)
<b>Kosten teamevent</b>	€ 26,20
<b>Kosten chips</b>	€ 3,00 per set voor het gehele weekend
<b>Programmaboekje</b>	€ 3,50
<b>Contactpersoon org.</b>	Hans Schoenmakers
<b>Telefoon</b>	06 23153918
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:bosbaan@oeza.nl">bosbaan@oeza.nl</a>
<b>Contactpersoon KNZB</b>	Jeroen Dellebeke
<b>Telefoon</b>	06 51881431
<b>Inschrijvingen</b>	OLOWIS. Let op! Wijzigingen in programma aangebracht.
<b>Website</b>	<a href="http://www.oeza.nl/bosbaan">www.oeza.nl/bosbaan</a>
<b>Telefoon wedstrijdag</b>	06 23153918

Programma zaterdag			Aanvang (ca.)	Klass.
		Juryvergadering	09.00 u.	
<b>1</b>	a/b	ONK 5000m vrije slag heren senioren / jongens jeugd	10.00 u.	Vsh/j
<b>2</b>	a/b	ONK 5000m vrije slag dames senioren / meisjes jeugd	10.05 u.	Vsd/j
<b>3</b>	a/b	ONK 2500m vrije slag jongens junioren 1 en 2 / 3 en 4	11.30 u.	Vsjj
<b>4</b>	a/b	ONK 2500m vrije slag meisjes junioren 1 / 2 en 3	11.35 u.	Vsmj
<b>5</b>	a/f	ONK 2000m schoolslag masters heren 20+ t/m 70+	12.20 u.	M-ssh
<b>6</b>	a/f	ONK 2000m schoolslag masters dames 20+ t/m 70+	12.25 u.	M-ssd
<b>7</b>		250m prestatietocht (6 jaar en ouder)	13.10 u.	
<b>8</b>		250m vrije slag jongens minioren 1, 2 en 3	13.20 u.	
<b>9</b>		250m vrije slag meisjes minioren 1, 2 en 3	13.25 u.	
<b>10</b>		500m schoolslag jongens minioren 4, 5 en 6	13.35 u.	
<b>11</b>		500m schoolslag meisjes minioren 4 en 5	13.40 u.	
<b>12</b>		500m prestatietocht (9 jaar en ouder)	13.50 u.	
		Prijsuitreikingen NK nummers	13.55 u.	
<b>13</b>	a/b	500m schoolslag jongens junioren 1 en 2 / 3 en 4	14.20 u.	Ssjj
<b>14</b>		500m schoolslag meisjes junioren 1, 2 en 3	14.25 u.	Ssmj
<b>15</b>	a/b	1000m schoolslag heren senioren / jongens jeugd	14.35 u.	Ssh/j
<b>16</b>	a/b	1000m schoolslag dames senioren / meisjes jeugd	14.40 u.	Ssd/j
<b>17</b>	a/f	1000m vrije slag masters heren 20+ t/m 70+	15.10 u.	M-vsh
<b>18</b>	a/f	1000m vrije slag masters dames 20+ t/m 70+	15.15 u.	M-vsd
<b>19</b>	a/c	ONK Team event 4x500m vrije slag	15.45 u.	Team
<b>20</b>		1000m prestatietocht (12 jaar en ouder)	16.30 u.	
		Prijsuitreikingen	16.30 u.	

# ONK Open Water Zwemmen 2018

## Advertentie



### Aanvullende bepalingen

- Bij de 2500m vrije slag junioren wordt eerst een ronde van 500m, en daarna 2x 1000m gezwommen.
- Bij de 1500m schoolslag wordt eerst een ronde van 500m, en daarna een ronde van 1000m gezwommen
- Per zwemmer is één herinnering beschikbaar
- Inschrijfgeld en kosten voor de ETW-chips worden geïnd via het verenigingsdepot
- Betalingen prestatietochten bij voorkeur via bankrekening NL81RABO 01 69 18 63 85, t.n.v. Stichting OWZ Oeza in Heemskerk o.v.v. je naam en afstand, of ter plekke via pin.
- Let op! ONK programmanummers: inschrijven = betalen, ook als je op een later tijdstip afmeldt. Afmeldingen voor niet-NK programmanummers na dinsdag 24 juli 12.00 uur zullen in rekening gebracht worden.
- Bij de 10.000m is, ter beoordeling van de Scheidsrechter, het mogelijk dat zwemmers bij een te grote achterstand waarbij de tijdslimiet ruimschoots zal worden overschreden, uit de race worden genomen.
- Deze wedstrijd telt nog steeds mee voor de Noord Hollandbekers
- Indien bij inschrijven geen capnummer wordt doorgegeven zullen cap/nummer van de organisatie worden toegewezen
- Het ONK team event is 4x500m vrijeslag. Categorieën: Verenigingsteam, Regioteam (4 zwemmers vanuit 1 KNZB regio) en Verenigingsteam Masters 160+. Voor alle categorieën geldt: 4 dames, 4 heren, of 2 dames/2 heren.
- Gebruik van warme douches bij vv Heerjansdam

Programma zondag			Aanvang (ca.)	Klass.
		Juryvergadering	09.00 u.	
21	a/b	ONK 10.000m vrije slag heren senioren / jongens jeugd	10.00 u.	Vsh/j
22	a/b	ONK 10.000m vrije slag dames senioren / meisjes jeugd	10.05 u.	Vsd/j
23	a/b	ONK 1500m schoolslag jongens junioren 1 en 2 / 3 en 4	12.30 u.*	Ssjj
24	a/b	ONK 1500m schoolslag meisjes junioren 1 / 2 en 3	12.32 u.*	Sssmj
25	a/b	ONK 3000m schoolslag heren senioren / jongens jeugd	12.34 u.*	Ssh/j
26	a/b	ONK 3000m schoolslag dames senioren / meisjes jeugd	12.36 u.*	Ssd/j
27	a/f	ONK 3000m vrije slag masters heren 20+ t/m 70+	13.20 u.	M-vsh
28	a/f	ONK 3000m vrije slag masters dames 20+ t/m 70+	13.25 u.	M-vsd
29		250m schoolslag jongens minioren 1, 2 en 3	14.20 u.	
30		250m schoolslag meisjes minioren 1, 2 en 3	14.20 u.	
31		250m prestatietocht (6 jaar en ouder)	14.30 u.	
		Prijsuitreiking NK-nummers	14.45 u.	
32		500m vrije slag jongens minioren 4, 5 en 6	15.00 u.	
33		500m vrije slag meisjes minioren 4 en 5	15.05 u.	
34	a/b	1000m vrije slag heren senioren / jongens jeugd	15.20 u.	Vsh/j
35	a/b	1000m vrije slag dames senioren / meisjes jeugd	15.25 u.	Vsd/j
36	a/b	1000m vrije slag jongens junioren 1 en 2 / 3 en 4	15.35 u.	Vsjj
37		1000m vrije slag meisjes junioren 1, 2 en 3	15.40 u.	Vsmj
38	a/f	1000m schoolslag masters heren 20+ t/m 70+	15.50 u.	M-ssh
39	a/f	1000m schoolslag masters dames 20+ t/m 70+	15.55 u.	M-ssd
40		1000m prestatietocht (12 jaar en ouder)	16.15 u.	
		Prijsuitreikingen	16.30 u.	

\* deze worden gezwommen met een wave-start.

# ONK Open Water Zwemmen 2018

## Advertentie



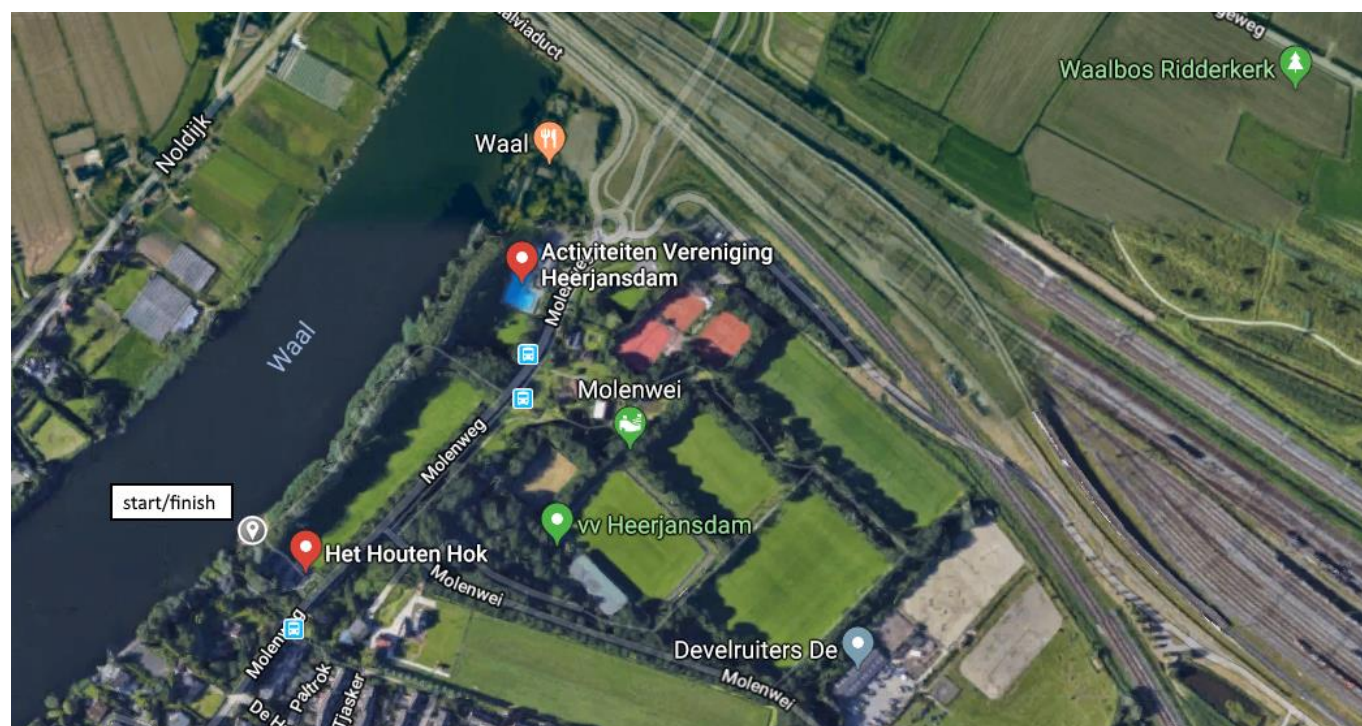
### Routebeschrijving vanaf de A16

- U neemt de afrit 23 (Hendrik Ido Ambacht) vanaf de A16
- Vanaf de afrit plaatst de organisatie routeborden langs de weg, die u op de snelste wijze naar het evenement leiden.



### Parkeren

U kunt gratis parkeren op het terrein van de voetbalvereniging Heerjansdam.



# ONK Open Water Zwemmen 2018

## Advertentie



## PROJECT AQUATRaining

### Waarom Aquatraining?

Brandwonden zijn de meest complexe wonden die bestaan. Het revalidatieproces na een behandeling in een brandwondencentrum is extreem pijnlijk. De Nederlandse Brandwonden Stichting wil deze pijn bestrijden. Daarom zetten wij ons in voor het zorginnovatie- en implementatieproject Aquatraining. Dit project leidt ertoe dat in alle drie de brandwondencentra in Nederland Aquatraining aangeboden kan worden. Dit is mogelijk, zodra we 80.000 euro bijeen brengen.



### Wat is Aquatraining?

Aquatraining is een revalidatiemethode waarbij patiënten, die nog onder behandeling zijn in de brandwondencentra, revalideren in water. Deze brandwondenpatiënten hebben vaak grote, pijnlijke wonden en trekkende littekens. Voor hen voelt revalideren in water veel fijner aan dan het revalideren 'op het droge'. Ook vergroot deze revalidatievorm de conditie en daarmee de terugkeer naar huis, school of werk. De eerste resultaten laten bovendien zien dat het aspect 'plezier' enorm is: er is lol tijdens het revalideren. Ook dit draagt bij aan herstel. Aquatraining is effectief revalideren met minder pijn.

### Waarom is uw steun nodig?

Revalideren in water werkt bevorderend voor het herstel bij brandwonden. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar toch wordt deze therapie niet aangeboden en nog niet vergoed door zorgverzekeringen. De reden is dat er nog geen wetenschappelijk onderzoek is uitgevoerd naar de effectiviteit van deze zorginnovatie. Dankzij de steun van donateurs is de Nederlandse Brandwonden Stichting inmiddels wel met dit onderzoek (en gelijktijdige implementatie) begonnen. Aquatraining is nu beschikbaar voor patiënten van het brandwondencentrum in Rotterdam.

Het onderzoek kan versneld worden door ook de patiënten van de andere twee brandwondencentra in het onderzoek te betrekken. De meest belangrijke reden om Aquatraining zo snel mogelijk aan te bieden in de brandwondencentra van Beverwijk en Groningen, is de patiënten daar ook snel met minder pijn willen revalideren.

**Het uiteindelijke doel is dat Aquatraining standaard beschikbaar is voor patiënten met brandwonden.**

De Nederlandse Brandwonden Stichting ontvangt geen subsidie en is afhankelijk van giften.

### Met eigen ogen gezien

Om dit project te illustreren zijn we naar Rotterdam afgereisd om foto's te maken van een Aquatraining. Het brandwondenslachtoffer die op dat moment therapie ontving, kon nauwelijks bewegen. Stram en stijf had hij hulp nodig bij het omkleden en het lukte hem niet alleen het water in te gaan. Na de Aquatraining was zijn huid zodanig soepel dat hij zelfstandig het water uit kwam en zich kon aankleden, met een grote glimlach om zijn mond.

