



Happy Bear

Zwemclub SOS

We kunnen met een zekere trots starten aan ons 2^{de} seizoen Happy Bear .

Vorig jaar zijn we gestart op 9 oktober , we wisten niet hoeveel respons we zouden hebben ; maar het werd een succes . We hebben het jaar afgesloten met 85 actieve ijsberen .

Dat was ook onze betrachting , dat we week na week , weer of geen weer er telkens zouden staan . En wat was ik innerlijk blij dat iedereen hetzelfde gevoel met me deelde .

Daarom doen we dit zeker verder , om nog meer mensen te laten genieten van de prikkels, dat gelukzalig gevoel . De overwinnaar in jezelf op te roepen . Je een “ Happy Bear “ gevoel te geven .

Zwemmen in koud water wordt gekoppeld aan een betere weerstand , versterking van de hartspier , betere bloedsomloop en betere zuurstofopname . Het helpt tegen pijnlijke spieren en pezen en gewrichten en tegen reuma , ook tegen vele ontstekingen . Het geeft je een mentale kracht en vooral energie in moeilijke momenten en het helpt tegen depressies . Het leert je vooral ook om je eigen grenzen te doorbreken , jezelf te overtreffen maar ook jezelf te respecteren .

Vorig jaar wist ik er nog niets van en kon ik er enkel over lezen ; maar ik kan beamen in mijn naam en in naam van vele deelnemers ; dat je na het ijsberen energie hebt voor een hele week . Iedereen mag het beoefenen enkel mensen met hartproblemen moeten advies vragen aan hun dokter . We moeten vooral voldoende opwarmen , om eventuele krampen te voorkomen maar ook om je mentaal voor te bereiden om in het water te gaan . Het is niet toegelaten in het water te gaan met alcohol in je bloed of verdovende middelen ; dat is pas gevaarlijk . En ademen , ademen ; blijf vooral je ademhaling onder controle houden . Begin niet te paniker ! En geniet van alle gewaarwordingen in het water , dat is soms wat pijn , maar probeer daar door te gaan ; dit duurt maar even . Daarna is er een gevoel van warmte , vooral in je buik . Dit is zalig . Laat je door niemand opjagen of sturen , doe steeds wat op dat moment haalbaar is voor jezelf . Je moet niets forceren , maar in groep gaat alles gemakkelijker . Bouw vooral rustig op !

Het is vooral een totaal beleving van je volledige lichaam . Je zal een gezonde geest in een gezond lijf ervaren . Je weerstand zal beter worden , je immuunsysteem zal boosten en je hartslag zal rustiger worden . Je zal het minder snel koud krijgen .

Kinderen zijn ook welkom , tot 16 jaar dienen ze bijgestaan te worden door een volwassene die ook meegaat in het water .

Heel belangrijk is dat je er nooit te lang inblijft . De ervaring zal je dit leren . In het water valt het misschien mee , maar het koude gevoel krijg je pas als je eruit komt . Als je na 1 uur nog niet warm hebt dan moet je beseffen dat je te lang in het water bleef . Dus wees daar verstandig in . Daarom is het heel belangrijk om steeds een thermos met warme drank mee te brengen , je moet na het zwemmen vooral vanbinnen warm krijgen . Voorzie een badjas en slippers . Je kan na het zwemmen terecht in de kleedkamers daar mag je douchen maar dit is niet echt aangeraden . Je verliest dan een beetje de deugd van de prikkels .

Ik las er vorig jaar heel veel over en telkens werd er geschreven dat iedereen daar zo gelukkig van wordt ; en dat is zo . Het is ongelooflijk hoe blij iedereen steeds opnieuw uit het water kwam . Ik weet niet of ik jullie moet overtuigen om bij Happy Bear te komen . Velen kennen het gevoel al . We kunnen vooral dicht bij huis het hele jaar door in de natuur zwemmen met gelijkgezinden . Wij als club zullen steeds opnieuw ons best doen om dit elke week te organiseren voor jullie .

We starten vanaf zondag 1 oktober om 10u30 op de Blaarmeersen en we verzamelen aan het beach house rechtover de glijbaan . We starten met een opwarming voor lichaam en geest , haalbaar voor iedereen . Maak dat je warme losse kledij draagt . De opwarming duurt 30 minuten (ev 40 min) . Daarna gaan we in het water . In oktober starten we meestal met een temperatuur van 15 graden . Er wordt voorgeschreven om per graad , 1 minuut in het water te blijven . Er staat ook een timer . Zeker in het begin die regel respecteren . De zone is tussen de glijbaan en het eind van het staketsel , deze wordt bewaakt door onze redders . Van zodra het kouder wordt zal de afstand ook verkleinen , dit voor de veiligheid . We zwemmen tot 11u30 . De kleedkamers zijn toegankelijk van 11u tot 12u . Iedereen zal een badmuts krijgen !

Vergeet vooral niet dat je met alcohol in je bloed of verdovende middelen niet in het water gaat . Tijdens de koude wintermaanden mag je gerust een wollen muts dragen op je badmuts . Interessant is ook om neopreen handschoenen of laarsjes te dragen .

Er wordt gezwommen vanaf 1 oktober tot eind april . Elke zondag ! Steeds start om 10u30 ; probeer op tijd te zijn maar je moet er ook geen kwartier op voorhand staan , anders krijg je koud . Wie liever een eindje loopt en op die manier wat later toekomt , dat is zeker geen probleem . Je doet wat best aanvoelt voor jezelf .

Als je nog niet zeker bent of het iets is voor u of je kent iemand die het eens wil proberen ; de eerste keer dus op 1 oktober kan iedereen vrijwillig meedoen . Je moet dan wel voor je eigen badmuts zorgen , want je draagt best een badmuts .

Het lidgeld bedraagt 65 euro (als je reeds lid bent in de club betaal je 60 euro) . Daar is de verzekering inbegrepen en de badmuts .

Als je graag zou meedoen kan je een account aanmaken via de website van onze club www.zwemclubsos.be . Daarna kan je inschrijven bij de groep Happy Bear . Zeker de inschrijving volledig afwerken , daarna krijg je snel de bevestiging van ons . Alle info wordt steeds verstuurd via mail dus laat zeker ons adres info@zwemclubsos.be toe . Voeg ons toe aan je contacten zo moet je niets missen .

Ik denk dat ik alles verwoord heb , en ik kijk er al ongelooflijk naar uit om terug de herfst en de winter en de lente met jullie elke week te beleven op de Blaarmeersen . Het is een uniek kader in de stad , waar wij het voorrecht hebben om ervan te genieten .

Happy Bear , Inge