



U ontvangt deze NDD-nieuwsbrief omdat u staat ingeschreven als lid van NDD. Toezending gebeurt volgens de regels van Privacywet 2018 (AVG). Mogelijkheid om u af te melden als ontvanger aan onderzijde van deze nieuwsbrief.

## CORONA update nummer 37.



Doetinchem, 15 januari 2022.

**Beste leden,  
Allereerst wil het bestuur jullie allemaal het beste wensen voor 2022.  
Dat het niet vanzelfsprekend is, heeft het afgelopen jaar ons helaas geleerd.**

Vrijdagavond 14 januari hield het kabinet zijn zoveelste persconferentie en schrijven wij helaas alweer ons 37ste coronabulletin.

Uit de persconferentie bleek dat de nabije toekomst bepaald nog niet rooskleurig is vanwege de enorme besmettelijkheid van Omicron.

Ondanks alle prognoses is ook duidelijk dat iedereen snakt naar meer ruimte.

**Ook wij als NDD-ers voelen dat nadrukkelijk. Vandaar dat we ook heel blij zijn dat we (onder voorwaarden) weer mogen gaan sporten. Met dien verstande dat iedereen van 18 jaar en ouder een geldige QR-code moet kunnen laten zien of een negatieve testuitslag of herstelbewijs. Tevens dient op verzoek een geldig ID-bewijs te worden getoond.**

Kort samengevat betekenen de maatregelen dat we weer gewoon mogen trainen en in clubverband onderlinge wedstrijden mogen spelen. De competities blijven helaas nog stilliggen. In het zwembad is het dringende advies om een mondkapje te dragen tot het moment dat we gaan sporten. We vragen aan iedereen om zich aan deze afspraak te houden, om zodoende anderen niet in verlegenheid te brengen.

In één van onze eerdere berichten hebben we reeds aangegeven heel blij met jullie als leden te zijn en dat iedereen de club blijft ondersteunen. We hopen van harte dat jullie dit blijven doen. Ondanks het feit dat we tot 19 december hebben kunnen zwemmen, heeft het bestuur besloten om één maand contributie op te schorten. In de ledenvergadering zal te zijner tijd een definitieve beslissing worden genomen.

Voor nu hopen we jullie voldoende te hebben geïnformeerd en wensen we jullie vanaf maandag 17 januari weer veel zwemplezier.

Houd rekening met elkaar en respecteer de regels die ons zijn opgelegd.

Het bestuur.

## Albert Stienezen haalt "ijsmijl".



**DIDAM - Menigeen moet er niet aan denken: ruim 1600 meter zwemmen in water van minder dan 5 graden. En ook nog zónder wetsuit. Albert Stienezen uit Zevenaar en trainer bij de afdeling Triatlon van NDD doet het gewoon.**

Stienezen zwom vrijdag j.l. met alleen een zwembroek en een badmuts de ijsmijl. Hij deed er in De Nevelhorst, een plas in Didam, zo'n 34 minuten over. Wereldwijd zijn er maar 500 mensen die dit officieel volbracht hebben.

"Het is niet ongevaarlijk", zei de 56-jarige Stienezen vooraf. Er ging dan ook een arts mee en een official van de Nederlandse IJszwembond, want het moest allemaal goed vastgelegd worden zodat Stienezen officieel kan worden bijgeschreven bij die vijfhonderd ijszwemhelden. Een prestatie waar wij als Omnizwemvereniging super trots op zijn.

### Onderkoeling ligt op de loer

IJszwemmen valt onder de extreme sporten. Mensen die dit doen, moeten jaarlijks een sportkeuring inclusief een ECG laten doen. En de arts en official van de IJszwembond letten goed op of Stienezen niet te ver ging. Uiteindelijk kwam hij met een lichaamstemperatuur van 34 graden uit het water.

"Je merkt zelf niet dat je onderkoeld raakt. In feite zou je jezelf dood kunnen zwemmen. De kou komt pas als je uit het water komt. Als je dan bijkomt, dat is wel heftig om te zien. Je bent dan wel bij bewustzijn, maar kunt niet overal op reageren en je gaat na korte tijd heftig rillen", vertelde Albert.

Hij had vrijdag dan ook een speciale verwarmde tent waar hij in bij kon komen. "Vorig jaar legden ze me neer en pakten ze me in met folie. Maar dat is me slecht bevallen, want ik merkte dat het veel langer duurde om op te warmen doordat je spieren niet geactiveerd worden. Dus dat wilde ik dit keer anders doen."

## Nieuws van Jeugdraad NDD



Beste jeugdleden.

Wat was het fijn om jullie allemaal zo enthousiast mee te zien doen met de online quiz in december.

Dit vonden wij zo leuk dat we besloten hebben er nog eentje voor jullie te organiseren.

**Op zaterdag 22 januari om 13:30 uur staat deze gepland.**

Opgeven kan door een mail te sturen naar [jeugdraadndd@hotmail.com](mailto:jeugdraadndd@hotmail.com) en het liefst vóór 20 januari, want op 21 januari sturen we de laatste informatie.

We hopen jullie dan allemaal weer te zien!

Groetjes, De Jeugdraad

