

Neues von PIET

Vereinszeitung der SG Dortmund-Süd

Piet hat schon ein paar Osterhasen gefunden:



Und Ihr könnt in der neuen Zeitung interessante
Infos rund um den Verein finden.

Gute Neuigkeiten aus dem Hallenbad!

Liebe Mitglieder, Übungsleiter*innen und Helfer*innen, heute bringe ich Euch auf den neusten Stand der vorgenommenen Reparaturen und Renovierungsarbeiten. Der Lockdown schenkte uns Zeit für anstehende und notwendige Renovierungsarbeiten. Wir beauftragten Firmen und modernisierten das Bad mit vereinten Kräften.

Für diese Aktionen wurden Gelder organisiert, und auch die Sport- und Freizeitbetriebe beteiligten sich mit Zuschüssen. Die Anträge dafür stellte ich schon vor längerer Zeit. Mit diesen Mitteln konnten einige Reparaturarbeiten finanziert werden:



1. Das Display an der Elektrolyseanlage wurde gewechselt.
2. Eine komplett neue Dosieranlage für die Wasseraufbereitung wurde installiert, mit Datenleitung zur Elektrolyse und Schwimmmeisterraum (große Halle). Alarmer jetzt im Schwimmmeisterraum auf, oder werden auf das Smartphone der Badleitung umgeleitet.
3. Im Keller unter dem großen und kleinen Becken wurden die Dachrinnen erneuert. Sie fangen beim Überlaufen der Schwallwasser-rinnen das überschüssige Wasser auf und leiten es ab.
4. Alle Fliesenfugen, Abflüsse und Zuläufe der Becken, alle Abdeckbleche und Gitter in den Becken wurden überprüft.

Fazit: Alles Topp!

Voraussichtlich Ende März werden alle Absperrschieber an der Filteranlage und an den Becken gewechselt, die Filter desinfiziert, mit Filterkohle aufgefüllt und das Wasser eingelassen. Anschließend müssen nur noch die Wasserwerte überprüft werden und bei bester Qualität könnt Ihr es dann wieder nutzen.

Das Duschwasser wird für Euch zusätzlich wegen des langen Stillstandes auf Legionellen überprüft.





Eine erfreuliche Nachricht kam Anfang März: Ein Zuwendungsbescheid von der Bezirksvertretung Aplerbeck für Umbaumaßnahmen im Hallenbad.

Mit diesem bewilligten Geld werden wir eine Behindertentoilette im Foyer bauen. Diese Baumaßnahme wird sofort im Anschluss durchgeführt. Leider sind die Zuschüsse für Moderne Sportstätten noch nicht eingegangen, wir rechnen bis Ende April damit. Das bedeutet, dass wir die noch geplanten Umbaumaßnahmen erst nach der Eröffnung des Hallenbades während des Betriebes durchführen können.



Noch ein positiver Hinweis:

Alle zahlenden Mitglieder durften sich über den verminderten Beitragseinzug am 15.02.21 freuen: Wir haben nur die Hälfte des Beitrages von Euch eingezogen, damit hier die fortlaufenden Kosten gedeckt werden können.

Ich hoffe sehr, dass Ihr Euch über diese positiven Informationen und auf den nächsten Badbesuch freut und wir uns alle bald gesund und munter wiedersehen.



Passt bitte gut auf Euch auf!

Mit sportlichen Grüßen
Euer 1. Vorsitzender

Detlev

Eine Runde um den Hasenberg - ein ca. 1-stündiger Spaziergang mit Bildersuche

Habt Ihr Lust auf Spazierengehen?
Mit etwas Glück könnt Ihr Ulrike
auf ihrer Gassirunde mit Lotta treffen.



Los geht's am großen **Parkplatz** neben EDEKA an der Kreisstraße in Dortmund-Holzen. Die Kreisstraße überquere ich und biege zwischen Netto und der Schule in die **Heinrich-Pieper-Straße** ein. An der Feuerwehr und dem Sportplatz vorbei erreiche ich den **Heideweg**. Hier biege ich **links** ab. Später überquere ich die Gartenstraße und laufe weiter geradeaus über die Straße **In der Heide** bis zum **Limbecker Postweg**. Links kann ich schon die große Autobahnbrücke sehen. Darunter her geht es weiter bis zum „Gasthaus Krämer“, vielen sicher noch als „Krämer in der Wanne“ in Erinnerung. Beim „**Gasthaus Krämer**“ biege ich **links** um die Ecke auf die **Wannestraße** und gehe bis zur **Syburger Straße**. Auf der linken Seite kann ich schon die Autobahnbrücke sehen. Diese überquere ich und sehe schon das Straßenschild „**Am Hasenberg**“. Vorbei an einer Bank, die bei schönem Wetter zu einem Sonnenbad einlädt, an Feldern und einem Bauernhof laufe ich den ganzen Hasenberg entlang bis zur **Kreisstraße**. Den großen Parkplatz kann ich bereits sehen und habe kurz danach das Ziel erreicht.

Unterwegs habe ich einige Fotos gemacht. Vielleicht findet Ihr die Motive, wenn Ihr unterwegs seid!



Fortbildungen für alle Interessierten

Seit letztem Herbst bieten Judith und Damaris kostenfreie Fortbildungen für alle angehenden Helfer*innen bzw. Trainer*innen an. Darin werden alle wichtigen Themen, die sich mit dem Schwimmsport beschäftigen, vermittelt. So konnte schon viel Wissen an die Helfer*innen weitergegeben werden.

Unter anderem waren die Brust- und Kraultechniken sowie Starts und Wenden die Themen in den Webinaren. Aber auch die Physik des Wassers und die Reflexe wurden thematisiert.

Vor Weihnachten verteilten Judith und Damaris kleine Geschenke in Form von Schwimmbüchern an die fleißigen Zuhörer*innen, die sich sehr darüber freuten. So konnte man sich dann auch mal wieder persönlich sehen, natürlich mit Abstand.

Auch in diesem Jahr geht die kleine Lernreihe weiter, bei der noch weitere wichtige Themen im Programm stehen. Unter anderem ist eine praktische Einheit geplant, dafür sollen die Helfer*innen eine 12-stündige Übungsreihe ausarbeiten und online vorstellen.

Die Fortbildungsleiterinnen freuen sich, super vorbereitete Helfer*innen im Schwimmbad begrüßen zu können, sobald das Hallenbad die Tore wieder öffnen darf.



Fit im Frühjahr - Aktivitätswettbewerb

Das Corona-Virus begleitet uns nun schon über ein Jahr lang. Aber jetzt, da es Impfstoffe gibt, können wir ein erstes kleines Licht am Horizont sehen, dass unser Hallenbad irgendwann wieder öffnet. Darauf möchten wir Euch vorbereiten, denn ein bisschen Fitness, bevor es wieder ins Wasser geht, hilft besser wieder in den Übungsbetrieb zu kommen.

Das Team von „Neues von Piet“ und die sportliche Leitung haben sich daher einen „Aktivitätswettbewerb“ ausgedacht, bei dem JEDE*R mitmachen kann und fast jede Art von Bewegung gewertet wird. In die Wertung gehen Aktivitätszeit von „15 Minuten“ oder „Stückzahl“ ein:

Sportart	Punkte
Aerobic	2
Burpees (pro 10 Stück)	1
Frisbee	1
Gymnastik	1
Hula hoop	1
Jogging, langsam	2
Jogging, schnell	4
Klappmesser (pro 10 Stück)	2
Kniebeugen (pro 15 Stück)	1
Mountain Biking	3
Liegestütz (pro 10 Stück)	2
Radfahren	2
Seilspringen	3
Skaten	2
Spazierengehen	1
Walking, leicht	1
Walking, stramm	3
Yoga	2

Eure Aktivitäten für April könnt Ihr in die Tabelle in diesem Heft eintragen und bis zum 02.05.2021 an talente@sgsued.de melden, gerne auch mit einem Foto. Danach werden die Sieger*innen (nach Altersgruppen) ermittelt und erhalten einen Preis. Am Monatsbeginn startet dann die nächste Runde.

Wir hoffen, dass viele von Euch mitmachen!



Meer Wissen

Die Rubrik für Schlaumeier*innen und alle, die es werden wollen

Der Kanal ist eine Straße für Schiffe. Genauso wie es für die Auto-Straße gilt, ist auch beim Kanal Vorsicht geboten. Schiffe können sehr viel schlechter bremsen und ausweichen als Autos. Außerdem kann der/die Schiffsführer*in die Person im Wasser nicht sehen. Gelangen Badende zu dicht an das Schiff, so geraten sie in die vom Schiff erzeugte Strömung. Diese Strömung führt zur Schiffsschraube. Man kann sich vorstellen, was so ein Häcksler mit der schwimmenden Person anstellt. Insofern rate ich dazu, möglichst frühzeitig aus dem Wasser gehen, wenn ein Schiff kommt, oder erst gar nicht im Kanal zu schwimmen. Auch das Springen von einer Brücke in den Kanal ist gefährlich. Der Temperaturunterschied zwischen Luft und Wasser ist groß, da sich Wasser bedingt durch seine Dichte nicht so schnell erwärmt. So kann das Springen ohne vorheriges Abkühlen zum Kälte-Schock führen. Der Schock tritt plötzlich ein und das Herz hört auf zu schlagen. Alkohol sollte nicht konsumiert werden, wenn man ins Wasser will. Betrunkene überschätzen nicht nur ihre Konstitution, sondern die Blutgefäße sind auch geweitet. Dies erhöht die Schockgefahr beim Springen.

Nächstes Thema: Wehre



Schwimmen macht Spaß! Schwimmen ist gesund!

Sportvereine versuchen durch vielfältige Aktivitäten und Angebote zu einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung beizutragen. Bäder sind wie keine anderen Sportstätten dazu geeignet, alle Altersgruppen der Bevölkerung - vom Kleinkind bis zum alten Menschen sowie von Alleinstehenden bis zur Großfamilie - bei Sport und Spiel im Wasser zusammenzuführen. Dass gerade bei sportlicher Betätigung im Wasser der Gesundheitsaspekt eine besonders positive Rolle spielt, kann nicht oft genug betont werden. Im Wasser ist der Mensch nahezu schwerelos. Sein Eigengewicht wird durch den Wasserauftrieb ausgeglichen und so gelangt man in einen Schwebезustand.

Bei dieser Ausgangslage reichen selbst die noch nicht voll entwickelten Kräfte eines Kleinkindes oder die reduzierten Kräfte eines alten Menschen aus, um sich im Wasser frei zu bewegen. Der früh vertraute Umgang mit Wasser nimmt den Kindern die Scheu, lässt sie später zu sicheren Schwimmer*innen werden und stärkt somit auch deren Selbstbewusstsein. Außerdem können sie Gefahrensituationen im Wasser leichter und schneller erkennen.

Bei aller Erörterung der gesundheitlichen Vorteile sollte man nicht vergessen, dass alle Aktivitäten im Wasser vor allem Spaß machen sollten. Spaß ist ein wesentliches Element des Gesundheitstrainings und dazu bieten die Vielfalt der Aktivitäten im Wasser und die sehr gut ausgebildeten Übungsleiter*innen der Schwimmgemeinschaft Dortmund-Süd im Aplerbecker Hallenbad die besten Voraussetzungen.



Trockene Wassergymnastik mit Ute

Auf geht's zur nächsten Runde
Wir freuen uns, dass ihr so fleißig mitmacht!

Aufwärmen:

5 Min. flott auf der Stelle laufen

Schulterbreit hinstellen, Bauch anspannen, Po einziehen

- Arme seitlich vor- und zurückpendeln
- Schultern kreisen nach hinten, Arme locker hängen lassen

Übung (jeweils 12 x wiederholen, die Wiederholungen und Durchgänge nach und nach steigern)

1: Fingerspitzen auf die Schultern legen - Ellenbogen gehen vor der Brust zusammen - auseinander

2: Mit seitlich ausgestreckten Armen kleine Kreise vorwärts und rückwärts

Mit einer gefüllten Flasche (0.5l) je Hand:

3: Unterarme gleichzeitig zur Schulter hochziehen - Handrücken zeigt nach unten

4: gestreckte Arme - Handrücken zeigt nach oben - gleichzeitig seitlich bis Schulterhöhe heben - halten - senken

5: Arme anwinkeln (der Ellenbogen ist der tiefste Punkt) - Handrücken zeigt von uns weg -

Arme gleichzeitig nach oben strecken - senken

6: Oberarme in einer Linie mit Schultern, Unterarme nach oben abwinkeln - vor dem Gesicht zusammenziehen und öffnen (Schulterblätter zusammenziehen)

7: gestreckte Arme zeigen nach oben - Handrücken nach hinten - Unterarme abwechselnd Richtung Hinterkopf beugen, strecken - **Achtung: Kopf gerade halten!**

Dehnen

a) Kopf zur Seite neigen bis die Dehnung der Gegenseite zu spüren ist

b) Beide Hände hinter dem Rücken verschränken, mit gestreckten Armen nach oben ziehen (Oberkörper bleibt gerade)

Im Schwimmbad würde ich jetzt sagen:
„Kein Wasser trinken!“

d) Einen Arm lang nach vorne strecken, Handfläche zeigt nach oben - die Handfläche mit der anderen Hand nach unten ziehen



Geschafft!
Ihr könnt
die Flaschen
austrinken!

Der „Goldene Badelatschen“ Eine besondere Ehrung, die eigentlich gar keine ist

In der Schwimmgemeinschaft Dortmund-Süd 1983 e.V. gibt es seit der 1. Mitgliederversammlung am 10.02.1984 eine besondere Auszeichnung: Der „Goldene Badelatschen“. Diese besondere „Ehrung“ wird jährlich durchgeführt.



Ein berufenes „Latschenkomitee“ sucht Ehrenträger*innen aus. Kriterien sind hierbei, dass es aktive Mitarbeiter*innen trifft, welche durch eine besondere und lustige Leistung in Form eines Missgeschickes, eines besonderen Ausrutschers oder einer lustigen Amtshandlung, auffallen.

Margret wirft einen wichtigen Brief, der nur mit dem Vornamen des Hauptkassierers versehen ist, in einen Briefkasten der Deutschen Post. Dieser Brief hat bis heute den besagten Empfänger nicht erreicht.

Ute hechelt mit Elan durchs Bad und sucht die 6. Bahn. Doch dann beginnt sie es zu ahnen: Das Schwimmbad hat ja nur fünf Bahnen!

Reinhard, der immer für Sicherheit in allen Belangen eintrat, legte den halben Apfelmarkt lahm. Ständig flog die Sicherung heraus. Erst nach einer Weile stellte man fest, dass es an seinem defekten Stromkabel lag.



So können wir noch lange weitererzählen. Fortsetzung folgt!

Diese Ausgabe wurde erstellt von:
Angelika, Christian, Damaris, Detlev,
Judith, Nicole, Sabsi, Ulrike, Ute
und Vanessa.

Ausblick:

- Interessantes aus der
Wettkampfmansschaft
- Ablauf eines Wettkampfes
- Walking/Nordic-Walking

Ihr möchtet gerne mehr über unseren Verein erfahren? Dann bestellt bei uns die nächste kostenlose Ausgabe und teilt uns bitte mit, ob Ihr diese als E-Paper oder als gedruckte Version erhalten möchtet.

Rückmeldung an:
redaktion@sgsued.de
oder per WhatsApp: 0157-34968646

Impressum Angaben gemäß §5TMG
Schwimmgemeinschaft Dortmund- Süd 1983 e.V.
Diakon-Koch-Weg 6
44287 Dortmund
Vertreten durch den Vorstand nach §26 BGB
Detlev Blase
Thorsten Burbach
Karen Berndt
Günter Miele
Registergericht: Amtsgericht Dortmund
Registernummer: Vereinsregister Nr. 3156
UStID-Nr. gemäß §27a Umsatzsteuergesetz: DE248290449
V.i.S.d.P. §55 Abs. 2 RStV
Detlev Blase
44287 Dortmund
Diakon-Koch-Weg 6
Foto: SG Dortmund-Süd

