

Sporttechnisch:

Wetsuits



De Wetsuit, een onmisbaar item

Indien een warm lichaam (37-38°C) ineens in een watertemperatuur van 14-18° C terecht komt, kan het zijn dat de zwemmer in paniek raakt. Zeker bij onervaren zwemmers kan dit een beklemmend gevoel veroorzaken en lijkt het of de zwemmer geen lucht krijgt.

Tijdens sommige wedstrijden zijn wetsuits toegestaan. Zorg ervoor dat je voldoende in wetsuit getraind hebt, zodat je overhaal (= een fase in de armbeweging crawl) ontspannen is. Niets is vervelender dan te merken dat je beter zwemt, maar dat je vergeten bent aan je wetsuit te wennen.

Werking?

Indien een wetsuit goed aansluit zal er een dun laagje water tussen de wetsuit en het lichaam komen. Dit laagje heeft een isolerende werking. Het laagje water warmt op door je eigen lichaamswarmte. Het zal zo het lichaam beschermen tegen het koudere water waarin je zwemt.

Hieruit kan je het belang van de juiste maat afleiden. Indien je wetsuit te los zit is de isolerende werking minder, bovendien sleur je extra kilo's mee. Indien het te strak zit zal het jouw bewegingen belemmeren.

Passen tot je een pak vindt dat nauw aansluit, maar ook comfortabel zit is dus de boodschap.





Welke wetsuit?

Het belang van de juiste wetsuit is ook niet te onderschatten. De beste pakken zijn de zogenaamde triatlon-wetsuits (Orca – Ironman – 2XU – Quintana Roo – Blueseventy – Aqua Sphere – Sailfish ...). Een andere keuze zouden de wetsuits zijn die speciaal zijn ontworpen voor het golfsurfen (Oxbow – Ripcurl – O'Neill – Billabong – Roxy – Quicksilver – Reef ...). Zij hebben het voordeel dat ze beter tegen zoutwater kunnen en iets robuuster zijn.

Oude windsurfpakken zijn uit den boze. Ze zorgen voor meer last dan voordeel. Ook bij de goedkopere merken (Tribord – Decathlon) zal je merken dat de pasvorm en de flexibiliteit rond de schouders veel minder goed is. De nieuwere windsurfpakken (Gul – Mistral – Neilpryde – O'Neill – Pro Limit – Quicksilver – Ripcurl ...) zouden ook nog kunnen gebruikt worden, al zijn ze iets minder flexibel aan de schouders. De aankoop van een wetsuit is zeer zeker een must. Het zorgt ervoor dat je ook in koudere omstandigheden kan trainen. Er bestaat ook beschermende kledij voor de handen, voeten en het hoofd.





Neopreen, het hoofdbestanddeel

Neopreen is synthetische rubber uitgevonden door Arnold Collins met de volgende kwaliteiten:

- Isolator
- Flexibel en elastisch
- Licht
- Sterk
- Drijfvermogen

Voor de reddingssport mag een wetsuit niet dikker zijn dan 3mm (ILS internationaal reglement). Alle soorten wetsuits zijn wel degelijk toegelaten, in tegenstelling tot de zwempakken. Je moet enkel de dikte van het reglement respecteren.

Op sommige wetsuits staat bijvoorbeeld 3/2. Dit betekent dat de dikte van de neopreen op de romp 3mm dik is en aan de armen en benen 2mm.

Waar moet je op letten?

- Flexibel rond de schouders (hoe meer flexibel, hoe duurder)
- Goede pasvorm en juiste maat
- Stevig (vooral voor boardtrainingen kies je best voor golfsurfpakken, deze zijn verstevigd aan de knieën)
- Goed onderhouden: spoelen in zoet water (maximum 30° C)
- Voor surfski trainingen kan je een shorty nemen (kort mouwen, korte benen). Liefst zelfs zonder mouwen, maar bij barre temperaturen blijft een lang pak aangewezen. Ook de wind kan zorgen voor afkoeling van het lichaam.

Samengevat:

- Een wetsuit behoort tot de basisuitrusting van een reddend zwemmer die ook openwater beoefent
- Verschillende disciplines vragen een ander type wetsuit
- Een wetsuit moet goed passen en aansluiten
- Een wetsuit moet je bewegingen zo weinig mogelijk belemmeren
- Oefening baart kunst, dit geldt ook voor zwemmen met een wetsuit