

# Covid-19 veilig zwemtraining geven



## Inleiding

Vanaf 11 mei 2020 mag er weer onder strenge voorwaarden gezwommen worden in zowel binnen- als buitenzwembaden. Wat zijn we blij dat na zoveel weken droog liggen er weer in het water gedoken mag worden!

In ieder zwembad zal een COVID-19 protocol komen dat afgestemd is op de specifieke situatie. Dat kan per zwembad verschillen omdat niet alle zwembaden er hetzelfde uitzien. Allemaal hebben ze hetzelfde doel: de bezoekers op een veilige wijze gebruik laten maken van de accommodatie. Deze protocollen zijn altijd leidend en moeten altijd opgevolgd worden. Er is tevens een verschil tussen sporters tot en met 12 jaar en boven de 12 jaar. Sporters tot en met 12 jaar worden niet gehouden aan de minimale afstand van 1,5m. Er dient echter wel een afstand te zijn van minimaal 1,5m afstand tot de trainer. Sporters boven de 12 jaar zijn wel gehouden aan de 1,5m richtlijn!. Let hier goed op bij het maken van de planning en trainingen.

Samen trainen in de 1,5m maatschappij is goed mogelijk, maar je moet het samen doen! Een goede organisatie zorgt voor veiligheid. Het doet een beroep op de trainer om de training goed voor te bereiden en de juiste organisatievormen en trainingsopdrachten te kiezen. Ook is het belangrijk dat alle sporters in de groep verantwoordelijkheid voelen voor het creëren van een veilige trainingssituatie. Sporters moeten tijdens de watertraining rekening te houden met de teamgenoten.

In dit artikel willen we alle zwemtrainers praktische tips meegeven om de watertraining verantwoord en veilig te laten verlopen. Dit artikel zal in een later stadium verder worden aangevuld met voorbeelden en praktische tips.

## Vorbereiding

- Stel de sporters goed op de hoogte van het locatieprotocol. Dit protocol wordt opgesteld door de exploitant. Het is belangrijk dat iedereen op de hoogte is van de specifieke situatie met betrekking tot routing in het zwembad, locatie omkleeden, toilet- en douchegebruik, etc. Er is zijn leuke manieren te bedenken om te zorgen dat iedereen alle regels goed kent. Maak er bijvoorbeeld een kwis van.
- In het locatieprotocol is ook opgenomen wat het maximale aantal sporters per locatie is. Hiermee dient rekening te worden gehouden bij trainingen voor sporters tot en met 12 jaar. Voor sporters boven de 12 jaar dient, aanvullend, ook rekening te worden gehouden met de onderlinge afstand van 1,5m.
- Organiseer de trainingen zo dat er trainingen zijn voor sporters tot en met 12 jaar en trainingen voor sporters boven de 12 jaar. Voor sporters tot en met 12 jaar is er een andere regelgeving en kun je meer sporter tegelijk laten trainen binnen de richtlijnen van de accommodatie.
- Ga met je groep voor de eerste training op een geschikte plek buiten of in een Zoom-sessie praten over organisatie en veiligheid tijdens de watertrainingen. Wat verwacht jij van de sporters? Wat mogen de sporters van jou verwachten? Welke belangrijke groepsafspraken ga je maken?
- Laat sporters vooraf registreren op welke momenten zij komen trainen. Je kunt bijvoorbeeld in Datumprikker een rooster laten maken met een beperking van x-aantal personen per moment.

# Covid-19 veilig zwemtraining geven



- Kort trainingen in, zodat u in dezelfde tijd meer sporters kunt bedienen.
- Geen toeschouwers bij de trainingen.
- Indien mogelijk stuur het trainingsschema/ opdrachten van tevoren op naar de sporters zodat zij thuis hiervan al kennis kunnen nemen. Dit scheelt uitlegtijd in het bad en verkleint de kans dat sporters de opdracht niet goed begrijpen.
- Maak langere opdrachten waarbij sporters niet te vaak aan de kant hoeven te hangen voor instructies.
- Laat de sporters op alle zwemmateriaal (plank, flippers, bottles, snorkel, paddles etc) duidelijk met watervaste stiften de naam van de sporter zetten. Dit voorkomt per ongeluk verwisselen.
- Laat iedereen de eigen bidon thuis vullen. Zorg dat iedere bidon uniek (en dus herkenbaar) is door een kleurrijk elastiekje, koordje of iets dergelijks.
- Kies het aantal sporters in het bad welke je organisatorisch goed kunt hanteren. Uiteraard moet dit aantal binnen de maximum aantallen van het locatieprotocol passen en voor sporters boven de 12 jaar ook binnen de 1,5m afstand regel. Wees de eerste trainingen niet 'overmoedig' en kies een aantal waarvan je zeker weet dat het goed en veilig gaat verlopen. Als iedereen aan de situatie gewend is kun je de aantallen wellicht, binnen de richtlijnen, opvoeren.
- De kans is aannemelijk dat je met minder sporters kunt trainen dan je gewend bent. Je moet groepen verkleinen. Denk hierbij aan de mogelijkheid om de helft van de groep te laten zwemmen en de andere helft van de groep een landtraining te laten uitvoeren en halverwege de training te wisselen. (let er ook hierbij op dat je het maximaal aantal uit het locatieprotocol niet overstijgt).
- Zorg voor voldoende desinfectiemiddel. Reinig voor aanvang van de training de trapleuningen van de springtoren en informeer sporters deze zo min mogelijk aan te raken.

## Trainingsorganisatie

- Verdeel de sporters na het betreden van de zwemzaal over beide zijden van het bad. Dit voorkomt dat er te veel sporters dichtbij elkaar komen te staan.
- Maak duidelijke afspraken over gebruik van de ruimte in de zwemzaal met trainers/begeleiders van andere groepen als die tegelijkertijd gebruik maken van het bad.
- Houd voldoende afstand tussen sporters indien zij ouder zijn dan 12 jaar, tenminste 1.5m in de breedte en tenminste 5m in de lengte. In de huidige praktijk betekent dit 1 sporter per baan. (zie organisatievormen voor andere ideeën).
- Met een trainingsklok kun je een training gemakkelijker goed leiden. Vraag aan de zwembadexploitant om een goedwerkende en zichtbare trainingsklok beschikbaar te stellen.
- Werk met vaste tijdsblokken voor het trainen van een oefenvorm.

## Organisatievormen voor zwem- en conditietraining voor sporters ouder dan 12 jaar:

- Maak gebruik van waaier- en serie organisatievorm om de training te organiseren
- Train in breedte van het zwembad
- Train volgens het zwemprincipe van de zwem4daagse. Start op baan 1 vervolgens baan 2, 3 etc. bij de laatste baan dien je het bad te verlaten en richting startblok 1 te lopen. Vervolgens kan de volgende opdracht gegeven worden.

# Covid-19 veilig zwemtraining geven



## Organisatievormen voor oefenvormen op vast plaats voor sporters ouder dan 12 jaar:

- Er zijn veel trainingsvormen waarbij de sporter op een vaste plaats in het zwembad zijn of haar oefening kan doen. Verspreid de sporters over het bad met minimaal 1,5m afstand, verspring in daarop volgende baan zodat sporters niet achter elkaar liggen maar in een ruit. Plaats eventueel markeringen op het perron zodat sporters voor aanvang van de nieuwe opdracht weer op de gewenste lijn liggen.

## **Training geven**

- Als je vanaf een afstand instructies geeft kan het gebeuren dat de sporter niet alle instructies hoort. Maak daarom veel gebruik van non-verbale communicatie bij je instructies.
- Ga als trainer nooit boven je sporter staan bijvoorbeeld door op het startblok te gaan staan. Geef je instructies vanaf veilige afstand.
- Als je een groepsinstructie wilt geven kun je alle sporter tegelijkertijd laten stoppen met zwemmen/ de opdracht door een fluitsignaal te geven. Alle sporters stoppen en blijven op die plek in het bad liggen. De coach geeft instructies en iedereen vervolgt zijn opdracht.
- Een sporter die hijgt aan de kant na een vermoeiende opdracht richt het gezicht van de zwembadmuur af zodat vermeden wordt dat eventueel ademdruppels op de muur belanden.
- Als leuke afsluiting van de training kun je prima een kort wedstrijdje zwemmen of springen. Sporters tot en met 12 jaar kunnen een uitvoering zwemmen bij synchroonzwemmen of een waterpolowedstrijd spelen.

## **Na de training**

- Laat alle sporters na de training hun eigen materialen meenemen naar huis.
- Evalueer samen met je sporters de training. Hoe verliep het qua organisatie? Waren de gekozen trainingsopdrachten en organisatievormen passend? Zijn er lessen te leren voor de volgende training?