

Protocol-Verantwoord-Zwemmen PSV Masters



Inhoud

Inhoud.....	1
Protocol Accommodatie.....	2
Referenties	2
Contactpersonen Eindhovense zwembaden.....	2
Richtlijnen Eindhovense zwembaden.....	2
Voor huurders.....	2
Algemene richtlijnen voor sporters en begeleiders	3
Activiteiten in de badinrichting	4
Protocol PSV Masters	5
Contactpersonen PSV Masters	5
Uitgangssituatie.....	5
Voor zwemmers.....	6
Voor trainers en kaderleden.....	11

Protocol Accommodatie

Referenties

Protocol-Verantwoord-Zwemmen-versie-1.1-12-05-2020 Eindhovense zwembaden.pdf

<https://water-vrij.nl/veelgestelde-vragen/>

https://www.knzb.nl/actueel/goede_voorbeelden_in_coronatiid/

Filmpje/foto's zwembad over routing en maatregelen (komen later)

Contactpersonen Eindhovense zwembaden

- Coronaverantwoordelijke op de dag zelf is bereikbaar op
 - 040-2381126 (Locatie Tongelreep)
 - 040-2381655 (Locatie Ir.Ottenbad)
- Badwateraanvraag en overige vragen per mail aan
 - ReserveringZwembaden@eindhoven.nl

Richtlijnen Eindhovense zwembaden

- Omkleden in omkleedhokjes of gemeenschappelijke ruimtes dient tot een minimum beperkt te worden. Draag zorg dat u uw badkleding al onder u kleding aan heeft.
- Er blijft geen kleding in omkleedhokjes of gemeenschappelijke kleedruimten achter. U neemt alle kleding mee naar de zwemzaal.
- Douches zijn in de gehele accommodatie gesloten.
- Toilet bezoek dient tot een minimum te worden beperkt.
- Volg de looproutes in de accommodatie om uw weg naar het bad te vinden.
 - We werken zoveel mogelijk als het kan met een richtingsverkeer.
 - Onze medewerkers zullen u bij vragen graag helpen.
- Kinderen onder de 12 jaar hoeven zich niet te conformeren aan de 1,5 mtr richtlijn. Wel dient men 1,5 mtr afstand te bewaren tot de instructeur / trainer.
- Ouders mogen zich niet begeven op de zwemzaal. Ouders mogen enkel hulpbehoevende kinderen helpen bij het omkleden. Ouders wordt verzocht buiten onze accommodatie te wachten.
- Wedstrijden en competities zijn verboden.

Voor huurders

- Zorg dat je op de hoogte bent van de geldende regels door de badinrichting vastgesteld en dat deze nageleefd worden;
- Stel minimaal een 'coronaverantwoordelijke' aan en maak dat die persoon bij iedereen bekend is en op de hoogte is van de geldende regels/kaders. Ook adviseert hij/zij medewerkers en vrijwilligers bij het eventueel aanpassen van het (coronaproof) sport- of lesaanbod;
- Geef trainers/instructeurs instructie over de wijze waarop ze op verantwoorde en veilige manier sport- of lesaanbod kunnen uitvoeren;
- Communiceer de geldende regels met je trainers, zwemmers, ouders via de eigen communicatiemiddelen en controleer of het zichtbaar aanwezig is op de accommodatie;
- Geef trainers/instructeurs de instructie dat zij zwemmers moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels;
- Zorg waar nodig voor persoonlijke hygiëne en schoonmaakmiddelen voor je medewerkers en vrijwilligers;
- Geef medewerkers en vrijwilligers de instructie dat zij zwemmers moeten helpen bij het naleven van de regels.

Algemene richtlijnen voor sporters en begeleiders

Algemeen

- Alle gangbare RIVM-richtlijnen, zoals geen handen schudden, handenwassen en 1,5 meter afstand houden, zijn en blijven onverminderd van kracht.
- Kinderen onder de 12 jaar hoeven zich niet te conformeren aan de 1,5 mtr richtlijn. Wel dient men 1,5 mtr afstand te bewaren tot de instructeur / trainer.
- Sporters of staf die niet in staat zijn alle richtlijnen consequent op te volgen worden toegang tot de sportaccommodatie verboden.
- Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd.

Vorbereiding

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts en neem contact op met de bondsarts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.
- Ga voorafgaand aan de training thuis naar het toilet.
- Vul voorafgaand aan de training thuis je bidons met water en/of sportdrink.
- Was voorafgaand aan de training je handen voor minimaal 20 seconden.
- Bij voorkeur thuis omkleden en in de accommodatie geen gebruik te maken van de kleedruimten.

Vervoer

- Individueel naar de sportaccommodatie reizen heeft de voorkeur. Vermijd reizen met openbaar vervoer. Geen vervoersmiddel delen met sporters tenzij deze sporters ook in de privé situatie samenwonen!

In de accommodatie

- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
- Ouders, verzorgers, toeschouwers of niet essentiële stafleden en niet essentiële zwembadmedewerkers hebben geen toegang tot de accommodatie.
- Kom niet eerder dan 15 minuten voor aanvang van het sporten op de accommodatie.
- In de sportaccommodatie altijd tenminste 1,5 meter afstand van elkaar houden.
- Indien het wel nodig is (en mogelijk is) om gebruik te maken van kleedruimten dan op ruime afstand van elkaar. Uit- en aankleden op dezelfde plek.
- Geen gebruik maken van douches en gebruik van overige ruimten in de accommodatie tot uiterste beperken.
- Beperken van toiletgebruik. Gebruik de beschikbare ontsmettingsmiddelen voor en na gebruik van het toilet.
- Werk zoveel mogelijk in vaste teams

Tijdens de training

- De sporters gebruiken alleen eigen sportmaterialen en zijn de enigen die deze materialen aanraken.
- Er worden geen lactaatmetingen, huidplooiingen of andere tests of metingen verricht die fysiek contact vereisen.
- De invulling van de training volgt het sport specifieke trainingsprotocol.

Na de training

- Geen gebruik maken van douches en gebruik van overige ruimten in de accommodatie tot uiterste beperken.
- Indien het wel nodig is om gebruik te maken van kleedruimten dan op ruime afstand van elkaar.
- Uit- en aankleden op dezelfde plek.
- Verlaat direct na het sporten de accommodatie via de aangewezen uitgang.

Activiteiten in de badinrichting

Groepsactiviteiten / verenigingen: Opstart vanaf 18 mei mogelijk

- Vooraf worden deelnemers de mogelijkheid gegeven een plek te reserveren;
- Slechts activiteiten die passen binnen de gestelde beperkende maatregelen zijn toegestaan. Dus alleen activiteiten waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand te allen tijde kan worden gewaarborgd;
- Voor kinderen tot en met 12 jaar geldt het handhaven van de 1,5 meter afstand niet;
- Deelnemers worden verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen;
- Deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens direct op de aangegeven wijze naar de plek waar de groepsactiviteit plaatsvindt;
- Deelnemers houden 1,5 meter afstand van elkaar en de medewerkers.

Banenzwemmen: Opstart vanaf 18 mei mogelijk

- De toezichthouder/instructeur/trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
- Overweeg 1-richtingsverkeer per baan (ene baan heen, andere baan terug);
- Zwemmers dienen onderlinge afstand te bewaren en inhalen is niet toegestaan.
- Max 6 zwemmer per baan 50 mtr / 3 per baan 25 mtr bad.

Protocol PSV Masters

Contactpersonen PSV Masters

- Harold Matla 06-24531775

Uitgangssituatie

Trainingsuren

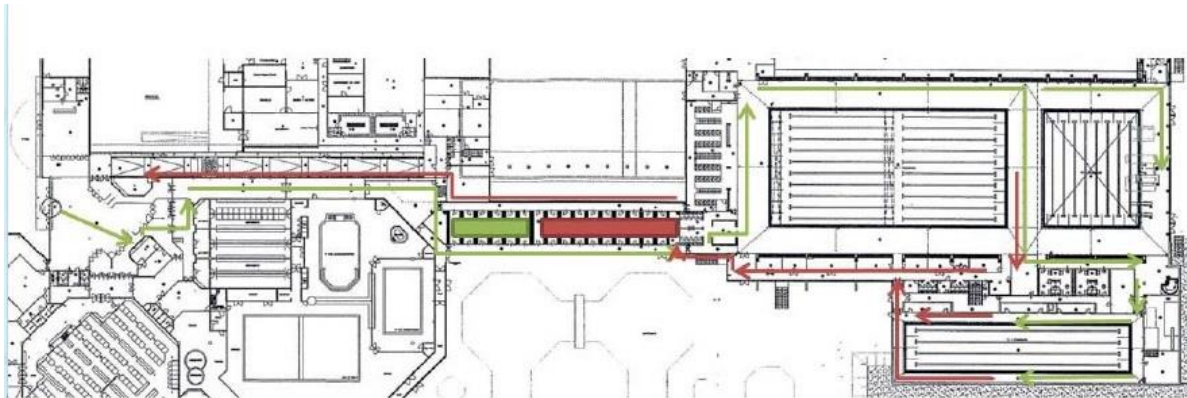
Dag	Dagdeel	Begin	Eind	Duur	Bad	Badlengte	# banen	MAX #/bn	# m/zw	MAX # p
Maandag	Middag	18:00	19:00	01:00	tb	50	4	6	8,33	24
Dinsdag	Ochtend	06:00	07:00	01:00	wb	50	4	6	8,33	24
Dinsdag	Middag	18:00	19:00	01:00	tb	50	4	6	8,33	24
Dinsdag	Avond	20:00	21:00	01:00	sb	25	4	3	8,33	12
Woensdag	Middag	17:30	18:30	01:00	tb	50	4	6	8,33	24
Donderdag	Ochtend	06:00	07:00	01:00	wb	50	4	6	8,33	24
Donderdag	Middag	17:30	19:00	01:30	tb	50	4	6	8,33	24
Donderdag	Avond	20:00	21:00	01:00	tb	50	4	6	8,33	24
Vrijdag	Ochtend	06:00	07:00	01:00	wb	50	4	6	8,33	24
Vrijdag	Middag	18:00	19:00	01:00	tb	50	4	6	8,33	24
Vrijdag	Avond	20:00	21:00	01:00	sb	25	4	3	8,33	12
Zaterdag	Ochtend	07:00	08:30	01:30	tb	50	4	6	8,33	24
Zondag	Ochtend	09:00	10:00	01:00	wb	50	10	6	8,33	60
TOTAAL										324

- Noot: als we in het springbad samen met schoonspringen zit, is het gebruik van de bubbel niet toegestaan.

Kader

- Per training staat ten minste 1 trainer op de kant, op zondag ten minste 2
- Er is geen extra persoon voor Corona toezicht nodig, dat doet het badpersoneel.
- De Tongelreep zorgt voor aanwijzingen betreffende routing, ontsmetting en het ophangen van regels en richtlijnen.

Routing



Entree

- Sporters komen binnen via de hoofdingang.
- Gebruik van desinfectiemiddel bij binnenkomst is verplicht voor iedere bezoeker.
- De sporters volgen de verplichte looproute naar de kleedkamers en het bad.
(de looproutes zijn eenrichtingsverkeer en duidelijk aangegeven)

Kleedruimten (zwemstadion)

- Gebruik kleedzaal ZC 1 t/m 6 voor omkleeden bij binnenkomst
(maximaal 3 omkleedplekken per zaal, wacht op gepaste afstand)
- Gebruik kleedzaal 7 t/m 16 voor aankleden bij vertrek
(maximaal 3 omkleedplekken per zaal, wacht op gepaste afstand)

Voor zwemmers

Eigen verantwoordelijkheid

- De omgang met mensen, en daarmee het deelnemen aan een zwemtraining houdt in dat je een risico neemt op besmetting.
 - We zorgen er met zijn allen voor dat dit risico zo klein mogelijk is.
 - Dit kunnen we alleen doen door ons te houden aan de richtlijnen van het RIVM en instanties wat betreft de afstand en ruimte die hierin geboden wordt.
 - Dat neemt niet weg dat er altijd een risico is, hoezeer we deze ook proberen te minimaliseren.
- Een deel van onze leden, of familie van onze leden zit in een risicogroep, of men werkt met risicogroepen.
 - Iedereen wil graag trainen, maar neem een besluit om wel of niet mee te doen met de zwemtraining met verstand.
 - We wijzen hierbij op de eigen verantwoordelijkheid naar jezelf, je familieleden en je werk.
 - Mocht je twijfelen: overleg of wacht even totdat we opgestart zijn. Als blijkt dat alles goed verloopt, kun je een nieuwe afweging maken.
- Er zijn geen richtlijnen om risicogroepen anders te behandelen of in te delen.
- Als je besluit deel te nemen:
 - Zorg voor een goede voorbereiding
 - Houdt je aan de richtlijnen
 - Let op jezelf en anderen
 - Geniet van het zwemmen !!

Vorbereiding

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar.
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet.
- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
- Kom alleen op vooraf besproken tijden (registratie via app).
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie.
- Binnen de accommodatie kunnen de masters zelfstandig de routing volgen en zorgen dat ze op tijd bij de training zijn. Dit voorkomt groepsvorming, en wachtrijen in de routing.
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op.
- Trek thuis je badkleding aan.
 - Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen.
 - Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes. De ruimtes zijn beperkt, dus het verdient aanbeveling om kleding te dragen waarmee je snel kan omkleden.
- Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden op de daarvoor aangegeven plaatsen
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum.
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie.
- Douche thuis voor en na het zwemmen.
- Verlaat direct na het zwemmen zo spoedig mogelijk de accommodatie via de routing naar de aangewezen uitgang.

Tijdens verblijf in accommodatie en training

- Er is nu minder ruimte dan normaal voor sociaal contact en interactie
 - Respecteer in alle gevallen de anderhalve meter.
Dus geen handen geven, omhelzingen, zoenen, of ander fysiek contact
 - Blijf niet stil staan anders op plaatsen waar je moet wachten.
 - Alleen dan is er ruimte voor een socio talk
 - Blijft tijdens de zwemtraining geconcentreerd
 - Luister naar de trainer
 - Luister ook naar zwemmers als er aanwijzingen worden doorgeroepen
- Hoewel we zo goed mogelijk indelen op niveau, zal het nooit helemaal perfect zijn
 - Pas je aan aan het laagste niveau in de 2 banen waarin je zwemt.
 - Zeker bij langere afstanden kun je niet sneller zwemmen dan de langzaamste zwemmer
 - Mocht een niveau niet kloppen, kan je alleen op aangeven van een trainer schuiven
 - Een trainer zal dit ook in de evaluatie meenemen.
 - Mocht je zelf het gevoel hebben, dat jouw ingeschatte niveau niet klopt, geef het door via de trainer of info@psvmasters.nl

Stay Cool Stay Save !!

- Ken je eigen verantwoordelijkheid !
- Houd je aan de regels.
- Wees flexibel.
- Blijf rustig.
- Help elkaar waar nodig, met name door tips en uitleg.

Situatie per bad

Zie ook de plattegrond met routing

- Zorg dat je tijdig aanwezig bent bij de training.
- Volg de routing en wacht voor het bad met in achtneming van de 1,5 afstand
 - WB = wedstrijdbad : nabij douches
 - SB = springbad : nabij duikplanken
 - TB = trainingsbad : nabij bubbelbad
- We kunnen pas op het moment van aanvang bij het bad.
 - Bad betreden als trainer dit aangeeft
 - Eventueel lijnen leggen als de trainer dit aangeeft (WB/SB)
- Zet je spullen op de aangegeven plek op gepaste afstand
 - WB = wedstrijdbad : nabij douches, tegen de KNZB ruimte aan
 - SB = springbad : op de gebruikelijke plek tegen de muur
 - TB = trainingsbad : aan weerszijden van de lange zijden
- Loop daarna door naar je baan
 - WB = wedstrijdbad : oneven aan KNZB zijde, even aan overzijde
 - SB = springbad : oneven aan startblok zijde, even aan overzijde
 - TB = trainingsbad : oneven aan grasveld zijde, even aan overzijde
- We starten op signaal van de trainer
 - Met een duik als je voorganger op 10m is
 - Of met een sprong als je voorganger op 7½m is
- Rustplaats (afhankelijk van training en mede-badgebruikers)
 - WB = wedstrijdbad : midden in baan / kant of lijn aan douchezijde
 - SB = springbad : midden in baan / kant of lijn aan WB-zijde
 - TB = trainingsbad : midden in baan / kant of lijn aan grasveldzijde
- Daarna is het afhankelijk van de trainingsvorm hoe het verder gaat.
- Uiterlijk 5min voor tijd moeten we het zwemwater verlaten hebben
 - In het geval val van opruimen lijnen, is dat wat eerder
- Bij het verlaten van het bad, neem je je materiaal en tas mee en neem je de afstandsregels in acht.
- Vervolgens volg je de routing en kleed je je onderweg op weg naar buiten om

Registratie & Afmelding

- De zwemmers dienen zich wekelijks via een app (Socie) aan te melden voor de trainingen van de komende week. Dit kan t/m vrijdag.
- Er zijn 3 codes
 - Aanwezig : Voorkeur om trainen
 - Misschien : Uitwijkmogelijkheid voor als de voorkeur niet past
 - Afgemeld : Alleen gebruiken om voorgaande 2 opties te annuleren
- In het weekend wordt dan een indeling gemaakt voor de gehele week, alsook een baanindeling op basis van niveau waar de zwemmers in starten.
- De indeling wordt uiterlijk zondag naar de leden verstuurd, samen met het trainingsschema, zodat vooraf duidelijk is wanneer en waar je zwemt, en wat er op het programma staat.
- De indeling is bindend
 - Er wordt niet onderling geruild: niet van training, ook niet van baan.
- Indien met onverhoopt niet in de gelegenheid is om mee te doen, dient altijd te worden afgemeld via info@psvmasters.nl
- Er wordt gewerkt met een reservelijst.
 - Tot de dag van tevoren kan nog iemand worden geplaatst.
 - Deze persoon krijgt via de mail uiterlijk de avond van tevoren bericht.

Materialen

- Zwemmers nemen eigen trainingsmaterialen mee zoals aangegeven bij de betreffende training. Neem geen extra materialen mee.
- Iedereen gebruikt eigen bidons, die thuis worden gevuld.
- Alle meegenomen materialen, alsmede bidons dienen met watervaste stift voorzien te zijn van je naam.
- De tassen met kleding wordt naast het bad op gepaste afstand van elkaar neergezet.
- Materialen en bidons worden niet op één hoop gelegd, maar op afstand van elkaar bij elkaar gehouden.
- Meegenomen sportattributen worden niet onderling uitgewisseld.
- PSV Masters is niet verantwoordelijk voor de sportattributen die door deelnemers mee genomen worden.

Wat te doen bij Symptomen?

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Een trainer/badpersoneel kan op basis van genoemde symptomen besluiten dat niet deelgenomen kan worden aan een training. Neem de eigen verantwoordelijkheid serieus.

Clausule

- Zwemmers volgen de instructies van de trainers, trainingsbegeleiders en badpersoneel op.
- Indien instructies niet worden opgevolgd dan bepaalt een trainer of je de training nog mag vervolgen.
- Als je de instructies van de trainer(s) en begeleiding niet opvolgt (ten behoeve van de veiligheid van de andere sporters en trainers) wordt je verzocht de training te verlaten.

Uitzonderingen

- Louis heeft met zijn visuele en auditieve beperking een aantal uitzonderingen
 - Louis mag samen met een begeleider reizen en door de accommodatie lopen
 - Louis zal mogelijk een eigen omkleedruimte hebben (MiVa)
 - Ook Louis moet dan al zijn spullen meenemen (hulp begeleider)
 - De begeleider mag fysiek contact hebben, o.a. om hem te begeleiden en via handschrijven te communiceren
 - De begeleider zal meelopen met Louis en aan beide zijden van de baan contact hebben met Louis, via een stok en/of handschrijven.
- Indien Louis meezwemt
 - zal er een aanpassing zijn in de baanindeling
 - zullen andere zwemmers zelf de anderhalve meter met Louis in de gaten moeten houden.

Evaluatieprotocol

- We zitten in een nieuwe situatie met nieuwe regels, dus er zijn altijd verbeteringen mogelijk.
 - Deze verbeterpunten horen we graag.
- Echter: tijdens de training in het bad zal er geen discussie mogelijk zijn over de procedures en afspraken.
 - Als iets niet duidelijk is of een niet onderkende situatie zich voordoet, beslist de trainer, eventueel in overleg met bad personeel.
 - Alleen de trainer kan bijsturen als dat nodig is.
 - We verwachten van iedereen flexibiliteit.
- Verbeterpunten kunnen na afloop van een training worden doorgegeven via info@psvmasters.nl
- De trainers zullen ook evaluatiepunten noteren, en deze in een wekelijks overleg bespreken.
- Ook met andere afdelingen en verbeteringen hebben we contact en evalueren we.

spelregels om weer veilig samen te sporten

informatie voor sporters



blijf thuis als je verkouden of griepig bent



kom in je sportkleding, kleedkamers en douches zijn gesloten



laat tijdig weten dat je deelneemt aan de sportactiviteit



volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie



kom enkel naar de locatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat



ben je tussen de 13 en 18 jaar? Houd dan te allen tijde 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten



reis bij voorkeur alleen én op eigen gelegenheid



gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen. Reinig gedeelde materialen direct na gebruik



max. 10 minuten voor aanvang aanwezig. Verlaat direct na de sportactiviteit de locatie



neem je eigen bidon gevuld mee

sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier

Meer informatie nocnsf.nl/sportprotocol

#wewinnenveelmetsport



Voor trainers en kaderleden

Richtlijnen

- Wat 'voor zwemmers' geldt, geldt voor het merendeel ook voor kader.
- Trek thuis je kaderkleding aan, zorg voor apart zwembadschoeisel
- Zorg dat je alle protocollen kent
 - handel hiernaar
 - zie hier op toe
 - geef zo nodig advies/instructies aan de zwemmers
- Volg de instructies van het zwembadpersoneel, en overleg zo nodig
- Zorg dat je ten minste 10 minuten voor de training aanwezig bent, en verlaat als laatste het bad (na de zwemmers)
- Zorg ervoor dat de lijnen in/uit het zwembad worden gelegd
 - In het WB en SB zullen we vaak maar om de baan een lijn leggen. We zullen geen lijnen eruit halen, als elke baan belijnd is.
 - Eventueel komt hier een rooster voor
 - Na afloop dienen de ratels en de handvaten van de touwen te worden gedesinfecteerd
 - Indien andere materialen van het bad worden gebruikt, moeten deze waarschijnlijk ook worden gedesinfecteerd,
- De materialenkar wordt niet gebruikt.
 - Alleen het gebruik van eigen materiaal is toegestaan.
 - In het programma zal zo min mogelijk met materiaal worden gewerkt.
- Check de presentie met het vooraf bepaalde rooster
 - Juiste mensen in juiste baan
 - Afwezigheid ook terugkoppelen
 - Zwemmers die niet zijn ingedeeld zwemmen niet mee, ook niet als er plek is.
 - Laatkomers kunnen nog meezwemmen, zeker de eerste week is onduidelijk hoeveel tijd de maatregelen kosten.
- Vermijd fysiek contact als er geen urgente noodsituatie is
 - EHBO ruimte zijn beschikbaar
 - Bij calamiteiten geldt het noodnummer 1125, ploegleider is 1126
- Belangrijkste taak is faciliteren van de training, veiligheid en toezicht op de afstandsregels
- Grijp zo nodig in, en pas aan indien nodig.
- Zwemmers die zich niet aan de regels willen houden, dienen de training te verlaten.
 - Van iedere zwemmer wordt flexibiliteit verwacht, met name omtrent het strikt volgen van het programma, de aanwijzingen en de afstandsregels.
- Sta open voor feedback en ideeën, maar wijk ter plekke niet zonder reden van de vooraf gegeven instructies aan de zwemmers.
- Koppel evaluatie punten terug naar de trainers/kader/coronaverantwoordelijke.

Noodzakelijke materialen voor de training

- Herkenbare outfit voor trainers + begeleiding
- Trainingsprogramma, indeling per baan, richtlijnen
- Eventueel: eigen materiaal zwemmers
- Eventueel: eigen ontsmettingsmiddelen (handzeep)
- Eventueel: pilonnen voor markeringen

Trainingsinhoud

- Gezamenlijk programma / differentiëren naar niveau
- Geleidelijke opbouw van omvang en intensiteit over de zomer maanden
- Trainingen per week voorbereiden / onafhankelijk van de trainers / afhankelijk van het bad

Basisprincipes Zwemtraining

- De masters worden per training en per baan ingedeeld op basis van niveau
 - maximaal 6 zwemmers per 50m bad
 - maximaal 3 zwemmers per 25m bad
- Naast de zwemmers zal er 1 trainer aanwezig zijn, op zondag ten minste 2.
 - Trainers hebben een controlerende en faciliteren taak.
 - De nadruk zal liggen op het zelfstandig in groepsvorm (per 2 banen) afwerken van het vooraf gedeelde trainingsprogramma.
- Het gebruik van materiaal zal tot een minimum worden beperkt.
 - Indien er gebruik wordt gemaakt van materiaal is dit van de zwemmer zelf, en wordt dit weer naar huis meegenomen
- Zwemvorm
 - Er wordt in koppels van 2 banen gezwommen.
 - Op de ene baan wordt heen gezwommen, en op de andere baan terug.
 - Hiervoor zal je soms onder een lijn door moeten, dit kan door dicht bij de lijn te keren en onder water af te zetten naar de nieuwe baan.
 - In andere gevallen zal er geen lijn zijn, maar keer je hetzelfde.
 - Let op dat je bij tijdens het zwemmen en met name bij het keren niet te dicht op je voorganger zit. Dit geldt zowel voor als na het keren. Pas je afzetsnelheid zo nodig aan.
 - Er wordt tijdens het zwemmen niet ingehaald
 - zwemmers zwemmen op gepaste afstand in min of meer gelijke snelheid.
 - Legitieme mogelijkheden om te wisselen van positie
 - Gedurende een rustmoment kan een wissel met iemand in een andere baan plaatsvinden (alleen op initiatief van de trainer)
 - Als na een opdracht het water wordt verlaten, kan een andere volgorde worden gekozen.
 - Als er weinig zwemmers zijn en de ruimte er is, kan eerder naar de andere baan worden overgestoken.
 - Er wordt gestart met de indeling per baan die vooraf is aangegeven.
 - Er zijn zwemvormen denkbaar waarbij dit gedurende de training veranderd, maar dat heeft niet de voorkeur.
 - Er wordt gezwommen middels basisvormen.
 - We beginnen met simpele vormen,
 - en op basis van ervaring kan dit worden uitgebreid.
- Overdacht en instructie van zwemopdrachten
 - Alle zwemmers lezen voor de training het trainingsschema
 - zodat zij daar ter plekke geen vragen over hebben.
 - De trainer zal het programma en aanwijzingen aan de zwemmers doorgeven.
 - Het zal niet altijd mogelijk zijn om alle zwemmers in één keer te bereiken.
 - De zwemmer die daar het dichtste bij is, kan door middel van doorroepen aan de andere zwemmers de opdrachten en aanwijzingen door geven.
 - Ter plekke zal bij elke baan een schema worden opgehangen.
 - De zwemmer die daar het dichtste bij is, kan door middel van doorroepen aan de andere zwemmers de opdrachten en aanwijzingen door geven.

Basisvormen

- Normaal gesproken wordt binnen een baan vanaf hetzelfde punt na elkaar gestart en op hetzelfde punt gerust.
 - Dat kan alleen als je van de kant start en daarbij de afstandsregels in acht neemt
- Nu zullen er andere trainingsvormen zijn dat iedereen gelijk start vanaf een ander punt, en op een ander punt stopt en rust.
 - Dit kan met een fluit (start en/of stop op fluitsignaal)
 - Ofwel op starttijd met een niet te krappe starttijd afgestemd
 - Ofwel stoppen op vast punt en start op fluitsignaal
 - ...
- Globaal zijn er 4 basisvormen
 1. Men start achter elkaar vanaf de kant, en klimt het water uit na de afstand
 2. Men start vanaf een vast punt verdeeld over de baan, en stopt bij een vast punt verdeeld over de baan.
(dit hoeft niet altijd hetzelfde punt te zijn, bijv. bij een fluitjestraining)

Een combi is ook mogelijk

3. Men start achter elkaar vanaf de kant, en stopt bij een vast punt verdeeld over de baan. (bijv. begin van basisvorm 1)
4. Men start vanaf een vast punt verdeeld over de baan, en klimt het water uit na de afstand. (bijv. eind training)

Basisvormen	Einde kant	Einde vast punt	Uitvoering
Start kant	1	4	Start na elkaar (met 2 banen tegelijk)
Start vast punt	3	2	Start tegelijk (met 2 banen tegelijk)
Uitvoering	Aankomst en rust na elkaar	Aankomst en rust tegelijk	

- Consequenties
 - In het SB en TB kan men basisvorm 1 hanteren.
 - In het WB verdient basisvorm 2 de voorkeur waarbij met basisvorm 1 wordt gestart om in de uitgangspositie te komen.
 - Voordeel van 1 is dat
 - de volgorde per baan kan wijzigen, bijvoorbeeld bij wisselen van slagen.
 - bovendien kunnen de zwemmers zelfstandiger zwemmen
 - het trainingsschema kan op een centrale plek geraadpleegd worden

Deze vormen worden de komende tijd door de trainers verder uitgewerkt.