

Draaiboek  
heropstart competitie

versie: 29 juni 2020

**TRUST**

## 1 Inhoudsopgave

1.1	VEILIGHEID .....	3
1.1.1	<i>Algemeen</i> .....	3
1.1.2	<i>Afstand houden</i> .....	3
1.2	TRAININGEN .....	4
1.2.1	<i>Voor de training</i> .....	4
1.2.2	<i>Tijdens de training</i> .....	4
1.2.3	<i>Na de training</i> .....	4
1.2.4	<i>Trainingsschema</i> .....	5
1.3	KALENDER .....	6
1.4	WEDSTRIJDKALENDER.....	6

## 1.1 Veiligheid

Aan de basis van deze richtlijnen liggen de principes van 1,5m afstand houden, persoonlijke en algemene hygiënische maatregelen, het voorkomen van samenscholingen en de burgerzin van de zwemmer.

### 1.1.1 Algemeen

- De algemene maatregelen voor de bevolking in het kader van Covid-19 gelden ook voor de zwemmers ([www.info-coronavirus.be/nl/tips-om-jezelf-te-beschermen/](http://www.info-coronavirus.be/nl/tips-om-jezelf-te-beschermen/)).
- De zwemmers en trainers komen enkel naar de training als ze gezond zijn.
- De zwemmers en trainers houden zich strikt aan de veiligheidsmaatregelen die opgelegd zijn door de zwemclub en de stad Tienen (bv. bij het volgen van de routing...).

### 1.1.2 Afstand houden

- Hou steeds rekening met de 1,5m-regel tussen elke persoon of tussen elke bubbel van max. 15p.
- De tribune is niet toegankelijk, ouders kunnen de trainingen niet bijwonen.
- Aan de ouders wordt gevraagd om hun kinderen op te wachten buiten en dus niet te verzamelen in de inkomhal.
- Op het einde van de zwemtraining, kleden de zwemmers zich om en vertrekken ze naar huis.
- De trainers/zwemmers zorgen ervoor dat de 1,5m social distance (tussen zwemmer/trainer) tijdens het geven van instructies behouden blijft.

## 1.2 Trainingen

### 1.2.1 Voor de training

- Zorg ervoor dat je bij binnenkomst van het zwembad je lidkaart bij de hand hebt om te tonen aan de kassa.
- Door de opstart kan er een lange wachtrij ontstaan aan de kassa.
- Bij het binnenkomen wordt er geen gebruik gemaakt van de kleedkamers.
- Schoenen worden uitgedaan en iedereen gaat met zijn voeten door de waadbak.
- Overkledij wordt langs de kade/rand van het zwembad uitgedaan en opgeborgen in de eigen zwemzak.
  - Denk eraan om geen waardevolle spullen mee te brengen, er kan geen gebruik gemaakt worden van de lockers.
- Douchen voor de zwembeurt is verplicht. Toegang tot de douches gebeurt via de toegangsdeur voor andersvaliden.
- Ben je te vroeg dan neem je plaats op de zitbanken van het 25m-bad.
- Er zal geen gezamenlijke opwarming plaatsvinden. Geen handdoek op de grond voor individuele oefeningen. Enkel loszwaaien is toegelaten.
- Probeer voor de training naar het toilet te gaan en dit tijdens de training te beperken.

### 1.2.2 Tijdens de training

- De banen zullen beperkt worden tot **5** zwemmers per baan.
- Er mag geen materiaal uitgeleend worden, zorg ervoor dat je alles bij je hebt.
  - Zwembril
  - Badmuts
  - Plankje
  - Zoomers
  - Pull buoy
  - (Paddles)
  - (Snorkel)

### 1.2.3 Na de training

- Er zal geen stretching voorzien worden, we raden je aan om deze oefeningen thuis te doen.
- Na de training kan er geen gebruik gemaakt worden van de douches.
- Via het leslokaal gaan de bezoekers na de zwembeurt naar de individuele kleedhokjes.
- Het gebruik van de haardrogers (ook eigen haardrogers) is verboden.
- Na het omkleden in de kleedkamers (individueel), verlaat je meteen het zwembad. Er mag niet gewacht worden in de inkomhal.

## 1.2.4 Trainingsschema

Zwemtrainingen	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag		Zaterdag
9u-10u30		Kern 2	Kern 2		Kern 2	9u-10u30	TDT
16u-17u30	Min 1-2	Min 1-2	TDT	Kern 1	Min 1-2	10u30-12u	Kern 3
17u30-19u	Kern 1 Kern 2	Ben 1-2	Kern 1	Ben 1-2	Kern 1		
19u-20u30			Kern 3	Kern 3			
<b>Alternatieve trainingen</b>							
<i>Houtenveld</i>						<i>Grandslam</i>	
18u-19u	TDT					9u30-10u30	Min 1-2
						10u30-11u30	Ben 1-2

## 1.3 Kalender

Heropstart trainingen	Einde seizoen 2019-2020	Start nieuw seizoen 2020-2021	Stageweek	Teambuildingsweekend
1 juli 2020	9 augustus 2020	17 augustus 2020	17-23 augustus	NTB

Tijdens de **heropstart** blijft iedereen in dezelfde groep zwemmen. Door de strenge regels die opgelegd worden, zal het aantal trainingen beperkt zijn.

Het **einde** van het **seizoen** is voorzien op 9 augustus, de rustperiode is beperkt tot één week. Er zal tijdens het zwemjaar nog een extra rustperiode voorzien worden.

De start van het **nieuwe seizoen** zal plaatsvinden op 17 augustus, er zullen zwemmers doorschuiven naar een nieuwe groep. Momenteel is er een werkgroep bezig die onze doelstellingen opnieuw zal bepalen. Al deze informatie zal nog meegedeeld worden in juli.

Tijdens de eerste week van het nieuwe seizoen voorzien we een **stageweek**. De inhoud is afhankelijk van de mogelijkheden die er op dat moment zijn. Het zullen halve dagen zijn waar er in de ochtend gezwommen zal worden, aangevuld met een lichaamsscholing of spel.

Er zal een **teambuildingsweekend** voorzien worden waar de zwemmers en de trainers elkaar beter leren kennen. We zijn hiervoor op zoek naar een geschikte plaats, de enige voorwaarde is dat we eens twee dagen niet gaan zwemmen. Dit zou plaatsvinden in september. Suggesties zijn welkom!

## 1.4 Wedstrijdkalender

Op dit moment is er onvoldoende informatie betreffende de organisatie van wedstrijden.