

Nu de zwembaden weer gaan openen, zijn er weer mogelijkheden gekomen om met zwemtraining te gaan geven. Maar hoe geef je nou zwemtrainingen waarbij de 1,5 meter regel in acht neemt? In dit artikel een aantal praktische tips.

## **Kinderen tot en met 12 jaar**

Bij de trainingen tot en met 12 jaar is het allemaal een stuk eenvoudiger. De kinderen hoeven onderling geen 1,5 meter tussenruimte aan te houden. De trainer en kinderen moet de 1,5 meter afstand wel bewaard worden!

## **Zwemmers 13 jaar en ouder**

Met een aantal organisatievormen kun je best 1,5 meter tussenruimte tussen alle zwemmers houden. Je hebt wel de hulp van de zwemmers zelf nodig! Ze moeten namelijk goed op elkaar letten. Bespreek deze verantwoordelijkheid naar elkaar toe goed met elkaar van tevoren.

In alle gevallen is een goede voorbereiding vereist! Je kunt een veilige 1,5 meter zwemtraining alleen maar geven als je vooraf goed nagedacht hebt over je organisatievormen. Werk die uit op papier en bedenk hoeveel zwemmers je binnen je organisatie een veilige training kunt bieden.

Begin de eerste trainingen voorzichtig met een beperkt aantal zwemmers. Als de training qua organisatie goed verloopt en de 1,5 meter tussenruimte was goed te handhaven dan kun je het aantal zwemmers rustig opvoeren.

## **Eén zwemmer per baan**

De aller gemakkelijkste optie is één zwemmer per baan laten zwemmen. Met één zwemmer per baan liggen er qua trainingsopdrachten geen beperkingen. Je kunt alle trainingsopdrachten uitvoeren. Laat de zwemmer in het midden van de baan zwemmen.

Het één zwemmer in één baan principe kost natuurlijk veel ruimte en is zeker niet altijd mogelijk. Je kunt dit deels oplossen door de banen te versmallen. In sommige zwembaden kun je met beugels de zwemlijnen neerleggen waar je maar wilt. Maak dan banen van 1,5 meter breed. Een 6-banen bad kun je dan ombouwen naar een 10-banen bad.

## **Zwemmen in stroomvorm verdeeld over 2 banen (afstand zwemmen)**

In stroomvorm kun je goed de 1,5 meter afstand houden. Gebruik dan 2 banen waarbij op de eerste baan heen wordt gezwommen en op baan 2 terug. Inhalen is niet toegestaan. De opdracht die je daarbij geeft is wel van belang. Laat je de zwemmers na iedere 50 meter stoppen, dan wordt het lastig. Dus stroomvorm zwemmen is geschikt voor het zwemmen van langere afstanden.

## Voorbeeld opdracht:

4x 4 minuten pauzeloos zwemmen. De geeft een fluitsignaal na 4 minuten. De zwemmers stoppen dan op de plek waar ze op dat moment zijn. Zo voorkom je te dicht bij elkaar hangen aan de muur.

Stroomvorm zwemmen werkt het beste als alle zwemmers dezelfde slagen zwemmen. Geef dus iedereen dezelfde opdracht. Ook goed op de baanindeling letten. Omdat er niet ingehaald mag worden is het belangrijk dat het zwemniveau van de zwemmers onderling gelijk is.

## **Zwemmen in de breedte van het bad**

Als je een zwembad hebt van 25 meter lengte dan kun je in de breedte 16 zwemmers opstellen met 1,5 onderlinge tussenruimte. Feitelijk kun je op die manier alle opdrachten zwemmen die je wilt. Je kunt met pilonnen op de kant de 1,5 meter tussenruimte aangeven. Zwemmen in de breedte leent zich ook uitstekend voor estafettes zwemmen. De zwemmer die niet zwemt klimt dan onmiddellijk uit het water.

## **Zwemmen zwem-4-daagse style**

Als je een 6 banen 25m bad hebt kun je opdrachten laten zwemmen waarbij je heen zwemt in baan 1, terug in baan 2, weer heen in baan 3, etc. Bij einde van baan 6 klim je eruit en loop je terug naar baan startblok van baan 1 en gaat weer starten. Dit kan natuurlijk ook als je minder banen ter beschikking hebt.

Je kunt deze vorm ook in kleinere groepjes in twee banen doen. Dan wordt het een soort van stroomvorm. Je gaat in baan 1 heen, baan 2 terug en dan weer in baan 1 heen, etc. Hetzelfde doe je dan met een ander groepje in baan 3 en 4 en in baan 5 en 6.

## **Sprintjes (serie zwemmen)**

Voor intensieve trainingsvormen met veel rust kun je de zwemmers één voor één laten starten in baan 1 en dan terug laten wandelen. Uiteraard kan dit ook met meerdere zwemmers in meerdere banen tegelijk.

## **Estafettes zwemmen**

Ga los met estafettes! Met allerlei vormen van estafettes zwemmen kun je uitstekend 1,5 meter tussenruimte hanteren. De zwemmers die op de kant staan te wachten kun je ook aan de gang zetten met allerlei vormen van landtraining en daarmee de wachttijd nuttig besteden.

## **Keerpunten en starts oefenen**

Als je het bad verdeelt in vakken en kleine groepjes zwemmers in ieder vak keerpunten en/of starts laat oefenen is het heel gemakkelijk om de 1,5 meter tussenruimte te garanderen.

# Zwemtraining



## **Mix-vormen**

Door tegelijkertijd bovenstaande organisatievormen toe te passen kun je circuitvormen maken. Je past bijvoorbeeld in baan 1 en 2 zwem-4-daagse style toe. In baan 3 en 4 zwem je estafettes en in baan 5 en 6 worden in enkele vakken starts en keerpunten geoefend. Na 10 minuten doorschuiven. Een gevarieerde en veilige training gegarandeerd!

## **Nog meer?**

Er zijn vast nog meer goede oplossingen te bedenken om zwemtraining met 1,5 meter tussenruimte te garanderen. Heb je toevoegingen? Meld je alsjeblieft bij de KNZB via [communicatie@knzb.nl](mailto:communicatie@knzb.nl) !