

Protocol wandeltraining en wandelgroepen

Let op: dit protocol is geldig vanaf 15 januari 2022!

Dit protocol voor de wandelsport is samengesteld door KWbN in samenwerking met docenten, wandelsporttrainers, leden en leden met een medische achtergrond. Het bevat praktische tips en adviezen voor de organisatie van wandeltrainingen en groepswandelingen in coronatijd.

Het wandelprotocol is afgeleid van het landelijke '[Protocol verantwoord sporten](#)' van NOC*NSF. Daarin zijn alle actuele maatregelen van de landelijke overheid verwerkt. Iedereen die bij de Nederlandse (wandel)sport is betrokken, moet de richtlijnen van het landelijke sportprotocol naleven. Op naleving wordt gecontroleerd door gemeenten. Per gemeente kunnen regels verschillen.

KWbN ondersteunt wandeltrainers, -coaches en -begeleiders door de richtlijnen van het landelijke sportprotocol te vertalen naar hun dagelijkse praktijk. In dit wandelprotocol bieden we tips en adviezen voor een verantwoorde organisatie van wandeltrainingen en wandelgroepen. De gezondheid en veiligheid van deelnemers, trainers en begeleiders staat daarbij voorop.

Let op: dit protocol kan gewijzigd worden. Dat gebeurt als overheidsmaatregelen wijzigen, maar ook bij voortschrijdend inzicht vanuit de wandelpraktijk. De meest actuele versie (te herkennen aan de datum) vind je [op onze website kwbn.nl](#).

Meer informatie: met vragen over de inhoud en de uitvoering van dit protocol kun je terecht bij KWbN, via opleidingen@kwbn.nl.



1. Vooraf

Regels en richtlijnen algemeen

Houd je aan de richtlijnen van het landelijke [‘Protocol verantwoord sporten’](#), deze zijn leidend voor alle sport- en beweegactiviteiten in coronatijd.

Relevante landelijke richtlijnen per 15 januari 2022

Algemeen

- Iedereen houdt zich aan de [basisregels](#): handen wassen, afstand houden, thuisblijven + testen bij klachten, binnen voldoende frisse lucht.
- 1,5 meter afstand is verplicht voor alle volwassenen vanaf 18 jaar, tenzij zij op hetzelfde adres wonen. Kinderen t/m 12 jaar hoeven geen afstand te houden; jongeren van 13 t/m 17 jaar niet onderling.
- Een mondkapje is verplicht in alle publieke binnenruimten en wordt geadviseerd voor alle overige plekken waar 1,5 meter afstand niet goed mogelijk is; wegwerpmondkapjes (type II of IIR) hebben de voorkeur.
- Advies is om thuis maximaal 4 personen per dag te ontvangen en buiten met maximaal 4 personen samen te zijn (vanaf 13 jaar).

Sport

- Iedereen mag binnen en buiten sporten; daarbij geldt voor sportlocaties en in de openbare ruimte geen maximale groepsgrootte meer.
- Alle binnen- en buitensportlocaties mogen open, inclusief kleedkamers, douches en toiletten; er is geen verplichte sluitingstijd meer.
- Sportkantines blijven gesloten; afhaal van eten/drinken is wel toegestaan.
- Publiek is bij binnen- en buitensport niet toegestaan.
- 1,5 meter afstand is verplicht voor georganiseerd sporten in de openbare ruimte; op sportlocaties hoeft dit niet als 1,5 meter afstand door de aard van de sport niet mogelijk is (geldt niet voor wandelen!).
- Een mondkapje (vanaf 13 jaar, behalve tijdens het sporten) en een coronatoegangsbewijs (vanaf 18 jaar) zijn verplicht in alle binnensportlocaties en in de binnenruimten van buitensportlocaties.
- Een coronatoegangsbewijs is NIET verplicht voor:
 - vrijwilligers en medewerkers die functioneel bij een sportactiviteit aanwezig moeten zijn (zoals trainers, coaches, begeleiders);
 - een afhaalpunt voor eten/drinken binnen, mits dit duidelijk is afgescheiden van overige binnenruimten.



2. Organisatie en voorbereiding

- a. Bereid je training/wandeling zorgvuldig voor en neem daarbij de [basisregels voor iedereen](#) in acht.
- b. Stel voor jezelf een verantwoord aantal deelnemers vast; vanwege de 1,5 meter afstand raakt een groep wijd verspreid.
- c. Om overschrijding van het vastgestelde aantal te voorkomen, moeten deelnemers vooraf melden of ze meedoen. Dit kan het beste digitaal; heb je geen inschrijfprogramma, denk dan aan een oproep via Facebook of website, met aanmelding via e-mail of what's-app.
- d. Voor de openbare ruimte is het advies om je deelnemers in groepjes van maximaal 4 personen in te delen; je mag de groepjes centraal instrueren.
- e. Deel deelnemers na aanmelding alvast in viertallen in en maak die indeling vooraf bekend. Zo kan iedereen bij aankomst op de startlocatie direct zijn/haar groepje opzoeken en voorkom je dat deelnemers voor een indeling ter plekke allemaal bij elkaar gaan staan.
- f. Werk waar mogelijk met vaste viertallen; zo verklein je de kans op besmetting. Laat viertallen tijdens de training/wandeling niet van samenstelling wisselen.
- g. Kies voor een startlocatie en routes waar jij en je deelnemers goed 1,5 meter afstand kunnen houden; onderling en ten opzichte van andere weggebruikers.
- h. Vraag je deelnemers om zo kort mogelijk voor aanvang op de startlocatie te arriveren en na afloop direct te vertrekken.
- i. Vermeld op je website niet alleen informatie over starttijden, maximale aantallen en aanmeldprocedure, maar ook de [basisregels voor iedereen](#) en alle overige regels die je voor je deelnemers hanteert.

3. Oefeningen en materialen

- a. Gebruik oefeningen die deelnemers op 1,5 meter afstand van elkaar kunnen uitvoeren.
- b. Waak voor spontane handelingen waarbij er contact wordt gemaakt, bijvoorbeeld bij het geven van een high-five.
- c. Zorg voor een goede hygiëne van trainingsmaterialen en reinig de materialen na elke training.
- d. Wil je geen materialen gebruiken, maak dan creatief gebruik van de omgeving. Laat deelnemers voor steun bijvoorbeeld een eigen boom uitzoeken. Maak geen gebruik van bankjes, hekjes en dergelijke die door veel mensen worden aangeraakt.
- e. Neem naast je gebruikelijke spullen ook desinfecterende gel, papieren handdoekjes en vuilnisbak/zak mee; zo kan iedereen voor en na de training/wandeling handen desinfecteren. Je kunt je deelnemers ook vragen om dit thuis te doen.



- f. Neem handschoenen en mondkapjes mee voor noodgevallen waarbij je een deelnemer mogelijk op korte afstand moet naderen.

Rugzak Trainer/ Wandelbegeleider

Reguliere inhoud:

- j. Telefoon
- k. Geld
- l. Bidon met water
- m. Flesje sportdrank
- n. Druivensuiker
- o. Muggenstick / insectenzalf
- p. Tekentang / Aspivenim
- q. EHBO-doos
- r. Warmtedeken
- s. Calamiteitenplan
- t. Toiletpapier

Extra inhoud in coronatijd

- u. Mondkapjes en handschoenen voor geval van een calamiteit.
- v. Handdoekje.
- w. Reinigings/handgel, papieren handdoekjes en vuilniszak/bak.
- x. Extra flesje water voor nood (allen voor persoon in nood, niet delen met anderen).