



kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Mette van der Ven

**“Wandeltraining in de
Anderhalve meter
samenleving”**

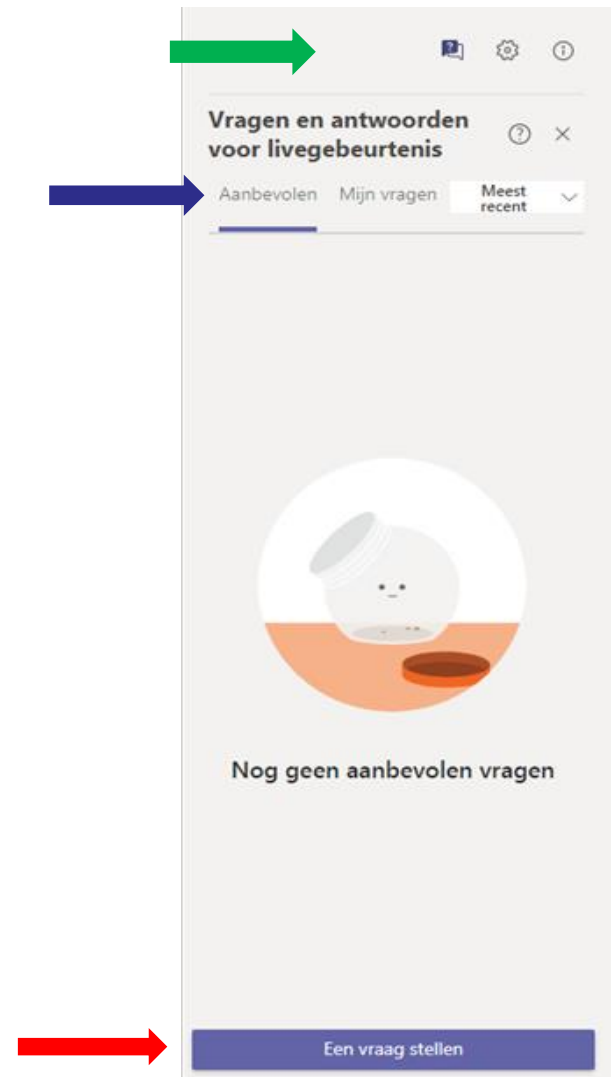
Organisatorisch vooraf

- **Vraag of opmerking?**

- ➔ via scherm 'Vragen en antwoorden'
- ➔ onderaan intypen + verzenden
- ➔ tabblad Mijn vragen = eigen vragen
tabblad Aanbevolen = gepubliceerd

- **Alle informatie komt achteraf beschikbaar:**

- Opname webinar
- Presentatie in PDF-formaat
- FAQ met alle vragen + antwoorden



Even voorstellen

Mette van der Ven

- Academie voor Lichamelijke Opvoeding
- Opleider KWBN en Atletiek Unie
- Voetreflexoloog
- Wandelaar en Nordic Walker
- Buitensporter
- Creatief en nieuwsgierig



Programma



- Introductie en Organisatie
- “Vraag-en-antwoord”
- Voorstellen
- Corona beperkingen en trainingen
- Adviezen sportbonden
- Organisatie wandeltraining: vooraf
- Protocol en Veiligheid
- De training zelf: verzamelplaats, routes, oefeningen, materiaalgebruik.
- DO's en DON'ts
- Vragen?

Wat is er zo speciaal?



Alles wat “gewoon” en “”normaal” was, is niet meer vanzelfsprekend.....:

- RIVM Richtlijnen voor gezondheid volgen
- En ook de Rijksoverheid heeft inbreng in welke vorm wij (georganiseerd) kunnen en mogen bewegen.

Richtlijnen veranderen steeds!

Zie voor meest actuele informatie:

* [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl)

* Google naar “Rijksoverheid sport en spel Corona”

Adviezen sportbonden



NOC*NSF als overkoepelende sportbond

Zie: nocnsf.nl

Daarnaast geven alle sportbonden eigen sportspecifieke richtlijnen en adviezen.

Zo ook **KWBN**:
wandel.nl voor adviezen en protocol tijdens Corona

Zie:

https://www.kwbn.nl/pagina/wandel_aanbieders/1-5-meter-samenleving

https://www.wandel.nl/wandelnieuw_s/wandelen-en-de-nieuwe-coronamaatregelen.htm



wandel.nl

initiatief van KWBN

Waar moet je aan denken?

Vooraf:

- ❖ Overleg met beheerders trainingsgebied en/of gemeente
- ❖ Overleg en afspraken met collega's
- ❖ Waar te verzamelen en met hoeveel deelnemers
- ❖ Protocol opstellen
- ❖ Communicatie deelnemers
- ❖ Veiligheid en inhoud rugzakje
- ❖ Goede voorbereiding wandeling/wandeltraining
- ❖ Namenlijst deelnemers i.v.m. bron- en contact onderzoek
- ❖ En - last but not least - nadenken over: hoe afspraken te bewaken?

Protocol

Wat moet er in staan?

- Datum laatste bijstelling
- Welke regels er gelden m.b.t. groepsgrootte
- Veiligheid- en hygiëne regels
- Afspraken met en voor de deelnemers
- Afspraken met en voor de trainers
- Afspraken m.b.t. de organisatie / bestuur / ledenadministratie
- Disclaimer

Zie: <Downloads/protocol-wandeltraining-en-wandelgroepen.pdf>

Disclaimer



**(ook) Eigen verantwoordelijkheid
deelname!**

Op papier / in protocol

“Ondanks alle genomen voorzorgsmaatregelen blijft de kans, hoe gering ook, bestaan dat een deelnemer besmet raakt bij de training of op weg hier naartoe. Met het deelnemen aan de training geeft u aan zich bewust te zijn van dit risico.”

In de praktijk

Cultuur van elkaar herinneren aan de gemaakte afspraken.

Rol van de trainer/begeleider.

Communicatie vooraf

- Aanmelding
- Contactgegevens deelnemers
i.v.m. bron en contactonderzoek GGD
- Hygiëneregels
- Starttijd en Verzamelplaats
- Bij twijfel over gezondheid: niet komen

Veiligheid: Rugzakje

Naast de normale EHBO extra meenemen in Coronatijd:

- * Mondmaskers
- * Handgel
- * Latex handschoentjes



Trainingsvoorbereiding

Waar moet je rekening mee houden?

- Breedte van de paden
- Waar doe je oefeningen?
- Gebruik van materialen?
- Doe je oefeningen bij bankjes, hekjes, picknicktafels of andere objecten?
- Tweetal oefeningen?
- Wedstrijdvormpjes?



Geldende afspraken

- Ten tijde van het webinar (22 december 2020) was de regel om met max. 2 deelnemers + instructeur te mogen lopen.
- Ten tijde van de filmopnames voor het webinar (een zondag in november) mocht er gelopen worden met 4 deelnemers + instructeur.
- Op 12 januari zal er weer een persconferentie zijn met aanpassingen.

Alle maatregelen die je neemt bij een wandeling of training staan in verband met de regelgeving van dat moment.

Deze regels zijn niet altijd logisch, maar zijn gemaakt om richting en duidelijkheid te geven en verspreiding van Corona tegen te gaan

Verzamelplaats

Waar verzamel je?

Waar moet de verzamelplaats aan voldoen?

Aandachtspunten:

- Hoe groot is je groep?
Is er voldoende ruimte voor alle te verwachten deelnemers?
- Zijn er nog andere groepen of is het druk?
Is er een smalle ingang of een doorgangsroute?
- Is er voldoende parkeergelegenheid?

Verzamelpplaats ?

Wat is een “handige”verzamelplaats?
Niet bij een drukke ingang!



Verzamelplaats ?

Bij een drukke ingang gaan mensen wachten op elkaar, zodat andere wandelaars niet meer veilig kunnen passeren.



Verzamelplaats ?

Bij deze ingang gaan mensen toegangkaartjes kopen voor het duingebied. Daarna moeten ze door een klaphek lopen. Ook worden parkeerkaartjes afgerekend. Dit veroorzaakt drukte en opstoppingen.



Verzamelpplaats:

Wandel 200 meter
verder door en

Ruimte genoeg!



Start training: triage



Stel de triage vragen aan het begin van de training of als deelnemers aan komen lopen.

Start training: warming-up



Mogelijke warming-up: aerobic-achtige stapvormpjes met armbewegingen.

Organisatie met dopjes voor iedere deelnemer zodat iedereen een vaste plaats heeft en een onderlinge afstand van 1,5 meter gewaarborgd blijft.

Start training: warming-up loopvorm



De dopjes die er al lagen bij de stapvormpjes worden gebruikt voor een loopvorm: opdracht om van dopje naar dopje te lopen. 1 Deelnemer bepaalt het tempo, de anderen zorgen dat ze op hetzelfde moment bij hun volgende dopje zijn. Varieer met tempowisseling en afstand van de dopjes.

Lopen in Coronatijd Routes



- Welke route en welke paden?
- Wat kom je tegen en hoe los je het op?

Anderhalve meter



Houd de armen zijwaarts om de 1,5 meter af te bakenen

Routes en tegenliggers

Situatie 1: Een breed pad met 2 tegenliggers die naast elkaar blijven lopen. De trainingsgroep gaat achter elkaar lopen om ruimte te geven.



Routes en tegenliggers

Situatie 2: Een smal bruggetje en veel wandelaars in het gebied. Neem de tijd en wacht met je eigen groepje wandelaars tot je aan de beurt bent.



Routes en tegenliggers

Situatie 3: Een smal bospaadje. Een tegenligger, een wandelaar in gedachten verzonken of minder goed ter been dan jouw groepje wandelaars. Ga even de berm in of blijf wachten in de berm tot ze gepasseerd is.



Routes en tegenliggers

Situatie 4: Groep loopt op een breed pad en let niet op. Trainer geeft kort fluitsignaal wat voor de deelnemers signaal is om op te letten en rekening te houden met tegenliggers.



Oefeningen

- Hoe organiseer je de oefeningen?
- Waar ga je staan?

Enkele voorbeelden:

1. Loopscholing
2. Circuitvorm met materialen
3. Stretchen



Loopscholing met loopladder

Organisatie

- *Leg een loopladder neer en markeer begin en eind met een dopje.
- *Leg aan de zijkant dopjes neer waar de deelnemers kunnen luisteren en kijken naar het voorbeeld.
- *Leg 1 dopje neer halverwege de loopladder; dit markeert de onderlinge tussenruimte. Niet te dicht achter elkaar starten.



Circuitvorm met materialen

Organisatie

*Deelnemers kunnen eigen of uitgedeelde materialen mee nemen en de hele training gebruiken. In getoond filmpje waren dat lange weerstandsbanden en korte minibands.

*Markeer de oefenplaatsen met een dopje.

*Gedemonstreerde oefeningen:

1. bicepscurl

met staan op lange band

2. lunge met armbeweging

met miniband in de handen

3. sidestep met miniband

met miniband om de benen

4. upright row

met staan op lange band



Materiaalgebruik?!

- ✓ Handen schoonmaken met handgel
- ✓ Handschoenen
- ✓ Eigen materialen deelnemers
- ✓ Uitdelen materialen begin van de training
- ✓ Schoonmaken materialen na afloop

Keuze plaats oefeningen



Niet op een smal
bruggetje of pad i.v.m.
mogelijke passanten



Een voorbeeld van hoe het niet moet



Ga niet stil staan om te rekken op een plek waar veel andere mensen voorbij komen. De 1,5 meter afstand wordt dan lastig voor iedereen

Stretchen na afloop



Een betere plek!
In dit geval:
100 meter verder
doorlopen!

Stretchen en alle ruimte voor iedereen



Tweetal oefeningen ?....



Wat doe je met tempoverschillen?

Een mogelijke manier is om de groep op pad te sturen.
Op het afgesproken (duidelijke) eindpunt wordt een oefening gedaan.
Degene die het snelste loopt, doet dus vaker die oefening dan degenen die later aankomen.



De snelste is al bezig met de squat oefening terwijl de anderen aankomen



Als iedereen aangekomen is en de squat door iedereen gedaan wordt, kan de trainer aftellen.
Klaar voor de volgende opdracht!

Samengevat DO's en DON'ts

DO's

- Grote verzamelplaats
- Materiaal?
Handschoenen gebruiken / handen schoonmaken / eigen materialen pp
- Brede paden bij loopopdrachten
- Ruime of open plaats zoeken bij oefeningen
- Markeer de oefenplekken met dopjes of pilonnen op min. 1,5 meter afstand
- Tempoverschillen in de groep?
1^e Einde traject aangeven en een oefening laten doen om te wachten
2^e Op breed pad stofzuigen / vegen

DON'ts

- Verzamelen bij drukke ingang
- Op smal pad "Hallo" roepen
- Tweetaloefeningen naar elkaar toe
- Stofzuigen? Niet op smal pad!
- Estafettevormen



Gezellig samen nakletsen?!



“Take Away” en
“Coffee-to-go”
worden
Coffee-to-stay



Vragen??

Zie de FAQ op de website



Afsluiting

- Blijven trainen in Coronatijd!
- Met aandacht voor veiligheid en gezondheid
- Professionaliteit en kwaliteit lonen
- Blijf gezond!
- Dank voor jullie aandacht

