

Sportspecifieke aanvulling: wandeltraining en wandelgroepen

Dit protocol voor de wandelsport is samengesteld door KWBN in samenwerking met docenten, wandeltrainers, leden en leden met een medische achtergrond. Het bevat praktische tips en adviezen voor de organisatie van wandeltrainingen en groepswandelingen in de 1,5 meter samenleving. Beide activiteiten zijn weer toegestaan voor jeugd (sinds 29 april) en volwassenen (sinds 11 mei).

Het wandelprotocol is afgeleid van het landelijke [‘Protocol verantwoord sporten’](#). Daarin zijn alle actuele maatregelen van RIVM en 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, op basis van de lokaal geldende noodverordening.

De waarde van wandelen

De wetenschap onderschrijft dat regelmatig wandelen goed is voor de fysieke en mentale gezondheid van mensen. Zo verkleint wandelen de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, depressie, suikerziekte en andere chronische aandoeningen. En met het oog op het coronavirus: wandelen stimuleert het immuunsysteem, verbetert de conditie van hart en longen en vermindert gevoelens van angst en stress. Kortom: in deze tijd is het belangrijker dan ooit om mensen in beweging te brengen!

Wandelprotocol

De georganiseerde wandelsport werkt gefaseerd toe naar een reguliere situatie. KWBN ondersteunt daarbij door de richtlijnen van het landelijke sportprotocol te vertalen naar de wandelpraktijk. In dit wandelprotocol bieden we tips en adviezen voor een verantwoorde herstart van wandeltrainingen en wandelgroepen.

Duidelijk is dat bij alles de gezondheid en veiligheid van deelnemers, trainers en begeleiders voorop staat. In de 1,5 meter samenleving vergt dit aanpassing van bijvoorbeeld groepsgrootte, starttijden, trainingsvormen en gebruikelijk gedrag. Hanteer daarbij altijd de volgende uitgangspunten:

1. Gezond verstand gebruiken.
2. 1,5 meter afstand mogelijk maken.
3. Rechtstreeks contact voorkomen.
4. Aanvullende hygiënemaatregelen treffen.
5. Drukke vermijden.
6. Wie ziek is, kan niet meedoen.

Het protocol voor wandeltraining en wandelgroepen kan nog gewijzigd worden. We gaan weer van start, maar de situatie is voor iedereen nieuw, dus er zal de komende periode sprake zijn van voortschrijdend inzicht. Heb je vragen over dit protocol of aanvullende tips en adviezen? Dan kun je contact met ons opnemen via opleidingen@kwbn.nl.

1. Vooraf

Richtlijnen en verordeningen

- a) Houd je aan de richtlijnen van het landelijke '[Protocol verantwoord sporten](#)', deze zijn leidend voor alle sport- en beweegactiviteiten in de 1,5 meter samenleving.
- b) Overleg altijd met de gemeente waar je training of groepswandeling plaatsvindt. Gemeenten kunnen extra regels stellen, bijvoorbeeld voor maximale groepsgrootte. In veel gemeenten heb je toestemming nodig voor je van start kunt. Heb je die gekregen, vraag dan om een bewijs van goedkeuring. Zorg dat je altijd een kopie bij je hebt; het lokaal gezag kan hierop controleren. Vraag na of je elke training/wandeling apart bij de gemeente moet melden.
- c) Ga na of er nog specifieke regels gelden voor de locatie waar je actief wilt zijn. Beheerders van buitensportaccommodaties, parken, natuurgebieden en overige terreinen kunnen eigen, regels stellen, bijvoorbeeld voor maximale groepsgrootte of toegankelijkheid.

De training - wandeling

- a) Bepaal vooraf het maximum aantal deelnemers. KWBN adviseert groepen van maximaal 10-16 deelnemers. Start met een kleine groep om aan de nieuwe situatie te wennen en breidt pas uit als alles naar wens verloopt.
- b) Om overschrijding van het maximum 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.
- c) Vermeld op je website niet alleen informatie over starttijden, maximaal aantallen en aanmeldprocedure, maar ook de RIVM- en eventueel extra regels die je voor deelnemers hanteert.
- d) Bereid je training zorgvuldig voor en neem hierbij alle RIVM-regels in acht.
- e) Verken je route en weet welke obstakels er zijn. Zo kun je inschatten welke maatregelen je moet nemen, bijvoorbeeld bij overgangen, onbekende en stopsituaties.
- f) Kies in de openbare ruimte voor rustige, alternatieve routes waar je zo min mogelijk andere mensen verwacht.
- g) Kies voor tijden waarop er minder mensen op weg zijn, bijvoorbeeld 's avonds na 19.00 uur of in het weekend voor 11.00 uur
- h) Bedenk vooraf goed hoe je je groep aanstuurt, bijvoorbeeld als je gezamenlijk moet stoppen en daarbij onderling 1,5 meter afstand moet bewaren. Bedenk signalen, gebruik desgewenst hulpmiddelen zoals een fluitje en bespreek de werkwijze vooraf met alle deelnemers.
- i) Wijs deelnemers op de veiligheidsregels die gelden en ga na of elk van hen drie vragen met 'nee' kan beantwoorden: moet je veel hoesten of niezen, heb je last van koorts of benauwdheid, ben je positief getest op COVID-2019? Eén 'ja' betekent dat de deelnemer niet mee mag doen; ook niet als dit voor een huisgenoot geldt.
- j) Stel bovenstaande (triage)vragen niet alleen als je vooraf contact hebt met deelnemers, maar ook voor de start van de training. Bij klachten moet je de betreffende deelnemer weigeren om de veiligheid van jouzelf en andere deelnemers te waarborgen.
- k) Weet wat er wel en niet mag bij een calamiteit. Op de website van het Rode Kruis vind je voor deze coronatijd [richtlijnen voor EHBO en reanimeren](#). Bij reanimeren raadt het Rode Kruis ten eerste af om mond-op-mond- of maskerbeademing te gebruiken. Bel bij ernstige situaties altijd meteen 112. Houd er rekening mee dat jou bekende AED-locaties op dit moment gesloten kunnen zijn.

Een goede voorbereiding is nu meer dan ooit van groot belang!

2. Verzamelen

- a. Kies waar mogelijk voor startlocaties die deelnemers lopend of te fiets kunnen bereiken.
- b. Is vervoer per auto noodzakelijk, zorg er dan voor dat de 1,5 meter afstand bij parkeren te handhaven valt.
- c. Wil je met meerdere groepen starten, kies dan voor verschillende startlocaties en routes. Je kunt ook een tijdslot gebruiken, waarbij groepen 15 minuten na elkaar van start gaan.

3. Aanwijzingen trainer – begeleider

- a. Wijs deelnemers vooraf duidelijk op de 1,5 meter afstandsregel.
- b. Laat de deelnemers weten dat de nadruk op trainen/wandelen ligt en dat er minder ruimte is voor het sociale aspect. Gezellig kletsen of discussiëren levert risico op vanwege de vochtdruppels die daarbij vrij komen. Bovendien vergeten deelnemers dan onbewust om 1,5 meter afstand te houden of fysiek contact te vermijden.
- c. Laat je deelnemers weten dat de training/wandeling minder dan voorheen gericht is op prestatie. Vanwege de 1,5 meter afstand, zal het regelmatig nodig zijn om het tempo aan te passen.
- d. Wijs de deelnemers op hun eigen verantwoordelijkheid. Verzoek hen om goed om zich heen te kijken en ook rekening te houden met andere mensen die gebruik maken van de openbare ruimte.
- e. Vermijd dat deelnemers in elkaars slipstream of in die van passerende hardlopers of fietsers terecht komen. Zo verminder je besmettingsrisico als de voorganger niest of hoest.
- f. Bespreek voorafgaand aan de training/wandeling de werkwijze en afspraken met betrekking tot voortbewegen, stoppen en oversteken. Geef ook aan welke signalen je daarbij gebruikt (fluitje, klappen, commando's). Laat de groep niet in één keer stoppen, maar geef een punt aan waar dat mogelijk is op 1,5 meter afstand van elkaar.
- g. Leg deelnemers uit wat zij moeten doen als er tegenliggers verschijnen, bijvoorbeeld opzij stappen in de berm.
- h. Bespreek vooraf met de groep alle verdere aanpassingen die je hebt gemaakt voor een 1,5 meter training of wandeling.
- i. Stimuleer gedrag waarbij trainer/begeleider elkaar (vriendelijk) aanspreken op onveilig gedrag.

4. Verplaatsen

- a. Laat iedereen op elkaar letten; onbewust kunnen mensen elkaar te dicht naderen.
- b. Laat de deelnemers ook de omgeving en medeweggebruikers in de gaten houden.
- c. Maak gebruik van brede paden, zo valt de 1,5 meter regeling makkelijker te hanteren.
- d. Vermijd elkaars slipstream of die van andere weggebruikers die fietsen of (hard)lopen.
- e. Haal elkaar alleen in als er voldoende ruimte is. Meld je aanwezigheid aan de wandelaars die je passeert ("Goedemorgen").
- f. Zoek naar een veilige en efficiënte oversteekmethode, bijvoorbeeld:
 - Maak tweetweetallen die 1,5 meter uit elkaar lopen en gelijktijdig oversteken; als de weg vrij is, kan het volgende tweetal. Overgestoken deelnemers wachten met voldoende onderlinge afstand aan de overkant. Zodra iedereen over is, kun je de wandeling vervolgen. Zo kan tussentijds verkeer doorrijden en komen je deelnemers niet te dicht bij elkaar.
 - Trainer bepaalt wanneer deelnemers over mogen steken.
 - De trainer/begeleider draagt een hesje zodat hij/zij goed herkenbaar is. Let wel, je bent géén verkeersregelaar en dus niet bevoegd om het verkeer tegen te houden.

- g. Personen uit hetzelfde huishouden hoeven geen 1,5 meter afstand van elkaar te houden als zij in een tweetal lopen. Als dit verwarring schept, kun je het beste voor iedereen dezelfde regels hanteren.
- h. Reageer resoluut als een deelnemer je aanwijzingen negeert.

5. Trainingsoefeningen

- a. Doe tijdens een training geen oefeningen met twee- of meertallen. Dit geldt voor het hele programma: warming-up, wandeling en cooling-down.
- b. Waak voor spontane handelingen waarbij er contact wordt gemaakt, bijvoorbeeld bij het geven van een high-five.

6. Materialen, eten en drinken

- a. Maak alleen gebruik van materialen als deelnemers die zelf kunnen meebrengen en gebruiken. Elke deelnemer moet na afloop zelf voor reiniging zorgen.
- b. Gebruik als trainer/begeleider geen meegenomen materialen. Ga creatief om met de omgeving. Als je bijvoorbeeld steun zoekt, laat elke deelnemer dan een eigen boom uitzoeken. Maak geen gebruik van bankjes, hekjes en dergelijke die door veel mensen worden aangeraakt..
- c. Neem als trainer/begeleider naast je gebruikelijke spullen ook beschermende middelen mee, zoals handschoenen, desinfecterende gel en meerdere mondkapjes (voor noodgevallen).
- d. Deelnemers nemen hun eigen mondkapje (indien gewenst, niet verplicht), papieren zakdoekjes, eten en drinken mee.

7. Na de wandeling-training

Iedereen gaat direct naar huis; blijf niet napraten.

Rugzak Trainer/ Wandelbegeleider

Reguliere inhoud:

- Telefoon (met beltegoed)
- Geld
- Bidon met water
- Flesje sportdrink
- Druivensuiker
- Muggenstick / insectenzalf
- Tekentang / Aspivenim
- EHBO-doos
- Warmtedeken
- Calamiteitenplan
- Toiletpapier

Extra inhoud in 1,5 meter samenleving

- 2 Mondkapjes, 1 voor de trainer en 1 voor geval van een calamiteit.
- Handschoenen.
- Handdoekje.
- Reinigings-/handgel.
- Extra flesje water voor nood (alleen voor persoon in nood, niet delen met anderen).