

Vragen en antwoorden via chat

Webinar wandeltraining in de 1,5 meter samenleving

22 december 2020

De binnengekomen vragen zijn per onderwerp geclusterd en zo zorgvuldig mogelijk beantwoord. Desondanks is het moeilijk om een pasklare oplossing voor alle situaties te bieden. Op het moment van uitzending van het webinar en het beantwoorden van de vragen is de norm om met 2 deelnemers en 1 trainer te lopen. Er kunnen vaste duo's gevormd worden die geïnstrueerd worden, waarbij er geen vermenging van de duo's mag zijn. Er mag geen centrale instructie worden gegeven. De antwoorden op de vragen over de groepen zijn gebaseerd op deze richtlijn (ingegaan op 14 december 2020).

De maatregelen vanuit de overheid zijn genomen om verdere verspreiding van het virus zo veel mogelijk te voorkomen. De onderstaande antwoorden en adviezen zijn gegeven om zo verstandig mogelijk met de richtlijnen om te gaan. KWBN adviseert nadrukkelijk om de (geldende) richtlijnen te volgen.

Tegenliggers

Vraag: **Hoe ga je om met tegenliggers?**

Antwoord: *Zie ook de toelichting in het webinar.* Tegenliggers die vanzelf opzij gaan, geven uiteraard geen problemen. Je kunt bij de training het beste op een breed pad gaan wandelen. Veel wandelaars willen toch graag praten tijdens de training en letten dan niet altijd op. Spreek af dat je tegenliggers vriendelijk vraagt om afstand te nemen en achter elkaar te gaan lopen zodat je veilig kunt passeren. Doe dat zelf uiteraard ook met je groep. Als hulpmiddeltje kun je afspreken om even kort te fluiten zodat iedereen bij de les is en opzij gaat voor de tegenliggers. Haal je zelf mensen in, dan kun je op dezelfde manier vragen om even aan de kant te gaan.

Conflict

Vraag: **Hoe voorkom je het conflict op het wandelpad?**

Antwoord: Probeer conflict te voorkomen. Vraag ruimte en geef ruimte. Wie vriendelijk doet, meestal ook vriendelijkheid ontmoet. Haal je mensen in en lopen ze erg breed? Begroet hen met een vriendelijk "goedemorgen" en vraag of ze even aan de kant kunnen gaan zodat je veilig (op 1,5 meter afstand) kunt passeren. Komen er tegenliggers die breeduit lopen? Begroet ze op dezelfde manier als hierboven. Wat ook een leuke manier is om je armen breed te houden zodat je aangeeft dat je ruimte nodig hebt. Loop je met Nordiccers dan kun je je stokken opzij houden om de veilige afstand te markeren. Laat het niet tot een conflict komen en ga zelf met je "groep" opzij als er onbegrip is bij de andere wandelaars. *Zie verder ook het webinar voor toelichting.*

Vraag: **Hoe ga je om bij het verzamelen?**

Antwoord: In het webinar wordt veel aandacht besteed aan de verzamelplaats kiezen; ga niet bij de ingang van een natuurgebied, park of terrein staan, maar verzamel op een rustigere plaats door bijvoorbeeld een klein stukje door te lopen. Motiveer dit ook bij de uitnodiging.

Groepsgrootte

De toegestane groepsgrootte is steeds aan verandering onderhevig en gebaseerd op het aantal besmettingen en het risico dat er landelijk is om besmettingen door te geven.

Iedereen kan daar een eigen en andere mening over hebben, maar de regering vraagt ons om ons te houden aan richtlijnen waarvan zij vinden dat als we ons in Nederland daaraan houden, de kans op besmetting zo gering mogelijk is.

Daarom is in de persconferentie aangegeven om met max 2 personen te lopen en bij sporten in “groepjes” van 2 met een instructeur erbij. Na overleg tussen de sportbonden, NOC*NSF en de overheid geldt als richtlijn per 15 december dat in vaste duo's van 2 personen gesport mag worden waarbij de 1,5 meter afstand in acht genomen wordt.

Zie: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/documenten/publicaties/2020/12/18/coronavirus-overzicht-sporten-tijdens-de-lockdown>

In de praktijk is het erg lastig om aparte duo's training te geven en ze apart te instrueren. Dit is dan ook de reden dat bij veel sportorganisaties de trainingen (tijdelijk) zijn gestopt.

Het is aan iedere organisatie (sportclub of vereniging) en trainer zelf om een afweging te maken of het gaat lukken om met meerdere duo's naast elkaar te sporten. Hierbij geeft KWBN het advies om dit met maximaal 6 duo's te doen.

Vraag: **Waar komt 6x2 vandaan?**

Antwoord: Nav de persconferentie 14-12, tweetallen met 1 instructeur. Afgelopen week is er een aangepast protocol opgesteld, waarbij KWBN adviseert met maximaal 6 groepjes van 2 te lopen om alles verantwoord en voor jezelf behapbaar te houden. Je mag de groepjes geen centrale instructie geven.

Vraag: **6x2 is niet mogelijk. Bij het RIVM nagevraagd. Als jij als trainer besmet bent, besmet je de rest. Als een in de groepjes besmet is, loop je toch het risico dat je de volgende 2 besmet. Het is wel een klein risico, maar het is er wel.**

Antwoord: Er zijn 2 mogelijke situaties: 1) je weet als trainer nog niet dat je besmet bent en je gaat training geven. Dan is er inderdaad de kans dat je in 1 training 12 andere personen besmet. Echter de kans is zeer klein als je 1,5 meter afstand bewaakt en buiten aan het sporten bent. De 2^e situatie is dat je weet dat je besmet bent: dan uiteraard GEEN training gaan geven.

Vraag: **Wat is het advies voor de groepsgrootte?**

Antwoord: Dat wisselt en is afhankelijk van de geldende maatregelen. Op dit moment 2 personen per groep.

Vraag: **Hoe hou je dan de controle, want tussen de groepen moet ook een bepaalde afstand gehouden worden en ze mogen niet gemengd worden. Aanvulling op mijn vorige vraag: niet wat betreft de WU of oefeningen, maar meer bij het wandelen zelf.**

Antwoord: De tip om de duo's apart te houden, is om ze per duo gekleurde hesjes of lintjes te geven. Als je de groep goed kent, kun je ook zelf tweetallen maken waarbij de loopsnelheid en conditie leidend zijn.
"Controle" houden is altijd lastig, we willen niet in de rol van politieagent vallen. Dus mensen ook wijzen op hun eigen verantwoordelijkheid richting de gezondheid van de gehele groep. Ze hebben ook ingestemd met de Coronaregels uit je protocol.

Vraag: **Je zegt steeds afstand is geen probleem, maar wij hebben per trainer minimaal 4 groepjes van 4. Dit is nu 1 groepje van 4, maar als je 4 groepjes van 4 hebt, hoe doe je het dan?**

Antwoord: Zoals eerder hierboven beschreven is het met 4 groepjes van 4 of 6 groepjes van 2 erg lastig om een training te geven. Er is geen pasklare oplossing te geven hoe de training dan in te richten. Vele zeer ervaren trainers geven op dit moment geen training, of beperken zich tot maximaal 2 x 2 deelnemers omdat zij vinden dat zij de veiligheid van de deelnemers niet kunnen waarborgen als ze met meer duo's training geven.

Vraag: **Is er ook een voorbeeld hoe 6x2 mensen te trainen in 1 training? Mijn werkelijke groep is ±20 deelnemers groot, dus voorlopig enkel te trainen met een selectie van deze deelnemers.**

Antwoord: Er bestaat geen voorbeeld. Zoals hier boven beschreven, is het erg lastig om een training te geven die lijkt op een "gewone" training. Je moet dus zoeken naar alternatieve manieren om deelnemers te laten bewegen. Te denken valt aan schriftelijke opdrachten. Bijvoorbeeld een route laten lopen met opdrachten onderweg. Wat daarbij belangrijk is, is dat mensen op verschillende tijden starten. Groepsvorming moet voorkomen worden.

Vraag: **Als er alleen in duo's mag worden gelopen, mag er dan wel in groep van 6*2 getraind worden? Ik bedoelde de groepsgrootte bij de "normale" beperkingen, is dat 4, 8 12 of >> deelnemers?**

Antwoord: Op deze vraag is geen antwoord te geven omdat er geen "normale" beperkingen zijn. De beperkingen en randvoorwaarden zijn vanaf maart (2020) steeds anders geweest.

Vraag: **Mag je met 4 groepjes van 2 gaan wandelen?**

Antwoord: Zoals zojuist aangegeven adviseren we maximaal 6 groepjes van 2. Belangrijk is ook dat je je zelf als trainer daar goed bij voelt en overzicht houdt. Afstand moet namelijk wel in acht genomen worden.

Vraag: **Wij trainen in de duinen met 36 deelnemers o.l.v. 1 trainer. Nu zou dat moeten met 18 trainers (max 2 per groepje) ? Die hebben we niet. Wat te doen?**

Antwoord: Momenteel mag je met maximaal 6*2 trainen per trainer. Je zou op verschillende momenten met de trainer en toegestane deelnemers kunnen gaan trainen.

Vraag: **Heb je een tip voor een systeem waarin je de aanmeldingen goed kan registreren?**

Antwoord: Ik gebruik nu Whatsapp in combinatie met Trello, maar misschien is er een handiger systeem waarbij de mensen zichzelf makkelijk aan kunnen melden? Systemen zijn heel persoonlijk, zo te zien heb je een goede oplossing voor jezelf gevonden.

Als je normaal gesproken met grotere groepen traint, is de prijs van de training meestal ook gebaseerd op het (maximale) aantal deelnemers. Ga je met minder personen per groep trainen dan zijn de inkomsten ook veel minder en is het waarschijnlijk niet meer rendabel. Dan zijn er een aantal oplossingen te bedenken:

- 1) Je stopt tijdelijk met groepstrainingen.
- 2) Je gaat door met trainen met kleinere groepen (of zelfs met tweetallen) tegen het normale tarief en neemt als trainer/organisatie je verlies.
- 3) Je gaat door met trainen met kleinere groepen en past je tarief aan. Deelnemers hebben dan zelf de keuze of ze wel of niet met jou doorgaan en jou ook in deze moeilijke tijd financieel steunen
- 4) Je gaat door met trainen en biedt je trainingen op een alternatieve manier aan; bijvoorbeeld via email met opdrachten. Je bepaalt jouw tarief voor deze nieuwe (tijdelijke) manier van trainen.

Afstand

Het gegeven om 1,5 meter afstand te houden is bedoeld voor ons aller veiligheid. De kans op besmetting is dan gering. Het is dus ook in ons aller belang om deze afstand tijdens de training te handhaven. Er zijn mensen die graag ook deze afstand houden terwijl anderen het minder belangrijk vinden (om uiteenlopende redenen). Indien je een protocol hebt opgesteld en de mensen zich hebben aangemeld weten ze dat dit de afspraken zijn en de norm tijdens jouw wandeling/training. Hier kun je mensen aan helpen herinneren. Er zijn ook deelnemers die de afstand vergeten omdat ze lekker aan het praten zijn en “ouderwets” aan het trainen. Met een grapje of kwinkslag kun je ze weer even attenderen op de onderlinge afstand.

Wat betreft de 1,5 meter: de geleerden denken dat dit de afstand is die gehouden moet worden om de besmettingskans tot 0 te reduceren. Liever de afstand te ruim nemen dan te krap.

In het webinar zijn wat manieren getoond om de afstand te bewaken: leg bij opdrachten dopjes neer. Gebruik parkeervakken om oefeningen in te doen.

Als je mensen laat starten voor een loopopdracht laat ze dan na elkaar starten met tussenruimte in de tijd (bijvoorbeeld iedere 10 sec starten om een parkoers te lopen). Laat de snelsten eerst starten.

Vraag: **1,5 m is duidelijk. Afstand minder duidelijk: vrij tussenafstand of hart-op-hart?**

Antwoord: Neem de 1,5 meter niet al te krap. Liever te ruim dan toch te dicht op elkaar.

Tip deelnemer: Parkeervakken zijn in coronatijd ook erg handig, vooral omdat een vak 2,5 meter breed is.

Vraag: **Hoe voorkom je dat het te gezellig wordt en de deelnemers al pratend toch te dicht op elkaar gaan lopen?**

Antwoord: Dit is niet altijd te voorkomen; mensen zijn sociale wezens. Help ze te herinneren aan de afspraken voor HUN en JOUW veiligheid.

Vraag: **Hoe behoud je het sociale aspect tijdens trainingen op afstand?**

Antwoord: Door begripvol te zijn en je groepen niet te groot te maken zodat je de deelnemers lekker aan het werk kunt zetten

Training

Vraag: **Welke intensiteit van training kan ik geven, dit i.v.m. aerosolen en extra maatregelen? Je wilt toch de benodigde trainingsprikkel voor de verschillende doelen mogelijk maken.**

Antwoord: Alle trainingsvormen zijn mogelijk. Uiteraard gaan mensen meer hijgen als ze harder trainen, maar als de veiligheidsmaatregel van 1,5 meter afstand wordt gehouden, is er geen probleem. Laat mensen om die reden niet naar elkaar toelopen zoals in vormpjes als estafettes.

Vraag: **Mogen attributen gebuikt worden?**

Antwoord: In het webinar zijn tips gegeven voor gebruik materiaal.

Vraag: **Leuke oefeningen die ik kan toepassen bij tweetallen**

Antwoord: Tweetalvormen worden afgeraden als dit betekent dat er fysiek contact is. Met tweetallen werken is een sociaal gebeuren en maakt ook vaak dat het moeilijk is om de afstand te bewaken.

Vraag: **Hoe kan je leuke variatie aanbrengen, dus niet alleen wandelen maar ook bijvoorbeeld speelse krachttraining of puzzeltochten? Zijn er nog verrassende andere mogelijkheden?**

Antwoord: De variaties zijn er wel, maar uiteraard zijn er ook beperkingen. Puzzeltochten of Loopbingo's kunnen een leuk alternatief zijn voor een reguliere wandeling of training. Beperk in alle beschikbare vormen de contactmomenten tussen deelnemers. Verschillende starttijden maken al dat er minder ontmoetingen zijn.

Vraag: **Hoe instrueer je de wandelaars van te voren en tussendoor? Tips?**

Antwoord: Je kunt de deelnemers instrueren door bij de verzamelplaats een opdracht toe te lichten. Deze opdracht kun je van tevoren via e-mail toesturen. Onderweg zou je op bepaalde punten instructiekaarten kunnen ophangen. Als je slechts met 2 deelnemers op pad gaat kun je uiteraard alle instructie zelf geven.

Als je er voor kiest om met meer deelnemers een activiteit te ondernemen (wandeling of training) dan zul je naar alternatieve vormen moeten zoeken waarbij de schriftelijke instructie het makkelijkste middel lijkt.

Vraag: **Wat zijn de mogelijkheden om veilig te kunnen nordic walken met mijn groep?**

Antwoord: Dit zijn dezelfde mogelijkheden als voor de wandelaars en alle andere sporters. De 1,5 meter waarborgen en in vaste duo's. Voordeel van gebruik van Nordic Walking poles is dat de afstand als je achter elkaar loopt al groter is.

Veiligheid

Vraag: **Veertien dagen na een training zijn enkele deelnemers positief getest op Corona. Kan de trainer en/of vereniging juridisch verantwoordelijk gesteld worden?**

Antwoord: Dat hangt er vanaf of je de nodige maatregelen hebt genomen om het risico van besmetting zo klein mogelijk te houden. Maak van tevoren duidelijke afspraken en zet ze in een protocol (denk ook aan de disclaimer). Iedereen die aan de training

deelneemt is op de hoogte van de gemaakte afspraken en als je je aanmeldt voor de training geef je aan deze regels in acht te nemen en te respecteren. Deelnemers hebben dan ook nog een eigen verantwoordelijkheid om hun eigen veilige afstand binnen de training te bewaren en elkaar aan te spreken als de onderlinge afstand te klein (<1,5 meter) wordt.

Vraag: Wat doe je als blijkt dat deelnemer Covid-19vid heeft en ook deelgenomen heeft aan een training?

Antwoord: Allereerst informeer je alle deelnemers over de situatie (vooraf ben je verplicht alle contactgegevens van je deelnemers te registreren). Raadzaam is om jezelf z.s.m. te laten testen en de quarantainetijd in acht te nemen tot je een uitslag hebt. Neem hierbij de privacy-regels in acht: geef geen informatie over WIE de besmette persoon was, maar geef aan dat er in de trainingsgroep van die en die dag (datum) een besmet persoon blijkt mee te hebben gedaan. Zolang er in vaste duo's en 2tallen getraind wordt, is het makkelijk om de andere deelnemer te informeren en is ook duidelijk wie de besmette persoon was. Als we weer in grotere groepen mogen trainen dan ben je verplicht om dit te melden. Verstuur de e-mail in BCC en geef nooit persoonsgegevens vrij. Geef ook informatie over wat de andere personen zouden moeten doen: quarantaine en eventueel laten testen 5 dagen na de betreffende training (dan pas kan de mogelijke besmetting aangetoond worden).

Vraag: Mogen wij nog met trein naar een andere vereniging om individueel deel te nemen?

Antwoord: Wat iedereen op individuele basis doet is aan iedere persoon zelf. Als vereniging/organisatie kun je besluiten om dit niet te stimuleren als je inschat dat er risico's aan zijn verbonden.

Vraag: Wat als iemand zich niet aan de richtlijnen houdt?

Antwoord: Er zijn verschillende mogelijkheden. Belangrijk is dat je dit ook vooraf aan de deelnemers communiceert en hier duidelijk over bent. Als het incidenteel gebeurt dan help je de deelnemers herinneren aan de afspraken. Als het vaker gebeurt kun je een gesprek aangaan met de betreffende deelnemer, en het belang van de afspraken uit het protocol nogmaals benadrukken. Als het dan nog gebeurt, kun je de betreffende deelnemer(s) verzoeken om zelf te gaan wandelen/trainen omdat de veiligheid van de rest van de groep in het geding is en jij daar geen verantwoordelijkheid voor wilt nemen.

Vraag: Welke afspraken kun je het beste maken met de pool van wandeltrainers, rekening houdend met verschillen in opvattingen over risico's van corona? Hoe zorg je er voor dat deelnemers zich aan 'de regels' houden en wie is verantwoordelijk hiervoor?

Antwoord: De regels worden in principe bepaald door de overheid en zijn terug te vinden op de sites van de Rijksoverheid en NOC*NSF. Als deelnemers bij jouw organisatie mee lopen ben jij verantwoordelijk voor het zorgdragen voor de veiligheid van de meelopende deelnemers (of dit er nu 2, 4 of meer zijn). Blijf benadrukken dat het er niet om gaat om zo slim mogelijk te zijn en het grijze gebied op te zoeken; maar dat het er om gaat dat we met zijn allen proberen gezond te blijven en er alles aan doen om het aantal besmettingen omlaag te krijgen.

Vraag: **Ik krijg veel negatieve reacties van andere mensen. Ze geven je zelfs aan bij de politie of boswachter. Hoe ga ik hiermee om?**

Antwoord: Er staat bij deze vraag niet vermeld wat de reden is van de negatieve opmerkingen. Als het is omdat je als trainer met grotere groepen loopt en je niet aan de gestelde regels houdt, dan is het voorstelbaar dat andere mensen negatief reageren. Veel mensen doen hun best om zich aan de (voor iedereen moeilijke) regels te houden. Dan is het lastig om te zien dat andere mensen de regels overtreden en zo het risico lopen dat de beperkende Coronamaatregelen nog langer gaan duren. Als er negatieve opmerkingen zijn terwijl je als trainer je best doet om je aan alle regels te houden; dan hoef je niet bang te zijn voor de politie of de boswachters! En zo lever je ook jouw bijdrage om het virus terug te dringen!

Divers

Vraag: **Mogen ze wel of niet praten tijdens de wandeling?**

Antwoord: Mag wel, maar de afstand van 1,5 meter moet wel behouden blijven.

Vraag: **Als het koud is, zie je ademwolken die de anderhalve meter overschrijden. Hoe ga je daarmee om?**

Antwoord: De ademwolken bevatten inderdaad aerosols en dat je ze zo goed kan zien onderschrijft dus het belang om voldoende afstand te houden. Hoe het precies zit met aerosols en ademwolken daar zijn de geleerden niet eensluidend over. Als je buiten aan het lopen bent, dan ben je snel uit de ademwolken van andere personen doordat je je vaak verplaatst en doordat er ook vaak wat wind is. Als je staand oefeningen gaat doen is het een tip om meer afstand te houden dan die 1,5 meter! Veiligheid boven alles.

Vraag: **Wij trainen in het bos en hebben niet de beschikking over grote buitenruimtes. Hoe los je dit dan op m.b.t. de oefeningen?**

Antwoord: Je zult als trainer moeten roeien met de riemen die je hebt. Dan geen oefeningen doen. Of tijdelijk uitwijken naar een ander trainingsgebied waar je wel oefeningen kunt doen. Het is voor iedereen in deze Coronatijd keuzes maken over wat jij als trainer het belangrijkste vindt met behoud van veiligheid. Dus flexibiliteit van jou als trainer en van de deelnemers. Je kunt de deelnemers in deze tijd eventueel als thuisopdracht de oefeningen via e-mail opsturen en dan je beperken tot loopopdrachten.

Vraag: **Zou het slim zijn om jezelf als trainer te kunnen legitimeren om discussie te voorkomen (groep >2) zo ja hoe dan?**

Antwoord: Dit is zeker handig. Een kopie van je werkgever dat je trainer bent of als je een licentie hebt staat dit op je wandelvoordepas vermeld. Neem ook altijd het protocol mee van de organisatie waar je training voor geeft. Als het goed is, is dit ook al opgestuurd naar de gemeente of de eigenaar/beheerder van het wandelgebied.

Vraag: **Ik had de hoop om in januari te starten met wandelgroepen. Nu met twee deelnemers (vaste duo's). Toch starten? Voor de vereniging is de start erg belangrijk.**

Antwoord: Voor iedere vereniging/organisatie is het belangrijk om contact te houden met de leden/deelnemers. Dit kan op verschillende manieren, waarbij de huidige tijd met e-mail/WhatsApp en social media mogelijkheden biedt. Iedere organisatie kan zelf

bepalen hoe dit contact wordt ingevuld en hoe er gewandeld/getraind gaat worden. Een start met 2 deelnemers kan binnen de gestelde Coronabeperkingen. Bij de invulling moet ook een besluit over de financiën worden genomen.

Vraag: **Als je materiaal 3 dagen laat liggen en niet gebruikt is het dan corona-vrij?**

Antwoord: Ja, dan is het Coronavrij. Maar meteen schoonmaken na gebruik is wel zo hygiënisch.

Vraag: **Mag je en heeft het nut om met behulp van een thermometer verhoging opmeten? (Er zijn thermometers die op enkele centimeters afstand de temperatuur weergeven.) Mag je mensen op grond hiervan deelname aan een training ontzeggen, of moet dat zelfs, ook als alle andere deelnemers en de training die niet noodzakelijk vinden?**

Antwoord: Thermometers geven geen zekerheid of iemand Corona heeft. Bovendien gaat de kerntemperatuur ook omhoog als mensen op de fiets hebben gezeten en zich al hebben ingespannen om naar de training te komen. Een betere methode lijkt om de deelnemer in de ogen te kijken en bij twijfel aan te geven dat je liever geen risico wilt nemen en deze persoon vraagt om zelf te gaan lopen of naar huis te gaan.