

Spelregels zwem- en waterpolotrainingen

n.a.v. coronavirus



versie 14 mei 2020

Algemeen:

Als basis geldt het volgende:

- 1) Er wordt géén landtraining gegeven in het bad;
- 2) Er wordt tijdens de zwemtrainingen geen gebruik gemaakt van materialen, *(Selectiegroepen mogen alleen een eigen snorkel en evt. neusklem meenemen);*
- 3) **Voor de waterpolo trainingen zullen de aanwezige trainers zorgen voor de aan en afvoer van het materiaal (doelen, ballen, etc.)**
- 4) Voor het wisselen van de groepen is 5 minuten gereserveerd om te borgen dat er niet te veel personen tegelijk in het bad aanwezig zijn;
- 5) **Voor waterpolo geldt dat de trainingstijd inclusief het opruimen van materialen is.**
- 6) Toilet gebruik is NIET mogelijk (alleen bij héééle hoge nood).;
- 7) Na iedere dag zal er kort geëvalueerd worden om te bepalen of de regels bijgesteld moeten/kunnen worden, input van zwemmers en ouders is welkom;
- 8) Van alle leden wordt een positieve bijdrage verwacht bij het naleven van de regels.
Bij wangedrag zal men vriendelijk doch dringend verzocht worden de training te verlaten.

Verantwoordelijke personen:

Naast het verantwoordelijke personeel van Optisport zullen per training de volgende personen aanwezig zijn:

- 1) 2 trainers waarvan 1 dag-verantwoordelijke trainer
- 2) Corona verantwoordelijke (bestuurslid of TC lid)
→ *Nummer 1 en 2 kunnen niet dezelfde persoon zijn.*
- 3) Evt. 3^e trainer Per groep wordt dit nog bekeken.

Hulp bij omkleden:

Voor een kind wat hulp nodig heeft bij het omkleden mag 1 ouder zich 5 min voor het einde van de training zich begeven naar de kleedruimte. Indien u hiervan gebruik wilt maken, dient dit vooraf kenbaar gemaakt te worden bij de TC.

Indeling Tijdvakken

Z1)	Maandagavond	18.00 uur – 18.40 uur	Zwemmen
Z2)	Maandagavond	18.45 uur – 19.25 uur	Zwemmen
W1)	Maandagavond	19.30 uur – 20.25 uur	Waterpolo
W2)	Maandagavond	20.30 uur – 21.25 uur	Waterpolo
Z3)	Dinsdagavond	18.00 uur – 18.40 uur	Zwemmen
Z4)	Dinsdagavond	18.45 uur – 19.25 uur	Zwemmen
Z5)	Dinsdagavond	19.30 uur – 20.10 uur	Zwemmen
	<i>Dinsdagavond</i>	<i>20:15 uur – 21:10 uur</i>	<i>Triatlonvereniging De Schieter</i>
Z6)	Dinsdagavond:	21.15 uur – 22.00 uur	Zwemmen
Z7)	Woensdagavond:	17.00 uur – 17.40 uur	Zwemmen
Z8)	Woensdagavond	17.45 uur – 18.25 uur	Zwemmen
Z9)	Woensdagavond	18.30 uur – 19.10 uur	Zwemmen
Z10)	Woensdagavond	19.15 uur – 19.55 uur	Zwemmen
W3)	Donderdagavond	18.00 uur – 18.40 uur	Waterpolo
W4)	Donderdagavond	18.45 uur – 19.25 uur	Waterpolo
Z11)	Donderdagavond	19.30 uur – 20.10 uur	Zwemmen
	<i>Donderdagavond</i>	<i>20:15 uur – 21:25 uur</i>	<i>Recreatief zwemmen Optisport</i>
W5)	Donderdagavond	21.30 uur – 22.30 uur	Waterpolo
Z12)	Vrijdagavond	18.00 uur – 18.40 uur	Zwemmen
Z13)	Vrijdagavond	18.45 uur – 19.25 uur	Zwemmen
W6)	Vrijdagavond	19.30 uur – 20.25 uur	Waterpolo
W7)	Vrijdagavond	20.30 uur – 21.25 uur	Waterpolo
Z14)	Zaterdagochtend	11.00 uur – 11.40 uur	Zwemmen
Z15)	Zaterdagochtend	11.45 uur – 12.25 uur	Zwemmen
Z16)	Zaterdagochtend	12.30 uur – 13.10 uur	Zwemmen
Z17)	Zondagochtend	08.00 uur – 08.55 uur	Zwemmen

Het is belangrijk dat ieder zich strikt aan de tijdsindeling houdt.

Gebruik de 5 minuten tussentijd om de zwemzaal te verlaten om een volgende groep op tijd te kunnen laten starten.

Verdeling zwemtrainingen n.a.v. coronavirus



Iedereen geboren in 2008 en later geldt:

- 1) Het lid wordt gezien als '*Jeugd t/m 12 jaar*'
- 2) Jeugd t/m 12 jaar: maximaal 4 zwemmers per baan
- 3) Jeugd t/m 12 jaar: baan 1, 3 en 5 beginnen aan de startblokzijde
- 4) Jeugd t/m 12 jaar: baan 2, 4 en 6 beginnen aan de keerzijde
- 5) Jeugd t/m 12 jaar: aan iedere zijde van het bad staat minimaal één trainer

Voor iedereen geboren in 2007 en eerder geldt:

- 1) Het lid wordt gezien als '*Vanaf 13 jaar en ouder*'
- 2) Voor de nu nog 12-jarige zwemmers in deze groep zijn de regels voor 13 jaar en ouder van toepassing
- 3) Vanaf 13 jaar en ouder: 5 of 6 zwemmers per 2 banen
- 4) Vanaf 13 jaar en ouder: hier wordt in de ene baan en in de andere baan terug gezwommen
- 5) Vanaf 13 jaar en ouder: baan 1-2 begint aan de startzijde, net als baan 5-6
- 6) Vanaf 13 jaar en ouder: baan 3-4 begint aan de keerzijde
- 7) Vanaf 13 jaar en ouder: aan iedere zijde van het bad staat minimaal één trainer



Indeling zwemmen per tijdvak

Tijdvak Z1 Maandagavond (18.00 uur – 18.40 uur)

In tijdvak 1 zwemt de instroomgroep en het jongste deel van de jeugdselectie, aangevuld met vier zwemmers uit basisgroep 2. Deze zwemmers vallen allemaal in de categorie 'jeugd t/m 12 jaar' en hoeven dus geen afstand van elkaar te houden.

Tijdvak Z2 Maandagavond (18.45 uur – 19.25 uur)

In tijdvak 2 zwemmen de Masters, waarbij natuurlijk strikt de 1,5 meter regel van kracht is.

Tijdvak Z3 Dinsdagavond (18.00 uur – 18.40 uur)

In tijdvak 3 wordt tijd vrijgemaakt voor de 'oudere' zwemmers uit basisgroep 2, aangevuld met één zwemmer uit de instroomgroep die ook al 13 jaar is. Ook voor de enkeling die nog 12 is, wordt de 1,5 meter regeling in deze groep gehanteerd.

Tijdvak Z4 Dinsdagavond (18.45 uur – 19.25 uur)

In tijdvak 4 zwemt het overgrote deel van de A-selectie, aangevuld met één zwemmer van de Masters. In deze groep is de 1,5 meter regel strikt van kracht.

Tijdvak Z5 Dinsdagavond (19.30 uur – 20.10 uur)

In tijdvak 5 zwemt basisgroep 3, waarbij iedereen ouder dan 13 jaar is. Derhalve moet ook daar de 1,5 meter regel gehanteerd worden.

Tijdvak Z6 Dinsdagavond (21.15 uur – 22.00 uur)

Tijdvak 6 is normaal gesproken van basisgroep 4. Ook nu zal dit het geval blijven, hoewel we niet heel basisgroep 4 tegelijk kunnen ontvangen. Vanzelfsprekend is de 1,5 meter regeling ook hier weer van toepassing.

Tijdvak Z7 Woensdagavond (17.00 uur – 17.40 uur)

In tijdvak 7 zwemt basisgroep 1, aangevuld met vijf zwemmers uit basisgroep 2. Deze zwemmers vallen allemaal in de categorie 'jeugd t/m 12 jaar' en hoeven dus geen afstand van elkaar te houden.

Tijdvak Z8 Woensdagavond (17.45 uur – 18.25 uur)

In tijdvak 8 zwemmen de instroomgroep en het jongste deel van de jeugdselectie, aangevuld met vijf zwemmers uit basisgroep 2. Deze zwemmers vallen allemaal in de categorie 'jeugd t/m 12 jaar' en hoeven dus geen afstand van elkaar te houden.

Tijdvak Z9 Woensdagavond (18.30 uur – 19.10 uur)

In tijdvak 9 zwemt het oudere deel van de jeugdselectie, gek genoeg alleen bestaande uit meiden. Deze groep wordt aangevuld met nog twee meiden uit de A-selectie. Ook voor de enkeling die nog 12 is, wordt de 1,5 meter regeling in deze groep gehanteerd.

Tijdvak Z10 Woensdagavond (19.15 uur – 19.55 uur)

In tijdvak 10 zwemmen de Masters, waarbij natuurlijk strikt de 1,5 meter regel van kracht is.

Tijdvak Z11 Donderdagavond (19.30 uur – 20.10 uur)

Tijdvak 11 is normaal gesproken van basisgroep 4. Ook nu zal dit het geval blijven, hoewel we niet heel basisgroep 4 tegelijk kunnen ontvangen. Vanzelfsprekend is de 1,5 meter regeling ook hier weer van toepassing.

Tijdvak Z12 Vrijdagavond (18.00 uur – 18.40 uur)

In tijdvak 12 zwemt het oudere deel van de jeugdselectie, gek genoeg alleen bestaande uit meiden. Deze groep wordt aangevuld met nog twee meiden uit de A-selectie. Ook voor de enkeling die nog 12 is, wordt de 1,5 meter regeling in deze groep gehanteerd.

Tijdvak Z13 Vrijdagavond (18.45 uur – 19.25 uur)

In tijdvak 13 zwemt het overgrote deel van de A-selectie. In deze groep is de 1,5 meter regel strikt van kracht.

Tijdvak Z14 Zaterdagochtend (11.00 uur – 11.40 uur)

In tijdvak 14 zwemt basisgroep 1, aangevuld met vijf zwemmers uit basisgroep 2. Deze zwemmers vallen allemaal in de categorie 'jeugd t/m 12 jaar' en hoeven dus geen afstand van elkaar te houden.

Tijdvak Z15 Zaterdagochtend (11.45 uur – 12.25 uur)

In tijdvak 15 wordt tijd vrijgemaakt voor de 'oudere' zwemmers uit basisgroep 2, aangevuld met één zwemmer uit de instroomgroep die ook al 13 jaar is. Ook voor de enkeling die nog 12 is, wordt de 1,5 meter regeling in deze groep gehanteerd.

Tijdvak Z16 Zaterdagochtend (12.30 uur – 13.10 uur)

In tijdvak 5 zwemt basisgroep 3, waarbij iedereen ouder dan 13 jaar is. Derhalve moet ook daar de 1,5 meter regel gehanteerd worden.

Tijdvak Z17 Zondagochtend (08.00 uur – 08.55 uur)

Voor de zondagochtend dient men zich vooraf **per week** aan te melden bij de dagverantwoordelijke trainer Sven van Zanten (inschrijvingen@duinkickers.nl, of 06-11247003). Voor deze training is de 1,5 meter regel van kracht, ook voor de zwemmers van 12 jaar of jonger. Het maximale aantal zwemmers is 18 (6 zwemmers per 2 banen, waar opnieuw in de ene baan heen en in de andere baan terug gezwommen wordt). Ook hier geldt "vol is vol" en vooralsnog beginnen we met "wie eerst komt die eerst maalt". Mocht dit tot problemen leiden, dan zal er over een andere indeling worden nagedacht.

Iedereen krijgt nog een persoonlijke uitnodiging of bericht van de zwem-TC.



Team indeling per tijdvak

Tijdvak W1 : Maandagavond (19.30 uur – 20.25 uur) Waterpolo

In dit tijdvak trainen ***Polo Dames*** en ***Polo Jeugd Jongens onder de 17***.

Hier is iedereen ouder dan 13 jaar is. Derhalve moet de 1,5 meter regel gehanteerd worden.

Tijdvak W2 : Maandagavond (20.30 uur – 21.30 uur) Waterpolo

In dit tijdvak trainen ***Polo Heren 1/2***.

Hier is iedereen ouder dan 13 jaar is. Derhalve moet de 1,5 meter regel gehanteerd worden.

Tijdvak W3 : Donderdagavond (18:00 tot 18:40 uur) Waterpolo

In dit tijdvak trainen ***Polo Mini's*** en ***Polo Jeugd onder de 11***.

Deze zwemmers vallen allemaal in de categorie 'jeugd t/m 12 jaar' en hoeven dus geen afstand van elkaar te houden.

Tijdvak W4 : Donderdagavond (18:45 tot 19:25 uur) Waterpolo

In dit tijdvak trainen ***Polo Jeugd onder de 13*** en ***Polo Jeugd Meiden onder de 17***.

De groep ***Polo Jeugd onder de 13*** valt in de leeftijdsgroep 'jeugd t/m 12 jaar' en de ***Polo Jeugd Meiden onder de 17*** valt in de leeftijdsgroep 'Vanaf 13 jaar en ouder'.

Voor de Polo Jeugd onder de 13 zijn de regels voor 13 jaar en ouder van toepassing en moeten ook zij zich aan de 1,5 meter regel houden.

Tijdvak W5: Donderdagavond (21:30 tot 22:30 uur) Waterpolo

In dit tijdvak trainen ***Polo Heren 1/2***.

Hier is iedereen ouder dan 13 jaar is. Derhalve moet de 1,5 meter regel gehanteerd worden.

Tijdvak W6: Vrijdagavond 19.30 uur – 20.25 uur Waterpolo

In dit tijdvak trainen ***Polo Jeugd onder 13*** en ***Polo Jeugd Jongens onder de 17***.

De groep ***Polo Jeugd onder 13*** valt in de leeftijdsgroep 'jeugd t/m 12 jaar' en de ***Polo Jeugd Jongens onder de 17*** valt in de leeftijdsgroep 'Vanaf 13 jaar en ouder'.

Voor de Polo Jeugd onder de 13 zijn de regels voor 13 jaar en ouder van toepassing en moeten ook zij zich aan de 1,5 meter regel houden.

Tijdvak W7: Vrijdagavond 20.30 uur – 21.25 uur Waterpolo

In dit tijdvak trainen ***Polo Heren 1/ Polo Jeugd Meiden onder de 17*** en de ***Polo Dames*** .

Hier is iedereen ouder dan 13 jaar is. Derhalve moet de 1,5 meter regel gehanteerd worden.

Voor vragen over de indeling kan je terecht bij de waterpolo-TC.