

Protocol wandeltraining en wandelgroepen

**Let op: dit protocol is geldig vanaf 26 juni 2021.
Wijzigingen t.o.v. de vorige versie zijn aangegeven in rood.**

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.

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.

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 organisatie 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 klachten heeft, kan niet meedoen.

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, op de [pagina 1,5 meter samenleving](#).

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

- 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) Ga na of er nog specifieke regels gelden voor de locatie of het gebied waar je actief wilt zijn. Beheerders van sportaccommodaties, parken, natuurgebieden en overige terreinen kunnen eigen regels stellen.

Relevante landelijke richtlijnen per 26 juni 2021

- Iedereen mag binnen en buiten in groepsverband sporten; er gelden geen maximale groepsaantallen en er zijn geen restricties voor het aantal instructeurs.
- Tijdens het sporten hoeven sporters onderling geen 1,5 meter afstand te houden **als dit voor de sportbeoefening noodzakelijk is; na het sporten is 1,5 meter afstand wel weer verplicht.**
- Gezondheidscheck en registratie van deelnemers blijven verplicht. .
- Sportaccommodaties, douches, kleedkamers en sportkantines zijn weer volledig geopend; voor sportkantines gelden [dezelfde regels als voor de horeca](#).
- Mondkapjes zijn alleen nog verplicht op plaatsen waar 1,5 meter afstand niet mogelijk is (openbaar en personenvervoer, stations en vliegvelden, voortgezet onderwijs).

Organisatie en voorbereiding

- a) Stel voor jezelf een maximaal aantal deelnemers vast; vanwege de 1,5 meter afstand raakt een groep wijd verspreid; daarom adviseert KWBN maximaal 16 deelnemers per instructeur.
- 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, startlocaties en aanmeld-procedure, maar ook de [algemene veiligheids- en hygiëneregels](#) en overige regels die je voor je deelnemers hanteert.
- d) Bereid je training zorgvuldig voor en neem daarbij alle [algemene veiligheids- en hygiëneregels](#) in acht.
- e) Verken je route en weet welke obstakels er zijn. Zo kun je inschatten welke maatregelen je moet nemen **om de 1,5 meter afstand te bewaken**, 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) Verifieer voor aanvang van elke training/wandeling de gezondheid van alle deelnemers; zie de website van het RIVM voor de [noodzakelijke vragen](#). Wie een vraag met 'JA' beantwoordt, kan uit oogpunt van veiligheid niet aan de training/wandeling meedoen.
- i) Houd per training/wandeling bij wie er mee heeft gedaan en zorg dat je over de contact-gegevens van alle deelnemers beschikt (volledige naam, e-mailadres, telefoonnummer); deze gegevens moet je minimaal 14 dagen bewaren, zodat je indien nodig mee kunt werken aan een bron- en contactonderzoek van de GGD.

2. Verzamelen

- a. Kies waar mogelijk voor startlocaties die deelnemers lopend of per fiets kunnen bereiken.
- b. Is vervoer per auto noodzakelijk, zorg er dan voor dat er voor iedereen voldoende parkeerruimte is om na het uitstappen 1,5 meter afstand te houden.
- c. Vraag deelnemers om kort voor aanvang van de training/wandeling te arriveren.

3. Aanwijzingen trainer – begeleider

- a. Wijs deelnemers vooraf duidelijk op de 1,5 meter afstandsregel; wandelen is een sport waar afstand houden makkelijk te realiseren is.
- b. 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.
- c. Bespreek voorafgaand aan de training/wandeling de werkwijze en afspraken met betrekking tot voortbewegen, stoppen en oversteken.
- d. Leg deelnemers uit wat zij moeten doen als er tegenliggers verschijnen, bijvoorbeeld opzij stappen in de berm.
- e. Bespreek vooraf met de groep alle verdere aanpassingen die je hebt gemaakt voor een 1,5 metertraining of -wandeling.
- f. Stimuleer gedrag waarbij trainer/begeleider en deelnemers 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 afstandsregel makkelijker te hanteren.
- d. Haal elkaar alleen in als er voldoende ruimte is. Meld je aanwezigheid aan de wandelaars die je passeert (“Goedemorgen”).
- e. Zoek naar een veilige en efficiënte oversteekmethode, bijvoorbeeld:
 - Maak tweetallen 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.
- f. Personen die op hetzelfde adres wonen hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Als dit verwarring schept, kun je het beste voor iedereen dezelfde regel hanteren.
- g. Reageer resoluut als een deelnemer je aanwijzingen negeert.

5. Trainingsoefeningen

- a. Gebruik oefeningen die deelnemers op 1,5 meter afstand van elkaar kunnen uitvoeren. Als het voor de sportbeoefening noodzakelijk is, hoeven deelnemers geen 1,5 meter afstand te houden. Bij wandelen valt afstand houden echter makkelijk te realiseren en er zijn genoeg oefeningen te bedenken die deelnemers op een veilige afstand kunnen uitvoeren.
- b. Waak voor spontane handelingen waarbij er contact wordt gemaakt, bijvoorbeeld bij het geven van een high-five.

6. Materialen, eten en drinken

- a. Zorg voor een goede hygiëne van trainingsmaterialen en reinig de materialen na elke training.
- b. Wil je (nog) geen of beperkt trainingsmaterialen gebruiken? Ga dan creatief om met de omgeving. Zoek je bijvoorbeeld steun, laat elke deelnemer dan een eigen boom uitzoeken. Maak geen gebruik van bankjes, hekjes en dergelijke die door veel mensen worden aangeraakt.
- c. Neem naast je gebruikelijke spullen ook desinfecterende gel, papieren handdoekjes en een vuilnisbak/zak mee; zo kan iedereen voor en na de training/wandeling handen desinfecteren.
- d. Neem handschoenen en mondkapjes mee voor noodgevallen waarbij je een deelnemer mogelijk op korte afstand moet naderen.
- e. Deelnemers nemen hun eigen mondkapje (indien gewenst, niet verplicht), papieren zakdoekjes, eten en drinken mee.

7. Na de wandeling/training

Voor activiteiten buitenshuis geldt geen maximale groepsgrootte meer; gezamenlijk napraten is mogelijk als iedereen 1,5 meter afstand van elkaar houdt. Voor een nazit bij horeca, sportkantine of buurthuis gelden de [horecaregels](#), waaronder vaste zitplaats, gezondheidscheck en registratieverzoek.

Rugzak Trainer/ Wandelbegeleider

Reguliere inhoud:

- Telefoon
- 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, **papieren handdoekjes en vuilniszak/bak.**
- Extra flesje water voor nood (allen voor persoon in nood, niet delen met anderen).