

Protocol wandeltraining en wandelgroepen

Let op: dit protocol is geldig vanaf 25 september 2021

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 coronatijd.

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.

KWBN ondersteunt wandeltrainers, -coaches en –begeleiders door de richtlijnen van het landelijke sportprotocol te vertalen naar hun dagelijkse praktijk. In dit wandelprotocol bieden we tips en adviezen voor een verantwoorde organisatie van wandeltrainingen en wandelgroepen. De gezondheid en veiligheid van deelnemers, trainers en begeleiders staat daarbij voorop.

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](#).

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.

Relevante landelijke richtlijnen per 25 september 2021

- 1,5 meter is niet meer verplicht, maar blijft wel veilig.
- Overige basisregels voor iedereen blijven gelden: thuisblijven + testen bij klachten; regelmatig handen wassen; hoesten en niezen in je elleboog; geen handen schudden; voldoende frisse lucht in binnenruimten;
- Alle sportactiviteiten, trainingsvormen, wedstrijden, competities en sporttoernooien zijn toegestaan.
- Een gezondheidscheck en het registreren van contactgegevens t.b.v. bron- en contactonderzoek door de GGD zijn voor sportactiviteiten niet meer verplicht.
- Op sportaccommodaties is publiek bij amateurwedstrijden en trainingen toegestaan; bij professionele wedstrijden en topcompetities alleen met een coronatoegangsbewijs.
- In de horeca inclusief sportkantines is **binnen** een coronatoegangsbewijs verplicht voor iedereen vanaf 13 jaar; NIET voor buitenterrassen of het afhalen van eten/drinken.

2. Organisatie en voorbereiding

- a. Vermeld op je website niet alleen informatie over starttijden, startlocaties en aanmeld-procedure, maar ook de [basisregels voor iedereen](#) en overige regels die je voor je deelnemers hanteert.
- b. Bereid je training zorgvuldig voor en neem daarbij alle [basisregels](#) in acht.
- c. Een officiële gezondheidscheck is niet meer verplicht, maar bij (een vermoeden van) klachten kun je een deelnemer weigeren of naar huis sturen.
- d. 1,5 meter afstand is niet meer verplicht, maar wel veilig; bespreek met je deelnemers hoe je daar binnen de groep en richting andere gebruikers van de openbare ruimte mee om gaat.
- e. Stimuleer gedrag waarbij trainer/begeleider en deelnemers elkaar (vriendelijk) aanspreken op onveilig gedrag.
- f. Reageer resoluut als een deelnemer je aanwijzingen negeert.

3. Oefeningen en materialen

- a. 1,5 meter afstand is niet meer verplicht, maar wel veilig; als deelnemers dat prettiger vinden zijn er genoeg oefeningen te bedenken die zij op een veilige afstand kunnen uitvoeren.
- b. Waak voor spontane handelingen waarbij er contact wordt gemaakt, bijvoorbeeld bij het geven van een high-five.
- c. Zorg voor een goede hygiëne van trainingsmaterialen en reinig de materialen na elke training.
- d. 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.

- e. 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.
- f. Neem handschoenen en mondkapjes mee voor noodgevallen waarbij je een deelnemer mogelijk op korte afstand moet naderen.
- g. Deelnemers nemen hun eigen papieren zakdoekjes, eten, drinken en (voor zover zij daar behoefte aan hebben) hun eigen beschermingsmiddelen mee.

4. Na de wandeling/training

Houd er voor een gezellige nazit rekening mee dat in alle eet- en drinkgelegenheden een coronabewijs + een identiteitsbewijs verplicht zijn.

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 coronatijd

- Mondkapjes en handschoenen voor geval van een calamiteit.
- Handdoekje.
- Reinigings/handgel, papieren handdoekjes en vuilniszak/bak.
- Extra flesje water voor nood (alleen voor persoon in nood, niet delen met anderen).