

Nu de zwembaden weer gaan openen, zijn er weer mogelijkheden gekomen om te starten met synchroonzwemtrainingen. Maar hoe geef je nou synchroonzwemtrainingen waarbij de 1,5 meter regel in acht neemt? In dit artikel een aantal praktische tips.

Kinderen tot en met 12 jaar

Bij de trainingen tot en met 12 jaar is het allemaal een stuk eenvoudiger. De kinderen hoeven onderling geen 1,5 meter tussenruimte aan te houden. Tussen de trainer en kinderen moet de 1,5 meter afstand wel bewaard worden!

Synchroonzwemmers en -zwemsters van 13 jaar en ouder

Met een aantal organisatievormen kun je best 1,5 meter tussenruimte tussen alle sporters houden. Je hebt wel de hulp van de sporters zelf nodig! Ze moeten namelijk goed op elkaar letten. Bespreek deze verantwoordelijkheid naar elkaar toe goed met elkaar van tevoren.

In alle gevallen is een goede voorbereiding vereist! Je kunt een veilige 1,5 meter synchroonzwemtraining alleen maar geven als je vooraf goed nagedacht hebt over je organisatievormen. Werk die uit op papier en bedenk hoeveel sporters je binnen je organisatie een veilige training kunt bieden.

Begin de eerste trainingen voorzichtig met een beperkt aantal zwemmers. Als de training qua organisatie goed verloopt en de 1,5 meter tussenruimte was goed te handhaven dan kun je het aantal zwemmers rustig opvoeren.

Zwem- en conditietraining

Veel sporters hebben een tijd geen chloorwater gevoeld. Het is goed om te starten met het opbouwen van de conditie. Dit doe je door langere afstanden te zwemmen. Tips voor organisatievormen rondom lange baan zwemmen kun je vinden in het document van [zwemmen](#).

Oefenvormen in de breedte van het zwembad

In een zwembad van 25 meter lengte kun je in de breedte 16 sporters opstellen met een onderlinge tussenruimte van 1,5 meter. Als je markeringen (bv pilonnen) op de kant plaatst dan weten de sporters wat hun richtpunt is. In de breedte kun je diverse oefeningen uitvoeren welke je normaliter ook in de lengte zou doen zoals bijvoorbeeld de zwemslagen, basisstuwingen etc.

Vierkant zwemmen

Plaats alle sporters langs de badrand op een minimale afstand van 3 meter. Voer de opdrachten uit door langs de randen van het bad te zwemmen. De afstand van minimaal 3 meter is benodigd omdat je anders mogelijk te dichtbij je sporter voor je komt. Let dus goed op de snelheid waarmee je voorganger de opdracht uitvoert. Oefeningen welke je kunt uitvoeren zijn bijvoorbeeld eggbeaten, beenslagen.

"Slang zwemmen"

De uitvoer van deze trainingsvorm is afhankelijk van het aantal sporters in het zwembad. Het is van belang dat de minimale afstand altijd bewaard blijft. Met verplaatsingen is het van belang om een iets grotere afstand tussen de sporters te bewaren vanwege de snelheid en de lengte van sporters. Indien er echter goed op elkaar gelet wordt is deze werkvorm mogelijk. Alle sporters liggen op gepaste afstand van elkaar en volgen, terwijl de opdracht wordt uitgevoerd de voorste sporter.

Voor deze vorm is het van belang om makkelijke opdrachten te kiezen waarbij sporters elkaar goed in de gaten kunnen houden.

Vaste plaats

Er zijn veel trainingsvormen waarbij de sporter op een vaste plaats in het zwembad zijn of haar oefeningen kan doen. Verspreid de sporters over het bad met minimaal 1,5 meter afstand, verspring in de daarop volgende baan zodat de sporters niet achter elkaar liggen maar in een ruit. Plaats eventueel markeringen op het perron zodat sporters voor aanvang van de nieuwe opdracht weer op de gewenste lijn liggen. Deze trainingsvorm is ideaal voor bijvoorbeeld techniekoefeningen op tik.

Uitvoering trainen

Normaliter lig je bij een uitvoering dicht bij elkaar. In de huidige situatie is dat even niet mogelijk. Een uitvoering trainen is echter wel mogelijk. Leg sporters in het patroon maar met een grote afstand tussen elkaar zodat, ook tijdens het bewegen, de afstand nooit kleiner is dan 1,5 meter tussen 2 sporters. Opduwen kunnen helaas nog niet getraind worden.

Al deze trainingsvormen kunnen goed in combinatie worden uitgevoerd met ideeën uit het zwemmen en of landtraining op de kant.

Nog meer?

Er zijn vast nog meer goede oplossingen te bedenken om zwemtraining met 1,5 meter tussenruimte te garanderen. Heb je toevoegingen? Meld je alsjeblieft bij de KNZB via communicatie@knzb.nl !