

Flevo Protocol waterpolotrainingen senioren op de dinsdag en donderdag

Voor zowel de dinsdag als donderdagavond geldt dat Flevo zich moet houden aan maximaal 30 personen in de grote zwemzaal. Indien Flevo 1 badhelpt huurt en op de andere helft het bad door Optisport wordt gebruikt, zijn we gebonden aan maximaal 15 personen.

Voor de komende 4 weken wil Flevo in gewijzigde vorm de mogelijkheid geven om te blijven trainen. Dit ziet er als volgt uit:

Dinsdagavond 19.15 - 20.15 uur - één bad helft - Dames 1

- Max. 15 personen in half bad.
- Verzamelen in het doelgroepen bad. Pas zwemzaal betreden als voorgaand team de zaal heeft verlaten.
- Zelf banen zwemmen over de breedte, rekening houdend met 1,5 meter afstand. Ronald Bokkers leidt de training. Bij andere oefeningen, maximaal 4 personen in een groep, zie verderop in dit document.
- Vooraf aanmelden bij de aanvoerder van D1. Voor 18.00 uur.
- Op basis van principe 'wie het eerst komt, wie het eerst maalt'.
- Deelnemer 16 en meer mogen niet komen.
- Dit als aanvulling op het bestaande protocol van het zwembad.

Dinsdagavond 20.15 - 21.15 uur - één bad helft - H1,H2 + evt. aanvulling

- Max. 15 personen in half bad.
- Verzamelen in het doelgroepen bad. Pas zwemzaal betreden als voorgaand team de zaal heeft verlaten.
- Zelf banen zwemmen over de breedte, rekening houdend met 1,5 meter afstand. Bij andere oefeningen, maximaal 4 personen in een groep, zie verderop in dit document.
- Vooraf aanmelden bij de aanvoerder van H1 of H2. Voor 18.00 uur.
- Aanvoerders checken voor 20.00 uur met elkaar hoeveel personen er komen trainen.
- Op basis van principe 'wie het eerst komt, wie het eerst maalt'. Deelnemer 16 en meer mogen niet komen.
- Dit als aanvulling op het bestaande protocol van het zwembad.

Donderdagavond 20.00 - 21.00 uur – heel bad – Dames + Heren 3 en Heren 4

- Het damesteam heeft een helft en H3 en H4 delen een helft.
- Verzamelen in het doelgroepen bad. Pas zwemzaal betreden als voorgaand team de zaal heeft verlaten.
- Voor de dames maximaal 12 personen, voor H3 en H4 samen maximaal 18 personen (*omdat H3/H4 maar 1x/week traint mogen zij op donderdag met meer spelers trainen dan de dames aangezien zij ook op dinsdag trainen*).
- Vooraf aanmelden bij de aanvoerder van H3, H4 of D1. Voor 18.00 uur.
- Aanvoerders checken voor 20.00 uur met elkaar hoeveel personen er komen trainen.
- Op basis van principe 'wie het eerst komt, wie het eerst maalt'.
- Bij te veel heren, kan er een aantal doorschuiven naar de H1/H2 training van 21.00 uur.
- *Dames* vullen de eigen training in. Afstandsregels en groepen van 4 worden in acht genomen. Zie ook verderop in dit document. Aanvoerder begeleidt de training.
- *Heren* vullen de eigen training in. Afstandsregels en groepen van 4 worden in acht genomen. Zie ook verderop in dit document. Aanvoerder begeleidt de training.

- Groepssamenstelling blijft gelijk tijdens de hele training.
- Dit als aanvulling op het bestaande protocol van het zwembad.

Donderdagavond 21.00 - 22.00 uur - heel bad - H1 en H2

- Max. 30 personen.
- Verzamelen in het doelgroepen bad. Pas zwemzaal betreden als voorgaand team de zaal heeft verlaten.
- Vooraf aanmelden bij de aanvoerder van H1 of H2. Voor 18.00 uur.
- Aanvoerders checken voor 20.00 uur met elkaar hoeveel personen er komen trainen.
- Op basis van principe 'wie het eerst komt, wie het eerst maalt'. Deelnemer 31 en meer mogen niet komen.
- Met een aantal lijnen en pionnen zijn er vakken waarbinnen oefeningen uitgevoerd kunnen worden, met groepjes van max. 4 personen. Groepssamenstelling blijft gelijk tijdens de hele training.
- Trainer Richard aanwezig om de training te leiden.
- Dit als aanvulling op het bestaande protocol van het zwembad.

Wat betekent sporten in groepjes van vier? :

Meerdere groepen (van max. 4 personen) mogen naast elkaar sporten als:

- 1,5m afstand tot elkaar in acht wordt genomen.
- Er sprake is van een duidelijke afbakening, de zgn. "Bubbel"
- Zij actief blijven in de eerst gevormde groep, d.w.z. zij mogen tijdens de training niet (onderling) wisselen van groep.
- Zoveel mogelijk dezelfde materialen (ballen) gebruiken.

De regel van maximaal 4 mensen per groep (excl. de trainer) moet ervoor zorgen dat je minder contact hebt met anderen. Dan heb je bijv. in een les met 12 mensen slechts contact met 3 anderen i.p.v. met 11 anderen