

TRAININGSPROTOCOL

Datum: 16 mei 2012

Doel protocol: Dit trainingsprotocol geeft een afsprakenkader tussen trainer en deelnemer aan de door RTC aangeboden trainingen. De hier beschreven afspraken zijn voor zowel trainer als sporter een handvest om duidelijkheid te verschaffen over het verloop van de trainingen en de verantwoordelijkheid van trainer en deelnemer. Het protocol is een vast agendapunt bij het reguliere trainersoverleg waar het door de betrokken trainers en de trainingscoördinator wordt geëvalueerd en indien nodig zal worden aangepast. Zodoende blijft het protocol een actueel document.

RESIDENTIE
TRIATHLON CLUB
RTC DEN HAAG
DUURSPORTVERENIGING



BUITENWATERZWEMTRAINING

Algemeen

- Het buitenwaterzwemmen wordt aangeboden in de zomerperiode. Als de watertemperatuur boven 16°C is dan kunnen buitenwatertrainingen worden georganiseerd.
- De buitenwaterzwemtrainingen van RTC worden, naast de trainer, ook altijd begeleid door een veiligheidscoördinator die vanaf de kant toezicht houdt op de deelnemers.
- De lokatie van de training wordt door de trainer en de veiligheidscoördinator bepaald op basis van het trainingsschema, de weersomstandigheden, en de adviezen en bepalingen opgelegd door de controlerende autoriteiten (waterkwaliteit, advies reddingsbrigade, etc..). Op basis van deze gegevens kan de training in geval van gevaarlijke of onverantwoorde omstandigheden ook afgelast worden.
- Er kan zowel in recreatieve plassen en meren, als ook in zee gezwommen worden. Bij zeezwemmen zal door de veiligheidscoördinator ook aanvullende informatie worden opgevraagd bij de dienstdoende [reddingsbrigade](#) of kustwacht over de actuele situatie (aanwezigheid van muien, afwijkende stromingen, etc).

Vorbereiding

- Om de training te kunnen volgen moet de deelnemer zorg dragen voor een [wetsuit](#), een [zwembril](#) en een [opvallende badmuts](#). Bij het zeezwemmen zal een badmuts beschikbaar worden gesteld door de veiligheidscoördinator. De deelnemer bezit een goede zwemvaardigheid en voldoende conditie om een zwemtraining te kunnen volgen. Indien hier twijfels over zijn of indien de deelnemer medische beperkingen of risico's heeft, wordt in overleg met de trainer en veiligheidscoördinator bepaald of, en in wat voor vorm deel kan worden genomen aan de training.
- De trainer vormt zich een beeld van de niveauverschillen tussen de deelnemers, en past daar zonedig de training voor aan. Bij een [grotere groep deelnemers \(meer dan 8-10 deelnemers\)](#) zal de trainer de groep opdelen naar niveau. Elke niveaugroep krijgt een eigen kleur badmuts. De niveaugroepen worden begeleid door een hulptrainer of een ervaren zwemmer die door de trainer wordt aangewezen.
- Alle deelnemers zijn verplicht zichzelf [in](#) en [uit](#) te schrijven op een door de veiligheidscoördinator verstrekte deelnemerslijst. De veiligheidscoördinator zal de lijst gedurende de training beheren.
- De trainer geeft een briefing aan [alle](#) deelnemers, waarbij wordt medegedeeld hoe de training verloopt, welke route er gezwommen wordt, en welke omstandigheden extra alertheid van de deelnemer vereisen. De trainer controleert de deelnemerslijst op aanwezigheid van alle deelnemers. Deelnemers die te laat bij de training verschijnen kunnen zich pas na overleg met de trainer en veiligheidscoördinator inschrijven en aansluiten bij de training.

Training

- **Warming up:** De warming up bestaat uit een korte serie oefeningen met als doel de spieren los te maken om kramp en blessures te voorkomen. Na deze oefeningen gaan de deelnemers het zwemwater 'testen' om een indruk op te doen van de zwemomstandigheden. Bij het zeezwemmen wordt kennis gemaakt met de branding en de actuele stroming.
- **Kern:** De kern van de training bestaat uit een zwemtocht, mogelijk aangevuld met het trainen van bijzondere zwemvaardigheden. Tijdens de training geven deelnemers gehoor aan de aanwijzingen en instructies van de trainer. De deelnemers blijven zoveel mogelijk bij elkaar zwemmen en houden elkaar in het oog.
- **Cooling down:** Afsluiting van de training waarna het verloop van de training evt wordt geëvalueerd.