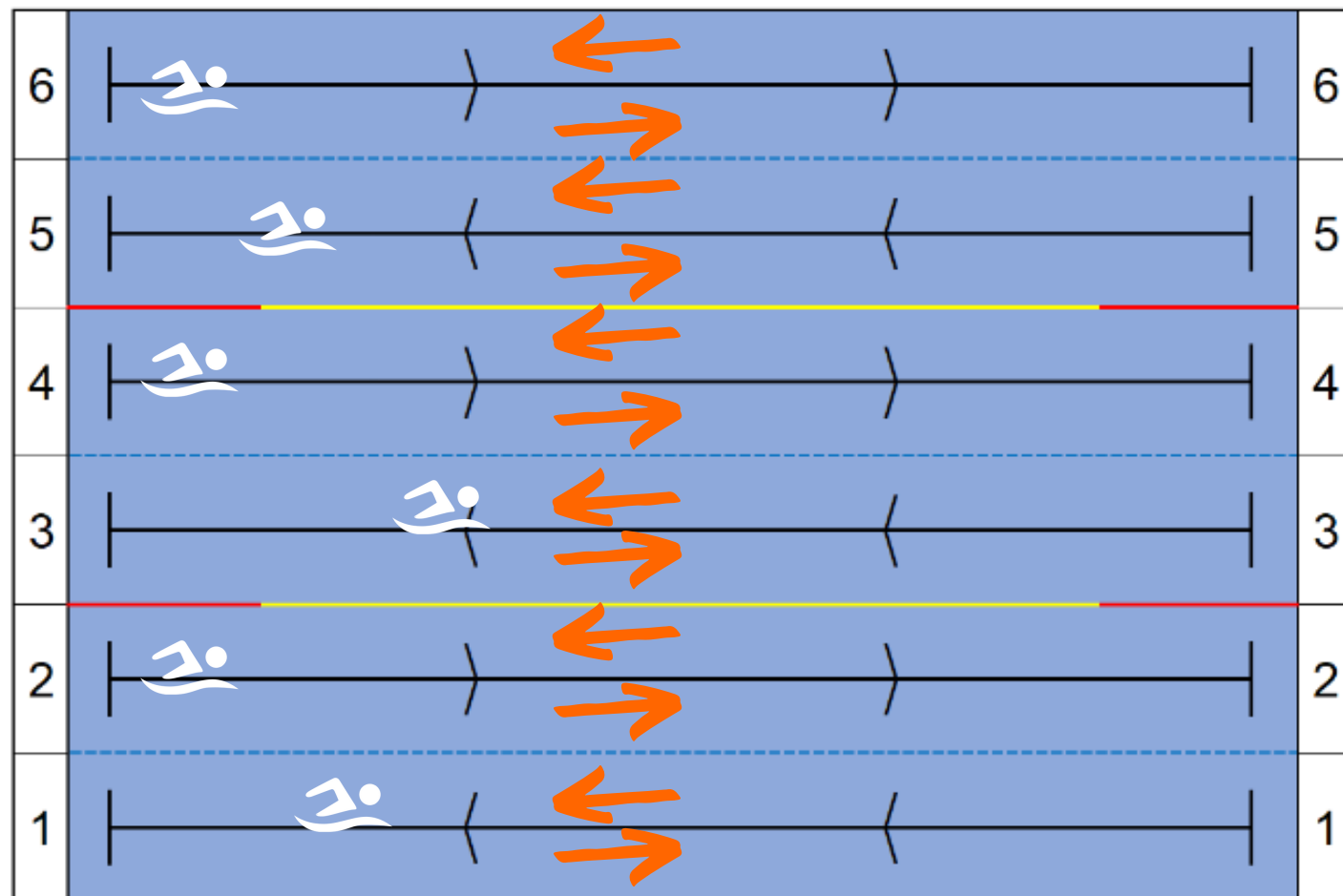


# Routing-mogelijkheden

Tijdens de Zwem4daagse moeten we ook de 1,5 m regeling in acht nemen. Dit houdt in dat er niet te veel deelnemers tegelijk in het water mogen springen. Ook is route-aanduiding nóg belangrijker! Hieronder staan een aantal manieren uitgewerkt hoe jullie de Zwem4daagse kunnen organiseren.



## Optie 1:

Werk met vaste tijdsblokken per baan. Een zwemmer geeft van te voren zijn/haar niveau en tijdstip door en kan op afgesproken tijdstip in een baan zwemmen (met familielid). De zwemmer zwemt binnen dat tijdsblok zijn Zwem4daagsemeters. Na afloop kan de stempel gehaald worden bij de receptie.

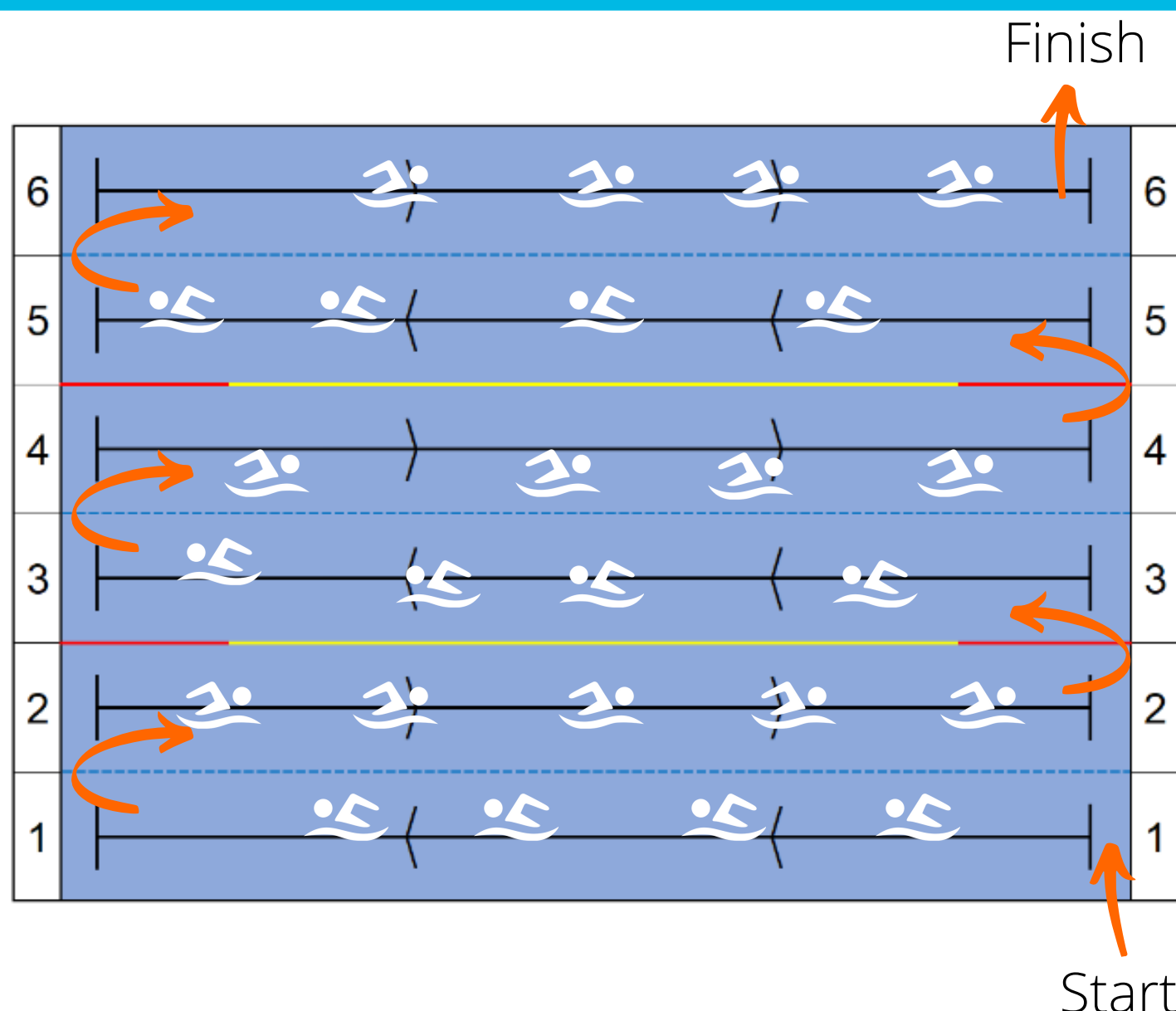
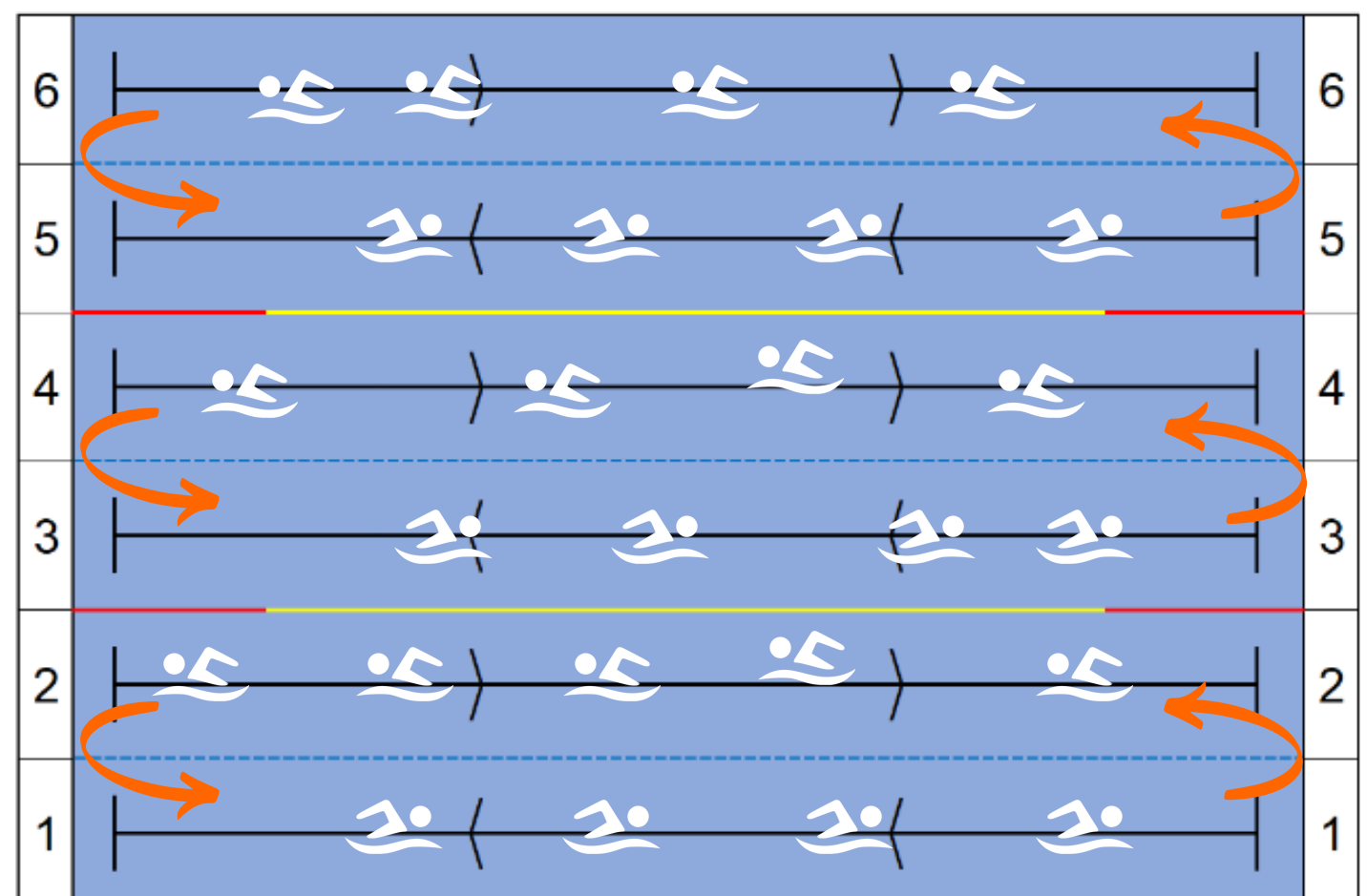
Tip: werk in blokken van 10, 20 of 30 minuten..

## Optie 2:

Verdeel je bad (6 banen) in 3 gelijke vakken. Baan 1 en zijn voor de langzame zwemmers en kinderen, baan 3 en 4 voor zwemmers met een gemiddeld tempo en baan 5 en 6 voor de snelle zwemmers.

In deze banen mogen max. 10 personen zwemmen met 1,5 m afstand. Heen bijvoorbeeld in baan 1 en terug in baan

Tip: werk in blokken van 10, 20 of 30 minuten



## Optie 3:

Maak een parcours door het bad van baan 1 naar baan 2, van 2 naar baan 3 enz. Zorg ervoor dat de deelnemers 1,5 meter afstand houden en elkaar niet inhalen.

Op het moment dat een zwemmer de gehele afstand van baan 1 tot en met 6 hebben gezwommen ( $6 \times 25\text{m} = 150\text{m}$ ) kunnen ze ervoor kiezen om deze route nogmaals te doen door via het perron naar de start te gaan, net zo vaak tot de gewenste afstand is bereikt.

Tip: zorg voor de 1,5 m afstand. Ook in de rij waar mensen het water ingaan. En werk in tijdblokken van 10, 20 of 30 minuten.