

Trainingschema 1 juni t/m 9 juli 2021



Trainingsvoorwaarden:

- Standaard maatregelen RIVM in acht nemen
- Altijd 1,5 meter afstand van trainers/begeleiders
- Toegang tot de training 5 minuten voor de training
- Geen toegang voor toeschouwers/ouders, ook niet in de horeca (met uitzondering van "chauffeurs" met meer dan 30 minuten resitijd, enkele reis)
- Handen reinigen bij de entree
- **Mondkapje verplicht in zwembad**
- Toegang door de droge gang
- Zwembroek/badpak al aan
- Altijd (maximaal) 1 toezichthouder/hulpouder naast de trainers
- Kort douchen (maximaal 3 minuten)
- Na training (let op eindtijd) binnen 5 min. in de kleedkamers zijn
- Zoveel mogelijk gebruik van kleedkamers na de training
- **Uitgang via de natte gang (schoenen dus aantrekken in de hal)**
- Binnen 15 minuten na de training sta je buiten.

Extra info t/m 17 jaar

- Maximaal 10 kinderen per kleedkamer, "overschot" in kleine kleedhokjes
- Trainingen kunnen "normaal" gehouden worden, volgens instructies van de trainers

Extra info 18 jaar en ouder

- Maximaal 50 personen per training. Vol=vol
- Maximaal 7 volwassenen per kleedkamer, "overschot" in kleine kleedhokjes

LET OP:

Trainingstijden zijn inclusief opbouw en opruimen materiaal, dus kijk goed wat er na je zit, wat er opgeruimd moet worden. En ruim aub netjes op.

Trainingschema:

Je traint bij je eigen groep en alleen op uitnodiging van de trainers/coördinatoren kan je evt. extra bij andere groepen trainen (uitzondering natuurlijk de open-inschrijving-uren).

Afkortingen in schema:

I = instroom

R = recreanten

M = masters zwemmen

OI = Open inschrijving alle Hammers

WP = waterpolo

WZ = wedstrijdzwemmen (welke uren voor welke wz zijn, horen jullie van Cindy Kok)

Maandag

Waar	Hoe laat	Wie	Leeftijd/Jaargangen
<i>Buiten</i>	20.00-20.45	M, R, WP (maximaal 50)	18+
Binnen	18.00-18.55	WP	2009, 2010, 2011, 2012
Binnen	19.00-20.25	WP	Meisjes, 2005, 2006, 2007, 2008
Binnen	20.30-22.00	WP	Jongens 2005, 2006, 2007, 2008

Dinsdag

Waar	Hoe laat	Wie	Leeftijd/Jaargangen
Binnen	18.00-18.40	I (5 banen), WZ (3 banen)	WZ minioren
Binnen	18.45-20.00	WZ	Tm 17 jaar
Binnen	21.00-22.00	OI (maximaal 50)	

Woensdag

Waar	Hoe laat	Wie	Leeftijd/Jaargangen
<i>Buiten</i>	20.00-20.45	WP	2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008
Binnen	19.00-19.55	WP	2009, 2010, 2011, 2012
Binnen	21.00-22.00	WP (maximaal 50)	18+

Donderdag

Waar	Hoe laat	Wie	Leeftijd/Jaargangen
Binnen	18.00-18.55	WZ	Tm 17 jaar
Binnen	19.00-19.55	WP	Meisjes 2003 (17 jr), 2004, 2005, 2006, 2007, 2008
Binnen	21.00-22.00	M, R, WP (maximaal 50)	18+

Vrijdag

Waar	Hoe laat	Wie	Leeftijd/Jaargangen
Binnen	18.00-18.45	I (5 banen), WZ (3 banen)	WZ op uitnodigig
Binnen	18.50-19.55	WP	Jongens en meisjes 2009, 2010
Binnen	20.00-20.55	WP (max 50)	18+
Binnen	21.00-22.00	WP	Jongens 2003 (17 jr), 2004, 2005, 2006, 2007, 2008

Zaterdag

Waar	Hoe laat	Wie	Leeftijd/Jaargangen
Binnen	8.00-8.55	WP	2009, 2010, 2011, 2012
Binnen	9.00-9.55	WZ + R (maximaal 50)	
Kick&Fit Wormer	9.00-9.55	WP (maximaal 14)	Meisjes 2008
Kick&Fit Wormer	10.00-10.55	WP/WZ (maximaal 14)	Jongens 2008
Kick&Fit Wormer	11.00-11.55	WP (maximaal 14)	Meisjes 2004 tm 2007
Kick&Fit Wormer	12.00-12.55	WP (maximaal 14)	Jongens en meisjes 2009, 2010

Zondag

Waar	Hoe laat	Wie	Leeftijd/Jaargangen
Binnen, doelgroepen bad	8.30-10.00	WP	2013, 2014, 2015
Kick&Fit Wormer	10.00-10.55	WP (maximaal 14)	Jongens 2007, 2006
Kick&Fit Wormer	11.00-11.55	WP (maximaal 14)	Jongens 2003, 2004, 2005