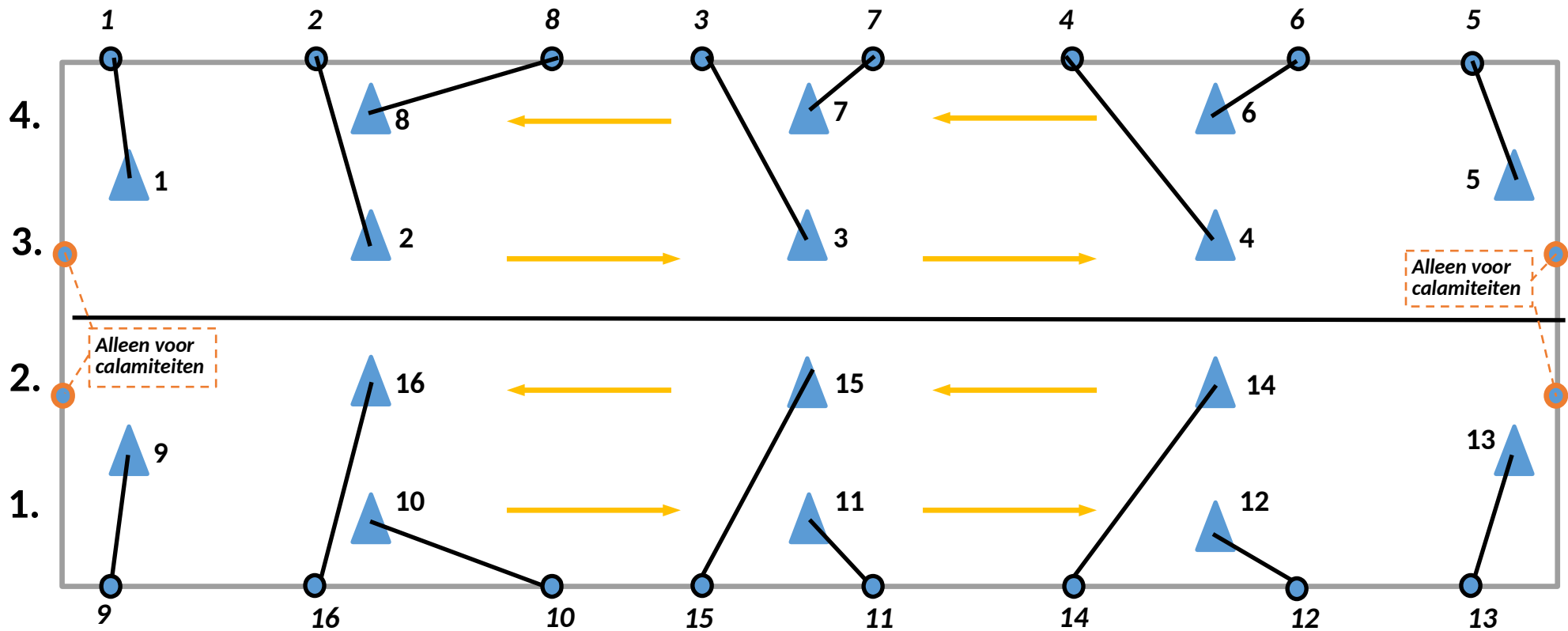


Startblokje



- Elke zwemmer krijgt een nummer toegewezen. Het nummer op/aan de kant is zijn/haar rustplek waar ook een eventuele bidon of materialen achtergelaten kunnen worden.
- Elk driehoekje is de positie waarin de zwemmer start/stopt met het zwemmen van de afstanden. Alle zwemmers bewegen gelijktijdig van/naar de (start/stop) of rustplek op aangegeven van de trainer.
- De gele pijlen geven de zwemrichting aan, tijdens het zwemmen mag er niet worden ingehaald en er dient te alle tijden 1,5 meter afstand bewaard te worden.