

Corona protocol zwemtrainingen (V3.3)

Z&PC De Inktvis



Inleiding

Het “Coronaprotocol zwemtrainingen en zwemlessen” is opgesteld om zwemmers, trainers, vrijwilligers en bestuurders van Z&PC de Inktvis handvaten te bieden om op een veilige en verantwoorde wijze de zwemtrainingen weer te hervatten. Dit protocol is geschreven aan de hand van het “protocol verantwoord zwemmen” wat is opgesteld door de zwembadbranche, KNZB en andere partijen. Het actuele protocol is te downloaden via <https://water-vrij.nl/organisaties/>.

Wij vragen aan alle betrokkenen van de zwemtrainingen (zwemmers, trainers, vrijwilligers) kennis te nemen van dit protocol en hierna te handelen. Ook vragen wij de ouders/verzorgers van kinderen om dit protocol door te nemen en met uw kind te bespreken.

De algemene zaken omtrent corona (zoals 1,5 meter regel, ziekte en niezen) verwijzen wij u door naar het “protocol verantwoord zwemmen”. Dus zullen niet volledig worden toegelicht in dit protocol.

Het bestuur hoopt dat we op deze manier en met deze maatregelen weer op een veilige manier onze sport te kunnen hervatten. We rekenen op ieders medewerking.

Het bestuur zal regelmatig blijven toetsen of er voldaan wordt aan de eisen van het corona protocol zwemtrainingen. Het bestuur kan tussentijds het protocol aanpassen mocht hier aanleiding toe zijn. Wijzigingen zullen kenbaar gemaakt worden via de mail en/of de website. Mochten er vragen zijn over het corona protocol zwemtrainingen, kan er contact opgenomen worden via bestuur@zpcdeinktvis.nl

Algemeen

- Er is besloten dat er maximaal 30 personen in het zwembad aanwezig mogen zijn.
- Tijdens de training dienen de aanwijzingen van de coronaverantwoordelijke en de trainers opgevolgd te worden. Hierin is geen ruimte voor discussie.
- Ten alle tijde dienen de aanwijzingen van het personeel van sportcentrum de Kalkwijck opgevolgd te worden.
- Ouders mogen niet naar binnen en dienen kinderen alleen af te zetten voor het zwembad.
- Kom zoveel als mogelijk met eigen vervoer.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training.
- Vermijd het aanraken van je gezicht en hoest en nies in je elleboog. Volg de adviezen op van het RIVM
- Blijf thuis als jij of een huisgenoot een van de volgende symptomen vertoont: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C).
- Blijf thuis als je in contact bent geweest met een persoon die positief getest is op het coronavirus.
- Ga voordat je van huis gaat naar het toilet. Probeer toiletgebruik in het zwembad te beperken.
- Was je handen voordat je van huis weggaat.
- Doe thuis alvast je badkleding aan onder je gewone kleren. Het omkleden in het zwembad moet tot het minimum beperkt worden.
- De douches zijn niet beschikbaar.
- Het zwembad is op dit moment alleen geopend voor het beoefenen van de sport. Het is daarom niet toegestaan om recreatieve elementen te gebruiken (zoals glijbanen).
- Het gebruik van badslippers in de zwemzaal is verplicht!
- Tijdens de trainingen zijn de EHBO-voorzieningen toegankelijk, ook de AED. De trainers weten waar deze middelen te vinden zijn.
- De kantine van het zwembad is gesloten.
- **In het geval van een besmetting:** mocht een zwemmer of vrijwilliger/trainer positief getest worden en besmettelijk zijn geweest tijdens een activiteit van de vereniging, vragen wij om dit zo snel als mogelijk te melden bij de vereniging door een mail te sturen naar secretaris@zpcdeinktvis.nl Hierna zal de vereniging in overleg gaan met de GGD over hoe te handelen. Daarnaast zullen wij het protocol volgen van Watervrij. Dit protocol is hier te vinden: <https://water-vrij.nl/organisaties/>
- **Mondkapjes:** mondkapjes zijn binnen verplicht voor personen van 13 jaar en ouder. Tijdens het zwemmen is een mondkapje dragen natuurlijk niet mogelijk. Ook de trainers en vrijwilligers dienen binnen een mondkapje te dragen. De mondkapjes mogen afgezet worden door trainers en vrijwilligers als zij actief aan het sporten zijn op de kant en wanneer het de les/instructie te veel belemmerd. We willen iedereen vragen om van huis een mondkapje mee te nemen.
- Alle trainingen zullen 5 minuten voor het einde van de training beëindigd worden. Dit om te voorkomen dat twee trainingsgroepen gelijktijdig in de zwemzaal aanwezig zijn. Kom dus niet te vroeg naar de training!

Vorbereiding

- Je dient je via de website (www.zpcdeinktvis.nl) aan te melden voor de training. Hierbij krijg je geen bevestiging dat je kan komen op de training. Je krijgt alleen een mail als je niet aanwezig kan zijn op de training. Voor zwemles is er geen aanmelding nodig.
- Iedereen van 18 jaar en ouder dient 1,5 meter afstand van elkaar te houden, ook in het water.
- Zwemmers dienen vooraf kennis te hebben genomen van het corona protocol zwemtrainingen.
- Voorafgaand aan de training moet duidelijk zijn welke trainer er aan het bad staat. Deze dient ook vooraf geïnstrueerd te zijn over de regels in het zwembad en op welke manier er training gegeven mag worden.
Tevens moet het bad geschikt gemaakt worden voor de training:
 - o Bij training in de lengte: lijnen als baanscheiding.
 - o Bij training in de breedte: plaatsen van pylonnen op 2 meter afstand, op de badrand aan beide (lange) zijden van het zwembad. Deze fungeren als start- en richtpunt van de zwemmer.
- Er geldt een eenrichtingsverkeer in het zwembad dit is duidelijk gemaakt doormiddel van pijlen en bordjes. Deze moet door iedereen gevolgd worden. De zwemmers dienen om te kleden in de wisselcabines en daarna kunnen ze de zwemzaal bereiken via de doorgang bij de douches. De zwemmers dienen hun spullen mee te nemen naar de zwemzaal en deze op de aangegeven plaatsen neerleggen. De zwemzaal kan weer verlaten worden door de gele deur.

Ontvangst

- Er is 1 persoon die de zwemmers ontvangt in de hal/zwemzaal. Deze persoon zou de naam van de zwemmer registreren en een gezondheidscheck uitvoeren. De gezondheidscheck die wij uitvoeren is hier te vinden: <https://www.rivm.nl/documenten/gezondheidscheck>. De zwemmers dienen in de wisselcabines om te kleden en de kleding mee te nemen naar de zwemzaal, daarna dienen ze door de doorgang bij de douches de zwemzaal te betreden en op de aangegeven plaatsen de spullen neer te leggen.
- De zwemmers worden voorafgaand aan hun bezoek gevraagd om hun handen te desinfecteren.
- Het is niet toegestaan dat ouders en/of begeleiders meegaan naar binnen (zwemzaal). Ouders van zwemles kinderen mogen hun kinderen meehelpen omkleden in de kleedcabines.

Tijdens de training

- Tijdens de training moet erop toegezien worden dat iedereen 1,5 meter afstand van elkaar houdt tenzij het gaat om zwemmers jonger dan 18 jaar.
- De hulpmiddelen die nodig zijn voor de training (plankje, pull-boy, etc) dienen voorafgaand aan de training op de kant neergelegd te worden (ver genoeg uit elkaar). Iedere zwemmer dient zo veel als mogelijk zijn eigen materiaal mee te brengen.
- Zwemmers die onder de 18 jaar zijn mogen met meer dan 4 zwemmer op een baan.

- Bij de training in de lengte en zwemmers van 18 jaar of ouder:
De zwemmers zwemmen op de ene baan heen en op de ander baan terug. (Vb. de zwemmers van baan 1 zwemmen op baan 1 heen en op baan 2 terug). De zwemmers van baan 1 en 5 starten aan startblokzijde, de zwemmers van baan 3 starten aan overkantzijde. Inhalen is niet toegestaan!
- Bij de training in de breedte en zwemmers van 18 jaar of ouder:
Iedere zwemmer krijgt een pylon toebedeelt die als richtpunt voor zijn/haar 'baan' functioneert. Iedere zwemmer zwemt dus binnen zijn/haar 'baan' heen en weer.
- Na iedere opdracht wachten de zwemmers op instructie van de trainer. Hierbij dienen ze 1,5 meter uit elkaar te hangen in het water.
- Tijdens de training wordt er niet aan de kant gehangen. Als een zwemmer het niet vol kan houden of even pauze moet nemen, dient de zwemmer het water te verlaten.
- De trainer mag niet over de kant leunen/boven de zwemmer hangen om opdrachten te geven. Dit dient de trainer op een veilige afstand te doen.
- De trainers mogen rond het bad lopen tijdens de training, maar moeten hierbij uitkijken dat ze 1,5 meter van elkaar blijven.
- Bij de waterpolotraining moeten volwassenen ook 1,5 meter afstand houden in het water. Het is niet toegestaan om met het gehele team te trainen. Binnen het team moeten bubbels gemaakt worden van maximaal 2 personen. Binnen deze bubbel mag er samen getraind worden op 1,5 meter afstand. Iedere bubbel heeft zijn eigen materiaal (ballen) en deze mogen niet tussen de bubbels gewisseld worden. Tijdens de training mag er geen wisseling plaatsen vinden tussen de verschillende bubbels.
- Er mag geen publiek aanwezig zijn tijdens de trainingen en zwemlessen. Ouders mogen ook niet aanwezig zijn in de zwemzaal tijdens de zwemlessen. Ouders moeten buiten wachten.
- Banen zwemmen: banen zwemmen is mogelijk. Zwemmers van 18 jaar en ouder dienen in het water ook 1,5 meter afstand te houden. De zwemmers zwemmen op de ene baan heen en op de ander baan terug. (Vb. de zwemmers van baan 1 zwemmen op baan 1 heen en op baan 2 terug). Inhalen is niet toegestaan! Zolang er geen training wordt gegeven zijn er meer dan 2 zwemmers per 2 banen toegestaan. Er wordt dan en maximum aangehouden van 6 zwemmers per 2 banen.

Na de training

- Douchen is niet toegestaan.
- De zwemmers dienen zich om te kleden in de groepskleedruimtes en dienen hierbij 1,5 meter afstand te bewaren.
- Na het omkleden dienen de zwemmers het sportcentrum meteen weer te verlaten via de aangegeven route.

Wijzigingen:

Versie 1.0: basis versie (niet vastgesteld)

Versie 2.0: lay-out veranderd en een aantal tekstuele veranderingen

Versie 2.1: protocol voor breedte training toegevoegd

Versie 2.2: het gebruik van de douches is toegestaan

Versie 2.3: aangepast op de nieuwe coronabeleid

Versie 3.0: aangepast op kabinetsmaatregelen van 14 oktober

1,5 meter houden in het water, bubbels tijdens team trainingen, max 25 zwemmers, mondkapjes plicht

Versie 3.1: bubbels bij zwemtrainingen toegevoegd

Versie 3.2: aangepast op het nieuwe coronabeleid (n.a.v. persconferentie 11-5-2021)

Versie 3.3: tekstuele aanpassingen (24-5-2021)