

Coronaprotocol ZVVS 2.0

In het belang van de volksgezondheid van de zwemmers, de trainers en het zwembadpersoneel vragen wij iedereen zich aan de spelregels te houden. Het zwembadpersoneel, onze trainers, coaches en aanvoerders vragen we hierop toe te zien. Wanneer de regels overtreden worden, worden passende maatregelen genomen en kan je de toegang tot het zwembad worden ontzegd.

Voor het eerst zijn we een stap verder, het protocol gaat van 'gesloten en deels open' naar 'open met een aantal restricties' gegaan. Maar wat betekent dit nu precies? De belangrijkste aanpassingen ten opzichte van de vorige protocollen staan in het rood.

Algemene voorschriften

Algemeen

- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon **buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);**
- Kom alleen op vooraf besproken tijden;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Volg altijd de aanwijzingen van de daar toe bevoegde personen op;
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet. Moet je toch? Je dient na gebruik het toilet zelf te desinfecteren middels de aanwezige schoonmaakmiddelen;
- **Trek thuis je badkleding aan.** Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen kleedruimtes met een maximaal aantal **(volwassenen, 18+)** personen per ruimte (8);
- **Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;**
- De routing, zoals aangegeven bij de zwemaccommodatie dient gevolgd te worden;
- Het clubhuis is enkel toegankelijk om te gebruiken als in- of uitgang;
- Beperk gebruik van het clubhuis en niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
- Er wordt gefaseerd en in afstemming met andere gebruikers gestopt met de training om het omkleden te stroomlijnen;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang;
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- **Vermijd het aanraken van je gezicht;**
- **Schud geen handen;**
- **Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.**

Ouders/verzorgers en begeleiders

- Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de trainer of coach opvolgen;
- Houd 1,5 meter afstand van andere ouders of kinderen voor personen ouder dan 12 jaar;

- Kom alleen op vooraf besproken tijden;
- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
- Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Meld je zoon/dochter indien nodig tijdig **aan** voor de training. **Bezoekers moeten geregistreerd worden zodat zij bereikt kunnen worden in geval van een eventuele uitbraak. Deze gegevens worden minimaal 4 weken te worden bewaard;**
- Ouders/verzorgers en begeleiders hebben geen toegang tot het zwembad en clubhuis. Dit geldt zowel voor, tijdens en na de training;
- Direct na de training halen de ouders/verzorgers de kinderen op bij de uitgang van het zwembad. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

Trainers, coaches en aanvoerders

- Schud geen handen;
- **Bezoekers moeten geregistreerd worden zodat zij bereikt kunnen worden in geval van een eventuele uitbraak. Deze gegevens dienen minimaal 4 weken te worden bewaard;**
- Houd 1,5 meter afstand van anderen, **behalve bij kinderen t/m 12 jaar;**
- Ben je ziek of heb je verkoudheidsklachten? Blijf thuis;
- Ben je niet nodig in tijdens de activiteit van jouw organisatie? Kom dan niet naar het zwembad;
- Maak een schema om het aantal deelnemers per training tot het maximaal aantal personen te beperken (geldt niet voor **jongeren t/m 18 jaar**);
- Spreek mensen aan zodra ze zich niet aan de regels houden;
- Zorg dat je voor ruim 15 minuten voor de afgesproken starttijd bij het zwembad bent om je sporters op te vangen en te instrueren;
- Maak, alvorens de training begint, afspraken over hoe de training er uit komt te zien en benadruk dat het houden van voldoende afstand - **buiten de trainingsactiviteiten** - de hoofdregel is;
- Verlaat pas het zwembad als alle zwemmers het zwembad via de uitgang hebben verlaten;
- We stoppen 10 minuten voor de eindtijd van de training en kleden ons daarna direct om in de aangewezen kleedruimtes;
- Geef het juiste voorbeeld. Houd bovenstaande vuistregels in acht.

Coronaverantwoordelijke

- Je bent herkenbaar door middel van een geel hesje of trainersshirt;
- Houd 1,5 meter afstand van anderen, **behalve bij kinderen t/m 12 jaar;**
- Maak een schema om het aantal deelnemers per training tot het maximaal aantal personen te beperken (geldt niet voor **jongeren t/m 18 jaar**);
- **Bezoekers moeten geregistreerd worden zodat zij bereikt kunnen worden in geval van een eventuele uitbraak. Deze gegevens dienen minimaal 4 weken te worden bewaard;**
- Spreek mensen aan zodra ze zich niet aan de regels houden;
- Zorg dat je voor ruim 15 minuten voor de afgesproken starttijd bij het zwembad bent om je sporters op te vangen en te instrueren;
- Maak, alvorens de training begint, afspraken over hoe de training er uit komt te zien en benadruk dat het houden van voldoende afstand - **buiten de trainingsactiviteiten** - de hoofdregel is;
- Verlaat pas het zwembad als alle zwemmers het zwembad via de uitgang hebben verlaten;
- Geef de volgende groep een seintje wanneer het bad leeg is en ze kunnen starten met omkleden en trainen;
- Geef het juiste voorbeeld. Houd bovenstaande vuistregels in acht.

Waterpolo

Er gelden specifieke richtlijnen m.b.t. waterpolo. De algemene voorschriften zijn ook voor waterpoloërs van toepassingen en worden aangevuld met onderstaande maatregelen.

Poloërs

- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Tijdens de trainingsactiviteiten in het water is geen afstandsbeperking van kracht;
- Als de training wordt uitgelegd houd je zoveel mogelijk afstand van elkaar;
- De sporters zorgen dat zij op de hoogte zijn van dit protocol en corrigeren elkaar waar nodig;
- Er is altijd een trainer per uur, ook bij de lagere heren-/damesteams. Hij/zij is tevens coronaverantwoordelijke en zorgt dat de maatregelen worden gehandhaafd;
- Wil je komen trainen? Meld je dan aan voor de desbetreffende training (per training aanmelden). De trainer informeert je wie er wel en niet kunnen komen trainen als er te veel aanmeldingen zijn. **Poloërs moeten geregistreerd worden zodat zij bereikt kunnen worden in geval van een eventuele uitbraak. Deze gegevens worden minimaal 4 weken te worden bewaard:**
 - Voor iedereen t/m 18 jaar geldt: we verzoeken je om je bij je trainer aan te melden;
 - Voor de heren- en dameselectie geldt: aanmelden bij Erik van Schie of Marco de Zwart;
 - Voor H3, H4, H5, H6 en D3, D4, D5 geldt: aanmelden via een online formulier;
- Volg de aangewezen looppaden in de accommodatie. Voor ons geldt (nog steeds):
 - ingang via EHBO-ruimte aan de zijkant van het zwembad, naast het clubhuis (de buitendeur van de EHBO-ruimte dient bij het afsluiten aan het einde van de dag gesloten te worden);
 - uitgang via clubhuis;
- Op de tribune van het wedstrijdbad (of langs de raamkant) hoeven we alleen de 'overkleding' uit te trekken en in de meegenomen sporttas op de aangewezen plek neer te leggen;
- Er geldt een **maximum van 30 personen in het wedstrijdbad en 25 in het doelgroepenbad**. Zij houden voor- en na de activiteit altijd 1,5 meter afstand. Voor kinderen t/m 18 jaar geldt deze beperking niet;
- Trainen met ballen, doelen en onderling fysiek contact is weer mogelijk. Er gelden wel een aantal aanvullende regels. Zie aanvulling bij trainers, coaches en aanvoerders;
- Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen;
- Het team dat op het laatste baduur van de dag traint (op ma, di & vrij), heeft schoonmaakdienst. Zij zijn bekend met het rooster en de aangescherpte schoonmaakvoorschriften.

Trainers, coaches en aanvoerders

- De toezichthouder/instructeur/trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
- Tijdens de trainingsactiviteiten in het water is geen afstandsbeperking van kracht;
- Je bent tevens coronaverantwoordelijke en zorgt dat de maatregelen worden gehandhaafd;
- De trainer inventariseert en informeert wie er wel en niet kunnen of mogen komen trainen;
- Spreek mensen aan zodra ze zich niet aan de regels houden;
- Er dient altijd één trainer op de kant te staan, hij/zij leidt de training en is voor iedereen herkenbaar;
- Trainen met ballen, doelen en onderling fysiek contact is weer mogelijk. Er gelden wel een aantal aanvullende regels:
 - oefenpartijtjes zijn mogelijk, mits er voor- en na het partijtje afstand gehouden wordt;
 - oefenpartijtje met teams buiten de vereniging zijn mogelijk, zolang alle deelnemers vooraf bij de WPC worden geregistreerd;
 - op de kant (of bank) moet de 1,5 meter vanzelfsprekend weer in acht genomen worden;
- De informatie voor de sporters wordt beperkt tot het noodzakelijke en bij voorkeur wordt zo veel mogelijk gebruik gemaakt van een fluit. **Schreeuwen is niet toegestaan;**
- De trainer raakt de ballen alleen aan bij uitgifte. De poloërs bergen ze zelf op in de kar, **maar daarbij dient de 1,5 meter bij personen boven de 18 jaar gehandhaafd te worden.**
- Groepen kruisen of overlappen elkaar niet **zodat de maximale hoeveelheid personen in het zwembad niet wordt overschreden**, hierom worden de trainingen in tijd gekort, zodat er tussen het eind van ene training en het begin van training andere training tijd.

Wedstrijdzwemmen

Er gelden specifieke richtlijnen m.b.t. wedstrijdzwemmen. De algemene voorschriften zijn ook voor wedstrijdzwemmen van toepassingen en worden aangevuld met onderstaande maatregelen.

Zwemmers

- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Tijdens de trainingsactiviteiten (in het water) is geen afstandsbeperking van kracht;
- Per trainingsmoment zal een corona-coördinator aanwezig zijn;
- De sporters zorgen dat zij op de hoogte zijn van dit protocol en corrigeren elkaar waar nodig;
- Meld jezelf of kind(eren) indien nodig tijdig aan voor de training. Zwemmers moeten per trainingsmoment worden geregistreerd zodat zij bereikt kunnen worden in geval van een eventuele uitbraak. Deze gegevens worden minimaal 4 weken te worden bewaard;
- Volg de aangewezen looppaden in de accommodatie. Voor ons geldt:
 - ingang via EHBO-ruimte aan de zijkant van het zwembad, naast het clubhuis (de buitendeur van de EHBO-ruimte dient bij het afsluiten aan het einde van de dag gesloten te worden);
 - uitgang via clubhuis;
- Op de tribune van het wedstrijdbad (of langs de raamkant) hoeven we alleen de 'overkleding' uit te trekken en in de meegenomen sporttas op de aangewezen plek neer te leggen;
- Als de training wordt uitgelegd houd je zoveel mogelijk afstand van elkaar;
- Er geldt een **maximum van 30 personen** in het **wedstrijdbad** en **25** in het **doelgroepenbad**. Zij houden voor- en na de activiteit altijd 1,5 meter afstand. Voor kinderen t/m 18 jaar geldt deze beperking niet;
- Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen;
- Gebruik alleen eigen materialen (brillen, badmutsen, pullboy enz.). Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken en vul deze thuis;
- Groepen kruisen of overlappen elkaar niet **zodat de maximale hoeveelheid personen in het zwembad niet wordt overschreden**, hierom worden de trainingen in tijd gekort, zodat er tussen het eind van ene training en het begin van training andere training tijd.

Trainers en coaches

- De toezichthouder/instructeur/trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
- Per trainingsmoment zal een corona-coördinator aanwezig zijn;
- Spreek mensen aan zodra ze zich niet aan de regels houden;
- Tijdens de trainingsactiviteiten (in het water) is geen afstandsbeperking van kracht;
- Schreeuwen is niet toegestaan;
- We beperken het gebruik van gemeenschappelijke materialen zoals plankjes, ballen en kurken;
- Groepen kruisen of overlappen elkaar niet **zodat de maximale hoeveelheid personen in het zwembad niet wordt overschreden**, hierom worden de trainingen in tijd gekort, zodat er tussen het eind van ene training en het begin van training andere training tijd.

Trimzwemmen

Er gelden specifieke richtlijnen m.b.t. trimzwemmen. De algemene voorschriften zijn ook voor trimzwemmen van toepassingen en worden aangevuld met onderstaande maatregelen.

Voor, tijdens en na het trimzwemmen is het van belang dat er wordt toegezien op het na leven van de afgesproken regels. Daarvoor hebben we een aantal corona-verantwoordelijke nodig. Om alles in goede banen te leiden, hebben we meerdere kandidaten nodig. Aanmelden hiervoor kan bij Johan via de e-mail: Johan.vanHees@me.com.

Tijdens het trimzwemmen houden de corona-verantwoordelijke en de trainers toezicht op het handhaven van de regels en kunnen, indien nodig, actie ondernemen. Er zijn specifieke afspraken gemaakt op basis van de richtlijnen van de RIVM, gemeenten en zwembaden.

Mocht je nog niet komen trimmen geef dat dan door aan Johan.

Dit alles valt of staat met goed samenwerken en ons aan de regels houden. Als blijkt dat dit niet goed gaat, worden de regels nog meer aangescherpt met als laatste stap het stoppen van het trimmen.

Trimmers

- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Tijdens de trainingsactiviteiten (in het water) is geen afstandsbeperking van kracht;
- Per trainingsmoment zal een corona-coördinator aanwezig zijn;
- De sporters zorgen dat zij op de hoogte zijn van dit protocol en corrigeren elkaar waar nodig;
- Meld jezelf of kind(eren) indien nodig tijdig aan voor de training. Zwemmers moeten per trainingsmoment worden geregistreerd zodat zij bereikt kunnen worden in geval van een eventuele uitbraak. Deze gegevens worden minimaal 4 weken te worden bewaard;
- Als de training wordt uitgelegd houd je zoveel mogelijk afstand van elkaar;
- Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen;
- Gebruik alleen eigen materialen (brillen, badmutsen, pullboy enz.). Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken en vul deze thuis;
- Groepen kruisen of overlappen elkaar niet zodat de maximale hoeveelheid personen in het zwembad niet wordt overschreden, hierom worden de trainingen in tijd gekort, zodat er tussen het eind van ene training en het begin van training andere training tijd.

Trimtijden

- Dinsdag van 21:30 tot 22:15 (geen overlap dus gebruikelijke eindtijd)
- Donderdag van 19:35 tot 20:25 uur
- Vrijdag van 19:30 tot 20:05 uur

Trainers en coaches

- Per trainingsmoment zal een corona-coördinator aanwezig zijn;
- Spreek mensen aan zodra ze zich niet aan de regels houden;
- Er geldt een maximum van 30 personen in het wedstrijdbad en 25 in het doelgroepenbad. Zij houden voor- en na de activiteit altijd 1,5 meter afstand. Voor kinderen t/m 18 jaar geldt deze beperking niet;
- Voor, tijdens en na de trainingen is het van belang dat er wordt toegezien op het na leven van de afgesproken regels;
- Tijdens de training houden de corona-verantwoordelijke en de trainers toezicht op het handhaven van de regels en kunnen indien nodig actie ondernemen. Er zijn specifieke afspraken gemaakt op basis van de richtlijnen van de RIVM, gemeenten en zwembaden;
- Om alles in zo goed mogelijk te organiseren gaan we uit van het maximaal aantal trimmers per training. We hebben de zwemmers dan ook verdeeld over de verschillende trainingsmomenten;
- Dit alles valt of staat met goed samenwerken en ons aan de regels houden. Als blijkt dat dit niet goed gaat, worden de regels nog meer aangescherpt met als laatste stap het stoppen van de trimmen.

Leszwemmen

Er gelden specifieke richtlijnen m.b.t. leszwemmen. De algemene voorschriften zijn ook voor leszwemmen van toepassingen en worden aangevuld met onderstaande maatregelen.

Ook de organisatie van het leszwemmen zal onderhevig zijn aan de regels zoals die zijn opgesteld aan de hand van de richtlijnen van het RIVM.

Routing ouders/begeleiders leszwemmers

U wordt bij het clubhuis (links van het zwembad) opgevangen door het Corona Coördinatie Team die aangeeft welke ingang u dient te nemen. Of de EHBO-ruimte (aldaar direct schoenen uit aub!) en naar de tribune van het wedstrijdbad.

Op de tribune of in de clubruimte of eventueel in de kleedkamer, afhankelijk van de aanwijzing die u krijgt, trekt u bij uw kind de overkleding uit (badkleding is thuis al aangetrokken) u neemt de kleding mee en verlaat het gebouw direct via de douches naar de uitgang van de clubruimte. U kunt dus helaas niet bij de zwemlessen aanwezig zijn.

Het Corona Coördinatie Team begeleidt de leszwemmers naar het doelgroepenbad. Na de zwemles brengt het Corona Coördinatie Team de kinderen naar de kleedkamers alwaar er snel omgekleed dient te worden waarna het gebouw snel verlaten moet worden via de clubruimte.

Kinderen, ouders/verzorgers en begeleiders

- Bij kinderen tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht;
- De zweminstructeur houdt een afstand van 1,5 meter aan tot ouders/verzorgers en begeleiders;
- Ouders onderling houden altijd 1,5 meter afstand tot elkaar;
- In de kleedruimtes blijft het maximum van 8 (volwassen)personen gehandhaafd.

Lestijden

Om drukte in de kleedruimtes te voorkomen en arriverende en vertrekkende groepen te scheiden zijn wij genooddaakt de tijden van diverse zwemlessen enigszins te wijzigen en/ of in te korten. Het schema komt er vanaf 2 juni 2020 als volgt uit te zien:

Maandag: 17:45 - 18:15 17:55 - 18:25 18.20 - 18.50 18.25 - 18.55 18.30 - 19.00 19.00 - 19.30 19.05 - 19.35	Badje 1 en 2 Badje 3 en 4 Badje 1 en 2 Badje 3 en 4 Lange banen C Zwemvaardigheid Lange banen A en B	Vrijdag: 18.00 - 18.30 18.10 - 18.40 18.35 - 19.05 18.45 - 19.15 19.15 - 19.45 19.20 - 19.50	Badje 1 en 2 Badje 3 en 4 Badje 1 en 2 Badje 3 en 4 Zwemvaardigheid A en B
Dinsdag: 17:45 - 18:15 17:55 - 18:25 18.20 - 18.50 18.30 - 19.00	Badje 1 en 2 Badje 3 en 4 Badje 1 en 2 Badje 3 en 4	Zaterdag: 10:00 - 11:00	Onderwaterhockey <i>Alle andere tijden van zwemlessen blijven op zaterdag ongewijzigd.</i>
Donderdag: 17:45 - 18:15 17:55 - 18:25 18.20 - 18.50 18.30 - 19.00 19.00 - 19.30 19.05 - 19.35	Badje 1 en 2 Badje 3 en 4 Badje 1 en 2 Badje 3 en 4 Lange banen C Lange banen A en B		