

# Coronaprotocol ZVVS

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.

## Algemene voorschriften

### Algemeen

- Houd (buiten het water) altijd 1,5 meter afstand van iedere ander persoon boven de 12 jaar. Voor kinderen tot 18 jaar geldt deze afstand onderling niet;
- 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;
- 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 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 de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Beperk gebruik van het clubhuis en niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
- **Er zijn in overeenstemming met andere afdelingen tijdelijk aangepaste trainingstijden vastgesteld. Kijk goed wanneer jouw training begint en eindigt;**
- 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 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 10 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;
- **In het gehele pand draagt iedereen ouder dan 12 jaar tot de badrand en vanaf de kleedruimte verplicht een mondkapje;**
- **Informeer ons via de meldpunten als je je laat testen én na de uitslag.**  
**Meldpunten: [zwemcommissie@zvvs.nl](mailto:zwemcommissie@zvvs.nl) (wedstrijdzwemmen), [waterpolo@zvvs.nl](mailto:waterpolo@zvvs.nl) (waterpolo), [ledenadministratie@zvvs.nl](mailto:ledenadministratie@zvvs.nl) (overige).**

## 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 of af 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;
- **In het gehele pand draagt iedereen ouder dan 12 jaar verplicht een mondkapje.**

## 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** het water de hoofdregel is. **Tijdens het sporten hoeft er geen afstand gehouden te worden;**
- Verlaat pas het zwembad als alle zwemmers het zwembad via de uitgang hebben verlaten;
- Geef het juiste voorbeeld. Houd bovenstaande vuistregels in acht;
- **In het gehele pand draag je verplicht een mondkapje. Trainers en coaches zijn uitgezonderd van het dragen van een mondkapje tijdens het geven van instructies.**

## 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** het water de hoofdregel is. **Tijdens het sporten hoeft er geen afstand gehouden te worden;**
- Groepen mogen elkaar niet kruisen of overlappen. Trainingen kunnen hierdoor in tijd worden gekort;
- 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;
- **In het gehele pand draagt iedereen ouder dan 12 jaar tot de badrand en vanaf de kleedruimte verplicht een mondkapje. Trainers en coaches zijn uitgezonderd van het dragen van een mondkapje tijdens het geven van instructies.**

## 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

- Er is altijd een trainer per uur, ook bij de lagere heren-/dameteams. 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:
  - Voor iedereen tot 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:
  - 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) kun je de 'overkleding' - op 1,5m afstand van elkaar - 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**. Voor kinderen t/m 17 jaar onderling geldt deze beperking niet;

### Trainers, coaches en aanvoerders

- 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;
- 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;
- **In het gehele pand draag je verplicht een mondkapje. Trainers en coaches zijn uitgezonderd van het dragen van een mondkapje tijdens het geven van instructies.**

## 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

- 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 af/aan voor de training;
- 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' - op 1,5m afstand van elkaar - 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**. Voor kinderen t/m 17 jaar onderling geldt deze beperking niet. *Wanneer in hetzelfde bad sporters vanaf 18 jaar samen met jeugd en kinderen sporten dan gelden de aantallen van maximaal 50 personen in totaal;*
- Gebruik **waar mogelijk** eigen materialen (brillen, badmutsen, pullboy enz.).

### Trainers en coaches

- Per trainingsmoment zal een corona-coördinator aanwezig zijn;
- Spreek mensen aan zodra ze zich niet aan de regels houden;
- Schreeuwen is niet toegestaan;
- We beperken het gebruik van gemeenschappelijke materialen zoals plankjes, ballen en kurken.

## Trimzwemmen

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

Tijdens het trimzwemmen houden de corona-verantwoordelijke en de trainers toezicht op het handhaven van de regels en kunnen, indien nodig, actie ondernemen.

Wil je komen trainen? Meld je dan aan voor de desbetreffende training [via het online formulier](#).

### Trimmers

- Per trainingsmoment zal een corona-coördinator aanwezig zijn;
- De trimmers zorgen dat zij op de hoogte zijn van dit protocol en corrigeren elkaar wanneer dat nodig is;
- Meld jezelf of kind(eren), indien nodig, tijdig af voor de training;
- De baanindeling wordt gemaakt door de aanwezige trainer(s);
- **Houd waar mogelijk (ook in het water) zoveel mogelijk 1,5 meter afstand van elkaar;**
- Er geldt een **maximum van 30 personen** in het **wedstrijdbad** en **25** in het **doelgroepenbad**. Voor kinderen t/m 17 jaar onderling geldt deze beperking niet. *Wanneer in hetzelfde bad sporters vanaf 18 jaar samen met jeugd en kinderen sporten dan gelden de aantallen van maximaal 50 personen in totaal;*
- Gebruik **waar mogelijk** eigen materialen (brillen, badmutsen, pullboy enz.).

### Trimtijden

Check de website voor de actuele tijden:

<https://www.zvvs.nl/trimzwemmen/trainingstijden/>

### Trainers en coaches

- Je bent tevens coronaverantwoordelijke en zorgt dat de maatregelen worden gehandhaafd;
- Spreek mensen aan zodra ze zich niet aan de regels houden;
- De baanindeling wordt gemaakt door de aanwezige trainer(s);
- Er geldt een **maximum van 30 personen** in het **wedstrijdbad** en **25** in het **doelgroepenbad**. Voor kinderen t/m 17 jaar onderling 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;
- **In het gehele pand draag je verplicht een mondkapje. Trainers en coaches zijn uitgezonderd van het dragen van een mondkapje tijdens het geven van instructies.**

## 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 komt binnen via de EHBO-ruimte en trekt daar de schoenen uit. Op de tribune trekt u de bovenkleding van uw kind uit, u neemt die kleding mee en vertrekt direct via de douches, kleedruimtes, de gang en de clubruimte het gebouw.

Het Corona Coördinatie Team begeleidt de kinderen naar het juiste badje en na de les naar de kleedruimtes. Als u uw kind komt ophalen geldt dezelfde routing. U wacht dan in de kleedruimte op uw zoon of dochter. U kunt dus helaas niet bij de zwemlessen aanwezig zijn.

### Kinderen, ouders/verzorgers en begeleiders

- Bij kinderen tot en met 18 jaar is onderling 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 genoodzaakt de tijden van diverse zwemlessen enigszins te wijzigen en/ of in te korten. Check de website voor de laatste versie van de tijden:

<https://www.zvvs.nl/leszwemmen/zwemles/>