

PROTOCOL VERANTWOORD ZWEMMEN

IN CORONATIJD vanaf 1 juli 2020



Vastgesteld door het bestuur van ZV Sassenheim d.d. 02-07-2020

VERANTWOORD ZWEMMEN ZV Sassenheim - Inleiding

Naar aanleiding van de wijzigingen die per 1 juli ingaan hebben wij ons protocol aangepast. Leden en of ouders van leden worden geacht op de hoogte te zijn van de (gewijzigde) regels.

De in acht te nemen maatregelen staan in dit document dat onder alle leden wordt verspreid en bekend wordt geacht. Het blijft belangrijk dat we ons allemaal netjes houden aan deze regels. Voor je eigen veiligheid en vooral ook voor de veiligheid van anderen. Zie je dat iemand zich niet goed aan de regels houdt? Spreek hem of haar daar dan vriendelijk op aan. Probeer dus niet boos te worden, maar wees begripvol naar elkaar. Alleen samen krijgen we corona onder controle en alleen samen krijgen we het voor elkaar om binnen de corona beperkingen veilig te kunnen trainen.

Met de versoepelingen vanaf 1 juli is heel veel weer mogelijk om met plezier onze sport te bedrijven. De resterende restrictie zit vooral in het direct na de sportactiviteit in acht nemen van de 1,5 meter-norm voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen.

Het bestuur

Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad op basis van richtlijnen RIVM

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 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 coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven 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 coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) 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;
- 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);
- Hoest en nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je naar het zwembad vertrekt thuis naar het toilet;
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden en doe dit thuis ook na de training;
- 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;
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct na afloop naar huis;
- Er is geen gebruik van douchegelegenheid mogelijk;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding

Maatregelen uit te voeren door bestuur voor start

- Aanstellen één of meerdere coronaverantwoordelijke(n) die op de hoogte is van de geldende regels/kaders. Dit zijn:
 - Maaïke Hofland voor zwemgeleding

- Jeroen Meijer voor waterpolo-geleding
- Frank van Nobelen contactpersoon coördinator sport in coronatijd
- Op de hoogte zijn en afstemming met Zwembad exploitant over de geldende regels (faciliteiten, te gebruiken materialen, routing locatie) en zorgen voor de naleving hiervan;
- Communicatie protocol met trainers, leden en ouders van leden en op locatie
- Instructie aan kaderleden dat zij leden moeten helpen bij het naleven van en aanspreken bij overtreding van, de regels;
- Waar nodig zorgen voor persoonlijke hygiëne en schoonmaakmiddelen voor kaderleden;

Maatregelen uit te voeren door trainers

- Weet wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit (WhatsApp aanmelding) en bewaar dit tenminste 4 weken;
- Organiseer en bewaak dat leden van 18+ onderling en tussen leden van 12+ tot 18 voor en na de training 1,5m afstand kunnen bewaken;
- Regel opvang zwemmers zodat de voorgeschreven looproute gevolgd wordt;
- Trek herkenbare ZVS-kleding aan;
- Zorg ervoor dat je 15 minuten voor aanvang aanwezig bent en het bad opgebouwd is voordat de zwemmers komen;
- Laat zwemmers niet eerder dan 5-10 minuten voor de starttijd van de training toe in het zwembad;
- Houd tenminste 1,5 meter afstand van zwemmers 12+ en/of mede-trainers;
- Maak bij elke training de maatregelen aan zwemmers duidelijk, met name voor de groepen waarbij voor en na de activiteit 1,5 meter afstand moet worden gehouden;
- Help de zwemmers om de maatregelen zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- De zwemmers moeten na afloop direct omkleden en vertrekken via de aangegeven looproute, zorg dat dit gefaseerd gebeurt;
- Na afloop van elke training wordt het materiaal ontsmet door de trainers die de training hebben gegeven. Dit kan met chloorwater
- Kader met (milde) corona-verschijnselen kan zich direct melden bij de GGD: 085-0782878. Na telefonische triage kun je worden uitgenodigd voor een COVID-19 test.

Maatregelen voor zwemmers

- Meld je tijdig (uiterlijk 2 uur van tevoren) aan via WhatsApp inschrijfformulier voor de training zodat we rekening kunnen houden met de toestroom;

- Doe thuis je zwemkleding aan onder je normale kleding. Zorg dat dit makkelijk aan- en uit te trekken kleding is zoals sweater, trainingsbroek etc.;
- Ga voordat je naar het zwembad vertrekt thuis naar het toilet;
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden en doe dit thuis ook na de training;
- Kom alleen naar het zwembad wanneer er voor jou een training gepland staat en je je aangemeld hebt;
- Neem de door het RIVM voorgeschreven afstand van 1,5m voor personen ouder dan 18 jaar in acht;
- Kom niet eerder dan 5-10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Ouders/verzorgers mogen het zwembad niet in;
- Volg altijd de aangewezen looproute;
- Volg de aanwijzingen van medewerkers/kader op;
- Zwemmers met onderliggend lijden of in een risicogroep wordt geadviseerd vooralsnog niet te gaan zwemmen;
- Verlaat na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang;
- Neem zoveel mogelijk je eigen materiaal (plankje, pull-boy, zoomers) mee naar de training.

Maatregelen te nemen door verzorgers van sporters

- Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels;
- Meld je kind(eren) tijdig (uiterlijk 2 uur van tevoren) aan via WhatsApp inschrijfformulier voor de training, zodat we rekening kunnen houden met de toestroom;
- Breng je kind(eren) anders alleen naar het zwembad wanneer er een training voor jouw kind(eren) gepland staat, reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden;
- Er is voor ouders/verzorgers geen toegang tot het zwembad. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- Laat kinderen kleding dragen die makkelijk zelfstandig aan- en uit te trekken is;
- Zorg dat je kind(eren) niet eerder dan 5-10 minuten voor aanvang van de training bij het zwembad is;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- Indien kinderen opgehaald worden bij het zwembad, dient dit moment zo kort mogelijk te zijn (oppikken en weggrijden). Controleer of je kind(eren) alle spullen bij zich hebben.

Routing

- De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar gemarkeerd;
- Bij binnenkomst volg je aangegeven looproute richting de kleedruimtes. Deze route wijkt niet veel af van normaal, alleen dien je goed rechts aan te houden.
- Vervolgens loop je door wisselcabine (naast eerste gemeenschappelijke herenkleedkamer) naar de zwemzaal;
- In zwemzaal loop je rechtsom, naar vrij plekje op bankjes (gemarkeerde vakken 18+) en daar kan je verder omkleden;
- De trainers geven verder instructie over start training en baanindeling;
- Na afloop van de training haal je je kleding op en loop je weer rechtsom naar de kleedruimtes, en gebruik je de gemeenschappelijke kleedkamer (onder 18) of de gemeenschappelijke kleedkamer (maximaal 5 zwemmers per kleedkamer) of wisselcabine;
- De omkleedtijd is beperkt tot 5 minuten door komst volgende groep, verlaat het zwembad dus zo spoedig mogelijk;
- In het zwembad zijn 1,5m zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen, helaas is kruisen op sommige punten onvermijdelijk, dus blijf attent op elkaar;

Omkleden

- Bij aankomst bij het zwembad heb je je badkleding al aan onder de gewone kleding;
- Trek je schoenen uit en doe je slippers aan voordat je door een kleedruimte naar het zwembad loopt.
- Omkleden doe je aan de rand van het bad;
- Stop je kleding in een tas en zet deze op een bankje langs het bad;
- Na afloop van de training kan je gebruik maken van een wisselcabine of gemeenschappelijke omkleedruimte om je natte badkleding uit te doen;

Aanmelding/toegang

- Als je wilt deelnemen aan de Vosse trainingen dan doen je dit kenbaar te maken via bestuur@zvsassenheim.nl met vermelding naam en 06-nummer;
- Vervolgens word je opgenomen in de betreffende WhatsApp-groep;
- Alleen zwemmers die zich hebben aangemeld via het WhatsApp inschrijfformulier mogen het zwembad in en deelnemen aan de training;

- Bij bereiken van maximale capaciteit zal beheerder aangeven dat training vol zit en inschrijven niet meer mogelijk is;
- Hiermee voorkomen we dat er meer zwemmers dan toegestaan aanwezig zijn.

Douche en toiletgebruik

- Ga voor de training thuis naar het toilet;
- Toiletbezoek is mogelijk maar dient tot minimum beperkt te blijven;
- Douches gebruiken we niet ter voorkoming van opstoppingen. Douche dus thuis;

Aantal zwemmers en aanwezige kaderleden

Groep met leden jonger dan 18 jaar (Wasbeek):

- Aantal zwemmers maximaal 48 (8 per baan);
- Aantal trainers minimaal 1 op 16 sporters.

Groep met leden van 18 jaar en ouder (Wasbeek):

- Aantal sporters maximaal 24;
- Aantal trainers minimaal 1 op 16 sporters.

Groep met leden van 13 jaar en ouder (Vosse):

- Aantal sporters maximaal 48;
- Aantal trainers minimaal 1 op 24 sporters.

De maximale bezetting is afhankelijk van de mogelijkheid om een groep conform de richtlijnen in en uit het bad te krijgen. Doordat dit groepsgewijs gaat kan dit afwijken van de bezetting die het zwembad zelf hanteert.

Trainingsvormen

- Er zijn geen beperkingen meer in trainingsvormen.

Trainingsgroepen en tijden zomerrooster

Voor de maximale capaciteit van de Trainingsgroepen in de zomer is uitgegaan van de geldende richtlijnen en routing van het betreffende bad:

1. De leeftijd van de sporters:

- a. Onder de 13 geen 1,5m beperking onderling en naar anderen;
 - b. Van 13 tot 18 jaar geen 1,5m beperking onderling en 13-, wel richting 18 jaar en ouder.
 - c. 18 jaar en ouder 1,5m beperking onderling en richting 13 tot 18 jaar.
2. De maximale bad-capaciteit waarbij beperkingen gehandhaafd kunnen worden:
- a. 48 zwemmers onder de 18 in de Wasbeek;
 - b. 24 zwemmers van 18 jaar en ouder in de Wasbeek
 - c. 48 zwemmers van 13 jaar en ouder in de Vosse

Zomerrooster per maandag 20 juli

- Maandag van 19:00 tot 19:45 alle leden van 12 jaar en jonger
- Maandag van 19:45 tot 20:30 trimzwemmers (excl. masters)
- Woensdag en vrijdag van 18:30 tot 19:30 zwem, masters en polo leden van 13 jaar en ouder

Locatie

- Maandag zwembad Wasbeek
- Woensdag en vrijdag zwembad De Vosse in Hillegom.

Er kunnen in groepen potentieel meer leden zich aanmelden dan we capaciteit beschikbaar hebben. De kans hierop achten we in de praktijk klein, vanuit de ervaring met vorige jaren. Dit kan echter afwijken omdat leden kiezen voor een andere vakantie invulling. Mocht er toch sprake zijn van overtekening dan is de volgorde van inschrijving bepalend. Overtekening zal door de trainer worden aangegeven.

Landtraining

De landtrainingen vervallen tijdens de zomervakantie.

Evaluatie en aanpassingen

Dit protocol is een levend document en zal zodanig aangepast worden dat voldoen blijft worden aan de richtlijnen van de RIVM.