

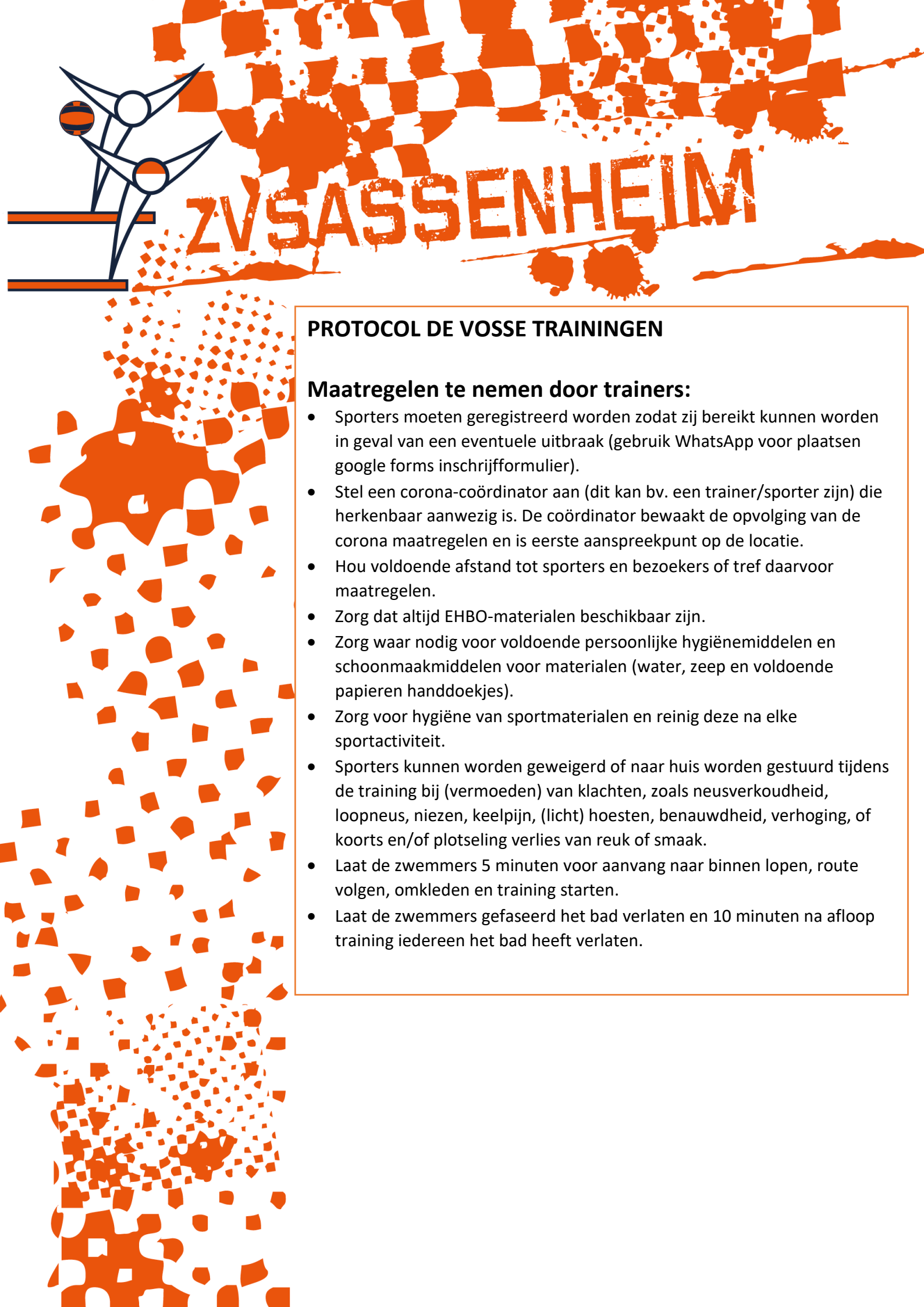


ZVSASSENHEIM

PROTOCOL DE VOSSE TRAININGEN

Algemene veiligheid en hygiëne maatregelen:

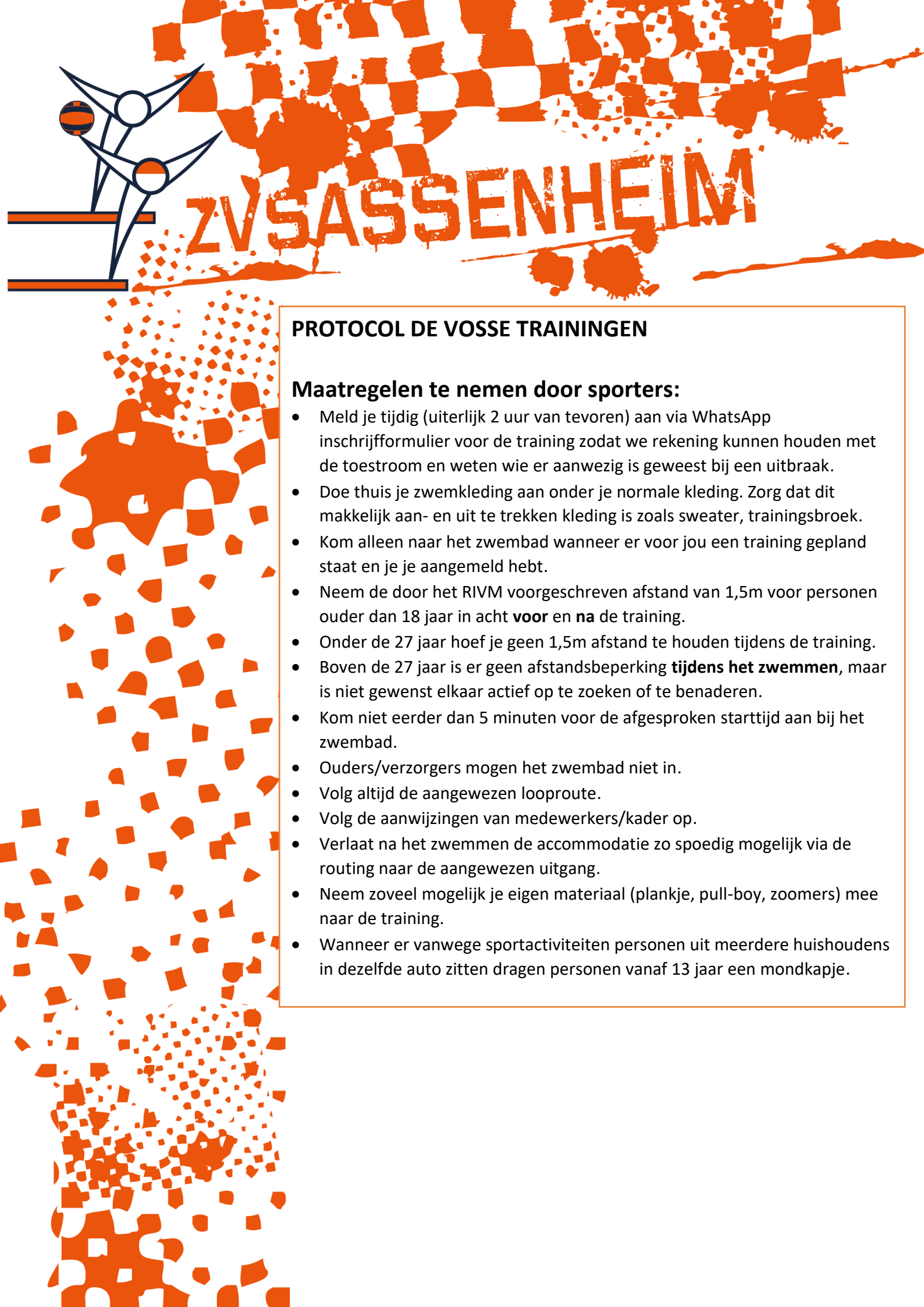
- Blijf thuis indien je klachten hebt die passen bij corona.
- Blijf thuis indien je corona hebt.
- Blijf thuis indien je huisgenoot naast milde corona klachten ook koorts of last van benauwdheid heeft.
- Blijf thuis indien je huisgenoot corona heeft.
- Blijf thuis indien je een nauw contact van iemand met corona bent.
- Blijf thuis indien je terugkomt uit het buitenland.
- Blijf thuis indien je een melding heeft gekregen via de app CoronaMelder.
- Is je testuitslag negatief, dan had je op het moment van testen geen corona. Je hoeft niet meer thuis te blijven, tenzij je een nauw contact bent van een coronapatiënt. In dat geval blijf je de resterende dagen van de quarantaineperiode van 10 dagen thuis. (Volg hierin het advies van de GGD).
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Houd de geldende afstandsregels in acht:
 - personen van 18 jaar en ouder houden 1,5m afstand in acht **voor** en **na** het sporten.
 - sporters tot en met 26 jaar mogen sporten zonder de 1,5 meter afstand in acht te hoeven nemen.
 - voor zwemmers vanaf 27 jaar is het toegestaan **tijdens het zwemmen** binnen 1,5m van elkaar te komen. Het is niet gewenst elkaar actief op te zoeken of te benaderen.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was thuis, voorafgaand aan en na het sporten, je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- In heel Nederland geldt een avondklok. Dat betekent dat iedereen tussen 22.00 uur 's avonds en 04.30 uur 's ochtends binnen blijft.



PROTOCOL DE VOSSE TRAININGEN

Maatregelen te nemen door trainers:

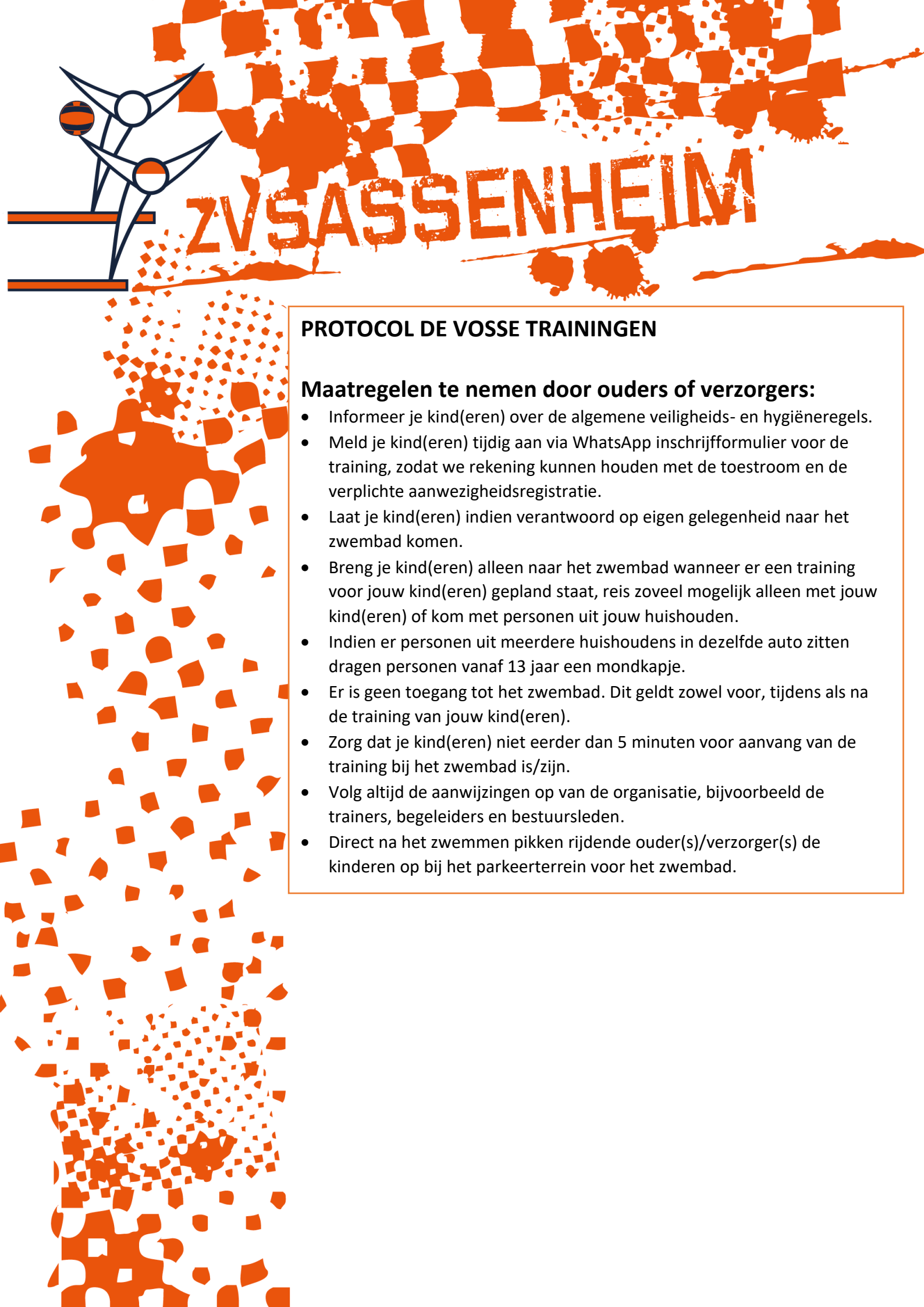
- Sporters moeten geregistreerd worden zodat zij bereikt kunnen worden in geval van een eventuele uitbraak (gebruik WhatsApp voor plaatsen google forms inschrijfformulier).
- Stel een corona-coördinator aan (dit kan bv. een trainer/sporter zijn) die herkenbaar aanwezig is. De coördinator bewaakt de opvolging van de corona maatregelen en is eerste aanspreekpunt op de locatie.
- Hou voldoende afstand tot sporters en bezoekers of tref daarvoor maatregelen.
- Zorg dat altijd EHBO-materialen beschikbaar zijn.
- Zorg waar nodig voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes).
- Zorg voor hygiëne van sportmaterialen en reinig deze na elke sportactiviteit.
- Sporters kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd tijdens de training bij (vermoeden) van klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, of koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak.
- Laat de zwemmers 5 minuten voor aanvang naar binnen lopen, route volgen, omkleden en training starten.
- Laat de zwemmers gefaseerd het bad verlaten en 10 minuten na afloop training iedereen het bad heeft verlaten.



PROTOCOL DE VOSSE TRAININGEN

Maatregelen te nemen door sporters:

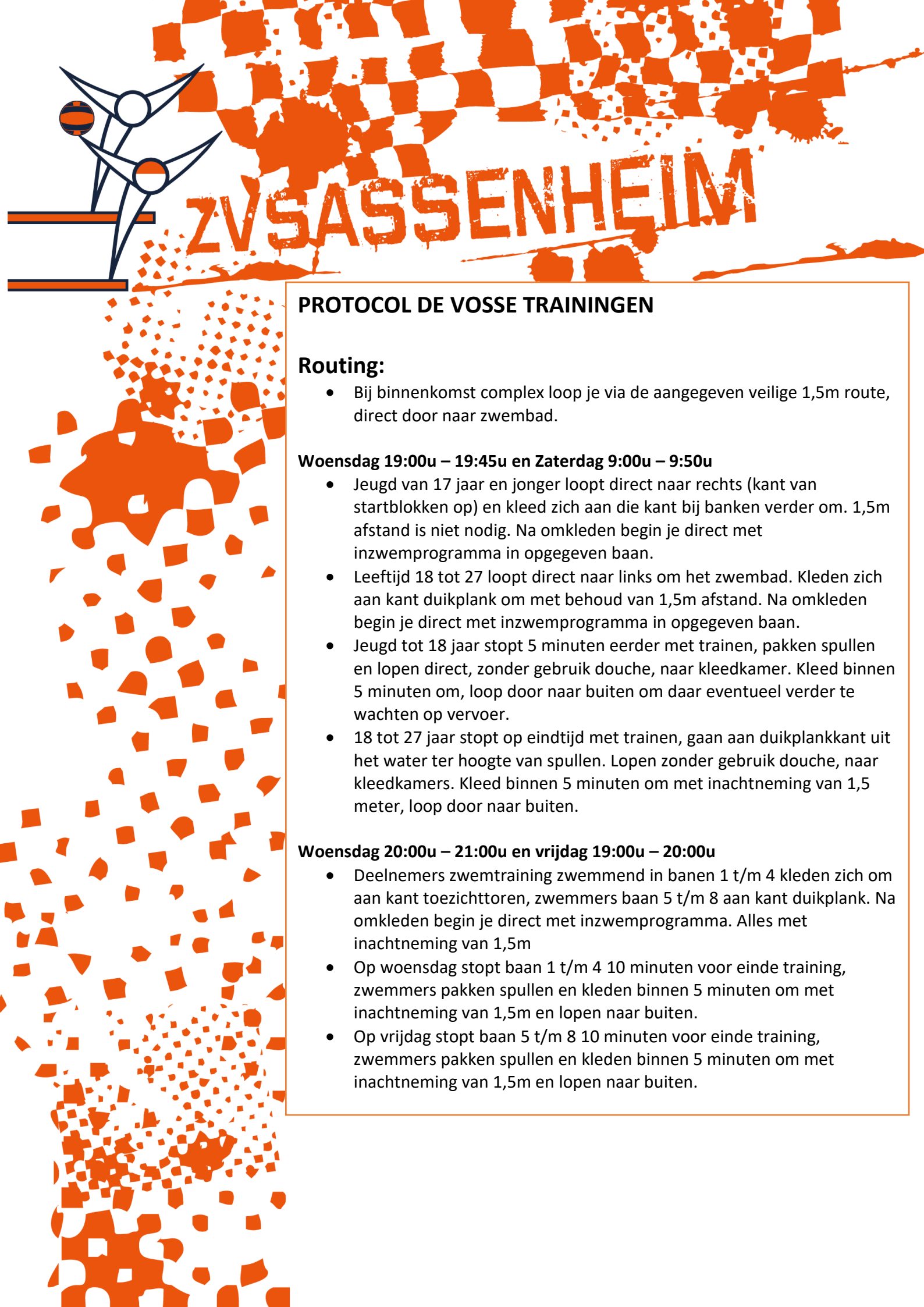
- Meld je tijdig (uiterlijk 2 uur van tevoren) aan via WhatsApp inschrijfformulier voor de training zodat we rekening kunnen houden met de toestroom en weten wie er aanwezig is geweest bij een uitbraak.
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je normale kleding. Zorg dat dit makkelijk aan- en uit te trekken kleding is zoals sweater, trainingsbroek.
- 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 **voor** en **na** de training.
- Onder de 27 jaar hoef je geen 1,5m afstand te houden tijdens de training.
- Boven de 27 jaar is er geen afstandsbeperking **tijdens het zwemmen**, maar is niet gewenst elkaar actief op te zoeken of te benaderen.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor de afgesproken starttijd aan bij het zwembad.
- Ouders/verzorgers mogen het zwembad niet in.
- Volg altijd de aangewezen looproute.
- Volg de aanwijzingen van medewerkers/kader op.
- 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.
- Wanneer er vanwege sportactiviteiten personen uit meerdere huishoudens in dezelfde auto zitten dragen personen vanaf 13 jaar een mondkapje.



PROTOCOL DE VOSSE TRAININGEN

Maatregelen te nemen door ouders of verzorgers:

- Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels.
- Meld je kind(eren) tijdig aan via WhatsApp inschrijfformulier voor de training, zodat we rekening kunnen houden met de toestroom en de verplichte aanwezigheidsregistratie.
- Laat je kind(eren) indien verantwoord op eigen gelegenheid naar het zwembad komen.
- Breng je kind(eren) alleen naar het zwembad wanneer er een training voor jouw kind(eren) gepland staat, reis zoveel mogelijk alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden.
- Indien er personen uit meerdere huishoudens in dezelfde auto zitten dragen personen vanaf 13 jaar een mondkapje.
- Er is geen toegang tot het zwembad. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren).
- Zorg dat je kind(eren) niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training bij het zwembad is/zijn.
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden.
- Direct na het zwemmen pikken rijdende ouder(s)/verzorger(s) de kinderen op bij het parkeerterrein voor het zwembad.



ZV SASSSENHEIM

PROTOCOL DE VOSSE TRAININGEN

Routing:

- Bij binnenkomst complex loop je via de aangegeven veilige 1,5m route, direct door naar zwembad.

Woensdag 19:00u – 19:45u en Zaterdag 9:00u – 9:50u

- Jeugd van 17 jaar en jonger loopt direct naar rechts (kant van startblokken op) en kleeft zich aan die kant bij banken verder om. 1,5m afstand is niet nodig. Na omkleden begin je direct met inzwemprogramma in opgegeven baan.
- Leeftijd 18 tot 27 loopt direct naar links om het zwembad. Kleden zich aan kant duikplank om met behoud van 1,5m afstand. Na omkleden begin je direct met inzwemprogramma in opgegeven baan.
- Jeugd tot 18 jaar stopt 5 minuten eerder met trainen, pakken spullen en lopen direct, zonder gebruik douche, naar kleedkamer. Kleeft binnen 5 minuten om, loop door naar buiten om daar eventueel verder te wachten op vervoer.
- 18 tot 27 jaar stopt op eindtijd met trainen, gaan aan duikplankkant uit het water ter hoogte van spullen. Lopen zonder gebruik douche, naar kleedkamers. Kleeft binnen 5 minuten om met inachtneming van 1,5 meter, loop door naar buiten.

Woensdag 20:00u – 21:00u en vrijdag 19:00u – 20:00u

- Deelnemers zwemtraining zwemmend in banen 1 t/m 4 kleden zich om aan kant toezichttoren, zwemmers baan 5 t/m 8 aan kant duikplank. Na omkleden begin je direct met inzwemprogramma. Alles met inachtneming van 1,5m
- Op woensdag stopt baan 1 t/m 4 10 minuten voor einde training, zwemmers pakken spullen en kleden binnen 5 minuten om met inachtneming van 1,5m en lopen naar buiten.
- Op vrijdag stopt baan 5 t/m 8 10 minuten voor einde training, zwemmers pakken spullen en kleden binnen 5 minuten om met inachtneming van 1,5m en lopen naar buiten.



ZVSASSENHEIM

PROTOCOL DE VOSSE TRAININGEN

Trainingsschema

- Woensdag van 19:00 tot 19:45 alle leden van 12 tot 27 jaar
- Woensdag van 20:00 tot 21:00 alle leden van 27 jaar en ouder
- Vrijdag van 19:00 tot 20:00 alle leden van 27 jaar en ouder
- Zaterdag van 9:00 tot 9:50u alle leden van 12 tot 27 jaar

Locatie

- Zwembad de Vosse in Hillegom.

Aanmelden

- Als je mee wilt doen met de zwemtraining, mail dan je voor- en achternaam, telefoonnummer en leeftijd naar bestuur@zvsassenheim.nl
- Je wordt vervolgens opgenomen in de WhatsApp-groep
- In deze WhatsApp-groep kan alleen de trainer berichten plaatsen. Reageren is niet mogelijk, zodat berichten beperkt blijven
- De trainer plaatst voor elke training een link in de WhatsApp-groep waarmee je je kan aanmelden voor de training. Dit kan tot maximaal 2 uur voor aanvang van de training. Niet aanmelden is niet meedoen!
- 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.