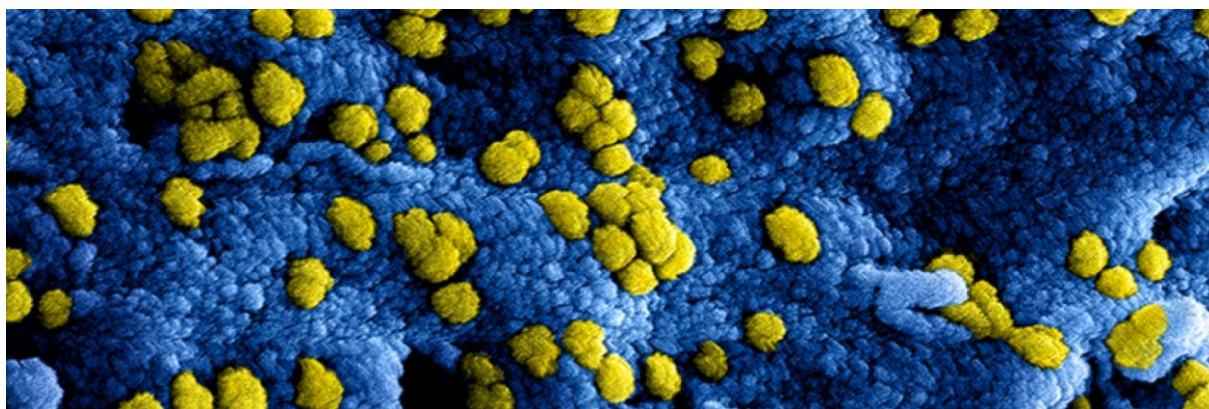


DWT



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leeszemmen

Covid 19 Protocol



Per 17 november 2020



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en lezswemmen

Protocol Covid-19

Zwemvereniging de Watertrappers heeft een protocol opgesteld op basis van het Protocol Verantwoord Zwemmen, opgesteld door samenwerkende partijen in de zwembranche. Wij zorgen ervoor dat onderstaande regels gecommuniceerd worden naar onze leden, via e-mail en publicatie op de website. Tevens zal er een geprinte versie aanwezig zijn op ieder uur dat wij het bad huren.

In het zwembad volgen wij de regels op van de beheerder, SRO. (Dit zijn regels m.b.t. omkleden, route door het zwembad, hygiëne etc.

Bij lezswemmen is de uurleider de "corona" verantwoordelijke . Hij/zij geeft vrijwilligers de instructie dat ze de zwemmers helpen bij het naleven van de regels. Hij/zij spreekt de zwemmers aan op ongewenst gedrag bij het overtreden van de regels.

Bij wedstrijdzwemmen, waterpolo en synchroonzwemmen is de aanwezige hoofdtrainer de "corona" verantwoordelijke . Hij/ zij geeft vrijwilligers de instructie om de zwemmers te helpen bij het naleven van de regels. Hij/ zij spreekt de zwemmers aan op ongewenst gedrag bij het overtreden van de regels.

Indien regels kunnen worden versoepeld of aangepast worden zal het bestuur deze zo snel mogelijk communiceren naar alle werkgroepen. De werkgroepen zijn verantwoordelijk voor het verspreiden van het protocol onder hun kader.

Wij vertrouwen erop dat een ieder de regels zal naleven. Echter, mochten deze regels niet worden nageleefd dan kan de "corona" verantwoordelijke desbetreffend persoon uit het bad sturen. Mocht de overtreding dusdanig zijn, dan kan de "corona" verantwoordelijke het bestuur verzoeken de persoon voor een periode te weren.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- 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 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 en gebruik papieren zakdoekjes²;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- 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;
- Schud geen handen;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Voor zwemmers:

1. Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 13 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. Jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
2. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
3. Draag bij binnenkomst een mondkapje. Deze dient in alle ruimtes gebruikt te worden behalve in de zwemzaal
4. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
5. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
6. Tijdens trainingen mag er getraind worden in groepen van vier personen. Deze vier personen moeten, als er één of meerdere personen van 18 jaar of ouder bij zit(-ten), anderhalve meter afstand houden. Tijdens de training mag er niet van groep worden gewisseld;
7. In de zwemzaal mogen niet meer dan 30 personen zijn indien er één of meer personen 18 jaar of ouder zijn. Dit aantal is exclusief personeel/ kader;
8. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
9. 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;
10. 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);
11. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
12. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
13. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
14. Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan;
15. Indien je positief getest bent op het dragen van het coronavirus, volg dan de GGD-instructies om anderen te waarschuwen.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Voor kader:

1. Houd 1,5 meter afstand;
2. Schud geen handen;
3. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
4. Gebruik bij binnenkomst een mondkapje en in alle ruimtes, behalve bij het les-/training geven.
5. Was je handen volgens de instructie. In ieder geval direct na binnenkomst, na toiletbezoek, na het schoonmaken en voordat je weer naar huis gaat;
6. Deel je (werk)benodigdheden niet met anderen. Reinig met een schoonmaakmiddel bij start van je dienst. Hanteer de voorschriften m.b.t. gebruik en schoonmaak van materialen. Bij zwemmateriaal voldoet het schoonmaken door dit goed met zwemwater af te spoelen;
7. Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 13 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. Jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
8. Tijdens trainingen mag er getraind worden in groepen van vier personen. Deze vier personen moeten, als er één of meerdere personen van 18 jaar of ouder bij zit(-ten), onderling anderhalve meter afstand houden. Het is taak van de trainer om dit op een juiste wijze in te vullen. Tijdens de training mag er niet van groep worden gewisseld;
9. In de zwemzaal mogen niet meer dan 30 personen zijn indien er één of meer personen 18 jaar of ouder zijn. Dit aantal is exclusief personeel/ kader.
10. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
11. 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;
12. 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);
13. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
14. Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
15. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
16. Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan;



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

17. In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als kader binnen de 1,5 meter van een ander komt;
18. Indien je positief getest bent op het dragen van het coronavirus, volg dan de GGD-instructies om anderen te waarschuwen.

Routing/aanmelden:

1. Bij binnenkomst is het gebruik van een mondkapje verplicht. Alleen in de zwemzaal mogen zwemmers en kader het mondkapje verwijderen. Na de les/ training dient het mondkapje weer gebruikt te worden;
2. De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar;
3. In de badinrichting zijn 1,5 meter zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen;
4. Iedere zwemmer en kaderlid dient ervoor te zorgen dat hij of zij zich meldt bij de tafeldame (leszwemmen) of trainer (sportsectoren) zodat de presentielijsten compleet worden bijgehouden. Ook het kader dient op deze lijsten te worden gezet.

Omkleeden:

1. Kader en zwemmers dienen hun badkleding reeds onder hen gewone kleding aan te hebben. Uittrekken gebeurt op de daarvoor bestemde plaatsen. Na de les/ training kan men wel in de daarvoor bestemde ruimtes aankleden. Dit dient wel snel te gebeuren. Na het aankleden dient een ieder direct de accommodatie te verlaten. Buiten mag men ook niet blijven om nog na te praten.
2. De gemeenschappelijke kleedruimten worden uitsluitend gebruikt als de 1,5 meterrichtlijn gewaarborgd kan worden. Elke badinrichting bepaalt zelf hoeveel personen er in een kleedruimte aanwezig mogen zijn en neemt ter overweging om een ingaande en uitgaande kleedruimte aan te wijzen;
3. Elke badinrichting bepaalt waar de kleding en schoenen na omkleeden worden neergelegd. De kleding dient men in tassen op te bergen en deze op een aangegeven plek te plaatsen.
4. Specificaties zie toelichting op pagina 8.

Douche en toiletgebruik:

1. Toiletvoorzieningen zijn vrij toegankelijk. Zwemmers wordt gevraagd om vooraf thuis naar het toilet te gaan om gebruik tot een minimum te beperken. Was na gebruik van toiletvoorziening je handen met zeep;
2. Douches kunnen wegens de routing niet worden gebruikt.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Gebruik materialen en hygiëne:

1. Maak gebruik van de handenwasgelegenheden;
2. Binnen de zwembaden zijn verschillende schoonmaak- en reinigingsprotocollen in gebruik. Deze worden strikt nageleefd en daar waar noodzakelijk geïntensiveerd. Met name desinfectie van oppervlakten en materialen krijgt extra aandacht conform richtlijnen.

Activiteiten in de binnen en buiten badinrichtingen

Zwemlessen:

1. De zweminstructeur geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter van de kinderen ouder dan 12 jaar en volwassenen, bij voorkeur vanaf de kant;
2. Bij kinderen tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht.
3. De zweminstructeurs houden onderling en tot ouders/verzorgers en begeleiders een afstand van 1,5 meter aan

Groepsactiviteiten:

1. Tijdens trainingen mag er getraind worden in groepen van vier personen. Deze vier personen moeten, als er één of meerdere personen van 18 jaar of ouder bij zit(-ten), anderhalve meter afstand houden. Tijdens de training mag er niet van groep worden gewisseld
2. In de zwemzaal mogen niet meer dan 30 personen zijn indien er één of meer personen 18 jaar of ouder zijn. Dit aantal is exclusief personeel/ kader.;

Banenzwemmen:

1. De toezichthouder/instructeur/trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
2. Tijdens de activiteiten zijn de algemene afstandsbeperking van kracht zoals eerder benoemd;



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Toelichting omkleden:

Boerhaavebad:

- Maximaal 30 personen kunnen zich langs de badrand uitkleden.
- Voor het aankleden na het zwemmen zijn 21 wisselcabines beschikbaar. Voor kinderen van het leszwemmen zijn er op het terras bij het recreatiebad ook 20 stoelen beschikbaar waar zij kunnen worden aangekleed. Indien er voor de volwassenen niet genoeg wisselcabines zijn, zullen zij gefaseerd moeten stoppen met zwemmen. Omkleden dient dan snel te gebeuren zodat een volgende groep terecht kan. Het faseren zal door de trainer/ uurleider worden georganiseerd.

Planeet:

- In de aangewezen eerste kleedruimtes kan worden uitgekleeed.
- Na het zwemmen kan er in de achterste (looproute aanhouden) kleedkamers worden aangekleed. Indien nodig mag de dubbele rij wisselcabines ook worden gebruikt. Totaal zijn er dan 64 aankleedruimtes. Mocht een andere vereniging tegelijk om willen kleden dan hebben wij beschikking over 24 aankleedruimtes in twee aankleedruimtes en 16 in de dubbele rij wisselcabines.

Clubhuis:

- Het clubhuis is gesloten. Alleen voor toegang tot de zwemzaal mag het clubhuis gebruikt worden, indien dat van te voren is vastgesteld.