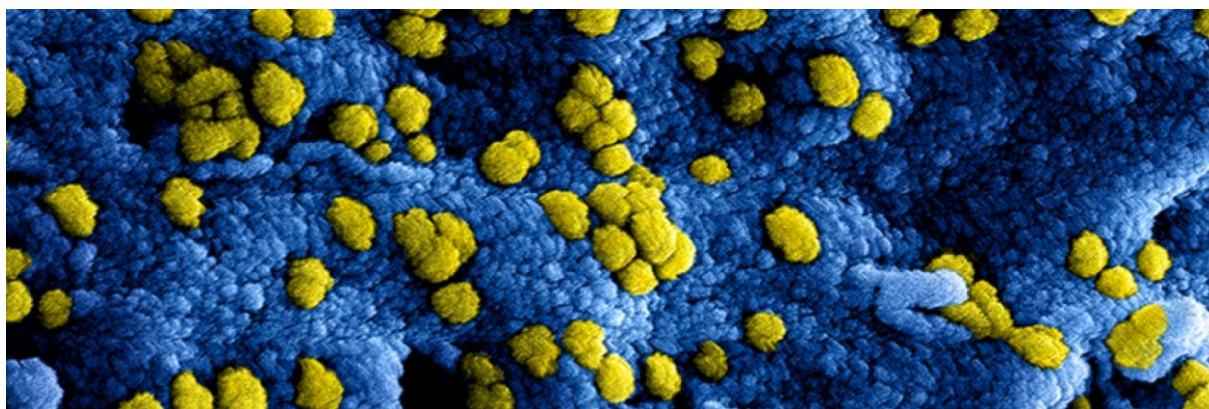


DWT



Waterpolo, wedstrijdswemmen,
synchroonzwemmen en lezswemmen

Covid 19 Protocol



Zaal trainingen



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Protocol Covid-19

Zwemvereniging de Watertrappers heeft een protocol opgesteld op basis van de Protocollen Verantwoord Sporten, opgesteld door het NOC-NSF en 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.

Dit protocol is van toepassing op sportzalen die DWT huurt van SRO. In de accommodaties volgen wij de regels op van de beheerder, SRO. (Dit zijn regels m.b.t. omkleden, routing, hygiëne etc.)

De trainer is de corona verantwoordelijke vanaf het moment van verzamelen tot het moment dat de accommodatie is verlaten. De trainer zal de sporters aanspreken om de regels na te leven.

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 de accommodatie 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 de sport accommodatie:

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 sporten 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 sporters:

1. 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 specifieke activiteiten in het water met een instructeur zijn afwijkingen hierop mogelijk;
2. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
3. Was voorafgaand aan en na afloop van het sporten je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
4. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
5. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
6. 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;
7. 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);
8. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
9. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
10. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
11. Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan;



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. Was je handen volgens de instructie. In ieder geval direct na binnenkomst, na toiletbezoek, na het schoonmaken en voordat je weer naar huis gaat;
5. 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;
6. Anders dan in een dreigende situatie, maak je als kader op geen enkel moment fysiek contact;
7. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
8. 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;
9. 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);
10. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
11. Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
12. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
13. Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan;
14. In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als kader binnen de 1,5 meter van een ander komt;
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

Routing/aanmelden:

1. Verzamel buiten de accommodatie zodat iedereen achter elkaar in één rij naar binnen kan. De corona verantwoordelijke wijst personen aan die de deuren open houden als deze niet open kunnen worden gezet. Zo worden deuren door een minimaal aantal verschillende personen aangeraakt.
2. De route van aankomst en vertrek in de sportaccommodatie 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 sporter en kaderlid dient ervoor te zorgen dat hij of zij zich meldt bij de trainer zodat de presentielijsten compleet worden bijgehouden. Ook het kader dient op deze lijsten te worden gezet. Indien er een nieuw lid aanwezig is, die nog niet aangemeld is bij de ledenadministratie, zal hij behalve zijn naam ook zijn telefoonnummer moeten laten noteren.
5. Personen anders dan trainers of sporters dienen geen toegang tot de accommodatie te krijgen. Toeschouwers zijn niet toegestaan.

Omkleden:

1. Kader en sporters dienen hun sportkleding reeds onder hen gewone kleding aan te hebben. Uitkleden gebeurt op de daarvoor bestemde plaatsen. Na de 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.



Waterpolo, wedstrijdswemmen,
synchroonswemmen en leszwemmen

Douche en toiletgebruik:

1. Een iedere wordt voorafgaand aan bezoek verzocht thuis naar toilet te gaan;
2. Toiletbezoek in de accommodatie dient tot een minimum beperkt te worden. Reeds bestaande hygiënerichtlijnen vanuit de branche blijven gelden;
3. Toiletvoorzieningen zijn vrij toegankelijk. Sporters worden gevraagd om vooraf thuis naar het toilet te gaan. Was na gebruik van toiletvoorziening je handen met zeep;
4. De douches worden niet gebruikt.

Gebruik materialen en hygiëne:

1. Maak gebruik van de handenwasgelegenheden;
2. Gebruikte attributen dienen na gebruik gereinigd te worden met een desinfecterend middel.
3. Maak de deurklinken/ handvatten met een desinfecterend middel schoon bij het verlaten van de accommodatie.