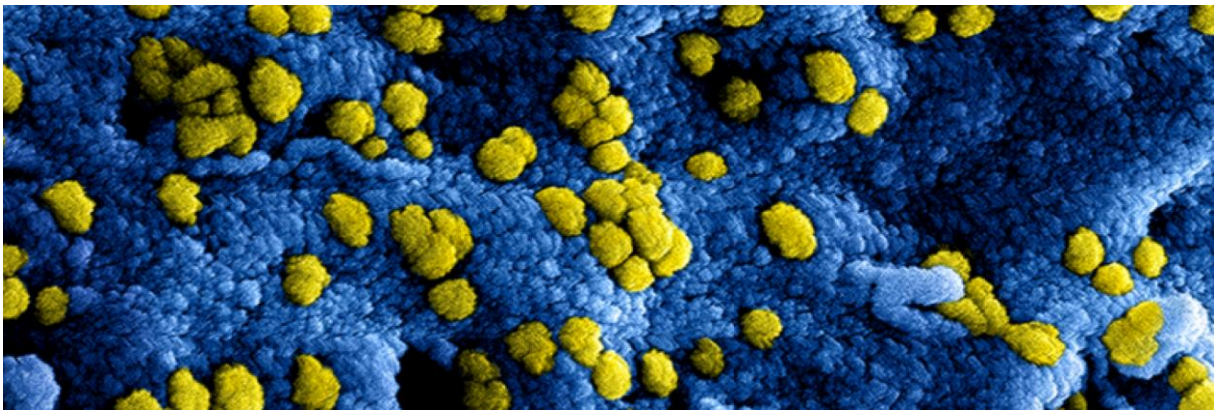


DWT



Waterpolo, wedstrijdswemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Covid 19 Protocol



Boerhaavebad



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Protocol Covid-19 Boerhaavebad

Zwemvereniging de Watertrappers heeft een protocol opgesteld op basis van de richtlijnen van de KNZB.

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 en hygiëne etc.);

Bij leszwemmen 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.

Het clubhuis mag niet gebruikt worden voor vergaderingen, oefeningen, eten en/ of drinken etc. Toegang tot het clubhuis is uitsluitend toegestaan als doorgang voor de ochtend trainingen van wedstrijdzwemmen en voor het halen/ terug leggen van benodigdheden voor trainingen (ballen, muziekinstallatie etc.). Indien er nog geen personeel van SRO is kan het clubhuis ook als uitgang worden gebruikt zolang er geen mensen op dat tijdstip naar binnen gaan

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 tot en met de zomervakantie te weren.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Leszwemmen: we starten vanaf badje drie of hoger, omdat in 1 en 2 de afstand tussen lesgever en kind geen 1,5 meter kan zijn.

1. De les kinderen komen met hun zwemkleding onder hun gewone kleren naar het zwembad. Er mag één persoon mee per kind om het kind uit te kleden en de badmuts op te doen. Indien een badmuts tijdens de zwemles af gaat zal het kind zonder de les moeten vervolgen. De ouders dienen de kleren bij zich te houden tijdens de zwemles.
2. De kinderen dienen zich aan te melden bij de tafeldame. Zij houdt de presentielijst bij en deelt overschoenen uit aan ieder kind en begeleider. Er is absoluut geen fysiek contact tussen het kind en degene die incheckt.
3. In het zwembad wordt de route gevolgd die staat aangegeven door SRO. Dit betekent door lopen door de hal, langs de tafeldame, doorlopen naar de laatste kleedkamer. Daar worden de overschoenen aangedaan om vervolgens de route te vervolgen naar de zwemzaal. In de zwemzaal worden de kinderen uitgekled en voorzien van hun badmuts in de daarvoor afgebakende delen. Vervolgens verlaten de begeleiders met de kleding van de leszwemmer de accommodatie volgens de aangegeven route.
4. De kinderen worden per 2 badjes (niveau zwemles) opgeroepen. De eerste groep mag 5 minuten voor aanvang van de zwemles naar binnen. De groepen daarna volgen met een tussen pauze van 5 minuten. De kinderen krijgen 45 minuten zwemles en vertrekken weer in groepen van twee badjes, zoals ze zijn binnen gekomen.
5. De zweminstructeur geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter tot de kinderen, bij voorkeur vanaf de kant.
6. Het is niet toegestaan dat je als ouder/verzorger als toeschouwer aanwezig bent op de badinrichting. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les van jouw kind(eren).
7. De begeleider van het kind mag aan het eind van de les, dus 45 minuten nadat de les is begonnen, het kind weer in de zwemzaal ophalen met gebruik van de zelfde overschoenen. Dan kunnen ouder en kind langs de douches naar de kleedcabines om daar zo snel mogelijk aan te kleden. Vervolgens dient met de accommodatie direct te verlaten door het volgen van de route.
8. Ouders/verzorgers houden 1,5 meter afstand van de zweminstructeurs, kinderen uit andere huishoudens en andere ouders/verzorgers. Tijdens de les worden de begeleiders geacht zich niet buiten bij het zwembad op te houden.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Wedstrijdzwemmen:

1. De zwemmers dienen zich aan te melden voor een training. Dit doen ze bij een door de commissie aangewezen contactpersoon. Ze krijgen van het contactpersoon door hoe laat zij verwacht worden. Per keer mogen er 11 zwemmers naar binnen met een tussenpose van 5 minuten.
2. De zwemmers dienen voor de training hun zwemkleding aan te hebben onder hun gewone kleding. Ze krijgen in de centrale hal overschoenen die zij na het doorlopen van de kleedkamer aan moeten. Hun kleding kunnen ze uitdoen op de door SRO aangewezen plaats in de zwemzaal. In het gebouw dient de route van SRO te worden gevolgd. Indien (maximaal) één begeleider nodig is bij kinderen dient hij/ zij de zwemzaal via de aangegeven route weer te verlaten. Na de training kan het kind weer opgehaald worden in de zwemzaal met gebruik van de overschoenen. Het kind kan in een wisselcabine worden aangekleed, net als de andere zwemmers.
3. - Kinderen tot en met 12 jaar mogen met maximaal acht personen in een baan.
- Iedereen ouder dan 12 jaar: 1,5 meter afstand is de norm, er wordt éénrichting aangehouden, dus in 1 baan heen, een andere baan terug, er wordt niet ingehaald.
4. Voor elke groep is er een trainer aanwezig. Er zal ook groepsgewijs getraind worden. De trainers houden de presentielijsten bij.
5. De trainingen worden verkort met 5 minuten per groep per uur. Zijn er drie groepen binnen gekomen, dan wordt de training dus verkort met $3 * 5 = 15$ minuten.
6. Er kan niet gedoucht worden na de trainingen. De zwemmers dienen in de zelfde groepen het bad weer te verlaten volgens de aangegeven route. Aankleden in de wisselcabines dient zo snel mogelijk te gebeuren. De accommodatie dient zo snel mogelijk na de training te worden verlaten.
7. Ouders kunnen niet in de accommodatie blijven tijdens de training van hun kind(eren). Zij dienen ook niet buiten de accommodatie te wachten tot de training over is.
8. Bij de ochtend trainingen zonder personeel zullen de zwemmers in groepen van maximaal 11 personen via het clubhuis naar binnen mogen. Het clubhuis mag uitsluitend gebruikt worden als toegang tot het zwembad. Bij binnenkomst dienen de handen te worden gewassen met desinfecterend middel dat klaar zal staan. Na de ochtend training zal het bad via de door SRO gemaakte route worden verlaten. Mocht personeel van SRO niet aanwezig zijn dan zal het clubhuis ook als uitgang dienen.

Waterpolo:

1. De zwemmers dienen zich aan te melden voor een training. Dit doen ze bij een door de commissie aangewezen contactpersoon. Ze krijgen van het contactpersoon door hoe laat zij verwacht worden. Per keer mogen er 11 zwemmers naar binnen met een tussenpose van 5 minuten.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

2. De zwemmers dienen voor de training hun zwemkleding aan te hebben onder hun gewone kleding. Ze krijgen in de centrale hal overschoenen die zij na het doorlopen van de kleedkamer aan moeten. Hun kleding kunnen ze uitdoen op de door SRO aangewezen plaats in de zwemzaal. In het gebouw dient de route van SRO te worden gevolgd. Indien (maximaal) één begeleider nodig is bij kinderen dient hij/ zij de zwemzaal via de aangegeven route weer te verlaten. Na de training kan het kind weer opgehaald worden in de zwemzaal met gebruik van de overschoenen. Het kind kan in een wisselcabine worden aangekleed, net als de andere zwemmers.
3. - Kinderen tot en met 12 jaar mogen met maximaal acht personen in een baan.
- Iedereen ouder dan 12 jaar: 1,5 meter afstand is de norm, er wordt éénrichting aangehouden, dus in 1 baan heen, een andere baan terug, er wordt niet ingehaald.
4. Voor elke groep is er een trainer aanwezig. Er zal ook groepsgewijs getraind worden. Ook bij oefeningen met de bal zal de onderlinge afstand van 1,5 meter door de trainer worden gecontroleerd. De trainers houden de presentielijsten bij. Er mag één goal per traininguur worden neergezet door twee personen aan de ondiepe kant. Na de training dient het goal door twee personen te worden opgeruimd. Opbouwen en opruimen van het goal mag alleen als deze goed toegankelijk is. Het is mogelijk dat de eerste keren gebruik van het goal nog niet mogelijk is.
5. De trainingen worden verkort met 5 minuten per groep per uur. Zijn er drie groepen binnen gekomen, dan wordt de training dus verkort met $3 * 5 = 15$ minuten.
6. Er kan niet gedoucht worden na de trainingen. De zwemmers dienen in de zelfde groepen het bad weer te verlaten volgens de aangegeven route. Aankleden in de wisselcabines dient zo snel mogelijk te gebeuren. De accommodatie dient zo snel mogelijk na de training te worden verlaten.

Synchroonzwemmen:

1. De zwemmers dienen zich aan te melden voor een training. Dit doen ze bij een door de commissie aangewezen contactpersoon. Ze krijgen van het contactpersoon door hoe laat zij verwacht worden. Per keer mogen er 11 zwemmers naar binnen met een tussenpose van 5 minuten.
2. De zwemmers dienen voor de training hun zwemkleding aan te hebben onder hun gewone kleding. Ze krijgen in de centrale hal overschoenen die zij na het doorlopen van de kleedkamer aan moeten. Hun kleding kunnen ze uitdoen op de door SRO aangewezen plaats in de zwemzaal. In het gebouw dient de route van SRO te worden gevolgd. Indien (maximaal) één begeleider nodig is bij kinderen dient hij/ zij de zwemzaal via de aangegeven route weer te verlaten. Na de training kan het kind weer opgehaald worden in de zwemzaal met gebruik van de overschoenen. Het kind kan in een wisselcabine worden aangekleed, net als de andere zwemmers.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

3. - Kinderen tot en met 12 jaar mogen met maximaal acht personen in een baan.
- Iedereen ouder dan 12 jaar: 1,5 meter afstand is de norm, er wordt éénrichting aangehouden, dus in 1 baan heen, een andere baan terug, er wordt niet ingehaald.
4. Voor elke groep is er een trainer aanwezig. Er zal ook groepsgewijs getraind worden. Ook bij oefeningen met de bal zal de onderlinge afstand van 1,5 meter door de trainer worden gecontroleerd. De trainers houden de presentielijsten bij. De ballen zullen na iedere training worden ontsmet.
5. De trainingen worden verkort met 5 minuten per groep per uur. Zijn er drie groepen binnen gekomen, dan wordt de training dus verkort met $3 * 5 = 15$ minuten.
6. Er kan niet gedoucht worden na de trainingen. De zwemmers dienen in de zelfde groepen het bad weer te verlaten volgens de aangegeven route. Aankleden in de wisselcabines dient zo snel mogelijk te gebeuren. De accommodatie dient zo snel mogelijk na de training te worden verlaten.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

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 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 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;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- 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.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes ;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;

Voor (ouders van) zwemmers:

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden;
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
8. 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 ruimtes;
9. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
11. Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel);
12. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
13. Douche thuis voor en na het zwemmen;
14. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
15. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
16. 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;
17. 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);
18. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
19. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
20. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;