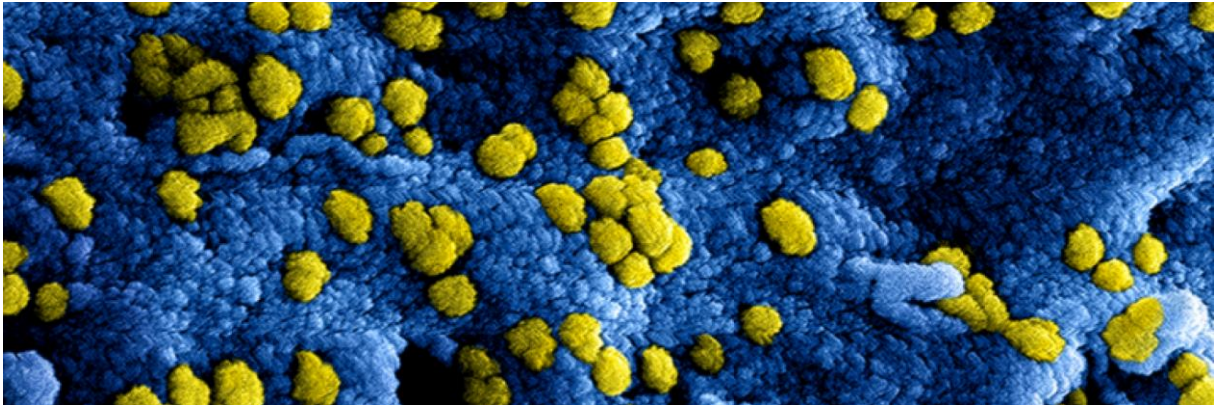


DWT



Waterpolo, wedstrijdswemmen,
synchronzwemmen en leszwemmen

Covid 19 Protocol



De Planeet



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

Protocol Covid-19 Planeet

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.

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.

In de Planeet hebben wij standaard geen uren voor waterpolo en wedstrijdzwemmen. Mocht dat in deze periode wel het geval zijn dat zullen die conform dit protocol worden ingevuld.

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 vijf of hoger, omdat in 1 en 2 de afstand tussen lesgever en kind geen 1,5 meter kan zijn.

1. Het kader wordt 5 minuten voor de eerste groep kinderen verwacht aanwezig te zijn. Zij zullen instructie krijgen van de uurleider over de verdeling van de taken
2. 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.
3. De kinderen dienen zich aan te melden bij de tafeldame. Zij houdt de presentielijst bij. Er is absoluut geen fysiek contact tussen het kind en degene die incheckt.
4. In het zwembad wordt de route gevolgd die staat aangegeven door SRO. Eerst wordt het kind in de hal aangemeld. Daarna gaan het kind en de begeleider naar de kleedkamers. In de eerste twee kleedkamers kunnen de kinderen worden uitgekleden en voorzien worden van hun badmuts. Als de badmuts af gaat tijdens de les zal het kind de les vervolgen zonder. De kinderen worden na de kleedkamer opgewacht door een lesgever. Hij/ zij zal de kinderen volgens de route van SRO mee nemen naar de zwemzaal. De ouders nemen de kleren van de kinderen mee en zullen via de gang van de kleedkamers naar buiten worden begeleid door één van het aanwezige kader.
5. 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.
6. De zweminstructeur geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter tot de kinderen, bij voorkeur vanaf de kant.
7. 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).
8. Na de les van 45 minuten zullen de kinderen volgens de door SRO aangegeven route naar de kleedkamers worden gebracht. De ouders kunnen zich via de hoofdingang melden om hun kind op te halen. Zij zullen door een kaderlid naar de juiste kleedkamers worden begeleid. In de kleedkamer kunnen de begeleiders snel hun kinderen aankleden om vervolgens direct de accommodatie via de aangegeven route te verlaten.
9. 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 maximaal 20 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 kunnen hun kleding uitdoen op de door SRO aangewezen plaats in de kleedruimte. De kleding dient mee te worden genomen de zwemzaal in. In het gebouw dient de route van SRO te worden gevolgd.
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 kleedruimtes dient zo snel mogelijk te gebeuren. De accommodatie dient zo snel mogelijk na de training te worden verlaten.

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 maximaal 20 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 kunnen hun kleding uitdoen op de door SRO aangewezen plaats in de kleedruimte. De kleding dient mee te worden genomen de zwemzaal in. In het gebouw dient de route van SRO te worden gevolgd.
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 trainingsuur worden neergezet door twee personen aan de ondiepe kant. Na de training dient het goal door twee personen te worden opgeruimd. Zij dienen tevens te zorgen dat het goal met zwemwater wordt afgespoeld. Opbouwen en



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

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 kleedruimtes 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 kunnen hun kleding uitdoen op de door SRO aangewezen plaats in de zwemzaal. In het gebouw dient de route van SRO te worden gevolgd.
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 het oefenen van groepsfiguren zal de trainer toezien op 1,5 meter afstand bij personen ouder dan 12 jaar. 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.



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

- 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.
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;



Waterpolo, wedstrijdzwemmen,
synchroonzwemmen en leszwemmen

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;