

## Corona Protocol: Instructies voor de leden

Hierbij de instructies, onderdeel van het Corona protocol, om de komende weken mee te kunnen doen met de trainingen. Het volledige protocol is te vinden via [www.dereuring.nl](http://www.dereuring.nl)

Ook Duikerdel heeft een protocol opgesteld, het doel is dat protocollen zoveel mogelijk op elkaar aansluiten, daar waar twijfel ontstaat is het "Duikerdel" protocol leidend.

Vooralsnog gaan we met onderstaande van start, het kan zijn dat dit snel aangepast wordt op basis van de ervaringen. Het overzicht met geplande trainingstijden per afdeling is leidend voor wanneer trainingen kunnen plaatsvinden. Zwem je normaal met meerdere "disciplines" mee: het is de komende periode slechts mogelijk met één discipline per week mee te zwemmen. Dus in principe maar 1 uur in de week.

Vooralsnog kan alleen de jeugd onder de 13 jaar kan meerder malen meezwemmen.

Dinsdag:		
17.15-17.45	Recreatie (<13) en masters	<13 en >12 in gescheiden banen
17.45-18.45	Selectie (21 personen)	<13 en >12 in gescheiden banen
18.45-19.45	CG1 Jeugd (11 personen) en helft van Dames 2	Michel maakt indeling D2
19.45-20.45	Heren 3 en helft Heren 2	Dennis maakt indeling H2
Woensdag:		
18.00-19.00	Alle jeugd <13 zwemtraining	
Donderdag:		
18.00-19.00	Alle polojeugd <13	
19.00-20.00	Masters	
20.00-21.00	Dames 1 en 2	Michel maakt indeling D2
21.00-22.00	Heren 2 andere helft en Heren 1	Dennis maakt indeling H2
Zaterdag:		
8.00-9.00	1 baan recreatie (<13)	<13 en >12 in gescheiden banen
8.00-9.30	2 banen selectie	<13 en >12 in gescheiden banen

## Corona-coördinator

De corona-coördinator bij Z&PC de Reuring is bestuurslid Rob Mulders ([waterpolo@zpcdereuring.nl](mailto:waterpolo@zpcdereuring.nl), 06-38272277) en zijn vervanger is voorzitter Freek-Jan Kossen ([voorzitter@zpcdereuring.nl](mailto:voorzitter@zpcdereuring.nl), 06-53731545).

## Toezicht

- De trainers houden toezicht op het handhaven van de regels en kunnen indien nodig actie nemen.
- Ze houden zich daarbij aan de regels die gesteld zijn door het RIVM, Duikerdel en Z&PC "de Reuring".
- De trainers zijn te herkennen aan zijn/haar specifieke Z&PC "de Reuring" kleding.
- Per training zullen er altijd twee trainers aanwezig zijn waarvan één de "Corona verantwoordelijke" is.
- De Corona verantwoordelijke ziet toe dat iedereen zich houdt aan het protocol, inclusief toezicht op reinigen/ontsmetten gebruikte stoelen, toiletten en kleedkamers etc. Hij/zij draagt de portofoon en tekent na afloop van de controle ronde het boek af.
- Bij het niet naleven van de regels zal de trainer een waarschuwing geven aan het lid. Mocht deze niet opgevolgd worden, dan wordt het lid verzocht direct het zwembad te verlaten. Deelname aan een volgende training is mogelijk, nadat het lid (en bij leden tot 18 jaar de ouders) hiervoor toestemming heeft gekregen van de trainer.

## Algemene richtlijnen voor alle afdelingen, sporters en begeleiders

- 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);
- Hoest/nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Binnen een zwembad is het gebruik van papieren zakdoekjes niet altijd mogelijk. Was in dat geval handen/armen direct na het hoesten of niezen met water en zeep.

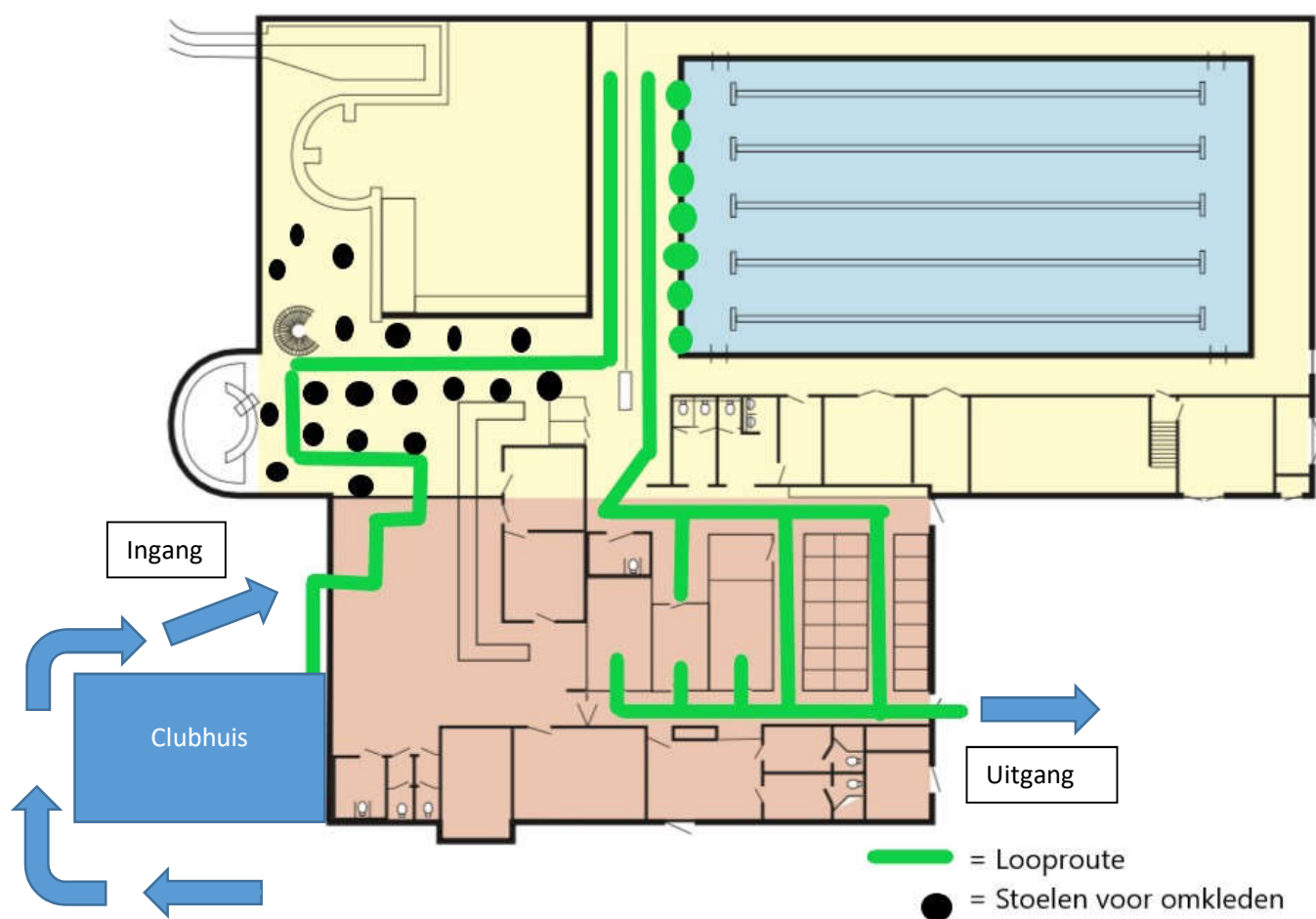
## Vorbereiding en vervoer

- Ga voorafgaand aan de training thuis naar het toilet.
- Vul voorafgaand aan de training thuis je bidons met water en/of sportdrink.
- Was voorafgaand aan de training thuis je handen voor minimaal 20 seconden.
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding. Je kunt in de accommodatie alleen **na het zwemmen** gebruik maken van de kleedruimten
- Kom alleen op de vooraf besproken en voor jou bestemde tijden;
- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
- Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;

## In de accommodatie

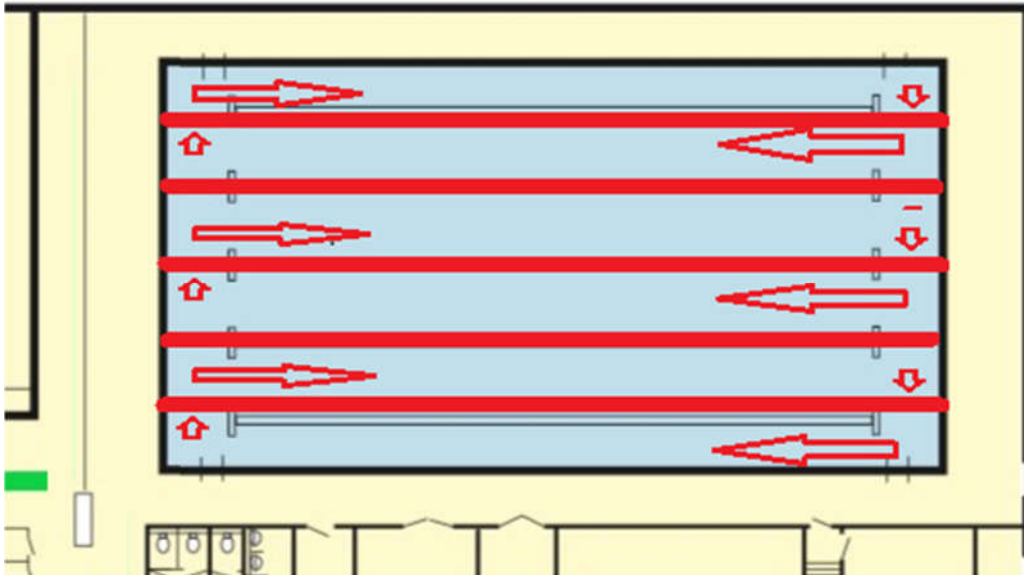
- Volg altijd de aanwijzingen van het zwembadpersoneel of trainers op.
- Ouders, verzorgers, toeschouwers en andere niet essentiële stafleden kunnen niet bij de training aanwezig zijn. Ophalen en brengen kan volgens de aangegeven route (zie kaart)
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van het sporten op de accommodatie.
- In de sportaccommodatie altijd tenminste 1,5 meter afstand van elkaar houden.
- Gebruik bij aankomst de aangegeven route: Ingang is om het clubhuis via de schuifpui van het terras.
- Bij binnenkomst (en vertrek) handen ontsmetten met gel.
- Ook daar staat een bureautje met scherm waarachter de Corona verantwoordelijke zit voor onderstaande registratie.
- Eén van de trainers (Corona Verantwoordelijke en als zodanig te herkennen) heet de leden bij binnenkomst welkom en stelt de leden de volgende vragen:
  1. Heb je je handen gedesinfecteerd?
  2. Heb je verschijnselen van koorts, hoesten, niezen?
  3. Heeft één van je familieleden (huisgenoten) koorts
  4. Noteer de naam
  5. Tel het aantal mensen
  6. Verwijs ze naar een lege stoel en zeg dat ze de kleding in de tas doen.
  7. Vertel ze bij de stoel te wachten totdat de andere trainer de groep verder uitnodigt naar het wedstrijdbad.
  8. Stoelen schoonmaken als de hele groep binnen is.
  9. Als de stoel tijdens één "sessie" toch dubbel gebruikt wordt: ook dan reinigen voor dit gebruik.

- omkleden kan alleen bij de stoelen voor het omkleden.  
*Ter info: Voor de zwemlessen van Duikerdel is een instructie filmpje gemaakt welke via de site van Duikerdel ([www.duikerdel.nl](http://www.duikerdel.nl)) zien is. De door ons te gebruiken route is hetzelfde.*
- Na omkleden: tas met kleding meenemen naar de daarvoor bestemde stelling  
Gebruik van de kleedruimtes kan alleen na het zwemmen. Er blijft geen kleding achter bij de omkleedstoel!
- Geen gebruik maken van douches en gebruik van overige ruimten in de accommodatie tot uiterste beperken.
- Beperken van toiletgebruik: alleen als het echt nodig is en gebruik de beschikbare ontsmettingsmiddelen voor en na gebruik van het toilet.
- Werk zoveel mogelijk in vaste teams en vaste zwemgroepjes.
- Het is wenselijk dat er (maximaal 2) vrijwilligers (ouders) aanwezig zijn gedurende de jeugd trainingen om daar in te kunnen ondersteunen.



## Tijdens de training

- De sporters gebruiken alleen eigen sportmaterialen (zoals plankjes en flippers) en zijn de enigen die deze materialen aanraken. Trainen met ballen, plankjes of andere algemene materialen uit het berghok zijn vooralsnog niet toegestaan.
- Voor iedereen ouder dan 12 zal zeer strikt gehandhaafd worden op de 1,5 meter regel.
- De trainers houden minimaal 1,5 meter afstand, ook als zij instructies geven en bij alle leeftijdscategorieën.
- Er worden geen activiteiten verricht die fysiek contact vereisen.
- Ben je moe en wil je uitrusten: blijf niet in het water hangen maar klim op de kant en houd daar ook voldoende afstand.
- De trainers zorgen elk voor een binnen het protocol passend trainingsprogramma.
- Er zijn zes banen gemaakt, per groep van maximaal 7 personen (boven de 12 jaar) wordt gebruik gemaakt van 2 banen. Tijdens het keren gaan de sporters onder de lijn door en “met de klok mee” naar de naastgelegen baan. Er wordt zo per groep in twee banen “rondjes” gezwommen (zie tekening).
- Inhalen is niet toegestaan, Er zal zoveel mogelijk ingedeeld worden op zwemsnelheid.
- Let vooral op bij de keerpunten: men moet onder de lijn door en dat ook met 1,5 m afstand.
- Om kruisend verkeer van de komende en vertrekkende sporters zoveel mogelijk te voorkomen stopt de training 5 minuten voor de start van de volgende groep.



## Na de training

- Ga na de training direct naar de kleedruimten en maak geen gebruik van de douches en toiletten.
- Ook het gebruik van overige ruimten in de accommodatie is niet toegestaan.
- Groepskleedruimten zijn alleen beschikbaar tot het maximaal aangegeven personen is bereikt:  
Dames en heren kleedkamer: beide max. 4 personen, gezinscabine: max 2 personen
- Verlaat direct na het sporten de accommodatie via de aangewezen uitgang alwaar je ook je handen kunt ontsmetten.
- Vertrek aansluitend direct naar huis en ga douchen.

## Activiteiten in het zwembad

- Vooraf worden de leden geïnformeerd door het bestuur of en wanneer zij op de training worden verwacht;
- Slechts activiteiten die passen binnen de gestelde beperkende maatregelen zijn toegestaan.  
Dus alleen activiteiten waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand te allen tijde kan worden gewaarborgd;
- Voor kinderen tot en met 12 jaar geldt het handhaven van de 1,5 meter afstand niet;
- Deelnemers worden verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen;
- Deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens direct op de aangegeven wijze naar de plek waar de groepsactiviteit plaatsvindt;
- Deelnemers houden 1,5 meter afstand van elkaar en de medewerkers.
- De toezichthouder/instructeur/trainer blijft altijd op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
- Overweeg 1-richtingsverkeer per baan (ene baan heen, andere baan terug);
- Zwemmers dienen onderlinge afstand te bewaren en inhalen is niet toegestaan.
- Alternatieve oefeningen zijn mogelijk, de sporters krijgen dan een duidelijke instructie van de trainer ten aanzien van de oefening en het handhaven van de 1,5 meter afstand.
- Vooralsnog hanteert Z&PC “de Reuring” een maximum van 7 zwemmers per baan, totaal kunnen er dus 21 leden tegelijk zwemmen. Ervaringen van de komende weken zal uitwijzen of dit maximum aangepast kan worden
- Groepen mogen elkaar niet kruisen of overlappen, blijf daarom voor de training bij de omkleedstoel totdat de voorgaande sporters naar de kleedkamers zijn vertrokken en je binnen kunt komen.  
Houdt ook hier rekening met de 1,5 meter regel.

## Veiligheids- en- hygiëneregels voor ouders en verzorgers

- Houd je aan alle voorschriften zoals door het RIVM, Duikerdel en Z&PC “de Reuring” zijn afgekondigd;
- Informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de trainers of andere begeleiders opvolgen;
- Stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- **Naast aanmelden: Meld je kind(eren) indien nodig ook tijdig af voor de training;**
- Breng je kind(eren) alleen wanneer er een training voor jouw kind(eren) gepland staat;
- Breng je kind(eren) niet als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Breng je kind(eren) niet als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/ of benauwdheidsklachten; Als iedereen binnen het gezin 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten trainen bij ons;
- Breng je kind(eren) niet als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19), of zeer waarschijnlijk besmet is. Omdat uw kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, mag uw kind tot 14 dagen na het laatste contact niet op de trainingslocatie komen;
- Reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden;
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid;
- Ouder/verzorger/begeleiders hebben helaas nog geen toegang tot de trainingslocaties. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren).
- Direct na de training halen de ouder/verzorger de kinderen op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is;
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor afloop van de training en blijf buiten op je kind(eren) wachten
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld het zwembadpersoneel, de trainers en bestuursleden;