

Corona Protocol Z&PC “de Reuring” Langedijk

Vanaf 11 mei mogen de zwembaden onder strikte voorwaarden weer open gaan. Zwembad de Bever is, naast Duikerdel, open vanaf 18 mei. Met dit protocol hoopt Z&PC de Reuring ook weer te kunnen starten met trainingen in de Bever. Het protocol gaat in nadat deze is goedgekeurd en is gecommuniceerd naar alle leden. Het betreft trainingen in de Bever. Voor trainingen in Duikerdel en droogtraining is eerder al een apart protocol opgesteld. Het protocol beoogt de opstart en de fase daarna veilig te laten plaatsvinden en geldt voor alle leden.

De meest recente versie van dit protocol is, na goedkeuring, beschikbaar via www.dereuring.nl

Ook de Bever heeft een protocol opgesteld, het doel is dat protocollen zoveel mogelijk op elkaar aansluiten, daar waar twijfel ontstaat is het “de Bever” protocol leidend.

Het overzicht met geplande trainingstijden per afdeling is leidend voor wanneer trainingen kunnen plaatsvinden. Dit wordt apart per mail naar de leden verstuurd. De leden wordt gevraagd per training “in te schrijven”. Daarvoor is een aparte site ingericht waarvan de leden apart worden geïnformeerd.

Dit protocol is gebaseerd op:

Corona Protocol Zwembad de Bever

Corona Protocol Z&PC de Reuring (Duikerdel)

<https://water-vrij.nl/veelgestelde-vragen/>

<https://www.knzb.nl/actueel/goede-voorbeelden-in-coronatijd/>

Protocol Verantwoord Zwemmen’ van de samenwerkende partijen in de zwembranche:

<https://water-vrij.nl/organisaties/?ref=zbb>

Corona-coördinator

De corona-coördinator bij Z&PC de Reuring is bestuurslid Rob Mulders (waterpolo@zpcdereuring.nl, 06-38272277) en zijn vervanger is voorzitter Freek-Jan Kossen (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, de Bever en Z&PC “de Reuring”.

De trainers zijn te herkennen aan zijn/haar specifieke Z&PC “de Reuring” kleding.

Per training is er minimaal één trainer en één “Corona verantwoordelijke” aanwezig.

De Corona verantwoordelijke ziet toe dat iedereen zich houdt aan het protocol, inclusief toezicht op reinigen/ontsmetten gebruikte stoelen, toiletten en kleedkamers etc. Er is gedurende de trainingen nauw contact met Koos Melio, die ook de rol van één van de corona verantwoordelijke op zich kan nemen tijdens de training.

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 en 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 en 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;

Bij de Bever

- 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.
- 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.

Binnenkomst

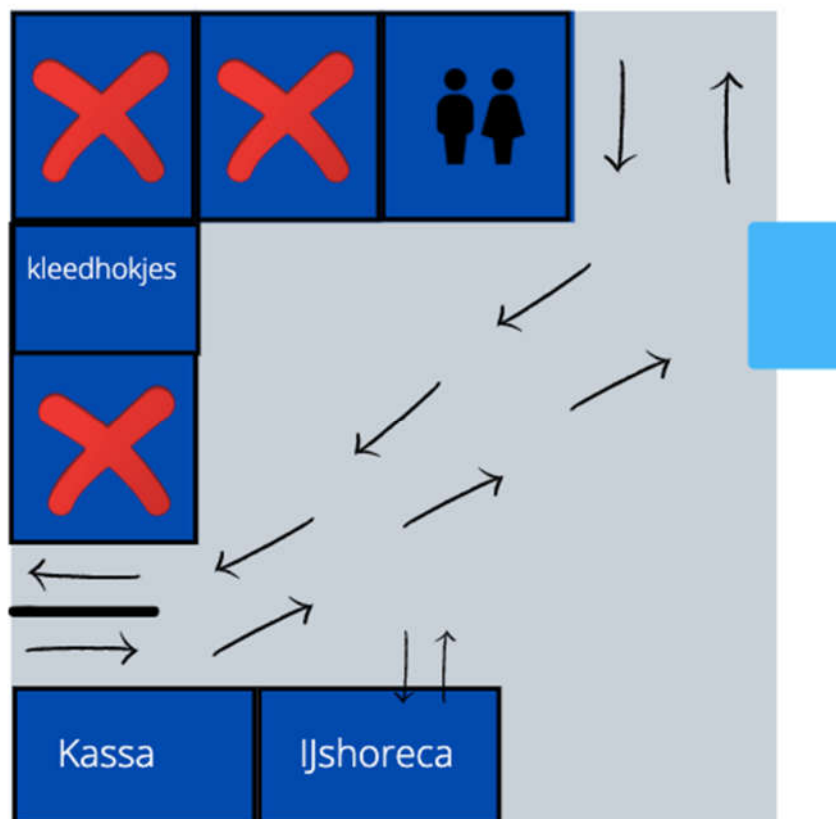
- Bezoekers wachten voor de ingang van het zwembad tot zij naar binnen mogen. Hier is op de grond met tape standen van 1,5 afgebakend. Er staat een bord met regels voor de ingang zodat bezoekers voor het betreden van het zwembad deze al kunnen lezen.
- Bij de ingang staat een fles desinfectans, bezoekers worden gevraagd voor zij het zwembad betreden hun handen te desinfecteren.
- Er zit een medewerker achter glas in het kassaloket, hier staat ook een flesje desinfectans en zijn handschoenen en mondkapjes, mochten die nodig zijn.

Route

- Voor bezoekers van Z&PC “de Reuring” die het zwembad betreden geldt de route naar het wedstrijdbad, Alle routes zijn in de afbeeldingen te zien. De routes worden met pijlen op de grond aangegeven.
- De route naar het wedstrijdbad loopt via de eerste voetenbak langs de toren naar het wedstrijdbad. Tassen worden aan het hek opgehangen en zwemmers gaan aan de ondiepe kant (2 meter) te water. Als ze klaar zijn verlaten ze aan de diepe kant (4meter) het water, halen ze de tas op en verlaten via de looproute op het veld en het zwembad.

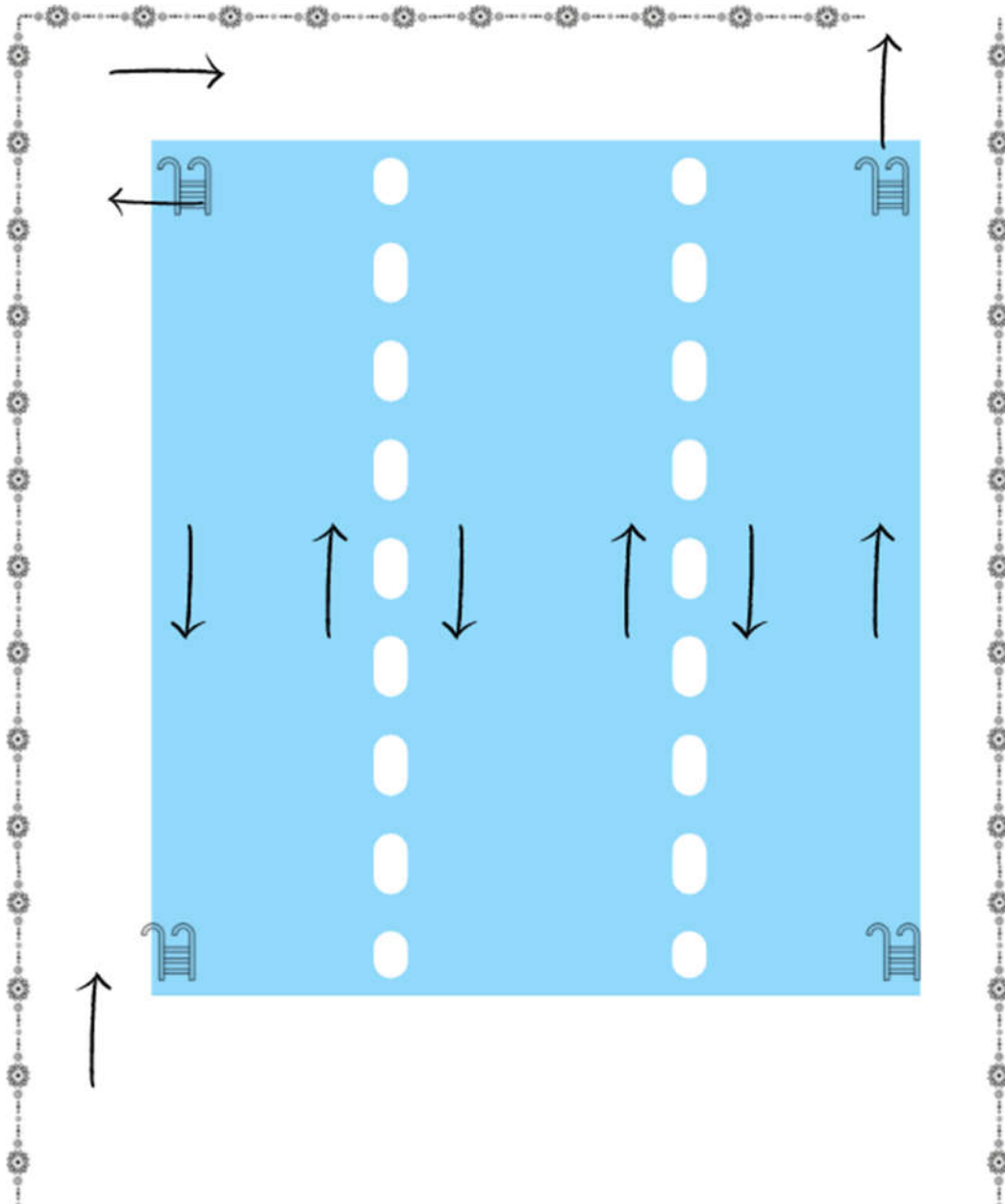
Het plein

- Op het plein zijn verschillende punten die gebruikt kunnen worden, kleedhokjes en wc's. Deze punten kunnen via de looproutes worden bereikt.
- Mensen worden gevraagd thuis hun zwemkleding aan te trekken, zo nodig kan er na het zwemmen gebruik worden gemaakt van de wisselcabines bij de dames kleedkamers. Deze worden op dit moment beschikbaar gesteld voor dames en heren. Na elk gebruik worden de hokjes gedesinfecteerd door de Coördinator van Z&PC “de Reuring”.
- Het wordt bezoekers aangeraden om thuis naar het toilet te gaan, maar zo nodig kan er gebruik worden gemaakt van de toiletten bij de Bever. De toilethokjes bij de herentoiletten worden hiervoor beschikbaar gesteld voor iedereen. Na elk gebruik worden de toiletten gedesinfecteerd.
- De douches blijven voorlopig gesloten.



Wedstrijdbad

- Tassen worden aan het hek gehangen met elastieken met een haak. Deze elastieken hangen op 1,5 m afstand van elkaar. Bij slecht weer zal er een overkapping zijn om de tassen droog te houden.
- Je via de looproute langs de toren naar het wedstrijdbad en via het veld naar de toiletten en de uitgang. Je mag niet teruglopen langs het recreatiebad!
- Het bad is verdeeld in 3 vakken, per vak is de maximale bezetting 10 personen (boven de 12 jaar) en wordt gebruik gemaakt van 2 banen. (zie tekening).
- Inhalen is niet toegestaan, Er zal zoveel mogelijk ingedeeld worden op zwemsnelheid.
- Let vooral op bij de keerpunten: houdt ook dan 1,5 m afstand.
- Er wordt in 'rondjes' gezwommen, houd rechts aan. Er mag niet worden ingehaald.



Tijdens de training

- De sporters gebruiken bij voorkeur alleen eigen sportmaterialen.
- Zwemmen met een plank of het overgooien van een bal is mogelijk mits deze na gebruik gespoeld met zwembadwater op een droge plaats worden opgeborgen.
- 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.
- 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.

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.
- Vooral nog hanteert Z&PC “de Reuring” een maximum van 10 zwemmers per baan, totaal kunnen er dus 30 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, de Bever 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;