

Corona Protocol Z&PC “de Reuring” Langedijk v5

Vanaf 13 oktober gelden er weer striktere regels voor het sporten. Onder strikte voorwaarden blijft het mogelijk in Zwembad Duikerdel te trainen. Hieronder is weergegeven welke voorwaarden dit zijn. Het protocol is gemaakt in overleg met Duikerdel en is per 20 oktober van kracht en geldt voor iedereen die betrokken is bij alle activiteiten georganiseerd door Z&PC “de Reuring” in de Duikerdel

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

Toezicht

De Corona Coördinator ziet er op toe dat iedereen zich houdt aan het protocol. Hij/zij draagt de portofoon en tekent na afloop van de controle ronde het boek af. De trainers houden toezicht op het handhaven van de regels tijdens de trainingen. Zowel de trainers als de Corona Coördinator kunnen indien nodig actie nemen. De trainers zijn te herkennen aan zijn/haar specifieke Z&PC “de Reuring” kleding, de Coördinator draagt een herkenbaar hesje.

Per training is er altijd één Coördinator en 1 trainer vooraf aangemeld in Supersaas en daadwerkelijk aanwezig. Bij twee trainers is het toegestaan dat één daarvan de rol van Coördinator op zich neemt. Bij het niet naleven van de Corona 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/bestuur.

Supersaas

Wat vooraf zeker de aandacht verdient is dat alle leden, trainers en corona coördinatoren zich vooraf aangemeld hebben voor de betreffende training in Supersaas. Instructie hoe dat te doen is te vinden via:

<https://www.dereuring.nl/instructie-supersaas/>

Zonder Trainer en Corona Coördinator kan de training feitelijk niet starten, dus deze moeten aangemeld zijn. Als er twee trainers al zijn aangemeld en nog geen Corona Coördinator: dan neemt één van de trainers deze rol op zich. De Corona Coördinator controleert of iedereen in Supersaas is aangemeld.

Het kan gebeuren dat de training vol zit: Dus als je onverhoopt niet kunt trainen maar toch ingeschreven bent: schrijf je uit zodat andere leden zich weer in kunnen schrijven.

Is de betreffende training niet voor jou bestemd: dan is er in principe geen plaats voor jou, mocht vlak voor de training toch ruimte zijn, is inschrijving vanaf 1 uur voor de training nog mogelijk.

Algemene richtlijnen voor alle afdelingen, sporters en begeleiders

- Blijf thuis bij (milde) klachten zoals 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. ;

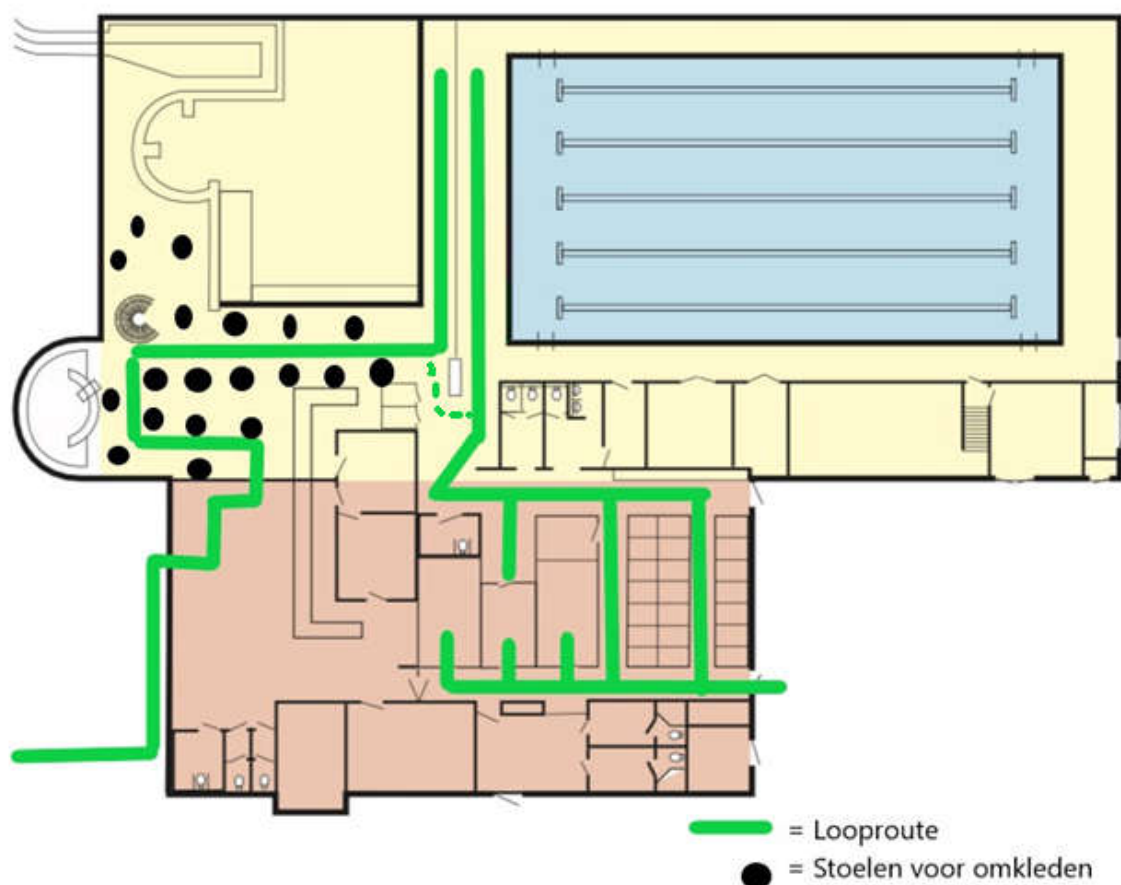
Voorbereiding en vervoer

- 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, Corona Coördinator 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,
- Je mag pas 5 minuten voor aanvang van de training richting de omkleedstoelen.
- In de sportaccommodatie altijd tenminste 1,5 meter afstand van elkaar houden.
- Voor de training en daarna: draag een mondkapje.
- 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.
- Daar staat een bureautje met scherm waarachter de Corona Coördinator zit voor onderstaande registratie.
- De Corona Coördinator 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. Heb je jezelf geregistreerd in Supersaas?
 5. Tel het aantal mensen
 6. Verwijs ze 5 minuten voor aanvang van de training 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.
- omkleden kan alleen bij de stoelen voor het omkleden.
- 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 het uiterste beperken.

- Beperken van toiletgebruik: alleen als het echt nodig is en gebruik de beschikbare ontsmettingsmiddelen voor en na gebruik van het toilet.
- Werk, bij 18 jaar en ouder, zoveel mogelijk in vaste teams en vaste zwemgroepjes van maximaal 4 personen.
- Let op, in enkele gevallen is het gordijn tussen het wedstrijdbad en het ondiepe bad naar beneden gelaten, in dat geval is doorgang naar het wedstrijdbad alleen mogelijk via de douche ruimte (zie stippellijn)



Tijdens de training

- Voor iedereen ouder dan 17 jaar zal zeer strikt gehandhaafd worden op de 1,5 meter regel.
- Voor ouder dan 17 jaar: De trainers hebben de mogelijkheid om andere trainingsvormen dan alleen zwemmen te bedenken, mits de 1,5 meter regel gehandhaafd blijft en er met slechts de 4 personen welke ook in dezelfde baan zwemmen uitgevoerd wordt. Denk daarbij aan bijvoorbeeld het overgooien van een bal.
- De trainers houden minimaal 1,5 meter afstand, ook als zij instructies geven. Tijdens deze instructie blijft de 1,5 meter onderlinge afstand van kracht.
- Er worden voor iedereen die ouder dan 17 is 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.
- We maken gebruik van alle 5 banen, per baan zijn er maximaal 4 personen (boven de 17 jaar) toegestaan.

- Als er één zwemmer boven 17 jaar in een baan zwemt geldt vanaf dat moment een maximum van 4 personen.
- Voor de groep >17 jaar geldt: inhalen is niet toegestaan, bij een keerpunt iemand voor laten gaan wel.
- Bij rust of nieuwe trainers instructie: houdt altijd 1,5 meter afstand tot je collega zwemmers.
- Onder de 18 is het toegestaan met meer dan 4 personen te zwemmen, een maximum daarvoor is alleen afhankelijk van wat praktisch mogelijk is. Zo kan het zijn dat het eenvoudig weg te vol wordt.
- Contact van de voorgaande groep met de volgende groep mag er niet zijn dus iedere training stopt 5 minuten eerder zodat iedereen direct kan vertrekken naar de kleedruimtes. De volgende training zal dan ook ongeveer 5 minuten later kunnen starten.

Na de training

- Doe na de training direct je mondkapje weer voor en ga 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.

Weekplanning Supersaas:

Dinsdag	
17.15-17.45	recreatief (max. 20)
17.15-17.45	Masters (2 banen max. 8 pers.)
17.45-18.45	Selectie (5 banen <18 en >17 in gescheiden banen)
18.45-19.45	Dames waterpolo (5 banen max. 20)
19.45-20.45	Heren waterpolo (5 banen max. 20)

Woensdag:	
18.00-19.00	Jeugd zwemtraining <15

Donderdag:	
18.00-19.00	Jeugd waterpolo, Mini, D en C
19.00-20.00	Masters en Selectie >17 (5 banen max. 20 pers.)
20.00-21.00	Dames waterpolo (5 banen max. 20)
21.00-22.00	Heren waterpolo (5 banen max. 20)

Zaterdag:	
8.00-9.00	Recreatief en tussengroep (1 baan)
8.00-9.30	Selectie (4 banen, <18 en >17 in gescheiden banen)

Versies:

Versie 1:

- Initiele versie

Versie 2:

- Kleine aanpassing: maximaal één keer per week trainen.

Versie 3:

- Invoering Supersaas en daarmee is het weer mogelijk meerdere keren per week te trainen.
- Er mag weer na de training gedoucht worden.
- Indeling zwembad is na ervaringen met extra lijnen en discipline zwemmers van 6 banen naar drie banen gegaan.

Versie 4:

- 1,5 meter regel hoeft tijdens het trainen en bij spelcontact niet te worden gehandhaafd, alle punten als gevolg hiervan gewijzigd.

Versie 5:

- Iets verkort en aangepast op de strengere maatregelen van 13 oktober.