

ZVDO'74 COVID-19 protocol



Inleiding

Op donderdag 2 juli 2020 heeft de Zwembranche het PROTOCOL VERANTWOORD ZWEMMEN versie 2.1 gepubliceerd. In dit protocol worden de voorwaarden geschetst waaraan we (ZVDO'74 en AquaAltena) moeten voldoen om te kunnen trainen. Met het ZVDO'74 COVID-19 PROTOCOL wat nu voor jullie ligt, geven we de zwemmers, waterpoloërs, trainers, vrijwilligers en bestuurders van ZVDO'74 handvatten om met elkaar op verantwoorde wijze de trainingen kunnen uitvoeren.

Een eerdere versie van het ZVDO'74 COVID-19 PROTOCOL is besproken met de locatiemanager van AquaAltena en is ter goedkeuring aangeboden bij de gemeente Altena. Deze versie is geactualiseerd aan de hand van de richtlijnen genoemd in bovenstaande versie. Dit protocol is beschikbaar via onze website, waarop de laatste versie te raadplegen zal zijn. Aan de leden van ZVDO'74 vragen wij kennis te nemen van dit protocol en als je komt trainen, hiernaar te handelen. Aan ouders/verzorgers van junior leden verzoeken wij om dit protocol met de kinderen door te nemen, opdat onze juniorleden ook weten onder welke voorwaarden weer gezwommen kan worden.

Voor de algemene zaken omtrent COVID-19 (corona), zoals ziekte, niezen en de 1,5 meter regel verwijzen wij naar het PROTOCOL VERANTWOORD ZWEMMEN.

Het bestuur hoopt dat we met deze maatregelen, op gepaste wijze, onze sport kunnen uitvoeren. We rekenen op ieders medewerking. Aan dit protocol liggen de volgende documenten en/of afspraken ten grondslag:

- Protocol Verantwoord Zwemmen (versie 2.1, 2 juli 2020);
<https://water-vrij.nl/organisaties/>
- Protocol Corona Crisis AquaAltena (versie 8 mei 2020).

Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
Algemene regels.....	4
Richtlijnen trainers.....	5
Specifiek voor Zwemmen.....	5
Specifiek voor Waterpolo.....	5
Richtlijnen ouders.....	6
Looproute Zwembad.....	7
Looproute AquaAltena Binnenbad.....	8
Looproute AquaAltena Buitenbad.....	9



Algemene regels

Dit protocol is opgesteld in een aantal algemene (voor iedereen geldende) regels en afdelingsspecifieke regels. De afdelingsspecifieke regels zijn van toepassing op de daadwerkelijke training (hoe te handelen in de zwemzaal).

Op basis van het algemeen protocol verantwoord zwemmen hanteren we de volgende richtlijnen:

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden. Dit geldt niet voor kinderen tot 18 jaar onderling.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Indien niet mogelijk reinig je handen en armen direct na hoesten of niezen met desinfecterende middelen.
- Ga voordat je van huis vertrekt thuis naar het toilet. Probeer het gebruik van de algemene sanitaire voorzieningen tot een minimum te beperken.
- 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 te stoppen.
- Voorafgaand aan het zwembadbezoek was je je handen met zeep of desinfectans gedurende minimaal 20 seconden.
- Kom alleen op vooraf besproken 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.
- Ben je te laat dan kan de toegang tot de training geweigerd worden.
- Schud geen handen.
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op: trainers, coördinator of zwembadpersoneel.
- Corona Coördinatoren zijn te herkennen aan gele of oranje hesjes.
- Indien de richtlijnen niet worden opgevolgd kan toegang tot de training worden geweigerd of de zwemmers verzocht worden de training te verlaten.
- De trainingstijden kunnen aangepast worden, om groepswisselingen op een gepaste wijze te kunnen laten plaatsvinden.
- Beperk de aanrakingen met deuren, bankjes, stoelen e.d. tot het noodzakelijke minimum.
- Douches mogen gebruikt worden mits de afstandsregels blijven gehandhaafd.
- Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de aangegeven kleedruimten.
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
- Periodiek zal het Covid-19 protocol en de gang van zaken tijdens de trainingen geëvalueerd worden. Het eerste evaluatie moment is 1 week na de start van de trainingen.
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.



Richtlijnen trainers

- Tijdens iedere training hebben de trainers ook de functie van coronaverantwoordelijke. De coronaverantwoordelijken hebben de eindverantwoording tijdens de training(en) en heeft een volmacht om zaken te besluiten. Er is hierin GEEN ruimte voor discussie. De coronaverantwoordelijken zullen indien nodig (nadien) de situatie aan het bestuur voorleggen om hieruit lering te trekken en dit eventueel te delen met de overige leden.
- Per training is er 1 Hoofdcoördinator.
- Maak vooraf (gedrags-) regels aan zwemmers duidelijk, met name de 1,5m afstand bij groepen boven 18 jaar.
- Voor instructie bij kinderen tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht.
- Direct na de training dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen.
- Wijs kinderen op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden
- Help de kinderen om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Zorg voor aanwezigheidsregistratie.
- Laat de zwemmers niet eerder toe dan 5 minuten voor de starttijd van de training/activiteit.
- Tussen de trainingen is er geen wisseltijd. De trainingen kunnen dus aansluitend plaatsvinden.
- De kinderen moeten na afloop direct vertrekken.
- Was of desinfecteer je handen na de training.

Specifiek voor Zwemmen

- Zorg dat je naam op je eigen materialen staat, zodat vergissingen voorkomen kunnen worden.
- Er mogen ook GEEN materialen onderling uitgeleend worden!
- Er worden geen algemene materialen gebruikt zoals plankjes, flexibeam, grote matten of iets dergelijks.

Specifiek voor Waterpolo

- Gebruik je eigen waterpolo caps.
- De algemene bak met caps worden tot nader order niet meer gebruikt.
- Trainingen kunnen op de gebruikelijke wijze zonder restrictie plaatsvinden.
- Na de trainingen gelden weer de algemene Covid-19 richtlijnen zoals boven omschreven.
- Na de training worden de ballen gedesinfecteerd.



Richtlijnen ouders

- Informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding op volgen.
- Stem met je kind je contactgegevens af zoals 06 nummer. Zorg dat bij jongere kinderen dit nummer ook bekend is bij de trainer(s).
- Breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie/zwembad wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat.
- Houdt je kind(eren) thuis als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts.
- Houdt je kind(eren) thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten.
- Houdt je kind(eren) thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COV ID 19).
- Omdat je kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je kind thuisblijven tot 14 dag en na het laatste contact.
- Wanneer je kind(eren) niet zelf naar de sportlocatie kunnen reizen zorg dan dat je als ouder/verzorger alleen reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt.
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie.
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je tijdens de training geen toegang tot het zwembad of de kantine van het zwembad. Ouders kleden hun kind uit in de horeca. Na de training is assistentie bij het aankleden van je kinderen toegestaan. Zie ook de aangegeven looproute in AquaAltena.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie. Ben je te vroeg dan wacht je buiten en houd je 1,5m afstand.
- Is de zwemmer te laat dan kan de toegang tot de training geweigerd worden.
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders, de coördinator en zwembadpersoneel.
- Zorg dat uw kind zijn materialen (plankje, etc) bij zich heeft en zijn/haar naam er duidelijk op staat. Er zijn GEEN algemene materialen te leen. Denk daarbij ook aan slippers!
- De kleding van de kinderen gaat in hun tas die meegaat de zwemzaal in of naar het buitenbad. Het kan daar mogelijk een beetje nat worden, houd daar rekening mee.
- Direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op van de sportlocatie/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.



Looproute Zwembad

- Er is een algemeen geldende 1 richting verkeer looproute ingesteld die door iedereen gevolgd moet worden.
- Er is een looproute voor gebruik van het binnenbad en er is een looproute voor het gebruik van het buitenbad.
- Parkeer je auto op de daarvoor bestemde plekken.
- Indien kinderen door ouders worden gebracht, worden de kinderen buiten het zwembad afgezet.
- Indien nodig mag er 1 ouder per kind mee naar binnen, je gebruikt hiervoor de normale ingang. Dit wordt aangegeven met de groene route.
- Bij trainen in het binnenbad:
 - Uitkleden gebeurt bij de horeca. Zwemkleding heb je dus al thuis aangedaan. Kleding gaat in een zwemtas en wordt meegenomen naar de zwemzaal. De zwemzaal wordt betreden via de deur bij de horeca zoals aangegeven met de groene pijlen in looproute binnenbad.
 - Na de training wordt de zwemzaal verlaten zoals aangegeven met de zwarte pijlen.
- Bij trainen in het buitenbad:
 - Uitkleden gebeurt bij de horeca of bij het buiten zwembad. Zwemkleding heb je dus al thuis aangedaan. Kleding gaat in een zwemtas en wordt meegenomen naar het buitenbad. Het buitenbad wordt betreden via de buitendeur bij de horeca zoals aangegeven met de groene pijlen in looproute buitenbad.
 - Na de training wordt het buitenbad verlaten zoals aangegeven met de zwarte pijlen.
- Er wordt omgekleed in de beschikbare individuele kleedcabines.
- Na het omkleden wordt het zwembad verlaten via de elektrische deur en dan direct rechts zoals aangegeven met de zwarte pijlen.
- Ouders halen hun kinderen buiten het zwembad op.
- Indien kinderen hulp nodig hebben van een ouder bij het aankleden dan volgen die ouders de blauwe route. Links van het zwembad staat een metalen hek. U loopt door het hek helemaal naar achteren. Net om de hoek betreed je aan de achterzijde het zwembad. Je komt nu bij de kleedruimtes. Op de wanden zie je rood witte kruizen, het is de bedoeling dat je als ouder bij een kruis gaat staan en je kind opwacht. De kinderen worden hiernaartoe gestuurd. De kleedruimtes die gebruikt kunnen worden zijn open. Nadat je je kind hebt aangekleed, verlaat je samen met je kind de kleedruimtes, dit gebeurt via de zwarte route.



Looproute AquaAltena Binnenbad



