



Protocol watertrainingen ZPB versie 2.0

Het RIVM heeft strikte kaders en richtlijnen opgesteld om verspreiding van het corona virus te voorkomen, welke door NOC*NSF zijn opgenomen in het Protocol verantwoord sporten. Door ZPB is voor de trainingen een eigen protocol opgesteld gebaseerd op het protocol "verantwoord zwemmen" van de zwembadbranche. aangevuld met de richtlijnen en maatregelen die gelden in het Inge de Bruijn zwembad.

Voor zwem- en waterpolowedstrijden worden aparte wedstrijdprotocollen opgesteld.

Hierbij de links naar genoemde protocollen :

<https://nocnsf.nl/media/2669/nocnsf-protocol-verantwoord-sporten-v14.pdf>

<https://water-vrij.nl/wp-content/uploads/2020/05/Protocol-Verantwoord-Zwemmen.pdf>

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

Uiteraard blijven ook de algemene regels van het RIVM van toepassing.

- Gebruik je gezond verstand
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals :
Neusverkoudheid, loopneus, niesen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid,
verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak. Dit geldt voor iedereen.
- Houd 1,5 meter afstand van ieder ander persoon buiten jullie huishouden
(uitzondering voor kinderen tot en met 18 jaar onderling)
- Was vaak je handen met water en zeep, ook voor en na bezoek sportlocatie
- Vermijd drukte

Mocht je hier niet vinden wat je wil weten kun je altijd mailen naar : bestuur@zpb.nl



In dit protocol komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Sport accommodatie/locatie/capaciteit
- Te volgen procedure in het zwembad
- Richtlijnen trainers/coaches
- Hygiëne maatregelen

Sport accommodatie/locatie/capaciteit :

- Locatie van de trainingen : wedstrijdbad/instructiebad van het Inge de Bruijnzwembad. Hier zal zwem- en waterpolotraining gegeven worden.
- Het maximum aantal sporters per training is als volgt vastgesteld :
 - 36 personen voor sporters ouder dan 18 jaar i.v.m. kleedkamer capaciteit.
 - Er is geen maximaal aantal voor sporters tot 18 jaar.
- Er zal in vaste vooraf samengestelde groepen worden getraind op een vooraf vastgesteld tijdstip.
- Namen van alle deelnemers uit de groep worden verplicht geregistreerd i.v.m. onverhoopt contactonderzoek.
- Groepen worden door de waterpolo- en zwemcommissie ingedeeld.
- Indien je niet kan komen trainen op het vastgestelde tijdstip moet dit van te voren bekend gemaakt worden bij de trainer.
- Het is niet toegestaan om later dan de aangegeven tijd binnen te komen.
- Het toezien op het correct naleven van de regels is belegd bij de aanwezige trainers.
- De materialen voor EHBO / AED zijn in het zwembad aanwezig



Te volgen procedure voor ZPB trainingen bij en in het zwembad :

- In de fietsenstalling gelden de algemene regels van de overheid, geef elkaar de ruimte om de fiets te stallen of weer op te halen.
- Fietsen plaats je alleen in de fietsenrekken **NIET** bij de muur van het zwembad
- Kom op tijd, later naar binnen gaan is niet toegestaan
- Alle groepen gaan naar binnen via de zijdeur, deze vind je links van de hoofdingang bij de fietsenstalling (ingang naar clubhuis)
- Bij binnenkomst handen desinfecteren met handgel
- De zwemzaal betreden via de deur in de hal bij lift/trap, hier trek je je schoenen/slippers uit.
- Uitkleden bij de lange banken aan de raamkant van de zwemzaal er is 1,5 meter markering aanwezig.
- Bovenkleding **en** schoenen opbergen in een tas
- Trainers vullen presentielijst in.
- Na de training tas pakken en omkleden in de groepskleedkamers (1 t/m 4)
- Omkleden, snel en effectief in maximaal 10 minuten.
- We verlaten het zwembad weer door de gang bij het clubhuis
- Desinfecteer hier je handen nogmaals voor je naar buiten gaat



Specifieke richtlijnen m.b.t. trainen in het water :

- De sporters en ouders worden vooraf op de hoogte gebracht van het locatieprotocol.
- In het water hoeft er geen 1,5 meter afstand te worden gehouden. Op de kant (ook langs de badrand) gelden de algemene regels van de overheid. Houd dus tot leden van 18 jaar en ouder (uitzondering: zelfde huishouden en kinderen tot en met 12 jaar) 1,5 meter afstand.
- Eigen materialen moeten voorzien zijn van een naam om onderling verwisselen te voorkomen. Bidons voorzien van naam, worden thuis gevuld en meegenomen naar de training.
- Materialen van ZPB (ballen, vlaggenlijnen etc.) worden na afloop van de training afgespoeld met zwembadwater en opgeborgen zoals gebruikelijk.
- Bij iedere training zijn minimaal 2 trainers aanwezig, bij de zwemtrainingen voor de groepen t/m 12 jaar zijn minimaal 3 trainers.
- Trainers houden voldoende afstand tot de sporters, corrigeren de sporters als zij te dicht bij elkaar komen en geven zelf het goede voorbeeld.
- Geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen moet vermeden worden.



Richtlijnen ouders/verzorgers/begeleiders/leden :

- Informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen.
- In de fietsenstalling gelden de algemene regels van de overheid, geef elkaar de ruimte om de fiets te stallen of weer op te halen.
- Om vermenging van trainingsgroepen te voorkomen begint de training stipt op de starttijd en eindigt deze 5 minuten voor de eindtijd.
- Als iedereen binnen is gaat de deur dicht, later naar binnen gaan is niet toegestaan.
- Leden komen met hun zwemkleding aan onder de bovenkleding naar de training en dragen makkelijke kleding en schoenen / slippers. Neem een grote tas mee met handdoek en droge onderkleding.
- Uiteraard zal er begeleiding van ZPB aanwezig zijn om e.e.a. in goede banen te leiden.
- Bij gebruik van de tribune eerst vooraf informeren of deze beschikbaar is. Indien beschikbaar dient men de te volgen routing en regels in acht te nemen. Zitplaatsen zijn gemarkeerd met een sticker. Routing is aangegeven met pijlen.
- Op de tribune is een beperkt aantal zitplaatsen beschikbaar, daarom adviseren wij dringend hier liever geen gebruik van te maken. Voor wedstrijden worden andere protocollen opgesteld.
- Bij de instroomuren in het instructiebad van de zwemafdeling en bij de minipolo zijn maximaal 4 ouders/begeleiders toegestaan, deze ouders nemen plaats op de banken aan de raamkant en vervullen tevens een toezichthoudende rol omdat hier doorgaans 1 trainer aanwezig is. Op de kant is de 1,5 meter regel van toepassing.



Richtlijnen voor alle trainers/coaches ZPB :

- Instrueer iedereen van te voren duidelijk over de voorwaarden waaronder getraind kan worden.
- Als iedereen van een groep in de zwemzaal is sluiten we de buitendeur. Later binnen komen is niet toegestaan.
- In het badmeesterhok staat een zwarte map waar de registratieformulieren van alle teams en afdelingen (zwem en polo) per dag en per groep (4 weken) in bewaard moeten worden. (geen foto meer doorsturen)
- Iedere trainer/coach is zelf verantwoordelijk voor het opstellen en bijhouden van de registratielijst van zijn/haar team.
- De lagere senioren dames/heren teams wijzen zelf iemand aan die per training verantwoordelijk is voor de registratie. Bij onverhoopt contactonderzoek moeten deze gegevens beschikbaar zijn. We stoppen met on-line registreren.
- Help de kinderen om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Kinderen t/m 12 jaar hoeven tot niemand 1,5 meter afstand te houden
- Kinderen van 13 tot 18 jaar houden onderling geen 1,5 meter afstand. Maar houden wel afstand tot iedereen ouder dan 18 jaar.
- In het water is afstand houden niet noodzakelijk.
- Op de kant gaat de 1,5 meter regel in tot trainers/coaches en bij leden ouder dan 18 jaar ook onderling. (geen lichamelijk contact).
- Om vermenging van trainingsgroepen te voorkomen gaan de groepen stipt op de starttijd de zwemzaal in en verlaten ze het water 5 minuten voor de eindtijd van de training om de tassen te pakken en naar de kleedkamer te gaan. De volgende groep kan de zwemzaal pas betreden als de voorgaande groep in de gang bij de kleedkamers is.



-
- Jeugdgroepen kunnen eerder de zwemzaal betreden om alvast om te kleden, echter moeten leden van 13 jaar en ouder wel de 1,5 meter afstand kunnen houden tot leden van 18 jaar en ouder.
 - Omkleden in maximaal 10 minuten om.

Hygiëne Maatregelen :

- Desinfecteer handen bij aankomst en vertrek.
- Gebruikte materialen worden gereinigd met zwembadwater en opgeborgen om te drogen.
- Kleedkamers, douches en toiletten worden door het zwembad schoongehouden tussentijds reinigen is niet noodzakelijk.