



---

## Protocol verantwoorde watertrainingen ZPB

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. (zie hieronder).

[https://nocnsf.nl/media/2669/nocnsf\\_protocol\\_verantwoord-sporten-v3.pdf](https://nocnsf.nl/media/2669/nocnsf_protocol_verantwoord-sporten-v3.pdf)

Voor onze eigen specifieke situatie is aanvullend dit protocol opgesteld. Dit protocol is gebaseerd op het protocol “verantwoord zwemmen” van de zwembadbranche en aangevuld met de richtlijnen en maatregelen die gelden in het Inge de Bruijn zwembad. Uiteraard blijven ook de algemene regels van het RIVM van toepassing.

De trainingen zullen anders zijn dan dat we gewoon zijn, en veranderingen zijn soms lastig, maar in dit geval noodzakelijk om de veiligheid van een ieder te kunnen waarborgen. Wij vragen daarom om jullie begrip.

Het kan voorkomen dat je niet in de samenstelling traint zoals je dat normaal doet. Dit komt omdat we met **leeftijdsgroepen** (hierna aangeduid als “groep(en)”) moeten werken, en daarbij ook nog gebonden zijn aan toelaatbare aantallen.

Wij hebben er vertrouwen in dat de maatregelen gaandeweg steeds iets versoepeld kunnen worden. Daarom zal het per week kunnen gaan verschillen. Uiteraard houden we iedereen op de hoogte van veranderingen.

Alle informatie is altijd terug te vinden op onze website [www.zpb.nl](http://www.zpb.nl)  
Mocht je hier niet vinden wat je wil weten kun je altijd mailen naar : [bestuur@zpb.nl](mailto:bestuur@zpb.nl)



---

## **In dit protocol komen de volgende onderwerpen aan bod:**

- Sport accommodatie/locatie/capaciteit
- Te volgen procedure in het zwembad
- Trainingsrooster binnen (water) m.i.v. vrijdag 29 mei 2020
- Trainingsrooster buiten (droog) m.i.v. vrijdag 29 mei 2020
- Specifieke richtlijnen m.b.t. trainen in het water
- Zwemmen specifiek
- Waterpolo specifiek
- Richtlijnen ouders/verzorgers/begeleiders
- Richtlijnen jeugd t/m 12 jaar
- Richtlijnen jeugd 13 t/m 18 jaar en volwassenen vanaf 19 jaar
- Richtlijnen trainers/coaches
- Richtlijnen schoonmaken / desinfecteren



---

## Sport accommodatie/locatie/capaciteit :

- Locatie van de trainingen : wedstrijdbad van het Inge de Bruijnzwembad.
- Hier zal zwem en waterpolotraining gegeven worden
- De sportlocatie is qua capaciteit zeer beperkt per trainingssessie, we zullen moeten gaan werken met verschillende **vaste** groepen waarbij voldoende begeleiding aanwezig is. Groepen worden verdeeld in twee leeftijdscategorieën
  - Jeugd leden t/m 12 jaar – max. 30 personen per training
  - (Jeugd) leden van 13 jaar en ouder – max. 18 personen per training\*
- Er zal zoals hierboven al vermeld in vaste vooraf samengestelde groepen worden getraind op een vooraf vastgesteld tijdstip
- Namen van alle deelnemers uit de groep worden geregistreerd i.v.m. onverhoopt contactonderzoek is dit verplicht.
- Groepen worden door de jeugd- en zwemcommissie ingedeeld op basis van leeftijd. Het kan dus voorkomen dat je met andere mensen traint dan normaal. Hierover kan niet gediscussieerd worden
- Indien je niet kan komen trainen op het vastgestelde tijdstip moet dit ruim van tevoren bekend gemaakt worden bij je trainer.
- Als je niet met een vaste groep kan trainen bieden we een zeer beperkte mogelijkheid aan om aan te sluiten bij een andere groep. Je sluit dan aan bij een groep waar nog ruimte is.
- 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, per groep is een eindverantwoordelijke aangewezen
- De materialen voor EHBO / AED zijn in het zwembad aanwezig
- Het clubhuis is gesloten

\*deze groepen moeten zich houden aan de 1,5 meter afstand regel.



---

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

- In de fietsenstalling houden we 1,5 meter afstand, geef elkaar de ruimte om de fiets te stallen of weer op te halen.
- Fietsen plaatsen we 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 in via de deur in de hal bij lift/trap, hier trek je je schoenen/slippers uit.
- Uittrekken 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.
- Wacht op het sein van de trainer om het water in te gaan aan de scorebord kant
- Aan het einde van de training verlaat je het water ook weer aan de scorebord kant.
- Na de training pak je je tas en ga je omkleden in de aan jou van te voren toegewezen (groeps) kleedkamer (1 t/m 4) (1 & 3 voor heren, 2 & 4 voor dames)
- Douchen is **NIET** mogelijk
- Toiletgebruik alleen indien echt noodzakelijk
- Omkleden doe je snel en effectief in maximaal 10 minuten
- Je wacht in de kleedkamer tot iedereen klaar is en wacht op het teken van de trainer om de kleedruimte te verlaten.
- We verlaten het zwembad weer door de gang bij het clubhuis
- Desinfecteer hier je handen nogmaals voor je naar buiten gaat
- Ga direct naar huis

Bekijk hier het filmpje van de routing :

<https://www.youtube.com/watch?v=hNGWH6TP8YY&authuser=0>



---

## Trainingsrooster binnen (water) m.i.v. Vrijdag 29 mei 2020 :

Het trainingsrooster is ontworpen om alle leden 1x per week een watertraining aan te bieden en is aan veranderingen onderhevig.

### Maandag :

18.00 – 19.00 - Groep 1 t/m 12 jaar, EG1, EG2, DG4 (deels)

### Dinsdag :

18.00 – 19.00 - Zwemmen, Groep 1 t/m 12 jaar

19.00 – 20.00 - Zwemmen, Groep 1 13 jaar en ouder

### Woensdag :

17.00 – 18.00 - Groep 2, EG3, EG4, DG4 (deels)

18.00 – 19.00 - Groep 3, DG1, DG2, DG3

20.30 – 21.30 - Senioren Dames 3, Heren 4

21.30 – 22.30 - Herenselectie

### Donderdag :

06.00 – 07.00 - Zwemmen, Groep 3 13 jaar en ouder

18.00 – 19.00 - Zwemmen, Groep 2 13 jaar en ouder

19.00 – 20.00 - Groep 7, BM2 (deels) BJ2

20.00 – 21.00 - Groep 8, AJ1, CM1

21.00 – 22.00 - Damesselectie

### Vrijdag :

18.00 – 19.00 - Groep 5, CJ3

19.00 – 20.00 - Groep 4, CJ1, CJ2

20.00 – 21.00 - Groep 6, BM1, BM2 (deels), BJ1

21.00 – 22.00 - Senioren Heren 3, Heren 5

**Let op !!** Combizwemmers (leden die zwemmen en waterpoloën) zijn alleen ingedeeld in de waterpologroepen.

Groepsindelingen worden via de trainers gecommuniceerd via whatsapp, e-mail of andere communicatiemiddelen.

De trainingsroosters voor land- en watertraining zijn ook te zien op de website [www.zpb.nl](http://www.zpb.nl), hier zijn telkens de actuele versies terug te vinden.



---

## Trainingsrooster buiten (droog) m.i.v. Vrijdag 29 mei 2020 :

**Let op !!! m.i.v. maandag 1 juni 2020 is de 1,5 meter regel  
voor jeugd van 13 t/m 18 NIET meer van toepassing**

### Maandag :

18.00 – 18.45 : 11 – 18 jaar

### Dinsdag :

18.00 – 18.45 : CM1/BM1/BM2

19.00 – 19.45 : CJ1/BJ1/AJ1

20.00 – 20.45 : Senioren dames / heren

### Woensdag :

17.00 – 17.45 : DG1 t/m DG3

18.00 – 18.45 : CJ2/CJ3/BJ2

19.00 – 20.00 : Selectie dames / heren

### Donderdag :

18.00 – 18.45 : EG1 t/m EG4

19.00 – 19.45 : CJ1/CJ2/CJ3/BJ1/AJ1

### Vrijdag :

18.00 – 18.45 : DG1 t/m DG4

19.00 – 19.45 : CM1/BM1/BM2



---

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

- De sporters en ouders worden vooraf goed op de hoogte gebracht van het locatieprotocol.
- De verantwoordelijke trainers en kader spreken vlak voor de eerste watertraining af met hun groep om alle regels door te nemen. Wat wordt van hun verwacht? Wat mogen de sporters van het kader verwachten? Welke belangrijke groepsafspraken worden gemaakt ?
- Het trainingsrooster wordt van tevoren aan sporters/ouders bekendgemaakt.
- Voor de groepen van 13 jaar en ouder : niet aan de kant hangen alleen om 1,5 meter afstand te kunnen houden
- De trainers geven gerichte opdrachten, zodat sporters niet aan de kant hoeven te hangen voor (nadere) instructies.
- De eigen bidon (met naam) wordt thuis gevuld.
- Trainers houden voldoende afstand tot de sporters, corrigeren de sporters als zij te dicht bij elkaar komen en gaan zelf bv. niet op een startblok staan
- De informatie voor de sporters wordt beperkt tot het noodzakelijke en bij voorkeur wordt zo veel mogelijk gebruik gemaakt van een fluit, maar ook non-verbale communicatie kan nuttig zijn

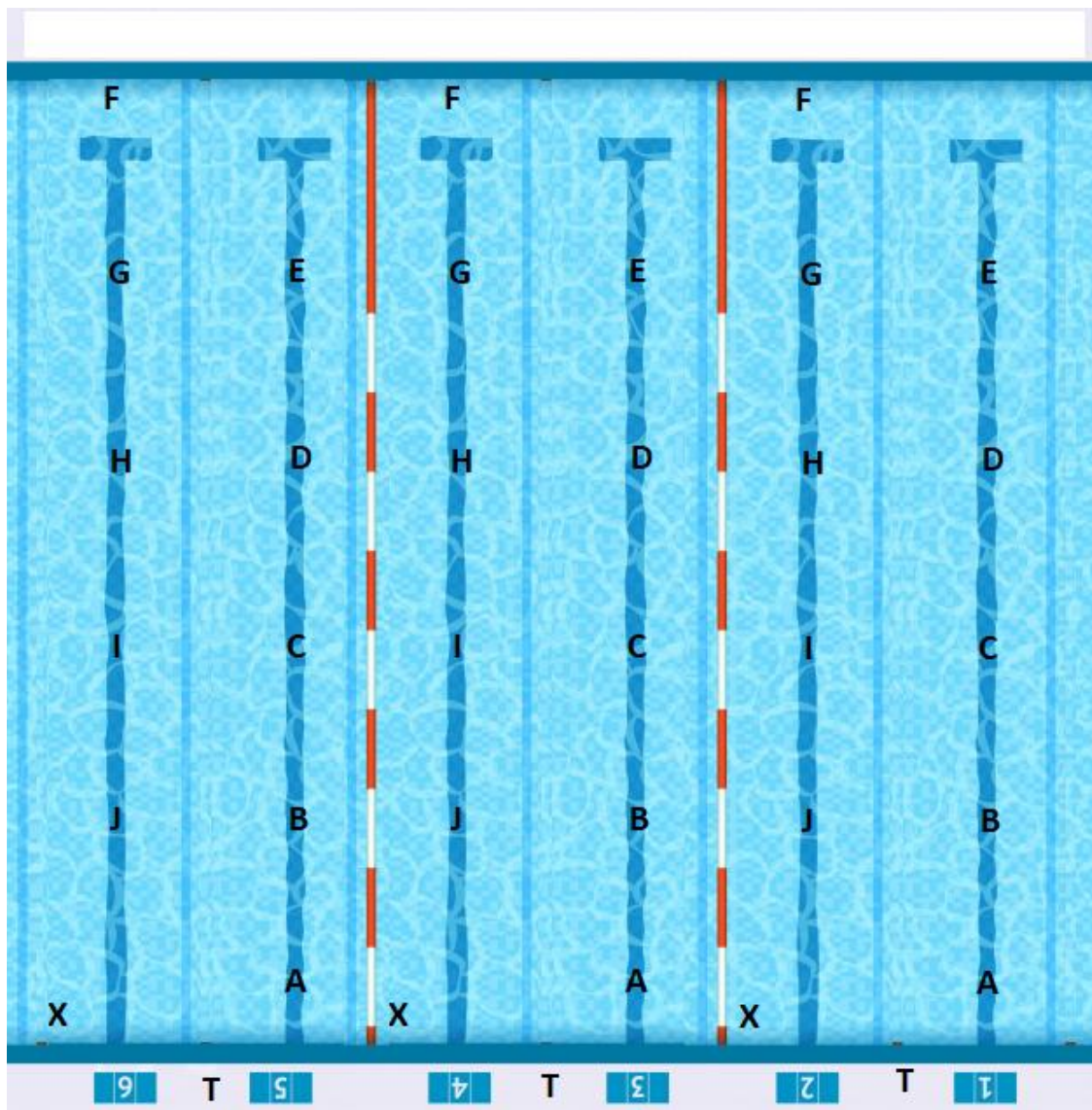


---

## Zwemmen specifiek :

- De trainer maakt een indeling en zal vooraf doorgeven wie waar traint
- Het aantal zwemmers wordt per baan vastgesteld :
  - Per twee banen zijn 6 zwemmers toegestaan (13 jaar en ouder)
  - Voor kinderen t/m 12 jaar gelden deze beperkingen nietMaximaal 30 zwemmers in 6 banen.
- Eigen materialen moeten voorzien zijn van een naam om onderling verwisselen te voorkomen
- De eigen materialen liggen op de kant van het bad. Bij de middenbanen (3 en 4) ligt dit op de start en keerzijde, het pakken van materiaal zal op toerbeurt zijn.
- Er zullen gezamenlijke drinkpauzes gehanteerd worden.
- Het bad is met twee lijnen verdeeld in drie banen.
- De bodemlijnen geven de plaats aan waar je zwemt
- Bij het zwemmen in bovengenoemde banen wordt niet ingehaald.
- Wees blij dat je weer kunt zwemmen en toon compassie met ploeggenoten en trainers.
- Elke zwemmer begint op zijn/haar plek en eindigt daar ook. Dit is de letter achter je naam die voor training is gepubliceerd. Veel zwemmers zullen een plekje “midden” in het zwembad hebben, daar kan geen bidon staan, er zijn ook rustmomenten aan de kant dan kun je drinken.
- Alle plekken zijn “op het midden” van de baan. Over de blauwe/zwarte lijnen wordt gezwommen. Dan is er tussen de banen altijd 2,5 meter tussenruimte. Baan 1, 3 en 5 zijn de heen banen en baan 2, 4 en 6 zijn de terug banen. Inhalen is **NIET** toegestaan.
- We leggen lijnen tussen baan 2 en 3, en tussen 4 en 5
- Bij iedere training zijn minimaal 2 trainers aanwezig, bij de groepen t/m 12 jaar zijn minimaal 3 trainers aanwezig





A = bij de kant;

B en J = onder de vlaggetjes bij startblokszijde

C en I = 10m uit de kant; vanaf startblokszijde. Hier zetten we een pilon neer

H en D = 15m uit de kant, vanaf startblokszijde. Hier zetten we ook een paal (valse startlijn) of pilon neer.

E en G = 20m uit de kant; oftewel onder de vlaggetjes aan keerpunt zijde.

F = aan de overkant.

X = overlegplaats bij startblokszijde; zo veel mogelijk links, zodat zwemmers die rust hebben en/of een KP moeten maken alle ruimte nog hebben.



---

## Waterpolo specifiek :

- Max. 30 sporters t/m 12 jaar trainen tegelijkertijd in een heel bad.
- Max. 18 sporters van 13 jaar en ouder trainen tegelijkertijd in een heel bad. Met in acht neming van de 1,5 meter regel.
- Warming-up 15 minuten voor aanvang training buiten.
- Voor sporters van 13 jaar en ouder worden uitsluitend oefeningen aangeboden, waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand te allen tijde kan worden gewaarborgd dit naar inzicht van de trainer
- Bestaat de training uit banen zwemmen dan hanteren we de algemene opstelling Baan 1, 3 en 5 zijn de heen banen en baan 2, 4 en 6 zijn de terug banen. Inhalen is **NIET** toegestaan.
- We leggen lijnen tussen baan 2 en 3, en tussen 4 en 5
- Voorbeelden van toegestane waterpolo oefeningen zijn:
  - Alle individuele oefeningen met/zonder bal
  - Bal passen en ontvangen op ruime afstand
  - Positiespel en het leren van systemen
  - Schietoefeningen
- De ballen zijn eigendom van ZPB en worden voorafgaand en na afloop van de training samen met al het andere gebruikte materiaal gedesinfecteerd door de trainer, materiaal hiervoor is aanwezig
- Voor de desinfectie van de ballen is er een kuip aanwezig deze kuip vul je aan het begin van de training met een laagje zwembadwater en spuit er een beetje oppervlaktereiniger in, ballen even dompelen in de kuip voor ze het water in gaan en na afloop van de training weer in de kuip dompelen en terug de ballenkar in.
- Bij iedere training zijn minimaal 2 en maximaal 4 trainers aanwezig.



---

## Richtlijnen ouders/verzorgers/begeleiders :

- Informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen.
- Indien kinderen gebracht worden kan de auto bij het zwembad geparkeerd worden. Als uw kind zelfstandig naar de trainingslocatie kan komen heeft dit de voorkeur.
- In de fietsenstalling houden we 1,5 meter afstand, geef elkaar de ruimte om de fiets te stallen of weer op te halen.
- Kinderen kunnen afgezet worden bij het Inge de Bruijn zwembad. Kinderen worden dus voor de deur afgezet en ouders mogen **NIET** het zwembad in, en ook **NIET** op de tribune plaatsnemen.
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van uw kind(eren);
- Na afloop van de training kunnen de kinderen weer opgehaald worden bij de zij in/uitgang links van de hoofdingang van het Inge de Bruijnzwembad.
- Om vermenging van trainingsgroepen te voorkomen, begint de training stipt op de starttijd en eindigt deze stipt op de eindtijd. Daarna zal er 5 minuten tijd zijn om groepen te wisselen, waarbij eerst de voorgaande groep vertrekt en als alle kinderen weg zijn zal de volgende groep de zwemzaal ingaan
- Zorg dat uw kind(eren) 15 minuten voor de training aanwezig zijn i.v.m. warming-up (buiten)
- Als iedereen binnen is gaat de deur dicht, later naar binnen gaan is niet toegestaan.
- Kinderen komen met hun zwemkleding aan onder de bovenkleding en dragen makkelijke kleding en schoenen / slippers. Kinderen nemen 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.



---

## Richtlijnen jeugd t/m 12 jaar :

- Reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden. Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar het zwembad.
- Indien kinderen niet zelfstandig naar het zwembad komen, gelden bovenstaande richtlijnen (ouders/verzorgers/begeleiders) inzake parkeren en afzetten van de kinderen.
- Indien kinderen op de fiets naar het zwembad komen, kan de fiets in de fietsenstalling geplaatst worden.
- In de fietsenstalling houden we 1,5 meter afstand, geef elkaar de ruimte om de fiets te stallen of weer op te halen.
- Kom met je zwemkleding (badpak/zwembroek) aan onder je bovenkleding naar het zwembad. Trek makkelijke kleding en schoenen aan. Neem een grote tas mee met een handdoek en droge onderkleding.
- Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest.
- Je zorgt ervoor dat je 15 minuten voor de training aanwezig bent buiten bij het zwembad voor een warming-up.
- Na de warming-up gaan we naar binnen en gaat de deur dicht, later binnenkomen is niet toegestaan.
- Bij aankomst volg je de instructies van trainers
- Uitkleden in de zwemzaal (zie te volgen procedure)
- Aankleden in aangewezen grote groepskleedkamers
- Er mag **NIET** gedoucht worden
- Onderling hoeven de kinderen geen rekening te houden met de 1,5 meter afstand. Wel naar trainers/coaches en anderen ouder dan 12 jaar moet 1,5 meter afstand worden gehouden.
- Neem je eigen bidon (met naam) gevuld mee
- Ga direct na de training naar huis



---

## Richtlijnen jeugd 13 t/m 18 jaar en volwassenen vanaf 19 jaar :

- Reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden. Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar het zwembad.
- Indien kinderen/volwassenen niet zelfstandig naar het zwembad komen, gelden bovenstaande richtlijnen (ouders/verzorgers/begeleiders) inzake parkeren en afzetten van de kinderen.
- Indien kinderen/volwassenen op de fiets naar het zwembad komen, kan de fiets in de fietsenstalling geplaatst worden.
- In de fietsenstalling houden we 1,5 meter afstand, geef elkaar de ruimte om de fiets te stallen of weer op te halen.
- Kom met je zwemkleding (badpak/zwembroek) aan onder je bovenkleding naar het zwembad. Trek makkelijke kleding en schoenen aan. Neem een grote tas mee met handdoek en droge onderkleding
- zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest.
- Je zorgt ervoor dat je 15 minuten voor de training aanwezig bent buiten bij het zwembad voor een warming-up.
- Na de warming-up gaan we naar binnen en gaat de deur dicht, later binnenkomen is niet toegestaan
- Zowel onderling als naar trainers/coaches en anderen ouder dan 12 jaar moet 1,5 meter afstand worden gehouden.
- Er mag **NIET** gedoucht worden
- Bij aankomst volg je de instructies van trainers
- Uitkleden in de zwemzaal (zie te volgen procedure)
- Aankleden in aangewezen grote groepskleedkamers
- Neem je eigen bidon (met naam) gevuld mee
- Ga direct na de training naar huis



---

## Richtlijnen voor alle trainers/coaches ZPB :

- Instrueer iedereen van te voren duidelijk over de voorwaarden waaronder getraind kan worden
- Trainers van opeenvolgende groepen stemmen met elkaar de training af om onnodig bad op- ombouw te voorkomen.
- Kinderen zijn 15 minuten voor tijd aanwezig voor warming-up buiten.
- Na de warming-up naar binnen, als alle kinderen van een groep in de zwemzaal zijn sluiten we de buitendeur. Later binnen komen is niet toegestaan.
- Iedere groep heeft een verantwoordelijke voor de presentielijst, en naleven en (mede) uitvoeren van schoonmaakwerkzaamheden.
- In het badmeesterhok staat een map waar de registratieformulieren per groep inzitten, de verantwoordelijke moet voor de training aftekenen wie er aanwezig zijn. Tevens vermelden wie er niet zijn (ziek, koorts etc)
- Help de kinderen om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt.
- Houd 1,5 meter afstand met al de kinderen en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact).
- Vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar is op geen enkel moment toegestaan.
- Om vermenging van trainingsgroepen te voorkomen : Gaan de groepen stipt op de starttijd de zwemzaal in en verlaten we het water 10 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.
- Laat kinderen rustig lopend achter elkaar de zwemzaal betreden en verlaten.
- Kinderen kleden zich in maximaal 10 minuten om in de vooraf toegewezen grote kleedkamer en wachten tot iedereen in de kleedkamer klaar is om vervolgens op teken van de trainer de kleedkamer te verlaten volgens aangewezen route
- Wijs de kinderen erop dat ze na de training direct naar huis gaan
- Verlaat direct na de training het zwembad.



---

## Richtlijnen voor schoonmaken / desinfecteren :

- Waterpoloballen moeten indien deze gebruikt worden, voor en na de training als volgt gedesinfecteerd worden :
  - voor de desinfectie van de ballen is er een zwarte speciekuip aanwezig deze kuip vul je aan het begin van de training met een laagje zwembadwater en spuit er een beetje oppervlaktereiniger in, ballen even dompelen in de kuip voor ze het water in gaan en na afloop van de training weer in de kuip dompelen en terug de ballenkar in.
  - Als de ballen schoon zijn kan de kuip leeggegoten worden over het perron of direct in de putjes.
- De zwemlijnen en vlaggenlijnen kunnen na de training opgehangen worden en met oppervlaktereiniger bespoten worden, een paar spuitjes is voldoende
- Na de training moeten de overige gebruikte materialen, toilet, contactpunten zoals deurklinken en de banken in de kleedkamers en in de zwemzaal gedesinfecteerd worden, materiaal hiervoor is aanwezig in een (jumbo) krat in het badmeesterhok
- De krat bevat de volgende materialen
  - Voor de banken en contactpunten zijn er hygiënische doekjes, 2 pakken
  - 2 Sprays met oppervlakte reiniger en 2 papieren handdoekrollen voor de banken en het toilet indien deze gebruikt is tijdens de training
  - Voor de ballen is er een zwarte speciekuip aanwezig