

Protocol trainingen

MZ&PC De Fuut

i.v.m. Coronavirus (COVID-19)



(op basis van 'Protocol Verantwoord Zwemmen' o.a. van de KNZB d.d. 13-5-2020, versie 1.3)

Algemene regels

- In dit trainingsdocument gaan we er vanuit dat iedereen de laatste RIVM richtlijnen volgt en zijn gedrag daarop aanpast. Onderaan dit document staan de algemene regels ten aanzien van gezondheid en gedrag beschreven.

Voorafgaand aan de training

1. Douche thuis voor het zwemmen.
2. Kom alleen op de voor jou ingedeelde trainingsuren.
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie en wacht buiten. De trainer zal aangeven wanneer je naar binnen mag.
6. Zwemmers die te laat zijn kunnen niet deelnemen aan de training.
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet (toiletbezoek voor, tijdens en na de training dient zo veel mogelijk te worden voorkomen).
8. Trek thuis je zwemkleding aan.
9. Draag bij voorkeur kleding waarbij het omkleden snel en makkelijk gaat.
10. Neem alleen trainingsmaterialen (bidon, plankje, pull buoy, snorkel etc.) mee met een persoonlijk merkteken, zodat er geen verwarring/verwisseling kan plaatsvinden.
11. Zorg dat er altijd 2 schone mond-neusmaskers in uw zwemtas zitten bij vertrek.
12. Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.

Aankomst en omkleden

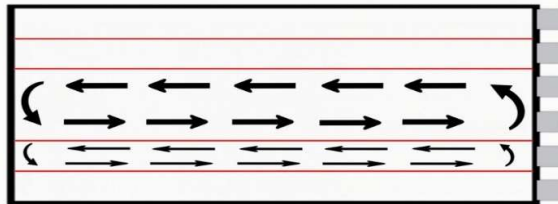
1. Zwemkleding al aan onder kleding bij aankomst.
2. Trainers zijn al omgekleed bij aankomst.
3. Ouders/verzorgers blijven buiten het zwembad (het gebouw, dus ook niet in de hal of gang). Gebruik van de tribune is niet mogelijk.
4. Looproute wordt per zwembad ter plaatste duidelijk gemaakt
5. Wacht buiten het zwembad. De trainer geeft aan wanneer je naar binnen mag.
6. Bij alle zwembaden geldt het dringende advies (en binnenkort wettelijk verplicht) voor iedereen vanaf 13 jaar om vanaf ingang tot aan de zwemzaal een mond-neusmasker te dragen.
7. Voor het gebruik van de kleedkamers en binnenkomst – zie hieronder de regels per accommodatie:
 - Safari: Schoenen uit in grote groepskleedkamers. Maximaal 8 personen tegelijk in een kleedruimte. Loop daarna het zwembad in
 - Kikkerfort: Schoenen uit in de kleine kleedkamers, loop daarna het zwembad in
 - Fletiomare: Bij binnenkomst loop je direct door (trek je schoenen uit op de aangegeven plaats) de zwemzaal in (dus NIET naar de kleedkamers).
8. Alle spullen worden meegenomen de zwemzaal in.

9. Zwemmers verzamelen aan de banken naast het zwembad, kleden zich om en zetten de tassen neer op de bank (Safari, Fletiomare --> vakken met 1,5 m afstand) of op de stoelen (Kikkerfort). Zwemmers t/m 17 jaar mogen een vak of stoel delen.
10. Tijdens het omkleden van de zwemmers bouwen de trainers het bad op (eventueel ondersteund door enkele zwemmers op aanwijzing van de trainers).
11. Zwemmers wachten totdat het bad gereed is en gaan op aanwijzing van de trainers naar de banen.

Zwemtraining

1. Aanmelden: bij binnenkomst wordt door de trainer gevraagd naar gezondheid en worden de aanwezigen op de trainingslijsten genoteerd. Wanneer er een Corona geval is, kan deze administratie worden geraadpleegd.
2. Buiten het zwemwater - naast het bad, in de gangen, in de kleedruimtes, etc. – dient de 1,5m afstandsnorm in acht te worden genomen voor volwassenen onderling en van 13 tot en met 17-jarigen ten opzichte van volwassenen.
3. Omdat de chloorwaarde in de zwembaden is verhoogd (conform richtlijnen RIVM) is tijdens zwemtrainingen het gebruik van waterpolotrainingmateriaal van De Fuut toegestaan.
4. Trainingsmaterialen van De Fuut worden alleen gebruikt op basis van aanwijzingen van de trainer om contactmomenten tot een minimum te beperken conform de veiligheidsregels.
5. Het bad wordt verdeeld in smalle banen (voor zwemmers t/m 17 jaar) en/of banen met een dubbele breedte (voor zwemmers vanaf 18 jaar). Onderstaand een voorbeeld ter verduidelijking van normale en dubbel breedte banen:

Baanindeling met 'normale' en dubbele breedte



6. De maximale bezetting per baan is maximaal 7 zwemmers dus bij 2 smalle en 2 brede banen is er in totaal een maximale bezetting van 28 zwemmers. Het aantal smalle (normale) banen zal verschillen per groep aangezien sommige groepen veel zwemmers hebben tot en met 17 jaar (b.v. Fundament) en andere groepen juist niet (b.v. Trimzwemmen).
7. De groepen vanaf 18 jaar starten iedere opdracht vanuit het water aan de ondiepe zijde (bodem op 1,4 m) zodat zwemmers ook bij rust eenvoudig de 1,5 m onderlinge afstand kunnen houden.
8. Trainers staan op de kant en houden vanzelfsprekend ook 1,5 m onderlinge afstand (geen trainers in het water).
9. Tijdens de training mogen zwemmers elkaar niet inhalen!
10. Meer dan gebruikelijk zal er op conditie en techniek worden getraind om de onderlinge afstand makkelijker te kunnen behouden. Eventueel kunnen sommige zwemmers worden uitgedaagd door een deel van de afstand in een zwaardere slag te zwemmen.
11. Zwemmers die zich niet houden aan deze (veiligheids)regels kunnen voor (verdere) deelname worden geweigerd. Trainers en het badpersoneel zullen hierop toezien.
12. Bij een calamiteit of bij hulpverlening kan het zijn dat trainers/badpersoneel de 1,5 meter regel moeten overtreden.

Waterpolotraining

1. Vanaf 12 uur voor aanvang van de training moeten gezonde spelers en speelsters die willen trainen die dag zich via de betreffende trainingsgroep-App (Whatsapp) aanmelden. Wanneer er een Corona geval is, kan deze administratie worden geraadpleegd.
2. Buiten het zwemwater - naast het bad, in de gangen, in de kleedruimtes, etc. – dient de 1,5m afstandsnorm in acht te worden genomen voor volwassenen onderling en van 13 tot en met 17-jarigen ten opzichte van volwassenen.
3. Omdat de chloorwaarde in de zwembaden is verhoogd (conform richtlijnen RIVM) is tijdens waterpolotrainingen het gebruik van waterpolotrainingmateriaal van De Fuut toegestaan.
4. Trainingsmaterialen van De Fuut worden alleen gebruikt op basis van aanwijzingen van de trainer om contactmomenten tot een minimum te beperken conform de veiligheidsregels (pak en/of gooi bijvoorbeeld nooit zelf zo maar een bal).
5. **Training voor de Jeugd tot 18 jaar:** In het zwemwater geldt geen afstandsnorm en zijn inhalen, normaal spelcontact, 1-op-1 duels, man-meer en onderlinge wedstrijdjes toegestaan. Er wordt bij de Jeugd dus gewoon getraind zoals sinds het begin van dit seizoen.
6. **Training voor Senioren (vanaf 18 jaar):** de regels zijn per 15 oktober weer verscherpt.
7. Senioren trainen voor het waterpolo tijdens het banenzwemmen altijd in de opstelling met 3 dubbele banen. Er geldt bij de senioren een maximum van 7 zwemmers per baan; dus maximaal 21 zwemmers in het bad.
8. De Heren trainingsgroepen zijn groter dan 21 spelers; na 21 aanmeldingen is het vol.
9. Idem bij de maandagtrainingsgroep voor Dames en Heren; max. 21 en Dames gaan voor.
10. Bij het dubbele banen zwemmen voor senioren wordt gezwommen in het midden van een baan om minimaal 1,5 meter afstand te bewaren (dus niet vlak langs de lijn of kant).
11. Individuele zwemoefeningen met een waterpolobal zijn toegestaan bij de senioren.
12. Techniektraining - te weten passen en schieten – zijn alleen toegestaan in door de trainer aangewezen vaste groepen van max. 4 spelers of speelsters; de zogenaamde 'bubbel'.
13. Spelers en speelsters binnen de 'bubbel' dienen altijd minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar maar ook tot andere 'bubbels' te bewaren.
14. De door de trainer gevormde 'bubbels' gelden tot het einde van de training; dus niet mengen met andere 'bubbels' of wisselen tussen de 'bubbels'.
15. Alle vormen van dueloefeningen waarbij de 1,5 meter regel niet kan worden nageleefd zijn niet toegestaan bij de senioren. Dus geen: 1-op-1 duels, man-meer of wedstrijdjes.

Vertrek en omkleeden

1. Zwemmers drogen zich (zo veel mogelijk) af in de zwemzaal om de omkleedtijd in de cabines/kleedkamers tot een minimum te beperken.
2. De zwemmers kleden zich om zonder te douchen. Indien het weer het toelaat heeft het zelfs de voorkeur dat er bijvoorbeeld sportkleding over de natte zwemkleding wordt aangetrokken waardoor dit nog sneller kan verlopen.
3. De trainers bouwen het bad af (eventueel ondersteund door enkele zwemmers op aanwijzing van de trainers).
4. Het verlaten van de zwemzaal
 - a. Safari – 20 kleine kleedhokjes dus bij meer zwemmers in twee groepen (eerste groep 5 min voor einde training)
 - b. Kikkerfort en Fletiomare – genoeg kleine kleedhokjes dus iedereen einde training
5. Snel omkleeden! (binnen 5 minuten moet kunnen).
6. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de door het zwembad (de exploitant) aangegeven route naar de uitgang.
7. Bij alle zwembaden geldt het dringende advies (en binnenkort wettelijk verplicht) voor iedereen vanaf 13 jaar om vanaf de kleedruimtes tot en met de uitgang een mond-neusmasker te dragen.

8. Zwemmers t/m 12 jaar welke niet op eigen gelegenheid naar huis gaan, kunnen in de hal wachten op de ouder/begeleider. Er zal een trainer aanwezig zijn tot de laatste zwemmer is opgehaald.
9. Ouders/begeleiders wachten buiten.
10. Was na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
11. Douche thuis na het zwemmen.

Gezondheid en gedrag

1. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
2. 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;
3. 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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
4. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
5. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
6. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
7. Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
8. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
9. Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
10. Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
11. Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
12. Vermijd het aanraken van je gezicht;
13. Schud geen handen;
14. Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.
15. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;

COVID-19 verantwoordelijken binnen de vereniging

- COVID-19 verantwoordelijken zijn het aanspreekpunt voor leden, vrijwilligers en zwembaden in geval van vragen en opmerkingen over dit protocol en de toepassing ervan
- Zwemmen = Manon Vos; zwemmen@mzpcdefuut.nl; 06 - 14 35 27 73
- Waterpolo = Tim van de Pol; voorzitter@waterpolodefuut.nl; 06 - 41 21 70 06
- Dit document wordt bijgewerkt nav de aangepaste regelgeving en ervaringen tijdens het gebruik. De laatste versie is altijd te vinden op onze website www.mzpcdefuut.nl.

Instructie filmpjes

Zwembad Safari

<https://youtu.be/dwVeq6PPEak>

Zwembad Fletiomare:

<https://www.facebook.com/badmeesterronald/videos/245964329947522/>