

# 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. 02-07-2020, versie 2.1)

#### 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 niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie en wacht buiten. De trainer zal aangeven wanneer je naar binnen mag.
4. Zwemmers die te laat zijn kunnen niet deelnemen aan de training.
5. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet (toiletbezoek voor, tijdens en na de training dient zo veel mogelijk te worden voorkomen).
6. Trek thuis je zwemkleding aan.
7. Draag bij voorkeur kleding waarbij het omkleden snel en makkelijk gaat (dus korte broek wijde trui of shirt en slippers of instappers).
8. Neem alleen trainingsmaterialen (bidon, plankje, pull boy, snorkel etc.) mee met een persoonlijk merkteken, zodat er geen verwarring/verwisseling kan plaatsvinden.
9. 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. Trainers zijn al omgekleed bij aankomst.
2. Ouders/verzorgers blijven buiten het zwembad (het gebouw, dus ook niet in de hal of gang).
3. Gebruik van de tribune is niet mogelijk.
4. Looproute wordt per zwembad ter plaatste duidelijk gemaakt
5. Zwemmers wachten (buiten) totdat het bad gereed is en gaan op aanwijzing van de trainers naar de banen.
6. Voor het gebruik van de kleedkamers en binnenkomst – zie hieronder de regels per accommodatie:
  - Safari: Schoen uit in grote groepskleedkamers. Maximaal 8 personen tegelijk in een kleedruimte. Loop daarna de zwemzaal in.
  - Kikkerfort: Zwemmers tot en met 17 jaar: Omkleden in de grote kleedkamers en wachten in de kleedkamers, waarna om 18:00 uur de zwemzaal kan worden betreden via de lange gang voor de kleedkamers (niet via de douches). Zwemmers vanaf 18 jaar: omkleden in de kleine kleedcabines en na het omkleden wachten in de lange gang voor de kleedkamers (niet aan de zijde van de douches) en om 18:00 uur kan de zwemzaal worden betreden.
  - Fletiomare: Bij binnenkomst loop je direct door (trek je schoenen uit op de aangegeven plaats) de zwemzaal in (dus NIET naar de kleedkamers).
7. Alle spullen worden meegenomen de zwemzaal in.

8. Zwemmers verzamelen zich naast de banken langs het zwembad en kleden zich om.
9. Zwemmers zetten de tassen neer op de bank (Safari, Fletiomare --> vakken met 1,5 m afstand) of op de banken (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).

### Zwem- & Waterpolotraining

1. Aanmelden Zwemmen: 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. Aanmelden Waterpolo: 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.
3. 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.
4. Trainingsmaterialen van De Fuut en/of van de exploitant 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 of plankje).
5. In het zwemwater is bij uitzondering – vanwege verhoogde chloorwaarde - geen afstandsnorm en is inhalen en normaal spelcontact – inclusief 1-op-1 duels, man-meer of wedstrijd - voor alle leeftijden toegestaan.
6. Bij een calamiteit of bij hulpverlening kan het zijn dat trainers/badpersoneel de 1,5 meter regel moeten overtreden.
7. Voor het protocol tijdens waterpolowedstrijden zie het Waterpolo wedstrijd protocol.

### Vertrek en omkleden

1. Douchen na de training kan in de douches van doelgroepenbad (normale looproute).
2. Douchen houdt in: zo snel mogelijk afspoelen, eventueel haren wassen → max 5 minuten.
3. Trainers verlaten het zwembad via de doucheruimte (na het douchen van de zwemmers, of tijdens het douchen met kans op nat worden).
4. Zwemmers drogen zich (zo veel mogelijk) af in de zwemzaal om de omkleedtijd in de cabines/kleedkamers tot een minimum te beperken.
5. De trainers bouwen het bad af (eventueel ondersteund door enkele zwemmers op aanwijzing van de trainers).
6. Het verlaten van de zwemzaal
  - a. Safari – 15 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
7. Snel omkleden! (binnen 5 minuten moet kunnen).
8. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de door het zwembad (de exploitant) aangegeven route naar de horeca en/of uitgang.
9. 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.
10. Ouders/begeleiders wachten buiten.
11. Was na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.

## Gezondheid en gedrag

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: 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 thuisblijven 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 coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) 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 en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- 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;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.
- 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](mailto:zwemmen@mzpcdefuut.nl); 06 - 14 35 27 73
- Waterpolo = Tim van de Pol; [voorzitter@waterpolodefuit.nl](mailto:voorzitter@waterpolodefuit.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](http://www.mzpcdefuut.nl).

## Instructie filmpjes

Zwembad Safari: <https://youtu.be/dwVeq6PPEak>

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