



ZPV De Grunte
Hardenberg

Protocol verantwoord Zwemmen

ZPV De Grunte

19-10-2020

V2.2

Veiligheid en hygiëne in en om het
zwembad

Afz. Bestuur
ZPV De Grunte
voorzitter@degrunte.nl

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
Voor zwemmers:	5
Algemeen:	6
Routing:	6
Omkleden:	8
Douche en toiletgebruik:	8
Reserveren	9
Consequenties persconferentie waterpolo activiteiten in het water	9
Lesaanbod	11
Waterpolo:	13
Wedstrijdzwemmen:	15
Recreatief/Masters:	16
Trainers:	17
Na de training:	17

Voorwoord

Vanaf woensdag 14 oktober 2020 22:00 heeft het kabinet besloten om de coronamaatregelen voor de amateursport aan te scherpen. U heeft daar ongetwijfeld reeds kennis van genomen. Dit betekent ook dat er nieuwe maatregelen van kracht zijn bij Zwembad De Slag.

N.a.v. de persconferentie heeft de KNZB nieuwe richtlijnen gedeeld met de verschillende verenigingen en organisaties.

Dit protocol is in lijn met het protocol opgesteld door het management van de accommodatie Zwembad de Slag.

In het belang van de volksgezondheid van de zwemmers, het zwembadpersoneel en bezoekers vragen wij iedereen om onderstaande maatregelen uit te voeren en te handhaven. Daarnaast is naleving van onderstaande regels voor iedereen per doelgroep noodzakelijk.

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- 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 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 10 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) 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 tot en met 18 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwembkleding aan onder je gewone kleding;
- 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.

Voor zwemmers:

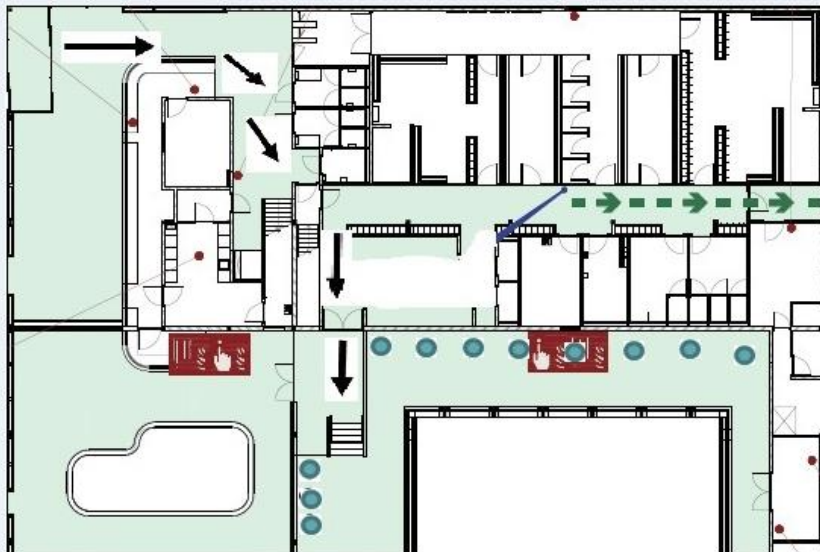
1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 18 jaar;
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden;
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
8. 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 mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
9. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
11. Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel);
12. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
13. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
14. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
15. 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;
16. 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);
17. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
18. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
19. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
20. Douches zijn gesloten
21. Deelnemers boven de 18 jaar moeten 1.5 meter afstand houden van elkaar

Algemeen:

In zwembad de Slag is het mogelijk om groepen tot 30 zwemmers in het wedstrijdbad toe te laten. Vanaf 18 jaar en voor volwassenen geldt deze handhaving. Voor kinderen tot en met 18 jaar geldt het handhaven van de 1.5 meter afstand en onderstaande afspraken niet. Maximum aantal van 30 personen (exclusief personeel en trainers/officials) in 1 ruimte voor senioren 18 jaar en ouder / gemengde groepen (jeugd tot en met 17 jaar + senioren 18 jaar en ouder).

Routing:

De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar. Na de receptiebalie rechtsaf slaan richting de machinekamer deur. Hier is er gelegenheid om je schoenen uit te trekken. Loop vervolgens door de machinekamerdeur en daarna rechtsaf slaan langs de douches, naar het zwembad. Uitkleden zal bij het wedstrijdbad geschieden, deelnemers worden verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen. Alle eigendommen (incl. schoenen) dienen in een afsluitbare tas opgeborgen te worden bij het wedstrijdbad waar je een stoel voor je spullen wordt aangewezen (**zie afbeelding 1**). Na het zwemmen loop je via de trap naar de douches en vervolgens via de aangegeven route naar de kleedruimtes. Daarna kan je in de kleedruimtes op de aangegeven plekken omkleden. Zodra je omgekleed bent en de kleedruimtes verlaat via de aangegeven route het pand verlaten via de nooduitgang van de sporthal (**zie afbeelding 2**). Voor kinderen tot en met 18 jaar geldt dat de kleding en schoenen op de witte banken langs het zwembad neergelegd moeten worden.

Afbeelding 1.:**Looprout**

1. Toegang tot het zwembad, na de receptiebalie rechtsaf slaan richting de machinekamer deur.
2. Door de machinekamerdeur lopen en daarna rechtsafslaan langs de douches naar het zwembad.
3. Naar een aangegeven plek lopen om tassen neer te leggen

- De blauwe rondjes zijn stoelen om de tassen op neer te kunnen leggen

Afbeelding 2.:



Verlaten van het zwembad:

1. via de trap naar de douches op de aangegeven route naar kleedruimtes lopen
2. in de kleedruimtes op de aangegeven plekken omkleden
3. kleedruimtes verlaten en op de aangegeven route het pand verlaten voia de nooduitgang van de sporthal.

Omkleden:

1. Bij aankomst bij het de badinrichting hebben zwemmers de badkleding al aan onder de gewone kleding;
2. De deelnemers kunnen gebruik maken van de wisselcabines. Mits de routing en de 1,5 meter afstandsregel dit toelaat;
3. De gemeenschappelijke kleedruimten worden uitsluitend gebruikt als de 1,5 meterrichtlijn gewaarborgd kan worden. Maximaal 8 personen zijn in een kleedruimte van zwembad de Slag toegestaan;
4. Kleding en schoenen worden na omkleden op aangewezen stoelen bij het wedstrijdbad neergelegd. Er blijft geen kleding in gemeenschappelijke ruimten achter. Voor kinderen tot en met 18 jaar geldt dat de kleding en schoenen op de witte banken langs het zwembad neergelegd moeten worden.

Douche en toiletgebruik:

1. Bezoekers/zwemmers worden voorafgaand aan bezoek verzocht thuis naar toilet te gaan;
2. Toiletbezoek in badinrichting dient tot een minimum beperkt te worden.
3. Zwemmers hebben **niet** de mogelijkheid om op het zwembad te douchen

Reserveren

Voor kinderen vanaf 18 jaar en volwassenen geldt dat zij voor de training een plek dienen te reserveren bij hun huidige trainer/coach:

-11 (E-jeugd) **N.v.t.**

-13 (D-jeugd) **N.v.t.**

-15 (C-jeugd) = **N.v.t.**

-17 (B-jeugd) = **dinsdag N.v.t., donderdag Jan Fekkers**

Dames senioren = Sem Blommendaal

Heren senioren = Ruud Wesselink

Reserveringen zullen in de toekomst via een spreadsheet van Google docs plaatsvinden. Reserveren kan vanaf 3 dagen voorafgaand aan de training. Om iedereen een kans te geven om te trainen vragen we jullie om in eerste instantie 1 trainingsdag te reserveren vanaf 3 dagen voorafgaand aan de training.

Trainingstijden en dagen:

Dag:	-11 (E-jeugd)	-13 (D-jeugd)	-15 (C-jeugd)	-17 (B-jeugd)	Dames senioren	Heren senioren
Dinsdag	18:30-19:30	18:30-19:30	19:30-20:30	19:30-20:30	Coevorden	20:30-21:30* max 8
Donderdag	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	19:30-20:30* max 15	19:30-20:30* max 8	20:30-21:30* max 16

*reserveren is noodzakelijk voor deze training.

Consequenties persconferentie waterpolo activiteiten in het water

Algemeen

- Te allen tijde geldt de lokale verordening / protocol van het management van de accommodatie
- Er kunnen ook per veiligheidsregio aanvullende/extra bepalingen zijn
- Een zwembad is aangemerkt als een binnenlocatie
- Maximum aantal van 30 personen (exclusief personeel en trainers/officials) in 1 ruimte voor senioren 18 jaar en ouder / gemengde groepen (jeugd tot en met 17 jaar + senioren 18 jaar en ouder)
- Kleedkamers mogen open, mits handhaving 1,5 meternorm
- Douches zijn gesloten

Jeugd tot en met 17 jaar – trainingen

- Toegestaan binnen de eigen vereniging met de eigen leden tot en met 17 jaar

Materialen: gebruik van materialen/ballen door alle sporters in het water toegestaan

Jeugd tot en met 17 jaar – wedstrijden

- Geen competitie-/oefenwedstrijden toegestaan met andere verenigingen / leden van andere verenigingen
- Toegestaan oefenwedstrijden binnen de eigen vereniging met de eigen leden tot en met 17 jaar

Materialen: gebruik van materialen/ballen door alle sporters in het water toegestaan

Senioren 18 jaar en ouder - trainingen

- 4 personen vormen tezamen een zogeheten ‘bubbel’
- Training is toegestaan binnen de eigen vereniging met de eigen leden met een groepsomvang van maximaal 4 personen per bubbel.
- Binnen een bubbel geldt de minimale afstand van 1,5 meter
- Per training(sdag) mag je alleen samen trainen binnen die gemaakte bubbel van 4 personen
- Per training(sdag) mag er niet onderling gewisseld worden tussen 2 bubbels, je blijft dus binnen je groepje van maximaal 4 personen een hele training(sdag) samen trainen.
- De samenstelling van een bubbel geldt voor 1 training(sdag). Voor een volgende training(sdag) kun je een andere bubbel samenstellen (max 4 personen).
- Afhankelijk van de accommodatiegrootte kunnen meerdere bubbels op 1 trainingsmoment in het water toegestaan worden, met inachtneming van de 1,5 meter-norm in de bubbel EN tussen die bubbels.
- Zie hiervoor de lokale verordening / protocol van het management van de accommodatie.

Materialen: iedere bubbel van maximaal 4 personen maakt binnen 1 training(sdag) gebruik van de “eigen” ballen en komen de ballen niet in aanraking met leden van andere bubbels

Senioren 18 jaar en ouder – wedstrijden

- Geen competitie-/oefenwedstrijden toegestaan met andere verenigingen / leden van andere verenigingen
- Geen (oefen)wedstrijden toegestaan binnen de eigen vereniging met de eigen leden; dus ook niet met een jongere leeftijdsgroep..

Lesaanbod

Zodra er banen gezwommen worden wordt er door de trainers 1 van onderstaande 2 situaties aangehouden. Onderstaande situaties zijn van toepassing bij deelnemers vanaf 18 jaar en volwassenen.

Situatie 1, trainen in de lengte van het zwembad

De trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant. Zwemmers kunnen o.b.v. 3 snelheidsniveaus ingedeeld worden. Zo kan er voldoende afstand gehouden worden en is inhalen **niet** noodzakelijk. De regels afstand houden en **niet inhalen** dienen altijd gehandhaafd te worden. De snelheidsniveaus worden op de volgende banen ingedeeld.

Baan 1 en 2 (maximaal 10 zwemmers)*

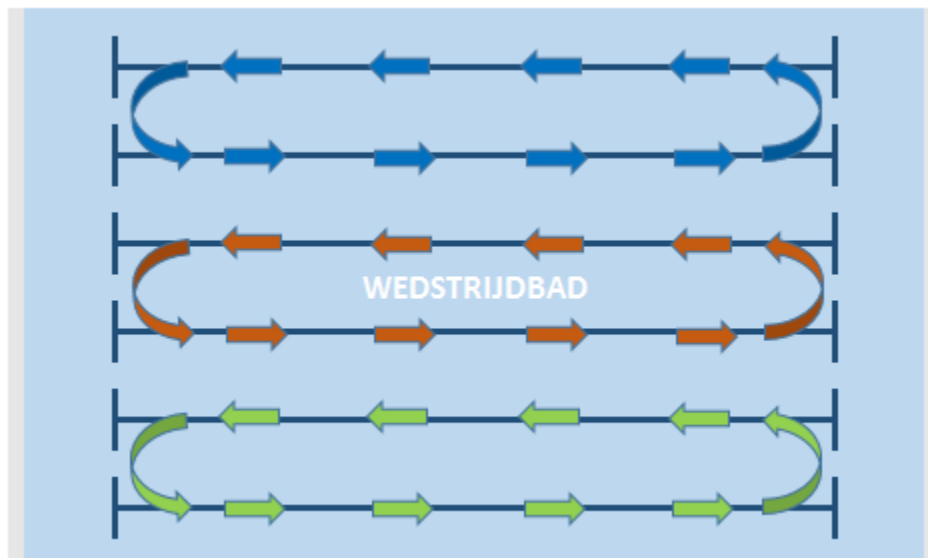
Baan 3 en 4 (maximaal 10 zwemmers)*

Baan 5 en 6 (maximaal 10 zwemmers)*

Onderstaande zwemroute dient gehanteerd te worden. Ene baan heen, andere baan terug.

Wanneer een zwemmer wil uitrusten dient hij/zij naar het trappetje of kant te zwemmen en moet het bad verlaten worden.

Pas wanneer er weer de toegestane ruimte van 1.5 meter is mag hij/zij weer deelnemen aan de training volgens onderstaande zwemroute.



Situatie 2, trainen in de breedte van het zwembad

De trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant. Zwemmers kunnen o.b.v. 8 snelheidsniveaus ingedeeld worden. Zo kan er voldoende afstand gehouden worden en is inhalen **niet** noodzakelijk. De regels afstand houden en **niet inhalen** dienen altijd gehandhaafd te worden. De snelheidsniveaus worden op de volgende banen ingedeeld.

0 t/m 3 meter (maximaal 4 zwemmers)*

3 t/m 6 meter (maximaal 4 zwemmers)*

6 t/m 9 meter (maximaal 4 zwemmers)*

9 t/m 12 meter (maximaal 4 zwemmers)*

12 t/m 15 meter (maximaal 4 zwemmers)*

15 t/m 18 meter (maximaal 4 zwemmers)*

18 t/m 21 meter (maximaal 4 zwemmers)*

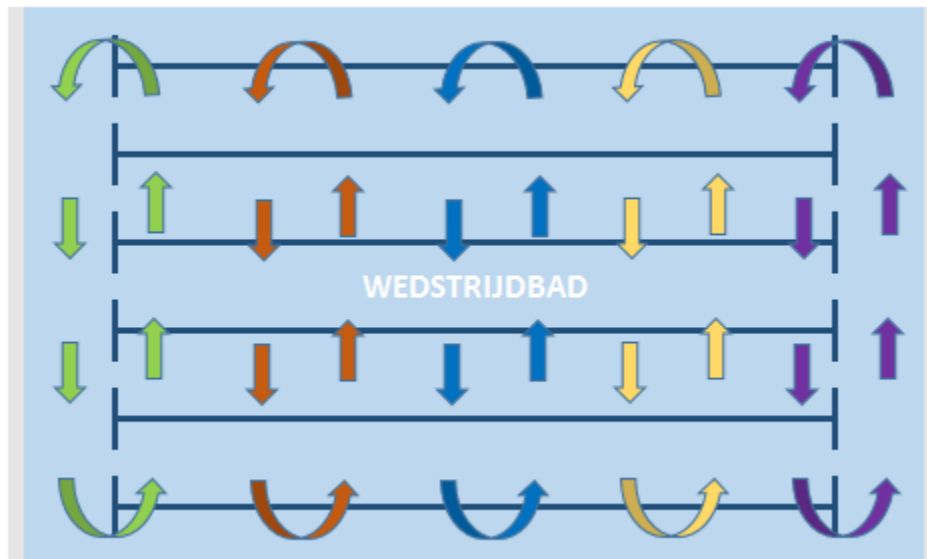
21 t/m 25 meter (maximaal 4 zwemmers)*

Tot een maximaal aantal van 30 zwemmers in het wedstrijdbad.

Onderstaande zwemroute dient gehanteerd te worden. Ene baan heen, andere baan terug.

Wanneer een zwemmer wil uitrusten dient hij/zij naar het trappetje of kant te zwemmen en moet het bad verlaten worden.

Pas wanneer er weer de toegestane ruimte van 1.5 meter is mag hij/zij weer deelnemen aan de training volgens onderstaande zwemroute.



* Eventuele uitbreiding van het aantal toegestane zwemmers zal na de eerste evaluatie beoordeeld worden.

Waterpolo:

De waterpolotraining hanteert bovenstaande protocol m.b.t. (banen)zwemmen en de richtlijnen vanuit de KNZB 'Consequenties persconferentie waterpolo activiteiten in het water'. Voor het vervolg van de training worden onderstaande instructies nageleefd. Onderstaande instructies/situaties zijn van toepassing bij deelnemers vanaf 18 jaar en volwassenen:

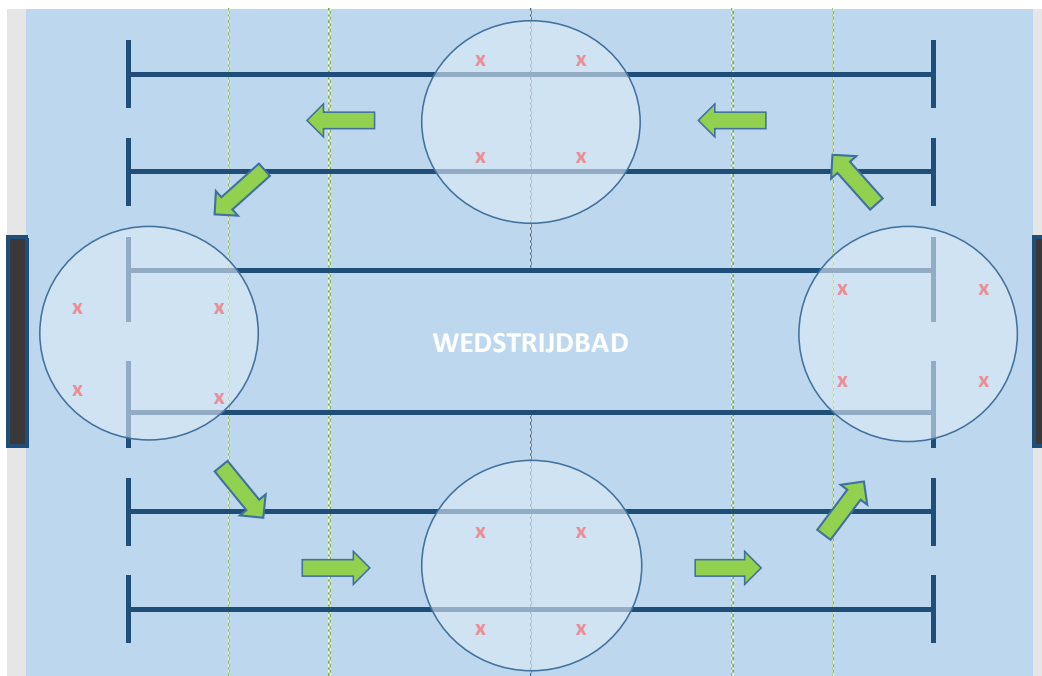
Voorbeeld lesaanbod situatie 1:

De trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant. Deelnemers blijven met hun 4-tal in de bubbel op 1.5 meter afstand. Zo kan er voldoende afstand gehouden worden. De regel afstand houden dient altijd gehandhaaft te worden. Onderstaande route dient gehanteerd te worden.

Wanneer een zwemmer wil uitrusten dient hij/zij naar het trappetje of kant te zwemmen en moet het bad verlaten worden.

Pas wanneer er weer de toegestane ruimte van 1.5 meter is mag hij/zij weer deelnemen aan de training volgens onderstaande route.

Iedere bubbel van maximaal 4 personen maakt binnen 1 training(sdag) gebruik van de "eigen" ballen en komen de ballen niet in aanraking met leden van andere bubbels

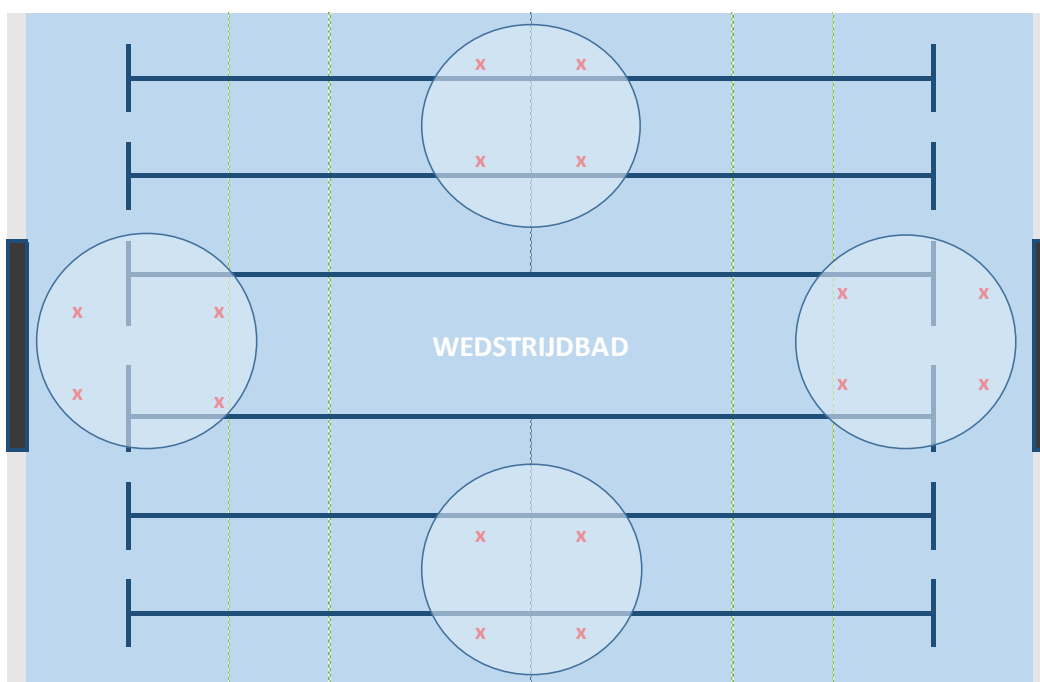


Voorbeeld lesaanbod situatie 2:

De trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de deelnemers vanaf de kant. Deelnemers kunnen de minimale afstand van 1.5 meter hanteren. Zo kan er voldoende afstand gehouden worden. De regel: afstand houden, dient altijd gehandhaafd te worden. Onderstaande positionering dient gehanteerd te worden.

Wanneer een zwemmer wil uitrusten dient hij/zij naar het trappetje of kant te zwemmen en moet het bad verlaten worden.

Pas wanneer er weer de toegestane ruimte van 1.5 meter is mag hij/zij weer deelnemen aan de training volgens onderstaande zwemroute.



Wedstrijdzwemmen:

Afdeling wedstrijdzwemmen hanteert bovenstaande protocol m.b.t. (banen)zwemmen en de richtlijnen vanuit de KNZB. Voor het vervolg van de training worden onderstaande instructies nageleefd.

Reserveren

Voor deelnemers geldt dat zij voor de training een plek dienen te reserveren via selectie@degrunte.nl

Trainingstijden en dagen:

Dag:	Recreatieve jeugd 12+	Starters	Speedo	Selectie
Maandag	18-30-19:30	18-30-19:30	18-30-19:30	19:30-20:30 max 20
Woensdag	18:15-19:15	18:15-19:15	18:15-19:15	19:15-20:15
Donderdag				18:30-19:30
Vrijdag				19:30-20:30
Zondag			13:30-14:30	13:30-14:30 max 10

*reserveren is noodzakelijk voor deze training.

Vrijdag onder voorbehoud ivm discozwemmen.

Recreatief/Masters:

Afdeling recreatief en Masters hanteert bovenstaande protocol m.b.t. (banen)zwemmen en de richtlijnen vanuit de KNZB. Voor het vervolg van de training worden onderstaande instructies nageleefd.

Reserveren

Voor deelnemers geldt dat zij voor de training een plek dienen te reserveren via christakoole@outlook.com

Trainingstijden en dagen:

Dag:	Masters	Recreatief JMB	Recreatief 18+ & ouders aquakids	Keep Fit
Maandag	19:30-20:30 max 10			
Dinsdag	21:30-22:30 Max 15		20:30-21:30 max 15 21:30-22:30 Max 15	
Woensdag		18:15-19:15		21:30-22:30
Donderdag	21:30-22:30 Max 15		21:30-22:30 max 15	
Zondag	13:30-14:30 max 10		13:30-14:30 max 10	

*reserveren is noodzakelijk voor deze training.

Trainers:

Hou je zoveel mogelijk aan het lesaanbod zoals bovenstaand omschreven. Bij afwijkingen houd dan rekening met de nodige maatregelen;

Er mogen geen oefeningen in wedstrijdverband plaatsvinden bij kinderen vanaf 18 jaar en volwassenen.

Help zwemmers bij het naleven van de regels;

Spreek waar nodig zwemmers aan op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels;

Trainers kunnen bepalen om personen toegang te onttrekken tot de accommodatie en training.

Bijvoorbeeld bij het niet vooraf reserveren van een training;

Neem contact op met de coronaverantwoordelijke van de Slag bij vragen tijdens de training;

Neem contact op met Sem Blommendaal (coronaverantwoordelijk de Grunte) bij vragen of ontbrekende veiligheidsmiddelen.

Voor extra informatie en veelgestelde vragen zie ook: <https://water-vrij.nl/veelgestelde-vragen/>

De KNZB heft een aantal tips gegeven om verenigingen te helpen. Daarnaast worden goede voorbeelden verzameld en gedeeld op de website: <https://www.knzb.nl/actueel/goede-voorbeelden-in-coronatijd/>

Na de training:

Na de training dienen er een aantal acties uitgevoerd te worden door de trainer en coronaverantwoordelijke (ouder).

De kleedkamers dienen gedesinfecteerd te worden d.w.z.:

1. Bankjes afnemen met door zwembad de Slag aangeleverde doekjes
2. Deuren afnemen met door zwembad de Slag aangeleverde doekjes

Bij het wedstrijdbad dienen er ook extra nazorgsmaatregelen uitgevoerd te worden:

1. Vloer moet schoon gespoeld worden met een door zwembad de Slag aangeleverde gieter.