

## Protocol verantwoord trainen ZPV Barracuda, afdeling wedstrijdzwemmen

Versie 2: oktober 2020

Grote wijzigingen ten opzichte van versie 1 staan dikgedrukt

---

### Vooraf

1. Deze afspraken gelden voor alle activiteiten in badinrichting te gebruiken door ZPV Barracuda, afdeling wedstrijdzwemmen;
2. Voor specifieke maatregelen wordt verwezen naar de voorlichting op de locatie;
3. Trainers van ZPV Barracuda, Medewerkers, zwembadgebruikers en bezoekers houden zich aan de RIVM-richtlijnen;
4. Beheerders maken afspraken zichtbaar op de locatie en communiceren hier actief over met de verantwoordelijke van ZPV Barracuda via verschillende kanalen;
5. Het huishoudelijk reglement van de betreffende badinrichting blijft altijd van toepassing;
6. Voor iedereen geldt:
  - 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 17 jaar onderling);
  - Hoest en nies in je elleboog. Was handen met water en zeep na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.

### Voor deelnemers aan de zwem/landtraining geldt

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 17 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. Het gebruik van zwembad slippers is verplicht;
12. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
13. Vul thuis je bidon;
14. Ga thuis naar het toilet;
15. Douche thuis voor en na het zwemmen;

16. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang;
17. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
18. 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;
19. 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 thuisblijven tot **10 dagen** na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
20. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
21. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
22. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

#### **Voor de trainers en medewerkers van ZPV Barracuda geldt**

1. Houd 1,5 meter afstand;
2. Schud geen handen;
3. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
4. Was je handen volgens de instructie. In ieder geval direct na binnenkomst, voor het eten, na een eventueel toiletbezoek, na het schoonmaken en voordat je weer naar huis gaat;
5. Deel je (werk)benodigdheden niet met anderen. Reinig met een schoonmaakmiddel bij start van je dienst. Hanteer de voorschriften m.b.t. gebruik en schoonmaak van materialen;
6. Anders dan in een dreigende situatie, maak je als medewerker op geen enkel moment fysiek contact;
7. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
8. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of en benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
9. 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 thuisblijven tot **10 dagen** na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
10. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
11. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
12. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
13. In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als medewerker binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt.

#### **Corona-verantwoordelijke**

ZPV Barracuda stelt een Corona-verantwoordelijke aan. Er is bij iedere training en/of trainingssessie een corona-verantwoordelijke en zal strikt toezien op het naleven van de opgestelde protocollen "veilig zwemmen".

### Route / aanmelden

1. Routing vindt plaats volgens protocol Sportstichting Zuidplas;
2. Zwemmers reserveren een plaats bij ZPV Barracuda en worden ingedeeld in een zwemgroep welke zich strikt en volledig houdt aan de richtlijnen van het RIVM;
3. Inchecken gebeurt bij medewerker van ZPV Barracuda doordat de deelnemer zichzelf kenbaar maakt en de medewerker controleert of hij/zij gerechtigd is om deel te nemen aan de training. Er is absoluut geen fysiek contact;
4. **Iedereen ouder dan 13 jaar moet in de hal en gangen van het zwembad een mondkapje op. Zwemmers dienen deze zelf mee te brengen;**
5. **Iedereen desinfecteert bij binnenkomst zijn handen bij de desinfectiezuil in de hal.**

### Omkleden

1. Bij aankomst in het zwembad hebben de zwemmers de badkleding aan onder de gewone kleding.
2. De kleedruimtes/kleedcabines worden gebruikt volgens de richtlijnen van Sportstichting Zuidplas.
3. **Zwemmers uit de leeftijdsgroep 18 jaar en ouder maken na de training gebruik van de kleine wisselcabines.**

### Douche- en toiletgebruik

1. Zwemmers en medewerkers houden zich strikt aan de richtlijnen van Sportstichting Zuidplas.

### Gebruik van materialen en hygiëne

1. Zwemmers kunnen alleen gebruik maken van eigen mee gebrachte hulpmiddelen. Al deze hulpmiddelen zijn voorzien van naam en worden neergelegd op een door een medewerker/trainer van ZPV Barracuda aangewezen plek;
2. Na gebruik van niet eigen materiaal worden de reinigingsprotocollen van Sportstichting Zuidplas strikt nageleefd en waar nodig geïntensiveerd.

### Tijdens activiteiten

1. Het tijdsbestek om het pand binnen te komen en om aan te melden is 10 minuten. Daarna wordt de toegang geweigerd. De zwemmers volgt de instructie van de medewerker van ZPV Barracuda strikt op;
2. Ouders hebben geen toegang tot het pand en derhalve zijn er ook geen toeschouwers;
3. **Douches worden niet gebruikt;**
4. Indien er gebruikt wordt gemaakt van de buitenruimte van sportcomplex Parkzoom wordt verwacht dat iedereen zich strikt houdt aan de opgestelde regels door het RIVM in buitenruimtes en de protocollen van Sportstichting Zuidplas.

### Veilig zwemtraining geven

1. De training zal worden gegeven in tijdsblokken waarbij strikt rekening wordt gehouden met de indeling op basis van leeftijd; **17 jaar en jonger en de groep 18 jaar en ouder;**
2. Het aantal zwemmers per tijdsblok wordt gebaseerd op de richtlijnen en protocollen van Sportstichting Zuidplas. ZPV Barracuda maakt een indeling en registreert per tijdseenheid welke zwemmers, trainers, begeleiders en medewerkers er aanwezig zijn. De gegevens blijven **tenminste** 3 weken bewaard in verband met eventueel onderzoek;
3. De hoofdtrainer stelt een schema voor de trainingen op. De trainers volgen de opdrachten strikt op;
4. Alle trainers/begeleiders/medewerkers worden geïnformeerd over de trainingen en met hen worden de geldende protocollen besproken;
5. De zwemmers worden tijdig en eenduidig geïnformeerd over de protocollen die gehanteerd worden tijdens de zwemtraining. Voor de eerste training zal iedereen worden geïnformeerd over hygiëne, routing, zichtbaarheid van voorschriften, toegang en gebruik van toilet, gebruik van materialen, enz;
6. Zwemmers welke aan de kant "hangen" ademen niet uit naar de badrand zijde! Mocht dit onverhoopt wel gebeuren zal de muur gereinigd moeten worden;

7. Tijdens iedere training zal één herkenbare corona-verantwoordelijke aanwezig zijn en houdt misstanden in de gaten en grijpt in waar nodig. Bij het niet naleven van de regels zal de zwemmer(ster) uit het bad worden verwijderd. De zwemmers zal onder begeleiding van een verantwoordelijke zich omkleden en het bad verlaten;
8. Er is voldoende desinfectiemiddel in het bad aanwezig.

#### **Trainingsorganisatie**

1. De sporters worden na het betreden van de zwemzaal over beide zijden van het bad verdeeld op gemarkeerde plaatsen, in acht neming van de 1.5 meter regel;
2. Trainers/begeleiders maken duidelijke afspraken over gebruik van de ruimte in de zwemzaal indien meerdere groepen tegelijkertijd gebruik maken van het bad;
3. Er wordt zorg voor gedragen dat er voldoende afstand tussen sporters wordt gehouden indien zij ouder zijn dan **17 jaar**, tenminste 1.5m in de breedte;
4. Er moet gebruik kunnen worden gemaakt van een trainingsklok (digitaal aanwezig in het Polderbad) om de training goed te leiden en de vastgelegde afstand te waarborgen;
5. Er wordt zoveel mogelijk gewerkt met vaste tijdsblokken voor het trainen van een oefenvorm;
6. Om hygiëne redenen zal gebruik moeten worden gemaakt van de “wedstrijdlijnen”. De lijnen worden ingelegd door de medewerkers met gebruikmaking van handschoenen om zo schoon mogelijk te werken.

#### **Vorbereiding van de watertraining**

1. Vroegtijdig worden sporters op de hoogte gebracht van het locatieprotocol;
2. Voor de eerste training zal op een geschikte plek of in een ZOOM-sessie worden gesproken over de organisatie en veiligheid tijdens de watertrainingen.