

Verenigingsprotocol Corona ZPV Piranha



Verenigingsprotocol algemeen

Corona verantwoordelijken vereniging:

Titus Oosterkamp (voorzitter@zpv-piranha.nl),
Thomas van Zonneveld (secretaris@zpv-piranha.nl),
Vincent Oosterhoff (activiteitencommissaris@zpv-piranha.nl)
Arend-Jan Hengst (interne@zpv-piranha.nl)

Trainingsgroepen: Om het overzichtelijk te houden, drukte te voorkomen en iedereen evenveel kans te geven om te gaan trainen, wordt ieder lid dat de form “Inventarisatie Trainingsgroepen” heeft ingevuld aan 1 trainingsgroep toegewezen. Leden kunnen een voorkeur aangeven voor in welke groep ze willen trainen, maar het bestuur behoudt zich het recht voor om hiervan af te wijken in de uiteindelijke indeling. Het is alleen mogelijk om met deze groep mee te trainen, trainen met andere groepen is niet toegestaan en zal mogelijk in schorsing resulteren. Het bestuur kan permissie geven om hier incidenteel van af te wijken. Het is voor leden van de rescue-tak ook mogelijk om eens per week mee te trainen met zwemmen of waterpolo.

Tijdens de zomervakantie zullen de verschillende trainingsgroepen van waterpolo en de verschillende trainingsgroepen van zwemmen worden samengevoegd tot een waterpolo- en een zwemgroep.

Verantwoordelijke trainingsindeling: Per trainingsgroep wordt er 1 persoon verantwoordelijk gesteld voor het inventariseren en indelen van de trainingsmomenten voor iedere week. Dit zal een lid van de technische commissie zijn. Duiken hanteert een alternatief protocol¹. De verantwoordelijke persoon zal de definitieve indeling communiceren naar iedereen die de sheets voor die week heeft ingevuld en de trainers voor de desbetreffende trainingsmomenten.

De inventarisatiebestanden dienen minimaal 4 weken te worden bewaard.

Omvang trainingen: Voor de trainingen zal er een maximaal aantal mensen zijn die gelijktijdig in het bad mogen liggen. Dit maximumaantal is nu 30.

Corona coördinator: Indien er geen trainer is, zal tijdens de trainingen een corona coördinator aanwezig zijn. Dit is niet dezelfde rol als de corona verantwoordelijken van de vereniging, maar kan wel een der corona verantwoordelijken zijn. De corona coördinator draagt er zorg voor dat tijdens de training alle geldende regels door de deelnemers worden opgevolgd. De corona coördinator heeft het recht om deelnemers te sommeren om het bad te verlaten bij het overtreden van de geldende regels. De corona coördinator brengt hiervan

¹ Voor duiken geldt een alternatief protocol. Zie: Corona Protocol Duiken v 2020-05-26



verslag uit bij het bestuur. Deze taak geschiedt op vrijwillige basis door een lid van Piranha. Indien er een trainer is zal deze de rol van corona coördinator op zich nemen.

Tijd tussen trainingen: Er zit altijd een kwartier tussen 2 verschillende trainingen. In deze tijd dient de groep die net getraind heeft het kleedhok te ontsmetten, om te kleden en het bad via de aangegeven route te verlaten. Na een training kunnen 12 deelnemers gebruik maken van een kleedhokje of één van de kleedkamers (1 persoon per kleedkamer). De rest kan zich omkleden op het gras, waarbij 1.5 meter afstand in acht dient te worden genomen.

Looproutes: Deelnemers stellen zich bij de ingang onderaan de trap op volgens de gestelde 1,5 m regel. **5 minuten voor aanvang van de sessie** geeft de toezichthouder c.q. corona coördinator een signaal en mogen de deelnemers 1 voor 1 met ook hier weer gepaste afstand de accommodatie betreden. De toezichthouder c.q. corona coördinator controleert of de deelnemers die het bad betreden corresponderen met de inschrijflijst voor de training. Als een deelnemer niet op de lijst staat dient deze te worden weggestuurd. Er zal een duidelijke routing aanwezig zijn van binnenkomst, omkleden, naar het zwembad en na het zwemmen vervolgens aan de achterkant van de accommodatie het bad verlaten. [5]

Schoonmaak: Tussen de sessies maakt de toezichthouder c.q. corona coördinator looproutes, trapjes, etc met een desinfectiemiddel schoon. **Iedere deelnemer maakt voor en na het omkleden zelf zijn/haar hokje, kledinghaak etc. schoon.** [5]



Algemene corona maatregelen

1. Houd buiten het water 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden
2. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
3. Vermijd het aanraken van je gezicht.
4. Schud geen handen.
5. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum.
6. Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
7. Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aan zitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbedieningen, etc.), na een toiletbezoek, na hoesten, niezen in de handen, na het snuiten van de neus.
8. 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 thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
9. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld.
10. Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
11. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
12. 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.
13. Zingen en schreeuwen is niet toegestaan
14. Bezoekers moeten geregistreerd worden zodat zij bereikt kunnen worden in geval van een eventuele uitbraak. Deze gegevens dienen minimaal 4 weken te worden bewaard



Richtlijnen trainen²

LET OP: Het is belangrijk om je te allen tijde aan deze richtlijnen te houden. Doe je dat niet, dan zul je gesommeerd worden door de aanwezige verantwoordelijken om het bad te verlaten. Bij het meermaals overtreden van deze regels kan uitsluiting voor trainingen volgen.

1. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
2. Kom **alleen** op de afgesproken tijden trainen
3. Volg altijd de op het zwembad geldende regels op
4. Volg altijd de aanwijzingen van de op dat moment aanwezige corona coördinator op
5. Ga bij rust op een afstand in het water liggen als er al iemand aan de kant hangt.
6. Het is verboden om de lijnen aan te raken, ga hier dus ook niet aan hangen bij rust
7. Het is alleen mogelijk om te trainen op reservering. In het weekend voorafgaand aan de week zal er per trainingsgroep worden geïnventariseerd wie wanneer gaat trainen via een google forms.
8. Zorg dat je eigen bidon duidelijk te herkennen is door een kleurrijk elastiek, koord of iets dergelijks. Dit om te voorkomen dat bidons omgewisseld kunnen worden.
9. Iedere deelnemer maakt voor en na het omkleden zelf zijn/haar hokje, kledinghaak etc. schoon.
10. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
11. Als je wilt uithijgen of hoesten doe dit dan met je gezicht niet naar de kant gericht.
12. Tijdens de trainingen zelf is er geen afstandsbeperking van kracht
13. Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden

² Voor duiken geldt een alternatief protocol. Zie: corona Protocol Duiken v 2020-05-26



Richtlijnen voor trainers

1. Als je vanaf een afstand instructies geeft kan het gebeuren dat de sporter niet alle instructies hoort. Maak daarom gebruik van non-verbale communicatie bij je instructies.
2. Ga als trainer nooit boven je sporter staan bijvoorbeeld door op het startblok te gaan staan. Geef je instructies vanaf veilige afstand.
3. Als je een groepsinstructie wilt geven kun je alle sporter tegelijkertijd laten stoppen met zwemmen/ de opdracht door een fluitsignaal te geven. Alle sporters stoppen en blijven op die plek in het bad liggen. De coach geeft instructies en iedereen vervolgt zijn opdracht.
4. Zorg dat je op de hoogte bent van de geldende regels van de badinrichting en dat deze nageleefd worden.
5. Bij overtreding van de regels door een van de deelnemers dient de trainer of de corona coördinator deze daar op aan te spreken en mogelijk bij de training weg te sturen. Bij wegsturen wordt verslag uitgebracht aan het bestuur.
6. Zorg dat deelnemers niet in een groep aan de kant hoeven te hangen. Geef trainingsinstructies bijvoorbeeld met een bord of aan iedere sporter afzonderlijk
7. Geforceerd stemgebruik langs het bad, zoals schreeuwen, is niet toegestaan
8. Ga voorafgaand aan de training na of alle aanwezigen zich aangemeld hebben voor deze training

Referenties

[1] Protocol verantwoord zwemmen <https://water-vrij.nl/organisaties/>

[2] Richtlijn Veilig Zwemmen in Coronatijd; Hygiëne en Desinfectie in Badinrichtingen

<https://water-vrij.nl/wp-content/uploads/2020/05/Richtlijn-Veilig-Zwemmen-in-coronatijd-hygiene-en-de-sinfectie-in-badinrichtingen.pdf>

[3] COVID_19_veilig_zwemtraining_geven

https://mcusercontent.com/c118ff914262caaf7f76491a8/files/c4539003-9a6a-405e-9ffc-886fae22ac4a/COVID_19_veilig_zwemtraining_geven.pdf?mc_cid=3b854d5476&mc_eid=125c781b14

[4] Checklist Corona KNZB

https://mcusercontent.com/c118ff914262caaf7f76491a8/files/7d19c6cb-3a38-4643-bc91-364a594734db/Corona_checklist_voor_verenigingen.pdf?mc_cid=3b854d5476&mc_eid=125c781b14

[5] Protocol opstart Vereniging Buitenbad 2 juni 2020 - M. ter Bals