

## ZV Torpedo VERENIGING PROTOCOL VERANTWOORD ZWEMMEN IN CORONA TIJD

### Inleiding:

Het protocol voor verantwoord zwemmen van Zwemvereniging Torpedo is opgesteld naar aanleiding van het overheidsbesluit dat binnenzwembaden weer geopend mogen worden per maandag 11 mei 2020. Als basis hiervoor dienen:

- de richtlijnen van de KNZB gepubliceerd in Protocol Verantwoord Zwemmen versie 1.1, 8 mei 2020), met daarin de algemene richtlijnen van het RIVM zijn opgenomen,
- Spelregels veilig sporten, gepubliceerd door Optisport
- Het protocol van HZC de Robben: “Vereniging Protocol Verantwoord Zwemmen in Corona tijd” van 10 mei 2020

Na goedkeuring van dit protocol door de Gemeente Hilversum, kunnen trainingen weer opgestart worden in de Lieberg, uiteraard onder de beperkingen zoals beschreven in dit protocol.

- Verwachte startdatum training zal zijn op 26 mei.
- De nader in dit protocol uitgewerkte afspraken gelden voor: Zwemmers, ouders, trainers, overige vrijwilligers en bestuur
- Er wordt geen onderscheid tussen leden tot 12 jaar en leden vanaf 13 jaar: de 1.5 meter afstandsrichtlijnen geldt voor iedereen omdat onze trainers in de praktijk geen onderscheid kunnen maken tussen de leeftijdscategorieën. Hiermee wordt de veiligheid voor iedereen gegarandeerd.
- De trainingsopzet en doelen zullen worden aangepast om te voldoen aan de regels zoals beschreven in dit protocol.
- In het beginsel zullen wij de training openstellen voor maximaal 12 personen (2 / baan) per training, exclusief trainers
- De bijlages bij dit protocol maken onlosmakelijk hiervan een onderdeel uit.
- Ondergetekende als Secretaris van ZV Torpedo zal als Corona coördinator optreden en toezien dat alle leden en vrijwilligers zich houden aan de regels zoals in dit protocol gesteld.

### Praktische zaken mbt training:

- Zwemmers moeten zich vooraf registreren voor een training via een online tool.
- Geregistreerde zwemmers (en ouders van minderjarige zwemmers) verklaren bij inschrijving automatisch dat zij zich op de hoogte hebben gesteld van dit protocol en akkoord gaat met de richtlijnen zoals hieronder beschreven.

### Algemene veiligheid en hygiëneregels:

- Kom niet zwemmen als je één van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer hersteld is;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden;

- Hoest en nies in je elleboog (vooral als je in het water zit) en gebruik papieren zakdoekjes;
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aan zitten: na het bezoek van het toilet, na hoesten, niezen in de handen: na het snuiten van je neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;

#### Speciale veiligheid en hygiëneregels voor als je komt zwemmen:

- Ga voordat je van huis vertrekt naar je training, thuis naar de toilet en voorkom zo onnodig toilet gebruik in het zwembad;
- Douche thuis voordat je naar het zwembad komt;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Neem een sporttas mee voor je handdoek en om je gewone kleding en schoenen in te stoppen (zonder sporttas mag je niet zwemmen);
- Was vooraf aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- Kom alleen naar het zwembad met eigen vervoer (te voet, fiets of auto) en indien je gebracht wordt door bijvoorbeeld één van je ouders mogen deze niet mee het zwembad in (tribunes zullen gesloten blijven): indien kinderen zich niet zelf kunnen omkleden mag maximaal 1 ouder of verzorger met het kind naar de kleedkamer maar niet het zwembad in en moet daarna weer vertrekken tot de kinderen kunnen worden opgehaald;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken en vooraf gereserveerde starttijd van de training;
- Houd je in het zwembad aan de speciale routing en RIVM voorgeschreven 1,5 afstanden onderling;
- meld je vooraf aan bij de receptie en/of onze entree toezichthouder (niet aangemeld en bevestigd is niet trainen!);
- Je kan je omkleden in groepskleedkamers: houd te allen tijde 1,5 meter afstand;
- Je stopt je normale kleding en schoenen in de sporttas die je meeneemt het zwembad in (kleding etc mag niet achter blijven in de kleedkamers) en plaats je sporttas op de door de trainer(s) en/of toezichthouder plek 1,5 meter uit elkaar aan de rand van het zwembad;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Je houdt je zowel op de kant (o.a. in de looproutes, badrand) en in het water aan de 1,5 meter afstand onderling;
- Je volgt hierbij nadrukkelijk de aanwijzingen van de toezichthouders en trainer(s) in het zwembad;
- Na je training neem je sporttas mee en kleet je zo snel als mogelijk om in de wisselcabines en ga je daarna direct naar huis. Blijven hangen in het zwembad is niet toegestaan;
- Je doucht na afloop thuis want de douches in het zwembad zijn gesloten;

- Indien er voor een trainingsmoment geen voldoende vrijwillige toezichthouders en/of trainers vanuit onze leden zijn zal dit trainingsmoment worden geannuleerd daar wij ons dan niet aan ons eigen protocol kunnen houden;
- Hou je je niet aan de 1,5 meter afstand regels waar dan ook in het in het zwembad dat volgt 1 x een waarschuwing door de toezichthouders en/of trainer(s) en bij de 2 de keer moet je direct het zwembad verlaten, je omkleden en weer naar huis. Dit geldt voor iedereen ook als je jonger bent dan 13 jaar.

#### Training:

Training zal worden gegeven volgens het aangehechte trainingsmodel:

- Er zal worden gezwommen in de lengte van het bad (25 meter).
- Lijnen zullen worden geplaatst tussen baan 2 -3 en tussen baan 4-5: hierbij ontstaan 3 sets van 2 banen. Op alle banen geldt eenrichtingsverkeer: baan 1,3,5 van startblok af, baan 2,4,6 naar startblok toe
- Er wordt NIET ingehaald. Bij het einde van de baan wordt er gekeerd naar de andere baan binnen de banenset. Keerpunt wordt gemaakt in het midden van de banenset.
- Zwemmers blijven binnen de banenset: er wordt niet onder de lijn doorgezwommen.
- Zwemmers worden op niveau ingedeeld door de trainers: 2 zwemmers per baan = 4 zwemmers per banenset.
- De trainingssessie zal maximaal 50 minuten duren om voldoende ruimte te laten voor de volgende groep gebruikers van de Lieberg

#### Toezichthouders en trainers

- Per training zal 2 trainers aanwezig zijn het zwembad en 1 trainer / vrijwilliger bij de ingang voor registratie en toezicht
- Wij zullen de toezichthouders voorzien van desinfectans voor het reinigen van o.a. de kleedkamers, toilet en ander zaken.
- Al onze toezichthouders/trainers zullen herkenbaar zijn aan de Torpedo shirts.
- Er zal door ondergetekende per trainingsmoment 1 van de toezichthouders worden aangewezen als locatie Corona toezichthouder en zullen wij deze namen wekelijks doorgeven aan de Corona toezichthouder van Optisport en wederzijdse contactgegevens.
- Wij zullen al onze toezichthouders en trainers vooraf zowel schriftelijk als mondeling duidelijke instructies geven over o.a. dit gehele protocol en hoe te handelen.
- Onze toezichthouders en trainers moeten minimaal 25 minuten voor aanvang van een trainingsblok in het zwembad aanwezig zijn.
- Indien het voorkomt dat er te weinig toezichthouders en/of trainer(s) zijn annuleren wij dat trainingsblok en kan er niet worden gezwommen.
- Wij hebben ons als vereniging al enige tijd geleden aangemeld bij de GGD Gooi en Vechtstreek inzake het COVID-19 testbeleid voor jeugdtrainers van sportverenigingen indien zij minimaal 24 uur klachten hebben die veroorzaakt kunnen worden door het coronavirus. De testuitslag wordt

binnen 24-48 uur na de testafname verwacht. Het testlaboratorium van Tergooi geeft de uitslag door aan de trainer. Indien de test positief is, neemt de GGD ook contact op voor het uitvoeren van bron- en contactonderzoek. Dit betreft de GGD van de gemeente waarin de trainer woont. Aangezien wij middels ons reserveringsstelsel ook precies weten welke zwemmers mee contact is geweest en andere begeleiders kan dit voor de GGD in het kader van bron- en contactonderzoek meehelpen.

Communicatie met onze leden:

- Na goedkeuring van de Gemeente zal dit protocol worden gedeeld met alle leden en vrijwilligers van ZV Torpedo
- Daarna zullen de trainingen weer worden hervat volgens dit protocol.

Hilversum 22 mei 2020,

Namens het bestuur

Pascal Veltman

Secretaris ZV Torpedo