



M.Z. & P.C. 'DE REEST'

Hervatting trainingen in het zwembad

TC's Zwemmen, Waterpolo, Zwerfkei en Tweeka
Mei 2020

Vastgesteld door het verenigingsbestuur, d.d. 23 mei 2020

INHOUDSOPGAVE

1	Inleiding	3
2	Uitwerking van de kaders	4
3	Praktische afspraken en regels	6

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

Sinds het Coronavirus in Nederland tot COVID-19 besmettingen leidde, heeft het kabinet maatregelen getroffen om verdere verspreiding van het virus zo veel mogelijk in te dammen. Eén van de maatregelen was dat alle sportactiviteiten, zowel trainingen als competities, tot nader order werden opgeschort. Op dinsdag 21 april heeft het kabinet een versoepeling van die maatregel per 29 april aangekondigd. De zwem- en waterpolocompetities waren op dat moment overigens al stopgezet. Ook het NK waterbasketbal in Bad Hesselingen, was al van de kalender gehaald.

Met ingang van de eerste versoepeling van de maatregelen per 29 april, bieden de zwemafdeling en de waterpoloafdeling buitensport activiteiten aan voor hun leden.

Tijdens de persconferentie van minister-president Mark Rutte op 6 mei 2020 vertelde hij dat de maatregelen stap voor stap verder versoepeld worden. Eén van deze stappen is dat met ingang van 11 mei 2020 er weer gezwommen mag worden in zowel binnen- als buitenbaden.

1.2 Situatie voor De Reest

In overleg met bad Hesselingen hervatten we vanaf 25 mei de zwemtrainingen. Uiteraard wel met in acht neming van een aantal spelregels. Deze spelregels zijn in dit document beschreven en hebben betrekking op het aanbieden van zwemsportactiviteiten in bad Hesselingen voor alle leden van De Reest.

In dit plan hebben de TC's tweeka, zwerfkei, zwemmen en waterpolo gezamenlijk uitgewerkt hoe we onze zwemsportactiviteiten in bad Hesselingen kunnen hervatten. De kaders van de rijksoverheid, het protocol NOC*NSF Verantwoord sporten, het gezamenlijke kader van Drentse gemeenten, het protocol Verantwoord Zwemmen, versie 1.1. dd 8 mei 2020 van de zwembadbranche, het door bad Hesselingen geschreven protocol voor gebruik van het zwembad en de uitgangspunten van ons eigen bestuur zijn leidend geweest voor het opstellen van de spelregels in dit document.

Namens,

TC Tweeka, vertegenwoordigd door Robin Wolbers

TC Zwerfkei, vertegenwoordigd door Annet Vreeling

TC Zwemmen, vertegenwoordigd door Hannie Peeters,

TC Waterpolo, vertegenwoordigd door Irene Noordhuis,

Richard Kamphuis

2 Uitwerking van de kaders

2.1 Wie?

We gaan weer samen zwemmen, georganiseerd door, met en voor leden van MZ&PC De Reest!

We onderscheiden twee categorieën sporters:

1. Sporters in de leeftijd tot en met 12 jaar, voor deze categorie zijn de spelregels voor het handhaven van de 1,5meter niet van toepassing
2. Sporters in de leeftijd van 13 jaar en ouder, voor deze categorie zijn de spelregels voor het handhaven van de 1,5meter wel van toepassing

Het chloorgehalte in het zwembad is verhoogd. Wij adviseren leden met gezondheidsklachten (astma, longaandoening, etc.) om niet te komen sporten. Daarnaast adviseren we het gebruik van een zwembrilletje bij het banenzwemmen.

Dit plan is in eerste aanleg voor alle leden van MZ&PC De Reest. Vriendjes en vriendinnetjes, neefjes en nichtjes, buurjongens en buurmeisjes die ook mee willen sporten, zijn, mits aangemeld, van harte welkom. Hoe we dit organiseren, beschrijven we in hoofdstuk 3, praktische afspraken en regels.

In relatie tot corona-gerelateerde klachten en/ of (bewezen) besmettingen geldt:

- 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 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 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.

2.2 Wat

Trainen in het zwembad is weer toegestaan. In algemene zin geldt dat de sporters in de leeftijd tot en met 12 jaar binnen 1,5 meter afstand van elkaar mogen sporten. Sporters in de leeftijd van 13 jaar en ouder moeten zowel in als buiten het water altijd 1,5 meter in acht nemen. Dit heeft uiteraard consequenties voor het trainingsaanbod, logistieke afspraken en hygiënevoorschriften in bad Hesselingen. In hoofdstuk 3, praktische afspraken en regels is dit nader uitgewerkt.

2.3 Waar

We bieden de zwemsportactiviteiten aan in bad Hesselingen. Bad Hesselingen heeft op basis van het landelijke protocol van de zwembadbranche diverse maatregelen getroffen om ons te ontvangen. Deze maatregelen zijn gemarkeerd door middel van routes, bestickering en bewegwijzering. Ook is duidelijk zichtbaar gemaakt waar je wel en waar je geen gebruik van kunt maken.

Toegang tot het zwembad is via de gewone ingang. Kinderen die nog niet zelf op de fiets mogen of kunnen komen, kunnen door hun ouders afgezet worden op de parkeerplaats, zonder dat de ouders de auto uit stappen. Zo minimaliseren we onnodig contact tussen volwassenen. Het is dan ook niet toegestaan om bij de trainingen te blijven kijken. Op de looproute van de parkeerplaats naar het zwembad, staat een trainer of toezichthouder van De Reest om iedereen veilig de juiste kant op te wijzen.

2.4 Wanneer

We starten op maandag 25 mei. De trainingstijden zijn zoals we gewend waren van voor de coronacrisis. Mocht van de reguliere tijden afgeweken worden, dan communiceren (de trainers van) de betreffende afdelingen dit met hun sporters.

De groepen die elkaar op trainingstijden opvolgen, treffen elkaar niet. Ingang naar de zwemzaal is via de deur bij de “kasten” tussen de tribunes. Uitgang van de zwemzaal is via de douches en dan via de kortste aangegeven route naar de uitgang van het zwembad. Alle routes zijn aangegeven en zijn altijd met de klok mee. Als je dus ergens iets vergeten bent, dan moet je het hele rondje lopen en niet ergens tegen de klok in lopen.

3 Praktische afspraken en regels

In hoofdstuk twee werkten we in hoofdlijnen uit wat we gaan doen. Hieronder sommen we aanvullende afspraken en regels op om leuk, veilig en verantwoord te sporten. Deze lijst is waarschijnlijk niet uitputtend. In de eerste plaats en bovenal doen we een beroep op ieders gezonde verstand. Daarnaast worden tijdens trainingen de instructies van onze trainers opgevolgd.

Training

1. Sporters die graag mee willen doen en geen lid zijn van de vereniging, worden door een lid voorafgaand aan de training geïntroduceerd bij de trainer, of melden zich via bestuur of TC bij de betreffende trainer.
2. Trainers schrijven hun eigen trainingen, waarbij plezier voorop staat. Uiteraard staat overleggen en samen voorbereiden en uitvoeren vrij.
3. Trainingsopbouw is verantwoord, zowel binnen een training als gedurende de weken.
4. Houd je de regels niet in acht, dan kan de trainer je, na herhaaldelijk waarschuwen, uitsluiten van de betreffende training.
5. Blijk je hardleers, dan kan de trainer besluiten dat je gedurende meerdere trainingen uitgesloten wordt.
6. De trainer verantwoordt zich over situaties onder 4 en 5 bij zijn TC, die het bestuur informeert.
7. Trainers en toezichthouders blijven zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant.^[1]
8. Trek thuis je badkleding aan.
9. Op een aangeduide locatie in het zwembad hoef je als sporter alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het sporten kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes.
10. Ga thuis naar het toilet.
11. Na afloop van het zwemmen word je verzocht je direct om te kleden en de badinrichting zo spoedig mogelijk te verlaten.^[2]
12. Douche thuis voor en na het sporten.
13. Het meebrengen van eigen water is verplicht; iedereen zijn eigen flesje/ bidon! Overweeg daarnaast iets te eten mee te nemen voor direct na de training, zodat je snel herstelt.

Aanvullende spelregels training voor sporters van 13 jaar en ouder

14. Sporten in het water moet ook plaatsvinden met inachtneming van 1,5 meter afstand tot elkaar. Daadwerkelijke invulling van de trainingen is aan de trainers, maar gedacht kan worden aan banenzwemmen over de lengte van het bad in 1-richtingsverkeer per dubbele baan (oneven baan heen, even baan terug), in de breedte van het bad met voldoende afstand ertussen, of in opgedeelde delen van het bad waar kleinere groepjes sporters tegelijk trainen. Daadwerkelijke invulling is aan de trainers.

15. Trainers zien toe op het maximale aantal sporters van 24, desnoods door groepen en trainingstijden te halveren of in overleg met collega trainers op andere tijden te gaan trainen.¹
16. Zwemmers dienen onderlinge afstand van 1,5 meter te bewaren en inhalen is **niet** toegestaan.
17. Het maximale aantal zwemmers per dubbele baan is 8 zwemmers. Zodoende kan de 1,5 meter gewaarborgd worden. In totaal kunnen er in bad Hesselingen dus maximaal 24 zwemmers tegelijk terecht

Materiaal

18. Gezamenlijk gebruik van attributen, zoals ballen, is tijdens het sporten toegestaan.
19. Het basismateriaal, inclusief EHBO-koffer en desinfectans is beschikbaar in een kist en blijft bij bad Hesselingen.

Aanvullende spelregels Materiaal voor sporters van 13 jaar en ouder

20. Gezamenlijk gebruik van materiaal is voor de leeftijdscategorie vanaf 13 jaar ook toegestaan, mits bij deze activiteiten de 1,5meter afstand gewaarborgd blijft.

Hygiëne

21. Volg de hygiëneregels en logistieke regels op die in bad Hesselingen zijn aangegeven.
22. Gebruikt materiaal wordt door de trainer na de training gereinigd met desinfectans.
23. Bad Hesselingen voorziet in desinfectans voor de reiniging van materialen en desinfecterende lotion voor het reinigen van handen.
24. Ga voordat je van huis vertrekt thuis naar het toilet.
25. Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
26. Vermijd het aanraken van je gezicht.
27. Schud geen handen.

Toezicht

28. Naast de trainer, zijn er toezichthouders aanwezig. De norm is 1 toezichthouder vanaf 10 sporters. Vanaf 21 sporters twee toezichthouders, vanaf 31 sporters drie toezichthouders, etc.
29. Er zijn bij de Zwerfkei geen begeleiders aanwezig, zo minimaliseren we onnodig contact tussen volwassenen.
30. Iedereen van 13 jaar en ouder; sporters, toezichthouders en trainers waarborgen bij reguliere omstandigheden de 1,5m regel.

¹ Het kan voorkomen dat de beide in dit document genoemde leeftijdscategorieën, tegelijkertijd trainen. In dat geval is het de verantwoordelijkheid van de organiserende TC om voor het totaal aantal tegelijk aanwezige sporters van 13 jaar en ouder de randvoorwaarden te bieden, zodanig dat alle 1,5m maatregelen tot elkaar en tot de sporters t/m 12 jaar op te volgen zijn. Dus zowel in het water, als in de zwemzaal en de kleedhokjes. De randvoorwaarden en maatregelen moeten van dien aard zijn, dat het voor de sporters volstrekt herkenbaar is wat er van hen verwacht wordt.

31. De trainers maken met elkaar een rooster voor het vervullen van de rol van toezichthouder.
32. Bij voorkeur zijn andere trainers ook toezichthouder, zodat de contactmomenten tussen verschillende volwassenen, met inachtneming van de 1,5m regel, beperkt blijven.
33. Vrijwilligers en leden van 19 jaar en ouder van de vereniging of andere ouders kunnen in het uiterste geval ook de rol van toezichthouder vervullen.
34. Zonder toezichthouders en trainer, geen training.
35. Trainers en toezichthouders zien er op toe dat de spelregels in acht worden genomen en spreken zonodig aan.

EHBO

36. Trainers en toezichthouders verlenen eerste hulp en/ of alarmeren hulpdiensten als zij dat nodig achten.
37. In gevallen van nood (EHBO, reanimatie, etc.) is het aan de inschatting van de trainers en toezichthouders of en in hoeverre het op dat moment verantwoord is om de 1,5m regel te overtreden.
38. De EHBO-koffer, AED en overige eerste hulp voorzieningen van bad Hesselingen zijn in geval van nood te gebruiken.

Brengen en halen

39. Sporters komen niet eerder dan 10 minuten voor de training en gaan direct daarna naar huis.
40. Sporters die gebracht worden, komen met de auto en worden op de grote parkeerplaats afgezet. Ouders lopen niet mee naar het bad. Ook niet bij ophalen.
41. Op de looproute van de parkeerplaats naar Bad Hesselingen, staat een trainer of toezichthouder van De Reest om iedereen veilig de juiste kant op te wijzen.

Communicatie over de werking van dit plan

42. Communicatie over besluiten van het bestuur gaat via reguliere lijnen. Te weten: website, nieuwsbrief of via de lijn bestuur--> TC's --> trainers --> leden.
43. Het bestuur verzorgt algemene communicatieberichten over de werking van dit plan via onze website en/ of nieuwsbrief.
44. Specifieke communicatie naar sporters en teams wordt gedaan door de betreffende TC's en trainers, waaronder communicatie over het rooster van toezichthouders.

4 Essentie voor de sporters:

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen van 13 jaar en ouder.
- Kom alleen op vooraf besproken tijden.
- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar het zwembad
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op.
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet.
- Trek thuis je badkleding aan. Op de aangewezen locatie (de tent buiten het zwembad) hoef je als sporter alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen en af te sluiten sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Vanuit de tent loop je op slippers het zwembad in via de aangegeven route richting zwemzaal. Na het sporten kan je jezelf binnen omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes.
- Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum.
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie.
- Douche thuis voor en na het zwemmen.
- De groepen die elkaar op trainingstijden opvolgen, treffen elkaar niet. Via de deur bij de "kasten" tussen de tribunes lopen sporters de zwemzaal in en het verlaten van de zwemzaal gaat via de douches en dan via de kortst aangegeven route naar buiten.
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
- 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 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 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.