



Corona protocol open water trainingen MSV Zeemacht

Op 21 april en 6 mei zijn door de Nederlandse regering een aantal versoepelingen aangekondigd met betrekking tot sporten in teamverband in de buitenlucht. De Vereniging van Sport en Gemeenten (VSG) en de NOC*NSF hebben hiervoor protocollen opgesteld (zie https://nocnsf.nl/media/2669/nocnsf_protocol_a4.pdf).

Inleiding

Een aantal van leden van MSV Zeemacht, Den Helder, doen aan open water zwemmen. Het trainen hiervoor gebeurde altijd in het Oude Veer, op het surfstrandje nabij Anna Paulowna aan de Lagendijk. Dit is een populaire plaats voor open water zwemmen en een locatie waar de waterkwaliteit regelmatig gecontroleerd wordt. Op dit moment zijn er al verschillende recreanten en triatleten die open water zwemmen in het Oude Veer. Zwemmen in het open water wordt als veilig gezien omdat het virus snel verdunt wordt in het stromende water.

Onderstaand is het protocol om op een veilige manier open water zwemmen in het Oude Veer in teamverband te beoefenen.

Corona-coördinator

De corona-coördinator voor de open water training is Stefan Schouten (ellenstefan@quicknet.nl; 0223-642844). Er is periodiek onafhankelijk toezicht door de corona-coördinator op het volgen van deze regels. De trainers houden toezicht (corona-verantwoordelijke) op het handhaven van de regels en zullen indien nodig actie nemen.

Voor wie

De open water trainingen zijn allereerst voor geoefende wedstrijdzwemmers van MSV Zeemacht. Na drie weken zal geëvalueerd worden en kan besloten worden dat ook leden van andere afdelingen van MSV Zeemacht en/of niet leden mogen deelnemen, zolang de groepen niet te groot worden (maximaal 10 per groep). Uitgangspunt is dat het geoefende zwemmers moeten zijn en dat de 1,5m regel te allen tijde gehandhaafd moet kunnen worden tussen alle aanwezige personen, zowel tijdens het sporten als bij aankomst en weggaan.

Trainingslocatie

Om drukte te vermijden bij het openbare surfstrandje van Oude Veer hebben wij permissie van de Jachthaven Oude Veer (contact Havenmeester Johan Sneekes; jsneekes@worldonline.nl) om het Oude Veer te betreden via het afgesloten terrein van de

jachthaven. Dit vermijdt drukte en zorgt voor een controleerbare, afgesloten ruimte. De jachthaven biedt toegang via het water via verschillende pieren, trappen en een vlonder.

De leden worden opgevangen door de trainers, uiteraard op minimaal 1.5 meter afstand en gaan volgens een vaste route naar de entree tot het water (zie foto). Ouders (en andere belangstellenden) krijgen geen toegang tot het terrein en moeten direct de parkeerplaats verlaten. Na afloop van de trainingen, worden de leden onder begeleiding van de trainer(s) naar de uitgang begeleid. De ouders/familieleden wachten buiten het terrein hun kinderen in de auto op.

Het protocol zal medegedeeld worden aan de leden, trainers en ouders via de gebruikelijke communicatiekanalen. De door het NOC NSF beschikbaar gestelde poster voor sporters zal zichtbaar bij de toegang zijn.



Veiligheids- en hygiëneregels voor leden, trainers

De richtlijnen zijn overeenkomstig met de protocollen opgesteld door VSG, NOC*NSF en de zwembadbranche:

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts. Pas na 24 uur klachtenvrij kan het lid weer deelnemen;

- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19), of koorts (vanaf de 38 °C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten; 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;
- Wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts, ga dan direct naar huis;
- Ben op zijn vroegst 10 minuten voor aanvang bij de training op het parkeerterrein door de ouders afgezet vanuit de auto of kom zelfstandig;
- Trek thuis je badpak of wetsuit aan onder je kleding en ga thuis naar het toilet;
- Douche voor de training en was thuis je handen met water en zeep (minimaal 20 seconden);
- Gebruik je eigen sportmaterialen (zwembril, badmuts, floater). Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden;
- Een uitzondering hierbij geldt voor kinderen tot en met 12 jaar die onderling met elkaar wel binnen 1,5 meter mogen komen. Iedereen dient 1,5 meter afstand tot de trainer te bewaren;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Na entree op het jachthaventerrein loop je direct naar de het grasveld bij de pier waar wij het water via de aanwezige trap ingaan. Bij het grasveld kan je je kleding uitdoen en in je zwemtas doen.
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Na afloop van de training kan je je op het grasveld bij de pier afdrogen en kleding over je badpak of wetsuit aandoen. Er wordt geen gebruik gemaakt van faciliteiten op het terrein van de jachthaven.
- Ga na afloop van de training direct weer naar huis en blijf niet hangen;
- Was direct je handen met water en zeep bij thuiskomst na de training en douche daarna;
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen;
- Er is desinfecterende handgel beschikbaar op de locatie;
- Neem je eigen bidon mee om uit te drinken en vul die thuis.

Algemene regels

- De open water trainingen worden in kleine groepen gegeven van maximaal 10 zwemmers. De kleine groep maakt het overzichtelijk en beperkt het aantal trainers tot twee.
- Trainers blijven of langs de kant (via verschillende pieren) meelopend met de zwemmers, of volgen in een volgboot (een rubberboot met elektromotor, 1 trainer per boot) op minimaal 2 meter afstand van de zwemmers.
- Trainers krijgen de beschikking over desinfecterende middelen en persoonlijke beschermingsmiddelen die ze kunnen gebruiken indien 1.5 meter afstand houden niet mogelijk is. Dit zijn mondkapjes, spatbril en handschoenen.

- De zwemmers zijn duidelijk zichtbaar in het water middels felkleurige mutsen, badpakken of floaters. Een volgboot begeleidt de zwemmers.
- Trainingen zijn alleen bij goede weersomstandigheden, dat wil zeggen geen harde wind of regen, onweer, en met aangename luchttemperaturen. Bij watertemperaturen onder de 18 graden is een wetsluit verplicht volgens het advies van de KNZB.
- De training duurt maximaal 45 minuten, waarna de zwemmers zich uit het water begeven, afdrogen en kleding aantrekken op de pier. Hierna wordt het terrein direct verlaten naar de uitgang, zodat een eventuele andere groep op tijd kan starten;
- Groepen mogen elkaar niet kruisen of overlappen, hier wordt in de planning rekening mee gehouden te worden, door bijv. minimaal een kwartier tijd in te plannen tussen het eind van training 1 en het begin van training 2;
- Bij het niet naleven van de regels zal de trainer een waarschuwing geven aan het lid. Mocht deze niet opgevolgd worden, dan wordt het lid verzocht direct het terrein te verlaten. Deelname aan een volgende training is mogelijk, nadat de ouders/lid hiervoor toestemming hebben gekregen van de trainer;
- Een EHBO-er en met bijbehorende uitrusting is aanwezig.

Veiligheids- en hygiëneregels voor ouders en verzorgers

- Houdt u aan alle voorschriften zoals door het RIVM zijn afgekondigd;
- Informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de trainers of andere begeleiders opvolgen;
- Reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden naar het zwembad;
- Zet je kind af bij de ingang en verlaat het parkeerterrein;
- Stem met je kind en trainers je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- Kinderen moeten zich zelfstandig kunnen uit- en aankleden. Geef dus makkelijke kleding mee. Zorg dat de zwemtas groot genoeg is om de zwemspullen en kleding te kunnen bevatten.
- Check of het kind alle zwemspullen meeheeft. Er worden geen zwemspullen verstrekt door de trainers en er kan ook niet geleend worden van andere kinderen.
- Meld jezelf of je kind(eren) indien nodig tijdig af voor de training (wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl).

Trainingsrooster

De trainers/corona coördinator zullen de leden informeren wie wanneer welkom is. Voorlopig zijn er twee groepen gepland op woensdag: een juniorengroep om 17.00-17.45 en een jeugd/seniorengroep om 18.00-18.45.

Nadat tijden zijn vastgesteld zullen de activiteiten geregistreerd worden op www.veiligporten.nu.