



## Corona protocol wedstrijdzwemmen MSV Zeemacht

(update 15-10-2020)

### **Inleiding**

Dit protocol heeft als doel onze leden die gebruik maken van de zwemaccommodatie Het Heersdiep inzicht te bieden in de richtlijnen omtrent de corona maatregelen. Dit protocol is gebaseerd op het protocol verantwoord zwemmen wat is opgesteld door de samenwerkende partijen in de zwembadbranche versie 14 oktober 2020.

Wanneer er richtlijnen vanuit het RIVM of vanuit de brancheorganisaties of Aquacentrum wijzigen, worden deze toegevoegd aan het plan van aanpak en wordt het plan opnieuw aangeboden aan alle betrokken partijen. Er is regelmatig een contact moment tussen MSV Zeemacht en Aquacentrum Den Helder m.b.t. de corona maatregelen en de mogelijke ontwikkelingen.

### **Corona-coördinator**

De corona-coördinator voor MSV Zeemacht is Ruud Veenstra ([zwemzaken@zeemacht.nl](mailto:zwemzaken@zeemacht.nl)). Er is periodiek onafhankelijk toezicht door de corona-coördinator en Aquacentrum Den Helder op het volgen van de regels. De trainers houden toezicht (corona-verantwoordelijke) op het handhaven van de regels en zullen indien nodig actie nemen. De trainers hebben instructie gehad over de wijze waarop het protocol in de diverse locaties van badinrichting moet worden uitgevoerd.

### **Voor wie**

De trainingen zijn voor alle wedstrijdzwemmers van MSV Zeemacht en voor niet-leden die aan proeftrainingen deelnemen.

### **Trainingslocatie**

De trainingen zijn in Aquacentrum Den Helder. De hygiëneregels hangen bij het betreden van de badinrichtingen en worden binnen meermaals herhaald (bij relevante ruimtes zoals kleedkamers, douches, etc.).

Het wedstrijdbad wordt betreden via achteringang van het wedstrijdbad (zie plattegrond). Daarna volgen de leden de route zoals aan het einde van het protocol is aangegeven. De trainers zien er op toe dat de leden >18 jaar op 1.5 meter afstand van elkaar en van leden <18 jaar blijven. Alleen leden die op het schema stonden voor de trainingen worden toegelaten. Ouders (en andere belangstellenden) mogen niet op de tribune plaats nemen.

Na afloop van de trainingen, onder begeleiding van de trainer(s), gaan de leden zich direct omkleden en naar huis. De ouders/familieleden wachten buiten het zwembadgebouw hun kinderen in op of de leden vertrekken zelfstandig. Het protocol zal medegedeeld worden aan de leden, trainers en ouders via diverse communicatie kanalen.

### **Veiligheids- en hygiëneregels voor leden, trainers**

De richtlijnen overeenkomend met de protocollen opgesteld door Zwembadbranche en het plan van aanpak van Aquacentrum Den Helder:

- 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. Laat je testen als je deze klachten hebt. Pas na een negatieve test of 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. Laat je onmiddellijk testen. 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 het zwemmen klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts, ga dan direct naar huis. Laat je testen bij aanhoudende symptomen.
- Wees op zijn vroegst 10 minuten voor aanvang bij de training bij het bad;
- Trek thuis je badkleding aan onder je kleding en ga thuis naar het toilet; gebruik van de toiletten in het zwembad moet zo minimaal mogelijk zijn (zie plattegrond).
- Was thuis je handen met water en zeep (minimaal 20 seconden);
- Bij aankomst bij de ingang loop je na toestemming van de trainer het zwembad binnen en volg je de aangewezen route (zie routebeschrijving protocol).
- Kom op tijd. Bij aanvang van de training wordt niemand meer binnengelaten.
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen sportmaterialen (zwembril, badmuts, zwemplank, pulley, bidon, paddles, snorkel, zoomers).
- Voor, tijdens en na de zwemtraining moeten zwemmers van 18 jaar en ouder altijd minimaal 1.5 meter van elkaar en van zwemmers jonger dan 18 jaar blijven. Kinderen tot 18 jaar mogen onderling met elkaar wel binnen 1,5 meter komen
- Iedereen ouder dan 12 jaar dient ten alle tijd 1,5 meter afstand tot de trainer en zwembadpersoneel te bewaren;
- Iedereen ouder dan 12 jaar hoort in de droge ruimtes van het zwembad een niet-medische mondkapje te dragen.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes; deze moet je zelf wegwerpen in de prullenbakken.
- Was direct je handen met water en zeep bij thuiskomst na de training en ga douchen.
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen.
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken.

### **Algemene regels**

- Tijdens de zwemtrainingen hoeft er geen 1.5 meter afstand te zijn tussen zwemmers van onder de 18 jaar. Zwemmers van 18 jaar en ouder houden te allen tijde 1.5 meter afstand, zowel voor, tijdens als na de training.
- Trainers krijgen de beschikking over desinfectiemiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen die ze kunnen gebruiken indien 1.5 meter afstand houden niet mogelijk is met zwemmers ouder dan 12 jaar. Dit zijn mondkapen en handschoenen.
- De training duurt maximaal 55 minuten zodat groepen elkaar niet kruisen of overlappen. Hier wordt in de planning rekening mee gehouden te worden, door bijv. minimaal 5 minuten in te plannen tussen het eind van training 1 en het begin van training 2 (3 minuten voor het uur stoppen, 2 minuten na het uur beginnen);
- Tijdens de training zal de vloer gereinigd worden met Panox, evenals de kleedkamers na afloop.
- 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 zwembad te verlaten. Deelname aan een volgende training is mogelijk, nadat de ouders/lid hiervoor toestemming hebben gekregen van de trainer.

### **Veiligheids- en hygiëneregels voor ouders en verzorgers**

- Houdt u aan alle voorschriften zoals door het RIVM en Aquacentrum Den Helder 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;
- Ouders wachten buiten het bad hun kinderen op;
- 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 en oefen desnoods. Zorg dat de zwemtas groot genoeg is om de zwemspullen en kleding te kunnen bevatten, er mag geen kleding achterblijven.
- Check of het kind alle zwemspullen meeheeft. Er worden geen zwemspullen verstrekt door de trainers en kan ook niet geleend worden van andere kinderen.
- Meld jezelf of je kind(eren) indien nodig tijdig af voor de training ([wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zeemacht.nl)).

### **Richtlijnen bij incidenten en/of calamiteiten**

- Bij ongeval waarbij personeel de 1,5 grens niet meer kan handhaven met zwemmers ouder dan 12 jaar, wordt gebruik gemaakt van persoonlijke beschermingsmiddelen;
- Bij calamiteiten zoals brand en/of ontruiming treedt het calamiteitenplan in werking. Ook hier wordt zo goed als mogelijk de 1,5 meter norm in acht genomen;

- Voor het uitvoeren van EHBO hanteren wij de richtlijnen en adviezen die zijn opgesteld door het Nederlandse Rode Kruis en de Nederlandse reanimatieraad;
- Bron: <https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/ehbo-verlenen-tijdens-corona/>.

## **Routing**

- De entree in het wedstrijdbad is rechtsachter (zie plattegrond).
- Pas na toestemming van de trainer mag je naar binnen. Daar reinig je je handen met het aanwezige desinfectiemiddel en doe je je slippers aan. Zonder slippers krijg je geen toegang tot de trainingen. Hierna loop je direct langs de kant naar de bank en leg je je spullen daar neer. Daar doe je je kleren en schoenen in je zwemtas. De zwemtas laat je op de bank (minimaal 1.5 meter afstand indien  $\geq 18$  jaar). Met je zwemspullen en bidon ga je direct naar je baan.
- Andere ruimtes mogen niet betreden worden.
- Beperk de aanrakingen met deuren, stoelen, banken e.d. tot het absoluut noodzakelijke minimum; Loop achter elkaar en niet naast elkaar.
- Indien je tijdens de training uit het zwembad moet (bv toilet, omkleden) loop je altijd op je slippers.
- Na afloop van de training pak je direct je tas en loop je direct naar de kleedkamers. Er wordt niet gedoucht. In principe zullen de blauwe kleedkamers gebruikt worden voor zwemmers onder de 18 jaar (geen 1.5 meter afstand) en de gele kleedkamers voor zwemmers van 18 jaar en ouder worden. Na het aankleden ga je direct naar de uitgang en blijft niet hangen in het halletje. Ook ouders mogen zich niet ophouden in het halletje en moeten buiten wachten.
- Let op! Vluchtroutes blijven altijd gehandhaafd.

