

Protocol SG de Marlijn, ZC de Honte, Zwemclub Koewacht (ZCK) voor sportactiviteiten in zwembad Reynaertland oktober 2020 (met name verantwoord zwemmen).

Inhoud:

1. Inleiding
 2. Uitgangspunten
 3. Praktische uitwerking
-

1. Inleiding

Dit protocol is ontwikkeld naar aanleiding van de herstart van sport in de corona-crisis en geldt met ingang van 15 oktober. Het protocol heeft als doel om sporten vooral veilig te laten plaatsvinden.

Dit protocol is van toepassing op alle sporters en afdelingen van SG de Marlijn, ZC de Honte en ZC Koewacht. Deze Startgemeenschap en verenigingen hebben meerdere afdelingen die allen actief zijn in het zwembad:

- Wedstrijdzwemmen (minioren/junioren/jeugd/senioren/masters)
- Recreatief zwemmen
- Masters
- Zwemles

De meest recente versie van dit protocol is ter raadpleging beschikbaar op website van Zwemclub Koewacht (www.zckoewacht.nl) en ZC de Honte (www.zwemclubdehonte.nl).

Het Coronaprotocol van zwembad Reynaertland is leidend. Het overzicht met geplande trainingstijden per afdeling is leidend voor wanneer trainingen of zwemles kunnen plaatsvinden.

Dit protocol is gebaseerd op: "Protocol Verantwoord Zwemmen" van #WaterVrij (samenwerking tussen de Koninklijke Nederlandse Zwem Bond (KNZB), Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ), Reddingsbrigade Nederland en Vereniging Werkgevers in Zwembaden en Zwemscholen (WiZZ) (versie 2.1 d.d. 02-07-2020)

2. Uitgangspunten

- Normen RIVM
- Normen Gemeente Hulst inzake hervatten sportactiviteiten
- Normen uit "Protocol verantwoord sporten kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar", NOC-NSF.
- AVG en UAVG.
- Protocol zwembad Reynaertland.
- Protocol Zwemclub Koewacht, Zwemclub de Honte en StartGemeenschap de Marlijn voor hervatten sportactiviteiten. Dit protocol omvat landtrainingen in gemeente Hulst.
- "Protocol Verantwoord Zwemmen (zie onder 1. Inleiding)
- Aanspreekpunt voor Zwemclub Koewacht in het kader van dit protocol is Jos Nijskens (voorzitter@zckoewacht.nl) aanspreekpunt voor ZC de Honte is Bart Seij (zcdehonte@hotmail.com).

Basisregels:

- Gebruik je gezond verstand en kom richtlijnen en instructies na.
- Geen training of zwemles bij neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Geen training of zwemles indien iemand uit het huishouden koorts (>38 graden C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur klachtenvrij is, dan mag er weer gesport worden bij de zwemclubs.
- Geen training of zwemles als je zelf positieve test op COVID-19 hebt in afgelopen 7 dagen.
- 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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Ga direct naar huis als je tijdens de training of zwemles last krijgt van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 17 jaar hoeven onderling geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Tijdens specifieke activiteiten in het water met een instructeur zijn afwijkingen hierop mogelijk;
- Hoest en nies in de elleboog; gebruik waar nodig papieren zakdoekjes.
- Gezicht aanraken vermijden.
- Geen handen schudden.
- Geen geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen en zingen.
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijk minimum.

Overige regels:

- Voor vertrek naar de training of zwemles thuis naar de wc gaan.
- Voor vertrek naar en bij thuiskomst van training of zwemles thuis handen wassen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Was je handen met water en zeep na aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten, na wc-bezoek, na hoesten of niezen in de handen en na snuiten van de neus.
- Niet eerder dan 10 minuten voor de training of zwemles aanwezig zijn, direct na de training of zwemles naar huis, dus niet blijven plakken.
- Kom, voor zover dat kan, zoveel mogelijk met eigen vervoer naar de training of zwemles.
- Leden vanaf 13 jaar moeten buiten het water 1,5 meter afstand houden tot elkaar en tot de trainers.
- Trainers houden 1,5 meter afstand tot leden en mede-trainers.
- Thuis omkleden, je zwemkleding onder je gewone kleding aantrekken.
- WC mag alleen in uitzonderlijke gevallen gebruikt worden.

We hanteren de volgende afspraken/normen:

- Per training of zwemles een corona-coördinator. Diegene is aanspreekpunt.
- Per training of zwemles worden de namen van de aanwezige leden en vrijwilligers vastgelegd. Deze gegevens worden tot 1 maand na afloop van het binnenseizoen bewaard.
- Per training of zwemles corona-verantwoordelijken, herkenbaar met bijvoorbeeld een hesje of clubkleding.
- Trainers, corona-coördinator en corona-verantwoordelijken moeten ouders en leden aanspreken op eventueel niet naleven van de regels.
- Vooraf worden de regels duidelijk gemaakt, vooral bij leden vanaf 13 jaar.

- Bij de training of zwemles zijn desinfectiemiddelen aanwezig. Leden en trainers worden gestimuleerd om hier regelmatig gebruik van te maken.

3. Praktische uitwerking

Doelgroep

Leden en vrijwilligers van ZC de Honte, Zwemclub Koewacht en SG de Marlijn.

Zwemlocatie

Zwembad Reynaertland te Hulst.

Toezicht

De zwemlesgevers/trainers, corona-coördinator en corona-verantwoordelijken houden toezicht op het handhaven van de regels en kunnen indien nodig actie nemen. De zwemlesgevers/trainers, corona-coördinator of corona-verantwoordelijke zijn te herkennen aan clubkleding van Zwemclub Koewacht, ZC de Honte of Startgemeenschap De Marlijn, of een felgekleurd hesje. Bij het niet naleven van de regels zal de zwemlesgever/trainer, corona-coördinator of de corona-verantwoordelijke 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 les is mogelijk, nadat het lid (en bij leden tot 18 jaar de ouders/verzorgers) hiervoor toestemming heeft gekregen van de coördinatoren en/of bestuur.

In de accommodatie

- Zwemlesleerlingen/sporters wordt gevraagd om altijd de aanwijzingen van het personeel, de corona-coördinator, corona-verantwoordelijke en trainers op te volgen.
- Ouders, verzorgers, toeschouwers of niet-essentiële stafleden en niet essentiële zwembadmedewerkers hebben geen toegang tot de accommodatie. Zwemles: per kind mag er 1 ouder helpen bij het omkleden na afloop van de zwemles.
- Zwemlesleerlingen/sporters wordt gevraagd om niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van het sporten op de accommodatie te verschijnen.
- Aanwezig in de sportaccommodatie wordt gevraagd altijd tenminste 1,5 meter afstand van elkaar houden.
- Zwemlesleerlingen/sporters wordt gevraagd geen gebruik te maken van douches en gebruik van overige ruimten in de accommodatie tot een minimum te beperken.
- Beperken van toiletgebruik. Gebruik de beschikbare ontsmettingsmiddelen voor en na gebruik van het toilet.
- De zwemlesleerlingen/sporters gebruiken bij voorkeur alleen eigen sportmaterialen en zijn de enigen die deze materialen aanraken.

Na de training

- Geen gebruik maken van douches en gebruik van overige ruimten in de accommodatie tot een minimum beperken.
- Zwemlesleerlingen/sporters verlaten direct na het sporten de accommodatie via de aangewezen uitgang en gaan direct naar huis.
- Zwemlesleerlingen/sporters wordt gevraagd bij thuiskomst handen te wassen met water en zeep.

Activiteiten in het zwembad

Route in zwembad Reynaertland:

- Door de hoofdingang naar binnen, links aanhouden (zie de plattegrond) en desinfecteer je handen in de hal.
- Loop linksaf naar de kleedruimtes.
- Loop na het omkleden richting het zwembad en neem je spullen mee.
- Zet je tas op een van de aangewezen plaats.
- Na het zwemmen loop je terug naar de kleedruimtes.
- Volg de aangegeven route (zie de plattegrond) naar de uitgang.
- Verlaat het zwembad via de hoofdingang, links aanhouden.

Algemeen:

- Zwemlesleerlingen/sporters worden verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen
- Zwemlesleerlingen/sporters kleden zich om op de aangeduide plaats en gaan vervolgens direct op de aangegeven wijze naar de plek waar de groepsactiviteit plaatsvindt.
- Zwemlesleerlingen/sporters houden buiten het water 1,5 meter afstand van elkaar en de medewerkers. In het water dient tot zwemmers van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- Ga direct na de training naar huis, niet blijven napraten.
- Voor vragen over de zwemles of training vragen wij u via de mail contact op te nemen.
- Cafeteria is gesloten. Ouders/begeleiders moeten buiten wachten en houden daarbij rekening met het houden van 1,5 meter afstand tot elkaar. Verzoek om aantal begeleiders per kind te beperken.

Zwemlessen:

- De zweminstructeur geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter van de kinderen ouder dan 12 jaar en volwassenen, bij voorkeur vanaf de kant;
- Bij kinderen tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht.
- De zweminstructeur houdt een afstand van 1,5 meter aan tot ouders/verzorgers en begeleiders.

Groepsactiviteiten (hieronder valt ook verenigingszwemmen):

- Tijdens de activiteiten is normaal spelcontact toegestaan voor sporters tm 17 jaar.
- Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen.
- Maximaal 30 sporters per training toegelaten indien er sporters van 18 jaar of ouder deelnemen. Dit aantal is exclusief trainers/instructeurs.
- Sporters van 18 jaar en ouder houden onderling 1,5 meter afstand tot elkaar, dit is in- en buiten het water van toepassing. Per training vormen maximaal 4 personen een bubbel, waarbinnen je de gehele training blijft. Per training mag er niet onderling gewisseld worden tussen 2 bubbels. De samenstelling van een bubbel geldt voor 1 trainingsdag. Voor een volgende training(-sdag) kun je een andere bubbel van maximaal 4 personen samenstellen. Maximaal 30 sporters per training toegelaten indien er sporters van 18 jaar of ouder deelnemen.

Banenzwemmen:

- De toezichthouder/instructeur/trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;

- Tijdens de activiteiten zelf is geen afstandsbeperking van kracht voor sporters tot en met 17 jaar. Dus tijdens het zwemmen is het toegestaan binnen 1,5m van elkaar te komen. Het is niet gewenst elkaar actief op te zoeken of te benaderen.
- Sporters van 18 jaar en ouder houden onderling 1,5 meter afstand tot elkaar, dit is in- en buiten het water van toepassing. Per training vormen maximaal 4 personen een bubbel, waarbinnen je de gehele training blijft. Per training mag er niet onderling gewisseld worden tussen 2 bubbels. De samenstelling van een bubbel geldt voor 1 trainingsdag. Voor een volgende training(-sdag) kun je een andere bubbel van maximaal 4 personen samenstellen. Maximaal 30 sporters per training toegelaten indien er sporters van 18 jaar of ouder deelnemen. Dit aantal is exclusief trainers/instructeurs.
- Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor alle volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen;

#Trainingen/zwemles ZCK op dinsdag, woensdag, donderdag en zondag:

Omkleden voor het zwemmen:

- Leden tot 18 jaar:
- Dames in voorste grote hok aan herenkant
- Heren in achterste grote hok aan herenkant
- Leden 18 jaar en ouder kleden om in kleine kleedhokjes aan herenkant
- Na het omkleden alle persoonlijke spullen in tas meenemen het zwembad in en op een van de bankjes/stoelen zetten.

Omkleden na het zwemmen:

- Na het zwemmen niet douchen.
- Leden tot 18 jaar:
- Dames in voorste grote hok aan herenkant
- Heren in achterste grote hok aan herenkant
- Leden 18 jaar en ouder kleden om in kleine kleedhokjes aan herenkant
- Indien kinderen na het zwemmen hulp nodig hebben bij het omkleden dan mag 1 ouder daarbij helpen in een individueel kleedhokje aan de herenkant. Daarbij dient rekening te worden gehouden met 1,5 meter afstand houden.

#Training masters en banenzwemmen dinsdagavond (Mastersgroep) 21.15-22.15 uur*:

***Aanpassing naar aanleiding van gewijzigde Corona-maatregelen per 29-09-2020:**

-Thuis douchen, naar de wc gaan en zwemkleding aantrekken. Via ingang naar de kleedruimtes. Omkleden in individueel kleedhokje aan herenzijde en daarna naar binnen in het zwembad. Spullen in tas meenemen naar het zwembad en op een van de bankjes/stoelen zetten. Hou rekening met afstand 1,5 meter. Na afloop niet douchen. Omkleden na afloop in individuele kleedhokje aan herenzijde, en daarna zwembad verlaten via aangegeven route.

#Trainingen de Honte op dinsdag, vrijdag en zaterdag:

Omkleden voor het zwemmen:

- Leden tot 18 jaar:

- Dames in voorste grote hok aan dameskant op dinsdag, aan herenkant op vrijdag en zaterdag.
- Heren in achterste grote hok aan dameskant op dinsdag, aan herenkant op vrijdag en zaterdag.
- Leden 18 jaar en ouder kleden om in kleine kleedhokjes aan dameskant, aan herenkant op vrijdag en zaterdag.
- Na het omkleden alle persoonlijke spullen in tas meenemen het zwembad in en op een van de bankjes/stoelen zetten.

Omkleden na het zwemmen:

- Na het zwemmen niet douchen.
- Leden tot 18 jaar:
- Dames in voorste grote hok aan dameskant op dinsdag, aan herenkant op vrijdag en zaterdag.
- Heren in achterste grote hok aan dameskant op dinsdag, aan herenkant op vrijdag en zaterdag.
- Leden 18 jaar en ouder kleden om in kleine kleedhokjes aan dameskant op dinsdag, aan herenkant op vrijdag en zaterdag.
- Indien kinderen na het zwemmen hulp nodig hebben bij het omkleden dan mag 1 ouder daarbij helpen in een individueel kleedhokje aan de dameskant op dinsdag, aan herenkant op vrijdag en zaterdag. Daarbij dient rekening te worden gehouden met 1,5 meter afstand houden.

Trainingstijden met ingang van 16 oktober 2020 tot opheffing maatregelen tijdelijke lockdown.

Dinsdag 17.50-18.50 uur (ZCK): sporters en zwemlesleerlingen tot en met 17 jaar.

Dinsdag 18.55-19.55 uur (de Honte): sporters en zwemlesleerlingen tot en met 17 jaar.

Dinsdag 21.15-22.15 uur (ZCK): sporters 18 jaar en ouder (maximaal 30 deelnemers, vooraf inschrijven verplicht). Voorrang dinsdagavondgroep, dan wedstrijdzwemmers 18+, daarna overige recreanten.

Woensdag 18.15-19.45 uur (ZCK): sporters en zwemlesleerlingen tot en met 17 jaar.

Donderdag 17.50-18.50 uur (ZCK): wedstrijdzwemmers tot en met 17 jaar en 18 jaar en ouder, maximaal 30 deelnemers, vooraf inschrijven verplicht. Voorrang voor zwemmers 18 jaar en ouder.

Vrijdag 17.50-18.50 uur (de Honte): wedstrijdzwemmers/sporters tot en met 17 jaar en 18 jaar en ouder, maximaal 30 deelnemers, vooraf inschrijven verplicht.

Zaterdag 15.45-16.45 uur (de Honte) sporters tot en met 17 jaar

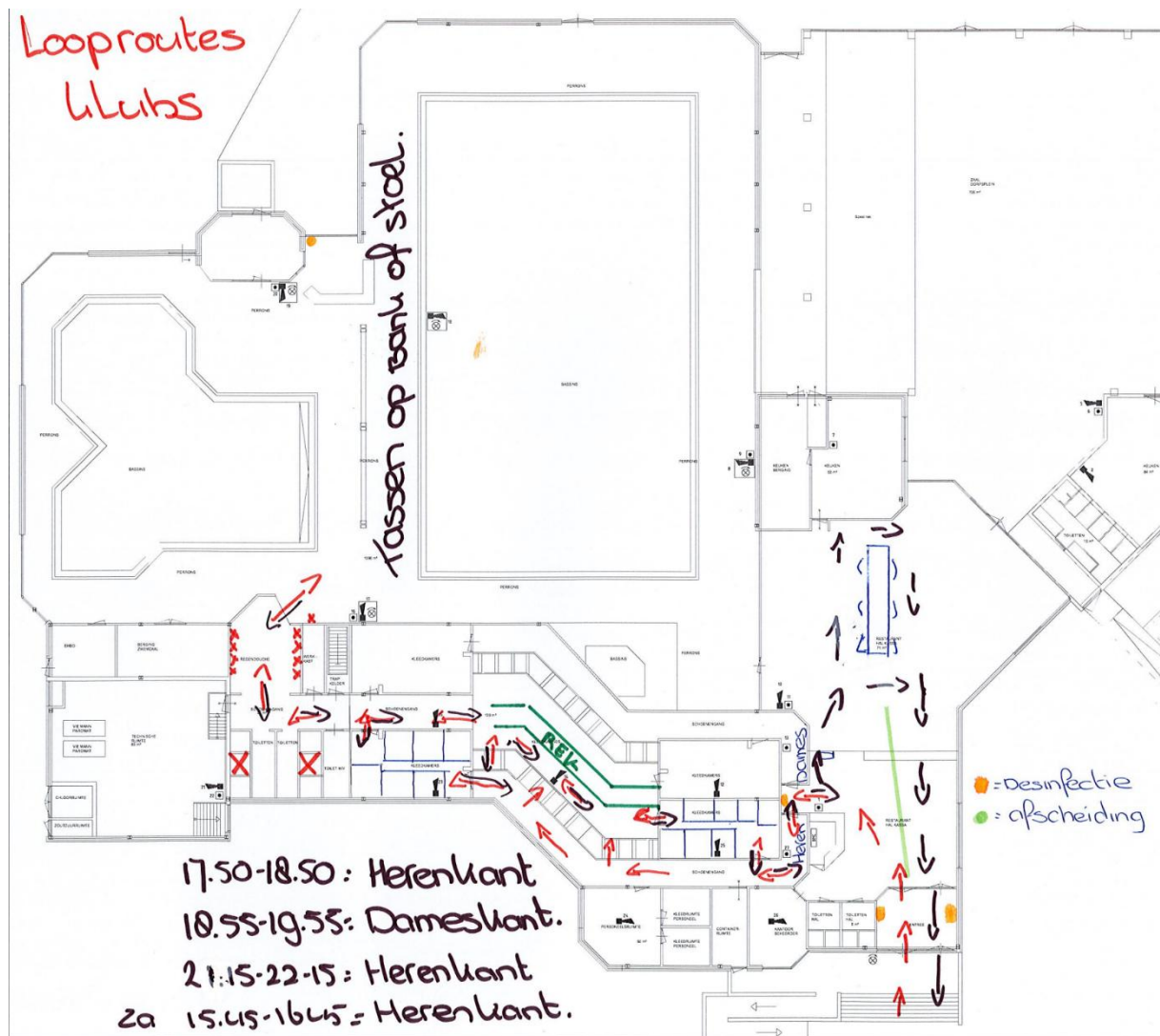
Zaterdag 15.45-17.15 uur (de Honte) zwemlesleerlingen tot en met 17 jaar

Zaterdag 16.45-18.15 uur sporters 18 jaar en ouder, maximaal 20 deelnemers, vooraf inschrijven verplicht.

Zondag 8.45-9.45 uur (ZCK): sporters en zwemlesleerlingen tot en met 17 jaar.

Inschrijven voor vrijdag en zaterdag via zcdehonte@hotmail.com. Inschrijven voor dinsdag en donderdag via secretaris@zckoewacht.nl .

Plattegrond Reynaertland:



Gedeeltelijke lockdown

Heb je klachten?



Blijf thuis.



Laat je testen.

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.



Werk thuis, tenzij het niet anders kan.



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukke plekken.



Was vaak je handen.



Hoest en nies in je elleboog.



Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes.

Groepen



Binnen: max. 30 personen per ruimte (incl. kinderen t/m 12 jaar). Groep van max. 4 personen of 1 huishouden.



Buiten: groep van max. 4 personen of 1 huishouden.



Op doorstroomlocaties, bijvoorbeeld musea, bibliotheken en monumenten: groep van max. 4 personen of 1 huishouden. Bezoek is op basis van reservering per tijdsvak.

Horeca en evenementen



Eet- en drinkgelegenheden sluiten.



Afhaalrestaurants blijven open. Geen verkoop en bezorging van alcohol na 20.00 uur.



Verbod op evenementen, met uitzondering van onder andere markten en demonstraties.

Thuis



Ontvang max. 3 personen per dag (excl. kinderen t/m 12 jaar).



Volg de regels die gelden voor quarantaine en isolatie.

Winkelen en boodschappen



Winkels sluiten uiterlijk om 20.00 uur. Supermarkten en andere winkels die levensmiddelen verkopen, zijn uitgezonderd.



Alcoholverbod na 20.00 uur. Dit geldt voor verkoop, bezorgen en nuttigen in de openbare ruimte.



Speciale winkeltijden voor mensen met een kwetsbare gezondheid.



Contactberoepen: klanten worden gevraagd zich te registreren.

Vervoer en vrije tijd



Reis zo min mogelijk binnen Nederland en naar het buitenland.



In het ov is het dragen van een mondkapje verplicht.

Onderwijs



In het vo, mbo en ho draagt iedereen een mondkapje buiten de les. In specifieke situaties ook in leslokalen.

Sport



Sport met max. 4 personen, op 1,5 meter afstand. Kinderen t/m 17 jaar zijn uitgezonderd.



Geen wedstrijden. Topsporters zijn uitgezonderd.



Geen publiek bij sport.



Sluiting van sportkantines, douches en kleedkamers.

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351