

Verantwoord trainen bij Proteus

Protocol voor herstart van trainingen voor juni 2020

Herstart van trainingen

We mogen weer zwemmen! In overleg met zwembad De Schaeck en de gemeente Voorst hebben we plannen gemaakt om in de maand juni onze trainingen weer op te starten. Over de indeling van de trainingsgroepen en trainingstijden wordt iedereen separaat geïnformeerd.

Lees onderstaand protocol goed door! Wij vragen verantwoordelijkheid van jullie allemaal. Volg de instructies op en houd je aan de regels. Als je klachten hebt, blijf je thuis! Alleen dan kunnen we vanaf nu weer trainen en genieten van onze sport.

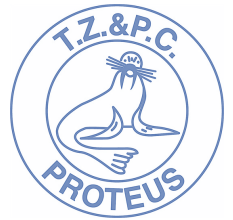
Mocht je naar aanleiding van onderstaand plan nog vragen hebben, neem dan gerust contact met het bestuur (voorzitter@proteus.nu).

Coronacoördinator

Alle trainingen vinden plaats onder verantwoordelijkheid en toezicht van een "Coronacoördinator", herkenbaar aan het gele hesje. De "Coronacoördinator" is verantwoordelijk voor de handhaving van de regels tijdens de trainingen.

Alleen voor de maand juni

Dit protocol geldt voor de trainingen in **de maand juni**. Gedurende de maand juni zal het bestuur de situatie evalueren en op basis daarvan een inschatting maken voor de rest van de zomer en de herstart van het seizoen 2020-2021. Dit is uiteraard afhankelijk van de landelijke ontwikkeling van de COVID-19 crisis en de adviezen van RIVM, NOC*NSF, KNZB, de veiligheidsregio, gemeente Voorst en zwembad De Schaeck.



Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen!

(op basis van Richtlijnen RIVM)

- 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. Wanneer iedereen 24 uur klachtenvrij is mag je weer gaan zwemmen;
- Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens het zwemmen klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Jongeren ouder dan 12 jaar en volwassenen houden minimaal 1,5 meter afstand van ieder ander persoon buiten eigen huishouden;
- Voor kinderen jonger dan 12 jaar is 1,5 meter afstand houden niet verplicht, maar wij vragen de kinderen om toch zoveel mogelijk 1,5 meter afstand te bewaren.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voor het zwembadbezoek thuis naar het toilet; alleen in uiterste nood kun je in het zwembad gebruik maken van het toilet;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was je handen na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;

Aanvullend op de richtlijnen van het RIVM gelden voor de trainingen van onze vereniging de volgende aanvullende regels.

Aankomst zwembad

1. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
2. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto;
3. Je kleeft je thuis al om. Je hebt je zwemkleding onder je normale kleding aan;
4. Je bent thuis naar het toilet geweest en hebt je handen gewassen met water en zeep;
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. **Ouders zijn niet welkom in de badhal.** Wij verzoeken alle ouders om de kinderen alleen af te zetten en weer op te halen;
7. Je wacht bij de zij-ingang (rechts van de hoofdingang), **5 minuten** voor de start van je training word je hier **opgehaald**.
8. Let goed op de starttijd van je training! Het wedstrijdbad en het doelgroepenbad hebben verschillende aanvangstijden om drukte op één moment zoveel mogelijk te voorkomen.



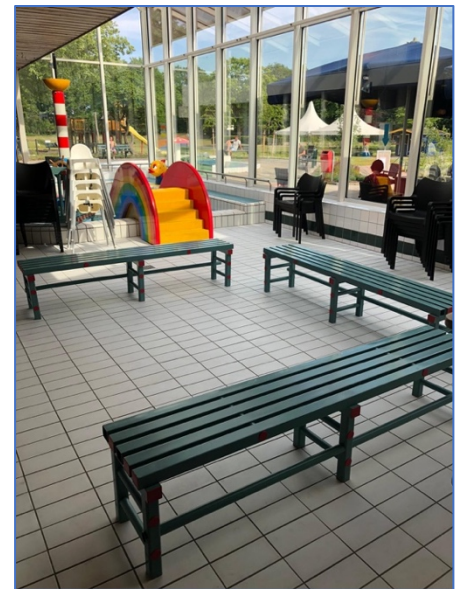
De ingang voor de zwemtrainingen is de zij-ingang, rechts van de hoofdingang bij de fietsenstalling.

Omkleden en begin training

- Via de zij-ingang loop je naar de badhal. De route is aangegeven met pijlen.
- Zwemmers die trainen in het *wedstrijdbad* volgen de **blauwe** pijlen en kleden om op het *terras* in de badhal. Zwemmers die trainen in het *doelgroepenbad* volgen de **oranje** pijlen en kleden om in de *serre* in de badhal.
- Je stopt je kleding in de tas en laat de tas *staan*. Kluisjes kunnen *niet* worden gebruikt.
- Douches staan uit. Er kan dus voor en na afloop van de training *niet* gedoucht worden.



Omkleedruimte
wedstrijdbad



Omkleedruimte
doelgroepenbad

De zwemtraining

Zowel het wedstrijdbad als het doelgroepenbad zijn opgedeeld in twee zwemvakken. In het wedstrijdbad mogen maximaal 16 personen zwemmen (8 per zwemvak) en in het doelgroepenbad maximaal 12 personen (6 per zwemvak). **Tijdens de training is het niet toegestaan om in te halen!**

Per zwemvak is een trainer aanwezig. De trainingvormen zijn zo opgesteld dat iedereen afstand van elkaar kan houden. Er mag niet ingehaald worden en je zwemt in rondgang. Tijdens de trainingen wordt er geen gebruik gemaakt van materialen (ballen, plankjes etc.). **Er wordt dus geen waterpolo training gegeven!** Op dit moment laat de situatie het alleen toe om banen te zwemmen.

Er mag *geen* gebruik worden gemaakt van het recreatiebad en de whirlpool.

Omkleden na de training

Na de training pak je je tas met kleding en ga je richting de kleedkamers. In de kleedruimten 1 en 4 kunnen maximaal 9 mensen zich omkleden. In de kleedruimten 2 en 3 kunnen maximaal 3 mensen zich omkleden. Bij de kleedhokjes kunnen maximaal 10 mensen zich omkleden. De hokjes zijn zo ingedeeld dat ze om en om beschikbaar zijn. De hokjes die niet beschikbaar zijn, zijn gesloten. De trainer of coronacoördinator zal iedereen een plek toewijzen om zich om te kleden.

*****Opmerking voor de ouders van jongste jeugd*****

Mocht uw kind nog niet in staat zijn om zich zelfstandig om te kleden, dan is het bij hoge uitzondering toe gestaan om uw kind daarbij te helpen. Maar het moge duidelijk zijn dat dit in verband met de veiligheid van al onze leden, niet wenselijk is.



Je verlaat het zwembad op de 'normale' manier. Je loopt via het draaihek en gaat door de hoofdingang naar buiten.

Familiezwemmen

Voor de ouders die normaal gesproken op vrijdagavond familiezwemmen, kunnen we jammer genoeg nog geen training aanbieden. Hopelijk kan dit weer wanneer we met meer mensen in het water kunnen.