

Trainingsprotocol Covid-19: Fase 4

Beste allen,

We hebben een nieuw protocol voor de fase waar we ons op dit moment in bevinden. Dit hebben we gedaan zodat de zwem- en waterpolo trainingen veilig door kunnen gaan voor de jeugdleden tot en met 17 jaar en volwassenen.

Wij vragen verantwoordelijkheid van jullie allemaal van jong tot oud. Volg de instructies op en houd je aan de regels. Zodat wij geen extra maatregelen op hoeven te leggen.

Mocht je nog vragen hebben na onderstaand protocol dan kan je contact opnemen met: voorzitter@proteus.nu

Coronacoördinator

Alle trainingen vinden plaats onder verantwoordelijkheid en toezicht van een trainer of coronacoördinator. De coronacoördinator is verantwoordelijk voor de handhaving van de regels tijdens de trainingen.

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;
- Blijf thuis als er iemand in jouw huishouden wordt getest; wacht op de uitslag van jouw huisgenoot
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens het zwemmen klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- 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.

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 kleedt je thuis al om. Je hebt je zwemkleding onder je normale kleding aan;
4. Je bent thuis naar de 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 ouders om de kinderen alleen af te zetten en weer op te halen;
7. Je mag via de hoofdingang naar binnen, maar gaat bij de kassa naar rechts. Zodat je naar buiten loopt. Dan wacht je buiten op het terras totdat je naar binnen mag.

Omkleeden begin training

- Via de zij-ingang loop je buitenom naar de badhal.
- Zwemmers worden gevraagd om tijdens het omkleeden genoeg ruimte te bewaren. Omkleeden kan bij de aangegeven plekken, bij de klaargezette stoelen.
- Je stopt je kleding in de tas en neem je tas mee. Kluisjes kunnen niet worden gebruikt.
- Douches staan uit. Er kan dus voor en na afloop van de training *niet* gedoucht worden.

Zwemtraining

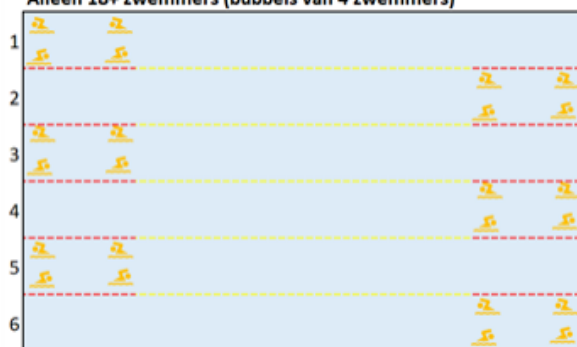
Voor de jeugd (t/m 17 jaar) gelden er geen beperkingen tijdens de zwemtrainingen in het water. De trainers mogen niet in het water.

Voor een training met alleen volwassenen geldt een maximaal aantal zwemmers van 20. Voor een training met alle leeftijden geldt een maximum van 30. Zie schema's hieronder hoe de organisatie van de training plaats dient te vinden.

Zwemmen met alleen volwassenen

Het wedstrijdbad is opgedeeld in 5 zwembanen. Het doelgroepenbad is opgedeeld in 4 zwembanen. Per baan mogen er max. 4 personen zwemmen. In rust en bij instructie wordt de 1,5 m gehandhaafd. In rust liggen de ene groep zwemmers aan de kant bij de startblokken en de andere groep ligt bij de kant van de douches. Zoals hieronder is aangegeven.

Alleen 18+ zwemmers (bubbels van 4 zwemmers)



Zwemmen combinatie 18 + t/m 17 jaar

Het wedstrijdbad is opgedeeld in 5 zwembanen. Het doelgroepenbad is opgedeeld in 4 zwembanen. Bij de volwassenen mogen er maximaal 4 personen per baan zwemmen. Bij de baan voor t/m 17 jaar mogen er meer personen per baan zwemmen tot een aantal van 30 personen in het zwembad.

Combinatie 18+ (2 banen) en t/m 17 jaar (4 banen) (max 30)



Waterpolotraining

Jeugd t/m 17 jaar

Als er alleen getraind wordt met jeugd t/m 17 jaar gelden er geen beperkingen. Wanneer jeugd t/m 17 jaar toch wordt gecombineerd met volwassenen, dan gelden de regels van de volwassentraining. De trainers mogen tijdens de training niet in het water.

Volwassenen

Tijdens de training met volwassenen worden er alleen banen gezwommen conform de regels die genoemd zijn bij het onderdeel zwemtraining (zie hierboven).

Familiezwemmen

Voor de ouders die op de vrijdagavond familiezwemmen geldt hetzelfde protocol als bij het zwemmen.

Omkleden na de training

Na de training pak je je tas met kleding en ga je richting de kleedkamers. Er kan niet gedoucht worden. In de kleedruimten 1 en 4 (de twee grote kleedkamers) kunnen maximaal 9 mensen zich omkleden. In de kleedruimten 2 en 3 (de twee kleine kleedkamers) 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.

- Let op! Zijn de kleedkamers vol, wacht dan buiten bij de douches om de maximaal toegestane aantallen niet te overschrijven.
- Mocht een kind nog niet in staat zijn om zich zelfstandig om te kleden, dan is het bij hoge uitzondering toegestaan dat de ouder daarbij helpt. 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.

Het trainingsrooster

Schema							
MAANDAG AVOND							
WEDSTRIJDBAD				DOELGROEPENBAD			
<i>Tijd:</i>	<i>Team:</i>	<i>Aantal:</i>	<i>Trainers:</i>	<i>Tijd:</i>	<i>Team:</i>	<i>Aantal:</i>	<i>Trainers:</i>
18:10 - 19:20	O15A / 015B / 017		Jesper, Pim, Mike en Laura	18:55 - 19:25	AquaJogging		de Schaeck
19:30 - 20:20	D1 + D2		20 Marcel van de Vecht	19:45 - 20:15	HIT		de Schaeck
20:30 - 21:20	H1 + H2		24 Rogé van Maasakker	20:30 - 21:00	HIT		de Schaeck
21:30 - 22:20	H3 + H4		26 Trainingsschema	21:30 - 22:20	H3 + H4	Overig v.a. 20	Trainingsschema
WOENSDAG MIDDAG							
WEDSTRIJDBAD				DOELGROEPENBAD			
<i>Tijd:</i>	<i>Team:</i>	<i>Aantal:</i>	<i>Trainers:</i>	<i>Tijd:</i>	<i>Team:</i>	<i>Aantal:</i>	<i>Trainers:</i>
16:30 - 17:20	Zwemmen jeugd						
17:30 - 18:20	Zwemmen senioren						
VRIJDAG AVOND							
WEDSTRIJDBAD				DOELGROEPENBAD			
<i>Tijd:</i>	<i>Team:</i>	<i>Aantal:</i>	<i>Trainers:</i>	<i>Tijd:</i>	<i>Team:</i>	<i>Aantal:</i>	<i>Trainers:</i>
18:30 - 19:20	O13A + 013B + PUP 2		Rick, Sterre, Kim, Jesse en Leon	18:30 - 19:20	PUP 1		Danique, Maxime, Nanet en Karlijn
19:30 - 20:20	Zwemmen jeugd			19:30 - 20:20	Familiezwemmen		
20:30 - 21:20	Zwemmen masters			20:30 - 21:20	D3 + overloop masters		
21:30 - 22:20	Selectie polo			21:30 - 22:20	Selectie polo		