

Zwemlust-den Hommel Protocol zwemmen

Versie 14 mei 2020



Uitgangspunten



Onze leden zijn geïnformeerd over het protocol verantwoord sporten (NOC*NSF), het protocol verantwoord zwemmen (o.a. KNZB) de richtlijnen van de accommodatie.



We hebben de protocollen en ons plan van aanpak naar alle leden verzonden en de documenten zijn ook beschikbaar op onze website om na te lezen.



We hebben een nieuwe groepsindeling gemaakt om aan de richtlijnen te voldoen en zeker te zijn dat we niet met te veel personen in de accommodatie aanwezig zullen zijn. De indeling is gecommuniceerd naar de leden en wordt door de trainers gewaarborgd.

Groepsindeling



Wij hebben aan alle leden gevraagd of zij weer willen starten met trainen. Voor iedere trainersgroep wordt een nieuwe indeling gemaakt, rekening houdend met de beschikbare capaciteit in het zwembad.



Er zijn groepen tot en met 12 jaar en groepen vanaf 13 jaar en ouder

Organisatie

Trainers

De trainersstaf is op de hoogte van de eisen die er worden gesteld om verantwoord te kunnen sporten. Per groep is er minimaal 1 trainer beschikbaar.

Corona verantwoordelijke

Voorafgaand aan de training melden wij bij de receptie ons aanspreekpunt (corona verantwoordelijk)

Verenigingscoördinator Corona is een vast aanspreekpunt voor alle locatiemanagers, coaches en vrijwilligers

Trainingen



In de trainersgroep wordt momenteel oefenstof uitgewerkt die garandeert dat de 1,5m afstand gehouden kan worden bij alle groepen vanaf 13 jaar en ouder.



Voorbeeld trainingen zijn:

**Sprint training, heen zwemmen en terug lopen
'Treintraining', iedere zwemmer krijgt een startpositie op de baan, opdrachten worden gezamenlijk gestart. De startpositie is ook altijd de eindpositie van een zwemmer.**

Lange afstand training

Testen, per baan 2 zwemmers, die een interval training afwerken en daarna rust krijgen op de kant.



Trainingen vervolg

- De zwemmers nemen alleen een badmuts en brilletje mee naar het zwembad.
- Voorlopig zijn geen andere materialen toegestaan, in overleg met de accommodatie wordt geëvalueerd welke mogelijkheden er zijn om een bidon, zoomers, etc mee te nemen.
- Als kinderen om wat voor reden de training niet kunnen afronden verlaten zij direct de zwemzaal en kleden zich om en wachten buiten of gaan alvast terug naar huis.
- De trainer verlaat als laatste de zwemzaal, maar wacht niet buiten tot de laatste zwemmer klaar is met omkleden.
- Na afloop meldt de coordinator zich af bij de receptie.
- Na iedere training kan de trainer en/of coördinator zijn ervaringen, knelpunten en verbetervoorstellen terugkoppelen aan de verenigingscoördinator.



Procedure

- Bereid je thuis goed voor, ga naar het toilet en trek alvast je badkleding aan.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de training naar het zwembad.
- De trainers verzamelen per groep de zwemmers in overleg met de locatie de zwemmers op een geschikte plek en houden 1,5m afstand (> 12 jaar).
- De trainer werkt een presentielijst bij.
- 5 min voor aanvang van de training gaan de zwemmers zich omkleden en houden rekening met de aangegeven looproute en instructies van de locatie.
- De coördinator meld hoeveel zwemmers er per groep aanwezig zijn bij de receptie en geeft ook door of er een groep is van 12 jaar en jonger en in welke baan zij zwemmen.
- Alleen zwemmers die ingedeeld zijn kunnen aan de training deelnemen.
- Als zwemmers te laat zijn kunnen ze niet aan de training deelnemen.



Procedure (vervolg)

- De zwemmers kleden zich om en nemen alle kleding mee in een tas naar de zwemzaal en bergen deze op de door de locatie aangewezen plekken (kluisjes zijn gesloten).
- Ze verzamelen zich aan de zijkant van het zwembad en houden afstand en wachten op 1 plek. Er wordt niet door elkaar heen gelopen.
- Op het teken van de trainer kunnen ze 1 voor 1 te water en afhankelijk van de oefenstof gaan ze de opdrachten uitvoeren.
- 10 minuten voor het einde van de training wordt een aanvang gemaakt met de afronding van de training, zodat alle zwemmers op tijd het water hebben verlaten, of ze verlaten het water in overleg met medewerkers van de locatie.
- De zwemmers verlaten de zwemzaal direct volgens de routing. Er moet namelijk tijd en ruimte zijn om schoonmaakwerkzaamheden uit te voeren.
- Omdat bij het verlaten van de zwemzaal de leeftijdsgroep van 12 jaar en jonger ook aanwezig kan zijn geldt bij het verlaten van de zwemzaal voor **iedereen** de 1,5m afstand houden regel. Ook voor de groep van 12 jaar en jonger.
- De douches en de toiletten zijn buiten gebruik.



Ouders

- Ouders kunnen hun kinderen bij het zwembad afzetten, maar blijven in de auto en gaan bijvoorkeur direct weer verder.
- Vragen over de training of kind kunnen alleen nog maar telefonisch of per mail worden gesteld. Er is geen contactmogelijkheid voorafgaand aan de training of na de training.
- Ouders kunnen 5 minuten na het einde van de training de kinderen buiten ophalen.
- Ouders mogen het zwembad niet betreden, tenzij ze zelf deelnemen aan een training of een reservering voor banenzwemmen bij de gemeente hebben gemaakt.

Je komt alleen zwemmen als

Voor onze veiligheid vragen wij je om de onderstaande vragen voor jezelf steeds te beantwoorden als je naar de training komt. , Kan je één van de onderstaande vragen met ja beantwoorden dan moet je contact opnemen met de trainer.

Is er bij jezelf of een huisgenoot/gezinslid in de afgelopen 14 dagen corona vastgesteld?

Heb je de afgelopen 24 uur klachten (COVID-19 symptomen) gehad?

Heb je één of meerdere van de volgende (ook milde!) symptomen: neusverkoudheid of hoesten of benauwdheid of koorts (vanaf 38°C)?

Heb je huisgenoten/gezinsleden met koorts en/of benauwdheidsklachten?

