

Protocol trainingen wedstrijdzwemmen 18-05-2021

• **Algemeen**

Wanneer er geen pauze knop komt zal de versoepeling voor het binnen sporten weer worden toe gelaten op woensdag 19 mei 2021 en zal ook zv h2o hun trainingen gaan voortzetten. Uiteraard nemen wij als trainers en bestuurders van zwemvereniging H2O onze verantwoording zodat er weer op een verantwoorde manier kan worden getraind, rekening houdend met de anderhalve meter samenleving en de aangepaste regelgeving van Helsdingen Sport en Cultuur.

Gezondheid en veiligheid voor iedereen staat voorop, zowel binnen als buiten Helsdingen Sport en Cultuur. Het coronavirus is nog steeds onder ons, daar kunnen we niet omheen. Uiteraard verwachten we dat onze leden hun verantwoording nemen. Wij doen het samen.

• **Capaciteit**

Vanwege de maatregelen is er een beperkte capaciteit (binnenruimte 30 personen; jeugd en 18+). Zwemmers moeten een dag van tevoren doorgeven wanneer ze komen trainen en zich melden bij de trainer/coronacoördinator op de parkeerplaats. We gaan gefaseerd naar binnen, bij het naar binnen gaan dragen onze leden een mondkapje tot in het kleedhokje. Daarna (met de kleding in een tas) naar de zwemzaal. De tassen worden aan de lange raamkant van het zwembad gezet. Indien nodig zullen we de trainingen aanpassen zodat onze leden anderhalve meter bij elkaar uit de buurt kunnen blijven.

• **Start**

Zodra dit plan van aanpak is goedgekeurd, willen we vrijdag 21 mei 2021 starten met onze trainingen op vrijdagavond en maandag.

De trainingen op de donderdagmorgen komen tot aan de zomervakantie te vervallen.

• **Routing**

In het gebouw volgen we de richtlijnen van Helsdingen Sport en Cultuur.

We verzamelen precies tien minuten voor aanvang op de parkeer bij Helsdingen, zodat we niet hoeven te wachten. Zijn we toch iets te vroeg, gaan we niet voor de ingang bij elkaar staan. Houd ten alle tijden afstand! Je meld je bij de corona-coördinator. De corona-coördinator geeft aan wanneer je naar binnen kan. Op vrijdag is dat een trainer of de corona-coördinator.

Bij binnenkomst van Helsdingen Sport en Cultuur staat een desinfectie-zuil zodat men de handen kan ontsmetten.

• **Kleedkamers**

Bij het omkleden gebruiken we de regels van Helsdingen Sport en Cultuur:

Er wordt geacht gebruik te maken van de wisselcabines, de groepskleedkamers worden niet gebruikt. De grote wisselcabines mogen alleen gebruikt worden door mensen uit **1 huishouden**. Kleding dient opgeborgen te worden in de tas en meegenomen de zwemzaal in, en wordt aan de lange raamkant van het zwembad gezet. Er mag niets in de kleedhokken achter worden gelaten tijdens de zwemles/training.

• **Douchen & toiletten**

Er kan (voorlopig nog...) niet gedoucht worden.

De toiletten op zwemzaal mogen gebruikt worden, mits deze na ieder gebruik worden schoongemaakt. De toiletten in de aankomsthal zijn ook te gebruiken. **Ga voor het sporten thuis naar het toilet.**

• **Veiligheid en Hygiëne**

De hygiëneregels zullen op diverse plekken in het pand worden opgehangen (entree, kleedkamers, receptie).

Voor wat betreft de eigen hygiëne hanteren wij de regels van het RIVM:

- was regelmatig je handen (minstens 20 seconden)
- hoest of nies in je elleboog
- gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg
- schud geen handen
- houdt 1,5 meter afstand (tenzij het mensen uit eigen gezin of huishouding zijn)
- vermijd aanraking van het gezicht

Blijf thuis bij de volgende klachten:

- neusverkoudheid
- loopneus
- niezen,
- keelpijn,
- lichte hoest, of
- verhoging tot 38 graden Celsius
- wanneer gezinslid koorts (vanaf 38 graden) en/of benauwdheid heeft.
- Blijf ook thuis als iemand van jouw huishouden koorts heeft en/ of benauwdheidsklachten.

- **Trainers**

Per training is er een corona-coördinator verantwoordelijk voor naleving van de corona-maatregelen, zoals afstand houden en hygiënisch toiletbezoek.

Ook voor onze trainers hanteren wij de regels van het RIVM:

- was regelmatig je handen (minstens 20 seconden)
- hoest of nies in je elleboog
- gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg
- schud geen handen
- houdt 1,5 meter afstand (tenzij het mensen uit eigen gezin of huishouding zijn)
- vermijd aanraking van het gezicht

Onze trainers blijven thuis bij de volgende klachten:

- neusverkoudheid
- loopneus
- niezen,
- keelpijn,
- lichte hoest
- verhoging tot 38 graden Celsius
- wanneer gezinslid koorts (vanaf 38 graden) en/of benauwdheid heeft.
- Zij blijven ook thuis als iemand van hun huishouden koorts heeft en/ of
- benauwdheidsklachten.

○ Er zullen beheerders van Helsdingen Sport en Cultuur aanwezig zijn om ervoor te zorgen dat de routing goed gevolgd wordt. Indien bezoekers zich niet aan de voorschriften houden, mogen zij worden aangesproken op hun gedrag.

- **Horeca**

De Horeca is gesloten.

- **Communicatie**

Dit protocol wordt, na goedkeuring, door gestuurd aan alle leden. Daarnaast zullen wij zoveel als nodig informeren over wijzigingen in het plan, de uitvoering en voorzorgsmaatregelen.

Dit protocol kan ten alle tijden worden nagelezen op onze website of opgevraagd worden bij het secretariaat.

- **Ledeninformatie:**

- Ga thuis naar het toilet
- Trek thuis je zwemkleding aan, met iets makkelijkers er overheen
- Neem een gevulde bidon mee, zorg dat je hem herkent, zodat je niet per ongeluk de verkeerde pakt.
- Het sportcomplex kan je alleen betreden als je een mondkapje op hebt. **Zorg dat je ten aller tijden een mondkapje bij je hebt. Tip: altijd 1 extra in je tas leggen of jas of in de auto.**
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met desinfectans die bij binnenkomst van het sportcomplex aanwezig is.
- Probeer je reis naar het zwembad goed te plannen zodat je niet te lang hoeft te wachten en meteen, na het melden bij de je trainer die buiten op de aangegeven verzamelplaats staat, door kan naar de kleedhokjes. Kleed je zo snel mogelijk om, doe badslippers aan en de kleding in je tas.
- Neem de tas mee de zwemzaal in en zet de tas aan de lange raamkant van het zwembad.
- Pak je plankje, bolletje, zoomers enzovoort en wacht (op gepaste afstand van elkaar) op instructies van de trainers.
- **We komen alleen om te trainen! Douchen, bijkletsen, nog snel iets eten, doen we thuis.** Ná de training gaan we in gedeelten richting kleedhokjes, trekken snel de natte spullen uit en de makkelijke kleding aan, daarna snel naar huis om daar te douchen.
- Ouders en verzorgers blijven buiten wachten, niet in het sportcentrum.
- Aanwijzingen die het personeel van sportcentrum Helsdingen en van de trainers worden ten allertijden en direct opgevolgd.

!!Om toiletbezoek tot een minimum te beperken gaan we thuis voor de training naar het toilet!!

Verder houden we ons allemaal aan de maatregelen en richtlijnen die het RIVM ons voorschrijft.

We trainen op maandag en vrijdag in de Lengte van het 25m bad op 1,5 meter afstand van elkaar 15 zwemmers aan de ene en 15 zwemmers aan de andere kant (zie plaatje hieronder)

