



# De Zeeuwse Kust

Wedstrijdzwemmen en waterpolo

## **Verenigingsprotocol Z&PC de Zeeuwse Kust voor het Opstisport Vrijburgbad**

### **Versie 1 – van kracht per 19 mei 2020**

Dit protocol is opgesteld door Z&PC de Zeeuwse Kust (hierna DZK) om veilig gebruik te kunnen maken van het Vrijburgbad in Vlissingen tijdens de periode met corona maatregelen.

#### **Algemene regels**

DZK is op de hoogte van de geldende regels van Opstisport Vrijburgbad. DZK heeft een corona coördinator aangesteld die op de hoogte is van de geldende richtlijnen en fungeert als contactpersoon voor de leden en vrijwilligers. DZK houdt nauw contact met Opstisport Vrijburgbad en de gemeenten om eventuele wijzigingen adequaat te kunnen doorvoeren.

De contactgegevens van de corona coördinator:

Liliane Solé

bestuurslidalgemeen@zpc-dzk.nl

#### **Communicatie met leden en ouders van leden**

Dit protocol wordt gedeeld met alle (ouders en/of verzorgers van) leden van DZK. Het protocol wordt na akkoord verspreid via e-mail en zal worden gepubliceerd op de website. Ook zullen de contactgegevens van de corona coördinator gedeeld worden en zal deze persoon als vast aanspreekpunt voor de leden fungeren.

Aanmelden voor trainingsactiviteiten gebeurt via bestaande WhatsApp groepen of speciaal daarvoor aangegeven e-mailadressen. De trainers zijn verantwoordelijk voor het bewaken van het maximum aantal aanmeldingen voor een training. Wanneer het maximum aantal is bereikt zal de trainer dit vermelden in de betreffende WhatsApp groep. Per groep zal aangegeven worden op welke manier leden zich kunnen aanmelden voor een trainingsactiviteit.

#### **Vrijwilligers**

Het naleven van de corona richtlijnen vraagt extra aandacht van de vrijwilligers. De geldende protocollen worden gedeeld met de vrijwilligers en kaderleden. Daarnaast worden de kaderleden voor het hervatten van de verenigingsactiviteiten op de hoogte gebracht van de nieuwe protocollen tijdens een online bijeenkomst. Bij ontwikkelingen zullen de vrijwilligers direct op de hoogte worden gebracht.

## Algemene richtlijnen

### **Algemene voorschriften veiligheid en hygiëne in en om het zwembad**

- 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. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het 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);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet en onder de douche;
- Doe thuis je zwembadkleding aan onder je gewone kleding;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen.

### **Richtlijnen voor leden van DZK**

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5m voor personen ouder dan 12 jaar;
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden;
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto;
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
8. Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' inclusief schoenen uit te trekken en in een

- meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
9. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden lang;
  10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
  11. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
  12. Douche thuis voor en na het zwemmen;
  13. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang;
  14. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwd of koorts;
  15. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
  16. 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);
  17. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
  18. Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
  19. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.

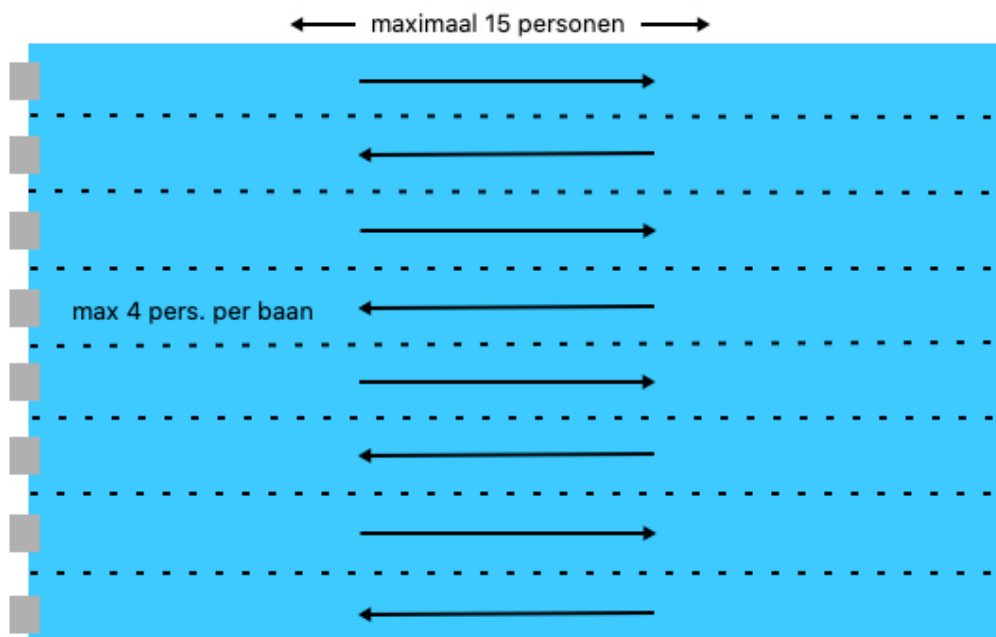
### **Richtlijnen voor vrijwilligers (kaderleden, begeleiders etc.)**

1. Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan;
2. Houd 1,5 meter afstand;
3. Schud geen handen;
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
5. Was je handen volgens de instructie. In ieder geval direct na binnenkomst, voor het eten, na toiletbezoek, na het schoonmaken en voordat je weer naar huis gaat;
6. Deel je (werk)benodigdheden niet met anderen. Reinig met een schoonmaakmiddel bij start van je activiteit. Hanteer de voorschriften m.b.t. gebruik en schoonmaak van materialen;
7. Anders dan in een dreigende situatie, maak je als kaderlid op geen enkel moment fysiek contact;
8. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
9. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
10. 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

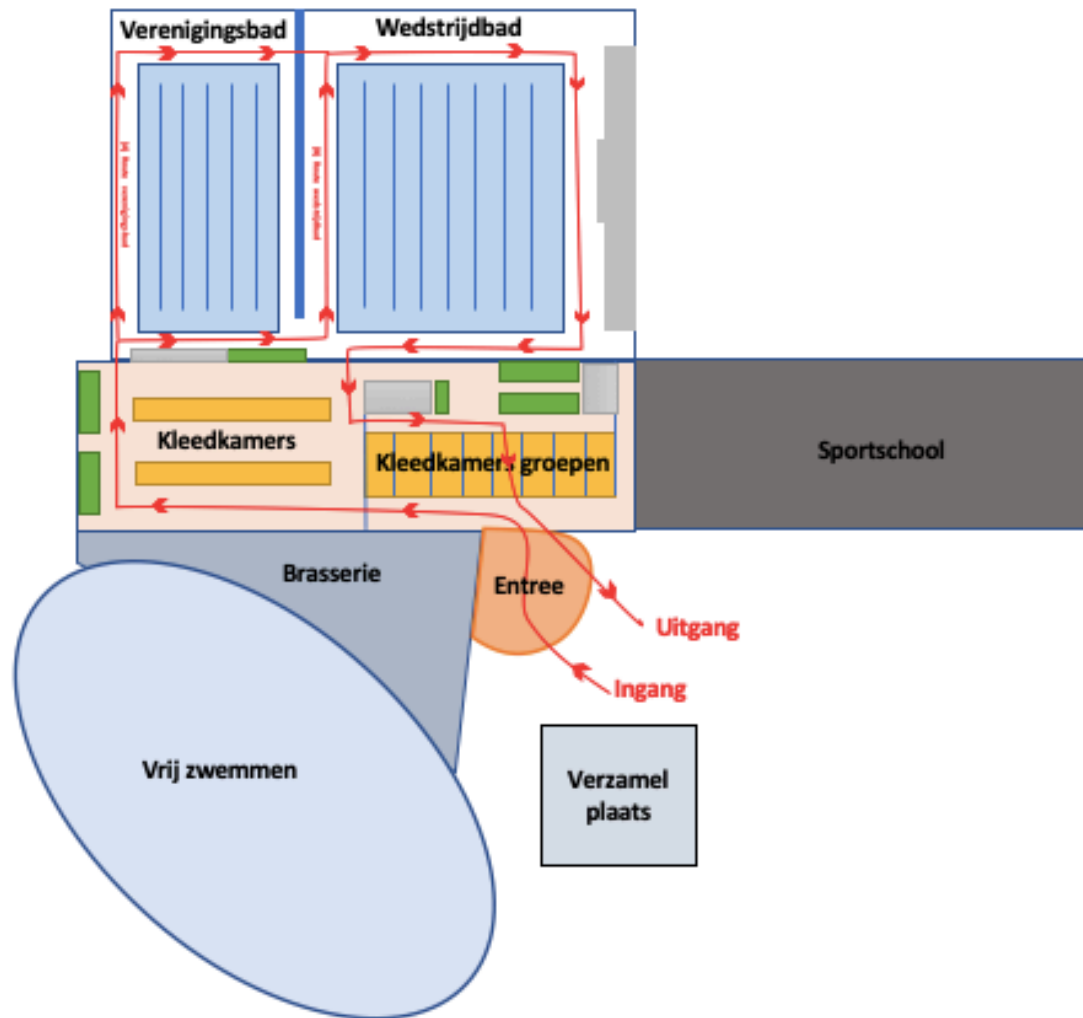
- kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
11. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
  12. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
  13. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
  14. In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als kaderlid binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt.

### Richtlijnen per activiteit

*Bij het bestuderen van de richtlijnen die voor jou van toepassing zijn, is het belangrijk altijd eerst de algemene richtlijnen te lezen en daarna kennis te nemen van de richtlijnen van de activiteit waar je aan gaat deelnemen. Beide richtlijnen (zowel de algemene richtlijnen als de richtlijnen van jouw activiteit) zijn voor jou van toepassing.*



*Figuur 1 Indeling zwembad. Maximaal 4 mensen per richting per baan. Maximaal 15 personen langs de brede rand van het zwembad. Zwembadrichtingen kunnen omgedraaid worden wanneer dit praktischer is.*



Figuur 2 Looprichtingen zwembad

## Algemene richtlijnen

1. Bij het Vrijburgbad word je buiten opgevangen door iemand van DZK. Vijf minuten voor aanvang van de training word je groepsgewijs naar binnen gelaten. In figuur 2 staat de verzamelplaats buiten aangegeven;
2. Deelnemers mogen maximaal 10 minuten voor aanvang van de verenigingsactiviteit buiten op de verzamelplaats aanwezig zijn. Sporters mogen 5 minuten voor aanvang van de training naar binnen, trainers mogen 10 minuten voor aanvang van de training naar binnen;
3. Bij de ingang staat iemand die ervoor zorgt dat de deelnemers van de training gedoseerd worden toegelaten tot het zwembad. Volg de richtlijnen van deze persoon op. Je kunt wachten in het vak aangegeven in figuur 2;
4. Ouders en/of verzorgers zijn niet toegestaan in de zwemzaal;

5. Bij aanvang van de activiteit gaan deelnemers naar binnen. De binnenkomst in het zwembad gebeurt via de toegangsdeur links naast de draaideur. Vanaf daar wordt een route aangegeven, via de receptie, door de schuifdeur naar de kleedcabines. Hier was je je handen bij de wasbak. Je loopt langs de kleine kleedhokjes richting het verenigingsbad. Hier doe je je schoenen uit. De rest van de kleding doe je uit bij het bad aan de startblokzijde. De tas leg je neer op de door Optisport aangegeven plekken waar minimaal 1,5m afstand tussen zit (zichtbare striping). Zie figuur 2 voor de looproutes;
6. Wanneer je in het wedstrijdbad traint, volg je de route door het verenigingsbad naar het wedstrijdbad. Voordat je het verenigingsbad betreedt, doe je je schoenen uit. Kleding doe je pas uit bij het bad. Wanneer je in het verenigingsbad traint volg je de route langs het verenigingsbad. Na de training sluit je weer aan op de looproute langs het wedstrijdbad richting de uitgang. Zie figuur 2;
7. Tassen worden verspreid langs de badrand gelegd met voldoende onderlinge afstand;
8. Maximaal 15 personen tegelijk per lange zijde aan de badrand met inachtneming van de 1,5m afstand;
9. Deelnemers aan de activiteit stoppen 10 minuten voor tijd en verlaten via de aangegeven route de zwemzaal;
10. In de kleedhokjes kunnen de deelnemers zich omkleden. Alle hokjes van de 2 rijen het dichtst bij het wedstrijdbad mogen worden gebruikt;
11. Omkleden dient zo snel mogelijk te gebeuren;
12. Na het omkleden dienen de deelnemers zo snel mogelijk naar huis te gaan. Ook samscholen voor de ingang van het Vrijburgbad is niet toegestaan;
13. Zodra de zwemzaal leeg is mogen deelnemers van de nieuwe training de zwemzaal in. De trainer bewaakt of het proces verloopt volgens de richtlijnen;
14. In de zwemzaal zijn schoonmaakmiddelen aanwezig om na de activiteit de materialen te reinigen.
15. Bij het wedstrijdzwemmen (alle leeftijden) zwemmen maximaal 4 zwemmers per baan. Zowel 4 zwemmers in de richting van de douches, en 4 zwemmers in de richting van de startblokken. Bij het Sterrenplan en Fundament geldt deze beperking niet;
16. Bij waterpolo (alle leeftijden) zwemmen maximaal 30 sporters tegelijk in het wedstrijdbad, 20 tegelijk in het verenigingsbad;
17. In het instructiebad mogen maximaal 15 sporters tegelijk in het water aanwezig zijn;
18. Per groep mogen maximaal 2 kaderleden aanwezig zijn;
19. Over de breedte van de baden mogen maximaal 15 zwemmers starten;
20. Indien de richtlijnen veranderen zal dit worden gecommuniceerd met de betreffende leden.

### **Trainingen voor leden t/m 12 jaar (waterpolo en zwemmen)**

1. De deelnemer/ster aan de training meldt zich vooraf aan via het daarvoor aangewezen kanaal. Zwemmers bij het Sterrenplan en Fundament hoeven zich niet aan te melden;
2. De trainer of het kaderlid zorgt ervoor dat de aanwezige volwassenen minimaal een afstand van 1,5m tot elkaar en tot de kinderen houden;

3. De trainer geeft les op een afstand van 1,5m tot de kinderen. Bij voorkeur vanaf de kant;
4. Wanneer het kind hulp nodig heeft bij het omkleden, mag een ouder/verzorger hierbij helpen. Na het omkleden verlaat de ouder de zwemzaal;
5. Er is een extra kaderlid bij de activiteit aanwezig om kinderen wanneer nodig de weg te wijzen naar het toilet. Hierbij wordt 1,5m afstand gehouden tussen het kind en het kaderlid;
6. Direct na de activiteit haalt de ouder/verzorger de kinderen op een afgesproken plek op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is;
7. Bij aankomst in de zwemzaal hebben kinderen de zwemkleding al aan onder de gewone kleding. De kinderen kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek waar ze training krijgen;
8. Een kind onder de 12 jaar zegt een volwassene gedag op 1,5m afstand. Je hebt geen fysiek contact. Kinderen onder de 12 jaar mogen wel fysiek contact met elkaar hebben, zowel in het water als op de kant;
9. Ouders/verzorgers houden 1,5m afstand van de trainer of het kaderlid en andere ouders/verzorgers.
10. Kinderen t/m 12 jaar mogen een wedstrijdje spelen/zwemmen;
11. Na de training reinigt een kaderlid het trainingsmateriaal met het daarvoor aangereikte schoonmaakmiddel.

### **Zwemtrainingen voor leden van 13 jaar of ouder**

1. De deelnemer meldt zich voorafgaand aan de training aan via het daarvoor aangewezen kanaal;
2. De aanwezige trainer zorgt ervoor dat aanwezige volwassenen minimaal een afstand van 1,5m tot elkaar en tot de kinderen houden;
3. De trainer geeft les op een afstand van minimaal 1,5m tot de deelnemers. Bij voorkeur gebeurt dit vanaf de kant;
4. Bij aankomst in het Vrijburgbad hebben deelnemers de zwemkleding al aan onder de gewone kleding. De deelnemers kleden zich uit op de hiervoor aangewezen plaats en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek van de training;
5. Vooraf wordt gecommuniceerd in welke baan de activiteit van de deelnemer plaatsvindt;
6. Je zegt elkaar gedag op 1,5m afstand. Je hebt geen fysiek contact met elkaar;
7. Per baan worden maximaal 4 zwemmers toegestaan en er wordt 10 seconden na elkaar gestart;
8. Een baan heeft eenrichtingsverkeer. Bij het keerpunt zwem je daarom onder de lijn door;
9. Deelnemers houden 1,5m afstand van de trainer en van elkaar;
10. De deelnemer neemt zijn/haar eigen zwemmateriaal mee. Hierop staat duidelijk de naam van de deelnemer vermeldt zodat geen verwarring ontstaat over de eigenaar;
11. Na een opdracht blijven de zwemmers bij voorkeur niet in het water liggen. Dit is naar inzicht van de trainer;
12. Bij een zwemtraining wordt tijdens de opdracht niet ingehaald;
13. Na de training reinigt een kaderlid het trainingsmateriaal met het daarvoor aangereikte schoonmaakmiddel.

## Waterpolotrainingen voor leden van 13 jaar en ouder

1. Deelnemers melden zich vooraf aan via de hiervoor aangewezen kanalen;
2. Uitsluitend oefeningen waarbij minimaal 1,5m afstand tussen spelers is, mogen worden beoefend. Deze afstand moet te allen tijde worden gewaarborgd;
3. De aanwezige trainer zorgt ervoor dat iedereen minimaal een afstand van 1,5m tot elkaar houdt;
4. De trainer geeft les op een afstand van minimaal 1,5m tot de deelnemers. Bij voorkeur gebeurt dit vanaf de kant;
5. Bij aankomst in het Vrijburgbad hebben deelnemers de zwemkleding al aan onder de gewone kleding. De deelnemers kleden zich uit op de hiervoor aangewezen plaats en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek van de training;
6. Je zegt elkaar gedag op 1,5m afstand. Je hebt geen fysiek contact met elkaar;
7. In het wedstrijdbad zijn maximaal 30 spelers tegelijk aanwezig. In het verenigingsbad is 20 spelers het maximum;
8. Per baan zijn maximaal 4 zwemmers toegestaan. Zij starten 10sec na elkaar. Wanneer er geen banen in het zwembad liggen wordt ten alle tijden gezorgd voor 1,5m onderlinge afstand;
9. Over de breedte van het bad mogen maximaal 15 zwemmers starten;
10. Voorbeelden van toegestane oefeningen zijn:
  - a. Alle individuele oefeningen met/zonder bal
  - b. Bal passen en ontvangen op ruimte afstand
  - c. Positiespel en het leren van systemen
  - d. Schietoefeningen
11. De ballen zijn in eigendom van DZK en worden vooraf en achteraf gereinigd door een kaderlid met het daarvoor aangereikte schoonmaakmiddel.

## G-zwemmen

1. De deelnemer meldt zich voorafgaand aan de training aan via het daarvoor aangewezen kanaal;
2. De aanwezige trainer zorgt ervoor dat aanwezige volwassenen minimaal een afstand van 1,5m tot elkaar en tot de kinderen houden;
3. De trainer geeft les op een afstand van minimaal 1,5m tot de deelnemers. Bij voorkeur gebeurt dit vanaf de kant;
4. Bij aankomst in het Vrijburgbad hebben deelnemers de zwemkleding al aan onder de gewone kleding. De deelnemers kleden zich uit op de hiervoor aangewezen plaats en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek van de training;
5. Vooraf wordt gecommuniceerd in welke baan of welk bad de activiteit van de deelnemer plaatsvindt;
6. Je zegt elkaar gedag op 1,5m afstand. Je hebt geen fysiek contact met elkaar;
7. Per baan worden maximaal 4 zwemmers toegestaan en er wordt 10 seconden na elkaar gestart. Wanneer er geen banen in het zwembad liggen wordt ten alle tijden gezorgd voor 1,5m onderlinge afstand;
8. Een baan heeft eenrichtingsverkeer. Bij het keerpunt zwem je daarom onder de lijn door;
9. Deelnemers houden 1,5m afstand van de trainer en van elkaar;



10. De deelnemer neemt zijn/haar eigen zwemmateriaal mee. Hierop staat duidelijk de naam van de deelnemer vermeldt zodat geen verwarring ontstaat over de eigenaar;
11. Na een opdracht blijven de zwemmers bij voorkeur niet in het water liggen. Dit is naar inzicht van de trainer;
12. Bij zwemmen in banen wordt er tijdens de opdracht niet ingehaald;
13. De activiteiten van het g-zwemmen zullen worden opgepakt naar mate de richtlijnen dit toestaan. Hierdoor zal een gefaseerde opstart ontstaan;
14. Na de training reinigt een kaderlid het trainingsmateriaal met het daarvoor aangereikte schoonmaakmiddel.
15. Indien de richtlijnen veranderen zal dit worden gecommuniceerd met de betreffende leden.

## **Recreanten**

1. Bij aankomst in het Vrijburgbad hebben deelnemers de zwemkleding al aan onder de gewone kleding. De deelnemers kleden zich uit op de hiervoor aangewezen plaats en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek van de training;
2. Vooraf wordt gecommuniceerd in welke baan of welk bad de activiteit van de deelnemer plaatsvindt;
3. Je zegt elkaar gedag op 1,5m afstand. Je hebt geen fysiek contact met elkaar;
4. Per baan worden maximaal 4 zwemmers toegestaan en er wordt 10 seconden na elkaar gestart. Wanneer er geen banen in het zwembad liggen wordt ten alle tijden gezorgd voor 1,5m onderlinge afstand;
5. Een baan heeft eenrichtingsverkeer. Bij het keerpunt zwem je daarom onder de lijn door;
6. Deelnemers houden 1,5m afstand van elkaar;
7. De deelnemer neemt zijn/haar eigen zwemmateriaal mee. Hierop staat duidelijk de naam van de deelnemer vermeldt zodat geen verwarring ontstaat over de eigenaar;
8. Bij zwemmen in banen wordt er tijdens de opdracht niet ingehaald;
9. Na de training reinigt een kaderlid het trainingsmateriaal met het daarvoor aangereikte schoonmaakmiddel.