

# Coronaprotocol

## Z.P.C. Livo

mei 2020

versie 2.1





## Voorwoord

In het belang van de volksgezondheid van de zwemmers, trainers en het zwembadpersoneel is er door de samenwerkende instanties een advies uitgebracht middels het protocol 'Verantwoord zwemmen'. Middels het protocol wordt er aan zwembaden de mogelijkheid geboden om onder strikte en verantwoorde voorwaarden open te gaan om mensen op een veilige manier te laten sporten en bewegen en aan hun gezondheid te laten werken. Te allen tijde is het kunnen bewaren van de 1,5 meter afstand tussen personen de stelregel. Op basis van besluiten van de Rijksoverheid in het kader van de coronacrisis zal de zwembranche bepalen of gestelde maatregelen kunnen worden versoepeld.

Samen trainen in de 1,5m maatschappij is goed mogelijk, **maar je moet het samen doen!** Een goede organisatie zorgt voor veiligheid. Het doet een beroep op de trainer om de training goed voor te bereiden en de juiste organisatievormen en trainingsopdrachten te kiezen. Ook is het belangrijk dat alle sporters in de groep verantwoordelijkheid voelen voor het creëren van een veilige trainingssituatie. Leden moeten tijdens de watertraining rekening houden met de teamgenoten.

**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. 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 nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven 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;
- Blijf 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;
- 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.
- De huisregels van Zwembad Meekenesch zijn van kracht.

**Toegang tot het zwembad**

Leden komen op eigen gelegenheid naar het zwembad. Indien de leden worden gebracht door ouders, dan dienen de leden bij de ingang worden afgezet. Ouders gaan niet mee naar binnen. Voor leden buiten Lichtenvoorde, die door hun ouders worden gebracht, wordt de mogelijkheid geboden om tijdens de training te wachten in de horeca ruimte van het zwembad, waarbij de 1,5 meter afstand regel van toepassing is. In de hal van het zwembad worden de leden opgevangen door de trainer(s). Vervolgens gaan de leden op aanwijzing van de trainer(s) naar de omkleedcabines.

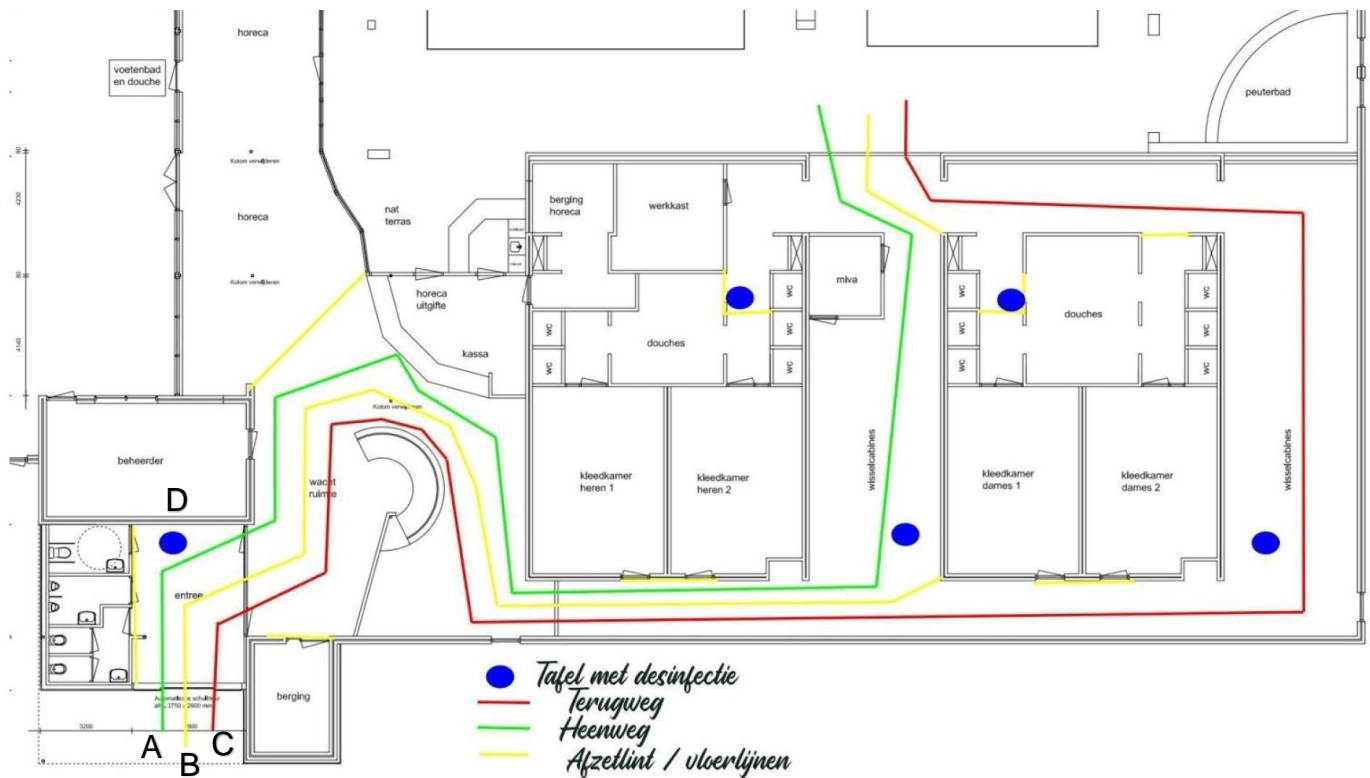
**Horeca en Clubruimte**

Horeca van het zwembad en de clubruimte blijven (volgens de RIVM maatregelen) gesloten tot 1 juni 2020.

**Hygiëne**

Op onderstaande afbeelding zijn 5 plaatsen aangegeven waar desinfecteermateriaal wordt gesitueerd.

- In de hoofdingang op de looproute richting de zwembassins, wordt een statafel geplaatst waarop desinfecteermateriaal geplaatst wordt. Alle bezoekers zijn verplicht om hier hun handen te desinfecteren.
- Bij de twee wc's die in geval van 'nood' gebruik mogen worden, worden statafels geplaatst met desinfecteermateriaal om handen te wassen en de wc's te desinfecteren.
- Bij zowel de heren- als dameswisselcabines worden statafels geplaatst met desinfecteermateriaal om de wisselcabines (zitgedeelte en binnen- en buitenklink) te desinfecteren. De leden desinfecteren zelf de beide klinken (binnen en buiten) en het zitgedeelte van de wisselcabine, zonodig met hulp van de trainer.



## Legenda

Bovenstaande afbeelding geeft visueel de routing in het zwembad weer.

De **Groene lijn (A)** is de looproute van leden, die richting de bassins gaan, om deel te nemen aan de training.

De **Rode lijn (B)** is de looproute van de leden, die deel hebben genomen aan de training en huiswaarts gaan.

De **Gele lijn (C)** is een markering, op de vloer of afzettint, die de looppaden van elkaar scheidt.

De **Blauwe punten (D)** zijn tafels met desinfectiemiddelen.

## Routing

De leden betreden de hoofdentree aan de linkerkant. De belijning leidt de leden langs de gele en rode kleedkamer naar de herenwisselcabines. Hier kleden alle leden, zowel de mannen als de vrouwen, zich om alvorens te gaan zwemmen. Kleding wordt meegenomen in een sporttas richting zwemzaal en in een stoel geplaatst. Deze staan minimaal 1,5 meter uit elkaar. Leden douchen zich niet van te voren in het zwembad, maar thuis.

Na de training nemen de leden de sporttas mee en verlaten de zwemzaal via de linkerzijde. Leden, zowel de mannen als de vrouwen, kleden zich weer om in de wisselcabines aan de dameszijde. Er wordt **geen** gebruik gemaakt van douches.

**Opmerking:** op plaatsen in de looproutes waar leden elkaar kunnen kruisen, bijvoorbeeld het gedeelte voor de kleedkamers, daar hebben leden, die huiswaarts gaan, voorrang.

## Afgesloten ruimtes

Een aantal ruimtes zijn niet toegankelijk voor de leden:

- De vier groepskleedkamers.
- Alle wc's bij de hoofdingang.
- Wc's bij de kleedkamers, alleen in uiterste nood via de trainer(s).
- Alle douches

## Coronaverantwoordelijke

Binnen Z.P.C. Livo zijn twee Coronaverantwoordelijken aangesteld. Voor vragen en of opmerkingen kan één van deze twee worden benaderd via e-mail of mobiel. Ook zullen deze twee Coronaverantwoordelijken regelmatig op het zwembad aanwezig zijn.

De contactgegevens van de twee Coronaverantwoordelijken zijn:

- Raymond Wopereis
  - [raymond@livo.nl](mailto:raymond@livo.nl) of 06-22 92 65 70
- Wouter ter Haar
  - [wouter@livo.nl](mailto:wouter@livo.nl) of 06-10 85 85 67

## Deurbeleid

Om ervoor te zorgen, dat er geen leden of bezoekers tijdens trainingen dan wel te vroeg in het zwembad komen, wordt een deurbeleid gevoerd. Dit houdt in, dat alle leden 10 minuten voor de aanvang van de training, het zwembad mogen betreden. Eerder komen heeft geen zin, aangezien de deur gesloten is. Zodra alle leden van de vertrekkende groep het bassin verlaten hebben en bij de wisselcabines voor het aankleden zijn aangekomen kunnen, na communicatie tussen de trainer van de vertrekkende groep en de trainer van de aankomende groep, op aanwijzing van de trainer van de aankomende groep de leden van de aankomende groep het zwembad betreden voor het omkleden.

De deur zal na binnenkomst van de leden van de binnenkomende groep en eventuele ouders van buiten de woonplaats worden gesloten zodat er geen buitenstaanders tijdens de trainingen het zwembad kunnen betreden, **kom dus op tijd!**

De deur zal zodanig ingesteld worden dat het wel mogelijk is van binnen naar buiten te gaan.

## Trainingen

Bij alle trainingen geldt, dat zwemmers minimaal 1,5 meter afstand dienen te houden van elkaar. Hierdoor mogen er maximaal 20 leden tegelijk (banen)zwemmen. Dit wordt goed in de gaten gehouden door de trainer(s).

Het 25-meterbad is als volgt ingedeeld:

- Iedere zwemmer zwemt in twee naast elkaar liggende banen.
- 1-richtingsverkeer per baan - ene baan heen, andere baan terug.
- Er worden 4 banen gecreëerd. Baan 1, 2, 3 en 4.
- Het midden van de baan (zwarte streep in het bad) aanhouden - van baan 2 naar baan 1, van baan 4 naar baan 3.
- Baan 1 en 2 zijn bedoeld voor snelle zwemmers. Baan 3 en 4 voor de rustigere zwemmers.
- Inhalen is niet toegestaan.

## Douche en toiletgebruik

Elk lid wordt verzocht om voor en na het zwemmen thuis te douchen. De douches in het zwembad zijn afgesloten voor gebruik.

Ook wordt elk lid verzocht om voorafgaand aan het bezoek aan het zwembad thuis naar het toilet te gaan. Toiletbezoek in het zwembad dient tot een minimum beperkt te worden. In uiterste nood kan via de trainer(s) gebruik worden gemaakt van één van de toiletten bij de douches. De gebruiker dient het toilet (de bril, de doorspoelknop en klinken) na gebruik te desinfecteren middels de aanwezige schoonmaakmiddelen. Jeugdige leden worden hierin bijgestaan door de trainer(s). Na gebruik sluit de trainer het toilet.

## Omkleden

De badkleding graag thuis onder de gewone kleding aan trekken. Voor het zwemmen moet gebruik worden gemaakt van de herenwisselcabines. Er blijft geen kleding in wisselcabines achter. Deze worden meegenomen in de zwemhal en neergelegd op daarvoor bestemde plek cq. stoelen. **Zowel voor als na** het gebruik de cabine desinfecteren, het zitgedeelte en de klink aan de binnen en buiten kant.

Na het zwemmen omkleden in de dameswisselcabines. Ook hier **zowel voor als na** gebruik alles desinfecteren. **Neem een sporttas mee, waarin alle kleding, incl. schoenen, in kunnen!**

Ten allen tijde moet de 1,5 meter afstand gewaarborgd worden.

## Gebruik materialen

In deze evaluatieperiode is het niet toegestaan om gebruik te maken van materialen in welke vorm dan ook.

## Bidon

Het gebruik van een eigen bidon, voorzien van naam, is toegestaan. Deze dient wel thuis te worden gevuld met water.

## Trainingen voor leden t/m 12 jaar

Bij de trainingen van leden tot en met 12 jaar, hoeft er onderling geen 1,5 meter tussenruimte aan te worden gehouden. **De trainer en kinderen moeten de 1,5 meter afstand wel aanhouden!**

## Trainingen voor leden 13 jaar en ouder

Bij de trainingen van leden 13 jaar en ouder, moet de 1,5 meter tussenruimte ten allen tijden worden aangehouden. De trainers zullen een gepast trainingsschema aanbieden, waarbij de 1,5 meter tussenruimte tussen alle zwemmers wordt aangehouden. **Daarbij is de hulp van de zwemmers zelf nodig!** Ze moeten namelijk goed op elkaar letten. Bespreek deze verantwoordelijkheid met elkaar voordat de training begint. **Samen redden we het in deze Coronatijd!**

## Trainingsmomenten

Bekijk hieronder wanneer de trainingen beginnen en eindigen. Tussen de trainingen zit 5 minuten wisseltijd.

Dag	Tijd	Groep	Trainer(s)	Groepsgrootte
Ma	18:00 - 18:40	minioren A-sel	Theo en Laura	13+: 12 leden
	18:45 - 19:25	A-selectie	Theo en Laura	13+: 12 leden
	20:35 - 21:15	Recre-Actief	Vera	18+: Max 20 leden
Di	18:50 - 19:45	Jeugd 013	Anjo	t/m 12: 8 leden
	19:50 - 20:50	Dames (selectie) waterpolo	Daan	16+: Max 20 leden
	20:55 - 21:55	Heren (selectie) waterpolo	Han	16+: Max 20 leden
Wo	17:00 - 17:45	Minioren	Ron en Rini	t/m 12: 15 leden
	17:50 - 18:40	A-selectie	Ron en Rini	13+: 12 leden
	21:20 - 22:00	Recreanten	Martin Broshuis	18+: 15 leden
Do	17:45 - 18:40	Jeugd 015	Manfred	13 leden 13+
	18:45 - 19:25	A-selectie	Theo en Ron	14 leden 13+
Vri	16:30 - 17:15	Basisgroep	Rini en Laura	t/m 12: 14 leden
	17:20 - 18:00	B-selectie	Rini en Laura	13+: 6 leden
	19:30 - 20:30	Dames (alle) waterpolo	Niek	16+: Max 20 leden
	20:35 - 21:35	Heren 1+2	Han (Lichtenvoorde)	16+: Max 20 leden
	21:40 - 22:15	Heren 3+4	Herbi	16+: Max 20 leden
Za	10:15 - 11:00	Minioren	Jet en Jesse/Ruben	t/m 12: 15 leden
	11:05 - 11:45	B-selectie	Jet en Jesse/Ruben	t/m 12: 10 leden
	11:50 - 12:30	Mini-polo/Pupillen	Anjo/Niels/Dennis	t/m 12: 20 Leden



### **Evaluatieperiode**

Van maandag 25 mei t/m zaterdag 13 juni zal met bovenstaand schema worden gewerkt. In deze periode zal het geheel worden geëvalueerd. De punten uit de evaluatie of richtlijnen vanuit het RIVM zullen bepalend zijn voor de verdere invulling van het trainingsschema na zondag 14 juni.