



Zwemtrainingen met CORONA Beperkingen

PLAN VAN AANPAK

Auteurs: Marita Swart Penningmeester@AquaWaarD.nl
Martijn Braam Materiaalbeheerder@AquaWaarD.nl
Versie: V1.2 16-05-2020

A Inleiding

Vanaf 11 mei 2020 mogen de binnenzwembaden in Nederland weer open en kunnen de groepen kinderen t/m 12 jaar, jeugd 13 t/m 18 jaar en volwassenen weer trainen in de Waardergolf.

Op vrijdag 8 mei 2020 hebben de samenwerkende partijen in de zwembranche hiervoor het Protocol Verantwoord Zwemmen gepubliceerd. In dit protocol zijn de voorzorgsmaatregelen en afspraken omschreven om verantwoord zwemmen weer mogelijk te maken.

Op 8 mei 2020 is de nieuwe Noodverordening COVID-19 veiligheidsregio Noord-Holland Noord 11 mei 2020 gepubliceerd.

Deze documenten geven Zwem- en Poloclub AquaWaarD de mogelijkheid om, in samenwerking met Heerhugowaard Sport NV (Zwembad de Waardergolf), weer zwemtrainingen voor de kinderen, jeugd en volwassenen te organiseren.

Er is een beperkte toegang voor personen ouder dan 12 jaar. Er geldt een maximum van 5 zwemmers per baan en hierbij **altijd 1,5 meter afstand** houden. Dit geldt niet voor kinderen t/m 12 jaar.

Om de trainingen op verantwoorde wijze te kunnen geven is dit plan van aanpak opgesteld, uiteraard met inachtneming van de maatregelen zoals omschreven in de Noodverordening en het Protocol.

Dit plan van aanpak geldt zowel voor Zwem als Waterpolo afdelingen van AquaWaarD.

De Corona Coördinator voor AquaWaarD is materiaalbeheerder Martijn Braam.

B Algemeen

Zwemmers zijn niet verplicht om naar de trainingen te komen. Sterker nog, het is ze **verboden** te trainen indien:

- Ze klachten hebben van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts
- Iemand in zijn/haar huis koorts heeft (vanaf 38 graden Celsius) en/of benauwdheidsklachten. Pas als iedereen thuis 24 uur geen klachten heeft, dan mag de sporter komen.
- Iemand in zijn/haar huishouden positief getest is op COVID 19. Omdat de sporter tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Ouders, verzorgers of begeleiders hebben **GEEN TOEGANG** tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training! Alleen de trainers, assistent trainers, stewards en corona coördinator mogen zich op het sportlocatie bevinden.
- Vermenging van leeftijdsgroepen t/m 12 jaar en 13 t/m 18 jaar is op geen enkel moment toegestaan.
- Volg de verplichte looproutes aangegeven door de Waardergolf.
- De publiekstribune en de horeca van de Waardergolf blijven gesloten.
- De AquaWaarD stewards houden toezicht om naleving van de regels. Zij zijn daartoe namens het AquaWaarD bestuur bevoegd. Iedereen dient hun aanwijzingen op te volgen.
- Houd **altijd 1,5 meter afstand** van elkaar! Dit geldt niet voor kinderen t/m 12 jaar.

C Halen en brengen bij de trainingen

- Ouders/verzorgers dienen hun kind af te zetten bij de entree van de Waardergolf.
- Na het afzetten met de auto kan je eventueel wachten op het parkeerterrein. Houd ook hierbij afstand!
- Bedenk overigens wel dat óók op het parkeerterrein een *samenscholingsverbod* geldt. Overtreding kan leiden tot een boete van € 390,-.
- Uitsluitend bij het ophalen met de auto is het toegestaan om kortstondig (max. 10 minuten) te wachten op het parkeerterrein in afwachting van je kind. Wacht in de auto of bij de auto zelf. Neem ook hier de 1,5 meter afstand in acht. Ook de “ophalende” fietsouders dienen op afstand te wachten.
- Voor fietsers geldt hetzelfde. Hou óók hier 1,5 meter afstand (als je ouder bent dan 13 jaar). De fietsen worden gestald in de fietsrekken.
- Iedereen gaat na het einde van de trainingen weer DIRECT naar huis. Samenschooling op het parkeerterrein is NIET toegestaan.

D Veiligheid & hygiëneregels voor iedereen

- Voor alles geldt: *gebruik je gezonde verstand !*
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je gaat trainen thuis naar de toilet.
- Was voor en na je training thuis je handen met water en zeep (minimaal 20 seconden).
- Je kunt bij de Waardergolf NIET douchen; dat moet je dus thuis doen!
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training naar de Waardergolf.
- Alle aanwezigen dienen zelf een flesje drinken of bidon mee te nemen.

E Trainingen

- De trainingen worden uitgevoerd volgens een van tevoren vastgestelde planning.
- De trainers en assistenten nemen voortdurend de 1,5 meter afstand in acht.
- De stewards (in de ontvangsthal) vragen vóóraf aan iedere training of aan de onderwerpen van item B is voldaan! Pas daarna starten zij hun training.
- Trainers en assistenten zien toe op de naleving van dit plan van aanpak en spreken overtreders aan op hun gedrag. Met als uiterste middel verwijdering van de training. Zij zullen niet verantwoordelijk worden gesteld indien later toch besmettingsgevallen worden geconstateerd.
- Laat zwemmers NIET EERDER dan 5 minuten voor aanvang training verzamelen en stuur ze na de training DIRECT naar hun huis. Let daarbij op dat de zwemmers gefaseerd vertrekken. Dus geen “kluitvorming”!
- Tijdens de trainingen mogen alleen eigen materialen gebruikt worden.

F Sporters

- Je mag alleen naar de training komen indien jouw trainingsgroep staat ingepland.
- Ga **vóór vertrek** eerst thuis naar de toilet, kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training en vertrek direct daarna weer naar huis.
- Volg altijd de aanwijzingen van het zwembadpersoneel, stewards en trainers op.
- Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de ‘overkleding’ uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Neem dus een ruime sporttas mee.
- Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
- Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum.
- Neem je eigen bidon mee.
- Douche thuis voor en na het zwemmen.
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang. Vertrek ook direct naar huis en blijf niet hangen in groepjes op het parkeerterrein.
- Reis alleen of kom eventueel met één persoon uit jouw huishouden. Die persoon moet direct weer vertrekken. Plaats je fiets netjes in de fietsenrekken.
- Bij binnenkomst in de Waardergolf je handen desinfecteren met de hiervoor beschikbaar gestelde middelen bij de ingang.
- Volg de verplichte looproutes aangegeven door de Waardergolf.
- Tijdens de trainingen mogen alleen eigen materialen gebruikt worden.

G AquaWaarD Stewards

- Tijdens de trainingen is er minimaal één steward aanwezig.
- Namens het AquaWaarD bestuur houden de stewards toezicht op de naleving van de regels.
- De stewards worden van tevoren “ingeroosterd” en zijn ten behoeve van een tijdige aflossing c.q. overdracht minimaal 10 minuten voor aanvang van hun dienst aanwezig.
- Desgevraagd dient iedere trainingsgroep een steward (om toerbeurt) te regelen. Dat kan een ouder of verzorger zijn, die tijdens de training van haar of zijn kind deze rol op zich neemt.
- Een steward is herkenbaar aan het gele of oranje hesje met opschrift “steward”. AquaWaarD stelt deze hesjes in bruikleen beschikbaar.
- De steward zal na afloop van elke training de gebruikte kleedruimten of cabines desinfecteren met de door de Waardergolf hiervoor beschikbaar gestelde schoonmaakmiddelen.
- Een steward kan altijd terugvallen op een AquaWaarD bestuurslid. De steward krijgt 06 -nummers mee van mensen die direct voor hulp of advies beschikbaar zijn.
- Bij binnenkomst in de Waardergolf je handen desinfecteren met de hiervoor beschikbaar gestelde middelen bij de ingang.
- Volg de verplichte looproutes aangegeven door de Waardergolf.

H Chloor dosering

- Om de desinfectiekracht van het water te verbeteren is de dosering chloor waarschijnlijk verhoogd. Spoel je badkleding na thuiskomst dus goed na.

I Badindeling

- Om de afstand van 1,5 meter tijdens het banenzwemmen te organiseren zal er met 1-richtingsverkeer per baan gezwommen worden. Je zwemt dus in de ene baan heen en de volgende baan terug (zie bijlage 1). Baan 1 & 2, 3 & 4 en 5 & 6 worden dus gecombineerd.
- Inhalen is niet toegestaan!

J Aansprakelijkheid

- Zwem en PoloClub AquaWaarD maakt middels dit plan van aanpak de trainingen met Corona beperkingen vanaf 11 mei 2020 mogelijk.
- Als vereniging zullen we ons maximaal inzetten om uitvoering geven aan dit plan van aanpak maar we hebben hierbij de hulp nodig van alle leden en ouders.
- De stewards, de trainers, assistent trainers en de corona coördinator zullen conform de afspraak toezien op het naleven van de in deze handleiding gemaakte afspraken/richtlijnen.
- Het volgen van de trainingen en uitvoeren van taken stewards, de trainers, assistent trainers en de corona coördinator als is op eigen risico!
- In geen geval kan Zwem en PoloClub AquaWaarD door leden of ouders aansprakelijk worden gesteld voor nalatigheid of voor evt. opgelegde boetes.
- Wanneer er aan de vereniging een boete wordt opgelegd veroorzaakt door nalatigheid van leden of ouders zal deze op de betreffende leden of ouders worden verhaald.

Bijlage 1

Baanindeling Waardergolf

