



Woelwaters wedstrijdzwemmen

Protocol v.4

In dit protocol worden de regels en maatregelen besproken omtrent de nieuwe regels bekendgemaakt door het kabinet op 13 oktober 2020, de Sypel op 15 oktober 2020 en het commissieoverleg op 20 oktober 2020.

Algemeen

We houden ons aan de volgende regels:

1. Blijf thuis indien je de afgelopen 24 uur milde klachten hebt gehad, zoals (neus)verkoudheid, hoesten, benauwdheid en koorts
2. Dit geldt ook als iemand in jouw huishouden de laatste 24 uur klachten heeft gehad
3. Blijf thuis tot 10 dagen na contact met een Corona patiënt
4. Blijf minimaal 10 dagen thuis na een positieve uitslag bij jezelf
5. Leden boven de 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf het risico te analyseren of zij zich veilig in het zwembad kunnen begeven. Raadpleeg desnoods een huisarts
6. Maximaal 30 personen tegelijk in het gebouw (excl. trainers en personeel), zowel 18+ als 18-
7. Ouders op tribune zijn niet toegestaan
8. Elk lid vanaf 13 jaar is **verplicht** om een mondkapje te dragen in de publieke ruimtes van de Sypel
9. Volg de richtlijnen van het RIVM en de autoriteiten

De Sypel

- 1 begeleider of trainer gaat via de hoofdingang naar binnen en opent de zijdeur vanuit het wedstrijdbad (in het hoekje naast de toiletten) waar de deelnemers naar binnen kunnen (bij groene hek naast Landstede)
- Spelers worden verzocht om in zwemkleding binnen te komen en op de tribune de normale kleding uit te trekken.
- Na de training kan er gebruik worden gemaakt van de kleedkamers (maximaal 30 personen in de kleedkamer).
- Douche is afgesloten, de deelnemers worden verzocht z.s.m. het complex te verlaten na de training.
- Sportcomplex kan verlaten worden via de normale route langs de kassa.
- Een mondkapje is in de kleedkamer en in de gang verplicht voor iedereen vanaf 13 jaar (aan de badrand zelf niet)
- Wisselingen van trainingstijden mogen er maximaal 30 man zijn. De nieuwe groep zwemmers mag pas naar binnen als de oude groep weg is. 5 minuten van te voren mag de trainer dus naar binnen en deze let op dat de oude groep vanuit het water richting de kleedkamers vertrokken is voordat de nieuwe groep binnen gelaten wordt.



Wedstrijdzwemmen

Tijdens elke training is een Corona-Coördinator verplicht, hiervan kan iedereen boven de 18 zich aanmelden. Is er geen coördinator, gaat de training niet door!

Voorafgaand de training, thuis

1. Doorloop de gezondheidscheck thuis, bij aanwezigheid rekenen wij erop dat je gezond bent
2. Was voor je naar het zwembad komt je handen (minimaal 20 seconden met zeep)
3. Zorg dat je gedoucht bent voordat je naar het zwembad komt
4. Zorg dat je je zwemkleding aan hebt voordat je naar het zwembad gaat, er is namelijk geen mogelijkheid om je om te kleden in de kleedkamers
5. Maak thuis gebruik van het toilet voordat je gaat trainen

Voorafgaand de training, de Sypel

1. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de starttijd naar het zwembad
2. Verzamel buiten het zwembad aan de linkerkant (bij Landstede) met inachtneming van de 1,5m
3. Volg de route via de nooduitgang direct naar het wedstrijdbad op aanwijzen van één van de trainers
4. Kleed je uit op de tribune (let op: kleedkamers kunnen aan het begin van de training **niet** gebruikt worden)
5. Volg instructies van bad-personeel en trainers op
6. Leden vanaf 18+ dienen 1,5 meter afstand te houden tot alle andere personen
7. Zet je tas op de tribune aan de lange zijde van het zwembad

Tijdens de training voor 18-

1. Hier gelden geen specifieke regels voor inhalen en afstand houden
2. 1,5m afstand bewaren van 18-plussers

Tijdens de training voor 18+

1. Tijdens de training wordt gezorgd voor pionnen om te markeren op welke hoogte de zwemmers moeten stoppen
2. Banenindeling zwemmen
 - a. 4 leden op baan 6, 2 aan beide kanten
 - b. 4 leden op baan 5, 2 aan beide kanten
 - c. Indien nodig kan dit doorgevoerd worden naar baan 4, 3, 2 en 1
3. Niet inhalen

Donderdagtrainingen

1. De trainingen op donderdag zullen 5 minuten eerder stoppen (18.40). Dit in verband met de wisseling tussen wedstrijdzwemmen en trimzwemmen

Athlos zwemmen

1. Athlos zwemmen vervalt en wordt op een later moment ingehaald

Opsomming van belangrijke punten

1. Elk lid vanaf 13 jaar is verplicht om een mondkapje te dragen in de publieke ruimtes van de Sypel
2. Zorg dat je je zwemkleding aan hebt voordat je naar het zwembad gaat, er is namelijk geen mogelijkheid om je om te kleden in de kleedkamers
3. Kleed je uit op de tribune (let op: kleedkamers kunnen aan het begin van de training **niet** gebruikt worden). Als het goed is heb je al zwemkleding aan, zie punt 2



Maatregelen

Gezondheid

1. Wanneer een lid Corona, koorts, klachten heeft of in quarantaine zit is deze niet welkom bij de training en wedstrijd
2. Wanneer er een test is aangevraagd, maar het lid voelt zich goed, is deze ook niet welkom bij de training en wedstrijd
3. Wanneer een huisgenoot Corona of koorts heeft, is het lid ook niet welkom bij de training en wedstrijd

Wanneer 1 of meerdere van deze 3 punten wordt overschreden gelden de volgende maatregelen:

1. Het lid wordt geschorst voor 3 weken trainen
 - a. Deze gaat in **na** de 10 dagen thuisisolatie
2. Het lid wordt geschorst voor 2 wedstrijden
 - a. Indien het lid maar voor 1 competitie is ingeschreven, is hij/zij geschorst voor 1 wedstrijd
 - b. Indien de wedstrijd pas in een later stadium wordt gehouden blijft de schorsing alsnog staan
3. Alle aanwezigen bij die training gaan 10 dagen in thuisisolatie

Kleedhokjes

1. Bij "hangen en geklier" rondom de kleedhokken wordt er voor de 1^e keer een waarschuwing gegeven
2. Bij de 2^e keer wordt het desbetreffende lid voor 1 week trainen geschorst

Afsluiting

Houd je aan de regels zodat we kunnen blijven trainen, we verwachten van elk lid verantwoordelijkheid. Daarnaast is de Woelwaters op geen enkele manier verantwoordelijk dat de training niet doorgaat in verband met ontbreken van een coördinator.

We vragen iedereen om te helpen en hopen jullie snel te zien in goed gezondheid.

Met sportieve groet,
Namens de zwemcommissie,

Arjen Wagemaker
Voorzitter wedstrijdzwemmen
HZ & PC De Woelwaters



Samen training mogelijk maken