



## Algemeen

Vanaf maandag 18 mei 2020 zijn de eerste trainingen in De Vrolijkheid en Bubbels weer begonnen onder restrictie van de coronamaatregelen. Om het zwemmen op een Corona-verantwoorde manier te laten verlopen zijn per afdeling protocollen opgesteld. Vanaf het nieuwe seizoen '20-'21 is dit SWOL-brede protocol Corona verantwoord zwemmen opgesteld en daarmee zijn de afdelingsprotocollen vervallen. Waar nodig communiceert de afdeling naar zijn/haar leden over afdelingsspecifieke afspraken. Dit protocol is van toepassing voor alle zwemmers, trainers, vrijwilligers en degenen die betrokken zijn bij de activiteiten van SWOL 1894.

De regels en protocollen van het RIVM, NOC-NSF, KNZB en van de zwembaden De Vrolijkheid (Optisport Zwolle) en Bubbels zijn in dit protocol gevolgd. Indien noodzakelijk zal dit protocol aangepast worden bij versoepeling of verscherping van de maatregelen. Het protocol is naar alle leden gemaïld en op de website van SWOL gepubliceerd.

Met name leden die onder de risicogroep vallen worden op het hart gedrukt een weloverwogen besluit te nemen om deel te nemen aan onze activiteiten. SWOL 1894 zal er alles aan doen om de risico's zo klein mogelijk te houden tijdens deze activiteiten.

## Aanwezigheidsregistratie

I.v.m. een mogelijk contact- of brononderzoek van de GGD is het van belang te weten wie tijdens een training/wedstrijd in de accommodatie is geweest. SWOL 1894 zal bij al haar activiteiten een aanwezigheidsregistratie bijhouden (zie verder 'Richtlijnen als corona is geconstateerd').

## Naleving reglementen

Dit protocol zorgt ervoor dat wij streng de regels moeten naleven en dat zwemmers weggestuurd worden die niet serieus met de regels omgaan. Het niet naleven van de reglementen in het protocol kan betekenen dat er boetes door BOA's worden opgelegd.

## Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

Kom **niet** naar het zwembad:

- Bij (milde) symptomen van corona: neusverkoudheid, benauwdheid, buikklachten of koorts.
- Laat je testen door de GGD.
- Als iemand in jouw huishouden koorts ( $> 38^{\circ} \text{C}$ ) en/of benauwdheidsklachten heeft.
- Als iemand in jouw huishouden getest is op het coronavirus tot dat de uitslag bekend is.
- Als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon (volg het advies van de GGD).
- Als je positief getest bent op het coronavirus tot 7 dagen na de test.
- Als je in thuisisolatie bent.
- Ga direct naar huis wanneer er klachten ontstaan tijdens de training of wedstrijd.

## Hygiëneregels

- 1,5 meter afstand houden: dit geldt voor alle volwassenen tot elkaar en tot jongeren van 13-18 jaar.
- Jongeren en kinderen hoeven onderling geen afstand te houden.
- Schud geen handen.
- Maak bij binnenkomst in het zwembad je handen schoon met handgel.

## Vorbereiding voor het zwemmen

- Kom in sportkleding naar het zwembad, trek thuis je badkleding aan.
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep.

## Voor de training (binnenkomst Vrolijkheid)

- Kom binnen via de ingang van SWOL (achterste ingang, bij de Verenigingsruimte).
- Kom 10 minuten tevoren, ben je eerder, dan wacht je buiten. Voorkom groepsvorming, houd de afstandsregels aan. De Jeugdgroepen worden daar opgevangen door trainers en vrijwilligers van de betreffende afdeling.



- **Ouders** van jeugdzwemmers mogen het zwembad niet betreden. Eventueel kan gebruik worden gemaakt van het restaurant van De Vrolijkheid (ingang De Vrolijkheid), uiteraard alleen tijdens hun openingstijden.
- De Verenigingsruimte is niet in gebruik en ook niet beschikbaar als wachtruimte voor ouders.
- Halen en brengen buiten het zwembad. Volg hierin de aanwijzingen per afdeling.
- Je loopt binnen via de Verenigingsruimte en daar loop je via de achterste deur de zwemzaal binnen.
- Gelijk rechts bij binnenkomst kun je je op het perron omkleden (badkleding is al aan).
- Kleding, schoeisel en jassen neem je mee in een tas (geen losse spullen). Geen kleding of spullen in de kleedkamers achterlaten of op het omkleedperron.
- Je wacht aan de raamzijde tot de groep die dan training heeft het zwembad (perron) heeft verlaten.
- Daarna loop je door naar de zijkant van baan 8 waar je je tas neerzet op de bank.
- *Voor training in het 6-banenbad geldt:*  
Je loopt vanaf de raamzijde van het 8-banenbad door naar de startblokzijde van het 6-banenbad. Daar wacht je tot de groep die dan training heeft het bad heeft verlaten. Daarna loop je door naar de zijkant van het bad (raamkant) waar je je tassen op de bank neerzet.

## Trainen

Algemeen geldt voor alle afdelingen:

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent (10 minuten) i.v.m. banen/badindeling en om indien mogelijk nog instructie te kunnen krijgen.
- Er mag 1 persoon tegelijk in het materialenhok aanwezig zijn. Gebruik van (eigen) plankjes, pullboys is toegestaan. Waar gebruik gemaakt wordt van spullen uit het materialenhok zullen de trainers de op- en afbouw coördineren.
- *Landtrainingen* zullen in de buitenlucht plaatsvinden. Indien het weer dit niet toelaat kan er naar binnen uitgeweken worden. Daarin zullen altijd de looproutes en afstandsregels gerespecteerd moeten worden. De trainer(s) stemmen dit voorafgaand aan de training af met de coronacoördinator.
- Tijdens het zwemmen mag worden ingehaald.
- Voor Volwassen zwemmers (19 jaar en ouder) geldt, tenzij ze uit één huishouden komen, dat **tijdens rustmomenten in het water 1,5 meter afstand** van elkaar gehouden moet worden.
- Toiletten zijn beschikbaar.

## Na de training

- Vijf minuten voor einde van de training verlaat iedereen het bad, tenzij er geen groep (of andere gebruiker dan SWOL 1894) gaat zwemmen. Dan mag er tot het einde doorgezwommen worden.
- Douches zijn (beperkt) beschikbaar om af te spoelen (met inachtneming van de 1,5 meter afstand). Shampoo e.d. mag niet gebruikt worden.
- De zwemmers die in het 6-banenbad zwemmen, maken gebruik van de kleedkamers bij het 6-banenbad.
- Voor de Volwassenen zwemmers (19 jaar en ouder) geldt dat er maximaal 6 personen in de kleedruimtes aanwezig mogen zijn.
- Geen gebruikmaken van wastafels e.d. zodat de doorstroming met andere groepen soepel verloopt.
- Via de uitgang bij de Verenigingsruimte (zelfde als de ingang) verlaat je het zwembad.
- Indien een kind wordt opgehaald door ouders, wacht deze zoveel mogelijk buiten bij de parkeerplaats en op gepaste afstand van anderen.

## Per afdeling

Per afdeling is het verloop van de trainingen gecommuniceerd naar de leden. Hieronder per afdeling een aantal aanvullende aandachtspunten:

### Waterpolo

- Er wordt in het gehele bad gezwommen.
- De waterpolodoelen mogen gebruikt worden en dienen na de training op de juiste plek teruggehangen te worden.



- Indien noodzakelijk zullen de trainers één of meerdere poloërs aanwijzen die kunnen helpen met het afbouwen. De trainers zullen er voor zorgen dat de materialen (doelen/ballen) op de juiste wijze in het materialenhok terecht zullen komen.
- Meisjes kleden om in kleedkamers 8 en 10, de jongens in kleedkamers 7 en 9.

## Basisgroepen (Zwembad De Vrolijkheid en zwembad Bubbels)

### *Basisgroepen Algemeen*

- Zet voor binnenkomst eventueel je badmuts op als je daarbij hulp nodig hebt.
- Tien minuten voor start van de training word je bij de ingang opgevangen door de trainers.
- Voor binnenkomst zullen de regels worden doorgenomen in aanwezigheid van de ouders. De kinderen lopen samen met hun trainer naar binnen.
- Was je handen met handengel.
- De trainers lopen mee om de kinderen de weg te wijzen en toezicht te houden. Fysiek helpen met omkleden kan niet gezien de afstandsregel.
- Bij alle trainingen en in de kleedruimtes houden de trainers 1,5 meter afstand van de kinderen/zwemmers en van elkaar.

### *Basisgroepen Zwembad De Vrolijkheid*

- Zie looproutes bij het algemene stuk van voor en na de training.
- Ga na de training via de looproute naar de kleedkamers (7 jongens, 8 meisjes). Bij de jongste groep van 17.30 uur zal er toezicht nodig zijn in de kleedkamers, dit zal worden gedaan door twee volwassenen per kleedkamer. Deze begeleiden de kinderen naar en in de kleedruimtes. Bij de andere groepen is er niet direct toezicht in de kleedkamers maar zijn er wel trainers die opletten.
- Ouders mogen niet in het zwembad komen, wel in de horeca/restaurant van het zwembad (zie algemene regels).

### *Basisgroepen Zwembad Bubbels*

- Ouders mogen hier in de lounge aanwezig zijn en gebruik maken van de horeca. Loop pas naar binnen als de kinderen naar binnen mogen en verlaat de lounge 5 minuten voor het einde van de training.
- Je doet je bovenkleding uit in de voorruimte van het zwembad (lounge), je doet je kleding in een tas en als je het bad binnen komt lopen zet je kledingtas op de banken rechts van het bad, daar ga je zitten en je trainer neemt je mee naar je baan.
- Na de training: gebruik beide kleedruimtes, 1 jongens, 1 meisjes. Bij de eerste groep zullen per kleedkamer 2 volwassenen de kinderen begeleiden in de kleedruimtes. Bij de tweede groep is dit niet nodig, maar blijven er wel trainers in de buurt
- Direct het zwembad verlaten na het omkleden.

## Synchroon

- Als je op zaterdag te laat bent kun je niet naar binnen en dus niet aan de training deelnemen.
- Blijf bij je eigen trainingsgroep.
- Noodzakelijke materialen (tonnen, lood, headsets) zullen door de trainers worden klaargezet en opgeruimd.
- Dompel het materiaal 10 seconden onder voordat je deze op de kant zet.
- Sporters mogen niet in de materiaalruimtes komen.

## Wedstrijdzwemmen

- Voorafgaand aan de training ontvang je ter plekke instructie hoe er gezwommen gaat worden. Er wordt niet eerder te water gegaan voordat de instructie is gegeven!
- Er wordt in enkele banen gezwommen.
- Tijdens het zwemmen mag worden ingehaald. Dus tijdens het zwemmen is het toegestaan binnen 1,5m van elkaar te komen. Het is niet gewenst elkaar actief op te zoeken of te benaderen
- Indien noodzakelijk zullen de trainers één of meerdere zwemmers aanwijzen die kunnen helpen met het afbouwen. De trainers zullen ervoor zorgen dat de materialen in het materialenhok terecht zullen komen.
- Nadat er is opgeruimd zullen we om en om het bad moeten verlaten, volg hierbij de aanwijzingen van de trainers.



## Masters en Conditiezwemmen

- Er wordt in enkele banen gezwommen. De oneven banen (1, 3, 5 en 7) starten de trainingen vanaf de startblokzijde. De even banen (2, 4, 6 en 8) starten de trainingen vanaf de raamzijde. Dit om tijdens rustmomenten voldoende ruimte te hebben (1,5 meter!).
- Ook in het 6-banenbad wordt aan beide kanten gestart: oneven banen vanaf de startblokzijde, bij de duikplanken: banen 1, 3 en 5. En de even banen starten vanaf de douchezijde: banen 2, 4 en 6.
- Tijdens het zwemmen mag worden ingehaald. Tijdens rustmomenten geldt: houd 1,5 meter afstand van elkaar.
- I.v.m. routing: in het 8-banenbad het bad verlaten via het trappetje bij baan 8 aan de raamzijde. In het 6-banenbad het bad verlaten via het trappetje bij baan 1 aan de start/duikplankzijde.
- Dames kleden om in kleedkamers 8 en 10, de heren in kleedkamers 7 en 9. Let op: er mogen maximaal 6 personen in de kleedruimtes aanwezig zijn.

## **Verenigingsruimte**

De Verenigingsruimte is vooralsnog niet beschikbaar voor horeca of als wachtruimte. De Verenigingsruimte zal nog worden ingericht volgens de coronamaatregelen van horeca binnen sportkantines.

## **Wedstrijden**

Voor het organiseren van wedstrijden worden protocollen van de KNZB/NOC\*NSF gevolgd en aangepast op de eigen situatie. Uiteraard met inachtneming van de geldende Coronamaatregelen. Hiervoor geldt het wedstrijdprotocol van SWOL 1894.

## **Richtlijnen als het coronavirus is geconstateerd**

Hoe we handelen bij een positief geteste of vermoeden van corona volgen we de richtlijnen van de KNZB en geldt naast de zwemmers ook voor trainers en vrijwilligers.

Uiteraard blijf je thuis als je klachten hebt. Maar in geval van sporten, waarbij je traint met anderen en/of speelt in een team en anderen potentieel in gevaar brengt, gelden aanvullende maatregelen:

- Als een zwemmer symptomen heeft van koorts, hoest of kortademigheid, dan traint hij niet, speelt hij niet en dient hij te worden getest;
- Als een zwemmer positief wordt getest op het virus:
  - Gaat hij/zij in quarantaine.
  - Voor het bron- en contactonderzoek van de GGD wordt aan de teamleden waarmee wordt gesport (c.q. trainingsselectie/-groep) toestemming gevraagd om de benodigde gegevens aan de GGD te verstrekken.
  - Het hele team waarmee wordt gesport (c.q. trainingsselectie/-groep) wordt getest op aangeven van medici/GGD.
  - Of: het hele team/trainingsgroep gaat gedurende 10 dagen in quarantaine als ze op een afstand van minder dan 1,5m zijn geweest van de positief geteste sporter gedurende 10 minuten of langer.
  - Quarantaine kan achterwege blijven indien zij steeds op een grotere afstand dan 1,5m zijn geweest en geen symptomen hebben of negatief zijn getest op het coronavirus.
- Aanvullende richtlijnen bij terugkomst van vakantie in het buitenland:
  - Komt men uit een geel gebied (zie actueel overzicht) dan hoeft men bij terugkeer niet in thuisquarantaine.
  - Komt men uit een oranje gebied, dan is het dringende advies om bij terugkomst in Nederland 10 dagen in thuisquarantaine te gaan.

## **Contactpersonen per afdeling/Coronacoördinatoren:**

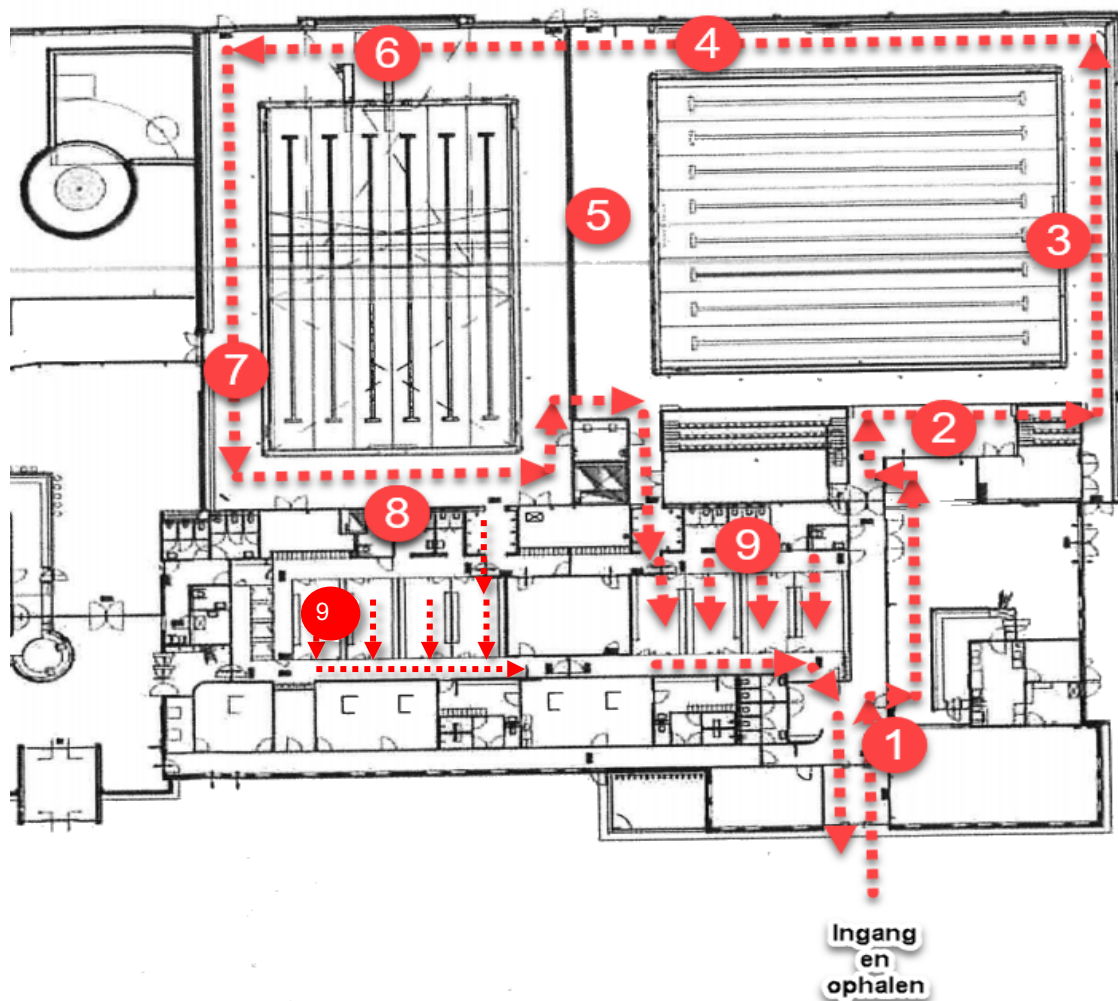
Afdeling Waterpolo:	Niek Oosterkamp
Afdeling Basisgroepen:	Diny van Zoeren
Afdeling Synchroon:	Wouter Simons
Afdeling Wedstrijdzwemmen:	Jan Hendrik van Tricht
Afdeling Masters en Conditiezwemmen:	Annet Kootstra



**Route:**

1. Desinfectiepunt
2. Omkleedzone (voor de training)
3. Wachtzone 8-banenbad
4. Verzamelpunt tassen 8-banenbad

5. Startpunt 8-banenbad
  6. Wachtzone 6-banenbad
  7. Verzamelpunt tassen 6-banenbad
  8. Startpunt 6-banenbad
  9. Kleedruimtes (na de training).
- Bij gebruik van 6-banenbad omkleeden in de kleedruimtes van het 6-banenbad.  
Bij gebruik van het 8-banen omkleeden in de kleedkamers van het 8-banenbad.*



Optisport

Zwembad 'De Vrolijkheid'

Pialeggrond Begane Grond

Ossenkamp 7

8024 AG Zwolle