



# Trainingprotocol van ZV de Ham ZC.

## Routekaart “Zeer Ernstig”

### Sporters en ouders

Met inachtneming van de algemene regels van de (gemeentelijke) overheid en het RIVM en het “protocol verantwoord zwemmen” van de zwembranche en Sportbedrijf Zaanstreek.

#### 1. Algemeen

- ✓ Het is vrijwillig (maar wel ontzettend leuk) om weer met de sportactiviteiten van de Ham mee te doen. Niemand hoeft zich verplicht te voelen.
- ✓ Voor alles geldt; gezond verstand gebruiken staat voorop.
- ✓ De trainers zijn tegelijkertijd ook corona-coördinatoren. Alleen bij de instroom en het E-waterpolo is er nog een aparte corona coördinator.
- ✓ Volg ten alle tijden de aanwijzingen van de trainers, locatie-coördinatoren en zwembadpersoneel op, zonder discussie.

#### 2. Hygiëne

- ✓ Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt:
  - Neusverkoudheid
  - Loopneus
  - Niezen
  - Keelpijn
  - Hoesten
  - Benauwdheid
  - Koorts
- ✓ Kinderen t/m 12 met alleen verkoudheidsklachten mogen komen trainen. Hebben ze meerdere klachten. Blijven ze thuis.
- ✓ Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten heeft, totdat iedereen weer volledig hersteld is. Tot twee weken na het verdwijnen van de symptomen mag niet worden gezwommen.
- ✓ **Onder de 18 jaar houdt men 1.5 meter afstand van volwassenen en de trainers en begeleiders.**
- ✓ **18 jaar en ouder houdt onderling van iedereen 1,5 meter afstand. Ook in het water.**
- ✓ Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- ✓ Ga voordat je van huis vertrekt thuis naar het toilet.
- ✓ Was je handen voor vertrek zorgvuldig en minimaal 20 seconden.
- ✓ **Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding. Omkleden in het zwembad vóór de training is niet mogelijk.**
- ✓ Raak zo min mogelijk deurknoppen aan in het zwembad.



- ✓ Vermijd het aanraken van je gezicht.
- ✓ Schud geen handen.
- ✓ **Draag in de openbare ruimtes van het zwembad een mondkapje**
- ✓ Moet je een Corona test ondergaan, meld dit dan bij onze Corona Coördinator Maria van Egmond en natuurlijk ook dan de uitslag van de test. Zij geeft aan of je wel of niet naar de training mag.

### 3. Horeca

- ✓ Blijft gesloten.
- ✓ Ruimte bij de horeca kan niet gebruikt worden.

### 4. Gymzaal

- ✓ **Jeugd trainen zonder aanpassingen. Senioren altijd 1,5 meter afstand tijdens training en aantal (incl trainer) 30 personen**
- ✓ Kom zoveel mogelijk in je sportkleding, wissel alleen je schoenen voor binnen-schoenen (of op blote voeten)
- ✓ Na de training kan je in de kleedkamer je badkleding aantrekken.
- ✓ Blijf in de gymzaal/kleedkamers, totdat je door kan naar het zwembad. In de tussentijd houdt niemand zich op in de hal.

### 5. Binnenkomst

- ✓ Houdt je 100% aan de routing die het zwembad aangeeft. Let goed op!
- ✓ **De deur gaat 5 minuten voor de training open.**
- ✓ **Let op: senioren.** Er mogen maar 30 man tegelijk in de hal/horeca/gangen Als je met 30 sporters bent dan moet je in tweeën naar binnen, omdat je incl. Trainers dan boven de 30 uit komt.
- ✓ Ouders zijn niet welkom helaas.
- ✓ **Ontsmet je handen met de handgel die voor je klaar staat.**
- ✓ Meld bij je trainer dat je aanwezig bent.
- ✓ Sporters gaan direct door naar het zwembad via de aangegeven looproute door de droge gang.
- ✓ Zorg dat je makkelijke schoenen aan hebt, zodat je snel je slippers aan kunt doen voor het natte gedeelte. Neem ook je schoenen mee naar binnen.

### 6. Omkleden

- ✓ Jeugd: Bij binnenkomst loop je langs de tribune zoveel mogelijk naar achteren.
- ✓ Omkleden aan de rand van het zwembad. Spullen in en bij je tas op de tribune
- ✓ Materiaal (badmutsen, brillietjes, caps en bidons) wordt niet uitgeleend.
- ✓ Kinderen kunnen elkaar helpen met het opzetten van badmutsen, dicht- en openritsen van badpakken e.d. Trainers blijven op 1,5 meter afstand.
- ✓ **Senioren (18 en ouder): Bij binnenkomst loop je direct rechtsaf naar de bankjes onder de klok.**
- ✓ **Omkleden aan deze kant van het bad. Spullen in en bij je tas op de bankjes.**



## 7. Trainen

- ✓ **Jeugd:**
- ✓ Trainen kan zoals altijd. Afstand houden tot elkaar niet noodzakelijk, maar indien mogelijk wel hanteren. Afstand van trainers altijd min. 1,5 meter
- ✓ **Senioren:**
- ✓ Maximaal 30 personen in bad (excl. Trainers).
- ✓ Maximaal 4 per baan. Deze 4 zijn een "bubbel" voor de gehele training. Geen contact met sporters in de andere baan en onderling in de "bubbel" min. 1,5 meter afstand. Als WP gaat passen, dan ook alleen met deze 4 personen op min. 1,5 meter afstand en ook deze afstand tussen de andere groepen van 4.
- ✓ Heb je een maximum van 30 in het bad, zal er één bubbel van 2 personen zijn, ook met passen e.d.
- ✓ **Mixed:**
- ✓ Als er door jeugd getraind wordt op seniorentijd, dan handelen zij in alles alsof ze senioren zijn. Afstand, bubbels etc.

## 8. Douchen

- ✓ Er wordt niet gedoucht in het zwembad.

## 9. Aankleden

- ✓ Zorg dat je gefaseerd uit de zwemzaal gaat, zodat je afstand kan houden. Looproute is duidelijk aangegeven.
- ✓ In de grote kleedkamers maximaal 7 sporters per kleedkamer. Alle kleedkamers zullen open zijn.
- ✓ De rest kleedt zich aan in kleine kleedhokjes.
- ✓ 1 persoon per hokje.
- ✓ Indien je het wenst kan je het hokje voor gebruik desinfecteren met het aanwezige materiaal.
- ✓ **Iedereen moet binnen 10 minuten omgekleed zijn en het gebouw uit zijn.**

## 10. Vertrek

- ✓ Direct na de training, maximaal 10 minuten om je om te kleden en buiten te staan.
- ✓ Zorg dat je je afgemeld hebt bij je trainer.
- ✓ Volg hierbij ook de routing van het zwembad.
- ✓ Ouders wachten buiten het zwembad op hun kinderen (op gepaste afstand van elkaar).
- ✓ Iedereen gaat direct naar huis (leden die zelfstandig zijn gekomen, gaan ook direct weg).



## 11. Uitzonderingen

- ✓ BM1 maandagavond: De BM1 kan zich op maandagavond na de droogtraining omkleden in de kleedkamer van de gymzaal en daarna wachten in het zwembad (op de tribune).