



## We mogen weer!!!

In de periode van begin juni tot begin juli mogen we onze leden weer de mogelijkheid aanbieden om te trainen in het Jaap van de Krolbad. We gaan daarbij uit van de uren die begroot (en gereserveerd) stonden voordat de Corona-crisis uitbrak. De waterpolo-afdeling zou vanaf mei 2020 in de normale situatie al minder gaan trainen. Doordat we de baduur aan Optisport en onze afdracht aan de KNZB 'gewoon' moeten betalen zit er weinig extra ruimte in de begroting en spreken we voor deze periode voor een deel onze reserves aan. We hopen op het begrip van de leden.

*Om het hervatten van de trainingen veilig te laten verlopen hebben we een protocol opgesteld. We gaan er van uit dat alle betrokkenen (leden, trainers en ouders/verzorgers) zich aan dit protocol houden.*

Dit protocol is opgesteld aan de hand van het protocol dat wij van Optisport hebben ontvangen. In dit document wordt beschreven hoe wij met binnen dit protocol met de gegeven richtlijnen omgaan.

### **Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):**

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is<sup>2</sup>;
- 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<sup>3</sup>;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil 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.



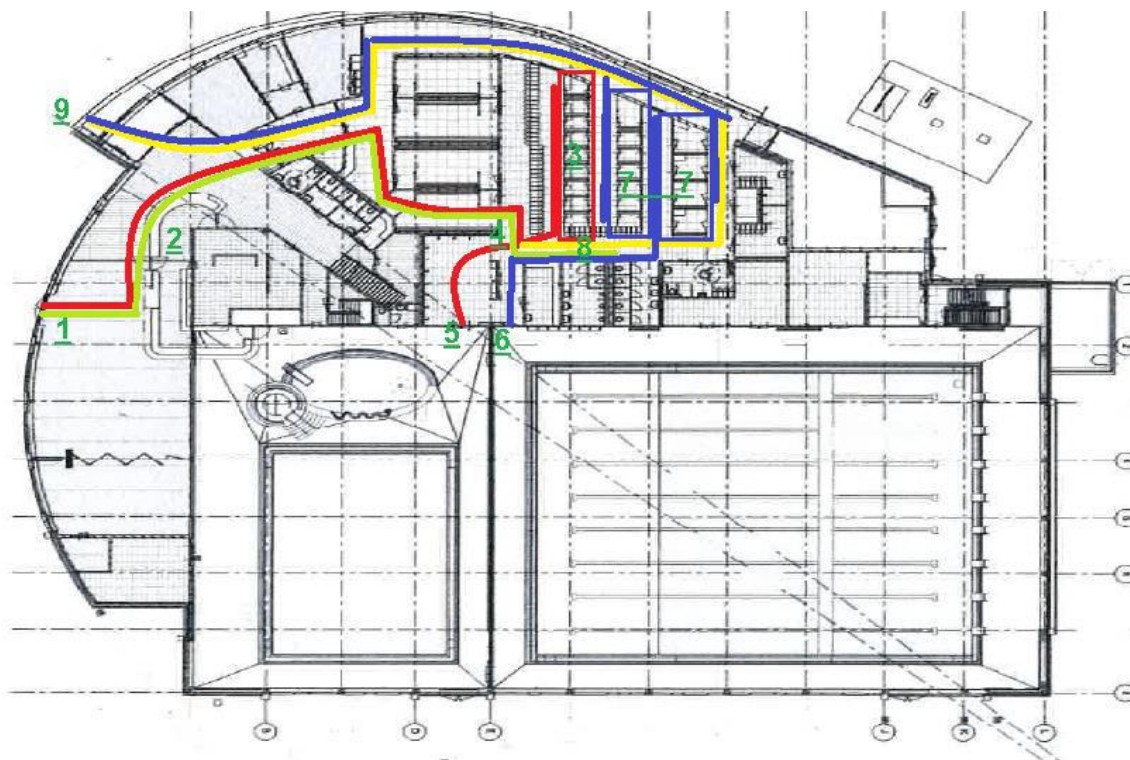
### Voor zwemmers en waterpoloërs:

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. **1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;**
- Kom alleen op de voor jou aangegeven trainingstijd. Wanneer je eerder bent, wacht dan buiten, in de auto, bij de fiets en op gepaste afstand van elkaar.
- Kom alleen naar het bad (uitzondering voor personen uit hetzelfde huishouden) ;
- Kom met persoonlijk vervoer: te voet, met de fiets of auto. Ouders die kinderen naar het bad brengen, zetten hun kinderen alleen af. Er zijn geen toeschouwers welkom in het bad;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor je training naar het bad;
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainers of coronaverantwoordelijke op;
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
- Trek thuis je badkleding aan. In de zwemzaal kun je je 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas stoppen, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;

Wanneer iedereen zich aan de bovenstaande regels houdt, kunnen we op een veilige en verantwoorde manier sporten.



## De toegang tot het Jaap van der Krol bad:



## **Binnenkomst gebouw bij de nooduitgang van de HORECA!!**

- Via de rode lijn looproute vervolgen richting de Receptie.
- De looproute gaat door via de rode lijn door de poortjes heen naar kleedkamer 1, daar trek je je schoenen uit en je stopt deze in je tas. Je overige kleding doe je uit bij de badrand op de plek die je krijgt toegewezen door de trainers. Ook deze kleding stop je in je tas. Vervolgens start de training op de voor jou bestemde plek. Voor leden ouder dan 12 jaar geldt de regel van 1,5 meter afstand.
- Er mag geen kleding achterblijven in de kleedhokjes.
- Bij het omkleden van zwem- naar overkleding per kleedcabine maximaal 1 persoon.
- Je komt het zwembad binnen door de deur bij het DOELGROEPENBAD
- Je verlaat het zwembad via de deur in het WEDSTRIJDBAD
- Wanneer men gebruik wil maken van een kleedhok, kan men na de training omkleden in een kleedhok aan de achterste rij. Dit dient zo snel als mogelijk te gebeuren zodat er een snelle doorloop is. Het meest rechtse kleedhok mag niet gebruikt worden zodat anderen hierdoor naar de uitgang te gaan. Desgewenst kunnen leden langs de rand van het bad deels afdrogen en thuis verder omkleden.
- De looproute wordt vervolgd richting de kleine omkleedhokken.
- Voor alle duidelijkheid, er mag niet gedoucht worden na het zwemmen.
- De looproute wordt achterlangs vervolgd via de blauwe lijn
- Uitgang gebouw via hoofdingang



### **Coronaverantwoordelijke:**

Het bestuur van Zwem- en Waterpolovereniging FLEVO is op de hoogte van de geldende regels die door het management van Optisport zijn vastgesteld en zorgt dat deze worden nageleefd; De "spelregels" zijn door de coronaverantwoordelijke doorgenomen. De volgende personen zijn coronaverantwoordelijk tijdens de zwemtrainingen

Dinsdag, woensdag, donderdag  
Zaterdag

Frans de Lange  
Dorien v.d. Berg

### **Zwemtrainingen**

#### TOT EN MET 12 JAAR

Dinsdag: 18:15 – 19:15  
Donderdag 18:15 – 19:15

#### Dinsdag:

Doelgroepenbad:

Wie: 11 kinderen (t/m 9 jaar) + 2 trainers

Wat: In spelvorm training geven *zonder* rekening te houden met 1,5m afstand tussen de zwemmers. Trainers houden 1,5m afstand tussen de zwemmers en elkaar.

Wedstrijd bad, 4 banen:

Wie: 6 kinderen ("instroom", t/m 11 jaar) + 9 kinderen ("beginners", t/m 12 jaar,) + 2 kinderen ("gevorderden", t/m 12 jaar) = 17 kinderen / 4 banen = 4-5 kinderen per baan + 4 trainers

Wat: Zowel in spelvorm als in banen zwemmen wordt de training binnen 1 baan gegeven *zonder* rekening te houden met 1,5m afstand tussen de zwemmers. Trainers houden 1,5m afstand tussen de zwemmers en elkaar (door o.a. dat trainers van baan 2 en 4 aan keerpunt kant instructies geven en trainers van baan 1 en 3 aan kant van startblokken).

#### Donderdag

Wedstrijd bad, 4 banen:

Wie: 10 kinderen ("instroom", t/m 11 jaar) + 9 kinderen ("beginners", t/m 12 jaar,) + 2 kinderen ("gevorderden", t/m 12 jaar) = 21 kinderen / 4 banen = 5-6 kinderen per baan + 4 trainers

Wat: Zowel in spelvorm als in banen zwemmen worden de training binnen 1 baan gegeven *zonder* rekening te houden met 1,5m afstand tussen de zwemmers. Trainers houden 1,5m afstand tussen de zwemmers en elkaar (door o.a. dat trainers van baan 2 en 4 aan keerpunt kant instructies geven en trainers van baan 1 en 3 aan kant van startblokken).

#### TRAINING VANAF 13 JAAR



Dinsdag	19:15 – 20:15
Woensdag	19:00 – 20:00
Zaterdag	08:00 – 09:00

### **Dinsdag/ Woensdag / Zaterdag**

#### Wedstrijd bad, 4 banen:

Wie: 28 zwemmers / 2x 2 banen = 14 zwemmers per 2 banen + 2 trainers

Wat: Training wordt gegeven door een van de volgende opties:

- A) Opdracht wordt gestart bij baan 4 (startblokje) en beëindigd bij baan 1 (startblokje). Van daaruit wordt terug gelopen naar baan 4 (startblokje). Hierbij wordt in baan 4 "heen" gezwommen en baan 3 "terug", baan 2 "heen" en baan 1 "terug".
- B) Opdracht wordt gestart bij baan 1 en 3 (beide startblokje) en beëindigd bij baan 2 en 4 (beide startblokje). Hierbij wordt in baan 1 en 3 "heen" gezwommen en baan 2 en 4 "terug". Na elke twee banen klimmen de zwemmers uit bad via de hoge kant.

### **WISSELMOMENT OP DINSDAG**

Op maandag zwemmen de twee leeftijdsgroepen achter elkaar (18.15-19.15 & 19.15-20.15) waarbij de volgende punten in acht moeten worden genomen door alle zwemmers/trainers/ouders.

- De leeftijdsgroep t/m 12 jaar vertrekt op het aangegeven moment (volg de instructie van de trainers op).
- De leeftijdsgroep vanaf 13 jaar gaat tussen 19.10 en 19:15 direct naar het doelgroepenbad (via de aangegeven route). Men kleedt zich daar om op de aangegeven plekken (1,5 m afstand) en stopt de kleding in tas. Op aangeven van de trainer (19.15) kunnen de zwemmers hun tas meenemen naar het wedstrijdbad en op de aangegeven plek neerleggen.