

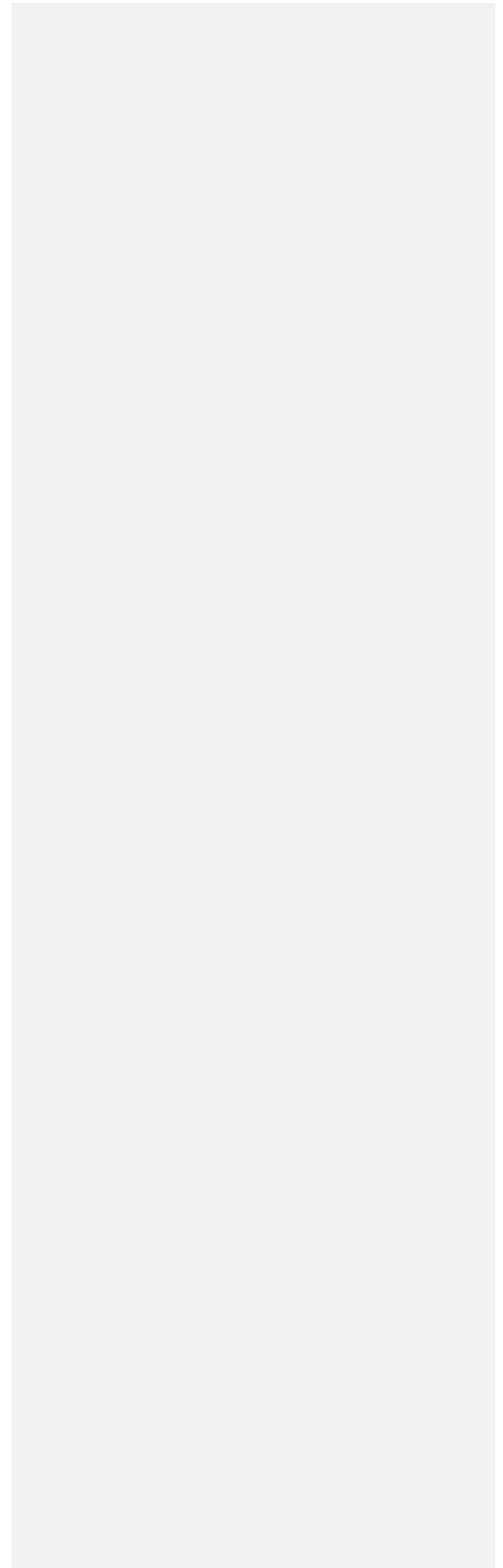
Trainen tijdens de Covid-19 epidemie Plan van aanpak waterpolotrainingen De Lansingh

13 mei 2020

Waterpolocommissie de Lansingh

Harm Rebergen

Remco van Utrecht



Inhoud

1. Algemene opzet trainingen waterpolo en voorbereiding vooraf.....	3
Trainingsmomenten	3
Coronaverantwoordelijke	3
Indeling leden naar trainingsmoment, waarborg maximum aantal zwemmers	3
Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM)	3
Voordat je naar de training komt	4
2. Aankomst bij de training	4
Tijdstip aanwezig.....	4
Toegang tot het zwembad	4
Looproute in het zwembad	5
Omkleden voor de training	5
Ouders pupillen niet toegestaan in het zwembad	5
3. Trainingsinvulling	5
Waarborgen voor 1,5 meter afstand.....	5
Geen gebruik van spelmaterialen	6
Calamiteiten	6
Uitzonderingen voor jeugd waterpolo onder 12 jaar.....	6
4. Vertrek na de training	6
Einde van de training – wedstrijdbad (13 jaar en ouder).....	6
Einde van de training – instructiebad (kinderen onder 12 jaar)	6
Schoonmaak na de training.....	7

1. Algemene opzet trainingen waterpolo en voorbereiding vooraf

Trainingsmomenten

De afdeling waterpolo zal in de komende periode drie trainingsmomenten hebben in zwembad de Lansingh:

- Dinsdagavond 21.00 – 21.45 training in het wedstrijdbad (6 banen) voor senioren heren teams
- Vrijdagavond 21.00 – 21.45 wedstrijdbad (volledig bad) voor senioren dames en jeugdleden van 13 jaar en ouder.
- Zaterdagavond 18.00 – 18.45 instructiebad (2 banen) voor jeugdleden tot 12 jaar

Coronaverantwoordelijke

Voor ieder trainingsmoment is een coronaverantwoordelijke aangesteld. Dit zijn in principe de volgende hoofdtrainers voor de betreffende trainingen:

Dinsdag	Remco van Utrecht
Vrijdag	Jeroen Addicks
Zaterdag	Harm Rebergen

Indeling leden naar trainingsmoment, waarborg maximum aantal zwemmers

Conform de richtlijnen bedraagt het maximum aantal zwemmers in het wedstrijdbad 35 en in het instructiebad 25.

Op dinsdagavond zullen de teams Heren 1, Heren 2 en Heren 3 trainen. Het aantal leden van deze teams is in totaal **34**. Derhalve zal het maximumaantal hier niet overschreden worden.

Op vrijdagavond zullen de teams Dames 1 en B-jeugd trainen. Het aantal leden van deze teams is in totaal **24**. Hier zal de bezetting ruim onder het maximum aantal blijven. Dit scheidt ons inziens de mogelijkheid om (een deel van) de training in de breedte van het bad te laten plaatsvinden. Zie verdere uitwerking hiervan in

Op zaterdagavond zal de jeugd onder 12 jaar trainen in het instructiebad, samen met de jeugd onder 12 jaar van recreatief. Het aantal jeugdleden onder 12 jaar van waterpolo bedraagt **12**, bij recreatief **8**. Hier zal de bezetting dus onder het maximum van 25 blijven.

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

Wanneer moet je thuisblijven?

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;

- Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;

Let verder op het volgende:

- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- 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;
- Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet 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.

Voordat je naar de training komt

De faciliteiten in het zwembad zijn beperkt:

- Er is geen kleedruimte beschikbaar voor de training. Omkleeden gebeurt in de zwemzaal.
- Er zijn geen douches beschikbaar
- Toiletten dienen alleen in noodgevallen gebruikt te worden. Na gebruik van het toilet dient dit gereinigd te worden.
- Er is beperkte kleedruimte beschikbaar na de training, dus snelheid met aankleden ten behoeve van doorstroming is van belang.

Zorg dus voor goede voorbereiding:

- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding – draag makkelijke kleding zodat je snel kunt omkleeden (sportbroek/trainingspak en slippers)
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Enkel gebruik van eigen materialen is toegestaan. Neem indien gewenst een bidon met water of sportdrink mee die je thuis zelf hebt gevuld.

2. Aankomst bij de training

Tijdstip aanwezig

De aangepaste trainingstijden zijn beperkt. Zorg er dus voor dat je op tijd bent voor de training – 10 minuten voor aanvang van de training buiten bij de hoofdingang verzamelen. Houdt hierbij 1,5 meter afstand in acht. Als je te laat bent, heb je geen toegang meer tot het zwembad en kun je dus niet zwemmen.

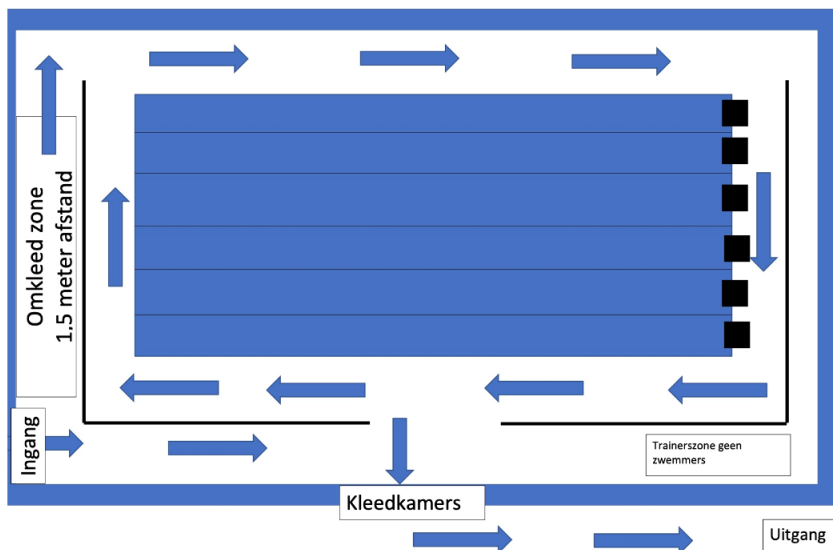
Toegang tot het zwembad

Enkel nadat de coronaverantwoordelijke dit heeft aangegeven is toegang tot het zwembad mogelijk. Blijf voor die tijd buiten wachten. Op de dinsdagavond en vrijdagavond zal respectievelijk eerst de

recreatief afdeling en de wedstrijdzwem afdeling het bad verlaten moeten hebben voordat we toegang hebben.

Looproute in het zwembad

Optisport werkt met een vaste routing voor aankomst. Binnen wordt direct een scheiding gemaakt tussen zwemmers voor het wedstrijdbad en zwemmers voor het instructiebad. Volg deze aangegeven routing en loop zo snel mogelijk door in verband met doorstroming.



Rondom het wedstrijdbad lopen we met de klok mee zoals hierboven is aangegeven.

Omkleeden voor de training

Omkleeden doe je in de zwemzaal. Hiervoor is een omkleedzone ingericht. Hier zullen banken staan waar kleding/sporttas kan worden neergelegd. Kleed je snel uit en loop naar de startblokzijde waar je te water kunt gaan in de vooraf aangegeven baan. Houdt ten allen tijde de afstand van 1,5 meter aan.

Ouders pupillen niet toegestaan in het zwembad

Conform de richtlijnen zijn er helaas geen ouders toegestaan in het zwembad.

Kinderen worden in de hal van het zwembad opgevangen door de trainer. De trainer loopt met de groep kinderen gezamenlijk naar de daartoe aangewezen ruimte om zich om te kleden. Zelfstandigheid met betrekking tot omkleeden is noodzakelijk;

3. Trainingsinvulling

Waarborgen voor 1,5 meter afstand

Tijdens de training voor de Heren teams zal in banen worden gezwommen. Hiervoor zullen per team twee banen beschikbaar worden gemaakt. Eén baan is voor heen zwemmen, de andere voor terug.

De afstand van 1,5 meter dient te worden bewaakt. **Inhalen is dus niet toegestaan.**

Tijdens de training voor de Dames en Jeugd ouder dan 13 jaar zal (deels) in de breedte van het bad gezwommen worden. Hiervoor zal een afzetting door middel van pionnen plaatsvinden om ruimte tussen de zwemmers in te delen. Ook in deze situatie geldt dat de afstand van 1,5 meter bewaakt dient te worden.

Geen gebruik van spelmaterialen

Gezien de hygiënevoorschriften is het niet toegestaan materialen te gebruiken uit de verenigingsruimte. Er zullen dus geen waterpoloballen of andere materialen in de training gebruikt kunnen worden. Hierdoor zal de training alleen bestaan uit zwemmen.

Calamiteiten

Mocht er sprake zijn van een calamiteit waarbij het afstand houden niet mogelijk is, voor zover de situatie het toestaat, de trainer, hulpverlener en coronaverantwoordelijke zichzelf beschermen met persoonlijk beschermingsmiddelen. Dit zijn in ieder geval plastic handschoenen en een mondkapje.

De gebruikelijke handelingswijze ten aanzien van EHBO etc. blijft van kracht.

Uitzonderingen voor jeugd waterpolo onder 12 jaar

Tussen kinderen onder 12 jaar hoeft geen 1,5 meter ruimte te worden gehouden.

Wel dient de afstand van 1,5 meter bewaakt te worden tussen trainer en kinderen. De trainer blijft daarom op de kant instructie geven.

Helaas zijn ook voor de kinderen onder 12 jaar spelmaterialen niet toegestaan. De training zal dan ook alleen uit zwemmen en zwemtechniek oefeningen bestaan.

4. Vertrek na de training

Einde van de training – wedstrijdbad (13 jaar en ouder)

Gezien de beperkte beschikbaarheid van kleedruimte zal het vertrek vanuit het bad gefaseerd plaatsvinden. In iedere kleedruimte bij het wedstrijdbad is slechts ruimte voor 7 personen. Binnen 15 minuten dienen de zwemmers omgekleed te zijn en het bad te hebben verlaten. Het is dus van belang op te schieten om doorstroming mogelijk te maken.

Op aangeven van de coronaverantwoordelijke ga je uit het bad, volg je de aangegeven looproute, pak je je kleding/sporttas en ga je naar de kleedkamer.

Douchen na afloop van de training is niet mogelijk.

Via routing aangegeven door zwembad . Voor het wedstrijdbad is dit de nooduitgang bij het hek bij de parkeerplaats, voor het instructiebad is dit de nooduitgang voorbij de fietsenstalling.

Einde van de training – instructiebad (kinderen onder 12 jaar)

Na afloop van de training worden de kinderen door de trainer naar de kleedruimtes gebracht;

Douchen is niet mogelijk in het zwembad, dit dient thuis te gebeuren;

Zorg voor makkelijk zittende kleding (zoals een joggingbroek of een onesie), zodat kinderen zich zelfstandig, makkelijk en snel om kunnen kleden;

Kinderen worden door de trainer opgewacht buiten de kleedruimte en gezamenlijk naar de nooduitgang voorbij de fietsenstalling gebracht alwaar ze door de ouders opgevangen worden.

Houdt hierbij ook de 1,5 meter afstand in acht tussen de ouders onderling.

Schoonmaak na de training

Na de training dienen de kleedruimtes en contactoppervlaktes te worden gereinigd. Hiervoor volgt een specifieke instructie. Per training zullen 2 zwemmers aangewezen worden voor de schoonmaak. Deze verlaten als laatste het zwembad en reinigen achter zich de omkleedzone en de kleedruimte.

Met opmerkingen [RH1]: Afhankelijk van de instructie nog aan te passen.