



Inleiding

Dit protocol is een aanvulling op het protocol ZPCH Algemeen en geeft een nadere invulling hoe afdeling Waterpolo de trainingen organiseert in het SKWA.

Corona coördinator

Algemeen Coördinator WP: Raymond Harting raymond@bestuur.zpch.nl

Noodzaak

Het is verplicht dat elke zwemmer, die komt trainen, zich vooraf heeft opgegeven voor de betreffende training. Dit is nodig, omdat indien een zwemmer wel besmet is met het Corona Virus of de symptomen heeft hiervan, wij exact kunnen aangeven aan de instanties welke andere personen in contact zijn geweest met deze persoon. Je kan en mag dus ook niet ruilen met andere leden qua trainingsuren. Als je in het SKWA komt en je staat niet op de lijst dan sturen we je terug naar huis. Je kan op dat moment niet worden toegevoegd aan de lijst. Dit vergt dus ook een stuk discipline van jullie kant.

Indien een trainer, hulpouder, WPC lid constateert dat een zwemmer zich niet aan de regels houdt dan wordt deze zwemmer hierop aangesproken. Mocht de zwemmer dan alsnog niet de regels volgen dan wordt de zwemmer uit de training verwijderd en moet hij/zij het zwembad per direct verlaten.

Aanmelden

Om mee te kunnen trainen moet de zwemmer zich van tevoren aanmelden. Aanmelden moet via de digitale link: <https://forms.gle/K5pwivM4qYKooJreA>

Let op! Aanmelden kan tot op de betreffende training dag maar uiterlijk tot 17:00 uur. Dit geldt voor alle teams. Als je niet op de lijst staat mag je niet meetrainen en moeten we naar huis sturen.

Materialen / Hulp

- Desinfecterende handgel
- 4 gele hesjes
- Hulpouders / wpc leden: 2 per training

Aantal zwemmers en aanmelden

Bij de groep 13 jaar en ouder zwemmen er maximaal 5 zwemmers per baan.

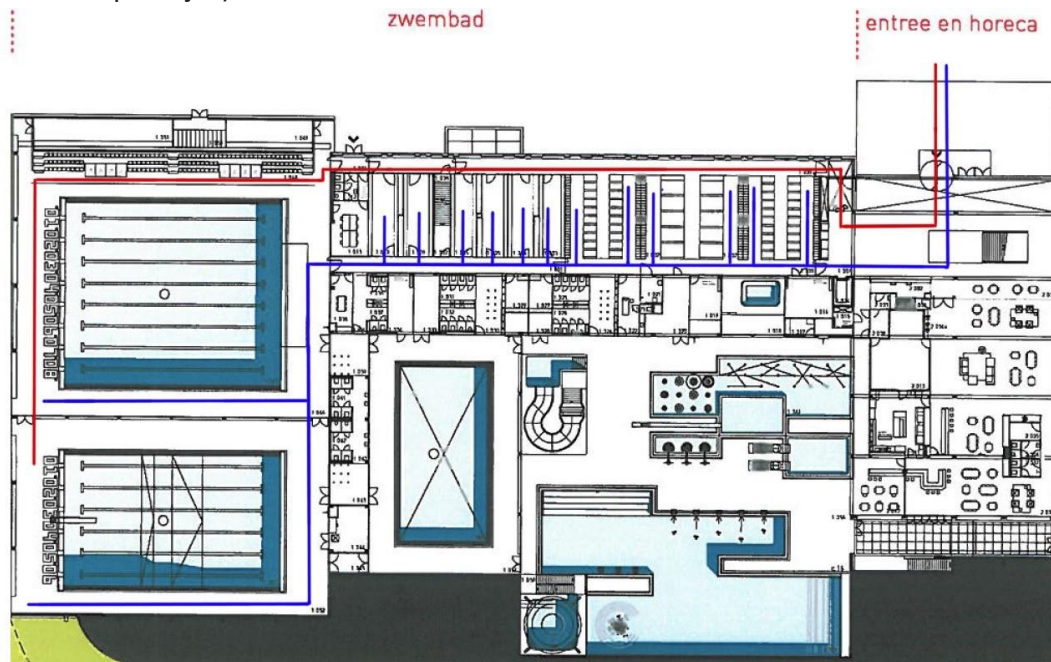
Bij de groep 12 jaar en jonger zwemmen er maximaal 7 zwemmers per baan.

Dag	Tijd	Waar?	Doelgroep / Team	Trainers	Nieuwe Teams	maximum aantal zwemmers
Maandag	18.00 tot 19.00	8 banenbad	12 en jonger	Roos Peter Peter	FG EG DG2	56 zwemmers
Maandag	19.00 tot 20.00	8 banenbad	13 en ouder	Norbert Jorian/Thom Chris Dane	DG1 CJ1 BJ1 DA2	40 zwemmers
Maandag	20.00 tot 21.00	8 banenbad	13 en ouder	Dane Frank Frank	DA1 H4 Recr.	40 zwemmers
Maandag	21.00 tot 22.00	8 banenbad	13 en ouder	Ruud Ruud Amber	H1 H2 H3	40 zwemmers
Donderdag	18.00 tot 19.00	6 banenbad	12 en jonger	Roos Peter Peter	FG EG DG2	42 zwemmers
Donderdag	19.00 tot 20.00	8 banenbad	13 en ouder	Norbert Jorian/Thom Chris Dane	DG1 CJ1 BJ1 DA2	40 zwemmers
Donderdag	20.00 tot 21.00	8 banenbad	13 en ouder	Dane Frank Frank	DA1 H4 Recr.	40 zwemmers
Donderdag	21.00 tot 22.00	8 banenbad	13 en ouder	Ruud Ruud Amber	H1 H2 H3	40 zwemmers

De trainers maken, de ochtend van de training, een baan indeling waarbij rekening gehouden wordt met snelheid van de zwemmers, zodat er niet ingehaald wordt.

Routing

- WP volgt de routing van het SKWA (zie afbeelding) waarbij iedere zwemmer zich meldt bij de hulpouder bij het poortje in de hal, herkenbaar aan het gele hesje.
- De even banen beginnen bij het startblok, de oneven aan de kant van de kleedkamer.
- Op deze wijze zorgen wij ervoor dat iedere zwemmer in het zwembad na omkleden direct naar zijn of haar juiste plek in het bad kan lopen. We voorkomen hiermee heen en weer geloop door het bad.
- Aan het einde van de training (10 minuten voor het hele uur) verlaten zwemmers op aangeven van de trainer het bad. We laten 1 baan tegelijk het bad verlaten, zodat er in de natte gang en bij de hokjes geen opstoppingen ontstaan.
- Omkleden na de training gebeurt in de gemeenschappelijke kleedkamers met 1.5 mtr afstand of in de persoonsshokjes om en om.
- Het zwembad wordt verlaten via de schone voeten gang en de deur naar de hal (dus niet via de poortjes)



Rood is ingaande route, blauw is uitgaande route



Zwemmers

- Komen zoveel mogelijk in ZPCH kleding naar het zwembad, zodat het zichtbaar is dat ze voor een training van ZPCH komen.
- Zorgen dat bidons thuis gevuld zijn.
- Desinfecteren de handen bij binnenkomst in het zwembad. ZPCH verzorgt een statafel met daarop een pompje met desinfecterende handgel.
- Indien de training in het 8b bad is, kleden zich uit op de tribune, met minimaal 2 stoeltjes afstand van elkaar.
- Indien de training in het 6b bad is, kleden zich uit langs het raam tussen 6b bad en 8b bad. Training in het 6b bad is voor jeugd onder 12 jaar dus is tussenruimte geen issue.
- Indien de training in het 8b bad is dan alle kleding in hun tas en plaatsen die aan de overzijde langs de raamwand (tussen 6b bad en 8b bad) op de plastic bankjes. Dit gebeurt pas nadat de trainer aangegeven heeft dit te doen. Tot die tijd blijven de zwemmers wachten, achter de touwen aan de tribune kant.
- Indien de training in het 6b bad is dan alle kleding in hun tas en plaatsen die langs de raamwand (tussen 6b bad en 8b bad).
- Lopen vervolgens naar hun start positie. .
- Houden op de kant bij de startpositie 1.5 mtr. afstand van elkaar door zich te verdelen over de 2 banen waar ze in zwemmen. De 5^e zwemmer in de baan, start vanuit het water.
- Zwemmen in de ene baan heen en in de baan ernaast terug.
- Tijdens een opdracht wordt **niet** ingehaald.
- Na iedere opdracht neemt iedereen dezelfde startpositie in.
- Indien een zwemmer tijdens een opdracht niet meer verder kan en moet uitrusten dan kan dit alleen in de rechtse hoeken van een baan (gezien vanaf de muurkanten). Elke baan heeft dus maximaal 2 uitrustpunten. Per uitrustpunt mag er maximaal 1 zwemmer tegelijk aanwezig zijn. Zodra een zwemmer bij een uitrustpunt bent maakt de zwemmer dit kenbaar aan de trainer en zorgt er dan ook voor dat andere zwemmers de rustende persoon op gepaste afstand kunnen passeren.



Ouders en verzorgers

- informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen
- stem met je kind je contactgegevens af, zoals mobiele telefoonnummer
- als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot de sportlocatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren)
- direct na de sportactiviteit haal je de kinderen op van de sportlocatie/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is

Trainers en hulpouders

- je zorgt er voor dat alles volgens de regels verloopt
- help de zwemmers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt
- bereid je training goed voor. Zorg dat er tijdens de activiteiten ook 1,5 meter afstand gehouden kan worden
- bij vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar dient de groep t/m 12 jaar ook ten alle tijden 1.5 mtr afstand te bewaren.
- zorg dat de training klaar staat als de zwemmers het bad in komen zodat je gelijk kunt beginnen.
- weet wie er aanwezig zijn bij de training/activiteit (zowel leden als niet-leden)
- volg de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen
- laat kinderen gefaseerd het zwembad betreden en verlaten. Wijs ze erop dat ze na de training direct naar huis gaan
- zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de les/training, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is
- zorg dat dat de training zoveel mogelijk met vaste groepen wordt ingevuld en dat de samenstelling van deze groepen zo min mogelijk wijzigt