



Inleiding

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

Corona coördinator

Algemeen Coördinator WZ:	Nico Zwinkels	nico@bestuur.zpch.nl
Maandag training:	Bas Eelzak	
Dinsdag en donderdag training:	Wendy Zwinkels	
Woensdag en zaterdag training:	Tristan Kroon	

Materialen/ Hulp

- desinfecterende hand gel
- 4 hesjes met 1.50 afstand
- Hulpouders 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.

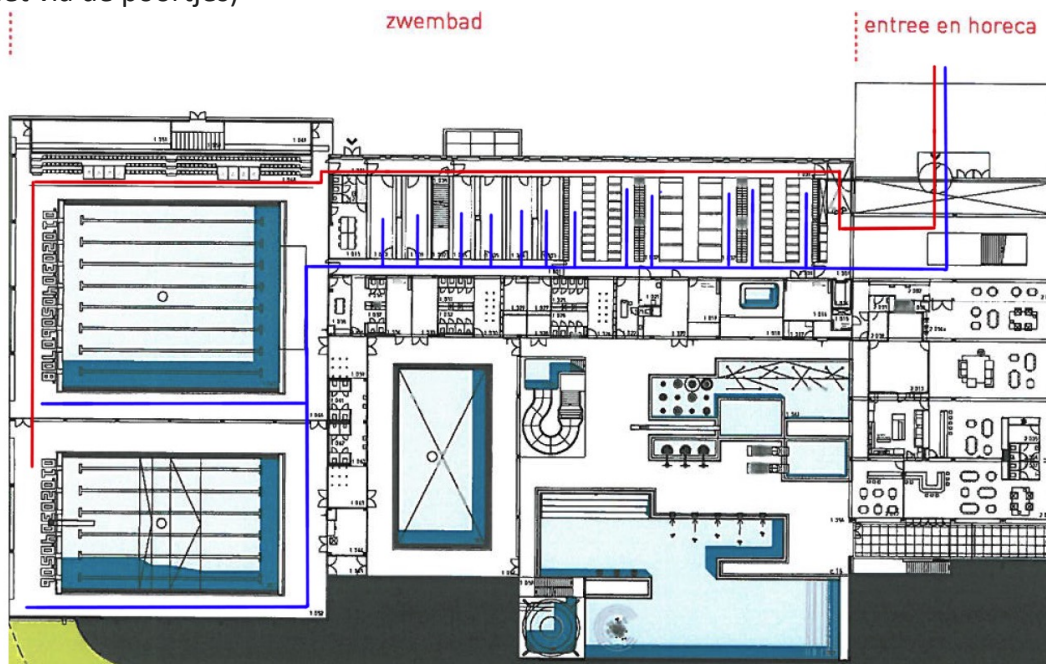
Trainingsdag	Tijd	Trainers	Waar?	Doelgroep	maximum aantal zwemmers
Dinsdag	18.45 - 20.00	Kay, Wendy	SKWA - 8 banenbad	13 en ouder	40 zwemmers
Woensdag	17.30 - 18.30	Tristan	SKWA - 6 banenbad (3 banen)	12 en jonger	21 zwemmers
	18.30 - 20.00	Tristan	SKWA - 6 banenbad (3 banen)	12 en jonger	21 zwemmers
Donderdag	18.00 - 19.00	Kay, Wendy	SKWA - 8 banenbad	13 en ouder	40 zwemmers
	19.00 - 20.00	Kay, Wendy	SKWA - 6 banenbad	13 en ouder	30 zwemmers
Zaterdag	07.30 - 09.00	Tristan, Sjaak	SKWA - 8 banenbad	13 en ouder	40 zwemmers
	09.00 - 10.00	Tristan, Giel	SKWA - 8 banenbad	1 baan 12 en jonger en 7 banen masters	40 zwemmers

Maximum aantal zwemmers wordt gewaarborgd doordat iedereen zich van te voren aanmeldt voor de training. Waarbij geldt Vol = Vol!

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

- WZ 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.
- Deze hulpouder krijgt van de trainer de baan indeling met materiaal benodigdheden.
- Deze hulpouder informeert iedere zwemmer over 3 dingen:
 - In welke baan ze zwemmen en de volgorde in de baan
 - welke materialen deze training nodig zijn
 - waar de zwemmer start (start zijde of keerpunt zijde)
- 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 verlaten zwemmers op aangeven van de trainer het bad. We laten 5 zwemmers 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 persoonshokjes 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 stafel met daarop een pompje met zeep.



- Kleden zich uit op de tribune, met minimaal 2 stoeltjes afstand van elkaar
- Stoppen alle kleding in hun tas en plaatsen die langs de lange wand achter hun start positie.
- Lopen vervolgens naar hun start positie.
- Leggen de benodigde materialen bij de start van hun baan. Naast elkaar, zonder dat materialen van verschillende zwemmers elkaar aanraken.
- Gebruiken alleen hun eigen materialen. Materialen worden niet uitgeleend.
- 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 keerpunt wordt er onder de lijn door gezwommen.
- Tijdens een opdracht wordt niet ingehaald.
- Na iedere opdracht neemt iedereen dezelfde startpositie in.

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
- zorg dat er in de leeftijdsgroep van 13 t/m 18 jaar zo min mogelijk materialen gebruikt moeten 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