



Z&PC de Otters het Gooi

Protocol trainingswedstrijden onder 18 jaar 23 en 29 november (onder voorbehoud)

Voor de regels rond onze **interne trainingswedstrijden** volgen wij de richtlijnen van de KNZB.

Informatie voor alle aanwezigen

Van iedereen die aanwezig is bij de **interne trainingswedstrijd voor zwemmers onder 18 jaar** wordt verwacht dat ze op de hoogte te zijn van het coronaprotocol.

1a. Algemeen

- Alle gangbare RIVM-richtlijnen, zoals geen handen schudden, handen wassen en 1,5 meter afstand houden, zijn en blijven onverminderd van kracht:
 - <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-tegen-het-coronavirus>
 - <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/openbaar-en-dagelijks-leven/sport>
 - https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/coronaprotocol_wedstrijdsport/
- 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.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 17 jaar onderling).
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Bij binnenkomst in het zwembad was je je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden. Desinfecteer ook de objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen), na een toilet bezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Volg altijd de aangegeven looproute.

1b. De basisregels m.b.t. de 1,5 meter-norm zijn:

- Kinderen t/m 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen 1,5m afstand te houden. Leden van 1 huishouden hoeven onderling geen afstand te houden.
- Jongeren van 13 t/m 17 jaar hoeven onderling geen 1,5m afstand te houden, maar wel tot volwassenen. Er wordt wel verzocht binnen een mondkapje te dragen als er niet gezwommen wordt.
- Volwassenen (18 jaar en ouder) houden altijd 1,5m afstand van elkaar te houden en er wordt verzocht binnen een mondkapje te dragen.

2. Voorbereiding

- Ga voorafgaand aan de interne trainingswedstrijd thuis naar het toilet;
- Vul voorafgaand aan de interne trainingswedstrijd thuis je bidons met water en/of sportdrink;
- Bij voorkeur thuis omkleden en in de accommodatie geen gebruik te maken van de kleedruimten.



3. Wedstrijdvoorbereiding:

- Opbouw van het wedstrijdbad door vrijwilligers: extra aandacht voor bepaalde materialen die door meerdere personen gebruikt kunnen worden (bv. de microfoon) en geregeld gedesinfecteerd dienen te worden.
- Uitslagen worden niet opgehangen worden maar gemaild naar de leden

4. Aankomst

- Iedereen komt binnen via de hoofdingang van het complex van de Zandzee (zie plattegrond)
- Juryleden arriveren 5 minuten voor de afgesproken tijd om als eerste het zwembad te betreden en de met de voorbereidingen voor de wedstrijd te kunnen starten.
- Zwemmers worden verwacht op de afgesproken tijd aan te komen bij het zwembad. Als een zwemmers te laat arriveert, dan kan hem/ haar de toegang tot het bad en de wedstrijd ontzegd worden.
- Iedereen blijft buiten wachten tot wordt aangegeven dat men naar binnen mag. Alleen mensen die geregistreerd zijn (zwemmers, officials en vrijwilligers) mogen naar binnen. Geregistreerde personen zijn opgenomen op de toegangslijst. Mensen die niet geregistreerd zijn worden niet toegelaten.
- Vorm een rij als je naar binnen mag.

5. Vaste plekken in het zwembad tijdens de trainingwedstrijden

- Alle zwemmers nemen plaats op de hoofdtribune, blijven op die plek tot ze opgeroepen worden voor een wedstrijd en houden voldoende afstand van elkaar.
- Jury leden hebben een vaste plek aan de startkant van het zwembad en houden 1,5 afstand van elkaar.
- Klokkers staan links van het startblok en houden ten minste 1,5 meter afstand van de startende en aankomende zwemmers.
- Coaches staan op een vaste plek aan de recreatiebad-zijde en houden tenminste 1,5 onderlinge afstand van elkaar.
- De kaartjesloper is de enige persoon van de jury die mobiel is en houdt 1,5 meter afstand van andere juryleden en zwemmers tijdens het doorgeven van de gezwommen tijden.

6. Inzwemmen

- Tijdens het inzwemmen gelden de basisregels voor sportbeoefening;
- Géén sprints vanaf het startblok toestaan.
- Materialen en kleding blijven bij je eigen zitplaats.

7. Tijdens de trainingwedstrijd

- Geforceerd stemgebruik, fluiten of zingen is verboden. Aanmoedigen van zwemmers is dus niet toegestaan.
- Mocht een zwemmer/coach/trainer of official tijdens de wedstrijd Corona-relateerde klachten ontwikkelen, dan zal de coach/trainer dit aan de scheidsrechter moeten melden en zal hem/haar worden verzocht direct het zwembad te verlaten.



8. Startprocedure

- Deelnemer loopt direct van zitplaats naar de voorstart aangestuurd door de aangewezen coach/begeleider.
- Zwemmers lopen pas naar het platform toe wanneer dat aangegeven wordt bij de voorstart.
- Na afloop serie zwembad verlaten en teruglopen naar de eigen zitplaats.
- Geen kleding of andere materialen meenemen naar het startblok.
- 1,5m afstand bewaren tussen sporters en juryleden/officials.

9. Toiletbezoek

- Iedereen wordt verzocht voorafgaand aan het bezoek thuis naar het toilet te gaan.
- Beperk het gebruik van het toilet tot het noodzakelijke minimum.
- Toiletten worden regelmatig gedesinfecteerd.

10. Vertrek

- Zwemmers worden verzocht na het laatste gezwommen programmanummer het wedstrijdbad te verlaten, om zo opstoppingen in de kleedkamer te voorkomen.
- Zwemmers kunnen niet opgewacht worden in de hal van het zwembad. Ouders kunnen hun zoon/dochter in de auto, dan wel buiten opwachten.
- Ouders die hun kinderen ophalen en moeten wachten, wordt verzocht hun auto te parkeren in de beschikbare parkeervakken en niet aan de zijkant van het gebouw, dicht bij de uitgang (dit ivm opstoppingen en onwenselijke verkeerssituaties).
- Geen gebruik maken van douches en gebruik van overige ruimten in de accommodatie tot uiterste beperken;
- Indien het wel nodig is om gebruik te maken van kleedruimten dan op ruime afstand van elkaar.
- Uit- en aankleden op dezelfde plek.
- Vertrek aansluitend direct naar huis. Was je handen met water en zeep bij thuiskomst na de training.

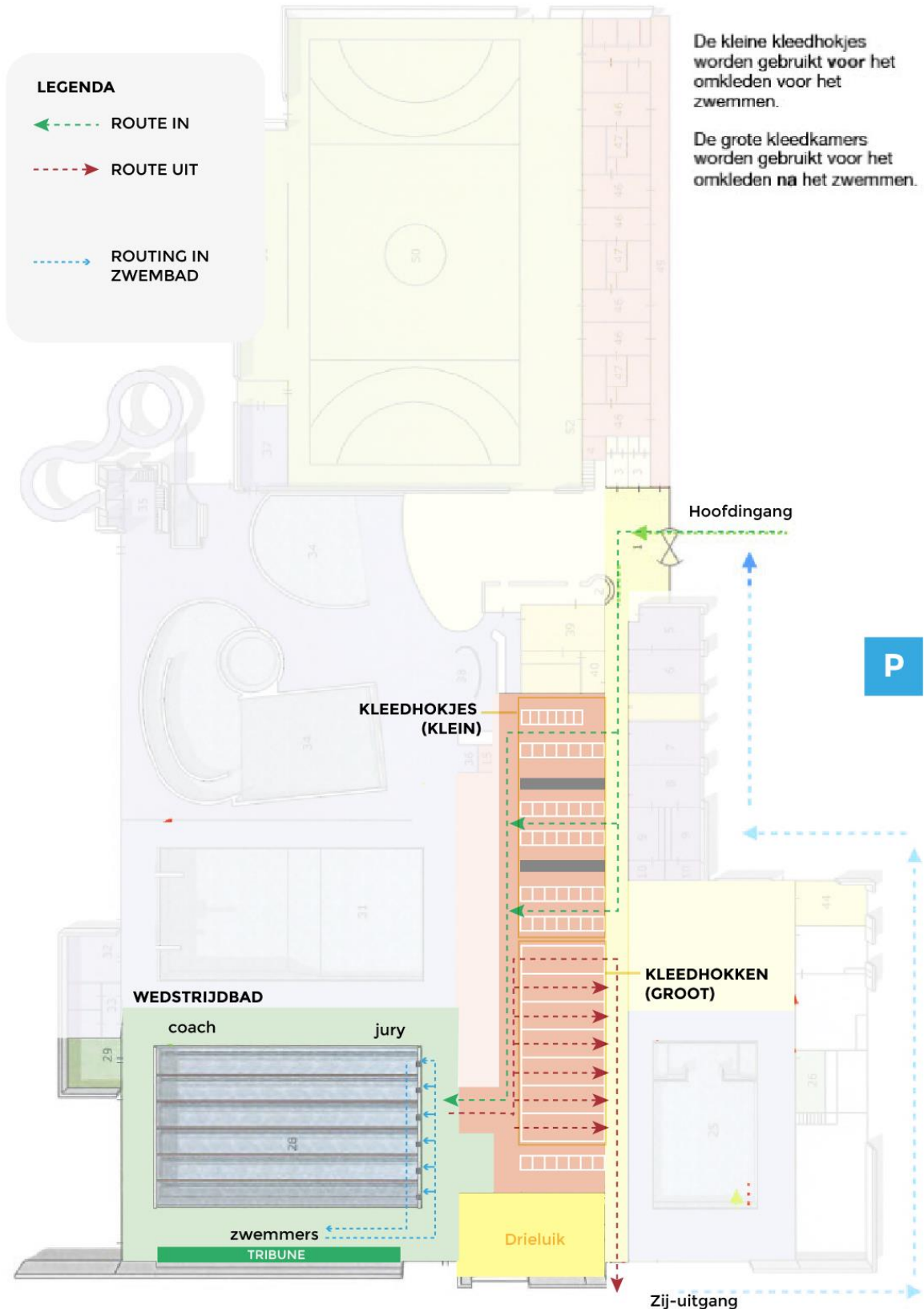
11. Route in het zwembad

Doel is afstand te kunnen houden van elkaar en zo min mogelijk elkaar te hoeven kruisen bij binnenkomst en vertrek.

- Volg de aangegeven route in het bad, zie hiervoor onderstaande plattegrond;
- Maak gebruik voor het zwemmen van de kleine kleedhokjes;
- Na de training, kleeft je om in de grote kleedhokken en verlaat het complex via de verenigings uitgang.



Zwem- en Poloclub De Otters Het Gooi





spelregels om weer veilig samen te sporten

informatie voor sporters



blijf thuis als je verkouden of griepig bent



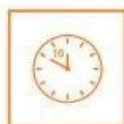
laat tijdig weten dat je deelneemt aan de sportactiviteit



kom enkel naar de locatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat



reis bij voorkeur alleen én op eigen gelegenheid



max. 10 minuten voor aanvang aanwezig. Verlaat direct na de sportactiviteit de locatie



kom in je sportkleding, kleedkamers en douches zijn gesloten



volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie



ben je tussen de 13 en 18 jaar? Houd dan te allen tijde 1,5 meter afstand, ook tijdens het sporten



gebruik zoveel mogelijk je eigen materialen. Reinig gedeelde materialen direct na gebruik



neem je eigen bidon gevuld mee

sport bewust, houd je aan de spelregels, zo hebben we samen sportplezier

Meer informatie nocnsf.nl/sportprotocol

#wewinnenveelmetsport

