



Protocol inzake verantwoord zwemmen

Zwem en Poloclub De Otters Het Gooi

Colofon

Dit protocol is opgesteld door:

Bestuur DOHG	Mei 2020 (na review Zandzee)
Versie	3.3; mei 2020
Met medewerking van:	Bestuurs- en commissieleden Zwem- en Poloclub De Otters Het Gooi



Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	3
1.1	Corona-coördinator.....	3
1.2	Voor wie	3
1.3	Trainings/leslocatie	3
1.4	Droogtrainingen	3
1.5	Toezicht	4
2	Algemene richtlijnen voor alle afdelingen, sporters en begeleiders	5
2.1	Algemeen.....	5
2.2	Vorbereiding.....	5
2.3	Vervoer	5
2.4	In de accommodatie.....	5
2.5	Tijdens de training.....	6
2.6	Na de training/zwemles	6
3	Activiteiten in het zwembad	7
3.1	Groepsactiviteiten	7
4	Veiligheids- en- hygiëneregels voor ouders en verzorgers	8
4.1	Route in het zwembad	8
5	Diplomazwemmen	10
5.1	Uitvoering.....	10
5.1.1	Kaderleden	10
5.1.2	Ouder/verzorger (begeleider)	10
5.1.3	Kinderen	11
5.2	Rooster	11
6	Waterpolo	13
6.1	Rooster	13
7	Wedstrijdzwemmen/masters.....	14
7.1	Trainingsopzet Wedstrijdzwemmen en Masters:	14
8	Trimzwemmen.....	15



1 Inleiding

Dit protocol is ontwikkeld met het oog op de herstart van sport in de corona-crisis en geldt met ingang van 2 juni 2020. Vanaf deze datum mogen alle leden van de vereniging, onder begeleiding van trainers weer samen trainen in De Zandzee. Dit protocol heeft als doel om de opstart vooral veilig te laten plaatsvinden.

Dit protocol is van toepassing op alle sporters en afdelingen van Z&PC De Otters Het Gooi (DOHG) Bussum. DOHG heeft meerdere afdelingen die allen actief zijn in het zwembad:

- Diplomazwemmen;
- Waterpolo;
- Wedstrijdzwemmen / Masterzwemmen;
- Trimzwemmen.

De afdeling Gehandicapten Elementair Zwemmen zullen gedurende de rest van dit seizoen (2019-2020) geen activiteiten ontplooiën.

De meest recente versie van dit protocol is ter raadpleging beschikbaar op de voorpagina van www.deottershetingooi.nl

Het corona protocol van zwembad De Zandzee is leidend. Het overzicht met geplande trainingstijden per afdeling is leidend voor wanneer trainingen kunnen plaatsvinden. Dit protocol is gebaseerd op:

- De Zandzee corona protocol (geraadpleegd 21 mei 2020);
- KNZB's [handreiking](#) voor goede voorbeelden in corona tijd;
- [Protocol Verantwoord Zwemmen](#) van de samenwerkende partijen in de zwembranche evenals de door deze partijen opgestelde [veelgestelde vragen](#).

1.1 Corona-coördinator

De corona-coördinatoren bij DOHG zijn per afdeling (waterpolo, wedstrijdzwemmen, masters, diplomazwemmen) geregeld aangezien deze nooit gelijktijdig trainen. DOHG zorgt ervoor dat op alle uren een corona-coördinator aanwezig is. Hiervoor zal in de meeste gevallen een ouder worden aangewezen of anders een kaderlid.

1.2 Voor wie

DOHG biedt deze trainingen/zwemlessen aan voor haar leden. Gezien de capaciteit van het beschikbare badwater en beschikbare trainers/kaderleden kunnen wij dit niet aanbieden aan niet-leden. Niet-leden kunnen gebruik maken van de DOHG-regeling dat je drie keer mag deelnemen aan een training, voor je besluit lid te worden. Dit geldt niet voor diplomazwemmen.

1.3 Trainings/leslocatie

De trainingen/zwemlessen in het water vinden onder begeleiding van de trainers/kaderleden van DOHG uitsluitend plaats in zwembad De Zandzee, in het toebedeelde deel van het zwembad. Dit is dan ook meteen de enige plek waar de trainingen/zwemlessen plaats kunnen en mogen vinden.

1.4 Droogtrainingen

Droogtrainingen zouden gegeven kunnen worden op het grasveld achter het zwembad. Voor droogtrainingen wordt een apart protocol opgesteld, welke dan beschikbaar is op de website van de DOHG. Het is niet toegestaan om andere locaties in of rondom Sportcomplex De Zandzee te gebruiken,



Zwem- en Poloclub **De Otters Het Gooi**



zoals het bordes, de parkeerplaats etc. Alleen deelnemers en trainers betreden het grasveld, toeschouwers zijn niet welkom. Indien droogtrainingen worden aangeboden zullen de tijden vooraf worden afgestemd met de De Zandzee, in verband met droogtrainingen van andere verenigingen op hetzelfde terrein.

1.5 Toezicht

De trainers houden toezicht op het handhaven van de regels en kunnen indien nodig actie nemen. Er zijn specifiek afspraken met Z&PC De Otters Het Gooi gemaakt op basis van de richtlijnen van het RIVM, De Zandzee en de gemeente Gooise Meren. De trainer/kaderlid is te herkennen aan zijn/haar De Otters Het Gooi kleding.

Bij het niet naleven van de regels zal de trainer/kaderlid een waarschuwing geven aan het lid of ouder van het lid. Mocht deze niet opgevolgd worden, dan wordt het lid verzocht direct het zwembad te verlaten. Deelname aan een volgende training/zwemles is mogelijk, nadat het lid (en bij leden tot 18 jaar de ouders) hiervoor toestemming heeft gekregen van de trainer/kaderlid.



2 Algemene richtlijnen voor alle afdelingen, sporters en begeleiders

2.1 Algemeen

- Alle gangbare RIVM-richtlijnen, zoals geen handen schudden, handen wassen en 1,5 meter afstand houden, zijn en blijven onverminderd van kracht;
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven zich niet te conformeren aan de 1,5 meter richtlijn. Wel dient men 1,5 meter afstand te bewaren tot de instructeur/trainer;
- Sporters of staf die niet in staat zijn alle richtlijnen consequent op te volgen worden toegang tot de sportaccommodatie verboden;
- Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd.

2.2 Voorbereiding

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts en neem contact op met de bondsarts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is;
- Ga voorafgaand aan de training thuis naar het toilet;
- Vul voorafgaand aan de training thuis je bidons met water en/of sportdrink;
- Was voorafgaand aan de training je handen voor minimaal 20 seconden;
- Bij voorkeur thuis omkleden en in de accommodatie geen gebruik te maken van de kleedruimten.

2.3 Vervoer

- Individueel naar de sportaccommodatie reizen heeft de voorkeur. Vermijd reizen met openbaar vervoer. Geen vervoersmiddel delen met sporters tenzij deze sporters ook in de privé situatie samenwonen!

2.4 In de accommodatie

- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op en Corona coördinator (herkenbaar aan hesje) op;
- Ouders, verzorgers, toeschouwers of niet essentiële stafleden en niet essentiële vrijwilligers van DOHG hebben geen toegang tot de accommodatie;
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van het sporten op de accommodatie. Als groep komen jullie gezamenlijk naar binnen. Trainer of corona-coördinator zal de groep begeleiden naar de kleedcabines en zwemzaal;
- In de sportaccommodatie altijd tenminste 1,5 meter afstand van elkaar houden;
- Indien het nodig is om gebruik te maken van kleedruimten dan doe je dat bij binnenkomst in de kleine kleedcabines. Na het zwemmen omkleden in de groepskleedkamers;
- Er blijft geen kleding in omkleedhokjes of gemeenschappelijke kleedruimten achter. U neemt alle kleding mee naar de zwemzaal;
- Geen gebruik maken van douches en gebruik van overige ruimten in de accommodatie tot uiterste beperken;
- Maak alleen gebruik van toilet aan zijde wedstrijdbad. Gebruik de beschikbare ontsmettingsmiddelen voor en na gebruik van het toilet (alleen aan de zijde van het wedstrijdbad);
- Werk zoveel mogelijk in vaste teams tijdens de trainingen/zwemlessen;
- De sporters gebruiken alleen eigen sportmaterialen en zijn de enigen die deze materialen aanraken;



-
- Er worden geen activiteiten verricht die fysiek contact vereisen;
 - De invulling van de training volgt het sportspecifieke trainingsprotocol.

2.5 Tijdens de training

- De sporters gebruiken alleen eigen sportmaterialen en zijn de enigen die deze materialen aanraken.

2.6 Na de training/zwemles

- 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 alleen in de grote kleedkamers en op ruime afstand van elkaar. Concreet betekent dit dat je gebruik maakt van de beschikbare plekken (niet de afgeplakte) en dat er niet meer dan 7 personen tegelijkertijd gebruik maken van 1 groepskleedkamer. De Corona coördinator ziet hierop toe;
- Je spullen neem je mee (in je eigen tas) naar de zwemzaal;
- Verlaat direct na het sporten de accommodatie via de aangewezen uitgang;
- Vertrek aansluitend direct naar huis. Was je handen met water en zeep bij thuiskomst na de training.



3 Activiteiten in het zwembad

3.1 Groepsactiviteiten

- Vooraf worden deelnemers geïnformeerd door afdelingscoördinatoren of trainers wanneer zij op de training worden verwacht;
- Slechts activiteiten die passen binnen de gestelde beperkende maatregelen zijn toegestaan. Dus alleen activiteiten waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand te allen tijde kan worden gewaarborgd;
- Voor kinderen tot en met 12 jaar geldt het handhaven van de 1,5 meter afstand niet;
- Deelnemers wordt verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen;
- Deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens direct op de aangegeven wijze naar de plek waar de groepsactiviteit plaatsvindt;
- Deelnemers houden 1,5 meter afstand van elkaar en de medewerkers;
- De toezichthouder/instructeur/trainer blijft altijd op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
- Overweeg 1-richtingsverkeer per baan (een baan heen, andere baan terug);
- Zwemmers dienen onderlinge afstand te bewaren en inhalen is niet toegestaan, door middel van pionnen op de kant wordt voor de zwemmers herkenbaar gemaakt hoe de afstand zich verhoudt, daarnaast ook de rugslagvlaggen opgehangen die ook een afstand van 5 meter weergeven;
- Indien in het zwembad gekozen wordt voor gebruikmaking van de breedte van het zwembad wordt dit ook door middel van pionnen weergegeven en met de zwemmers gedeeld welke afstand hierin is aangehouden;
- Voor een aantal afdelingen zullen activiteiten niet d.m.v. banenzwemmen worden uitgevoerd, sporters krijgen dan een duidelijke instructie van de trainer ten aanzien van de oefening en het handhaven van de 1,5 meter afstand;
- De Zandzee hanteert voor zwemmers van 13 jaar en ouder een maximum van 4 zwemmers per 25m baan, hier zal De Otters Het Gooi veelal niet aan komen, maar wordt wel als uitgangspunt gehanteerd.

Groepen mogen elkaar niet kruisen of overlappen, hier zal in de planning rekening mee gehouden te worden, door bijv. minimaal 10 minuten in te plannen tussen het eind van training/zwemles 1 en het begin van training/zwemles 2.



4 Veiligheids- en- hygiëneregels voor ouders en verzorgers

- Houd je aan alle voorschriften zoals door het RIVM, Zwembad de Zandzee en De Otters Het Gooi zijn afgekondigd;
- Informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de trainers of andere begeleiders opvolgen;
- Stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- **Meld je kind(eren) indien nodig tijdig af voor de training/zwemles;**
- Breng je kind(eren) alleen wanneer er een training voor jouw kind(eren) gepland staat;
- Breng je kind(eren) niet als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Breng je kind(eren) niet als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/ of benauwdheidsklachten; Als iedereen binnen het gezin 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten trainen bij ons;
- Breng je kind(eren) niet als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19), of zeer waarschijnlijk besmet is. Omdat uw kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, mag uw kind tot 14 dagen na het laatste contact niet op de trainingslocatie komen;
- Reis alleen met jouw kind(eren) of kom met personen uit jouw huishouden;
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid;
- Ouder/verzorger/begeleiders hebben helaas nog geen toegang tot de trainingslocaties. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- Direct na de training halen de ouder/verzorger de kinderen op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is;
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor afloop van de training;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers en bestuursleden.

Meer relevante informatie over sport en Corona:

- De Zandzee: <https://www.dezandzee.nl/maatregelen/>;
- <https://www.zwembadbranche.nl/protocol-verantwoord-zwemmen/>;
- NOC-NSF: [coronavirus-en-sport](#);
- NOC-NSF: [corona-checklist_opstarten-vereniging](#);
- Noodverordening Gemeente : <https://goisemeren.nl/informatie-corona/corona-en-sport/>.

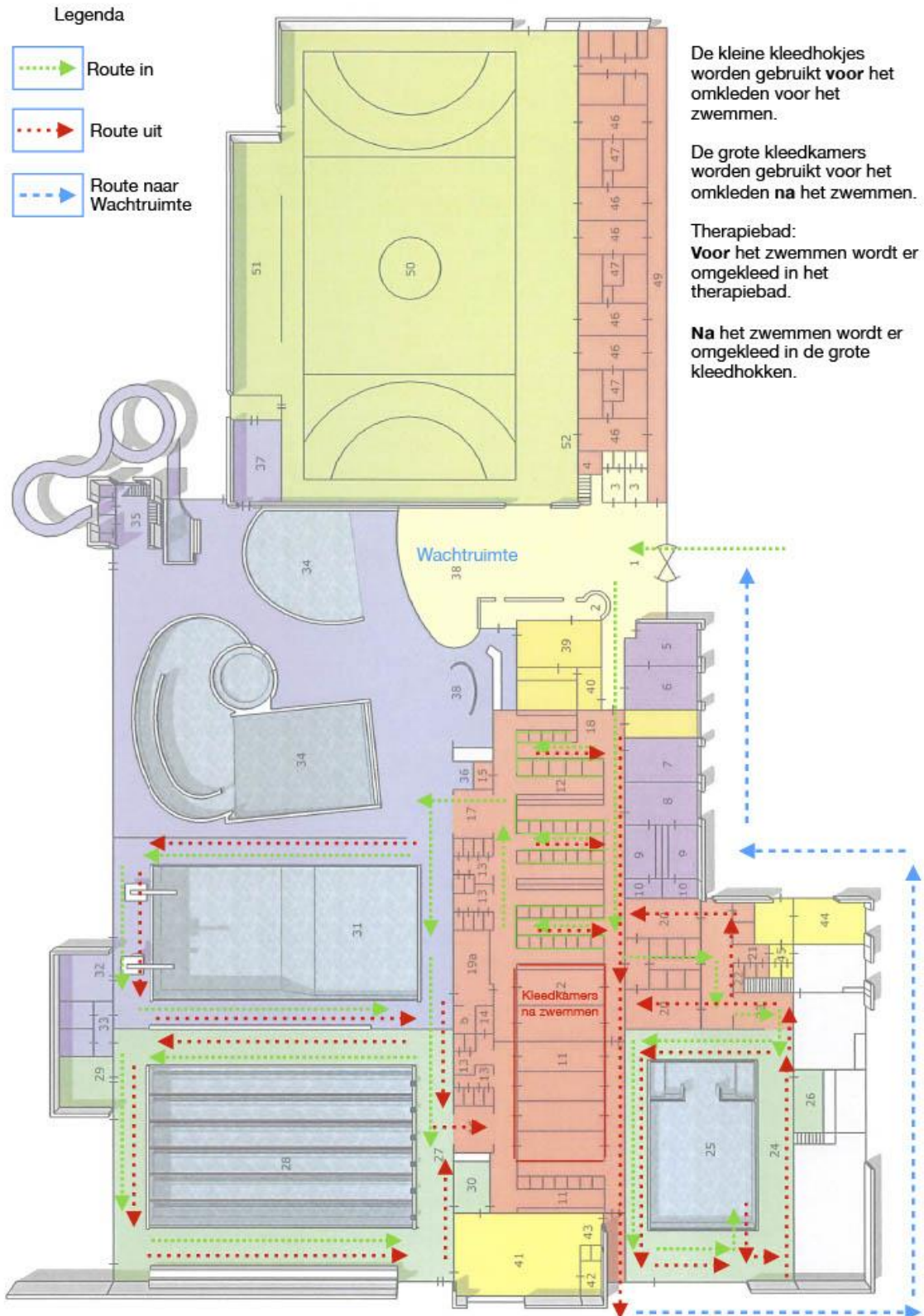
4.1 Route in het zwembad

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;
- Ga naar het zwembad, zet je tas op de tribune of banken (er zijn stickers aangebracht, zodat je kunt zien hoe de verdeling is) en wacht aan de tribune kant tot de trainer je komt halen;
- Na de training, kleed je om in de grote kleedhokken en verlaat het complex via de verenigings uitgang.



Zwem- en Poloclub De Otters Het Gooi





5 Diplomazwemmen

5.1 Uitvoering

5.1.1 Kaderleden

- Anders dan in een dreigende situatie, maken kaderleden op geen enkel moment fysiek contact en geldt de 1,5 meter afstand als stelregel. Dus ook niet met kinderen tijdens de zwemles;
- Bij het uittrekken van de natte kledingstukken instrueren kaderleden de kinderen elkaar te helpen;
- Kaderleden geven bij voorkeur les vanaf de kant. Zij mogen wel het water in om bijvoorbeeld stationnetjes/materialen klaar te leggen;
- Gebruik spel- en drijfmaterialen conform de diploma-eisen;
- Kaderleden gebruiken eigen materialen en/of materialen uit het zwembad en komen niet aan het materiaal van de kinderen;
- Kaderleden gaan niet douchen voor, tijdens en na de zwemlessen en nemen van huis iets te drinken en eventueel iets te eten mee. Er worden geen drankjes rondgebracht tijdens de lessen;
- Kaderleden registreren de namen van de kinderen die bij de les aanwezig zijn op een presentielijst. Op deze lijst staan ook 06 nummers van de bereikbare ouder/verzorger van het kind vermeld.

5.1.2 Ouder/verzorger (begeleider)

- Alle ouders/verzorgers ontvangen persoonlijk bericht over de startdatum en -tijden van hun kind;
- Voor elk kind dat zwemles volgt mag maximaal één ouder/verzorger meekomen (ook géén broertjes/zusjes);
- De ouder/verzorger draagt het kind over aan het kaderlid bij de hoofdingang in zwemkleding en 'afzwemkleding';
- De ouder/verzorger blijft buiten het zwembad na het overdragen van hun kind. Ze kunnen de zwemlessen dus niet bijwonen. Een kwartier voor beëindiging van de les verzamelen de ouders/verzorgers op voldoende afstand van elkaar weer bij de hoofdingang en worden door een kaderlid meegenomen naar de grote kleedkamers om hun kind op te wachten en met afdrogen/aankleden te helpen. Ook in de kleedkamers blijven zij op voldoende afstand van andere ouders. Er zijn drie kleedkamers voor moeders/vrouwelijke verzorgers en drie kleedkamers voor de vaders/mannelijke verzorgers;
- Na afloop van de zwemles dient men de accommodatie zo snel mogelijk weer te verlaten via de zij-ingang;
- Bij voorkeur geen gebruik maken van het toilet. Indien nodig kan er gebruik gemaakt worden van de, op locatie, aangeven toilet(ten) met inachtneming van de 1,5 meter afstand;
- Ouders/verzorgers houden 1,5 meter afstand van de kaderleden en andere ouders/verzorgers en hun kinderen;
- Bent u als ouder/verzorger met uw kind niet op de aangegeven tijd bij de hoofdingang, dan vervalt voor uw kind de zwemles. Het wordt niet alsnog in het zwembad toegelaten;
- Vragen (bijvoorbeeld over de vorderingen van het kind tijdens de zwemlessen) kunnen gesteld worden per e-mail, diplomazwemmen@deottershetingooi.nl.



5.1.3 Kinderen

- Bij aankomst hebben kinderen de badkleding en de 'afzwemkleding' al aan en kleding (bij voorkeur onesie/jumpsuit of joggingpak en uiteraard ondergoed) en een handdoek voor na de les in een tas bij zich. Die tassen worden in de zwemzaal gelegd. Een extra plastic tas voor de natte zwemkleding wordt geadviseerd;
- De kinderen gaan vervolgens op de aangegeven wijze onder begeleiding van een kaderlid naar de plek waar ze zwemles krijgen. De tweede en derde groep hebben een korte wachttijd in het activiteitenbad om de voorgaande groep de zwemzaal te laten verlaten;
- Kinderen wordt verzocht thuis te douchen;
- Kinderen wordt gevraagd om voor de zwemles thuis naar het toilet te gaan. Indien nodig kan er gebruik gemaakt worden van de aangegeven toilet(ten).

5.2 Rooster

Tot de zomerperiode zal de afdeling diplomazwemmen op zondagochtend gebruikmaken van het wedstrijdbad voor zwemlessen aan de afzwemgroepen A, B en C. De lessen duren 45 minuten. Om de logistiek covid-19 proof te maken, hanteren we een tijdspanne van vijf minuten tussen het eind van de ene les en het begin van de volgende les om de groepen te wisselen. Ouders wachten met hun kind 10 minuten voor aanvang van de les bij de hoofdingang tot de corona coördinator en een kaderlid de kinderen op komt halen. Ouders blijven buiten. Een kwartier voor einde van de les worden de ouders door de corona coördinator en een kaderlid naar de grote kleedkamers begeleid via de kortste route. Hierbij bepaalt het geslacht van de ouder over welke kleedkamers ze verdeeld worden.

Aan het einde van de les worden de kinderen door de corona coördinator en één of meerdere kaderleden naar hun ouders in de grote kleedkamers gebracht. Ze verlaten na afdrogen en aankleden het zwembad via de zij-ingang.

De kinderen van het 2e en 3e blok worden na ontvangst bij de hoofdingang via de looproute naar het activiteitenbad gebracht en wachten daar op de groene banken tot ze naar hun leslocatie gebracht worden.

Het schema ziet er hierdoor als volgt uit en hanteren we de volgende tijdsindeling:

- Diploma B - lestijd 7:30 - 8:15
 - 7:20 ontvangst bij de hoofdingang ouders en kinderen
 - 7:30 aanvang les
 - 8:00 ontvangst bij de hoofdingang ouders
 - 8:15 kinderen richting grote kleedkamers
- Diploma A - lestijd 8:20 - 9:05
 - 8:10 ontvangst bij de hoofdingang ouders en kinderen
 - 8:20 aanvang les
 - 8:50 ontvangst bij de hoofdingang ouders
 - 9:05 kinderen richting grote kleedkamers
- Diploma C - lestijd 9:10 - 9:55
 - 9:00 ontvangst bij de hoofdingang ouders en kinderen
 - 9:10 aanvang les
 - 9:40 ontvangst bij de hoofdingang ouders
 - 9:55 kinderen richting grote kleedkamers



Zwem- en Poloclub ***De Otters Het Gooi***



Gedurende het laatste blok worden de gebruikte materialen zoveel mogelijk tijdens de les al opgeruimd.

Nadat de kleedkamers door ouders/verzorgers zijn verlaten, maken de instructeurs er nog even gebruik van om kleding aan te trekken om ook via de zij-ingang naar huis te kunnen vertrekken.



6 Waterpolo

Additioneel aan hetgeen hiervoor in dit document is gesteld, worden specifiek ten aanzien van de waterpolotrainingen de volgende richtlijnen gehanteerd:

- De 1,5m regel is niet van toepassing voor jongeren tot en met 12 jaar (in binnenzwembaden). Voor DOHG geldt dit derhalve voor de waterpoloschool en de F, E, en D teams. Voor de C en B, de dames (D1, D2) en heren teams (H1, H2, H3), geldt deze regel dus wel. Teams uit beide categorieën kunnen daarom ook niet gelijktijdig in één bad trainen. Voor trainingsdoeleinden zal uitwisseling van spelers tussen teams tot een minimum worden beperkt en zal er geen uitwisseling plaatsvinden tussen teams die wel en niet aan de 1,5m regel gebonden zijn. Waar nodig kan dit leiden tot aanpassing van de trainingstijden of badgebruik (verdeling over wedstrijdbad en recreatiebad);
- Voor de spelers in de waterpoloschool, F, E en D teams kunnen de trainingen in principe op de reguliere manier plaatsvinden. Er kan bij de trainingen gebruik gemaakt worden van de waterpoloballen. Het is hierbij van belang dat een afstand van 1,5m wordt bewaakt tussen de trainer(s) en de spelers(groep);
- Voor de spelers ouder dan 12 jaar zal de training voorlopig worden beperkt tot zwemtraining. Hierbij wordt, evenals bij wedstrijdzwemmen, gewerkt met een aparte heen- en terugbaan om voldoende afstand te garanderen tussen de spelers. Per baan mogen er maximaal 7 zwemmers in het water liggen. Het is de verantwoordelijkheid van de spelers om voldoende afstand te bewaren tot elkaar. Indien dit niet mogelijk blijkt, kan de trainer besluiten de training te staken, dan wel enkele spelers te verwijderen die zich niet consequent aan de regels kunnen houden;
- Spelers hoeven zich in principe niet aan te melden voor een training; er wordt uitgegaan van aanwezigheid. Afwezigheid dient zoals gebruikelijk gemeld te worden;
- Voordat de trainingen voor de eerste keer aanvangen zullen alle leden worden geïnformeerd over het protocol en de taken van de corona-coördinator.

6.1 Rooster

Voor de zomerperiode (vanaf het moment van herstart tot in principe 1 september 2020) zal de waterpolo afdeling alleen op vrijdagavond trainen. Het schema ziet er als volgt uit:

- Activiteitenbad:
 - 18.00 - 18.45 EG2- EG3 en FG (21 kinderen) - zwemmen + bal
- Wedstrijdbad:
 - 18.00 - 18.45 DG en EG1, zwemmen + bal (20 kinderen)
 - 18.45 - 19.30 CJ, zwemmen + bal (19 kinderen)
 - 19.30 - 20.15 BJ en BCM, zwemmen + bal (21 kinderen)
 - 20.15 - 21.00 Dames, alleen banen zwemmen (23 leden)
 - 21.00 - 22.30 Heren, alleen banen zwemmen (38 leden)



7 Wedstrijdzwemmen/masters

- Om voldoende afstand in de breedte te kunnen garanderen voor de **zwemmers van 18 jaar** en ouder, gaan we werken met een heen- en een terug baan. Het gevolg hiervan is dat er 2 banen i.p.v. 1 baan per trainingsgroep nodig is.
- Voor de zwemmers **jonger dan 18 jaar**, waar de 1,5 meter regel niet van toepassing is, zij blijven wel in een baan zwemmen. Uitzondering hierop zijn de ervaren zwemmers van 12 jaar en jonger uit de A of B selectie. Zij blijven in hun eigen groep trainen, waarin ze hun eigen snelheid kunnen houden, en dus in 2 banen. Voor hen telt de 1,5 m regel wel.
- Het maximale aantal zwemmers per trainingsgroep wordt **7 zwemmers**.
- **Er mag niet worden ingehaald.**
- **Trainingen op zaterdagochtend komen voor de A-selectie te vervallen.**
- Iedereen die wil komen trainen moet zich vooraf een week vooraf aanmelden (A en B selectie) of de trainer informeren hierover. Hiermee houden we zicht op de hoeveelheid zwemmers die komen per training.
 - **Aanmelden trainingen week:** A en B selectie zwemmers, snellere zwemmers, meestal ouder dan 12 jaar, moeten zich aanmelden voor trainingen, omdat we een planning moeten maken. De uitdaging hier is om alle zwemmers minimaal 2 keer te kunnen laten trainen. Zwemmers die niet aangemeld zijn, kunnen niet trainen. Alle aanmeldingen gaan via de hoofdtrainer.
 - **Informereren per training:** Voor C-selectie, TS en TA1 en TA2 is geen aanmeldplicht, wel willen we vooraf weten wie wel of niet komt. De eigen trainer en hoofdtrainer wordt dan vooraf, aan het begin van de dag van de training ingelicht.
- De groepen TS en TA2 zijn groepen met kinderen tot 12 jaar. Voor deze groep telt de 1,5 m niet.
- Masters moeten zich ook aanmelden bij hun trainer als ze willen komen trainen. Ook bij hun telt de 1,5 m regel en max 7 per heen en terug baan.

7.1 Trainingsopzet Wedstrijdzwemmen en Masters:

Wedstrijdbad

	Startblok zijde Corona baan 1	Keerpunt zijde Corona baan 2	Startblok zijde Corona baan 3
Maandag			
17:25-18:45	A-selectie	B-selectie	C-selectie
Woensdag			
17:45-18:45	A-selectie	B-selectie	TA1
Donderdag			
18:00-18:45	A-selectie	B-selectie	Para-Team
Vrijdag			
16:45-17:45	A-selectie	B-selectie	TA2 en TS
Zaterdag			
06:30-08:00	Masters	Masters	Masters

Activiteitenbad

	Corona baan 1	Corona baan 2
Dinsdag		
21:00-22:00	Masters	Masters



8 Trimzwemmen

Het eerste half uur (20:30-21:00) wordt door 9 à 10 personen gebruik gemaakt van het therapiebad. Hier worden staande oefeningen gedaan op dezelfde plek. De 1,5 m regel kan goed worden aangehouden.

Het tweede half uur (21:00-21:30) worden door 9 à 10 personen banen gezwommen in het activiteitenbad. Er wordt dan in 3 banen gezwommen waarbij de zwemmers zelf de 1,5 m in de gaten houden.



spelregels om weer veilig samen te sporten

informatie voor sporters



blijf thuis als je verkouden of griepig bent



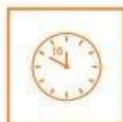
laat tijdig weten dat je deelneemt aan de sportactiviteit



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

