



## Protocol Verantwoord Sporten

ZVL-1886

Datum: 22september 2020



## VERANTWOORD SPORTEN ZVL-1886 LEIDEN - Algemene informatie

### Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad op basis van richtlijnen RIVM

- 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. 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 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 10 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;
- Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- 1,5m afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes (in zwembad niet mogelijk en in dat geval handen en armen direct met desinfecterende middelen);
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans minimaal 20 seconden;
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aan zitten (deurknoppen, pinapparaten, etc), na een toiletbezoek, na hoesten/niezen in de handen, na het snuiten van je neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan



## Voor alle sporters

1. Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot de volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van een huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Tijdens specifieke activiteiten in het water zijn afwijkingen hierop mogelijk.
2. Kom bij voorkeur alleen en op de vooraf besproken tijden of kom alleen met personen uit jouw huishouden;
3. Kom met persoonlijk vervoer: te voet, fiets of auto;
4. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
5. Ouders/verzorgers wachten tijdens de training buiten het zwembad of in het clubhuis;
6. Volg altijd de aanwijzingen van medewerkers op;
7. Zwemmers wordt geadviseerd zoveel mogelijk met het hoofd boven water te zwemmen en de zwemduur te beperken. Middels dit protocol wordt u erop gewezen dat op dit punt geen specifieke maatregelen in de trainingen en lessen van ZVL-1886 worden getroffen.
8. Zwemmers met onderliggend lijden of in een risicogroep wordt geadviseerd vooralsnog niet te gaan zwemmen.
9. Op de locatie krijg je een plek toegewezen waar je je kleding en schoenen uit kan doen;
10. Was voorafgaand aan je zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden;
11. Beperk het gebruik van noodzakelijke ruimten in de accommodaties;
12. Douche thuis voor het zwemmen; na het zwemmen kort douchen ivm beperkte capaciteit
13. Iedere les/training stopt 5 minuten voor de geplande eindtijd. Verlaat na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang, zodat de volgende groep op tijd kan beginnen
14. Er is geen beperking t.a.v. het aantal zwemmers in het water. Echter, op de kant dient de 1,5m richtlijn te worden gehandhaafd.

Voor alle disciplines geldt dat de voorafgaande algemene richtlijnen leidend zijn.

### **Algemeen – verfijning KNZB protocol**

1. Een sporter zal vanaf een positieve uitslag 10 dagen niet mogen sporten, ondanks dat de GGD eerder kan adviseren. Dit heeft te maken met medisch risico (virus kan op hartspier slaan);
2. Bij 2 of meer positieve gevallen binnen 1 team of trainingsgroep blijft de hele groep 10 dagen vanaf het laatste contact met de positieve sporter in THUISquarantaine. De KNZB-site kan de suggestie wekken dat het slechts niet sporten betreft, dit is onjuist. Dit is geverifieerd met RIVM en KNZB;
3. 2 positieve gevallen uit 1 huishouden die in eenzelfde team/trainingsgroep zitten, tellen voor deze groep als 1 positieve test. De GGD gaat er in dat geval vanuit dat de besmetting in het huis niet bij het sporten is opgelopen;



4. Thuisquarantaine kan worden bekort als er een negatieve test is geweest. Gezien het huidige beleid van niet testen zonder klachten, wordt de praktijk dus 10 dagen quarantaine;
5. Positieve tests moeten door trainer of coach gelijk worden gemeld aan de coördinator G-zwemmen:  
Hendrik-Jan Dingjan ([coord-gzwemmen@zvl-1886.nl](mailto:coord-gzwemmen@zvl-1886.nl))  
Vermeld hierbij ook wanneer betreffende sporter voor het laatst heeft getraind of gespeeld;
6. Iedereen traint alleen in de groepen waarvoor hij/zij is uitgenodigd. Daarmee voorkomen we olievlekwerking van eventuele besmettingen;

Buiten deze richtlijnen, moeten sporters in de huidige situatie vooral doen en laten wat goed voelt, zelfs als dit eventuele consequenties voor trainingen en/of competitie kan

#### Routing/aanmelden:

1. De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar;
  - a. **Vijfmeibad:** er is een plattegrond met 1 richting route gemaakt en zal zichtbaar voor de bezoekers worden opgehangen.
2. . Na afloop van het zwemmen wordt iedereen verzocht de badinrichting zo spoedig mogelijk te verlaten; Dit wordt naar onze bezoekers gecommuniceerd en staat op de posters die in de accommodatie(s) komen te hangen.
3. In de badinrichting zijn 1,5m zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen; De routes zijn 1 richting en hiermee is zoveel mogelijk voorkomen dat de bezoekers elkaar kruisen.



- **Uitwerking activiteiten per discipline**

- **G-zwemmen**

1. De zwemmers hebben thuis al hun zwemkleding aangetrokken onder hun normale kleding
2. De zwemmers wachten buiten tot dat ze een seintje krijgen van één van de vrijwilligers dat ze naar binnen mogen.
3. De toegang voor alle zwemmers en vrijwilligers is via de linkerkant . Dit geldt voor zowel de heren als de dames.
4. Men kan zich omkleden in één van de kleedhokjes of in de grote kleedkamer (denk aan 1,5 afstand van elkaar)
5. De kleding wordt in een tas gestopt en mee naar boven genomen. Er blijft dus geen kleding achter in de hokjes/kleedkamers.
6. De looprichting is op de vloer aangeven voor de weg naar boven.
7. Op de tribune wordt de tas met kleding gezet.
8. Op het sein van één van de vrijwilligers kan met het water in.
9. Het zwemmen stopt vijf minuten voor het einde.
10. Men pakt de tas van de tribune en gaat na het seintje van de vrijwilliger via de trap naar beneden en men kan zich omkleden aan de linker kant in één van kleedhokjes of de grote kleedkamer (denk aan de 1,5 m afstand van elkaar)
11. Na het omkleden moet je direct het gebouw verlaten
12. Publiek is niet toegestaan in de zwemzaal. Eventueel kan gebruik worden gemaakt van de horeca (clubhuis).
13. De groep van 19:45 tot 20:30 uur dient ook buiten te wachten tot ze naar binnen mogen.
14. Bij iedere training wordt er geregistreerd welke sporters en vrijwilligers aanwezig waren. Deze registratie wordt 4 weken bewaard i.v.m. GGD-onderzoek.