



Update 15-5-2020: Routing is aangepast

Zwembadprotocol verenigingsgebruik zwembaden Sportboulevard Dordrecht

Om veilig gebruik te maken van de zwembaden van Sportboulevard Dordrecht is dit protocol door de vier verenigingen, die gebruik maken van deze zwembaden, gezamenlijk opgesteld.

Algemene regels Sportboulevard Dordrecht

Alle trainers, kader, sporters en ouders zijn door de verenigingsbesturen op de hoogte gebracht van de geldende regels (Richtlijnen RIVM) en de voor de Sportboulevard Dordrecht geldende regels. Dit protocol is door de verenigingen afgestemd met Optisport, de exploitant van Sportboulevard Dordrecht. Ook zijn afspraken gemaakt om het gebruik van de zwembaden van de Sportboulevard Dordrecht met Optisport en gemeente Dordrecht regelmatig te evalueren.

Deze combinatie van regels en de specifieke protocollen voor verenigingsgebruik (in dit document) dienen te worden nageleefd. Het betreft naast de RIVM-richtlijnen ook het door de gemeente Dordrecht goedgekeurde Zwemprotocol Optisport Sportboulevard Dordrecht-Corona. Dit protocol zal ook op de websites van de vier verenigingen te raadplegen zijn.

Communicatie met leden/ouders van leden

De vier verenigingen hebben de regels met hun leden, ouders/begeleiders van minderjarige leden en hun kader gedeeld. Alle betrokkenen hebben per e-mail een brief gekregen met de regels, verwijzing naar de vindplaatsen van de protocollen en contactgegevens van verantwoordelijken binnen de verenigingen voor training in Coronatijden, de Corona coördinatoren (zie dit protocol).

Daarnaast is het goedgekeurde protocol straks op de website van de verenigingen te vinden, worden leden (of hun ouders) gevraagd om via WhatsApp groepen of specifieke mailadressen te melden of zij een training komen volgen. Het gebruik van deze instrumenten betekent dat de trainers aan kunnen geven of de maximumcapaciteit het gehuurde zwembad is bereikt. Bij een te grote deelname kan aan leden die zich als laatste hebben aangemeld, aangegeven worden, dat zij niet meer mee kunnen doen.

Vrijwilligers

Het uitvoeren van de verschillende verenigingsactiviteiten onder de Corona richtlijnen en protocollen vergt extra inzet van vrijwilligers. In de korte tijd die de vier verenigingen hebben is er voldoende animo om als Coronacoach ingezet te worden. Of dit op de langere termijn blijft, is op dit moment niet in te schatten. De verwachting is dat de extra inzet van vrijwilligers tot de zomervakantie 2020 te regelen is. Mogelijk is voor bepaalde trainingen van vaste teams na een beginfase geen extra inzet van vrijwilligers meer nodig. Wanneer dat aan de orde is zal dat door middel van een wijziging van dit protocol worden gemeld.

Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. 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 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);

Doelgroepen van de verenigingen zijn:

- Leszwemmen
- Waterpolo
- Banen zwemmen
- Banen zwemmen (70 +)
- Conditietraining
- Life saving
- Duiklessen
- Onderwaterhockey

Algemeen

Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

1. Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. 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 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 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;
- Blijft 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;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes²;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen.

2. Voor alle leden, begeleiders en ouders van leden van de verenigingen MNC, Reddingbrigade, OSCD en Sportbond:

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans **1,5 meter** voor personen ouder dan 12 jaar;
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden;
3. Reis alleen of reis met personen uit jouw huishouden naar de Sportboulevard;
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de Sportboulevard;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
8. Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in het zwembad hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
9. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
11. Douche thuis voor en na het zwemmen;
12. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de aangegeven routing in de Sportboulevard naar de aangewezen uitgang.
13. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
14. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
15. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
16. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
17. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
18. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

Voor kaderleden verenigingen (instructeurs, begeleiders en anderen):

1. Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan;
2. Houd 1,5 meter afstand;
3. Schud geen handen;
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
5. Was je handen volgens de instructie. In ieder geval direct na binnenkomst, voor het eten, na toiletbezoek, na het schoonmaken en voordat je weer naar huis gaat;
6. Deel je (werk)benodigdheden niet met anderen. Reinig met een schoonmaakmiddel bij start van je activiteit. Hanteer de voorschriften m.b.t. gebruik en schoonmaak van materialen;
7. Anders dan in een dreigende situatie, maak je als kaderlid op geen enkel moment fysiek contact;
8. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
9. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
10. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
11. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
12. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
13. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
14. In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als kaderlid binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt.

Voor de verenigingen:

1. Zorg dat je op de hoogte bent van de geldende regels door Sportboulevard Dordrecht vastgesteld en dat deze nageleefd worden. Het betreft het door de gemeente Dordrecht goedgekeurde Zwemprotocol Optisport Sportboulevard Dordrecht-Corona.
2. Stel minimaal een 'coronaverantwoordelijke' aan en maak dat die persoon bij iedereen bekend is en op de hoogte is van de geldende regels/kaders. Ook adviseert hij/zij medewerkers en vrijwilligers bij het eventueel aanpassen van het (coronaproof) sport- of lesaanbod;
3. Geef trainers/instructeurs en begeleiders instructie over de wijze waarop ze op verantwoorde en veilige manier sport- of lesaanbod kunnen uitvoeren;
4. Communiceer de geldende regels met je instructeurs, trainers, begeleiders, zwemmers, ouders via de eigen communicatiemiddelen en controleer of het zichtbaar aanwezig is op de accommodatie;
5. Geef trainers/instructeurs de instructie dat zij zwemmers moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels;
6. Zorg waar nodig voor persoonlijke hygiëne en schoonmaakmiddelen voor je medewerkers en vrijwilligers;
7. Geef medewerkers en vrijwilligers de instructie dat zij zwemmers/sporters moeten helpen bij het naleven van de regels.

Algemeen voor Dordtse verenigingen die gebruik maken van zwembaden Sportboulevard Dordrecht

MNC, Sportbond, Reddingbrigade Dordrecht en OSCD handelen conform Protocol Verantwoord Zwemmen versie 1.1 d.d. 8 mei 2020. OSCD handelt daarnaast conform Protocol Verantwoord onderwatersport in de 1,5m samenleving van de Nederlandse Onderwatersport Bond en PADI d.d. 5 mei 2020.

De Corona verantwoordelijken van de verenigingen zijn:

MNC: Remco Verheij
06 53382790

Reddingbrigade Dordrecht: Henk Dorst
Dorst@reddingsbrigade-dordrecht.nl
06 51206976

Sportbond Theo Jeijsman
info@sportbonddordrecht.nl
06-41366350

OSCD: Rob Weeda
hoofdtrainer@oscd.nl
06 57557499

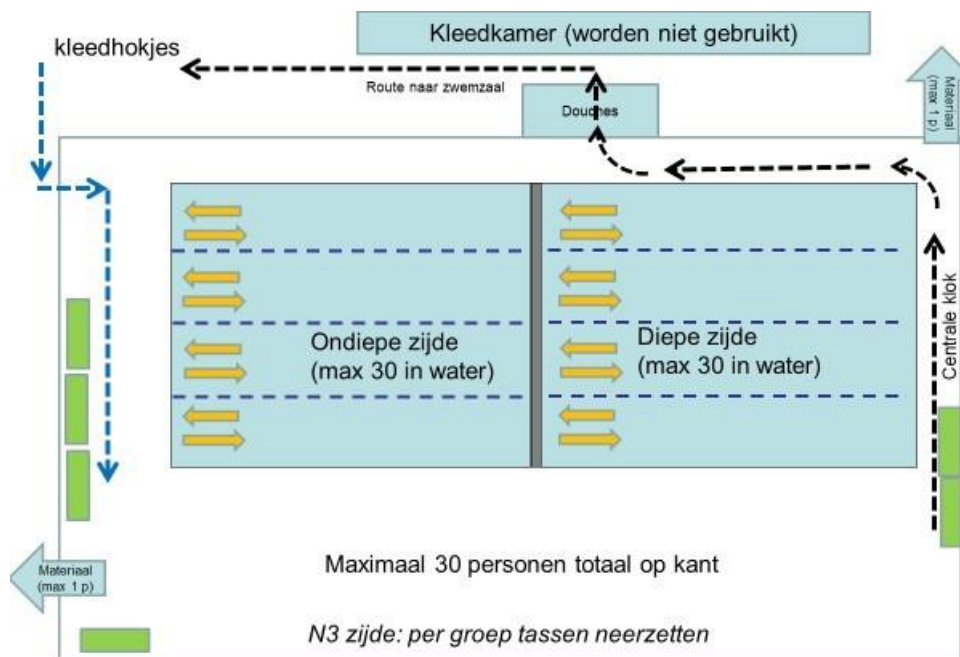
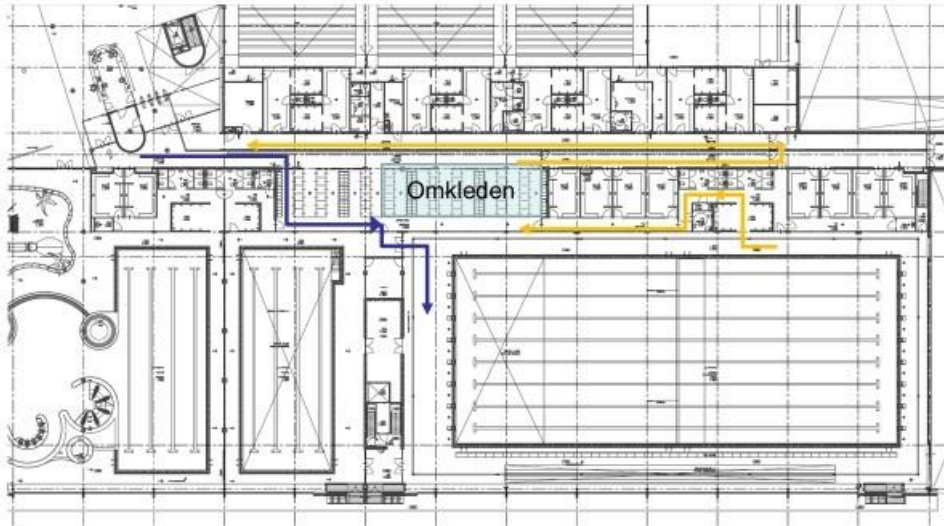
Per activiteit:

Logistiek per uur

In onderstaand schema is de logistiek geschetst:

Looproute zwembad

Blauw: naar binnen
Oranje: naar buiten



N.B: In het volledige wedstrijdbad mogen 75 personen aanwezig zijn

1. Bij binnenkomst Sportboulevard Dordrecht zorgen host's van Optisport voor een plaats waar deelnemers zich met 1,5 meter afstand van elkaar in de hal Sportboulevard kunnen opstellen
2. Deelnemers mogen maximaal 10 minuten van tevoren de hal van Sportboulevard Dordrecht binnenstappen.
3. Bij aanvang lesuur gaan deelnemers naar binnen. Binnenkomst zwembad via aangegeven route. Daar **alleen schoenen en sokken uit**; tas en alles meenemen en direct doorlopen via aangegeven route: Omkleden en tas neerleggen op aangegeven plekken waar minimaal 1,5 meter afstand tussen zit (zichtbare striping);
4. De verenigingen onderzoek of aanvangstijden per deel 50-meterbad (en eventueel doelgroepenbad op kwart over en kwart voor beginnen of varianten zodat we groepen voor wedstrijdbad diep/ondiep en doelgroepenbad steeds op andere tijden laten beginnen en eindigen en we 3 stromen met minder mensen tegelijk creëren i.p.v. 1 of 2.
5. Maximaal 15 personen tegelijk (op afstand) per zijde aan de badrand; Als voorgaande groep van 15 klaar is; tegelijk wisselen: groep van 15 eruit, en nieuwe groep van 15 erin aan andere kant.
6. Één voor een eruit, 'doorschuifstelsel mogelijk op afstand. Als nieuwe groep in geheel in water is, kan oude groep een voor een via blauwe route naar de kleedhokjes.
7. Deelnemers aan voorgaande les/training stoppen 10 minuten voor tijd en en verlaten via douchruimte (zwarte stippellijn) de zwemzaal.
8. In de kleedhokjes kunnen de deelnemers zich omkleden.
9. Kleedhokjes worden om en om gebruikt, dus een leeg een in gebruik een leeg etc. Er zijn 71 kleedhokjes, er kunnen er dus 35 gebruikt worden.
10. Omkleden dient zo snel mogelijk te gebeuren.
11. Na het omkleden dienen de deelnemers direct naar huis te gaan. Ook samenscholen voor de ingang van de Sportboulevard is niet toegestaan.
12. Zodra de zwemzaal leeg is mogen deelnemers nieuwe les/training zwemzaal in. De trainer en coronacoaches bewaken dit proces.

Zwemlessen/schoolzwemmen t/m 12 jaar:

1. Naast de zweminstructeur(s) is een Corona coach aanwezig. De Corona coach zorgt ervoor dat aanwezige volwassenen minimaal een afstand van 1,5 meter tot elkaar en tot de kinderen houden.
2. De zweminstructeur(s) geeft/geven zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter tot de kinderen, bij voorkeur vanaf de kant;
3. Het is niet de bedoeling dat je als ouder/verzorger als toeschouwer aanwezig bent op de badinrichting. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les van jouw kind(eren).
4. Als ondersteuning noodzakelijk is bij de lesactiviteit en/of toiletgang, is het toegestaan om één ouder/verzorger per kind aanwezig te laten zijn;
5. Direct na de activiteit haalt de ouder/verzorger de kinderen op van de badinrichting/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.
6. Bij aankomst bij de badinrichting hebben kinderen de zwemkleding al aan onder de gewone kleding. De kinderen kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek waar ze zwemles krijgen;

7. Inchecken bij binnenkomst is niet per definitie noodzakelijk en kan eventueel plaatsvinden door de zweminstructeur bij de zwemles. Er is absoluut geen fysiek contact tussen het kind en degene die incheckt;
8. Ouders/verzorgers houden 1,5 meter afstand van de zweminstructeur en andere ouders/begeleiders.

Zwemlessen/conditietraining ouder dan 13 jaar:

1. Naast de zweminstructeur(s) is een Corona coach aanwezig. De Corona coach zorgt ervoor dat aanwezige volwassenen minimaal een afstand van 1,5 meter tot elkaar en tot de kinderen houden.
2. De zweminstructeur geeft les op een afstand van minimaal 1,5 meter tot de deelnemers, bij voorkeur vanaf de kant;
3. Bij aankomst in Sportboulevard Dordrecht hebben deelnemers de zwemkleding al aan onder de gewone kleding. De deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek waar ze zwemles krijgen;
4. Inchecken bij binnenkomst is niet per definitie noodzakelijk en kan eventueel plaatsvinden door de zweminstructeur bij de zwemles. Er is absoluut geen fysiek contact tussen de deelnemers en degene die incheckt;
5. Voor conditietraining OSCD geldt dat een maximum van 17 personen geldt. Deelname moet 24 uur van te voren per app worden gemeld.
6. Deelnemers houden 1,5 meter afstand van de zweminstructeur(s)/trainer(s) en elkaar.
7. Vooraf wordt doorgegeven in welke baan de sporters trainen.
8. Het aantal sporters wordt per baan vastgesteld (12 jaar en ouder):
9. Op alle (zwem)materialen (plank, snorkel en paddels) wordt duidelijk en met watervaste stift de naam van de sporter zetten. Dit voorkomt het per ongeluk verwisselen.
10. Voor zwemopdrachten is het gebruik van een trainingsklok belangrijk;
11. Sporters starten met tussenruimte van 10 seconden (i.p.v. de gebruikelijke 5) en ook op de kant houden de zwemmers minimaal 1,5m ruimte tussen elkaar;
12. Na een opdracht blijven de sporters bij voorkeur niet in het water liggen; dit naar inzicht van de trainer;
13. Bij het banenzwemmen wordt tijdens de opdracht niet ingehaald. Indien dat wel mogelijk wordt, zullen we de richtlijnen aanpassen;

Waterpolotraining

1. Vooraf worden deelnemers de mogelijkheid gegeven een plek te reserveren;
2. Uitsluitend oefeningen waarbij minimaal 1,5 meter afstand tussen spelers is, mag worden beoefend. Dus alleen activiteiten waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand te allen tijde kan worden gewaarborgd, zoals positieospel;
3. MNC zorgt voor een Coronacoach die uitsluitend toeziet op het houden van minimaal 1,5 meter afstand.
4. Voor kinderen tot en met 12 jaar geldt het handhaven van de 1,5 meter afstand niet;
5. Deelnemers worden verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen;
6. Deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens direct op de aangegeven wijze naar de plek waar de waterpolotraining plaatsvindt;

7. Maximaal 30 sporters van 12 jaar en ouder trainen tegelijkertijd in (een deel van) het 25m-bad. Voor kinderen t/m 12 jaar geldt deze beperking niet!
8. Voor sporters van 12 jaar en ouder worden uitsluitend oefeningen aangeboden, waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand te allen tijde kan worden gewaarborgd; dit naar inzicht van de trainer;
9. Voorbeelden van toegestane oefeningen zijn:
 1. Alle individuele oefeningen met/zonder bal
 2. Bal passen en ontvangen op ruime afstand
 3. Positiespel en het leren van systemen
 4. Schietoefeningen
10. De ballen zijn van MNC en worden vooraf gedesinfecteerd door de trainer/kaderlid.

Duikopleiding

Logistiek

1. Deelnemers geven een dag van tevoren aan hun trainer door of ze op woensdagavond tussen 20.30 en 21.30 deelnemen aan de les. Ze geven daarbij ook aan welke maat stabilizing jack ze dragen.
2. In het uur voorafgaand aan de duikopleiding leggen 2 leden van de materiaalcommissie de benodigde duiksets klaar op de kopse zijde van het diepe deel van het 50 meter bad. (in de materiaal en compressorruimte kan onvoldoende afstand worden gehouden).
3. Bij het omdoen van de duikset hebben leerlingen hulp nodig. De twee leden van de materiaalcommissie kunnen indien nodig helpen. Ze komen dan binnen de 1,5 meter. De cursist heeft dan zijn/haar duikbril op en de ademautomaat zo snel mogelijk in de mond. De leden van de materiaalcommissie hebben een wegwerpmondkapje voor en dragen wegwerp handschoenen.
4. Al het gebruikte materiaal wordt na afloop ontsmet met wegwerpdoekjes en desinfecterende vloeistof (conform Hygiëne protocol duikuitrusting en apparatuur NOB/PADI).
5. In het zwembad is onder beheer van de materiaalcommissie desinfecterende vloeistof en tissues aanwezig, zodat dat indien nodig gebruikt kan worden.

Duikinstructie

1. De voorbereiding van de praktijkles gebeurt on-line. De instructeur van OSCD zorgt voor de lesvoorbereiding per mail, app of zoom.
2. Bij iedere duikles zorgt OSCD voor een Coronacoach die zorg draagt voor het houden van minimaal 1,5 meter afstand waar dat nodig is.
3. Deelnemers worden verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen;
4. Deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens direct op de aangegeven wijze naar de plek waar de duiktraining/opleiding plaatsvindt;
5. Iedere deelnemer (instructeur/begeleider/cursist) neemt naast zijn/haar basisuitrusting voor zover aanwezig de eigen ademautomaat en stabilizing jack mee naar de training.
6. Door de materiaalcommissie zijn de benodigde aanvullende duikuitrustingen (voor diegenen die nog geen eigen ademautomaat/stab-jack hebben) en /of duikfles al neergezet op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar. De duikuitrustingen liggen op volgorde van (extra) small naar (extra) large.

7. OSCD richt de duikopleidingen zodanig in dat de 1,5 meter afstand boven water gewaarborgd kan worden. Onderwater ademt iedereen schone perslucht in.
8. OSCD zorgt dat zaken als uitvoeren van: de buddycheck, (de)briefing, in het water gaan en uit het water komen, op 1,5 meter afstand plaatsvinden. Lukt dit niet, dan hebben instructeur(s) en cursist(e(n)) duikmasker op en ademautomaat in de mond. Uitgebreide debriefing vindt on-line plaats.
9. OSCD is al gestart met on-line theorielessen/ droge contactmomenten. Dit wordt voortgezet.
10. Bij verplichte oefeningen in een cursus waarbij geen 1,5 meter afstand gehouden kan worden, worden niet uitgevoerd tenzij alle betrokkenen duikmasker ophebben en ademen via de ademautomaat (en schone perslucht inademen).
11. Oefeningen waarbij uitrusting gedeeld moet worden, worden niet uitgevoerd.
12. Na afloop van de les worden de duikuitrustingen weer op minimaal 1,5 meter afstand afgedaan.
13. Leden van de materiaalcommissie transporteren de duikuitrustingen naar de compressorruimte.
14. Eigen duikuitrusting wordt na de les weer mee naar huis genomen.

Onderwaterhockey

1. Bij iedere onderwaterhockey training zorgt OSCD voor een Coronacoach die zorg draagt voor het houden van minimaal 1,5 meter afstand waar dat nodig is.
2. OSCD-ers die willen komen trainen melden zich per whats app (groep onderwaterhockey). Maximum aantal deelnemers is 35 tenzij bad gedeeld wordt met conditiegroep dan 20 personen.
3. Deelnemers worden verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen;
4. Deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens direct op de aangegeven wijze naar de plek waar de onderwaterhockey training plaatsvindt;
5. Onderwaterhockeyers ademen onder water niet in. Uitblazen van adem gebeurt wel onder water. De luchtbellen stijgen direct op naar het wateroppervlak. Onder water behoeven onderwaterhockeyers geen 1,5 meter afstand te houden. Zodra zij naar het wateroppervlak opstijgen dienen zij minimaal 1,5 meter van hun medespelers verwijderd te zijn.
6. Onderwaterhockeyers spelen met een eigen handschoen en hockeystick. Er wordt met pucks van OSCD gespeeld. De pucks worden voor en na gebruik ontsmet.
7. De onderwaterhockeydoelen worden door twee OSCD-ers uit het materiaalhok gehaald. Hierbij houden zij minimaal 1,5 meter afstand van anderen. Bij het transporteren van de doelen worden wegwerp handschoenen gebruikt.