



Aan: Alle trainers, sporters en ouders van MNC Zwemmen
Datum: 13 mei 2020
Betreft: Herstart zwemtrainingen

Beste allemaal,

Sinds vorige week de overheid heeft aangegeven dat de (overdekte) zwembaden weer open mochten, zijn wij direct in de vijfde versnelling gegaan om trainen ook voor onze sporters mogelijk te maken. Vandaag heeft de gemeente MNC en andere verenigingen toestemming verleend, nadat wij een uitgebreide aanvraag hadden ingediend. In dit protocol staan meerdere voorwaarden waar wij ons allemaal aan moeten houden.

Vanaf **zaterdag 16 mei a.s.** zullen wij daarom de zwemtrainingen weer kunnen opstarten.

We mogen dus weer zwemmen en daar zijn we ontzettend blij om. Echter, niet alle richtlijnen zullen even leuk en/of makkelijk zijn. We zullen daar met zijn allen aan moeten wennen/werken en we kunnen op ons gedrag gecorrigeerd worden (MNC kader, Optisport en Toezicht). Dat is een nieuwe werkelijkheid, maar als het goed gaat, kunnen de regels wellicht op termijn worden versoepeld.

De trainingstijden t/m zaterdag 27 juni a.s. zijn:

- | | | | |
|-------------|-------------------|----------|---------------------|
| • Maandag | 05.45 – 07.00 uur | 50m | Selectie A / A+ |
| • Dinsdag | 05.45 – 07.00 uur | 50m | Selectie A / A+ / B |
| • Woensdag | 05.45 – 07.00 uur | 50m | Selectie A / A+ / B |
| • Donderdag | 17.00 – 18.00 uur | 25m diep | Minioren |
| • Vrijdag | 05.45 – 07.00 uur | 50m | Selectie A / A+ |
| • Zaterdag | 07.30 – 09.00 uur | 50m | Selectie A / A+ / B |
| • Zaterdag | 07.45 – 08.45 uur | DG-bad | Minioren |

Zoals jullie zien zijn de meeste trainingen in de ochtenduren en dat is een bewuste keuze tot het eind van het reguliere seizoen. Tijdens de ochtendtrainingen zijn we als MNC Zwemmen (nagenoeg) alleen en dat vergemakkelijkt het voldoen aan alle eisen en richtlijnen. Voor het trainen in een zwembad komt nu eenmaal iets meer kijken dan het trainen op een voetbalveld.

Omdat we ruim 2 maanden niet hebben kunnen trainen en de vooruitzichten op vakantie e.d. nog ongewis zijn, onderzoeken we de mogelijkheid om ook na 27 juni een aantal weken te kunnen blijven trainen. Hierover volgt nog nadere informatie. De inzet voor het nieuwe seizoen is in elk geval om weer te kunnen beschikken over de door ons gewenste tijdstippen.

Deze nieuwbrief wordt verder gecompliceerd met de volgende onderwerpen:

- A. Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad
- B. Overige richtlijnen en voorschriften
- C. Specifieke richtlijnen m.b.t. trainen in het water
- D. Bijlage routing Zwembad Sportboulevard

Nog niet alle richtlijnen en voorschriften zijn even helder en zullen soms nog moeten worden afgestemd met Optisport, Gemeente en andere huurders. Raadpleeg daarom regelmatig de website van MNC, de Gemeente en Optisport of zich wijzigingen hebben voorgedaan

Neem de voorwaarden goed door, zodat je goed voorbereid bent op jouw eerste training.

Wij rekenen nadrukkelijk op ieders (eigen) verantwoordelijkheid!

A. Hygiëne & Veiligheid in en om het zwembad

1. Algemene hygiëne **voor iedereen**:
 - a. voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek min. 20 sec. handen wassen met water en zeep of desinfectiemiddel;
 - b. niesen en hoesten in de elleboog; gebruik alleen papieren zakdoekjes;
 - c. vermijd het aanraken van het gezicht (m.n. de neus);
 - d. schud geen handen;
 - e. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
2. Personen ouder dan 13 jaar houden zich strikt aan de door het RIVM voorgeschreven afstand tot anderen van 1,5m (incl. kinderen t/m 12 jaar); voor kinderen onderling t/m 12 jaar (Minioren) geldt deze afstandsregel niet;
3. Kom alleen op vooraf besproken tijden (onze trainingstijden); evt. met max. 1 persoon uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer, zoals te voet, met de fiets of de auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd van de training naar de Sportboulevard;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de trainers, kader en/of medewerkers van de Sportboulevard op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
8. Omkleden:
 - a. Trek thuis badkleding aan en bij voorkeur goed zittende en schone (sport)kleding om je makkelijk te verkleeden. Neem een ruime sporttas mee; evt. badslippers;
 - b. Trek op een vooraf aangeduide locatie in het zwembad de (over)kleding uit en neem die mee in de eigen sporttas naar een aangewezen plek (incl. schoenen) in het zwembad;
 - c. Na het zwemmen kan de sporter zich omkleden in de daartoe aangewezen ruimte(n);
9. Beperk het gebruik van niet-noodzakelijke ruimten in de Sportboulevard; de meeste andere ruimten (ook de clubhuizen) zijn overigens gesloten;
10. Douche thuis voor en na het zwemmen; douches en de meeste toiletten zijn gesloten;
11. Verlaat direct na het trainen de Sportboulevard zo spoedig mogelijk via de aangewezen routing naar de uitgang.
12. Trainers, Kader, Sporters en Ouders **blijven thuis** als:
 - a. men de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen heeft: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38,0°C) ;
 - b. iemand in het huishouden koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Pas als iedereen in het huishouden 24 uur geen klachten heeft, mag men weer training geven, sporten en naar buiten gaan;
 - c. iemand in het huishouden positief is getest op het coronavirus (COVID-19). Dit tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
 - d. men het coronavirus heeft gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
 - e. men in thuisisolatie is, omdat men direct contact heeft gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
13. Trainers, Kader en Sporters gaan **direct naar huis** wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

B. Overige richtlijnen en voorschriften

1. De routing in de Sportboulevard is voor alle huurders/gebruikers van het zwembad vastgesteld en dient te worden gevolgd (zie bijlage routing);
2. **Ouders kunnen hun kind(eren) tot in de ontvangsthal van de Sportboulevard brengen en gaan daarna naar huis. Wachten op de tribune is, met inachtneming van de overheidsregels, alleen toegestaan voor ouders die van buiten de stad komen;**
3. Sporters krijgen vanuit de ontvangsthal van de Sportboulevard alleen toegang tot het zwembad na toestemming van de (assistent) trainer of een ander bevoegd kaderlid; te laat komen betekent niet trainen!
4. De trainers ter plaatse zijn verantwoordelijk voor het naleven van alle richtlijnen door de sporters, spreken hun aan op grensoverschrijdend gedrag en bij het niet nakomen van de richtlijnen zullen zij de sporters instrueren het zwembad te verlaten;
5. Trainers en kader zijn ingelicht over de wijze waarop zij op verantwoorde en veilige manier het sportaanbod kunnen aanbieden;
6. Trainers en kader hebben altijd een desinfectiemiddel bij zich; ook in het zwembad zijn deze middelen beschikbaar.
7. Benodigdheden van trainers en kader worden niet gedeeld met anderen; deze worden gereinigd met een desinfectiemiddel voor de start van de activiteiten; zij hanteren de voorschriften m.b.t. gebruik en schoonmaak van materialen;
8. Trainers en kader hebben geen fysiek contact met de sporters, ongeacht hun leeftijd;
9. Bij valpartijen en blessures van sporters t/m 12 jaar zal een aangewezen trainer indien nodig wel contact hebben met de sporter en direct de ouder/verzorger verwittigen om het kind op te komen halen. Sporters van 13 jaar e.o. zijn meer zelfredzaam en zullen zichzelf indien nodig verzorgen. Bij meer ernstige blessures wordt de ouder/verzorger gebeld om sporter op te halen.

C. Specifieke richtlijnen m.b.t. trainen in het water

Vorbereiding

1. De sporters worden (middels deze nieuwsbrief) vooraf goed op de hoogte gebracht van het locatieprotocol.
2. De verantwoordelijke trainers en kader gaan met de groep vóór de eerste training (evt. in een video-sessie) praten over organisatie en veiligheid tijdens de trainingen. Wat wordt van hun verwacht? Wat mogen de zwemmers van de trainers/ kader verwachten? Welke belangrijke groepsafspraken worden gemaakt?
3. Het trainingsschema wordt van tevoren naar de sporters gemaïld, zodat zij thuis hiervan al kennis kunnen nemen. Dit scheelt uitleg en tijd in het bad en verkleint de kans dat zwemmers de opdracht niet goed begrijpen.
4. De trainers geven gerichte opdrachten, zodat sporters niet te vaak aan de kant hoeven te hangen voor (nadere) instructies.
5. De eigen bidon (ook met naam of anderszins qua herkenning) wordt thuis gevuld.
6. Trainers houden voldoende afstand (2-3m) tot de sporters, corrigeren de sporters als zij te dicht bij elkaar komen en gaan zelf bv. niet op een startblok staan;
7. De informatie voor de sporters wordt beperkt tot het noodzakelijke en bij voorkeur wordt gebruik gemaakt van een fluit, maar ook non-verbale communicatie kan nuttig zijn;
8. Mochten er andere verenigingen/groepen tegelijkertijd gebruik maken van het zwembad, dan worden vooraf duidelijke afspraken met hun gemaakt;

Zwemmen specifiek

1. **Per week geven de sporters vooraf (per mail of Whatsapp) door aan de verantwoordelijke trainer op welke dagen zij komen trainen.**
2. De trainer maakt een indeling en zal vooraf doorgegeven wie waar traint.
3. Het aantal sporters wordt per baan vastgesteld (13 jaar en ouder):
 - a. Per twee 50m banen zijn 8-10 sporters toegestaan (op een heel 50m-bad max. 40)
 - b. Per twee 25m banen zijn 4-6 sporters toegestaan (op een heel 25m-bad max. 24)
 - c. Als iedereen aan de situatie is gewend, kunnen de aantallen wellicht, binnen de richtlijnen, worden opgevoerd.
 - d. Voor kinderen t/m 12 jaar (Minioren) gelden deze beperkingen niet!
4. **Op alle (zwem)materialen (plank, snorkel en paddels) wordt duidelijk en met watervaste stift de naam van de sporter gezet. Dit voorkomt het per ongeluk verwisselen.**
5. Voor zwemopdrachten is het gebruik van een trainingsklok belangrijk;
6. De zwemrichting heen is in baan 1/3/5/7 en terug in baan 2/4/6/8 (25m en 50m baan);
7. 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;
8. Na een opdracht blijven de sporters bij voorkeur niet in het water liggen; dit naar inzicht van de trainer;
9. Bij het zwemmen in bovengenoemde banen wordt tijdens de opdracht niet ingehaald. Indien dat wel verantwoord mogelijk blijkt, kunnen we na toestemming de richtlijnen aanpassen;

Na de training

1. Nemen alle trainers, kader en sporters hun eigen materialen mee naar huis.
2. Brengen de trainers (of sporters) de overige materialen naar de geëigende materiaalhoeken of plaats.
3. Wordt de training geëvalueerd: Hoe verliep het qua organisatie? Waren de gekozen trainingsopdrachten en organisatievormen passend? Zijn er lessen te leren voor de volgende training?

Tot slot.

Leidraad voor dit specifieke protocol in de Sportboulevard te Dordrecht is het Protocol Verantwoord Zwemmen versie 1.1 d.d. 8 mei 2020 en opgesteld en gepubliceerd door de samenwerkende partijen in de zwembranche.

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.

Daar waar de richtlijnen en voorschriften niet in voorzien ligt de eindverantwoordelijkheid bij achtereenvolgens de Corona-coördinator, de verantwoordelijke trainer en/of aangewezen kaderleden. Voor MNC Zwemmen kunnen dat zijn:

- Remco Verheij (als voorzitter MNC en Corona-coördinator)
- Gerard Agterdenbos, Wouter Rijper, Slava Bougrimov, Theo Jan Tanis, Henri Boom, Kim Jovanovic, Sasha Koreman, Dick Bouman, Miranda Bos, Ria Hillebrink, Simona Romano en Danielle Agterdenbos

