

Aan: Trainers, Sporters en Ouders
Datum: 14 mei 2020
Betreft: Herstart trainingen

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 het trainen ook voor onze sporters weer mogelijk te maken.

Gisteren heeft de Gemeente Dordrecht ons toestemming verleend, nadat wij een uitgebreide aanvraag hadden ingediend. In dit protocol staan meerdere voorwaarden waar wij ons allemaal aan moeten houden. Verderop in de nieuwsbrief staat alle richtlijnen en voorschriften.

Vanaf **maandag 18 mei a.s.** zullen wij daarom de trainingen weer kunnen opstarten.

Onze sporters mogen dus weer hun geliefde sport beoefenen en daar zijn wij ontzettend blij mee. 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 (RTC kader, Optisport en Toezicht). Dat is een nieuwe werkelijkheid, maar als het goed gaat, kunnen de regels wellicht op termijn worden versoepeld.

De aanvraag die wij hebben ingediend gaat grotendeels uit van de gebruikelijke tijdstippen, m.u.v. de ochtendtrainingen, die zullen van 08.00 – 09.00 / 09.30 uur zijn. Dit heeft alles te maken met de beperkte mogelijkheden in het zwembad en andere groepen die voor, tegelijkertijd of na ons zwemmen. Neem bij twijfel contact op met jouw trainer!

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 “einde seizoen” een aantal weken te kunnen blijven trainen. Hierover volgt nog nadere informatie.

Nog niet alle richtlijnen en voorschriften zijn even helder en zullen soms nog moeten worden afgestemd met Optisport, Gemeente en andere huurders (evaluatie over 2 weken). Raadpleeg daarom regelmatig de website van het RTC, 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!

Deze nieuwsbrief wordt verder gecompleteerd 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

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 geldt deze afstandsregel niet;
3. Kom alleen op vooraf besproken tijden (zoals hiervoor aangegeven); 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 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 verkleden. 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;
10. Douche thuis voor en na het trainen;
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 aan de ontvangsthal van de Sportboulevard brengen en gaan daarna of naar huis; wachten op de tribune is, met inachtneming van de overheidsregels, toegestaan voor ouders die van buiten de stad komen;**

3. Sporters krijgen vanuit de ontvangsthuis van de Sportboulevard alleen toegang tot het zwembad na toestemming van de (assistent) trainer of ander bevoegd kaderlid; te laat komen betekent niet trainen;
4. Erik van Westen (06 – 14 572 318 / erik@rtc-hd.nl) is de Corona-coördinator voor het RTC-HD en heeft structureel overleg met de talenttrainers van de verschillende programma's.
5. 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;
6. Trainers en kader zijn ingelicht over de wijze waarop zij op verantwoorde en veilige manier het sportaanbod kunnen aanbieden;
7. Trainers en kader hebben altijd een desinfectiemiddel bij zich;
8. (Werk)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;
9. Trainers en kader hebben geen fysiek contact met de sporters, ongeacht hun leeftijd;
10. Bij valpartijen en blessures van sporters t/m 12 jaar zal een aangewezen trainer indien nodig wel contact hebben met de sporter én 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 blessure wordt ouder/ verzorger gebeld om sporter op te halen.

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

Vorbereiding

1. De sporters en ouders worden vooraf goed op de hoogte gebracht van het locatieprotocol.
2. **Per week geven de sporters vooraf (per mail of Whatsapp) door aan de verantwoordelijke trainer op welke dagen zij komen trainen.**
3. De verantwoordelijke trainers en kader gaan met de groep vóór de eerste training in een video-sessie praten over organisatie en veiligheid tijdens de trainingen. Wat wordt van hun verwacht? Wat mogen de zwemmers van het kader verwachten? Welke belangrijke groepsafspraken worden gemaakt?
4. Het trainingsschema wordt van tevoren naar de sporters gemaaild, 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.
5. De trainers geven gerichte opdrachten, zodat sporters niet te vaak aan de kant hoeven te hangen voor (nadere) instructies.
6. De eigen bidon (ook met naam of anderszins qua herkenning) wordt thuis gevuld.
7. 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;
8. De informatie voor de sporters wordt beperkt tot het noodzakelijke en bij voorkeur wordt zo veel mogelijk gebruik gemaakt van een fluit, maar ook non-verbale communicatie kan nuttig zijn;
9. Mochten er andere verenigingen/groepen tegelijkertijd gebruik maken van het zwembad, dan worden vooraf duidelijke afspraken met hun gemaakt;

Zwemmen specifiek

1. De trainer maakt een indeling en zal vooraf doorgeven wie waar traint.
2. 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 gelden deze beperkingen niet!
3. Op alle eigen materialen wordt duidelijk en met watervaste stift de naam van de sporter zetten. Dit voorkomt het per ongeluk verwisselen.
4. Voor zwemopdrachten is het gebruik van een trainingsklok belangrijk;
5. De zwemrichting heen is in baan 1/3/5/7 en terug in baan 2/4/6/8 (25m en 50m baan);
6. 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;
7. Na een opdracht blijven de sporters bij voorkeur niet in het water liggen; dit naar inzicht van de trainer;
8. 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;

Waterpolo specifiek

1. Max. 30 sporters van 13 jaar en ouder trainen tegelijkertijd in een heel 25m-bad. Voor kinderen t/m 12 jaar geldt deze beperking niet!
2. Voor sporters van 13 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;
3. Voorbeelden van toegestane oefeningen zijn:
 - a. Alle individuele oefeningen met/zonder bal
 - b. Bal passen en ontvangen op ruime afstand
 - c. Positiespel en het leren van systemen
 - d. Schietoefeningen
4. De ballen zijn eigendom van het RTC-HD en worden voorafgaand aan de training gedesinfecteerd door de trainer.

Na de training

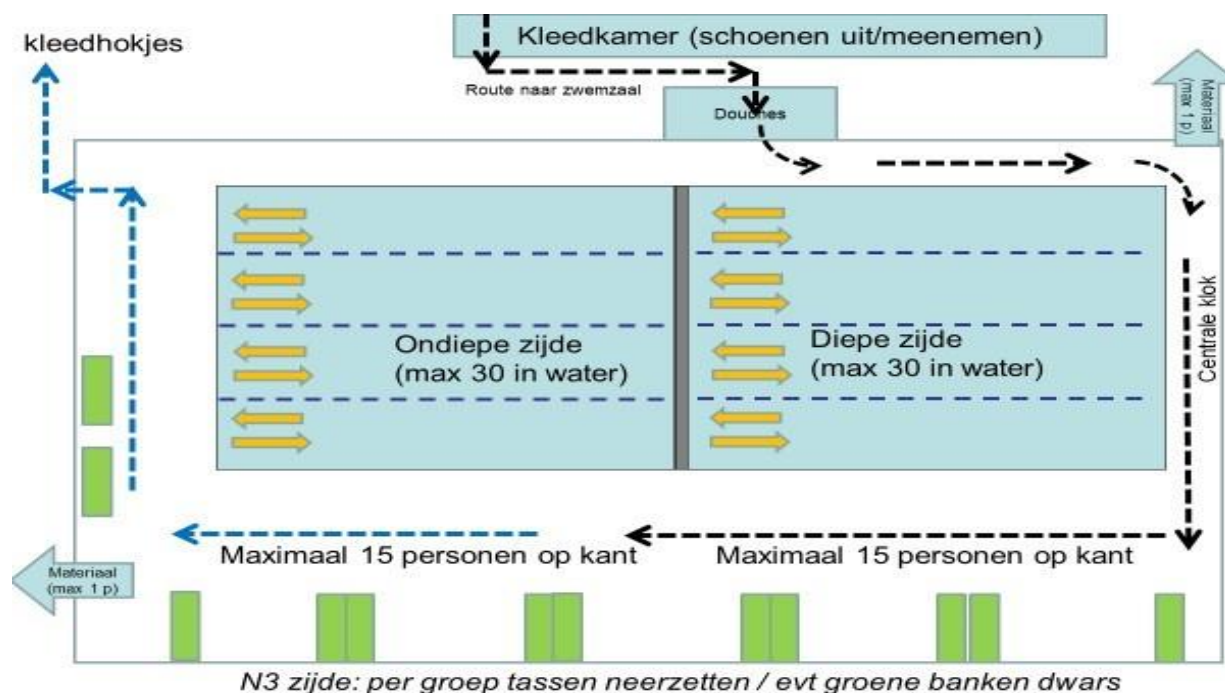
1. Nemen alle trainers, kader en sporters hun eigen materialen mee naar huis.
2. Brengen de trainers de RTC-materialen naar de geëigende materiaalhoeken of plaats
3. Wordt de training geëvalueerd: Hoe verliep het qua organisatie? Waren de gekozen trainingsopdrachten en organisatievormen passend? Zijn 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.*
- *Alle trainers, kader, sporters en ouders zijn op de hoogte van de geldende regels door Sportboulevard Dordrecht vastgesteld en dienen te worden nageleefd. 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 het RTC-HD zijn dat Erik van Westen (als technisch manager en Corona-coördinator), Branko Mitrovic, Arjen Silvis, Peter Harreman en Tess Kok.

D. Bijlage Routing Zwembad Sportboulevard



1. Bij binnenkomst in de ontvangsthal van de Sportboulevard houden de sporters 1,5m afstand tot elkaar en wachten rustig tot de (assistent) trainer toestemming geeft om naar het zwembad te gaan;
2. Sporters mogen max. 10 minuten voor aanvang van de training de ontvangsthal van de Sportboulevard binnentreden;
3. De sporters gaan via de kleedkamers 5, 6, 7, 8 (max. 8 per kleedkamer) het zwembad in; in de kleedkamer worden alleen schoenen, sokken en evt. jas/jack uitgetrokken en in een eigen sporttas gedaan; trek evt. badslippers aan; daarna loopt men via de zwarte route naar N3-kant en daar wordt de tas neergelegd. Daar wordt de overige kleding uitgetrokken en in de tas gedaan;
4. De sporter blijft bij zijn kleding/tas tot nadere instructie om te gaan trainen;
5. De training volgt tot 5 à 10 minuten voor einde gehuurde tijdstop, zodat tijdig het zwembad verlaten kan worden;
6. Na afloop van de training pakken de sporters hun tas en lopen zij via de blauwe stippellijn "een voor een" en op gepaste afstand van elkaar richting de kleedhokjes;
7. In de kleedhokjes kunnen de deelnemers zich omkleden; het omkleden dient zo snel mogelijk te gebeuren;
8. Na het omkleden dienen de sporters direct naar huis te gaan; wachten en/of samenscholen voor de ingang van de Sportboulevard is niet toegestaan.