

## Inleiding

In dit protocol staan de regels bescheven waar iedereen die deelneemt aan een evenement van Waterpolo Den Haag zich aan dient te houden. Het niet houden aan de regels kan betekenen dat je van (verdere) deelname van een evenement wordt uitgesloten.

## Mag ik gaan trainen ?

- 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 totdat iedereen weer volledig hersteld is;
- Hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/bewegen;
- Advies is om tot twee weken na het verdwijnen van symptomen niet te zwemmen;
- Iemand die terugkomt uit een gebied dat door de rijksoverheid als reisadvies de code oranje of rood heeft gekregen mag tot 10 dagen na terugkomst in Nederland niet deelnemen aan evenementen van Waterpolo Den Haag.

## Algemene richtlijnen

- Iedereen dient altijd minimaal 1,5 meter tot anderen te houden als deze niet tot hetzelfde huishouden behoren;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes. Binnen een zwembad is het gebruik van papieren zakdoekjes niet altijd mogelijk. Reinig in dat geval handen en armen direct na het hoesten of niezen met de beschikbare desinfecterende middelen;
- 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, 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.

## Besmet met Coronavirus

Leden die (denken) besmet (te) zijn met het Corona virus wordt verzocht contact op te nemen met de Corona coördinator (Marco Reef 06-51093363) om te bepalen of dit gevolgen heeft voor andere leden van Waterpolo Den Haag.

## Mondkapjes

Iedereen van 13 jaar en ouder draagt een mondkapje als hij/ zij zich in het Hofbad bevindt met de volgende uitzonderingen:

- Sporters:
  - Mogen het mondkapje afzetten tijdens de warming up, er dient 1,5 meter afstand gehouden te worden;
  - Mogen het mondkapje afzetten tijdens de training in het water;

Er dient ook met mondkapjes op, altijd 1,5 meter afstand gehouden te worden.

## Presentielijst

- Bij de evenementen wordt een presentielijst bijgehouden, zodat bekend is wie bij welk evenement aanwezig is geweest.
- Deze lijst wordt 14 dagen bewaard.



## Vervoer naar het evenement

- Kom zo veel mogelijk met eigen vervoer;
- Indien je samen in een vervoermiddel zit met personen die niet tot jouw huishouden behoren, dient een mondkapje gedragen te worden.

## Trainingen

- **Thuis voor de training**
  - Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
  - Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- **Naar het zwembad**
  - Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar het zwembad;
  - Wacht buiten totdat de Corona verantwoordelijke of trainer zegt dat je naar binnen mag.
- **Binnenkomst in het Hofbad**
  - Volg de instructies van de Corona verantwoordelijke / trainer / badpersoneel op;
  - Trek in de hal je schoenen uit en doe slippers aan;
  - Volg de route naar de zwemzaal;
  - Houdt altijd minimaal 1,5 meter tot anderen;
  - Wacht voor het betreden van de zwemzaal totdat de trainer zegt waar je je kan uitkleden;
  - Douchen is niet toegestaan.
- **Tijdens de training**
  - Volg de instructies van de Corona verantwoordelijke / trainer / badpersoneel op;
  - Er zit meer chloor in het water dan normaal dus het gebruik van een zwembrilletje is aan te raden;
  - **Onder 18 jaar:**
    - Er hoeft in het water geen 1,5 meter afstand gehouden te worden;
    - Er wordt een normale waterpolo training gegeven;
    - Er gelden geen maximale aantallen;
  - **18 jaar en ouder:**
    - Ook in het water dient 1,5 meter afstand gehouden te worden;
    - Er wordt getraind in groepjes van 4;
    - Deze groepjes van 4 worden door de trainer voor aanvang van de training ingedeeld en deze groepjes blijven gedurende de gehele training ongewijzigd;
    - Maximaal 30 sporters in de zwemzaal;
  - Ga direct naar huis wanneer er tijdens de training klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- **Na de training**
  - Douchen is niet toegestaan;
  - Pak je tas en volg de route naar de kleedkamers zoals aangegeven door de Corona verantwoordelijke of trainer;
  - Iedereen dient altijd minimaal 1,5 meter afstand tot anderen te houden als deze niet tot hetzelfde huishouden behoren;
  - Verlaat de kleedkamer zodra je klaar bent met aankleden en volg de route naar aangegeven route naar de uitgang;
  - Verlaat direct het zwembad.

## Ouders / toeschouwers tijdens trainingen en thuis wedstrijden

Ouders en toeschouwers zijn niet toegestaan in het Hofbad.

## Wedstrijden

Alle wedstrijden zijn tot nader order afgelast.