



Corona protocol - Trainen in het Hofbad

versie	datum	wijzigingen
1.0	22-5-20	1e uitgave
2.0	23-5-20	Aanpassen aantal zwemmers en badwater
3.0	14-6-20	Aanpassing versies bron documenten (§1) en toevoeging trainen met bal (§5.2)
4.0	2-7-20	Versoepelingen per 1 juli 2020
5.0	26-7-20	<ul style="list-style-type: none"> • Invulling rol Corona verantwoordelijke (§2.2) • Presentielijst bijhouden door trainer (§2.3) • Ouders en toeschouwers toegestaan (§2.5 en 2.6) • Gebruik van douches en toiletten is weer toegestaan (§4.3 en 4.4) • Trainingstijden, niet meer aanmelden en presentielijst (§5.1)
6.0	27-9-20	<ul style="list-style-type: none"> • Zwemmer gewijzigd in Sporter • Terugkomst uit oranje of rood gebied (§3.2) • Melden van Corona besmetting (§3.3) • Aanpassen richtlijnen EHBO en reanimatie (§6)
7.0	30-9-20	<ul style="list-style-type: none"> • Aanscherping regels per 29 september 2020, geen toeschouwers
8.0	11-10-20	<ul style="list-style-type: none"> • Richtlijnen media toegevoegd (§2.7) • Mondkapjes verplicht (§3.4)
9.0	17-10-20	<ul style="list-style-type: none"> • Aanscherping maatregelen per 14-10-2020
10.0	29-11-20	<ul style="list-style-type: none"> • Mondkapjes verplicht per 1 december 2020

(wijzigingen zijn geel gemarkeerd)

Inhoud

Inhoud	2
1 Inleiding	3
2 Personen / functionarissen	4
2.1 Corona coördinator WPDH	4
2.2 Corona verantwoordelijke	4
2.3 Trainer	4
2.4 Sporter	5
2.5 Ouders	5
2.5 Toeschouwers	5
2.6 Niet leden	5
2.7 Media	5
3 Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad	6
3.1 Voor iedereen	6
3.2 Corona virus is geconstateerd	7
3.3 Terugkomst uit Oranje of rood gebied	7
3.4 Mondkapjes	7
3.5 Voor sporters	8
3.6 Voor trainers	8
4 Routing in het Hofbad	9
4.1 Aankomst in het Hofbad / Uitkleden	9
4.2 Na afloop van de training	11
5 Trainingen	12
5.1 Trainingsvorm BJ en CJ (onder 18 jaar)	12
5.2 Trainingsvorm dames en heren	12
6 EHBO / Reanimatie	13

1 Inleiding

Dit is het Corona protocol van startgemeenschap Waterpolo Den Haag (WPDH) voor trainen in zwembad het Hofbad te Den Haag.

Dit protocol bevat richtlijnen waar men zich aan dient te houden bij het geven van en het deelnemen aan de trainingen die worden georganiseerd door Waterpolo Den Haag in het Hofbad.

Dit protocol is opgesteld door het bestuur van Waterpolo Den Haag.

Bij het opstellen van dit protocol zijn de volgende documenten als basis gebruikt:

1. Noodverordening COVID19 veiligheidsregio Haaglanden **18 november 2020**;
2. **"Protocol verantwoordt zwemmen gemeente Den Haag", versie 27-11-2020**;
3. "Draaiboek Hofbad", uitgegeven door het Hofbad te Den Haag;
4. "Protocol Verantwoord Zwemmen" versie 2.1 van 2-7-2020 uitgegeven door de gezamenlijke Zwembranche;
5. "Richtlijn Veilig zwemmen in Coronatijd – Hygiëne en desinfectie in badinrichtingen, versie 9 van 8-10-2020 uitgegeven door TU Delft, VTZ en Zwembadpoli;
6. "Protocol verantwoord sporten", versie **23-11-20** uitgegeven door NOCNSF;
7. "Corona protocol KNZB activiteiten", website KNZB.

2 Personen / functionarissen

2.1 Corona coördinator WPDH

- Is het aanspreekpunt voor functionarissen van zwembad het Hofbad voor Corona gerelateerde zaken;
- Is het eerste aanspreekpunt voor een ieder binnen WPDH voor Corona gerelateerde vragen;
- Is op de hoogte van de geldende regels voor het Hofbad
- Is verantwoordelijk voor het opstellen en updaten van Corona protocollen van WPDH;
- Geeft instructie aan de Corona verantwoordelijke, trainers en sporters over dit protocol
- Communiceert de richtlijnen met Corona verantwoordelijke, trainers en sporters en zorgt dat deze tijdens de trainingen van WPDH in het Hofbad aanwezig zijn.

De Corona coördinator van Waterpolo Den Haag is Marco Reef (06-51093363).

2.2 Corona verantwoordelijke

Op ieder trainingsuur van WPDH functioneren de trainers als Corona verantwoordelijken.

De Corona verantwoordelijke heeft de volgende taken:

- Ontvangt de sporters bij de ingang van het Hofbad en legt de routing uit;
- Vraagt bij binnenkomst na bij de sporters of zij of hun gezinsleden geen klachten hebben of een gezinslid recent positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19)
- Kan besluiten om de sporter de (verdere) toegang tot de training te ontzeggen;
- Houdt altijd minimaal 1,5 meter afstand van andere personen die niet tot hetzelfde huishouden behoren.
- De Corona verantwoordelijke telt niet mee met het maximale aantal van 30 personen.

2.3 Trainer

- Is degene die de training organiseert;
- Is degene die toezicht houdt;
- Volgt de richtlijnen in dit protocol op;
- Volgt de instructies van de Corona verantwoordelijke en badpersoneel op;
- Instrueert de sporter over dit protocol;
- Helpt de sporter bij het naleven van dit protocol;
- Spreekt de sporter aan op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels;
- Kan besluiten om de sporter de (verdere) toegang tot de training te ontzeggen;
- Houdt altijd minimaal 1,5 meter afstand van andere personen die niet tot hetzelfde huishouden behoren;
- Houdt een presentielijst bij van alle sporters en bewaard deze 14 dagen;
- De trainer telt niet mee in het maximale aantal van 30 personen.

2.4 Sporter

- Is degene die deelneemt aan de training;
- Volgt de richtlijnen in dit protocol op;
- Volgt de instructies van de Corona verantwoordelijke, trainer en badpersoneel op;
- Houdt altijd minimaal 1,5 meter afstand tot anderen als deze niet tot hetzelfde huishouden behoren;
- Sporters onder 18 jaar:
 - Hoeven niet minimaal 1,5 meter afstand te houden tot een andere sporters onder 18 jaar als zij in het water liggen;
 - Ook geldt er niet het maximale aantal van 4 per groep en totaal maximaal 30;
 - Dit geldt alleen als er alleen sporters van onder de 18 jaar in het water liggen;
 - Zodra er 1 of meer sporters van 18 jaar of ouder in het water liggen gelden de regels voor 18 jaar en ouder;
- Sporters van 18 jaar en ouder:
 - Moeten ook in het water minimaal 1,5 meter afstand houden tot anderen;
 - 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 tegelijk in de zwemzaal.

2.5 Ouders

- Leggen dit protocol uit aan de kinderen tot 18 jaar;
- Zorgen dat de kinderen zich aan dit protocol houden;
- Zijn niet toegestaan in het Hofbad.

2.5 Toeschouwers

- Zijn niet toegestaan in het Hofbad

2.6 Niet leden

- Zijn alleen met toestemming van de Corona coördinator WPDH toegestaan in het Hofbad tijdens de trainingen van WPDH. Zij worden dan beschouwd als sporter.

2.7 Media

- Journalisten, reporters, verslaggevers, fotografen, camera mensen worden gezien als personen van de media;
- Zij zijn niet toegestaan in het Hofbad tijdens de trainingen.

3 Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

3.1 Voor iedereen

1. Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
2. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is;
3. 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;
4. Advies is om tot twee weken na het verdwijnen van symptomen niet te zwemmen;
5. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de training klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
6. Iedereen dient altijd minimaal 1,5 meter tot anderen te houden als deze niet tot hetzelfde huishouden behoren;
7. 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.;
8. Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
9. Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
10. Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
11. 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;
12. Vermijd het aanraken van je gezicht;
13. Schud geen handen.

3.2 Corona virus is geconstateerd

Als het Corona-virus is geconstateerd bij een sporter, begeleiding uit een waterpoloteam of official, dan blijf je thuis. Als je corona gerelateerde klachten hebt, blijf je thuis. In geval van sporten, waar je traint met anderen en/of speelt in een team en anderen potentieel in gevaar brengt, gelden aanvullende maatregelen:

- 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;
- Als een sporter symptomen heeft van koorts, hoest of kortademigheid, dan traint hij niet, speelt hij niet en dient hij te worden getest;
- Als een sporter positief wordt getest op het virus:
 - gaat hij/zij in quarantaine;
 - het hele team waarmee wordt gesport (c.q. trainingsselectie) wordt getest op aangeven van medici/GGD
 - Of het hele team gaat gedurende 10 dagen in quarantaine:
 - Als ze op een afstand van minder dan 1,5m zijn geweest van de sporter gedurende 10 minuten of langer,
 - tenzij zij op een grotere afstand dan 1,5m zijn geweest en geen symptomen hebben;
 - Als er twee of meer sporters of begeleiding van hetzelfde team positief testen op corona, dan moet het gehele team in quarantaine gedurende 10 dagen. Geen wedstrijden en geen trainingen. De sporters van het team moeten zich laten testen op aangeven van de medici en GGD.

3.3 Terugkomst uit Oranje of rood gebied

- Iemand die terugkomt uit een gebied dat door de rijksoverheid als reisadvies de code oranje of rood heeft gekregen mag tot 11 dagen na terugkomst in Nederland niet deelnemen aan evenementen van Waterpolo Den Haag.

3.4 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;
- Trainer / Corona verantwoordelijke:
 - **Dienen zolang zij in het Hofbad zijn een mondkapje te dragen.**

Indien er met personen, niet komend uit hetzelfde gezin, wordt samen gereisd dient in het vervoermiddel door iedereen een mondkapje gedragen te worden.

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

3.5 Voor sporters

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. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto;
4. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
7. **Trek thuis je badkleding aan.** Op een aangeduide locatie in de badinrichting 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 ruimten;
8. Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden;
9. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
10. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
11. **Douchen is niet toegestaan;**
12. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie via de routing naar de aangewezen uitgang.

3.6 Voor trainers

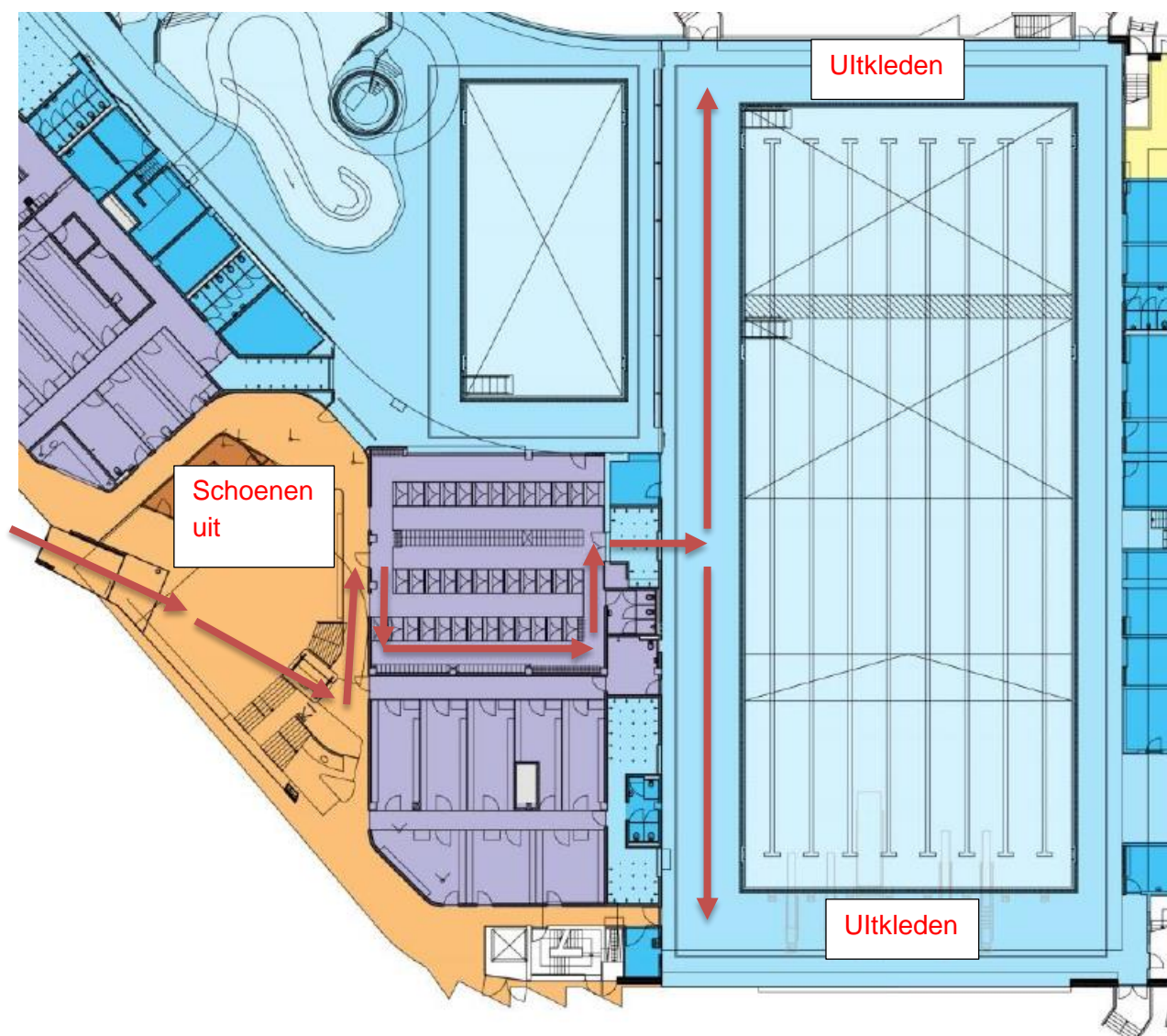
1. Deel je werkbenodigdheden niet met anderen. Desinfecteer bij start van je dienst. Hanteer de voorschriften m.b.t. gebruik en schoonmaak van materialen;
2. Gebruik PBM's (mondkapje, handschoenen en bril) om jezelf te beschermen als de situatie daar om vraagt;
3. Anders dan in een dreigende situatie, maak je als trainer op geen enkel moment fysiek contact;
4. In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als medewerker binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt. Maak daarbij gebruik van de aanwezige persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's: mondkapje, handschoenen en bril/gezichtsbescherming).

4 Routing in het Hofbad

4.1 Aankomst in het Hofbad / Uitkleden

1. De sporter heeft thuis zijn zwembroek / haar badpak al onder zijn/haar kleding aangedaan
2. De sporter wacht buiten tot de Corona verantwoordelijke / trainer zegt dat hij/zij naar binnen mag;
3. De sporter betreedt het Hofbad via de hoofdingang
4. De sporter doet in de hal zijn/haar schoenen uit en slippers aan
5. De sporter loopt de eerste trap op en loopt om de lift naar de ingang van de wisselcabines;
6. Na de deur gaat de sporter naar rechts door het eerste kleedhokje en loopt vervolgens de pijlen volgend naar de zwemzaal;
7. **De sporters en trainers mogen pas de zwemzaal betreden als de gehele groep die voor hen zwom de zwemzaal heeft verlaten. De Corona verantwoordelijke / trainers zien hier op toe;**
8. In de zwemzaal verteld de trainer waar hij/zij zich verder uit kan kleden en zijn/haar tas kan neerzetten;
9. **Er mag niet gedoucht worden.**
10. Voor aanvang van de training verteld te trainer in welke trainingsgroep men is ingedeeld.

Iedereen dient minimaal 1,5 meter afstand te houden tot andere als zij niet tot hetzelfde huishouden behoren.

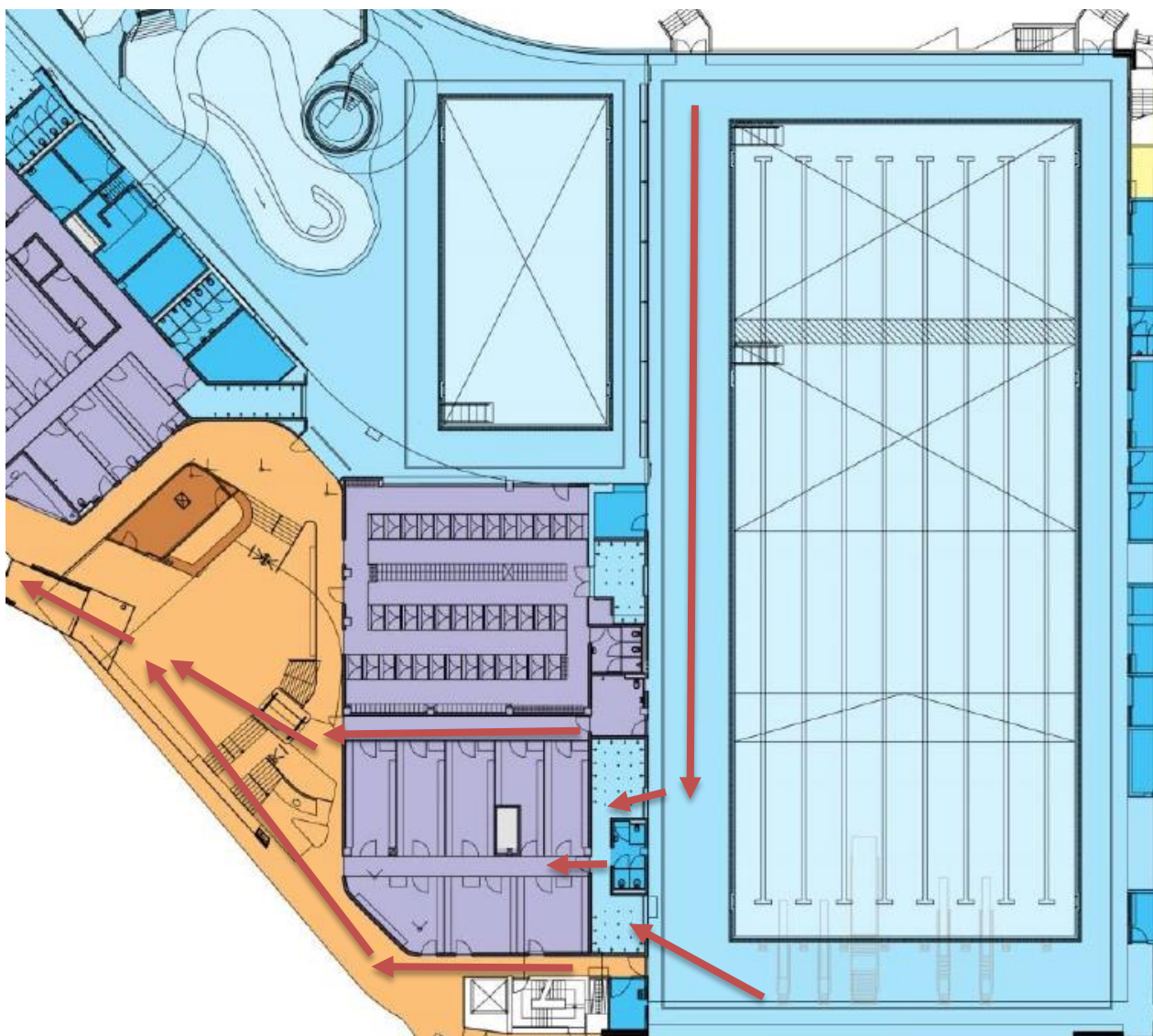


Figuur 1 Routing voor de training

4.2 Na afloop van de training

1. Tas pakken en lopen naar de douche ruimte van de afgemene kleedkamers;
2. **Er mag niet gedoucht worden;**
3. Door de douches naar de algemene kleedkamers;
4. Omkleden in de algemene kleedkamers (de Corona verantwoordelijke geeft aan welke kleedkamers voor de dames en welke voor de heren zijn);
5. Via andere deur kleedkamer verlaten en pijlen volgen naar de uitgang;
6. Zwembad direct verlaten.

Iedereen dient minimaal 1,5 meter afstand te houden tot andere als zij niet tot hetzelfde huishouden behoren.



Figuur 2 Routing na de training

5 Trainingen

5.1 Trainingsvorm BJ en CJ (onder 18 jaar)

- In het water hoeft geen 1,5 meter afstand gehouden te worden, dus een normale waterpolo training is toegestaan;
- Het gebruik van ballen is toegestaan;
- Het gebruik van doelen is toegestaan;
- Dit mag alleen als er alleen sporters trainen van onder 18 jaar, anders gelden de regels voor dames en heren.

5.2 Trainingsvorm dames en heren

- In het water dient 1,5 meter afstand gehouden te worden tot sporters die niet tot hetzelfde huishouden behoren;
- Er wordt getraind in groepjes van 4 personen. Deze groepjes worden voor aanvang van de training ingedeeld door de trainer en blijven de gehele training gelijk;
- Bij banenzwemmen mag het groepje van 4 in één baan;
- Het gebruik van ballen binnen het groepje van 4 is toegestaan;
- Het gebruik van doelen binnen het groepje van 4 is toegestaan;
- Het schieten op het doel waar een keeper in ligt die niet tot het groepje van 4 behoort, is niet toegestaan;
- Maximaal 30 sporters tegelijk in de zwemzaal.

6 EHBO / Reanimatie

EHBO verlenen aan mensen die waarschijnlijk niet besmet zijn met COVID-19

- Verleen eerste hulp met maximaal twee personen tegelijk, zodat er niet meer dan twee personen bij het slachtoffer zijn. Overige hulpverleners blijven op minimaal 1,5 meter afstand;
- Zorg voor goede hygiënemaatregelen en draag bij voorkeur beschermende middelen zoals handschoenen en (als je dit bij de hand hebt) een mondkapje. Was je handen grondig voor en na het verlenen van eerste hulp;
- Verleen EHBO op de normale manier.

EHBO verlenen aan mensen die misschien of zeker COVID-19 hebben

- Verleen met zo min mogelijk mensen eerste hulp. Laat in ieder geval niet meer dan twee hulpverleners bij het slachtoffer. Overige personen blijven op minimaal 1,5 meter afstand.
- Bel 112 als je twijfelt over wat je moet doen. De meldkamercentralist geeft je instructies;
- Zorg voor goede hygiënemaatregelen en verleen bij voorkeur EHBO op afstand. Je kunt bijvoorbeeld verbandmiddelen aanreiken en uitleggen hoe het slachtoffer deze moet gebruiken. Mensen die uit hetzelfde huishouden komen, hoeven geen afstand te houden bij het verlenen van EHBO.

COVID-19 en hulpverlening bij reanimatie

Omdat de kans om besmet te worden met het coronavirus door alle maatregelen veel kleiner is geworden, kunnen hulpverleners weer op de normale manier reanimeren. Wel moet je bij een reanimatie letten op de volgende aandachtspunten:

- Bel bij een reanimatiesituatie altijd 112. De meldkamercentralist geeft je de juiste instructies;
- Verleen eerste hulp met maximaal twee personen tegelijk, zodat er niet meer dan twee personen bij het slachtoffer zijn. Overige hulpverleners blijven op minimaal 1,5 meter afstand;
- Zorg voor goede hygiënemaatregelen en draag bij voorkeur beschermende middelen zoals handschoenen. Was je handen grondig voor en na het verlenen van eerste hulp;
- Laat je op COVID-19 testen als je in de dagen of weken na de reanimatie aan corona gerelateerde klachten krijgt;
- Voor kinderen vanaf de puberteit geldt dezelfde richtlijn als voor volwassenen. Bij kinderen tot de pubertijd reanimeer je volgens de normale richtlijnen, dus inclusief beademen. Alleen als het kind bewezen positief is getest op COVID 19 en nog besmettelijk is, geldt het advies niet te beademen. Als hulpverlener mag je er altijd voor kiezen voor kiezen om wel te beademen, ook als het advies is dit niet te doen.