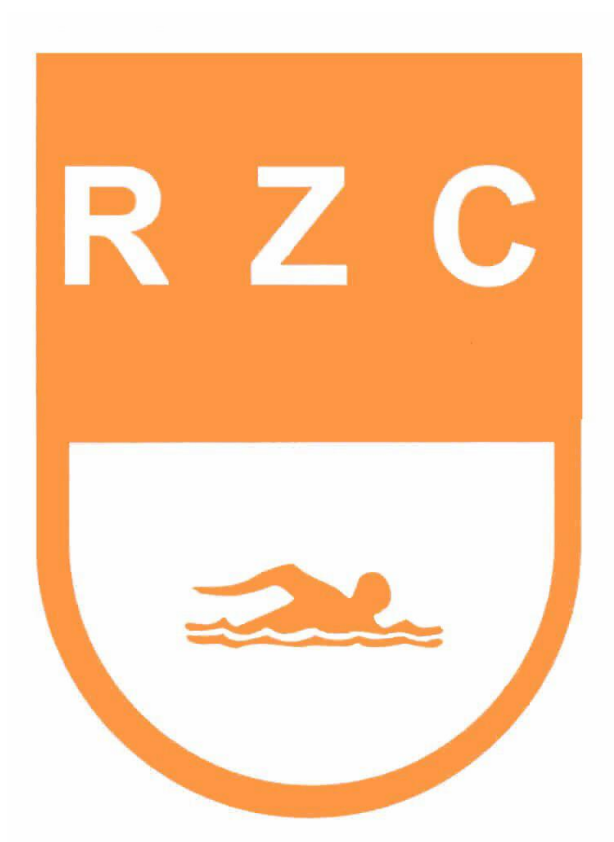


Protocol verantwoord Waterpolo in Doelum door RZC



Opgesteld: 28 september 2020

Versie: 1.0

Jessica Godijn, waterpolo

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen op basis van Richtlijnen RIVM

(bron: Protocol-Verantwoord-Zwemmen-versie-1.1-08-05-2020):

- 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 zakdoekjes
- 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.

Aanloop bij wedstrijden

- Op bouwlaag 1, centrale ruimte, volgen de zwemmers de routing zoals die door Doelum is uitgezet.
- De zwemmer desinfecteert zijn/haar handen bij binnenkomst van het zwembad.
- Wachten in de gang of het trappenhuis is mogelijk indien de doorloop niet belemmerd wordt en 1,5 m afstand gehouden wordt. Hiervoor zijn strepen in het trappenhuis aangebracht. Indien noodzakelijk wacht de zwemmer in de hal van Doelum bij de entree of buiten.
- De zwemmer trekt de schoenen in de schone voetengang uit en nemen deze mee naar het zwembad waar de activiteit is.
- De sporter wordt geacht sportkleding thuis al aan te doen.
- De aanlooproute op bouwlaag 0 is zoals aangegeven door Optisport.
- De sporters mogen het zwembad betreden 20 minuten voor aanvang van de wedstrijd, wachten in het doelgroepenbad. Hier kan ook de warming-up plaatsvinden.

Afgang bij wedstrijden

De afgangroute die RZC hanteert is de route zoals Optisport heeft uitgezet. Deze gaat vanuit het zwembad naar de omkleedruimte via de vuile voetengang en de kleedhokken naar de hal voor de balie en de noodtrap. Het is niet toegestaan de gebruikelijke trap naar de eerste verdieping (uitgang) te gebruiken.

In bijlage 1 is routing in de plattegrond van bouwlaag 0 weergegeven.

- Er mag gedoucht worden met inachtneming van de 1,5 meter afstand.
- Het bad verlaten via de gang naar de omkleedruimte.
- Er mogen 4 personen tegelijk in het kleedhok.
- Omkleden moet zo snel mogelijk gebeuren in de vrijgegeven kleedhokjes.
- Wachten tot de volgende zwemmer aan de beurt is gebeurt in de gang voor de kleedhokken. Hierbij wordt de 1.5 regel in acht genomen.
- Na omkleden verlaat de zwemmer direct het gebouw via de aangegeven route.
- De zwemmer ontsmet zijn handen bij het verlaten van de gang van het zwembad.

Sporters

- Tijdens de feitelijke sportbeoefening is spelcontact toegestaan voor alle leeftijden;
- Tijdens rustmomenten en time-out (buiten het water), warming-up, voorbespreking en andere activiteiten buiten de feitelijke wedstrijd om dient de 1,5 meter-norm in acht te worden genomen.
- Gedurende de wedstrijd is het niet toegestaan om geforceerd de stem te gebruiken. Dit houdt onder andere in dat coaches/spelers/toeschouwers/ officials niet mogen schreeuwen en er geen yell mag worden gedaan voor, tijdens of na de wedstrijd.
- Voor de volwassenen (18 jaar en ouder) op de spelersbank wordt de 1,5 meter-norm aangehouden. Voor de spelersbank wordt toegestaan om gebruik te maken van de ruimte achter het speelveld tot maximaal 2 meter. Dit is alleen van toepassing indien de accommodatie geen andere mogelijkheid heeft om de spelersbank te plaatsen volgens de 1,5 meter-norm.
- Houd er als sporters rekening mee dat wanneer de wedstrijd/training klaar is, de sporter meetelt als publiek en de 1,5 meter-norm moet aanhouden, tenzij de sporter direct de locatie verlaat.

Trainer/Coaches

- Voor trainers/coaches gelden de 1,5 meter-norm zoals genoemd in de basisregels. Er is geen sprake van ontheffing in het kader van de sportbeoefening.
- Geforceerd stemgebruik. Zoals schreeuwen naar je spelers of naar de scheidsrechter is niet toegestaan. Bespreek voorafgaand aan de wedstrijd met de scheidsrechter wat 'normaal' stemgebruik is.
- De zitplaats van de coach bevindt zich op de achterlijn naast het speelveld, met de 1,5 meter-norm t.o.v. de spelersbank.
- De coach blijft zitten op het moment dat zijn team in de verdediging is. De coach mag staan op het moment dat zijn/haar team in de aanval gaat. Echter, de scheidsrechter moet eerst buiten het 6 meter gebied zijn aan de kant van deze coach. Bij wisselen van spelers na een doelpunt, bij een Time-out en wisselen van speelhelpt is het toegestaan om te staan. Altijd met in achtneming van de 1,5 meter-norm.
- De beweegruijnte bij een time-out is tot de eigen 5 meterlijn. Dit is ter bescherming van de scheidsrechter (begeeft zich op dat moment in het midden van het bad).
- Tijdens rustmomenten en time-out (buiten het water), warming-up, voorbespreking en andere activiteiten buiten de feitelijke wedstrijd om dient de 1,5 meter-norm in acht te worden genomen door de begeleiding en sporters.
- Het aanvragen van een time out mag op roepen van time-out en het met zijn handen maken van een T-gebaar naar de secretaris of de scheidsrechter, maar omdat je dit moet aanvragen zonder stemverheffing is de voorkeur om een time-out aan te vragen via een luchthoorn of ander afwijkend en toegestaan signaal.
- trainers/coaches en aanvoerders zien erop toe dat hun sporters zich aan de voorschriften houden en zich met respect, tegenover de scheidsrechter en betrokkenen, gedragen.

Jurytafel

- Voor de officials achter de jurytafel gelden de 1,5 meter-norm zoals genoemd in de basisregels. Er is geen sprake van ontheffing in het kader van de sportbeoefening.
- Kleden zich zoveel als mogelijk al thuis om;
- Gezicht spatscherm worden gedragen.
- De te gebruiken materialen, zoals tablet, wedstrijd klok, 30 seconden, pen, vlaggen worden bij wisseling van officials gedesinfecteerd.

Scheidsrechters

- Routing accommodatie / Aankomst in het zwembad
- Schud geen handen!
- Meld je aan bij de coördinator van de vereniging voor verdere informatie.
- Controle spelerspassen en nagels
 - Controle nagels. Je houdt nooit als scheidsrechter de handen vast van spelers, maar geef je ogen de kost.
 - Controle spelerspassen via eigen mobiel op gepaste afstand
- Tijdens de wedstrijd
- Het vieren van een doelpunt kan alleen plaats vinden door een individu met gepaste (1,5m) afstand, anders niet. De verantwoordelijkheid ligt bij de teams zelf.
- Het uitvoeren van een wissel vindt plaats met inachtneming van 1,5 meter-norm. De verantwoordelijkheid ligt bij de teams zelf.

Publiek

- De wedstrijden vinden zonder publiek plaats

Bijlage 1: Routing Doelum bouwlaag 0 tijdens activiteiten RZC

