



## 2020-2021 Jeugd trainingen – Corona protocol

Versie 1.4 - 30112020

### Belangrijk om te weten

- Kom **niet** naar de training en blijf thuis als je in de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts; of als iemand bij je thuis koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft.  
**Meld je af bij je trainer, bij twijfel overleg vooraf met je trainer.**
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de training klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: **dit geldt voor iedereen.**
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was regelmatig je handen met water en zeep, zeker voorafgaand aan en na het bezoek aan de Krommerijn, minimaal 20 seconden.
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen.
- Gebruik je eigen bidon bij alle activiteiten.
- De jeugd t/m 12 jaar (D-E-F) hoeft geen afstand te houden tot trainers, vrijwilligers en de oudere jeugd
- De jeugd 13-18 jaar (A-B-C) hoeft geen afstand te houden tot iedereen jonger dan 18 jaar, maar wel 1,5 m tot de trainers en vrijwilligers.
- Een trainer/vrijwilliger (18+) is primair verantwoordelijk voor het afstand bewaren van minimaal 1,5 m tot iedereen, behalve tot kinderen t/m 12 jaar (D-E-F)
- Toeschouwers zijn helaas niet toegestaan in de Krommerijn (niet in de zwemzaal en niet in de hal).
- Alle zwemmers dienen omgekleed naar het zwembad te komen. Evt hulp van ouders bij de jongste jeugd (CK/F) indien nodig is toegestaan, daarna zwemzaal verlaten
- Bij elke trainingssessie is een corona-verantwoordelijke aanwezig (JWPC en ouders die zich als vrijwilliger hebben gemeld). Altijd aanwijzingen van de corona-verantwoordelijke opvolgen.
- Instructies en aanwijzingen van zwembadpersoneel dienen ook altijd opgevolgd te worden.

#### Check evt met je ouders en blijf thuis:

- als iemand thuis positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 10 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was;
- als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld

#### Per 1 dec mondkapje verplicht vanaf 13 jaar

Behalve tijdens de training in het water moet een mondkapje altijd gedragen worden. Dus bij het binnenkomen, naar het bad lopen en bij omkleeden moet het mondkapje op. Na de training meteen het mondkapje weer op tot je, via de gele draaideur, weer buiten staat.

**UZSC zijn we samen**

## Betreden van het zwembad en start training

- Meld je 10 min voor de start van de training bij de ingang van het zwembad. Dus bijvoorbeeld training start om 18:00; meld je om 17:50. Eerder heeft geen zin, want we worden pas toegelaten tot de zwemzaal als de banenzwemmers de zwemzaal hebben verlaten.
- Desinfecteer je handen bij binnenkomst (station naast tweede schuifdeur).
- Zwemmers, trainers met pas: scannen en naar toegang tot de zwemzaal begeven.
- Hulpouders/corona-verantwoordelijken, evt zwemmers/trainers zonder pas en externe gasten (niet UZSC): Registreer je aanwezigheid via de QR code.
- Toegang tot de zwemzaal via de nooddeur, zodra badmedewerker of corona-verantwoordelijke hier goedkeuring voor geeft, **tassen aan de tribunezijde van het zwembad op de laagste tree** en melden bij je trainer.

***Om de training zo snel mogelijk te kunnen starten: Thuis al zwemspullen aan doen.***

## Eind van de training en verlaten van het zwembad

- Bij het einde van de training, inclusief opruimen, verlaat je het water aan de raamzijde of alternatief aan de achterkant van het zwembad. Houd je zoveel mogelijk aan de loopplichting in het zwembad.
- Verlaat de zwemzaal direct via de douches (**Niet douchen**) naar de kleedruimtes.
- Verlaat de kleedruimte via de met pijlen aangegeven looproute naar de uitgang links.
- Desinfecteer je handen en van hieruit ga je rechts door de gele draaideur weer naar buiten.

Namens de JWPC: Remco de Vruh ([jeugdwaterpolo@uzsc.nl](mailto:jeugdwaterpolo@uzsc.nl))

UTRECHT

**UZSC zijn we samen**