



2020-2021 Jeugd trainingen – Corona protocol

Versie 2.0 - 16052021

Belangrijk om te weten

- Kom **niet** naar de training en blijf thuis als je in de afgelopen 24 uur een van de volgende symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts; of als iemand bij je thuis koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft.

Ga direct naar huis wanneer er tijdens de training bovenstaande klachten ontstaan.

Meld je af bij je trainer, bij twijfel overleg vooraf met je trainer.

Quarantainecheck.

Blijf altijd thuis als je klachten heeft die passen bij corona. Of als je extra risico heeft gelopen op besmetting. Zo voorkom je dat je corona ongemerkt verspreidt. Niet iedereen krijgt klachten. En het kan 2 tot 10 dagen duren voordat u klachten krijgt.

Wil je weten of het nodig is om te testen en in quarantaine te gaan? Doe de check (eventueel met je ouders) via [quarantainecheck.rijksoverheid.nl](https://www.government.nl/onderwerpen/coronavirus/onderzoek-en-testen/quarantainecheck)

Basisregels

- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was regelmatig je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen.
- Gebruik je eigen bidon bij alle activiteiten.
- Alle zwemmers dienen omgekleed naar het zwembad te komen
- Toeschouwers zijn niet toegestaan in de Krommerijn.

Evt hulp van ouders bij CK/F jeugd indien onvermijdelijk is toegestaan, daarna zwemzaal verlaten via douches.

- Instructies en aanwijzingen van corona-verantwoordelijke en zwembadpersoneel dienen altijd opgevolgd te worden.

Mondkapjesplicht (vanaf 13 jaar)

- Iedereen 13 jaar en ouder dient bij betreden van de Krommerijn een mondkapje te dragen
- Vrijwilligers houden mondkapje op gedurende hun gehele verblijf in de Krommerijn.
- Trainers hebben ook altijd mondkapje op gedurende hun verblijf in de Krommerijn, behalve tijdens het geven van de training.
- Zwemmers (13 jaar en ouder) houden mondkapje op van de ingang tot en met de plek van uitkleden voor de training.
- Na afdrogen en aankleden geldt voor zwemmers (13 jaar en ouder) weer dragen van mondkapje.

UZSC zijn we samen

Spelregels voor sporten tijdens corona (vanaf 19 mei)

| Kinderen tot en met 17 jaar | Vanaf 18 jaar tot en met 26 jaar |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Gezamenlijk sporten binnen en buiten toegestaan. 1,5 meter afstand houden niet verplicht. |  Buiten: gezamenlijk sporten toegestaan. 1,5 meter afstand houden niet verplicht. |
|  Wedstrijden alleen tussen teams van dezelfde sportclub toegestaan. |  Binnen: sporten met maximaal 2 personen op 1,5 meter afstand toegestaan. Maximaal 30 personen per ruimte (excl. personeel). Geen groepslessen. Reserveren en gezondheidscheck verplicht. |
|  Geen publiek. |  Wedstrijden buiten alleen tussen teams van dezelfde sportclub toegestaan. |
|  Kleedkamers (m.u.v. zwembaden), douches en kantines gesloten . Buitenterrassen open . |  Geen publiek. |
| |  Kleedkamers (m.u.v. zwembaden), douches en kantines gesloten . Buitenterrassen open . |
| Vanaf 27 jaar | Topsporters |
|  Buiten: sporten in groepsverband op 1,5 afstand toegestaan. Groepsmaat maximaal 30 personen. |  Trainingen en wedstrijden toegestaan voor topsporters die uitkomen in topsportcompetities en andere topsporters die zijn verbonden aan instellingen voor topsport. |
|  Binnen: sporten met maximaal 2 personen op 1,5 meter afstand toegestaan. Maximaal 30 personen per ruimte (excl. personeel). Geen groepslessen. Reserveren en gezondheidscheck verplicht. |  Geen publiek. |
|  Geen wedstrijden. | |
|  Kleedkamers (m.u.v. zwembaden), douches en kantines gesloten . Buitenterrassen open . | |
|  Geen publiek. | |

- 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 (B-C) hoeft geen afstand te houden tot iedereen jonger dan 18 jaar, maar wel 1,5 m tot de trainers en vrijwilligers.
- 18+ (A en senioren) houdt altijd afstand van elkaar, behalve tijdens het sporten zoals hierboven weergegeven (18-26 jaar en vanaf 27 jaar; selecties).
- 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). Kortstondig aanwijzingen geven vanaf de kant op kortere afstand is toegestaan.

UTRECHT

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. Eerder heeft geen zin, want we worden pas toegelaten tot de zwemzaal als de vorige groep de zwemzaal hebben verlaten.
- Desinfecteer je handen bij binnenkomst (station naast tweede schuifdeur) en volg de aangegeven looproute.

Registratie

- 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 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

- Aan het einde van de training, inclusief eventueel opruimen/schoonmaken, verlaat de zwemzaal direct via de douches (**Niet douchen**) naar de kleedruimtes.
- Verlaat de kleedruimte (denk aan mondkapje) 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.

Voor vragen:

- Jeugd: Remco de Vruh (jeugdwaterpolo@uzsc.nl)
- Senioren: Lianne Hulshof (waterpolo@uzsc.nl)

UTRECHT