



Protocol zwembadgebruik tbv
Onderwatersportvereniging Sub '70
Apeldoorn.

Versie 20200909

Voorwoord

Sub '70 maakte sinds jaar en dag gebruik van het zwembad De Sprenkelaar om op woensdagavonden tussen 21:00 en 22:00 te trainen voor haar sport.

Sinds de uitbraak van Covid-19 in het voorjaar van 2020 zijn in eerste instantie zwembaden gesloten en daarna weer beperkt opengesteld voor sport, zij het onder specifieke voorwaarden.

Deze voorwaarden worden gesteld om ondanks het feit dat het Covid-19 besmettingsgevaar niet geweken is, toch te kunnen sporten.

Dit protocol legt vast hoe deelnemers en toeschouwers van de zwembadtrainingen van Sub'70 geacht worden zich aan te passen. Daarmee worden de risico's op besmetting dusdanig beperkt dat de activiteit als zodanig geen (toegevoegd) risico voor de gezondheid van betrokkenen oplevert.

Het protocol is nauwkeurig opgesteld met als basis de protocollen van de NOB (Onderwatersportbond), KNZB (zwembond) die beide gebaseerd zijn op de voorstellen van NOC/NSF. Het protocol is verder aangepast op de specifieke situatie van het zwembad De Sprenkelaar/Wizz en de geldende aanwijzingen van de VNOG (Veiligheidsregio Noord-Oost Gelderland).

Het protocol is voorwaardelijk om deel te nemen aan de zwembadactiviteiten van Sub'70 en elke deelnemer daaraan is impliciet gebonden aan de aanwijzingen van dit protocol.

De ingangsdatum van het protocol is 8 september 2020 en geldt zolang als de voorwaarden voor dit protocol ongewijzigd blijven (i.c. de protocollen NOB, KNZB en aanwijzingen De Sprenkelaar en VNOG), of dat een gewijzigd inzicht ertoe aanleiding geeft.

Het actueel geldende protocol wordt gepubliceerd op de website www.sub70.nl en is voor iedereen vrij ter inzage.

Het bestuur van Sub'70 is verantwoordelijk voor het opstellen en onderhouden van dit protocol, de uitvoering ervan is door alle deelnemende leden van Sub'70 en eventuele introducés na te leven.

Noot: Aan dit protocol kunnen geen rechten worden ontleend.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inhoudsopgave.....	2
NOC*NSF Protocol Verantwoord Sporten als basis.....	3
Aanvulling Onderwatersport	3
Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen	4
Voor aanvang van de training	5
Algemeen	5
Specifiek	5
Tijdens je bezoek aan het zwembad tbv training	6
Algemeen	6
Specifiek	6
Na de zwembadtraining	7
Eerst hulp	7
Na een eerstehulpinzet:	7
Krijg je klachten?	7
Bijlage I. Veiligheid- en hygiëneregels	8
Specifiek ter aanvulling op deze algemene regels geldt voor onderwatersporters:.....	8
(Duik)apparatuur en uitrusting.....	9
Probleem	9
Maatregelen voor gebruik (duik)apparatuur en uitrusting.....	9
Bronnen.....	10
Revisie	10

NOC*NSF Protocol Verantwoord Sporten als basis

Vanaf 1 juli mag door iedereen buiten én binnen weer gesport worden en kunnen sportkantines weer open. De afgelopen maanden heeft het kabinet versoepelingen doorgevoerd om sporten in Nederland weer mogelijk te maken. Op basis van versoepelingen en voortschrijdend inzicht is er ook voor de onderwatersport steeds meer mogelijk. Daarbij blijven voorzichtigheid, hygiëne maatregelen en de 1,5 meter regel van kracht. Alleen met gezond verstand, respect voor elkaar en verantwoordelijkheid nemen voor elkaar houden we samen de gevolgen van corona onder controle.

Met dit protocol helpen we sporters bij het veilig oppakken van de onderwatersporten (vinzwemmen, onderwaterhockey, onderwatervoetbal, onderwaterrugby, freediving en snorkelen) in het algemeen en sportduiken in het bijzonder. Daarnaast geven we verenigingen, duikscholen, gemeenten en uitvoerende partijen richting hoe te handelen en reiken we hen aandachtspunten voor nadere uitwerking aan. Hierbij willen we zoveel mogelijk de ruimte bieden voor lokaal maatwerk, uiteraard binnen de kaders van het kabinetsbeleid en de richtlijnen van het RIVM. De gemeente is verantwoordelijk voor het handhaven van de noodverordening. Bij (herhaaldelijk) overtreden van de noodverordening zijn maatregelen mogelijk zoals het uitsluiten van deelname van (groepen van) personen tot het zelfs weer sluiten van de accommodatie.

In aansluiting op het regeringsbeleid maakt dit protocol onderscheid in het individueel sporten (bijvoorbeeld het met een buddy maken van een recreatieve duik) en georganiseerd sporten zoals wedstrijdsporten, duikopleidingen en sporten groepsverband. Degene die (groeps-)sportactiviteiten initieert, organiseert en/of begeleidt, heeft de verantwoordelijkheid voor de sportactiviteiten zelf én voor het handhaven van het protocol. Dit geldt ook voor buitensportactiviteiten.

De gemeente maakt afspraken met de sportaanbieders over hoe de eerste lijn van handhaving op sportaccommodaties vorm en inhoud moet krijgen. De bestuurlijke handhaving die voortvloeit uit de noodverordening ligt zoals gezegd in handen van het lokaal gezag. Voorkomen moet worden dat dit gezag daadwerkelijk moet optreden. Een gezamenlijk optrekken in de handhaving van maatregelen heeft de voorkeur, zodat er veilig kan worden gesport zonder gezondheidsrisico's.

Aanvulling Onderwatersport

Specifiek voor de branche Onderwatersport is daarnaast de volgende aanvulling gegeven:
Sportduikers zijn gewend met risico's om te gaan en procedures te volgen. Met het hanteren van afstandmaatregelen, aangepaste procedures en opleidingen en hygiëne maatregelen kan genoten worden van onderwatersporten. Het dringende advies blijft om als duiker en onderwatersporter je verantwoordelijkheid te nemen: Vermijd drukte! En indien het niet mogelijk is om aan de 1,5 meter te kunnen voldoen, verlaat dan de drukke locatie. Ga op de duikplek met respect met elkaar om.

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen

- **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 coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) 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;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- 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;**
- Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan.

Voor aanvang van de training

Algemeen

- 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 coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) 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.

Specifiek

- **Meld je aan voor deelname** aan de training via de website www.sub70.nl bij *aanmelden activiteiten*;
- Bezoekers/zwemmers worden voorafgaand aan bezoek verzocht **thuis naar toilet** te gaan;
- **Kleed je thuis al om** en draag je zwemkleding onder je gewone kleding. In verband met een veilige routing binnen het zwembad kan alleen bij het verlaten van het zwembad gebruik gemaakt worden van individuele omkleedcabines.

Tijdens je bezoek aan het zwembad tbv training

Algemeen

- Tijdens de activiteiten in het zwembad **is normaal contact toegestaan** voor alle leeftijden;
- Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen.
- **Buiten het zwembad** dienen volwassen te allen tijde de geldende **afstandsregels** in acht te nemen;
- **De trainer / toezichthouder** houdt ook toezicht op het navolgen van de corona-maatregelen. Diens aanwijzingen zijn dan ook direct door alle leden op te volgen.
- Voor jongeren tot 18 jaar geldt dat zij geen afstand hoeven te bewaren buiten het zwembad. Jongeren tussen de 13 en 18 jaar dienen wel afstand te bewaren ten opzichte van volwassenen;
- Er wordt steeds gezorgd dat een afstand van 1,5 meter gewaarborgd wordt ten opzichte van de aanwezige toezichthouders en zwembadmedewerkers;

Specifiek

- Volg vanaf het moment van binnenkomst de **aangewezen route**;
- Trek direct bij overgang van het droge naar het natte deel je schoenen en sokken uit, neem **een ruime tas mee** om je eigen schoenen en kleding in op te bergen;
- Trek direct bij het bad je overige kleding uit (muv je zwemkleding) en berg je kleding op in je eigen tas;
- Tijdens trainingen is het zwembad verdeeld in drie delen:
 - ca ½ breedte van het bad is gereserveerd voor specifieke trainingen (snorkeltraining, persluchttraining, opleidingen en/of introduiken).
 - ¼ breedte is gereserveerd voor conditie- en baantjeszwemmen in de heen-richting;
 - ¼ breedte is gereserveerd voor conditie- en baantjeszwemmen in de terug-richting;
- Uitgangspunt is dat zoveel mogelijk gebruik gemaakt wordt van **eigen apparatuur** en uitrusting. Er wordt dus niet getraind in bijvoorbeeld buddy-breathen met delen van uitrusting van een ander;
- Indien mogelijk geef je een duiker in opleiding zonder eigen uitrusting dezelfde set materialen voor de hele cursusduur;
- Houd terugkomend leenmateriaal gescheiden van ander materiaal totdat deze is gedesinfecteerd;
- **Reinig en desinfecteer apparatuur** en uitrusting volgens bijlage Hygiëne Protocol (duik)apparatuur en uitrusting (zie bijlage I);
- Instrueer staf en gebruikers hoe het materiaal gereinigd en gedesinfecteerd dient te worden.

Na de zwembadtraining

- Na de training kun je je **afspoelen** onder de douches; gebruik geen shampoo, douchegel en dergelijke en blijf niet langer staan dan nodig.
- Je kunt je omkleden in de **beschikbare omkleedcabines**.
- **Houd 1,5 meter afstand** van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- Indien de opstelling van **Het Sprenkeltje** het toelaat, kan daar de training worden nabesproken.

Eerst hulp

We gaan ervan uit dat onderwatersporters gezond zijn als ze gaan sporten. Bij een ongeval mag je er echter niet van uitgaan dat slachtoffers of hulpverleners geen drager zijn van het corona virus. Algemene afstand- en hygiëne maatregelen blijven zo veel mogelijk van kracht. Wat als je hulp moet verlenen?

- Let op je **eigen veiligheid** en denk daarbij na over mogelijke besmettingsrisico's.
- Voorzie in je eigen hulpverleningsmiddelen.
- Er mogen **maximaal 2 hulpverleners** (inclusief brandweer/politie) bij een slachtoffer zijn. Anderen staan op minimaal 1,5 meter afstand.
- Beoordeel bij elke situatie of het noodzakelijk is het slachtoffer binnen anderhalve meter te benaderen. Is dit niet nodig, verleen dan **hulp op afstand** door aanwijzingen te geven waarmee het slachtoffer zichzelf helpt.
- Bel als dat nodig is 1-1-2. Is het wel noodzakelijk binnen anderhalve meter van het slachtoffer te komen, beperk je dan tot **spoedeisende** eerste hulp.
- Draag beschermende (nitril) **handschoenen** tijdens het verlenen van eerste hulp om jezelf en het slachtoffer te beschermen. (Gebruik geen vinylhandschoenen, die bieden geen bescherming tegen microorganismen).
- Volg bij een reanimatie de tijdelijke aanpassingen voor een daadwerkelijke reanimatie in de praktijk.

Na een eerstehulpinzet:

- Desinfecteer je handen en polsen direct na de eerste hulp inzet.

Krijg je klachten?

Krijg je in de dagen/weken na de eerste hulpinzet klachten die mogelijk duiden op Corona (COVID-19)?

- Volg altijd de adviezen van het RIVM. Neem zo nodig contact op met je eigen huisarts.
- Informeer het **bestuur** van Sub '70 over je klachten.

Bijlage I. Veiligheid- en hygiëneregels

Voor iedereen geldt:

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/ of plotseling verlies van reuk of smaak, dit geldt voor iedereen;
- 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 naar buiten en sporten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus. Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog klachten had (volg het advies van de GGD);
- Indien je positief getest bent (vastgesteld met een laboratoriumtest) op het nieuwe coronavirus, blijf minimaal 10 dagen thuis na de uitslag van de test;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- Personen kunnen bij klachten laagdrempelig worden getest via bedrijfsarts of de GGD;
- 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; houdt 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen en jeugd tot en met 18 jaar of tijdens sportactiviteiten.

Specifiek ter aanvulling op deze algemene regels geldt voor onderwatersporters:

- Heb je Corona (COVID-19) gehad of enige twijfel over je duik-fitheid, raadpleeg je huis- of keuringsarts.
- Gezondheidskeuringen: indien verlopen, volg de regels van jouw duikorganisatie.
- Houd voor en na het duiken 1,5 meter afstand. Dit geldt van het omkleden voor de duik tot na het omkleden na de duik.
- Houd rekening met elkaar en vermijd drukte.
- Gebruik zo veel mogelijk je eigen apparatuur en uitrusting.
- Verlaat direct na het omkleden de sport- of duiklocatie, tenzij je je in de sportkantine begeeft.
- Als sporter heb je geen toegang tot privéruimten in de sportkantine zoals het kantoor en de keuken.
- Zorg voor voldoende desinfectiemiddelen, zodat je indien nodig uitrusting of handen kunt desinfecteren en dat deze gebruikt kunnen worden door deelnemers of familie van deelnemers.
- Bij het verlopen van een keuring: neem contact op met keuringsarts en/of verzekering en/of opleidingsorganisatie voor advies.
- Geef en volg theorielessen/droge contactmomenten zoveel mogelijk online, maak gebruik van E-learning producten indien beschikbaar.

(Duik)apparatuur en uitrusting

Hygiëne (duik)apparatuur en uitrusting

- Zorg (zo veel mogelijk) voor eigen uitrusting. Indien dat niet kan, let op de hygiëne-maatregelen.
- Beperk uitwisseling van uitrusting.
- Reinig en desinfecteer uitrusting volgens de in de bijlage beschreven Richtlijn per uitrusting.

Probleem

Het gezamenlijk gebruik maken van duikapparatuur biedt een verhoogde kans op besmetting door voornamelijk het Corona-virus. Het is aangetoond dat het virus op diverse materialen nog tot 72 uur aanwezig kan zijn. Het is aan te bevelen om duikapparatuur veilig te reinigen/desinfecteren en daarmee besmettingsgevaar zoveel als mogelijk te beperken/voorkomen.

Maatregelen voor gebruik (duik)apparatuur en uitrusting

- Maak gebruik van eigen uitrusting.
- Reinig en desinfecteer je uitrusting na eigen gebruik, na uitleen of verhuur.
- Indien mogelijk geef je een duiker in opleiding zonder eigen uitrusting dezelfde uitrusting voor de hele cursusduur.

Bronnen

De volgende bronnen zijn gebruikt bij het opstellen van dit protocol:

- Protocol voor duik- en onderwatersport, versie 01/07/2020
<https://onderwatersport.org/corona/>
- Protocol verantwoord zwemmen van Wizz, Vereniging Zwembaden, versie 02/07/2020
<https://www.wzz.nl/publicaties/protocol-verantwoord-zwemmen/>
- Coronachecklist en Hulpdocument zwemtraining van KNZB, versie d.d. 01/09/2020
<https://www.knzb.nl/actueel/goede-voorbeelden-in-coronatijd/>
- Noodverordening VNOG versie 21/08/2020
https://www.vnog.nl/images/Bestuur/Corona/Offici%C3%ABle_publicatie_Noodverordening_COVID-19_Veiligheidsregio_Noord-en_Oost-Gelderland_21_augustus_2020.pdf

Revisie

- Versie 20200903 Initiele versie
- Versie 20200909 Na review door bestuur en De Sprenkelaar
*(trainer/toezichthouder houdt ook toezicht op corona-maatregelen;
na gezondheidsklachten ook bestuur informeren;
na positieve test 10 dagen thuisblijven;
afspoelen weer mogelijk)*