Zwem en Poloclub Triton Putten

Hervatting Trainingsaanbod mei 2020

Zwemcommissie
Waterpolocommissie
Sterrenplan

Vastgesteld door het verenigingsbestuur, d.d. 1 mei 2020

INHOUDSOPGAVE

1 Inleiding 3

2 Uitwerking van de kaders.....5

3 Praktische afspraken en regels.....7

1 Inleiding

1.1 Aanleiding

Sinds het Coronavirus in Nederland tot COVID-19 besmettingen leidde, heeft het kabinet maatregelen getroffen om verdere verspreiding van het virus zo veel mogelijk in te dammen. Eén van de maatregelen was dat alle sportactiviteiten, zowel trainingen als competities, tot nader order werden opgeschort. Afgelopen dinsdag 21 april heeft het kabinet een versoepeling van die maatregel per 29 april aangekondigd. De zwem- en waterpolocompetities waren op dat moment overigens al stopgezet.

Voor sport zijn kort samengevat de volgende wijzigingen in de corona-maatregelen vastgesteld:

- Kinderen en jongeren krijgen vanaf 29 april meer ruimte voor georganiseerde buitensport & spel (geen officiële wedstrijden).
- Kinderen tot en met 12 jaar kunnen onder begeleiding samen buiten sporten.
- Jongeren van 13 tot en met 18 jaar mogen onder begeleiding buiten sporten met elkaar, maar dan met wel 1,5 meter afstand ertussen.
- Gemeenten maken hierover afspraken met sportverenigingen en buurtsportcoaches; er kunnen daardoor verschillen tussen gemeenten ontstaan.
- Topsporters kunnen op aangewezen trainingslocaties de training hervatten als zij 1,5 meter afstand in acht nemen.

1.2 Situatie voor Triton Putten

Als vereniging willen we niet stil zitten. Daarom heeft het bestuur aan de diverse commissies de oproep gedaan om inhoudelijk de regie te nemen op het uitwerken van de plannen. Allereerst is het doel om weer lekker te gaan sporten en je sportmaatjes te ontmoeten. Plezier staat dus voorop. Het bestuur wil dit positieve gevoel zoveel mogelijk benadrukken en deze kans zo goed mogelijk benutten. Alleen, moeten er wel hele duidelijke afspraken gemaakt worden en deze afspraken naleven.

Voor de uitwerking van de plannen heeft het bestuur een aantal spelregels opgesteld:

- Commissies bedenken inhoudelijk en in overleg met de trainers een plan voor activiteiten om buiten te trainen;
- In het plan worden de veiligheidsregels als uitgangspunt genomen;
- Randvoorwaarden die nodig zijn voor een goede uitvoering staan in het plan; locatie, materialen, kader, kosten, communicatie naar leden etc.
- Com. en afdelingen stemmen hun plannen onderling af zodat we zoveel mogelijk gezamenlijk optrekken, elkaar kunnen helpen en ook vanaf één locatie werken;
- De plannen worden ingediend bij het bestuur en het bestuur dient instemming te geven aan de plannen voordat de uitvoering wordt gestart;
- Afdelingen, trainers en leden gaan niet op eigen initiatief activiteiten uitvoeren. Indien dit toch wordt gedaan dan wordt de activiteit niet gezien als een verenigingsactiviteit en wijst het bestuur iedere vorm van aansprakelijkheid van de hand.

- Het bestuur verzorgt eventuele huur, gebruik van accommodaties en materialen Ook het contact hierover verloopt via het bestuur. Uiteraard met inachtneming van een akkoord op het plan.

In dit plan hebben de Commissies van het zwemmen, Sterrenplan en waterpolo gezamenlijk uitgewerkt hoe we onze sportactiviteiten als vereniging kunnen hervatten. De kaders van de rijksoverheid, het protocol NOC*NSF Verantwoord sporten, en de meegegeven spelregels van ons bestuur zijn vertrekpunt geweest. Dit plan is gebaseerd op de kaders van het kabinetsbeleid en de richtlijnen van het RIVM op https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/openbaar-en-dagelijksleven/aanpak/veranderingen-na-28-april-2020

Namens,

Zwemcommissie,	vertegenwoordigd door Gert Jan Bouwman,
Waterpolocommissie,	vertegenwoordigd door Esther Poelhekken,
Sterrenplan,	vertegenwoordigd door Nienke Visser
Dagelijks bestuur	Alidaan van Losenoord

2 Uitwerking van de kaders

2.1 Wie?

We gaan weer samen sporten, georganiseerd door, met en voor leden van Z&PC Triton Putten!

We onderscheiden drie categorieën sporters:

1. Sporters in de leeftijd tot en met 12 jaar
2. Sporters in de leeftijd van 13 tot en met 18 jaar
3. Sporters in de leeftijd van 19 jaar en ouder.

*Vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar is op geen enkel moment toegestaan!"

Dit plan is voor de categorieën 1 en 2. Categorie 3 valt vooralsnog buiten beschouwing. Mocht er in de nabije toekomst de ruimte geboden worden dat ook categorie 3 weer mag sporten, dan herzien we dit plan.

Dit plan is in eerste aanleg voor alle leden van Z&PC Triton Putten. Vriendjes en vriendinnetjes, neefjes en nichtjes, buurjongens en buurmeisjes die ook mee willen sporten, zijn, mits aangemeld, van harte welkom. Hoe we dit organiseren, beschrijven we in hoofdstuk 3, praktische afspraken en regels.

Je kunt niet komen sporten als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkouden, hoesten, benauwdheid of koorts. Als je 24 uur geen klachten hebt, mag je weer komen trainen. Ook als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38gr.) en/ of benauwdheidsklachten heeft, mag je niet komen trainen. Heeft iedereen 24 uur geen klachten meer, mag je weer komen trainen.

Tot slot blijf je ook thuis wanneer iemand in jouw huishouden positief is getest op COVID-19. Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden en het virus over kunt dragen (ook al ben je zelf niet ziek!), moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.

2.2 Wat

Hoewel we het liefst het water in duiken, is dat vooralsnog niet mogelijk. Onze thuisbasis Bosbad Putten is nog niet toegankelijk, en ook buitenzwembaden zijn nog niet geopend. Door diverse koepelorganisaties, branches en verwante partijen wordt onderzocht wat de mogelijkheden voor buitenzwembaden kunnen zijn. In dit plan gaan wij er van uit dat we op de kant sporten. Mocht er in de nabije toekomst de ruimte geboden worden dat we ook in een (buiten)zwembad terecht mogen, dan herzien we dit plan.

De sportactiviteiten die we gaan organiseren, zijn gericht op met plezier en onder begeleiding van onze trainers, samen sporten. Dat kan variëren van sport & spel, tot conditie, kracht, en stabiliteitstrainingen. De daadwerkelijke invulling van de trainingsactiviteiten is aan de trainers. Wel geven we mee dat bij het aanbod van activiteiten de veiligheid en gezondheid van alle deelnemers gewaarborgd moet zijn. Voor de categorie 13-18 jaar geldt eveneens dat door de aangeboden activiteiten de 1,5meter regel niet in het geding komt. Daarnaast moeten de trainers erop toe zien dat overbelasting wordt voorkomen en daarmee de kans op blessures zo klein mogelijk is. We zijn namelijk gewend om in het water te sporten. Op de kant sporten leidt tot een andere vorm van belasting. Voorzichtigheid is dus geboden.

Tot slot;
Keuren we (kracht)oefeningen waarbij getraind wordt met gewichten, af. Halters, dumbles, kettlebells e.d. gaan we niet gebruiken. Het eigen lichaamsgewicht bepaalt de weerstand.
Bijvoorbeeld: squats zijn toegestaan, maar niet met een kettlebell in je handen of een halter op je nek.

2.3 Waar

We stellen voor om te trainen op de parkeerplaats naast de entree van het Bosbad Putten (grasveld) Deze locatie is groot genoeg om ongehinderd, veilig en binnen kaders te sporten. Het terrein is door het Bosbad Putten beschikbaar gesteld, maar het is niet toegestaan om te klimmen in bomen of op hekwerken.

Kinderen die nog niet zelf op de fiets mogen of kunnen komen, kunnen door hun ouders afgezet worden op de grote parkeerplaats, zonder dat de ouders de auto uit stappen. Zo minimaliseren we onnodig contact tussen volwassenen. Het is dan ook niet toegestaan om bij de trainingen te blijven kijken. Op de looproute van de parkeerplaats naar de entree van het buitenterrein van het Bosbad Putten, staat een trainer of toezichthouder van Triton Putten om iedereen veilig de juiste kant op te wijzen. Het Bosbad Putten is voor ons vertrouwd terrein. Door dicht bij onze thuisbasis te mogen sporten, versterken we het clubgevoel. Toegang tot het veld is via het voetpad. Het terrein van het Bosbad is verder gesloten, dus de kantine, doucheruimte en kleedkamers zijn niet toegankelijk.

2.4 Wanneer

Voor de trainingsmomenten stellen we voorlopig de reguliere trainingsavonden voor. Dit om het voor trainers, ouders en de sporters in het bekende ritme te houden. Begin juni evalueren de wij, de werking van deze opzet. We kijken dan onder andere naar trainingsopkomst en handhaven regels. Ook zullen we met de ervaringen tot dan, onderzoeken of gezamenlijke landtrainingen van zwemmers en waterpoloërs meerwaarde biedt.

De waterpoloërs starten op dinsdag 12 mei. De zwemmers starten op woensdag 13 mei. Het Sterrenplan start op vrijdag 15 mei.

Dit betekent:

Dag	Tijdstip	Groep / leeftijden	Schatting - sporters
Dinsdag	18:00 – 18:45	Waterpolo onder 13	15
Dinsdag	19:00 – 19:45	Waterpolo 13 t/m 18	10
Woensdag	18:00 – 18:45	Zwemmers onder 13	
Woensdag	19:00 – 19:45	Zwemmers 13 t/m 18	
Donderdag	18:00 – 18:45	Waterpolo onder 13	15
Donderdag	19:00 – 19:45	Waterpolo 13 t/m 18	10
Vrijdag	17:00 – 17:45	Sterrenplan tot 13 jaar	20
Vrijdag	18:00 – 18:45	Zwemmers onder 13	
Vrijdag	19:00 – 19:45	Zwemmers 13 t/m 18	

NB: ten behoeve van het voorbereiden van de trainingen, zijn de trainers 15 minuten voorafgaand aan hun training op het sportveld aanwezig.

3 Praktische afspraken en regels

In hoofdstuk twee werkten we in hoofdlijnen uit wat we gaan doen. Hieronder sommen we aanvullende afspraken en regels op om leuk, veilig en verantwoord te sporten. Deze lijst is waarschijnlijk niet uitputtend. In de eerste plaats en bovenal doen we een beroep op ieders gezonde verstand. Daarnaast worden tijdens trainingen de instructies van onze trainers opgevolgd.

Training

1. Sporters die graag mee willen doen en geen lid zijn van de vereniging, worden door een lid voorafgaand aan de training geïntroduceerd bij de trainer, of melden zich via bestuur of TC bij de betreffende trainer.
2. Trainers schrijven hun eigen trainingen, waarbij plezier voorop staat. Uiteraard staat overleggen en samen voorbereiden en uitvoeren vrij.
3. Trainingsopbouw is verantwoord, zowel binnen een training als gedurende de volgende weken.
4. Houd je de regels niet in acht, dan kan de trainer je, na herhaaldelijk waarschuwen, uitsluiten van de betreffende training.
5. Blijk je hardleers, dan kan de trainer besluiten dat je gedurende meerdere trainingen uitgesloten wordt.
6. De trainer verantwoord zich over situaties onder 5 bij zijn TC, die het bestuur informeert.
7. Sporters kleden zich thuis om en douchen thuis.

7.a De jeugd heeft bij het trainen passende sportkleding aan (shirt/trainingsbroek/korte broek en sportschoenen)

8. Het meebrengen van water is verplicht; iedereen zijn eigen flesje/ bidon! Overweeg daarnaast iets te eten mee te nemen voor direct na de training, zodat je snel herstelt.

Materiaal

9. Het basismateriaal ten behoeve van de trainingen, is:
   a. 1000 meter afzetlint
   b. 15 pionnen
   c. 20 ballen
   d. hoepels

10. Wanneer trainers gebruik willen maken van aanvullend materiaal, dan dienen ze hiervoor tijdig een verzoek in bij hun commissie. De commissie bespreekt met het bestuur wat mogelijk is.
    Zijn verzoeken niet tijdig ingediend, waardoor materiaal niet meer geregeld kan worden, dan zorgt de trainer zelf voor een andere invulling van de training.
11. Het basismateriaal, inclusief EHBO-koffer en desinfectans is beschikbaar in een kist en blijft de trainers.
12. Gezamenlijk gebruik van materiaal is voor de leeftijdscategorie van 13-18 jaar niet toegestaan.

Hygiëne

13. Gebruikt materiaal wordt door de trainer na de training gereinigd met desinfectans.

14. Het bestuur voorziet in desinfectans voor de reiniging van materialen en desinfecterende lotion voor het reinigen van handen.
15. Ga voordat je van huis vertrekt thuis naar het toilet.
16. Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
17. Was je handen met water en zeep voor en na bezoek aan de sportlocatie.
18. Vermijd het aanraken van je gezicht.
19. Schud geen handen.

19a Hoest en nies in je elle boog en gebruik papieren zakdoekjes.

Toezicht

20. Naast de trainer, zijn er toezichthouders aanwezig. De norm is 1 toezichthouder vanaf 10 sporters. Vanaf 21 sporters twee toezichthouders, vanaf 31 sporters drie toezichthouders, etc.
21. Iedereen van 13 jaar en ouder; sporters, toezichthouders en trainers waarborgen bij reguliere omstandigheden de 1,5m regel.
22. De trainers maken met elkaar een rooster voor het vervullen van de rol van toezichthouder.
23. Bij voorkeur zijn andere trainers ook toezichthouder, zodat de contactmomenten tussen verschillende volwassenen, met inachtneming van de 1,5m regel, beperkt blijven.
24. Vrijwilligers en leden van 19 jaar en ouder van de vereniging of andere ouders kunnen in het uiterste geval ook de rol van toezichthouder vervullen.
25. Zonder toezichthouders en trainer, geen training.
26. Toezichthouders registreren bij het hek de aanwezige sporters.
27. Trainers en toezichthouders zien er op toe dat sporters niet in bomen en/of op hekken klimmen van het trainingsveld.

EHBO

28. Trainers en toezichthouders verlenen eerste hulp en/ of alarmeren hulpdiensten als zij dat nodig achten.
29. In gevallen van nood (EHBO, reanimatie, etc.) is het aan de inschatting van de trainers en toezichthouders of en in hoeverre het op dat moment verantwoord is om de 1,5m regel te overtreden.
30. Het bestuur voorziet in een EHBO-koffer type A.
31. De EHBO-koffer blijft bij de overige materialen.
32. Bij gebruik van inhoud van de koffer, meldt de gebruiker dit aan het bestuur, waarna het bestuur voor het trainingsmoment op de eerstvolgende dag de koffer voorziet van nieuwe inhoud.

Brengen en halen

33. Sporters komen niet eerder dan 10 minuten voor de training en gaan direct daarna naar huis.
34. Sporters die gebracht worden, komen met de auto en worden voor de grote parkeerplaats afgezet. (Parkeerplaats is afgesloten) Ouders lopen niet mee naar het hek. Ook niet bij het ophalen.
35. Op de looproute van de parkeerplaats naar het hek van het buitenterrein van het Bosbad, staat een toezichthouder van Triton Putten om iedereen veilig de juiste kant op te wijzen.

Weersomstandigheden

36. Bij verslechterende weersomstandigheden waardoor onveilige situaties kunnen ontstaan zoals storm of onweer, of voorspellingen daartoe, beslist het bestuur of het verantwoord is of de training door gaat.

37. Bij overige weersomstandigheden, zoals regen, kou of hitte, beslist de organiserende commissie of het verantwoord is om te trainen.
38. Bij twijfel treden de voorzitters van de TC en de voorzitter van het bestuur in overleg.
39. Is de training eenmaal begonnen, dan beslist de trainer of het verantwoord blijft om te trainen.

Communicatie over de werking van dit plan

40. Communicatie over besluiten van het bestuur gaat via reguliere lijnen.
    Te weten: website, nieuwsbrief of via de lijn bestuur--> commissies --> trainers --> leden
41. Het bestuur verzorgt algemene communicatieberichten over de werking van dit plan via onze website en/ of nieuwsbrief.
42. Specifieke communicatie naar sporters en teams wordt gedaan door de betreffende Commissies en trainers, waaronder communicatie over het rooster van toezichthouders.

Locatie;

= Droogtrainigs locatie bij Bosbad Putten