

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Inleiding

De KNZB gaat, in samenwerking met lokale overheden en zwembadexploitanten, per 29 april 2020 een aantal topsportaccommodaties op gereguleerde en verantwoorde wijze beschikbaar stellen voor een geselecteerde groep topsporters. Naast de belangrijke 1,5 meter maatregel zullen we iedere maatregel baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de regering en overheden.

De volgende trainingslocaties voor aangewezen KNZB-topsporters en begeleiders worden beschikbaar gesteld:

- KNZB Zwembad in Zeist
- Sloterparkbad in Amsterdam
- Pieter van den Hoogenband Zwemstadion in Eindhoven
- Sportcomplex Koning Willem Alexander in Hoofddorp
- Amerena in Amersfoort

Uitsluitend onderstaande topsporters krijgen de mogelijkheid gebruik te maken van de trainingslocaties (zie bijlage 1 voor namenlijst):

- Zwemmen: HPC-sporters en enkele kwalificatie kansrijke OS-zwemmers
- Para-zwemmen: HPC-sporters
- Schoonspringen: A-status en selectiestatus springers
- Synchroonzwemmen: Nationaal duet
- Waterpolo: Dames en Heren A-teams

Uiteraard zijn alle genoemde maatregelen continue aan aanpassingen (zowel aanscherpingen als verlichtingen) onderhevig. De protocollen zijn dan ook dynamische documenten die afhankelijk van de nationale en lokale maatregelen en richtlijnen aangepast kunnen worden.

Door dit protocol en de mogelijkheid tot handhaving daarvan, dragen wij op een verantwoordelijke manier bij aan de intelligente lockdown, het minimaliseren van reisbewegingen, economische en sociale schade, en het maximaliseren van maatschappelijk nut en zorg continuïteit.

Binnen de activiteiten kunnen de sportactiviteiten zonder problemen uitgevoerd worden met in achtname van de *regels en richtlijnen*. Met dit protocol is een veilige en beperkte openstelling voor uitsluitend topsport mogelijk.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Deel 1. Algemene richtlijnen voor sporters en begeleiders

Algemeen

- Alle gangbare RIVM-richtlijnen, zoals geen handen schudden, handenwassen en 1,5 meter afstand houden, zijn en blijven onverminderd van kracht.
- Sporters of staf die niet in staat zijn alle richtlijnen consequent op te volgen worden toegang tot de sportaccommodatie verboden.
- Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd.

Vorbereiding

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts en neem contact op met de bondsarts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.
- Ga voorafgaand aan de training thuis naar het toilet.
- Vul voorafgaand aan de training thuis je bidons met water en/of sportdrink.
- Was voorafgaand aan de training je handen voor minimaal 20 seconden.
- Bij voorkeur thuis omkleden en in de accommodatie geen gebruik te maken van de kleedruimten.

Vervoer

- Individueel naar de sportaccommodatie reizen. Nooit met openbaar vervoer reizen. Geen vervoersmiddel delen met teamgenoten tenzij deze sporters ook in de privé situatie samenwonen!

In de accommodatie

**In de accommodatie kunnen specifiekere richtlijnen van toepassing zijn. Zie deel 3a tm 3e.*

- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.
- Ouders, verzorgers, toeschouwers of niet essentiële stafleden en niet essentiële zwembadmedewerkers hebben geen toegang tot de accommodatie.
- Kom niet eerder dan 15 minuten voor aanvang van het sporten op de accommodatie.
- In de sportaccommodatie altijd tenminste 1,5 meter afstand van elkaar houden.
- Indien het wel nodig is (en mogelijk is) om gebruik te maken van kleedruimten dan op ruime afstand van elkaar. Uit- en aankleden op dezelfde plek.
- Geen gebruik maken van douches en gebruik van overige ruimten in de accommodatie tot uiterste beperken.
- Beperken van toiletgebruik. Gebruik de beschikbare ontsmettingsmiddelen voor en na gebruik van het toilet.
- Werk zoveel mogelijk in vaste teams

Tijdens de training

- De sporters gebruiken alleen eigen sportmaterialen en zijn de enigen die deze materialen aanraken.
- Er worden geen lactaatmetingen, huidplooiingen of andere tests of metingen verricht die fysiek contact vereisen.
- De invulling van de training volgt het sport specifieke trainingsprotocol (zie deel 2).

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Na de training

- Geen gebruik maken van douches en gebruik van overige ruimten in de accommodatie tot uiterste beperken.
- Indien het wel nodig is om gebruik te maken van kleedruimten dan op ruime afstand van elkaar. Uit- en aankleden op dezelfde plek.
- Verlaat direct na het sporten de accommodatie via de aangewezen uitgang.

Specifiek voor coaches

- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
- Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.

Specifiek voor artsen en fysiotherapeuten

- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
- Deel je werkbenodigdheden/spullen niet met anderen.
- Fysiotherapeuten voeren tot in ieder geval 20 mei 2020 geen behandelingen uit waarbij fysiek contact met de sporters gemaakt wordt. De 1,5 meter regel is ook voor fysiotherapeuten van toepassing. In uiterste medische gevallen kan hierop, na overleg met de teamarts, een uitzondering gemaakt worden.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Deel 2. Algemene richtlijnen voor KNZB topsportaccommodaties

Algemeen

- Hygiëneregels hangen bij de ingang van de sportaccommodatie en worden binnen herhaald.
- Regels zijn vooraf met de aangewezen sporters en begeleiders gedeeld.
- Zorg dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden door dosering en routing.
- Stel een corona verantwoordelijke aan.
- Geef medewerkers een uitgebreide instructie over de wijze waarop het protocol in de diverse locaties van de sportaccommodatie moet worden uitgevoerd.
- Zorg voor handhaving van de regels in en om de accommodatie.
- Geef medewerkers de instructie dat zij sporters en begeleiders moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels.
- Werk zoveel mogelijk in vaste teams
- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan.
- In afstemming met de exploitant een intensief schoonmaakrooster garanderen met extra aandacht voor deurklinken en toiletten.
- Beperken van toiletgebruik. Ontsmettingsmiddelen beschikbaar stellen om toilet voor en na gebruik te ontsmetten
- Zorg waar nodig voor persoonlijke beschermingsmiddelen (mondkapje, handschoenen, bril).
- Zorg voor maximale hygiëne, deurknoppen en andere contactoppervlakten moeten gedesinfecteerd blijven worden. Reinig ook objecten die aangeraakt kunnen worden door sporters en begeleiders zoals prullenbakken, ed. zo regelmatig mogelijk.
- Wanneer er meerdere groepen na elkaar trainen deze groepen uit elkaar houden en de stromen dusdanig inrichten dat de groepen elkaar niet tegen komen.
- Bij te smalle doorgangen, perrons zorgen voor éénrichting verkeer.
- Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd.

(para)zwemmen

- 1 zwemmer per baan. Dit garandeert de minimale afstand tussen sporters. Een baan in het zwembad is 2,5 meter breed.
- Samenwonende sporters kunnen zwemmen in 1 baan.
- In Open Water trainingen groepen van maximaal 4 sporters toestaan. In alle omstandigheden zwemmen met tussenruimte van minimaal 2 meter.

Waterpolo

- 1 zwemmer per baan. Dit garandeert de minimale afstand tussen sporters. Een baan in het zwembad is 2,5 meter breed.
- Geen trainingsvormen toepassen waarbij spelers minder dan 1,5 meter tussenruimte hebben. Daarom beperken tot zwemvormen en individuele schietoefeningen waarbij de bal niet van speler naar speler gaat.
- Ballen worden voor en na de training ontsmet in een bak met een desinfecterend middel.
- Onderling passen met minimale afstand van 3 meter alleen met een bal die vlak voor de oefening met een desinfecterend middel behandeld is.
- In Open Water trainingen groepen van maximaal 4 sporters toestaan. In alle omstandigheden zwemmen met tussenruimte van minimaal 2 meter.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Synchroonzwemmen

- 1 zwemmer per baan. Dit garandeert de minimale afstand tussen sporters. Een baan in het zwembad is 2,5 meter breed.
- Geen trainingsvormen toepassen waarbij zwemsters minder dan 1,5 meter tussenruimte hebben, tenzij deze zwemsters ook in privé situatie samenwonen. Het Nationaal duet voert één huishouden en om die reden in de mogelijkheid om op minder dan 1,5 meter afstand met elkaar te trainen.
- Staf blijft op minimaal 1,5 meter afstand van de sporters.

Schoonspringen

- De springers en staf blijven zowel op het perron als op de plank tenminste 1,5 meter uit elkaar.
- 1 springer per plank per trainingssessie.
- Bij iedere plank desinfecterende middelen beschikbaar stellen en na de training ontsmetten.
- Maximaal 2 sporters en 1 coach in de droogspringruimte

Kracht- en landtraining

- Maximaal 50% van de capaciteit van de zaal benutten en zodoende garanderen dat de sporters tenminste 3m afstand van elkaar houden.
- Apparatuur herschikken binnen de zaal zodat minimale onderlinge afstand tussen de sporters gewaarborgd is.
- Herschikken van materialen en/of apparatuur gebeurt uitsluitend door de coach. Na herschikken verplicht te aangeraakte materialen en/of apparatuur ontsmetten.
- Training zodanig organiseren dat iedere sporter eigen materialen gebruikt en niet deelt met andere sporters.
- Bij ieder apparaat desinfecterende middelen beschikbaar stellen en na iedere oefening verplicht de materialen die aangeraakt zijn ontsmetten.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Deel 3a. Specifieke richtlijnen voor Pieter van den Hoogenbandstadion (Eindhoven)

Verantwoordelijke voor navolging protocol

- Zwemmen: 5.1.2e
- Schoonspringen: 5.1.2e

Entree

- Atleten en begeleiding komen binnen via de hoofdingang. Gebruik van desinfectiemiddel bij binnenkomst is verplicht voor iedere bezoeker. De sporters worden in shifts opgehaald door de ploegleider.
- Er wordt door de zwemmers gebruikt gemaakt van het 10-baans 50m wedstrijdbad, de schoonspringers maken gebruik van het torenbad, de andere baden worden niet gebruikt.

Kleedruimten

- De kleedruimten worden in principe niet gebruikt. Voor nood zijn kleedkamer 17 en 18 beschikbaar.
- Omkleden op het zwembadperron. Niettemin wordt 1 dames en 1 heren kleedkamer beschikbaar gesteld. Per kleedkamer kunnen gelijktijdig maximaal 2 personen zich omkleden/douchen.
- Zwemmers dienen thuis hun badkleding aan te trekken. De zwemmer hoeft alleen in de kleedkamer de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar het zwembad, inclusief schoenen.
- In het zwembad is een aparte plek waar de sporttassen kunnen worden neergezet.
- 5 minuten voor het einde van een tijdsblok worden de zwemmers verzocht het zwembad te verlaten. Na het zwemmen kan men zich aankleden in een speciale kleedaccommodatie waarna men direct het zwembad verlaat.
- Tussen de verschillende tijdsblokken zit 5 minuten waardoor de komende en vertrekkende zwemmers elkaar niet tegen komen. De zwemmers mogen niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de starttijd naar de accommodatie komen.
- Douches zijn dicht en iedereen dient thuis te douchen

Veiligheid & hygiëne

- Handhaving door personeel: management wordt duidelijk gemaakt dat personeel toestemming heeft om zwemmers aan te spreken op het schenden van de regels en hen uiteindelijk de toegang tot de accommodatie te ontzeggen wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels.
- Extra bescherming medewerkers: voor medewerkers worden extra materialen gefaciliteerd zoals de kuchschermen en het gebruik van hygiëne handschoenen. Daarnaast worden de medewerkers voorzien van extra hygiëne instructies.
- Desinfectie: op meerdere plaatsen op de accommodatie zijn desinfectiemiddelen beschikbaar voor zwemmers en medewerkers. Gebruik van papieren handdoekjes wordt geadviseerd en de prullenbakken worden regelmatig geleegd.
- Extra schoonmaak: alle deurknoppen en andere handcontactpunten worden doorlopend gereinigd.
- Toiletten bij 50m en torenbad: De toiletten worden vaker en met extra hygiëne maatregelen schoongemaakt. Er bevindt zich een aftekenlijst op de toiletten.
- Naleving: een van de medewerkers is verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol. Deze medewerker is goed herkenbaar en aanspreekbaar.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)

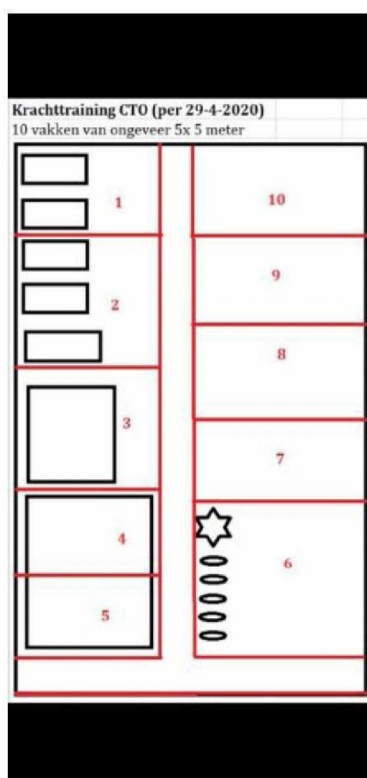


Uitgang

- Na de training wordt het pand verlaten via dezelfde route als bij binnenkomst, tevens in shifts begeleid door de ploegleider.
- Gebruik van desinfectiemiddel bij vertrek is verplicht voor iedere bezoeker.

Andere locatie specifieke regels

- De CTO-krachtruimte is alleen toegankelijk onder begeleiding. Er mogen maximaal 10 sporters tegelijkertijd gebruik maken van de ruimte.
- Er wordt gewerkt met onderstaande indeling (1 sporter per vak):



- Toezicht op schoonmaak en desinfecteren CTO krachtruimte wordt gedaan door 5.1.2e
- Er wordt geen gebruik gemaakt van de dojo.
- De droogspringruimte mag maximaal door twee sporters en 1 coach gebruikt worden met handhaving van 1,5m regel.
- Het KNZB-kantoor is alleen toegankelijk voor alle HPC-staf.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Deel 3b. Specifieke richtlijnen voor Sportcomplex Koning Willem Alexander (Hoofddorp)

Verantwoordelijke voor navolging protocol

- 5.1.2e

Entree

- Atleten en begeleiding betreden het SKWA door gebruik te maken van de achteringang van het zwembad welke alleen gebruikt wordt door de topsporters en de staf.
- Gebruik van desinfectiemiddel bij binnenkomst is verplicht voor iedere bezoeker.
- Er wordt getraind in het 6-baansbad.

Kleedruimten

- Sporters en staf kleden zich, voorafgaand aan de training, thuis om. Na de training wordt omgekleed op het perron.

Uitgang

- Na de training wordt het pand verlaten via dezelfde route als bij binnenkomst (via achteruitgang bij het fietsenhok)
- Gebruik van desinfectiemiddel bij vertrek is verplicht voor iedere bezoeker.

Andere locatie specifieke regels

- SKWA is verantwoordelijk voor de dagelijkse schoonmaak van de gebruikte ruimte. Speciale aandacht is er voor deurklinken van toilet en alle ruimtes richting het bad.
- Sporters en staf maken gebruik van 1 toilet. Dit betreft het dichtbij zijnde toilet bij het 6-banenbad en wordt voorzien van het hygiëne protocol. Dit toilet wordt alleen gebruikt door sporters en staf van het topsport programma synchroonzwemmen.
- De sporters en staf die gebruik maken van het toilet nemen met een hygiënisch doekje eerst de papieren handdoekenautomaat, dan de deurklink, dan de knop van de wc en dan de bril af. Na gebruik verspreiden zij wat chloor in de wc en spoelen door. Nogmaals worden met een doekje deurklink, de knop en de bril afgeveegd
- Alleen eigen materialen worden gebruikt. De sport specifieke materialen van de sporters laten zij in hun persoonlijke krat in het 6-banenbad staan.
- Het zwembad wordt alleen gebruikt door 2 sporters en staf.

Krachttraining

- Krachttrainingen vinden plaats in het sportmedisch centrum van Cura. (Gevestigd in SKWA)
- Bij binnenkomst en vertrek worden de handen gedesinfecteerd.
- Er wordt gebruik gemaakt van een eigen handdoek .
- Na gebruik van een attribuut wordt deze gedesinfecteerd.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Deel 3c. Specifieke richtlijnen voor Sloterparkbad (Amsterdam)

Verantwoordelijke voor navolging protocol

- 5.1.2e

Entree

- De sporters en staf komen de locatie binnen via de stenen trap en de hoofdingang. De route is via de trap omhoog (richting de tribune) naar de gym of de zwemzaal.
- Gebruik van desinfectiemiddel bij binnenkomst. Verplicht voor iedere bezoeker.

Kleedruimten

- De sporters en staf kleden zich, voorafgaande aan de training, thuis om. Na afloop van de training wordt er omgekleed op de zwembadvloer of in de gang naast de gym.

Uitgang

- Na de training wordt het pand verlaten via dezelfde route als bij binnenkomst.
- Gebruik van desinfectiemiddel bij het verlaten van het zwembad. Verplicht voor iedere bezoeker.

Andere locatie specifieke regels

Krachtraining; gebruik Gym

- Alleen de HPC-sporters maken gebruik van de krachtrainingsruimte op de 2^e verdieping.
- In de gym geldt een maximum van 3 sporters per sessie.
- Bij binnenkomst en bij vertrek uit de krachtruimte de handen desinfecteren. De pomp hangt naast de deur.
- Gebruik handschoenen speciaal geschikt voor krachtraining.
- Gebruik altijd een eigen handdoek bij het gebruik van apparatuur en materialen. Zorg elke training voor een schone handdoek.
- Gebruik schoonmaakdoekjes en desinfectiemiddel om de apparatuur eerst schoon te maken voordat de apparatuur wordt gebruikt. Geen materialen gebruiken zonder eerst zorgvuldige de betreffende materialen en apparatuur schoon te maken.

Landtraining; gebruik zwembad

- De landtraining wordt gedaan op de 'rode matjes'. Deze zullen door Optisport extra gedesinfecteerd worden. Ook in deze situatie vragen wij de sporters om (na elkaar) niet dezelfde materialen/matjes te gebruiken zonder deze eerst schoongemaakt te hebben. Sporters kunnen hun naam zetten op een matje om zodoende elke dag hetzelfde matje te kunnen gebruiken;
- Sporters van De Dolfijn doen landtraining op eigen (zelf meegenomen) matjes.
- Sporters kunnen alleen onder begeleiding van staf gebruik maken van het zwembad. De HPC-groep wordt begeleid door 5.1.2e de groep De Dolfijn wordt begeleid door 5.1.2e. Zonder begeleiding kan er niet worden getraind.
- Er is een maximum van 1 sporter per baan. Er geldt een uitzondering voor sporters die samenwonen, die kunnen samen in 1 baan.

Gebruik kantoor en faciliteiten Sloterparkbad

- Het CTO KNZB-kantoor wordt afgesloten voor alle niet KNZB zwem gerelateerde mensen. Het kantoor is alleen toegankelijk voor KNZB-stafleden en HPC-sporters.
- De sporters en staf kleden zich, voorafgaande aan de training, thuis om. Na afloop van de training wordt er omgekleed op de zwembadvloer in of in de gang naast de gym.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



- Optisport is verantwoordelijk voor de dagelijkse schoonmaak van de gebruikte ruimten. Op de looproute worden deuren en deurklinken 3x per dag te ontsmetten;
- De sporter en staf gebruiken alleen de WC van de toiletgroep wedstrijdbad/tribune op de 2^e verdieping. Deze wc wordt dagelijks schoongemaakt door Optisport. Deze WC is alleen toegankelijk voor toegelaten sporters en KNZB-stafleden.
- De sporters en staf die gebruik maken van het toilet nemen met een hygiënisch doekje eerst de papieren handdoekenautomaat, dan de deurklink, dan de knop van de wc en dan de bril af. Na gebruik verspreiden zij wat chloor in de wc en spoelen door. Nogmaals worden met een doekje deurklink, de knop en de bril afgeveegd.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Deel 3d. Specifieke richtlijnen voor KNZB zwembad (Zeist)

Verantwoordelijke voor navolging protocol

- 5.1.2e

Entree

- Atleten en begeleiding komen binnen via de entree. Gebruik van desinfectiemiddel bij binnenkomst is verplicht voor iedere bezoeker.
- De sporters lopen meteen door naar de toegewezen baan en kleden zich ter plekke om.

Kleedruimten/toiletten

- Er wordt geen gebruik gemaakt van de kleedruimtes. Omkleden aan de badrand bij je eigen toegewezen baan.
- Er zijn twee WC's open die bij nood gebruikt kunnen worden. Bij gebruik: neem met een hygiënisch doekje eerst de papieren handdoekenautomaat, dan de deurklink, dan de knop van de wc en dan de bril af. Verspreid na gebruik chloor in de wc en spoel door. Nogmaals worden met een doekje deurklink, de knop en de bril afgeveegd.

Krachtraining

- Alleen de aangewezen sporters maken gebruik van de krachtrainingsruimte.
- In de gym geldt een maximum van 8 sporters per sessie.
- Bij binnenkomst en bij vertrek uit de krachtruimte de handen desinfecteren. De pomp hangt naast de deur.
- Gebruik altijd een eigen handdoek bij het gebruik van apparatuur en materialen. Zorg elke training voor een schone handdoek.
- Gebruik schoonmaakdoekjes en desinfectiemiddel om de apparatuur eerst schoon te maken voordat de apparatuur wordt gebruikt. Geen materialen gebruiken zonder eerst zorgvuldige de betreffende materialen en apparatuur schoon te maken.

Uitgang

- Na afloop van de training kleedt de sporter zich ter hoogte van de eigen baan om.
- De deur in de coachkamer aan de achterzijde van het pand wordt gebruikt als uitgang.

Andere locatie specifieke regels

- Het bad is in eigen beheer en uitsluitend beschikbaar voor de aangewezen atleten & coaches.
- Voor andere gasten of bezoekers is er geen toegang.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Deel 3e. Specifieke richtlijnen voor Amerena (Amersfoort)

Verantwoordelijke voor navolging protocol

- 5.1.2e

Entree

- Atleten en begeleiding komen binnen via de zij-entree (nooduitgang) en/of via de achterzijde van de ondergrondse parkeergarage. Deuren zullen dagelijks 15 minuten voor aanvang van de trainingssessie worden geopend. Gebruik van desinfectiemiddel bij binnenkomst is verplicht voor iedere bezoeker.

Kleedruimten

- Sporters en staf kleden zich thuis om. Na afloop van de training wordt er door sporters omgekleed achter de baan waarin is gezwommen en op de gang na de krachttrainingen.

Uitgang

- Atleten en begeleiding verlaten het pand via de zij-entree (nooduitgang) en/of via de achterzijde van de ondergrondse parkeergarage. Gebruik van desinfectiemiddel bij vertrek is verplicht voor iedere bezoeker.

Andere locatie specifieke regels

- Het coach-kantoor wordt afgesloten voor alle niet KNZB zwem gerelateerde mensen. Het kantoor is alleen toegankelijk voor HPC-stafleden.
- SRO is verantwoordelijk voor het dagelijks schoonmaken van de gebruikte ruimten. Driemaal per dag zullen deurklinken worden ontsmet.
- Enkel de wc bij de EHBO-ruimte wordt bij nood gebruikt. Bij gebruik: neem met een hygiënisch doekje eerst de papieren handdoekenautomaat, dan de deurklink, dan de knop van de wc en dan de bril af. Verspreid na gebruik chloor in de wc en spoel door. Nogmaals worden met een doekje deurklink, de knop en de bril afgeveegd.
- De landtraining doen we op eigen matjes langs de badrand.
- We douchen niet na de training. Er wordt thuis gedoucht.

Krachttraining: twee mogelijke scenario's, afhankelijk van toegankelijkheid cliënten van de fysiotherapie in het pand zijn er 3 opties uitgewerkt die in de komende dagen reëel zullen blijken.

Optie 1: geen toegang derden in de gym.

- Krachttraining vindt plaats in de fitnessruimte op de eerste etage van het pand.
- Gebruik altijd een eigen handdoek bij het gebruik van apparatuur en materialen. Zorg elke training voor een schone handdoek.
- Gebruik schoonmaakdoekjes en desinfectiemiddel om de apparatuur eerst schoon te maken voordat de apparatuur wordt gebruikt. Geen materialen gebruiken zonder eerst zorgvuldige de betreffende materialen en apparatuur schoon te maken.

Optie 2: wel toegang derden in de gym

- Krachttraining vindt plaats tijdens een geblokke tijdsperiode van 2,5 uur waarbinnen geen derden toegang hebben tot de krachttruimte.
- In het eerste half uur wordt de ruimte gereinigd.
- Sporters worden gefaseerd ingedeeld in de overige 2 uur om het minimaal benodigde van het krachtprogramma te voltooien in de gym.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



- Gebruik altijd een eigen handdoek bij het gebruik van apparatuur en materialen. Zorg elke training voor een schone handdoek.
- Gebruik schoonmaakdoekjes en desinfectiemiddel om de apparatuur eerst schoon te maken voordat de apparatuur wordt gebruikt. Geen materialen gebruiken zonder eerst zorgvuldige de betreffende materialen en apparatuur schoon te maken.

Optie 3: wel toegang derden in de gym

- We bouwen onze eigen ruim omgezette opstelling in de gymzaal tegenover de fitnessruimte met onze eigen krachtmaterialen uit de fitnessruimte. Deze laten we staan en de gymzaal sluiten wij zelf af.
- Gebruik altijd een eigen handdoek bij het gebruik van apparatuur en materialen. Zorg elke training voor een schone handdoek.
- Gebruik schoonmaakdoekjes en desinfectiemiddel om de apparatuur eerst schoon te maken voordat de apparatuur wordt gebruikt. Geen materialen gebruiken zonder eerst zorgvuldige de betreffende materialen en apparatuur schoon te maken.

Het trainingsrooster

- Er wordt gezwommen op 10 banen.
- Er worden wekelijks 10 trainingsmomenten ingeroosterd met een verdeling van de sporters met maximaal 10 sporters tegelijk in het zwembad.

Covid-19 protocol KNZB topsport

(versie 24 april 2020)



Bijlage 1 – Namenlijst topsporters per 29 april 2020

para-zwemmen	schoonspringen	synchroonzwemmen
5.1.2e	5.1.2e	5.1.2e
	5.1.2e	5.1.2e

