

Protocol veilig zwemmen



Zwemvereniging De Zeehond'73, SCOM, de Duck

Pagina

1 van 7

revisienummer 04

Datum

19-05-2020

Protocol toelichting

Zwemmen zorgt voor plezier en fitheid. Om de zwemactiviteiten op een veilige en verantwoorde wijze mogelijk te maken zijn er aanvullende regels opgesteld welke in dit “Protocol veilig zwemmen” zijn uitgewerkt. De inhoud van het protocol sluit aan bij het op 8 mei 2020 gepubliceerde “Protocol Verantwoord Zwemmen” wat gebaseerd is op het kabinetsbeleid én de richtlijnen van het RIVM, Protocol Zwembaden Sportbedrijf Rotterdam huurders V1 en het Plan 1,5 meter samenleving Locatie: DuckdalfBRES versie 2.

Het protocol bevat:

- ❖ **Basisregels** – deze regels gelden voor iedereen die voor de zwemvereniging naar de zwembad accommodatie toekomt.
- ❖ **Regels voor zwemmers algemeen** – deze regels gelden voor leden die deelnemen aan een verenigingsactiviteit.
- ❖ **Regels voor trainer/instructeur** – deze regels gelden voor leden die de verenigingsactiviteit geven/begeleiden.
- ❖ **Regels voor ouders/voogd** – deze regels gelden voor ouder/voogd die een lid komen brengen en ophalen.
- ❖ **Extra regels per verenigingsactiviteit** – deze regels zijn aanvullend op de ‘regels voor algemeen’
- ❖ **Plattegronden per vereniging.**

Basisregels

- ✓ Blijf thuis in de volgende situaties:
 - Als je afgelopen 24 uur een van de volgende symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts.
 - 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.
 - Als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19) tot 14 dagen na de testdatum.
- ✓ Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- ✓ Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon (uitzondering voor kinderen t/m 12 jaar onderling).
- ✓ Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet.
- ✓ Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
- ✓ Was je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden op de volgende momenten:
 - Voorafgaand en na het zwembadbezoek
 - Na een toiletbezoek
 - Na hoesten en/of niezen in de handen
 - Na snuiten van de neus in een papieren zakdoekje
- ✓ Vermijd het aanraken van je gezicht.
- ✓ Schud geen handen en vermijd ander fysiek contact.
- ✓ Volg altijd de aanwijzingen van zwembad personeel op.

Regels voor zwemmer algemeen

- ✓ Volg altijd de aanwijzingen van trainer/instructeur op.
- ✓ Houdt 1,5 meter afstand van personen ouder dan 12 jaar.
- ✓ Kinderen t/m 12 jaar houden 1,5 meter afstand tot iedereen ouder dan 12 jaar.
- ✓ Meld je af bij je trainer als je niet komt op de afgesproken trainingstijd.
- ✓ Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar het zwembad.
- ✓ Kom alleen of met 1 ouder/voogd uit jouw huishouden.
- ✓ Trek thuis je badkleding aan.
- ✓ Betreding zwembad gaat als volgt:
 - Op een aangeduide locatie in de accommodatie trek je de 'overkleding' uit.
 - Doe al je persoonlijke spullen in een sporttas, inclusief schoenen.
 - Neem je sporttas mee en zet deze op de aangewezen plek.
 - Ga daarna op de door de trainer/instructeur aangewezen plek klaar staan voor start van de activiteit.
 - Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de aangewezen kleedruimte(n).

- ✓ Douche thuis voor en na het zwemmen.
- ✓ Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
- ✓ Onregelmatigheden worden gemeld aan Corona verantwoordelijke telefonisch of per mail*.
- ✓ Overtreding van de regels kan leiden tot uitsluiting van de activiteiten en wordt per geval beoordeeld door de Corona verantwoordelijke in samenspraak met het bestuur.

Regels voor trainer/instructeur

- ✓ Wees op de hoogte van de geldende regels van het zwembad en vereniging.
- ✓ Draag het verkregen gele hesje met de tekst 'Houd minimaal 1,5 meter afstand!'
- ✓ Helpt de zwemmer/waterpoloër bij het opvolgen van de regels.
- ✓ Controleer of de regels worden opgevolgd en spreek zwemmer/waterpoloër aan bij overtreding van de regels.
- ✓ Meld onregelmatigheden aan Corona verantwoordelijke telefonisch of per mail*.
- ✓ Iedere trainer/instructeur houdt voor zijn groep een aanwezigheidsregistratie bij.
- ✓ Wees 15 minuten voor de afgesproken starttijd training aanwezig in de accommodatie voor:
 - Begeleiding van zwemmers/waterpoloërs bij binnenkomst.
 - Opbouw van het zwembad volgens de afspraken.
 - Opvangen van zwemmers in het zwembad.
 - Zwemmers te verdelen over de banen/swembad conform de afgesproken indeling.
- ✓ Zorg na de training voor:
 - Fasering in het verlaten van het zwembadwater naar kleedhokjes.
 - Begeleiding van zwemmers bij verlaten accommodatie.
 - Afbouw van het zwembad.
 - Desinfecteert gebruikte materialen.
 - Dat alle zwemmers de accommodatie zo snel mogelijk verlaten.

Regels voor ouder/voogd

- ✓ Stel je kind op de hoogte van de geldende regels.
- ✓ Zorg dat je jouw kind:
 - Afmeld bij trainer/instructeur als hij/zij niet komt op de afgesproken training.
 - Thuis blijft conform de beschreven situaties onder de basisregels.
 - Thuis naar het toilet gaat.
 - Badkleding thuis aantrekt.
 - Sporttas meeneemt waarin alle persoonlijke spullen kunnen.
 - Niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd aanwezig is.
- ✓ Kom je kind alleen brengen en ophalen.
- ✓ Aanwezigheid in het zwembad en foyer is niet toegestaan.
- ✓ Zorg dat u niet eerder dan 10 minuten voor afgesproken eindtijd aanwezig bent maar zeker niet later.
- ✓ Meld onregelmatigheden aan Corona verantwoordelijke telefonisch of per mail*.

Extra regels per zwemdiscipline

❖ Wedstrijdzwemmen

- ✓ Zwemmers t/m 12 jaar kunnen in 1 baan zwemmen zonder rekening te houden met 1,5 meter afstand van elkaar.
- ✓ Zwemmers ouder dan 12 jaar zwemmen in 2 banen (heen en terug baan) met maximaal 8 zwemmers of in de breedte met maximaal 16 zwemmers.
- ✓ Zwemmers ouder dan 12 jaar houden 1,5 meter afstand en halen niet in.
- ✓ Zwemmers nemen hun eigen materiaal (pullboy, plankje, snorkel, zomers, handpeddles) mee.
- ✓ Zwemmers die materiaal van de vereniging gebruiken kunnen deze, indien voorradig en tegen betaling van een borg tijdelijk, in bruikleen krijgen.
- ✓ Zwemmer verlaat het water indien hij/zij moet stoppen/rusten buiten de reguliere stops/rust.

❖ Masters/Recreatief zwemmen

- ✓ Zwemmers ouder dan 12 jaar houden 1,5 meter afstand en halen niet in.
- ✓ Zwemmers ouder dan 12 jaar zwemmen in 2 banen (heen en terug baan) met maximaal 8 zwemmers of in de breedte met maximaal 16 zwemmers.
- ✓ Zwemmer verlaat het water indien hij/zij moet stoppen/rusten buiten de reguliere stops/rust.

❖ Waterpolo

- ✓ Zweminstructeur houdt 1,5 meter afstand tot de kinderen bij voorkeur vanaf de kant.
- ✓ Waterpoloërs t/m 12 jaar kunnen in 1 baan of het gehele zwembad zwemmen.
- ✓ Waterpoloërs ouder dan 12 jaar zwemmen in 2 banen (heen en terug baan) met maximaal 8 waterpoloërs.
- ✓ Waterpoloërs ouder dan 12 jaar houden 1,5 meter afstand en halen niet in.
- ✓ Waterpoloërs ouder dan 12 jaar krijgen per trainingsvorm via een plattegrond uitleg hoe zich op te stellen in het water.
- ✓ Waterpoloërs ouder dan 12 jaar mogen onderling geen waterpolo wedstrijdjes spelen.
- ✓ Waterpoloërs t/m 12 jaar mogen onderling waterpolo trainingwedstrijdjes spelen.
- ✓ Waterpoloërs mogen met een bal zwemmen, overgooien of op doel schieten.

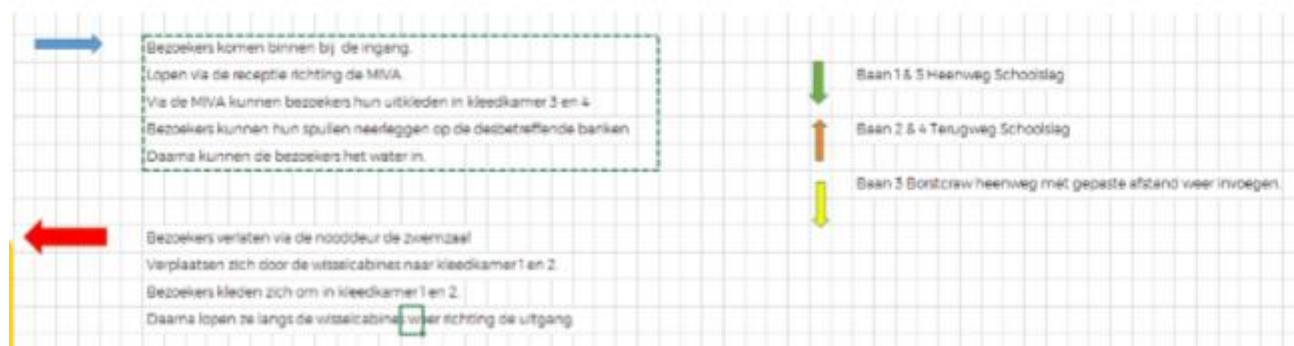
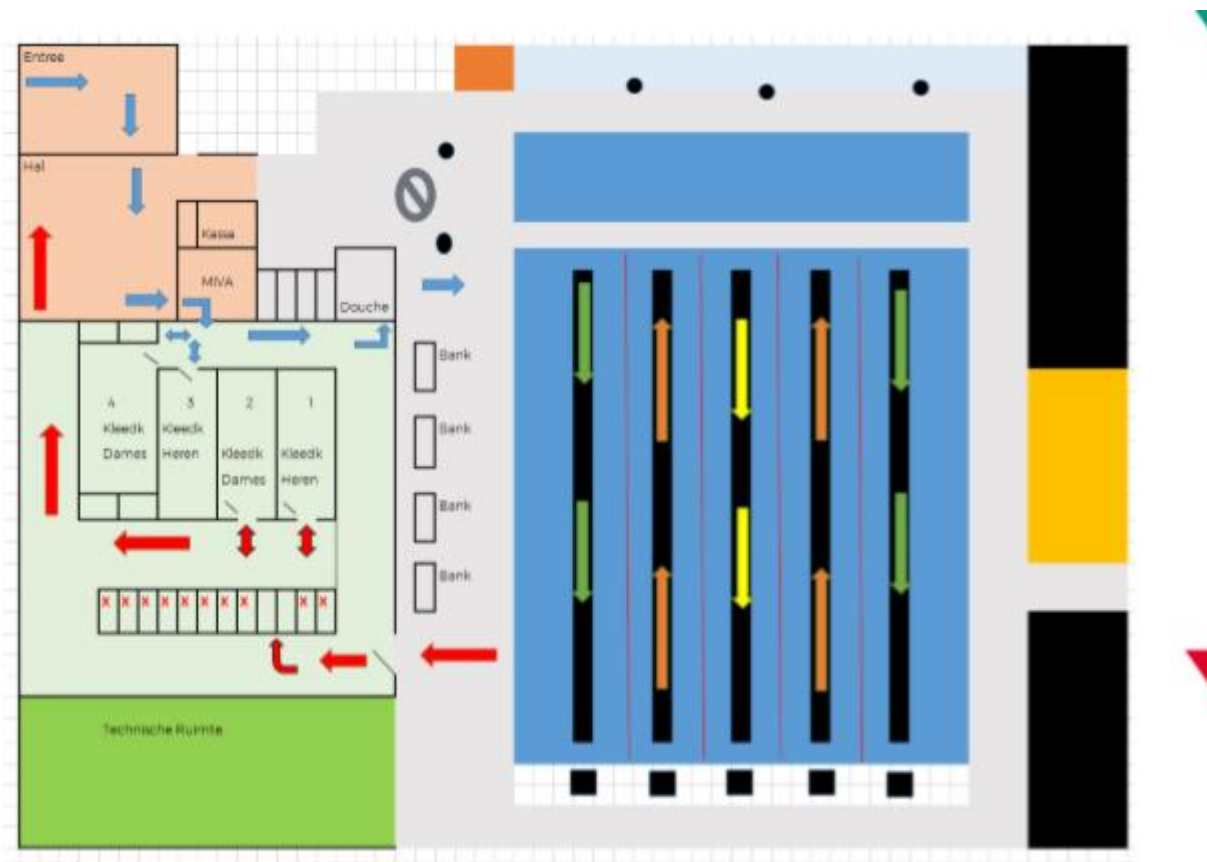
❖ Elementair zwemmen

- ✓ Zweminstructeur houdt 1,5 meter afstand tot de kinderen bij voorkeur vanaf de kant.
- ✓ Ouders mogen kinderen helpen aankleden in de aangewezen kleedruimte(n).

❖ Helpt elkander

- ✓ Zwemmer mag alleen begeleid worden door persoon uit eigen huishouden.
- ✓ Maximaal 8 zwemmers met begeleider tegelijk in het zwembad.
- ✓ Behoudens persoonlijke(drijf)middelen kan er geen gebruik worden gemaakt van (spel)materialen.

Plattegrond met looproute zwembad Hoogvliet



*Corona verantwoordelijke SCOM:

Naam	Telefoon nummer	E-mail
Ronald van den Akerboom	0634523534	Scom.voorzitter.elementair@gmail.com
Loes van Bremen	0641892896	loesvanbremen@gmail.com

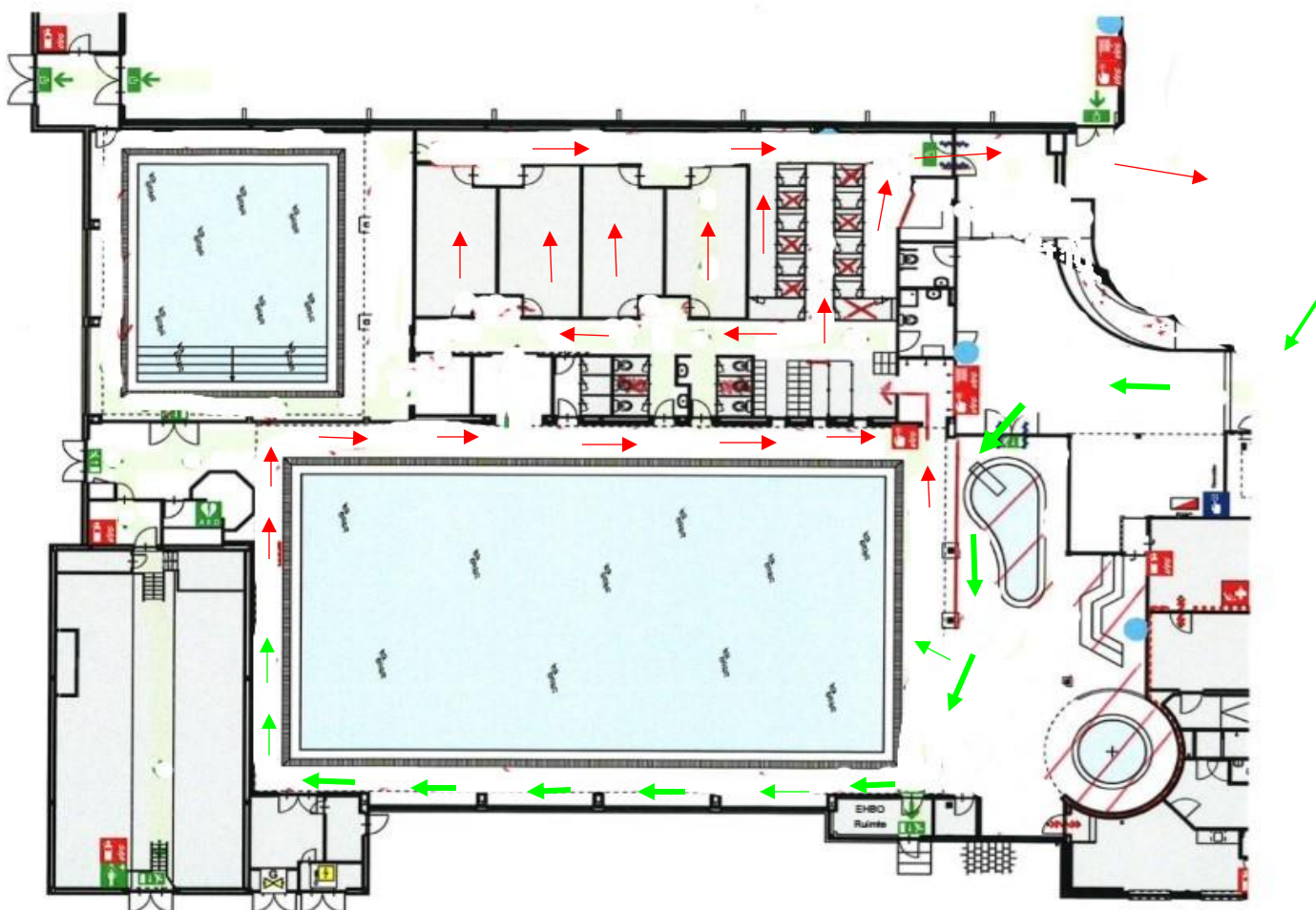
Plattegrond met looproute zwembad de Rozenburcht



*Corona verantwoordelijke de Zeehond'73:

Naam	Telefoon nummer	E-mail
Leon de Hoog	0614884634	janetteleon@upcmail.nl
Andrea Brusse		

Plattegrond met looproute zwembad Dukdalf



*Corona verantwoordelijke de Duck:

Naam	Telefoon nummer	E-mail
Peter Kramer	0652415384	Bestuur2@deduck.nl
Marco de Vriend	0628275939	Tcpolo@deduck.nl