

Protocol veilig zwemmen

Zwemvereniging	De Zeehond'73, SCOM, de Duck	Pagina	1 van 7
revisienummer	05	Datum	01-07-2020

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 1 juli 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: Duckdalf 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 buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen)
- ✓ 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.
- ✓ Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder.
- ✓ Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- ✓ 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.
- ✓ Helpt de zwemmer bij het opvolgen van de regels.
- ✓ Controleer of de regels worden opgevolgd en spreek zwemmer 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 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.
- ✓ 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 hoeven in het zwemwater geen onderlinge afstand van 1,5 meter aan te houden.
- ✓ Er wordt weer gezwommen in normale banen.
- ✓ Op de kant moeten zwemmers ouder dan 18 jaar onderling 1,5 meter afstand houden.
- ✓ Zwemmers tot 18 jaar moeten op de kant 1,5 meter afstand houden tot iedereen ouder dan 18 jaar.
- ✓ Zwemmers nemen hun eigen materiaal (pullboy, plankje, snorkel, zomers, handpeddles) mee.

❖ Masters/Recreatief zwemmen

- ❖ Zwemmers hoeven in het zwemwater geen onderlinge afstand van 1,5 meter aan te houden.
- ❖ Er wordt weer gezwommen in normale banen.
- ❖ Op de kant moeten zwemmers ouder dan 18 jaar onderling afstand houden.

❖ Waterpolo

- ❖ Waterpoloërs hoeven in het zwemwater geen onderlinge afstand van 1,5 meter aan te houden.
- ❖ Op de kant moeten zwemmers ouder dan 18 jaar onderling 1,5 meter afstand houden.
- ❖ Zwemmers tot 18 jaar moeten op de kant 1,5 meter afstand houden tot iedereen ouder dan 18 jaar.

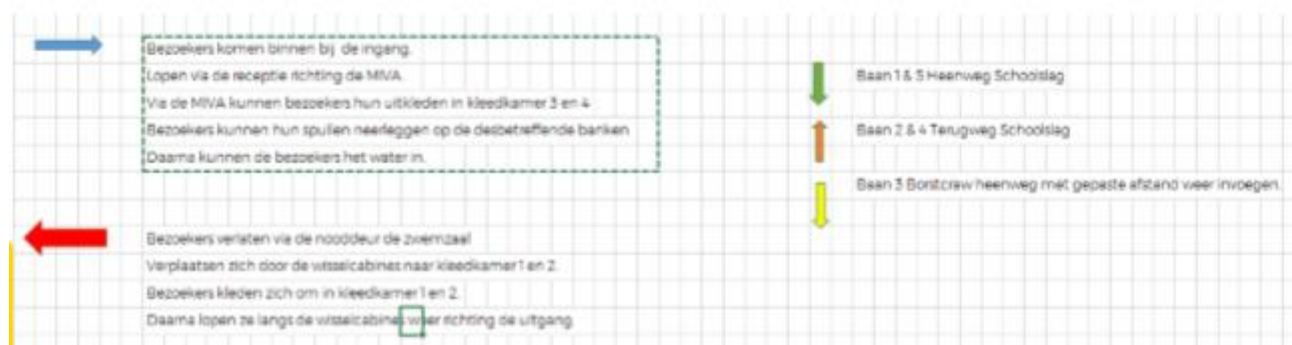
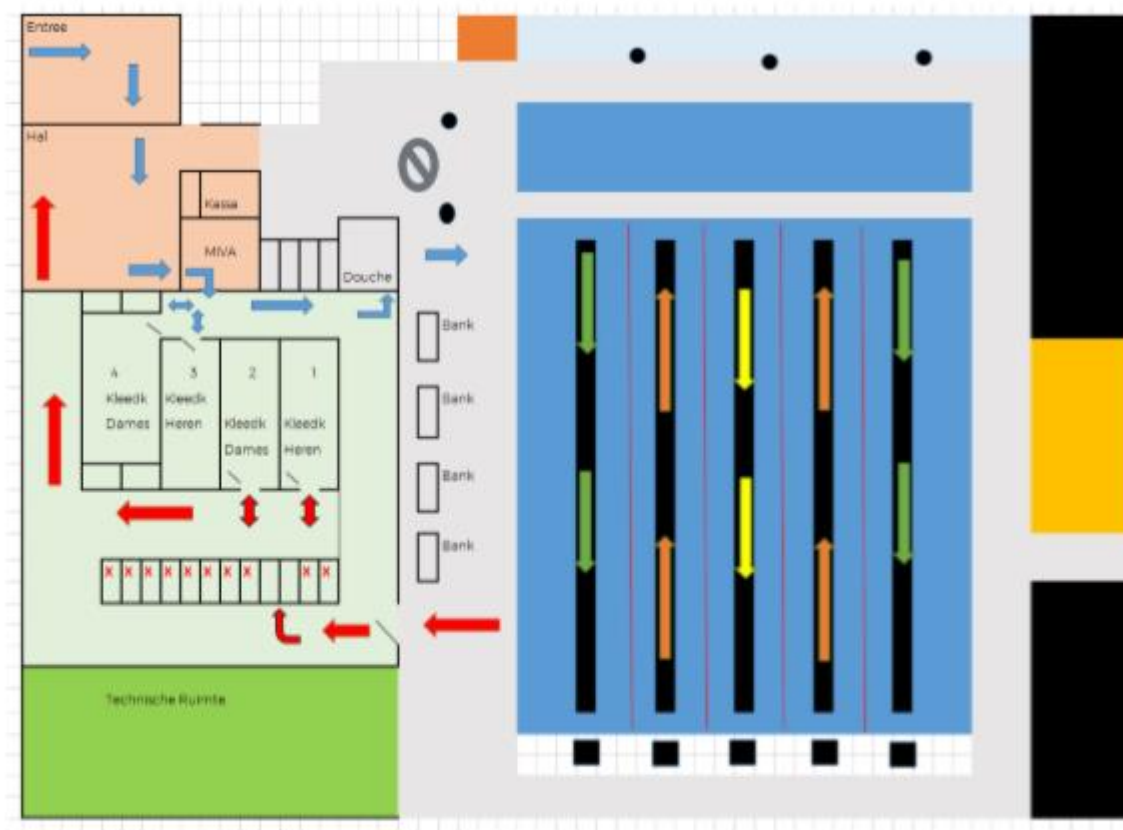
❖ Elementair zwemmen

- ✓ Zweminstructeur hoeft geen afstand te houden tot kinderen jonger dan 12 jaar.
- ✓ 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

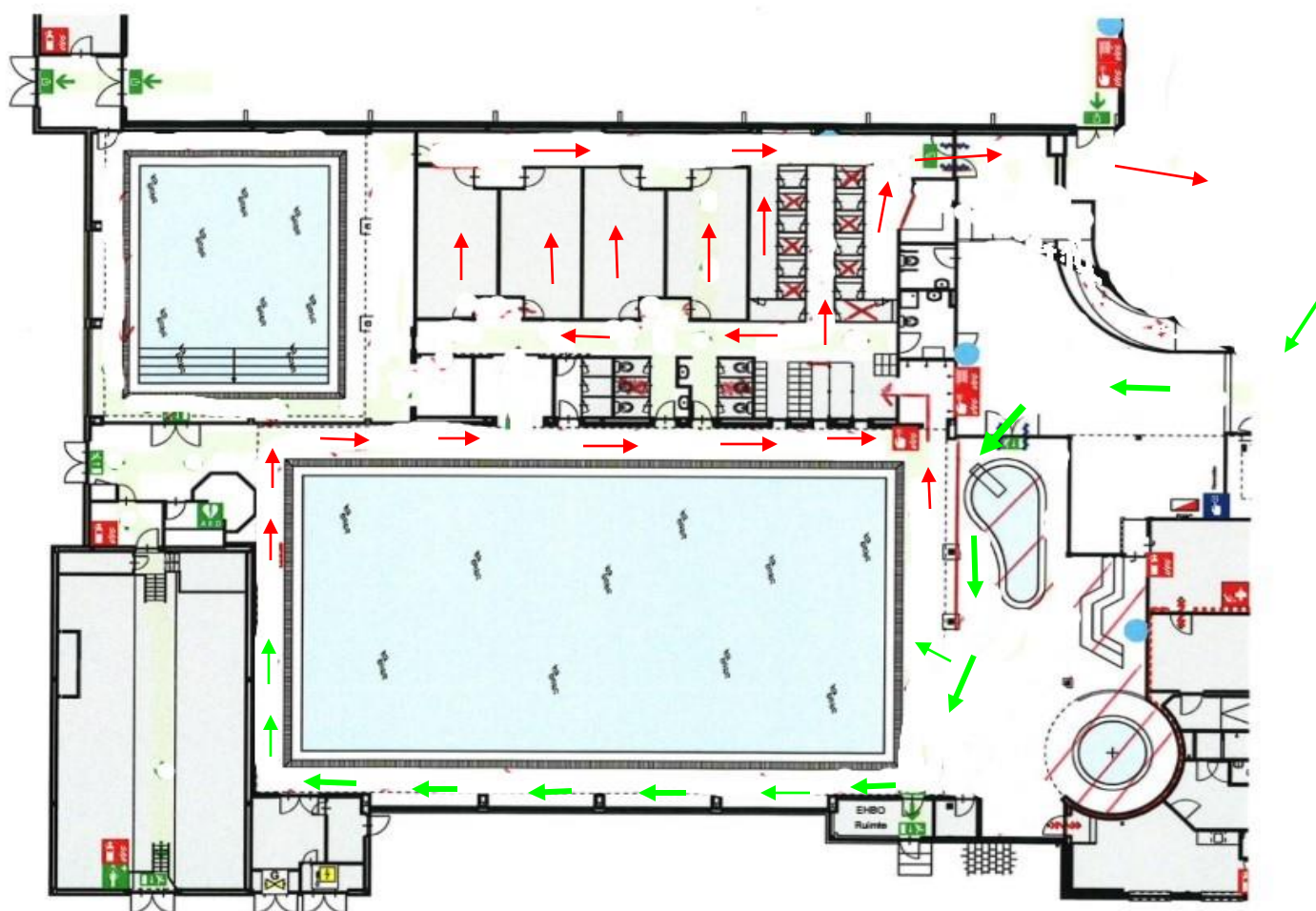
Plattegrond met looproute zwembad de Rozenburcht



*Corona verantwoordelijke de Zeehond'73:

Naam	Telefoon nummer	E-mail
Leon de Hoog	0614884634	janetteleon@upcmail.nl
Andrea Brusse	0610616020	pietro.mercera@upcmail.nl

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