

# Protocol veilig zwemmen

Zwemvereniging	De Zeehond'73, SCOM, de Duck	Pagina	1 van 8
revisienummer	09	Datum	22-06-2021

---

## 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 op versie 6.0 26 juni 2021 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: Dukdalf 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 10 dagen na de testdatum, tenzij je 5 dagen na constatering negatief wordt getest.
- ✓ Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- ✓ Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot alle personen op de kant. In het water geldt de 1,5 meter afstandregel voor zwemmers niet tijdens de sportgerelateerde activiteiten.
- ✓ 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.
- ✓ De mondkemperplicht voor iedereen vanaf 12 jaar geldt in alle accommodaties alleen nog als de 1,5 meter maatregel niet gehandhaafd kan worden.

## Regels voor zwemmer algemeen

- ✓ Volg altijd de aanwijzingen van trainer/instructeur op.
- ✓ Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot alle personen op de kant.
- ✓ Meld je aan voor elke training.
- ✓ 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 de training kan er worden gedoucht en kun je jezelf omkleden in de aangewezen kleedruimte(n)/plaats.

- ✓ 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 Coronaverantwoordelijke 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.
- ✓ Zorg tijdens de training voor:
  - Houdt 1,5 meter afstand.
- ✓ Zorg na de training voor:
  - Fasering in het verlaten van het zwembadwater naar douches/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:
  - Aanmeld voor de training
  - Afmeld bij trainer/instructeur als hij/zij niet komt op de afgesproken training.
  - Thuis blijft conform de beschreven situaties onder de basisregels.
  - 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.
- ✓ Ouders zijn niet toegestaan tijdens de training in de accommodatie tenzij zij een verenigingsgerichte taak hebben.
- ✓ 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 onderling geen 1,5 meter afstand te houden tijdens de sportgerelateerde activiteiten.
- ✓ Op de kant moeten zwemmers van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand houden.
- ✓ Zwemmers nemen hun eigen materiaal (pullboy, plankje, snorkel, zomers, handpeddles) mee.

### ❖ Masters/Recreatief zwemmen

- ✓ Zwemmers hoeven in het zwemwater onderling geen 1,5 meter afstand te houden tijdens de sportgerelateerde activiteiten.
- ✓ Op de kant moeten zwemmers van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand houden.

### ❖ Waterpolo

- ✓ Zwemmers hoeven in het zwemwater onderling geen 1,5 meter afstand te houden tijdens de sportgerelateerde activiteiten.
- ✓ Op de kant moeten zwemmers van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand houden.

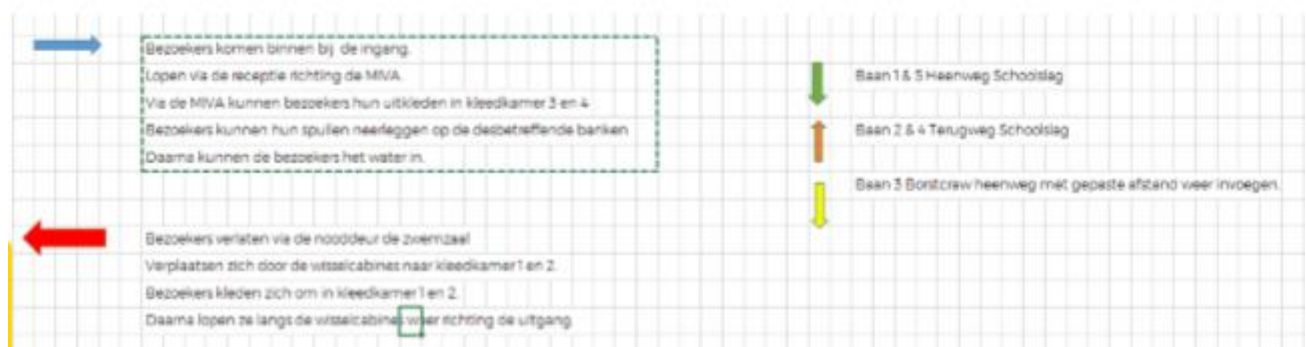
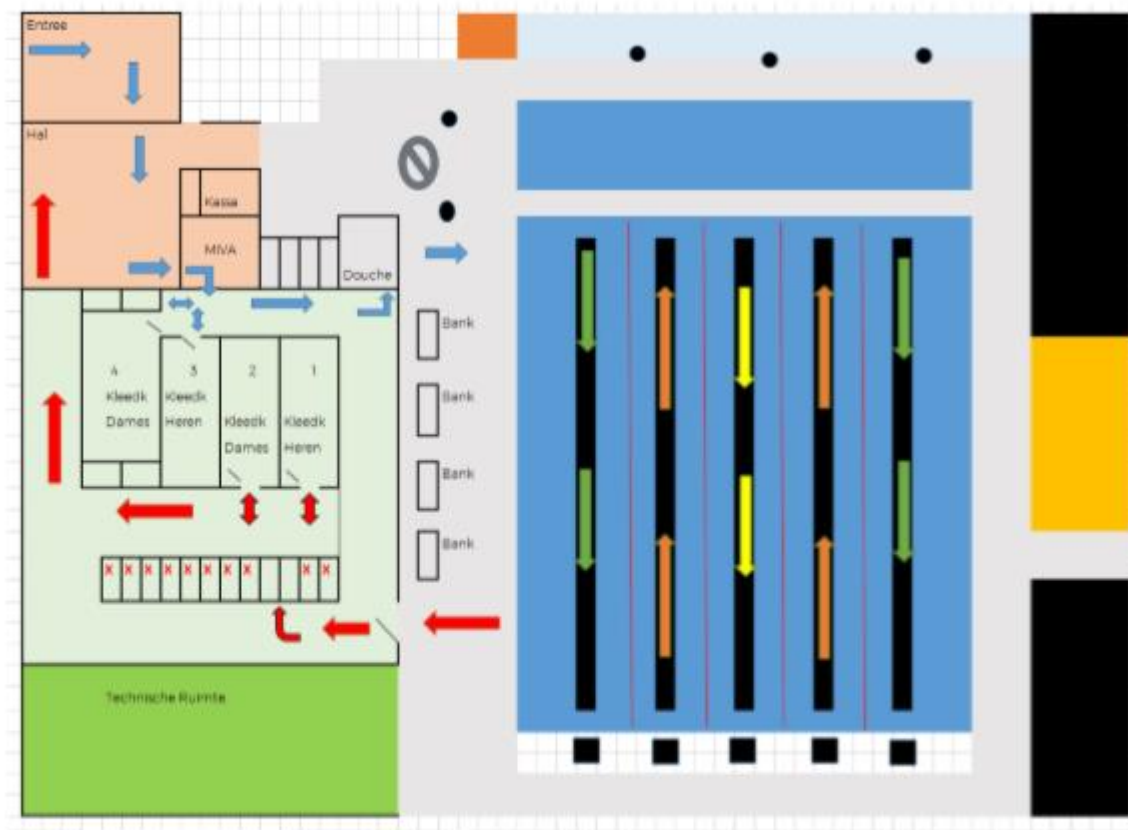
### ❖ Elementair zwemmen

- ✓ Zweminstructeur hoeft geen afstand te houden tot kinderen jonger dan 12 jaar, wel tot iedereen van 18 jaar en ouder.
- ✓ Ouders mogen kinderen helpen aankleden in de aangewezen kleedruimte(n).

### ❖ Helpt Elkander

- ✓ Zwemmers hoeven in het zwemwater onderling geen 1,5 meter afstand te houden tijdens de sportgerelateerde activiteiten.
- ✓ Op de kant moeten zwemmers van 18 jaar en ouder 1,5 meter afstand houden.
- ✓ Behoudens persoonlijke(drijf)middelen kan er geen gebruik worden gemaakt van (spel)materialen.

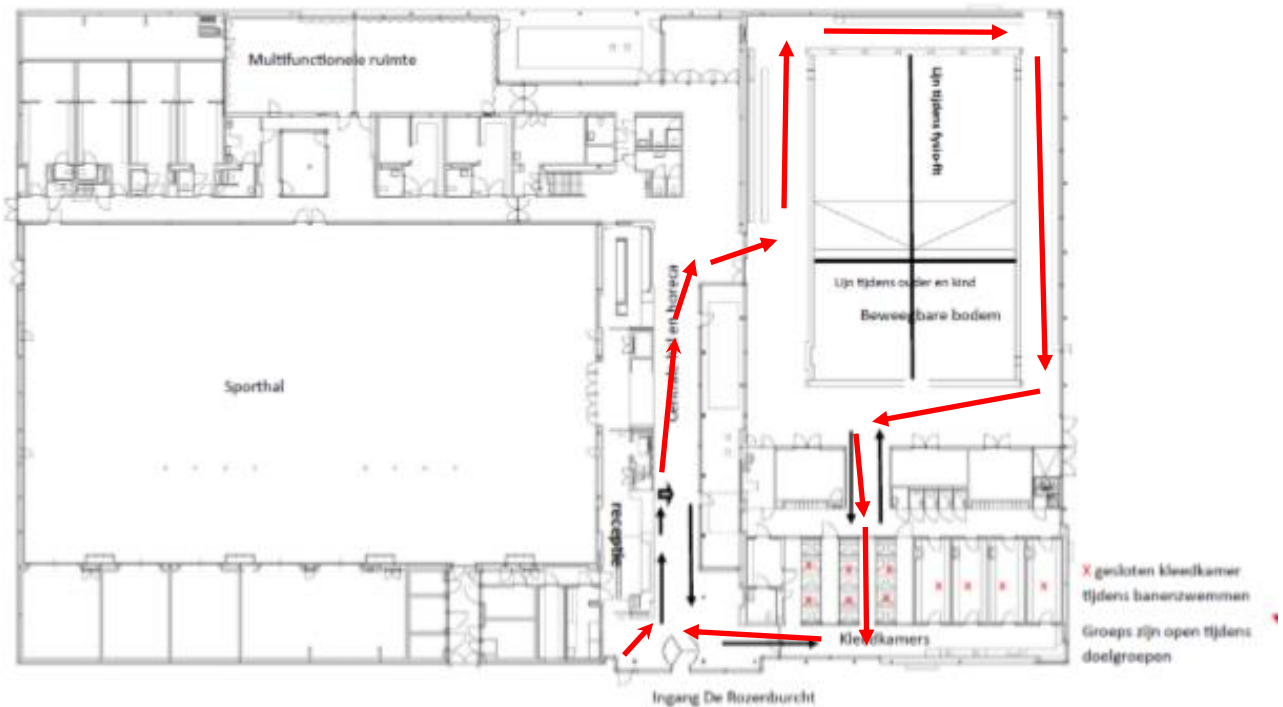
## Plattegrond met looproute zwembad Hoogvliet



\*Corona verantwoordelijke in zwembad Hoogvliet (SCOM):

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

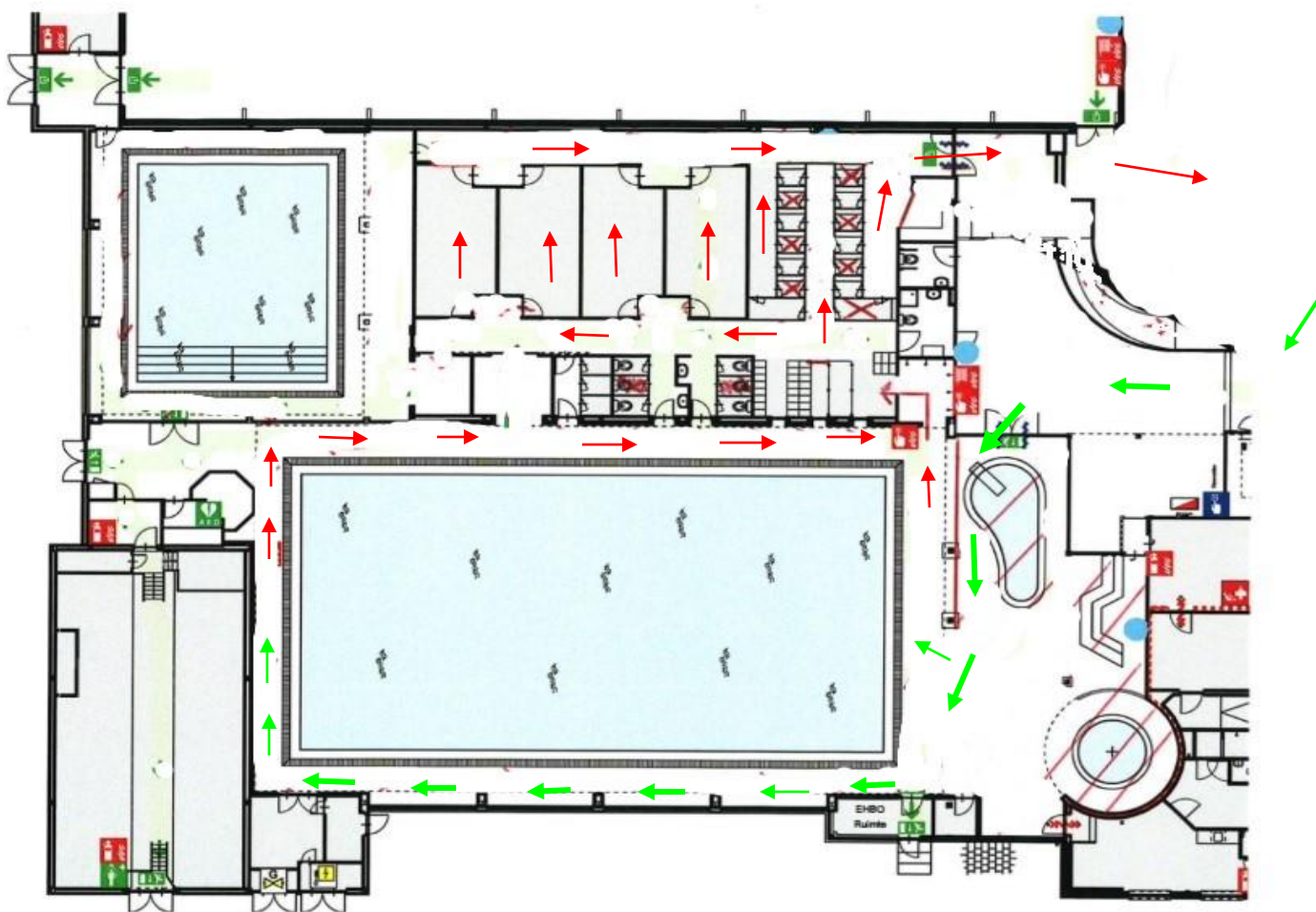
## Plattegrond met looproute (rode pijlen) zwembad de Rozenburcht



\*Corona verantwoordelijke in Zwembad de Rozenburcht (De Zeehond '73):

Naam	Telefoon nummer	E-mail
Leon de Hoog	0614884634	janetteleon@upcmail.nl
Anneli van Dee	0621137342	sgscomzeehond73@gmail.com

## Plattegrond met looproute Zwembad Dukdalf



\*Corona verantwoordelijke in Zwembad De Dukdalf (De Duck):

Naam	Telefoon nummer	E-mail
Peter Kramer	0652415384	bestuur2@deduck.nl
Marco de Vriend	0628275939	tcpolo@deduck.nl



## Plattegrond met looproute Zwembad Rotterdam



- ✓ Via de hoofdingang de trap op naar de 1<sup>e</sup> verdieping (1<sup>e</sup> plattegrond)
- ✓ Langs de receptie naar achter en rechtaf naar de kleedkamers (2<sup>e</sup> plattegrond)
- ✓ In de kleedkamer wordt de bovenkleding uitgedaan. Neem alle eigendommen mee in een sporttas de zwemzaal in.
- ✓ In de zwemzaal loop je links om het zwembad rond en plaats je sporttas in het rek. Vervolgens loop je naar de trainingsbaan waar de training wordt gegeven.
- ✓ Na de training kleed je je om in een kleedcabine of kleedkamer en volg je de aangegeven route naar de uitgang van het zwembadcomplex.

\*Corona verantwoordelijke Zwembad Rotterdam ( Zeehond '73)

Naam	Telefoon nummer	E-mail
Leon de Hoog	0614884634	janetteleon@upcmail.nl
Anneli van Dee	0621137342	sgscomzeehond73@gmail.com