

Protocol verantwoord zwemmen bij ZV Scholtenhagen

Inleiding

In dit protocol tref je de richtlijnen die door zwemvereniging Scholtenhagen zijn opgesteld om weer te kunnen trainen. Hiermee willen we ervoor zorgen dat het voor iedereen veilig en verantwoord is om weer te komen trainen in zwembad de Wilder. Dit protocol is opgesteld aan de hand van het landelijke protocol 'Verantwoord zwemmen' dat is opgesteld door de KNZB. Daarnaast is er door de wilder een eigen protocol opgesteld. Wij als zwemvereniging zijn te gast in het zwembad en we willen dan ook benadrukken dat we ons ten aller tijden dienen te houden aan de daar geldende richtlijnen. Dus de instructies van het badpersoneel zijn leidend.

Voor het opstellen van dit protocol heeft de zwemvereniging hun eigen Coronateam opgericht. Dit team bestaat uit: Michelle Smit, Wout Wilens, Jorrit ten Asbroek en Patrick Griess. Heb je vragen? Benader dan iemand van het coronateam.

Algemene richtlijnen

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM)

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is (Advies is om tot twee weken na het verdwijnen van symptomen niet te zwemmen);
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes (Binnen een zwembad is het gebruik van papieren zakdoekjes niet altijd mogelijk. Reinig in dat geval handen en armen direct na het hoesten of niezen met de beschikbare desinfecterende middelen);
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen.

Voor Zwemmers

- Je dient ten alle tijden de instructies van het badpersoneel en de trainer op te volgen.
- Zorg dat de spullen die je meeneemt (badkleding, shirt, zwembril, slippers) schoon zijn.
- Wees 5 minuten van tevoren aanwezig bij het zwembad. Wacht buiten bij de fietsenstalling totdat de trainer het sein geeft om naar binnen te gaan. Iedereen gaat gezamenlijk, op afstand van elkaar, naar binnen op de begintijd van de training. Dit om contact met de voorgaande groep te voorkomen.
- Geen lichamelijk contact met elkaar, houdt 1,5 meter afstand van elkaar. Ook in het water houdt je die anderhalve meter aan.
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet.
- Er wordt per groep van 10 op 2 banen gezwommen. Dus maximaal 20 personen in het bad. Op baan 1 zwemmen alle zwemmers heen, vervolgens als je aan de overkant bent ga je onder de lijn door en zwem je op baan 2 terug.
- Haal elkaar niet in tijdens het banen zwemmen.
- Trek thuis je badkleding aan. Op het strand in de Wilder hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar de aangewezen plek, inclusief schoenen.
- Douche thuis voor en na het zwemmen.
- Er worden geen materialen gebruikt tijdens de training, dus geen ballen, slangen, enz.
- Verlaat na het omkleden direct het zwembad. Een sociaal praatje kan buiten de deuren van het zwembad.

Voor trainers

- Spreek 5 minuten voor aanvang van de training buiten bij de fietsen met jouw trainingsgroep af. Ga dan gezamenlijk naar binnen (met 1,5 mtr regel). Zie erop toe dat er niet meer dan 20 deelnemers per trainingsuur naar binnen gaan.
- Zie erop toe dat de algemene richtlijnen, zoals hierboven genoemd staan, gehandhaafd worden. Bij het niet houden aan de regels door de deelnemers zullen deze, uit veiligheid, de toegang tot het bad ontzegt moeten worden.
- Voorkom lichamelijk contact tussen de deelnemers, maar ook tussen mensen aan de kant van het bad, inclusief jezelf. (Mits eerste hulp verleent moet worden)
- De richtlijnen zijn voor iedereen gelijk. Dus ook voor kinderen onder de 12. Dit om verwarring binnen een groep te voorkomen.
- De toiletten zijn gesloten en mogen alleen in noodgevallen gebruikt worden. Het toilet dient door de gebruiker schoongemaakt te worden met de daarvoor beschikbare desinfectiemiddelen.
- Gebruik geen materialen als ballen, flippers etc. Iedere trainingsuur wordt dus uitsluitend gezwommen. Totdat er nieuwe maatregelen aangekondigd worden door het Coronateam.
- Stop de training 10 minuten eerder en laat iedereen het bad verlaten, zodat jouw groep niet in aanraking komt met de volgende (trainings)groep.
- Zie erop toe dat iedereen direct gaat omkleden nadat ze het water hebben verlaten. Ook na het omkleden dient iedereen het zwembad zo snel mogelijk te verlaten. Wachten en een sociaal praatje kan buiten de deuren van het zwembad.
- Voor iedereen geldt dat de een persoonshekjes gebruikt moeten worden. Jongens gebruiken de hekjes aan de rechter kant en meisjes de hekjes aan de linkerkant.
- Wil je gebruik maken van beschermingsmiddelen, meld je dan bij het Coronateam.
- Zijn er onduidelijkheden of klachten of heb je tips. Deel dit met het Coronateam. Uiteindelijk doen we het met elkaar.

Routing

- Bekijk de instructie van zwembad de wilder over de routing. Hiervoor is een bijlage beschikbaar gesteld. Ook is er op de website en op facebook van zwembad de Wilder een instructiefilmpje te zien. Bekijk deze voor je naar het zwembad komt.
- Gebruik de ingang zoals aangegeven staat bij aankomst. Bij binnenkomst krijg je een gekleurd kaartje met een cijfer, waarmee je een kleedkamer toegewezen krijgt om na de training in om te kleden.
- Kleed je om op het strand en neem je eigen kleding mee naar een aangewezen plek.
- Indien nodig mag 1 ouder per kind mee om te helpen omkleden. Na het omkleden dient de ouder het zwembad te verlaten via de aangegeven route. Buiten het zwembad is de mogelijkheid om te wachten.
- Na de training dient er gebruik te worden gemaakt van de één persoons omkleedhokjes. Ook hier mag, indien nodig, 1 ouder per kind mee om te helpen met omkleden. De ouder betreedt het pand via de aangegeven ingang.
- Na het omkleden dient iedereen het zwembad zo snel mogelijk te verlaten.

Omkleden

- Doe thuis je zwemkleding onder je gewone kleding. Bij de stoelen op het strand (gele stenen bij het ondiepe) hoef je alleen de overkleding uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen.
- Er mag maximaal 1 ouder/begeleider per kind tot en met de leeftijd van 12 jaar in de badinrichting aanwezig zijn om te helpen bij het aan en uit kleden.
- Na het uitkleden van de 'overkleding' gaan de zwemmers direct naar de plek waar de activiteit plaatsvindt en leg je tas en schoenen in de hokjes bij de douches.
- Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de één persoons omkleedhokjes. Jongens maken gebruik van de hokjes aan de rechterkant en meisjes gebruiken de hokjes aan de linkerkant.
- De grote gemeenschappelijke kleedruimten worden niet gebruikt.

Douche en toiletgebruik

- De douches in het zwembad zijn buiten gebruik
- Douche thuis voor en na het zwemmen
- De toiletten zijn gesloten. Deze mogen enkel gebruikt worden in een noodgeval.
- Zwemmers worden verzocht om voorafgaand aan het bezoek thuis naar het toilet te gaan.

Gebruik materialen

- Er wordt geen gebruik gemaakt van materialen. Alleen eigen zwembrillen zijn toegestaan.
- Voor de waterpoloërs geldt ook dat er tijdens de trainingen alleen gezwommen wordt. Op termijn zal gekeken worden of materialen weer gebruikt kunnen worden.

Slotwoord

Met dit protocol willen we de leden en trainers van zwemvereniging Scholtenhagen richting geven hoe te handelen tijdens de trainingen. Uiteindelijk sporten we met elkaar en vragen we iedereen zijn gezond verstand te gebruiken. Op die manier kunnen we voor iedereen een veilige sportomgeving creëren in deze tijd.