

Basisregels Zwem- en polovereniging Aegir – Elementair zwemmen

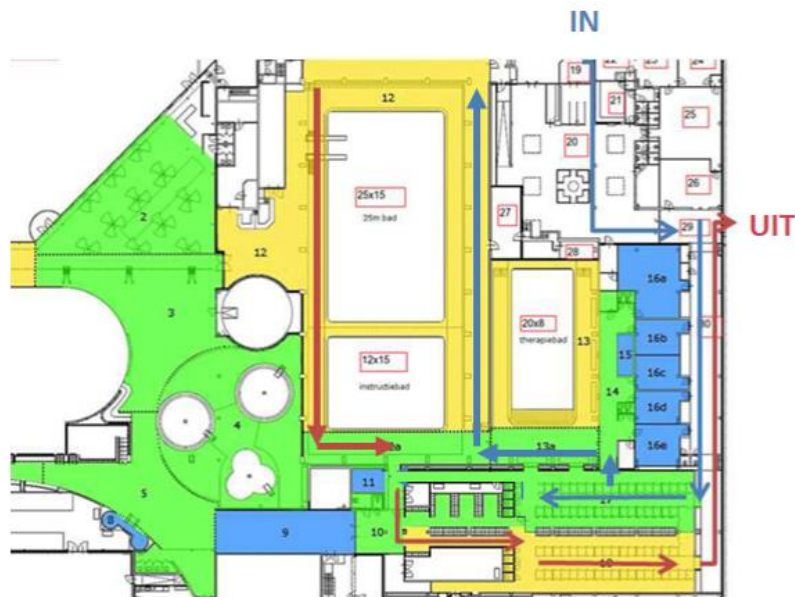
Verantwoordelijke voor navolging protocol

Naam coronaverantwoordelijke:

- Woensdagavond: Lilian van Haalen, Selwyn Cats
- Donderdagavond: Wendy van Nistelrode, François Meeusen

Routing

- De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar;
- Na afloop van het zwemmen wordt iedereen verzocht de badinrichting zo spoedig mogelijk te verlaten;
- In de badinrichting zijn 1,5 meter zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen;
- Bij binnenkomst meld de zwemmer zich bij de baliemedewerk(st)er. Er is absoluut geen fysiek contact, de zwemmer laat aan de baliemedewerk(st)er zijn/haar kaart zien;
- Er wordt fysiek geteld of er niet meer mensen dan toegestaan aanwezig zijn.



Entree

- Zwemmers komen binnen via de hoofdingang. Gebruik van desinfectiemiddel bij binnenkomst is verplicht voor iedere bezoeker. De zwemmers volgen de verplichte looproute naar het bad;
- Er wordt door de zwemmers gebruik gemaakt van het therapiebad, instructiebad en 25 m bad.

Kleedruimte

Gebruik individuele omkleedhokjes bij aankomst (30 plekken) en vertrek (30 plekken). Gezamenlijke kleedruimtes zijn gesloten.

- Zwemmers dienen thuis hun badkleding aan te trekken. De zwemmer hoeft alleen in het omkleedhokje de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen (sport)tas mee te nemen naar het zwembad, inclusief de schoenen.
- In het zwembad is een aparte plek waar de (sport)tassen kunnen worden neergezet.

Douche en toiletgebruik

- Bezoekers/zwemmers worden voorafgaand aan bezoek verzocht thuis naar het toilet te gaan;
- Toiletbezoek in het zwembad dient tot een minimum beperkt te worden. Toiletten worden minimaal 1 keer per dag schoongemaakt. Reeds bestaande hygiënerichtlijnen vanuit de branche blijven gelden;
- Douches zijn dicht; zwemmers worden gevraagd thuis te douchen voor en eventueel na zwembadbezoek.

Veiligheid en hygiëne

- Maak gebruik van de handenwasgelegenheden;
- Maak zo min mogelijk gebruik van (speel- en drijf)materialen.
- We beperken het gebruik van drijfmiddelen tot het gebruik door 1 persoon.
- Na gebruik worden de drijfmiddelen gereinigd.
- Binnen de zwembaden zijn verschillende goedwerkende schoonmaak- en reinigingsprotocollen in gebruik. Deze worden strikt nageleefd en daar waar noodzakelijk geïntensiveerd. Met name desinfectie van oppervlakken en materialen krijgt extra aandacht conform richtlijnen.

Uitgang

- Na de zwemles wordt het pand verlaten via de door de accommodatie ingestelde looproute;
- Gebruik van desinfectiemiddel bij vertrek is verplicht voor iedere bezoeker.

Aanvullende regels per lesavond

Voor de lesavonden hebben we een aantal aanvullende maatregelen om alles soepel te laten verlopen:

Extra inzet instructeurs/medewerkers

Om te waarborgen dat het protocol gevolgd wordt, worden er door de vereniging extra instructeurs/medewerkers ingezet op plaatsen. Dit gebeurt op de volgende plaatsen:

- 1 instructeur/medewerker zal buiten het zwembad staan om de bezoekers/zwemmers op de geldende regels te attenderen en te controleren dat alle zwemmers een sporttas bij zich hebben voor hun kleding en schoenen;
- 1 instructeur/medewerker neemt plaats achter de balie om het aantal zwemmers te en het aantal bezoekers te tellen om deze tot een minimum te beperken. Alleen bezoekers die dit vooraf gemeld hebben (bijvoorbeeld omdat zijn/haar kind hulpbehoevend is) worden toegelaten in het zwembad;
- 1 instructeur/medewerker zal aan het begin de omkleedhokjes zorgen voor een goede doorstroming;
- 1 instructeur/medewerker zal aan het einde van de omkleedhokjes zorgen voor een goede doorstroming;
- In het zwembad zorgen voldoende instructeurs voor begeleiding van de lessen en het navolgen van het protocol;

Woensdagavond:

- Om 17.30 uur begint het eerste blok met lessen. Er wordt bij binnenkomst voor gezorgd dat de zwemmers van 13 jaar en ouder als eerste doorlopen, zodat zij alle benodigde afstand kunnen houden. De zwemmers jonger dan 13 jaar volgen daarna. De totale groep wordt opgesplitst in 2 groepen, zodat alle zwemmers om kunnen kleden. De eerste groep mag om 17.25 uur omkleden, dit zijn de zwemmers uit het 25 meter bad, zij hebben hier 5 minuten de tijd voor. Zodra deze

groep klaar is met omkleden gaan zij via de aangegeven route naar de zwemzaal, waar zij hun (sport)tassen op de aangegeven plaats neerzetten.

De tweede groep gaat om 17.30 uur omkleden, dit zijn de zwemmers uit het therapiebad en instructiebad, ook zij volgen daarna de aangegeven route.

- Tijdens de lessen blijven de kinderen jonger dan 13 jaar in het water. De instructeurs geven vanaf de kant instructie. De instructeurs staan daarbij verdeeld over alle kanten zodat zij afstand kunnen houden van elkaar en van de zwemmers. De kinderen 13 jaar en ouder jaar klimmen na de gezwommen banen uit het water en houden daarna 1,5 meter afstand van elkaar, de instructeur en de kinderen in het water.
In de banen waar kinderen 13 jaar en ouder zwemmen, zwemmen deze kinderen voorop, altijd op een afstand van 1,5 meter van elkaar. Er zal in deze groep slechts in 1 richting gezwommen worden, geen dubbele banen achter elkaar.
- Voor het snorkelen worden 2 banen gebruikt, in de 1^e baan wordt heen gezwommen, in de 2^e baan terug. De zwemmers 13 jaar en ouder zwemmen hierbij voorop, met 1,5 meter afstand van elkaar. Zij klimmen na het zwemmen uit het water en wachten op 1,5 meter van elkaar, de instructeur en de andere kinderen. De kinderen jonger dan 13 blijven in het water.
- De zwemmers in het 25 meter bad gaan om 18.10 uur omkleden, waar zij 5 minuten de tijd voor hebben. Om 18.15 uur gaan de zwemmers uit het therapiebad en instructiebad omkleden.
- Om 18.15 uur begint het tweede blok met lessen. Er wordt bij binnenkomst voor gezorgd dat de zwemmers van 13 jaar en ouder als eerste doorlopen, zodat zij alle benodigde afstand kunnen houden. De zwemmers jonger dan 13 jaar volgen daarna. De totale groep wordt opgesplitst in 2 groepen, zodat alle zwemmers om kunnen kleden. De eerste groep mag om 18.10 uur omkleden, dit zijn de zwemmers uit het 25 meter bad, zij hebben hier 5 minuten de tijd voor. Zodra deze groep klaar is met omkleden gaan zij via de aangegeven route naar de zwemzaal, waar zij hun (sport)tassen op de aangegeven plaats neerzetten.
- De tweede groep gaat om 18.15 uur omkleden, dit zijn de zwemmers uit het therapiebad en instructiebad, ook zij volgen daarna de aangegeven route.
- Tijdens de lessen blijven de kinderen jonger dan 13 jaar in het water. De instructeurs geven vanaf de kant instructie. De instructeurs staan daarbij verdeeld over alle kanten zodat zij afstand kunnen houden van elkaar en van de zwemmers. De kinderen 13 jaar en ouder jaar klimmen na de gezwommen banen uit het water en houden daarna 1,5 meter afstand van elkaar, de instructeur en de kinderen in het water.
- In de banen waar kinderen 13 jaar en ouder zwemmen, zwemmen deze kinderen voorop, altijd op een afstand van 1,5 meter van elkaar. Er zal in deze groep slechts in 1 richting gezwommen worden, geen dubbele banen achter elkaar.
- Voor het snorkelen worden 2 banen gebruikt, in de 1e baan wordt heen gezwommen, in de 2e baan terug. De zwemmers 13 jaar en ouder zwemmen hierbij voorop, met 1,5 meter afstand van elkaar. Zij klimmen na het zwemmen uit het water en wachten op 1,5 meter van elkaar, de instructeur en de andere kinderen. De kinderen jonger dan 13 blijven in het water.
- De zwemmers in het 25 meter bad gaan om 18.55 uur omkleden, waar zij 5 minuten de tijd voor hebben. Om 19.00 uur gaan de zwemmers uit het therapiebad en instructiebad omkleden.

Donderdagavond:

- Om 18.00 uur begint het eerste blok met lessen. Er wordt bij binnenkomst voor gezorgd dat de zwemmers van 13 jaar en ouder als eerste doorlopen, zodat zij alle benodigde afstand kunnen houden. De zwemmers jonger dan 13 jaar volgen daarna. De totale groep wordt opgesplitst in 2 groepen, zodat alle zwemmers om kunnen kleden. De eerste groep mag om 17.55 uur omkleden, dit zijn de zwemmers uit het 25 meter bad, zij hebben hier 5 minuten de tijd voor. Zodra deze

groep klaar is met omkleden gaan zij via de aangegeven route naar de zwemzaal, waar zij hun (sport)tassen op de aangegeven plaats neerzetten.

De tweede groep gaat om 18.00 uur omkleden, dit zijn de zwemmers uit het therapiebad en instructiebad, ook zij volgen daarna de aangegeven route.

- Tijdens de lessen blijven de kinderen jonger dan 13 jaar in het water. De instructeurs geven vanaf de kant instructie. De instructeurs staan daarbij verdeeld over alle kanten zodat zij afstand kunnen houden van elkaar en van de zwemmers. De kinderen 13 jaar en ouder jaar klimmen na de gezwommen banen uit het water en houden daarna 1,5 meter afstand van elkaar, de instructeur en de kinderen in het water.

In de banen waar kinderen 13 jaar en ouder zwemmen, zwemmen deze kinderen voorop, altijd op een afstand van 1,5 meter van elkaar. Er zal in deze groep slechts in 1 richting gezwommen worden, geen dubbele banen achter elkaar.

- Voor zwemvaardigheid worden 2 banen gebruikt, in de 1^e baan wordt heen gezwommen, in de 2^e baan terug. De zwemmers 13 jaar en ouder zwemmen hierbij voorop, met 1,5 meter afstand van elkaar. Zij klimmen na het zwemmen uit het water en wachten op 1,5 meter van elkaar, de instructeur en de andere kinderen. De kinderen jonger dan 13 blijven in het water.
 - De zwemmers in het 25 meter bad gaan om 18.40 uur omkleden, waar zij 5 minuten de tijd voor hebben. Om 18.45 uur gaan de zwemmers uit het therapiebad en instructiebad omkleden.
 - Om 18.45 uur begint het tweede blok met lessen. Er wordt bij binnenkomst voor gezorgd dat de zwemmers van 13 jaar en ouder als eerste doorlopen, zodat zij alle benodigde afstand kunnen houden. De zwemmers jonger dan 13 jaar volgen daarna. De totale groep wordt opgesplitst in 2 groepen, zodat alle zwemmers om kunnen kleden. De eerste groep mag om 18.40 uur omkleden, dit zijn de zwemmers uit het 25 meter bad, zij hebben hier 5 minuten de tijd voor. Zodra deze groep klaar is met omkleden gaan zij via de aangegeven route naar de zwemzaal, waar zij hun (sport)tassen op de aangegeven plaats neerzetten. De tweede groep gaat om 18.45 uur omkleden, dit zijn de zwemmers uit het therapiebad en instructiebad, ook zij volgen daarna de aangegeven route.
 - Tijdens de lessen blijven de kinderen jonger dan 13 jaar in het water. De instructeurs geven vanaf de kant instructie. De instructeurs staan daarbij verdeeld over alle kanten zodat zij afstand kunnen houden van elkaar en van de zwemmers. De kinderen 13 jaar en ouder jaar klimmen na de gezwommen banen uit het water en houden daarna 1,5 meter afstand van elkaar, de instructeur en de kinderen in het water.
- In de banen waar kinderen 13 jaar en ouder zwemmen, zwemmen deze kinderen voorop, altijd op een afstand van 1,5 meter van elkaar. Er zal in deze groep slechts in 1 richting gezwommen worden, geen dubbele banen achter elkaar.
- Voor zwemvaardigheid worden 2 banen gebruikt, in de 1^e baan wordt heen gezwommen, in de 2^e baan terug. De zwemmers 13 jaar en ouder zwemmen hierbij voorop, met 1,5 meter afstand van elkaar. Zij klimmen na het zwemmen uit het water en wachten op 1,5 meter van elkaar, de instructeur en de andere kinderen. De kinderen jonger dan 13 blijven in het water.
 - De zwemmers in het 25 meter bad gaan om 19.25 uur omkleden, waar zij 5 minuten de tijd voor hebben. Om 19.30 uur gaan de zwemmers uit het therapiebad en instructiebad omkleden.

Donderdagavond 19.30 uur

Om 19.30 uur begint het zwemmen voor jong volwassenen. Hierbij zijn er 25 zwemmers 13 jaar en ouder. 8 van deze zwemmers zwemmen in het instructiebad. De instructeurs geven hier vanaf de kant instructie, waardoor de zwemmers allemaal gelijktijdig in het water mogen zijn.

In het 25 meter bad zijn 17 zwemmers 13 jaar en ouder. Voor deze groep worden alle vijf de banen gebruikt. De groep wordt opgedeeld in 3 of 4 zwemmers 13 jaar en ouder per baan. Indien er 4 zwemmers per baan zijn moet de 4^e zwemmer wachten tot de 1^e

zwemmer uit de baan is. Na het zwemmen wachten de zwemmers aan de kant, verdeeld over de zijden van het zwembad, op onderlinge afstand van 1,5 meter van elkaar, instructeurs en andere zwemmers.

De zwemmers uit deze groep mogen om 19.25 omkleden voor aanvang van de les en volgen daarna, op onderlinge afstand, dezelfde routing als de andere zwemmers. Om 20.00 uur gaat deze groep na afloop van de les omkleden en verlaat daarna zo snel mogelijk het zwembad via de aangegeven route.

Toevoeging voor watergewenning

Omdat de instructeurs niet het water in mogen, buiten dreigende situaties, achten wij het noodzakelijk dat van de kinderen bij watergewenning 1 ouder/gezinslid (16 jaar of ouder) meekomt om het kind in het water te begeleiden. In deze groep wordt er gezorgd voor voldoende afstand tussen de ouders/gezinsleden en de andere zwemmers. De instructeur geeft vanaf de kant de instructies en de ouders/gezinsleden helpen de kinderen hierbij. Wanneer er geen ouder/gezinslid met het kind mee het water in kan, kan het kind (vanwege de veiligheid) niet aan de les deelnemen. De ouders van deze kinderen kleden ook als eerste om, gelijktijdig met de kinderen van 13 jaar en ouder. Ook zij komen binnen met de zwemkleding al onder de gewone kleding, kunnen geen gebruiken van de douches en stoppen de kleding in een (sport)tas.