

## Regels mbt zwemtrainingen Kon AZ 1870 in het BSC

Coronaverantwoordelijke Optisport: Cesi Savut

Coronaverantwoordelijke Kon AZ 1870: Marielle Beers

---

We kunnen met maximaal 40 personen tegelijk in het zwembad, (instructiebad, kreek en wedstrijdbad) aanwezig zijn.

Verdeeld over de baden:

Wedstrijdbad 30 ( incl instructie)
Instructiebad: 17 (incl instructie)
Kreek: 12 (incl instructie)

Door de lessen in te korten kunnen we toch iedereen laten zwemmen. Bovendien zorgt dit voor een betere doorstroming en zullen er minder opstoppingen bij de ingang en de kleedkamers ontstaan. Bij de beginnersgroepen mag er per kind 1 ouder mee het water in. Hiermee hebben we extra handen in het water die bovendien hun eigen kind wel mogen aanraken. Daarnaast hopen we zo ouders te stimuleren om in hun vrije tijd vaker met hun kind te gaan oefenen. Ouders moeten wel de beschikking hebben over een zwemdiploma.

### Indeling

- De kinderen die in het ondiepe zitten (Rood, Geel, Groen) zwemmen 1 x 30 minuten.
- Indeling in 3 lesblokken van 30 minuten ipv 2 van 45. Zie het rooster.
- Bij de beginnersgroepen (rood) mag er per kind 1 ouder mee.
- De kinderen in het diepe ( (blauw, zwart, wit). zwemmen op hun gewone tijd.

### Rooster zwemlessen in opstartperiode

Bad	Tijd	Kleur	Aantal	Ouders worden verzocht deel te nemen aan de zwemles in badkleding.	Aantal
Ondiep	17:15-17:45	Rood	13	Ja	26
	17:45-18:15	Geel	15	Nee	15
	18:15-18:45	Groen	13	Nee	13
Diep	17:15-18:00	Blauw	13	Nee	13
	18:00-18:45	Zwart + Wit	16	Nee	16

**Voor alle duidelijkheid: wij zijn verplicht ons aan alle regels te houden. Wanneer je je niet aan de regels houdt breng je niet alleen je medezwemmers, maar ook de vereniging en de zwembadexploitant in de problemen. Het is daarom belangrijk dat iedereen zich aan deze regels houdt. Bij overtreding zullen sancties volgen.**

## Belangrijke regels voor kinderen en hun ouders

### Vorbereiding:

- Was voordat je vertrekt je handen.
- Ga naar de wc (de toiletten in het zwembad zijn GESLOTEN.)
- Trek je zwemkleding aan onder je normale kleding.
- Kom bij voorkeur te voet, met de fiets of auto.
- Blijf thuis bij koorts, keelpijn, verkoudheid, niezen, benauwdheid en andere klachten die zouden kunnen duiden op Covid-19.
- Ook als er iemand in het gezin deze klachten heeft: thuisblijven.



### Aankomst in het zwembad

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang zwemles.
- Bij de ingang van het zwembad is een lint gespannen, houdt LINKS aan.
- Volg bij aankomst de aanwijzingen van de instructeurs en het personeel van Optisport. Er is namelijk een aparte looproute.

### TAFELTJE

Arminda zit bij binnenkomst in het zwembad aan de linkerkant, vlak bij de lift.

- Contante betalingen zijn niet toegestaan. Overmaken via bank, telefoon of app.
- Het lesgeld voor deze halve periode bedraagt de helft van het normale bedrag, dus **50 euro**.
- Ouders van de beginnersles mogen gratis mee doen ( 1 kind per ouder).
- Kinderen pakken zelf een bandje en doen dit na afloop van de les in een daarvoor bestemd bakje. (deze bandjes worden na afloop door ons schoongemaakt).
- Houd ook in de rij 1,5 meter afstand. Wanneer het druk is buiten wachten.
- Om te voorkomen dat het te druk wordt in de hal willen wij u vragen om de conversatie met Arminda zo kort mogelijk te houden. Stel dus geen vragen. U kunt wel uw naam en telefoonnummer achterlaten of een contactformulier meenemen en daar uw vraag op stellen. Ook kunt u vragen stellen door te mailen naar [info@konaz.nl](mailto:info@konaz.nl) (financieel) of [diplomabijlmer@konaz.nl](mailto:diplomabijlmer@konaz.nl) (over de lessen).

## LOOPROUTE:

Bij binnenkomst in de ontvangsthal LINKS aanhouden, langs de lift via de trap naar beneden lopen.

Eventueel zijn daar in de **lange gang** enkele kleedkamers (per kleedkamer maximaal 3 personen. Daar staat op de deur aangegeven voor wie het geschikt is. Er zijn 6 kleedkamers waar maximaal 3 personen tegelijk in mogen. Daarom vragen we je om thuis al je badkleding aan te trekken. In de kleedkamer aangekomen trek je de normale kleding uit en doe je in je tas. Deze geef je aan je ouders, of je neemt de tas mee naar het zwembad. Ook kun je eventueel je schoenen uit en je slippers aantrekken. Er mag geen kleding achterblijven in de kleedruimte, ook zijn de kluisjes gesloten.



Dan verlaat je de kleedkamer door dezelfde deur als je bent gekomen en loopt verder de gang door. Aan het einde is een trap omhoog. Via die trap kom je in de kantine.

Daar wachten we tot de groep voor ons de zaal heeft verlaten. Dus niet zelf naar binnen! Dan gaan we via de glazen deur tussen kantine en het instructiebad de zwemzaal in. Ouders mogen niet mee de zwemzaal op. Zij verlaten het gebouw via de nooduitgang aan de achterkant. Die zit zodra je de trap na de lange gang bent opgelopen links.

We hebben ook een [filmpje](#) gemaakt van de looproute. Kijk dat van tevoren even door. Het staat op onze site [www.konaz.nl](http://www.konaz.nl) en op facebook en instagram.

[https://www.instagram.com/konaz1870/?utm\\_source=ig\\_embed](https://www.instagram.com/konaz1870/?utm_source=ig_embed)

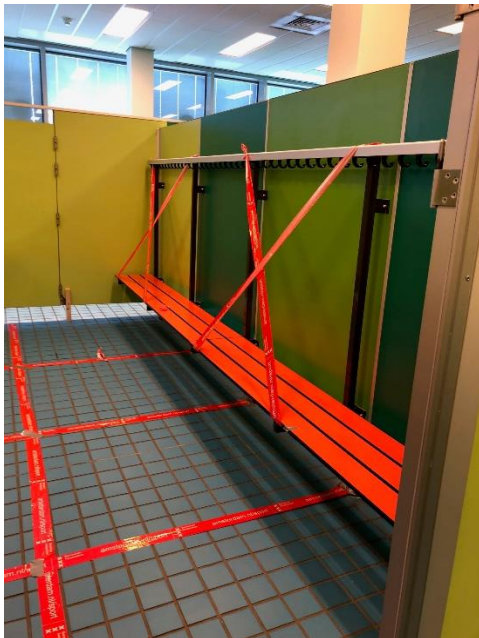
## Zwemles

- Luister goed naar de meester of juf! (dat geldt ook voor de ouders).
- Kinderen met een rood bandje mag 1 ouder mee het bad in.
- Zo min mogelijk gebruik maken van materialen (plankjes, zoomers, drijfmiddelen).
- Publiek niet toegestaan (dus niet langs het bad, niet op de tribune en ook niet in de hal van het zwembad).
- De instructeurs houden 1,5 meter afstand.
- Ook in het instructiebad wordt bij voorkeur vanaf de kant lesgegeven.
- De toiletten zijn gesloten.

## Na de zwemles:

- Er mag niet worden gedoucht.
- Na de les verlaten we het bad via de douches (die dus uit blijven).
- Omkleden (z snel mogelijk) kan in de kleedkamers en de hokjes die zo dicht mogelijk bij de douches zijn. De hokjes zijn om en om te gebruiken.

- Maximaal 1 persoon per hokje.
- Ouders die hun kinderen willen helpen bij aankleden mogen bij uitzondering via de voorkant direct rechts naar binnen. Maar pas 5 minuten voor het einde van de les.
- Maximaal 1 ouder per kind.
- In de grote kleedkamer zijn vakken gemaakt. Tussen de zwemmers steeds 1 leeg vlak.



Optisport heeft extra maatregelen genomen om de hygiëne te waarborgen:

- Er staan flacons desinfecterende zeep in de hal van het zwembad.
- Na iedere les worden de kleedkamers gereinigd.
- De kwaliteit van het zwembadwater wordt nauwlettend in de gaten gehouden.
- Tijdens de lessen worden de deuren zodanig afgesloten dat er alleen mensen uit kunnen.
- 5 minuten voor afloop van de les gaan de deuren weer open voor 1 ouder per zwemmend kind

*Voor de volledigheid zetten we nog even alle regels van het protocol verantwoord zwemmen op een rij:*

**Voor zwemmers:**

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden;
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;

8. Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
9. Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden;
10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
11. Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel);
12. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
13. Douche thuis voor en na het zwemmen;
14. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.

## **Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad landelijk protocol**

### **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<sup>2</sup>;
- 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<sup>3</sup>;
- 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.