

Regels mbt zwemtrainingen Kon AZ 1870 in het BSC

Coronaverantwoordelijke Optisport: Cesi Savut

Coronaverantwoordelijke Kon AZ 1870: Marielle Beers

We kunnen met maximaal 30 personen tegelijk in de ruimte bij het wedstrijdbad aanwezig zijn. Dit betekent dat niet iedereen altijd kan zwemmen. Op dit moment hebben we daarom de volgende indeling gemaakt

Op **maandag** en **donderdag** trainen de banen **2-3-4**

trainers: Adri (coronaverantwoordelijke), Jefferey (ma) Cynthia (do)

Op **woensdag** en **vrijdag** de banen **1-5-6**

Trainers: Marielle (coronaverantwoordelijke), Ron

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.

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 18:35.
- Volg bij aankomst de aanwijzingen van de trainers en het personeel van Optisport. Er is namelijk een aparte looproute.

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 kun je eventueel je schoenen uit en je slippers aantrekken.

Je kunt ook direct bij aankomst je slippers aandoen en dan de route volgen. Via die lange gang gaat er uiteindelijk weer een trap omhoog en dan kom je in de kantine.

Daar wachten we tot de groep voor ons de zaal heeft verlaten. Dan gaan we via de kantine, langs het instructiebad naar het wedstrijdbad.



We hebben ook een filmpje gemaakt van de looproute. Kijk dat van tevoren even door.

- Aangekomen bij het wedstrijdbad trek je de rest van je kleding uit. Deze stop je in je tas die je op de zwemzaal kunt laten liggen. De kluisjes zijn gesloten en er mag niets in de kleedkamers achterblijven.
- Ouders mogen niet mee. Die kunnen eventueel meelopen door de lange gang en dan ipv rechts de kantine in, direct naar links door de nooduitgang naar buiten

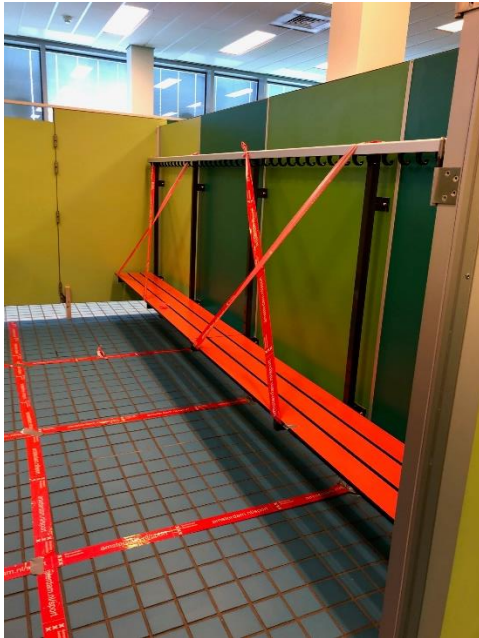
Zwemtraining

- Er zijn maximaal 2 trainers aanwezig.
- Iedere baan heeft 2 banen tot zijn beschikking. In de ene baan zwem je heen, in de andere terug. De training zal er dus anders uitzien.
- Gebruik van materialen (plankjes, zoomers, snorkels, paddles) is NIET toegestaan. Ook de eigen materialen niet.
- Geen landtraining in het zwembad
- Publiek niet toegestaan (dus niet langs het bad, niet op de tribune en ook niet in de hal van het zwembad)
- De trainers houden 1,5 meter afstand
- Ook in de baden 1,5 meter afstand houden. Dus niet samenklitten bij het startblok.

Na de training

- Er mag niet worden gedoucht
- Na de training verlaten we het bad via de douches (die dus uit blijven)
- Omkleden (z snel mogelijk) kan in de achterste kleedkamers en de achterste hokjes. 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 training.
- Maximaal 1 ouder per kind.
- In de grote kleedkamer zijn vakken gemaakt. Tussen de zwemmers steeds 1 leeg vlak.



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.

Algemene regels

Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

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 is²;
- 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 zakdoekjes³;
- 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.