

Regels mbt zwemlessen Kon AZ 1870 in het BSC

Coronaverantwoordelijke Optisport: Cesi Savut

Coronaverantwoordelijke Kon AZ 1870: Marielle Beers

Dit protocol is gebaseerd op het protocol verantwoord zwemmen

<https://water-vrij.nl/wp-content/uploads/2020/05/Protocol-Verantwoord-Zwemmen.pdf>

en het protocol van Optisport

<https://optisport.nl/locaties/bijlmersportcentrum/nieuws/update-algemene-veiligheidsafspraken-general-safety-policies>

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
- 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.
- Wanneer iemand in het gezin is getest op Covid-19, in afwachting van de uitslag: thuisblijven. Bij een positieve test blijf je vanzelfsprekend thuis.

AANMELDEN

Arminda zit bij binnenkomst in het zwembad achter de glazen balie.

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, of begin gezellig een gesprek (hoe jammer dat ook is). 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 (financieel, JSF) of diplomabijlmer@konaz.nl (over de lessen).

- Kom niet eerder dan 15 minuten voor aanvang zwemles.
- Volg bij aankomst de aanwijzingen van de instructeurs en het personeel van Optisport.
- Houd ook in de rij 1,5 meter afstand. Wanneer het druk is buiten wachten.
- Contante betalingen moeten zoveel mogelijk worden vermeden. Overmaken via bank, telefoon of app. NL61 INGB 0000 1807 00
- Het lesgeld voor deze periode bedraagt **100 euro**.
- 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).

LOOPROUTE:

We kunnen weer gewoon via de kleedkamers. Volg wel de pijlen. Het staat goed aangegeven waar je mag omkleden. Let er wel op dat bij uitkleden de kleedkamers RECHTS na de poortjes moeten worden gebruikt en bij aankleden, na het zwemmen de kleedhokjes direct na de douches (dus na de poortjes LINKS)

Neem je spullen mee het zwembad in. Kleding 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.

OMKLEDEN

- Je badkleding heb je al aan onder je normale kleding
- Trek deze uit in de kleedkamers rechts
- Stop al je spullen in een tas en neem die mee naar de zwemles of geef ze aan je ouder
- Er mogen geen spullen in de kleedkamer blijven liggen!
- Kluisjes zijn buiten gebruik

ZWEMLES

- Luister goed naar de meester of juf! (dat geldt ook voor de ouders).
- 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.

Na de zwemles:

- Er mag kort worden afgespoeld, met 1,5 meter tussenruimte
- Omkleden (zo snel mogelijk) kan in de kleedkamers en de hokjes die zo dicht mogelijk bij de douches zijn.
- 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.
- De föhns mogen niet worden gebruikt

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.

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

Voor zwemmers:

1. Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Tijdens specifieke activiteiten in het water met een instructeur zijn afwijkingen hierop mogelijk;
 2. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
 3. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
 4. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
 5. Betaal bij voorkeur met pin of contactloos (pin of mobiel);
 6. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
 7. Blijf thuis 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;
 8. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
 9. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
 10. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
- Pagina 4 van 9 Versie 2.1 (02-07-2020)
11. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
 12. Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan;