



Draaiboek Reddingsbrigade Peel en Maas:

Zwemmen in tijden van het Coronavirus

Informatie

Op de website <https://water-vrij.nl/organisaties/> is het actuele Protocol Verantwoord Zwemmen te downloaden. Aan dit protocol moeten alle zwembaden, huurders, medewerkers en zwemmers zich houden, zodat er op een verantwoorde manier weer gebruik gemaakt kan worden van het zwembad.

Coronaverantwoordelijke

Er is per training 1 coronaverantwoordelijke aangesteld. Deze is herkenbaar aan een geel hesje. Hij/zij zorgt voor het openen van de toegangsdeur en ontvangt de leden. Hij/zij houdt ook de presentie bij en houdt toezicht om er voor te zorgen dat iedereen zich aan de maatregelen houdt. Aan het einde van de training zorgt hij/zij ook dat de deur bij de uitgang geopend is.

Trainers

Er is een minimaal aantal trainers aanwezig. Bij de leden t/m 12 jaar zal dit er maar 1 per groep zijn. Bij de leden van 13 jaar en ouder zullen er in totaal maar 2 trainers aanwezig hoeven te zijn. Trainers kunnen zich het makkelijkste opstellen tussen startblok 2 en de sauna. Zij houden 1,5m afstand van elkaar en alle andere leden.

Presentielijst

Bij binnenkomst zal de presentie bij gehouden worden. Bij de badpost zal ook nog een presentielijst aanwezig zijn waarop de geboortedata staan.

Toegang

De toegangsdeur gaat 10 minuten voor aanvang van de training open, en bij aanvang van de training weer dicht. Kom dus niet eerder dan dat.

Desinfectie

We mogen het desinfectiemateriaal van het zwembad gebruiken. Dit zijn doekjes en sprayflacons. Bij de ingang staat een zuil met een automatische zeepdispenser waar ook desinfectievloeistof in zit. Leden dien bij binnenkomst hun handen te desinfecteren.

Inschrijven

Als we niet voldoende ruimte hebben voor de leden tijdens een bepaald trainingsmoment (vooral bij de senioren op woensdag) zullen we hier gaan werken met zwemmen op inschrijving.

Materiaal

Materialen worden minimaal gebruikt. Bij gebruik houdt en gebruikt iedereen zijn eigen materiaal.

Geen toegang voor ouders/verzorgers en bezoekers

Ouders of bezoekers hebben geen toegang tot het zwembad. Kinderen kunnen buiten gebracht en opgehaald worden door hun ouders/verzorgers en dienen zich zelf om te kleden bij aankomst en vertrek. Hier is voldoende ruimte om afstand van elkaar te houden.

Toiletgebruik

Leden dienen voor aankomst thuis naar de wc te zijn gegaan. Er kan slechts minimaal gebruik gemaakt worden van het toilet in het zwembad. Er is ook slechts 1 toilet geopend, die na elk gebruik gereinigd dient te worden.

Beschermingsmiddelen

In de EHBO rugzak zitten handschoenen , mondkapjes en een desinfectiepompje.

Trainingstijden**Trainingstijden junioren 1 (t/m 12 jaar)**

Zaterdag 16:45-17:45 uur

Zondag 8:20-9:05 uur (wedstrijdploeg)

Trainingstijden junioren 2 (13 jaar en ouder)

Zaterdag 18:00-19:00 uur

Zondag 8:20-9:05 uur (wedstrijdploeg)

Trainingstijden senioren

Zaterdag 18:00-19:00 uur

Zondag 9:05-9:50 uur

Woensdag 19:15-20:15 uur

Let op: De trainingstijden zijn dus op de zondag iets gewijzigd, we beginnen en stoppen eerder.

Regels voor zwemmers

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan, dus 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 en eventuele jas. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes.
9. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep minimaal 20 seconden.
10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum.
11. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimtes in de accommodatie.
12. Douche voor en na het zwemmen.
13. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
14. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
15. 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.
16. 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).
17. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld.
18. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.
19. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
20. Neem slippers en een zwembril mee.

Route vanaf aankomst tot vertrek

Ingang

Leden gaan via de deur links van de hoofdingang (bij de kantine) naar binnen. De deur wordt 10 minuten voor aanvang van de training geopend door de coronaverantwoordelijke. Hij/zij zet iets voor de deur zodat verder niemand aan de klink hoeft te komen. Hier zal ook een zeppompje staan met desinfectiegel erin zodat handen meteen daar gedesinfecteerd kunnen worden.



Omkleden

Leden kunnen in een 1,5m vak hun kleding uit doen en alle kleding, inclusief schoenen en eventuele jas, in een tas stoppen. Zwemkleding is van tevoren thuis al aangedaan. Na het uitdoen van de schoenen worden slippers aangedaan. Iedereen die 13 jaar en ouder is gaat in een eigen vak en houdt 1,5m afstand van elkaar.



Voor het zwemmen

Als leden zich hebben omgekleed kunnen zij via de deur links in de kantine direct de badzaal in. Deze kan op een haakje gezet worden zodat deze open blijft staan.



Tas plaatsen

Leden t/m 12 jaar zetten hun tassen op de blauwe banken onder de ramen aan de rechterzijde bij binnenkomst neer. Leden 13 jaar en ouder leggen ook hun tassen op een van de blauwe banken bij het instructie(warme) bad neer, en houden daarbij ook 1,5m afstand.



Training

25m bad

Leden t/m 12 jaar krijgen gewoon les, wel houden zij en de trainers 1,5m afstand.

Leden 13 jaar en ouder stellen zich op in een rij met telkens 1,5m afstand tussen elkaar. De rij begint bij startblok 1 (buitenste baan bij de duikplank) en loopt langs de lange zijde aan de raamkant.

De start is bij baan 1 en aan de overkant word er opgeschoven naar baan 2. Zo word er elke keer een baan opgeschoven t/m baan 5. Hier wordt via de trap het water verlaten en gaat men naar rechts en kan men weer aansluiten in de rij achter startblok 1. Er kan niet ingehaald worden, of langs elkaar gezwommen worden i.v.m. de 1,5m afstand. De snelste gaan voorop en de rest volgt. Dit zal in het begin even puzzelen zijn, maar naar een aantal rondjes kent iedereen zijn plek. Waarschijnlijk kunnen er ongeveer 4 personen per baan zwemmen. De rest loopt over de kant of staat in de rij te wachten als deze er is. Dit zal in het begin dus ook even puzzelen zijn qua hoeveel zwemmers terecht kunnen.



Doelgroepenbad

Leden van 13 jaar en ouder die liever niet in het 25m bad zwemmen i.v.m. tempo verschil of lichamelijke klachten kunnen in het doelgroepenbad zwemmen. Hier wordt rond gezwommen met voldoende afstand tussen elkaar. Via de grote trap kan het bad verlaten worden. In dit bad kan wel maar door een minimaal aantal leden gezwommen worden, rekening houdend met de 1,5m afstand.

Einde training

Als de les is afgelopen pakken leden t/m 12 jaar hun tassen, en lopen via de douche uit de zwemzaal. Leden van 13 jaar en ouder die niet meer verder willen zwemmen, of als de training stopt, kunnen na het verlaten van het bad via de trap naar links lopen langs de sauna. Daarna kunnen ze de tas pakken en ook via de douche de zwemzaal verlaten. Er wordt niet gedoucht in het zwembadcomplex! De flappen van de douche zijn bij elkaar gebonden als een gordijn zodat iedereen hier doorheen kan lopen zonder deze aan te hoeven raken. I.v.m. de tocht wordt wel het rolluik tijdens de training gesloten en telkens alleen geopend als er iemand doorheen moet.



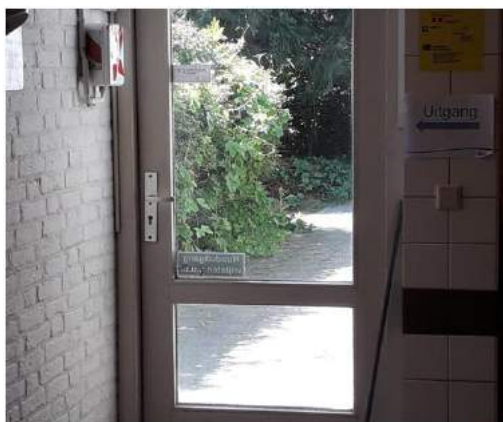
Omkleden

Leden t/m 12 kunnen zich gewoon omkleeden in de grote kleedlokalen. Leden van 13 jaar en ouder kunnen zich verdelen over de kleedlokalen en kleedcabines (wisselcabines). In de grote kleedlokalen 4 personen tegelijk zijn. Hierin zijn de plaatsen aangegeven met een pijl zodat iedereen voldoende uit elkaar staat. De kleedcabines zijn om en om open. Er zijn dus ongeveer 24 plekken om om te kleden. Niet iedereen hoeft tegelijk te gaan. Als de zwemmers geleidelijk vertrekken blijven er voldoende plaatsen over in de kleedruimtes en wordt het hier ook niet te druk, zodat iedereen goed 1,5m afstand kan houden.



Vertrek

Na het omkleden word direct het zwembad verlaten via de deur bij de spiegels (verenigingsdeur). Deze deur kan open gezet worden door een stok in het rooster te steken.



Plattegrond

