

Aanpak Corona Recreatief 2.0

Door Optisport zijn de volgende spelregels opgesteld:

- Spelregels veilig sporten: Informatie voor bestuurders en sportaanbieders
- Spelregels veilig sporten: Informatie voor ouders en verzorgers
- Spelregels veilig sporten: Informatie voor sporters
- Spelregels veilig sporten: Informatie voor trainers, begeleiders en vrijwilligers

In dit document zijn deze spelregels vertaald naar de specifieke situatie voor de afdeling recreatief van KZV De Lansingh.

1. Startdatum en zwemtijden

Startdatum: dinsdag 19 mei 2020

In overleg met Optisport en de andere afdelingen van KZV De Lansingh de volgende zwemtijden voor de afdeling recreatief overeengekomen:

Dinsdag:

- 18.45-19.30 recreatief t/m 12 (was 18.15-19.00)

De Corona-verantwoordelijke tijdens deze training is herkenbaar aan het veiligheidshesje. Deze rol zal worden ingevuld door Sandra van der Linden of Tessel Hendrickx.

Zoals altijd zijn er 6 banen beschikbaar voor recreatieve jeugd t/m 12 jaar. Ben je ouder dan 12 jaar, dan kun je op deze tijd helaas niet mee zwemmen. Je kunt dan gebruik maken van de training om 19.00 uur.

We hebben op dit moment 38 leden in de leeftijd t/m 12 jaar. Een aantal hiervan heeft opgezegd per 30-06-2020 en aangegeven ook voor die tijd niet meer te komen zwemmen. Hiermee blijven wij dus onder het maximaal toegestane aantal zwemmers (35) in het wedstrijdbad. Bij de ingang zullen wij noteren wie er aanwezig zijn dmv een presentielijst. De kinderen zullen les krijgen waarbij 1,5 meter tussen de instructeur en de kinderen gewaarborgd blijft. Douchen dient naderhand thuis plaats te vinden.

- 19.45-20.30 recreatief 12+ (was 19.00-19.45)

Tijdens deze training wordt toezicht verzorgd door Els Andersson van Optisport. De rol van Corona-verantwoordelijke zal ook door Els (of een andere medewerker van Optisport) worden ingevuld.

Er zijn in principe 6 banen beschikbaar voor recreatieve zwemmers van 13 jaar en ouder. Het zwembad zal echter in 3 gelijke banen worden verdeeld, zodat er in de ene baan heen en in de andere baan terug kan worden gezwommen waarbij de 1,5 meter afstand gewaarborgd blijft. Inhalen is hierbij niet toegestaan. Douchen dient naderhand thuis plaats te vinden.

We hebben op dit moment 38 leden in de leeftijd van 13 jaar en ouder. Aangezien niet alle leden op alle dagen zwemmen (zij kunnen 2 momenten kiezen uit 3 trainingen), blijven wij (mede gebaseerd op ervaringen van trainingen voor Corona) ruimschoots onder het maximaal toegestane aantal zwemmers (35) in het wedstrijdbad. Bij de ingang zullen wij noteren wie er aanwezig zijn dmv een presentielijst.

Vrijdag:

- 18.45-19.45 instructiebad recreatief 12+ (was 19.15-20.00 wedstrijdbad) samen met masters

De Corona-verantwoordelijke tijdens deze training is herkenbaar aan het veiligheidshesje. Deze rol zal worden ingevuld door één van de trainers/toezichthouders van masters of recreatief.

Er zijn 2 banen beschikbaar voor recreatieve zwemmers van 13 jaar en ouder, zodat er in de ene baan heen en in de andere baan terug kan worden gezwommen. Inhalen is hierbij niet toegestaan.

Op basis van ervaringen van aanwezigheid op vrijdag voor Corona blijft het aantal zwemmers (naar verwachting maximaal 10) onder het maximaal toegestane aantal zwemmers (12) in 2 banen. Bij de ingang zullen wij noteren wie er aanwezig zijn dmv een presentielijst.

Zaterdag:

- 18.00-18.45 instructiebad recreatief t/m 12 (was vrijdag 19.15-20.00 wedstrijdbad) samen met waterpolo jeugd

De Corona-verantwoordelijke tijdens deze training is herkenbaar aan het veiligheidshesje. Deze rol zal worden ingevuld door één van de trainers van waterpolo of recreatief (deze laatste is herkenbaar aan het veiligheidshesje).

Er zijn 2 banen beschikbaar voor recreatieve zwemmers t/m 12 jaar. Ben je ouder dan 12 jaar, dan kun je op deze tijd helaas niet mee zwemmen. Je kunt dan gebruik maken van de training op vrijdag om 18.45 uur.

Op basis van ervaringen van aanwezigheid (op vrijdag) voor Corona blijft het aantal zwemmers (naar verwachting maximaal 8) ruimschoots onder het maximaal toegestane aantal zwemmers (12) in 2 banen. Bij de ingang zullen wij noteren wie er aanwezig zijn dmv een presentielijst..

Zondag:

- 08.45-09.45 recreatief 12+ (was 9.00-10.00)

De rol van Corona-verantwoordelijke wordt ingevuld door één van de trainers of toezichthouders van masters of recreatief (deze laatste is herkenbaar aan het veiligheidshesje).

Er zijn 2 banen beschikbaar voor recreatieve zwemmers van 13 jaar en ouder, zodat er in de ene baan heen en in de andere baan terug kan worden gezwommen. Inhalen is hierbij niet toegestaan.

Op basis van ervaringen van aanwezigheid op zondag voor Corona blijft het aantal zwemmers (naar verwachting maximaal 10) onder het maximaal toegestane aantal zwemmers (12) in 2 banen. Bij de ingang zullen wij noteren wie er aanwezig zijn.

2. Veiligheid en hygiëne regels voor IEDEREEN (Richtlijnen RIVM)

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.

- 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.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.

3. Aanvullende regels voor TRAINERS

- De trainer geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter tot de kinderen, bij voorkeur vanaf de kant.
- Ga als trainer nooit boven je sporter staan bijvoorbeeld door op het startblok te gaan staan. Geef je instructies vanaf veilige afstand.
- Verdeel de sporters na het betreden van de zwemzaal over beide zijden van het bad. Dit voorkomt dat er te veel sporters dichtbij elkaar komen te staan. Voor de zwemmers t/m 12 jaar betekent dit dat de even banen beginnen bij de startblokken en de oneven banen aan de andere zijde van het wedstrijdbad. Voor de zwemmers van 13 jaar en ouder geldt dat de twee buitenste banen bij de startblokken beginnen en één baan aan de andere zijde van het wedstrijdbad
- Anders dan in een dreigende situatie, maakt een trainer op geen enkel moment fysiek contact.
- Indien het noodzakelijk is (bv EHBO handeling) dat een trainer binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt, maakt hij/zij daarbij gebruik van de aanwezige persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's, mondkapje, handschoenen en bril/gezichtsbescherming).
- Er mag alleen gebruik gemaakt worden van eigen materialen. Er mag dus geen gebruik gemaakt worden van materialen uit de verenigingskasten.
- Na ieder gebruik van het toilet dient deze door een trainer schoongemaakt te worden.
- Kleedkamers, banken, deurknoppen etc. dienen na iedere training door een trainer schoongemaakt te worden.

4. Aanvullende regels voor ZWEMMERS

- Kom niet eerder dan 10 min voor de afgesproken starttijd naar het zwembad wacht buiten (op minimaal 1,5m van elkaar) tot je wordt binnen gelaten.
- Kom bij voorkeur alleen. Ouders hebben geen toegang tot het zwembad. Ouders dienen hun kind bij de ingang af te zetten en bij de aangewezen uitgang (voor de recreatieve zwemmers is dit de nooduitgang / het hek bij het parkeerterrein) op te halen.
- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel, trainers en/of bestuursleden op.
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet. Toiletbezoek in het zwembad dient tot een minimum beperkt te worden.
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
- Vul thuis een eventuele bidon met water.
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum.
- Bij de entree van de badinrichting staat desinfectiemiddel, waar bezoekers op worden gewezen en verzocht de handen voor betreden te desinfecteren. Ook op andere strategische plekken is desinfectiemiddel beschikbaar.
- De route naar het wedstrijdbad is duidelijk aangegeven en leidt via de droge horeca en de nooddeuren naar de zwemzaal.
- Trek thuis je badkleding aan. In de zwemzaal hoef je dan alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen (sport)tas te stoppen, inclusief schoenen.
- De (sport)tas met kleding en schoenen kan worden achtergelaten op de locatie van uitkleden.
- De trainer geeft aan in welke baan je kunt gaan zwemmen.
- Hijg na een vermoeiende opdracht niet richting de kant, maar richt het gezicht van de zwembadmuur af zodat vermeden wordt dat eventueel ademdruppels op de muur belanden.

- Na afloop van de training kan deze (sport)tas worden meegenomen naar de kleedkamers. Na het zwemmen kan men zich omkleden in de kleedkamers. Er mogen maximaal 7 personen (bij zwemmers van 12 jaar of ouder) in de kleedkamers aanwezig zijn. De overige personen dienen in de zwemzaal op een door de trainer aangegeven locatie te wachten.
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie tot minimum.
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de aangewezen uitgang/routing. Voor de recreatieve zwemmers is dit de nooduitgang naast de EHBO-kamer.

NIET VOLDOEN AAN DEZE REGELS BETEKENT GEEN TOEGANG MEER !!!