

Corona maatregelen hervatten trainingen wedstrijdafdeling

Om veilig en verantwoord zwemmen weer mogelijk te maken zijn de volgende regels en afspraken opgesteld. Ten alle tijden dient iedereen zich aan deze regels te houden en instructie van trainers en zwembad personeel op te volgen.

Er wordt per training een trainer aangewezen die verantwoordelijk is voor het handhaven van de COVID-19 geldende richtlijnen.

We zwemmen met maximaal 35 zwemmers in het bad (vanaf 12 jaar) Er is een baanplanning opgesteld aan iedereen zich aan moet houden van wege het maximaal aantal zwemmer. Er is een evenredige verdeling van zwemmers (bijlage baanplanning) door de week gemaakt gebaseerd op een eerlijke verdeling onder de leden in combinatie met de meest recente opkomst bij trainingen. In het baanoverzicht vind je wanneer en waar je mag zwemmen. Houd je hieraan!!!!

Voor zwemmers ouder dan 12 jaar wordt er per baan een verdeling gemaakt in startblok kant en keerpunt kant. De ene groep van de zwemmers start aan de startblok kant en de andere groep aan de keerpunt kant. Dit wordt per training bepaald of door zwemmers zelf verdeeld. Zwemmers jonger dan 12 jaar zullen gewoon bij de startblok kant starten.

Alle zwemmers kleden zich thuis om voor en na de training. Omkleden voor de training is in de daarvoor geldende uitkleedzone. Alleen het aankleden kan in de kleedruimte houdt hierbij met het maximaal aantal mensen zodat 1,5 meter gewaarborgd blijft. Wacht indien nodig op de gang tot er voldoende ruimte is. Kleed je snel om en blijf niet langer dan nodig in de kleedkamer. Omkleden voor de training voor zwemmers ouder dan 12 jaar is de mogelijkheid om dit te doen in de zwemzaal aan de grote perron kant op minimaal 1,5 meter van elkaar vandaan (omkleed zone). Alle kleding en schoenen worden meegenomen naar de zwemzaal en in de omkleedzone neergelegd. Er mag geen kleding blijven hangen in de kleedruimtes.

Ouders van kinderen jonger dan 12 jaar begeleiden de zwemmer tot de voordeur van het zwembad. Er mogen geen ouders mee het pand in.

De looproute binnen het zwembad is altijd met de klok mee.

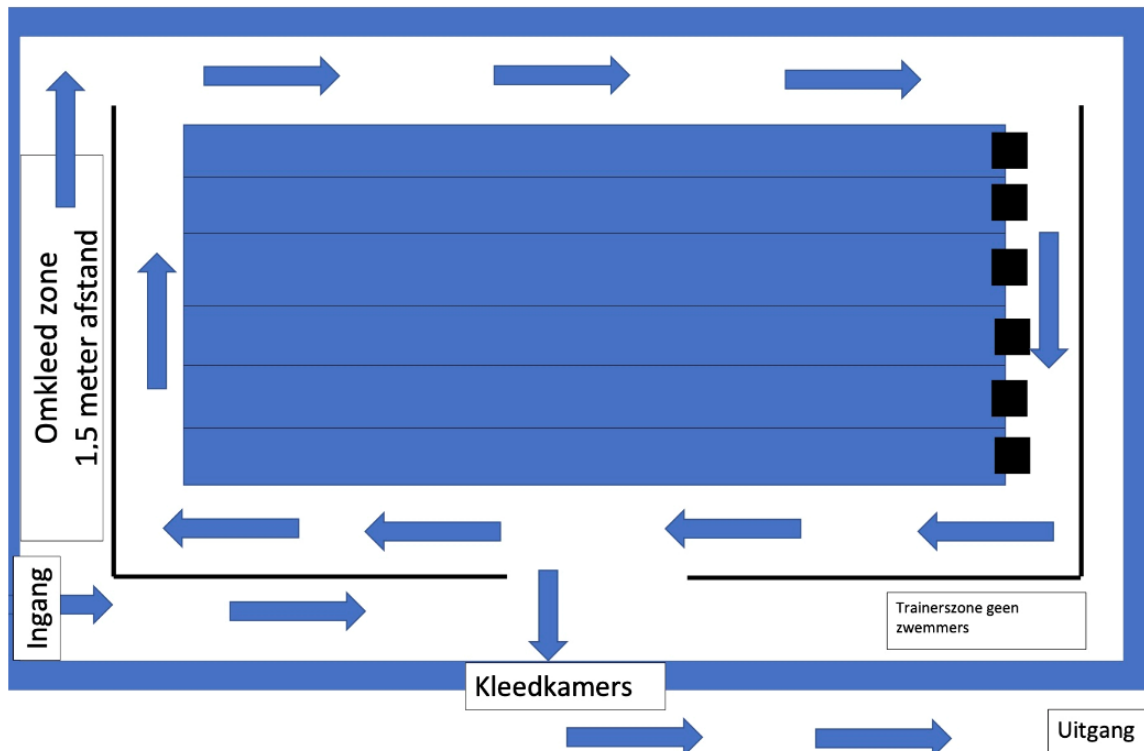
Als je klaar bent met zwemmen loop je met de looprichting mee terug naar de omkleedzone om daar je spullen te pakken en weg te gaan. Iedereen dient na de training het zwembad zo snel mogelijk te verlaten. Douchen gebeurt thuis.

Bij de ochtendtraining (dinsdag, donderdag en zondag) geldt dat alleen de trainers via de nooduitgang bij de EHBO-kamer naar binnen gaan. De trainers laten de zwemmers vervolgens via de voordeur naar binnen, zodat zij de aangegeven routing kunnen gebruiken. De zwemmers en trainers verlaten vervolgens via de nooduitgang weer het pand.

Het is voorlopig niet mogelijk om trainings materialen van de vereniging te gebruiken, zoals plankje, poolboy en zoomers. Zwemmers dienen deze zelf mee te nemen. Er wordt in overleg met het bestuur nog nagedacht over de mogelijkheid een zwemmer die niet over deze materialen beschikt deze in bruikleen te geven voor een langere perioden. De condities waaronder worden nog uitgewerkt.

Opbouw en afbouw van het bad zal worden gedaan door aanwezige personen.

In de baanindeling is per tijdstip ook de corona verantwoordelijke aangeven. Dit is de aanwezige hoofdtrainer.



Zwemmers

Veiligheid en hygiëneregels specifiek tijdens de training:

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5m voor personen ouder dan 12 jaar tenzij afkomstig uit hetzelfde huishouden.
- Kom alleen op vooraf besproken trainingstijden en momenten.
- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- 'Kom met persoonlijk vervoer, zoals te voet, met de fiets of auto.
- Kom niet eerder dan 10 min voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie.
- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel, trainer en/of bestuursleden op.
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum.
- Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoeft de 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 men zich omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes.
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie tot minimum.
- Gebruik voor en na het zwemmen de douche conform de richtlijnen van de locatie. Bij voorkeur thuis douchen voor en na het zwemmen.
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de aangewezen uitgang/routing.
- Blijf op 1,5 meter afstand van de trainers.
- Blijf zoveel als mogelijk op 1,5m op afstand van je baangenoten.
- Drink alleen uit je eigen bidon.

- Gebruik alleen je eigen materialen (als je geen eigen materiaal hebt dan overleggen met Martijn of Petra om spullen te lenen voor een langere periode).
- Materialenhok blijft dicht en is alleen voor trainers toegankelijk.
- Aan het einde van de training direct het water verlaten en de zwemzaal verlaten.

Veiligheid en hygiëneregels algemeen:

- Blijf thuis als je **een** 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.
- 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 vuil 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.