



# Corona maatregelen

## Trim zwem afdeling K.Z.V De Lansingh

---

### **Introductie:**

Vanwege het COVID-19 virus en de daaropvolgende maatregelen zijn alle activiteiten van K.Z.V De Lansingh komen te vervallen. Sinds 11 mei mogen de zwembaden weer open met als gevolg dat vanaf 18 mei de activiteiten van K.Z.V De Lansingh weer kunnen worden opgestart waaronder trim zwemmen.

Om deze activiteiten veilig en verantwoord zwemmen weer mogelijk te maken zijn regels en afspraken opgesteld. Doormiddel van dit document willen we de trim zwem leden op de hoogte brengen van deze regels en afspraken. Bij deelname aan vereniging activiteiten dient iedereen zich aan deze regels te houden en instructie van trainers en zwembad personeel op te volgen.

### **Bad bezetting**

In het wedstrijd bad zijn maximaal 35 zwemmers toegestaan.

Op dit moment telt de trimzwem afdeling 14 leden. Daardoor is het niet noodzakelijk om een limiet op het aantal aanwezige zwemmer in te stellen en te handhaven.

Voorafgaand aan de trim zwem training vind een training van de wedstrijd afdeling plaats. Om tijdens de wisseling van deze trainingen niet boven de gestelde limit uit te komen zijn de tijden van de trainingen aangepast:

Wedstrijd: **8.00-8.45** waar voorheen: 8.00-9.00

trimmen : **9.00-9.45** waar voorheen: 9.00-10.00 wordt 9.00-9.45

De eindtijd van de trim training kan niet later eindigen i.v.m. zwemmen Optisport.

Coronaverantwoordelijkheid valt onder de Trainer(s) voor deze Anna.

### **Entree en Omkleden**

Optisport werkt met een vaste routing voor aankomst en vertrek. Bij binnenkomst wordt direct een scheiding gemaakt tussen zwemmers voor het wedstrijdbad en zwemmers voor het instructiebad. Hierbij dient de routing naar het wedstrijdbad te worden gevolgd.

Het omkleden bij binnenkomst dient te gebeuren in de zwemzaal in de omkleedzone, hierbij rekening houdende dat de zwemmer zich thuis heeft omgekleed en zich slecht overkleding hoeft te ontdoen. Bij het verlaten van de training kan gebruik worden gemaakt van de kleedruimtes.

De route door het wedstrijd zwembad is rechtsom, zie afbeelding bovenzijde volgende pagina.

Elk bad heeft zijn aangewezen uitgang Voor het wedstrijdbad is dit de nooduitgang bij het hek bij de parkeerplaats, voor het instructiebad is dit de nooduitgang voorbij de fietsenstalling.

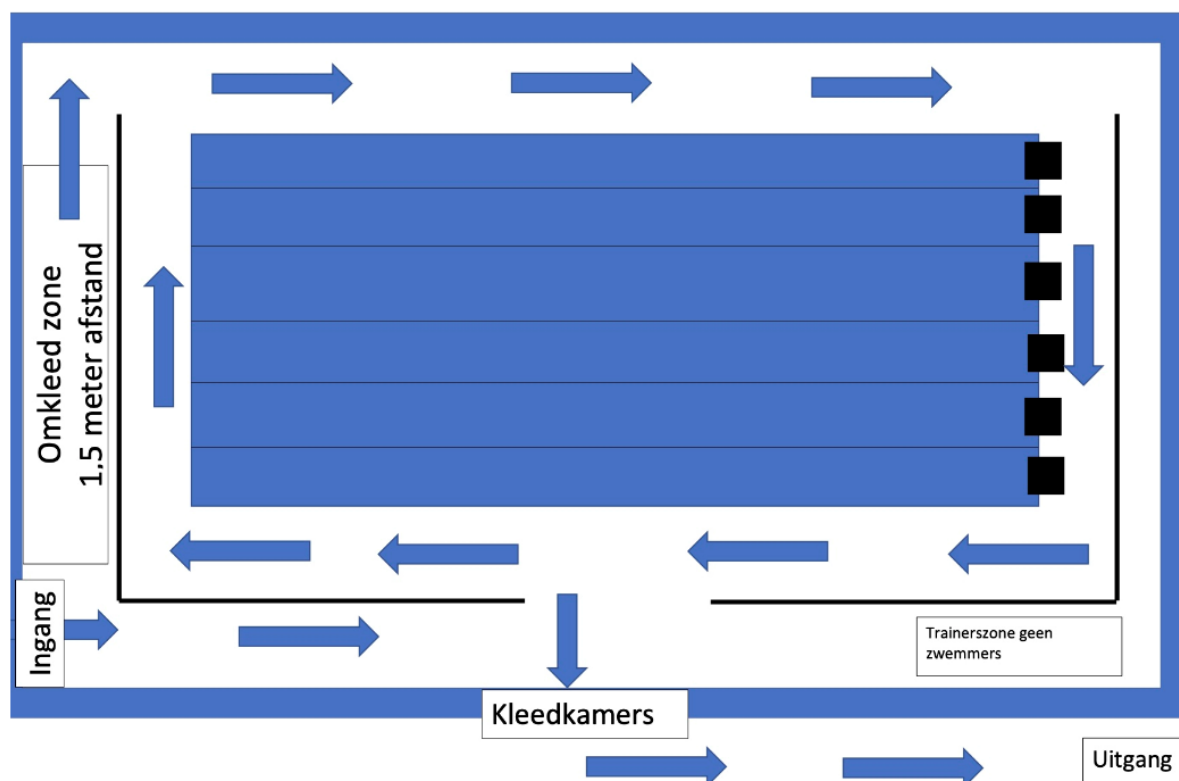
### **Faciliteiten**

Douches in het zwembad zijn niet beschikbaar. Toiletten alleen in noodgevallen. Bidons en flesjes voor water dienen thuis te worden gevuld. Indien het toilet toch wordt gebruikt, wordt deze direct na afloop



schoon gemaakt. De vereniging en daarmee de trainers zijn belast met de taak van schoonmaken van de toiletten, kleedkamers, banken deurknoppen etc.

Als leden van de vereniging dragen we samen de zorg om het netjes en schoon te houden.



### Trainingen

Voor zwemmer boven de 12 jaar geldt een verplichte afstand van 1,5 m.

Dit heeft invloed op de manier van zwemmen en het gebruik van de banen. Het is niet mogelijk om naast elkaar te zwemmen. In plaats daarvan zwemt iedereen achter elkaar aan met voldoende tussen afstand. Om de onderlinge tussen afstand te bewaren is het belangrijk om de onderlinge snelheid verschillen voorafgaand aan de training af te stemmen met de ander zwemmers en trainer. Gedurende de training is het lastige om van positie te wisselen.

Na het einde van een zwemset neemt de eerste zwemmer wacht positie in langs de lijn aan de rechterzijde van de baan en blijft daar aan de lijn wachten op instructies. De tweede zwemmer wacht bij de kant hierbij in acht nemend de onderlinge minimale onderlinge afstand van 1,5 meter tot ander zwemmers.. Bij meer dan 2 zwemmers dient de eerste zwemmer op te schuiven met 1.5 m t.o.v de tweede zwemmer.

Iedereen wacht aan de rechtzijde dit i.v.m de zwemmers in de andere banen. Uitzondering hierop is baan 6 waarvan de kant aan de linkerzijde gebruik kan worden gemaakt. Bij het starten van een nieuwe zwemset wordt vanuit de wacht positie gestart.



Bij start en keerpunt oefeningen wordt ook een onderlinge afstand van 1.5 m in acht genomen. De trainers nemen een afstand van 1.5 meter in acht tot de zwemmers en andere trainers.

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.

### **opsomming**

Veiligheid en hygiëneregels specifiek tijdens de zwem 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 de aangepaste trainingstijden.
- 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.
- Kleed om op de daartoe aangewezen plek, omkleedzone of reguliere kleed ruimte.
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie tot minimum.
- Gebruik van de douche in het zwembad is niet mogelijk.
- 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 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.



Bijlage:

# VOORZORGSMATREGELEN

## Coronavirus



Blijf thuis als je verkouden of griepig bent



Thuis douchen, voor en na



Trek thuis je zwenkleding aan



10 minuten voor aanvang naar binnen



Houd 1,5 meter afstand



Volg de verplichte looproute



Desinfecteer je handen bij binnenkomst



Volg instructies op van onze medewerker(s)



Betaal contactloos met pin of mobiel



Gebruik verplicht een handdoek



Gebruik je eigen bidon



Neem je afval mee naar huis



Stop 5 minuten voor het einde

**Bedankt!**

