



Protocol Leszwemmen – 20-05-2020

Nu het zwembad weer open is kunnen we na ruim 2 maanden weer geleidelijk aan beginnen met onze zwemlessen. Uiteraard willen we dit op een veilige en verantwoordelijke manier gaan doen, zowel voor onze leerlingen als voor onze lesgevers/vrijwilligers. We willen jullie dan ook vragen om dit protocol goed door te nemen.

Het is voor ons ook even nieuw en anders, maar we doen met elkaar en jullie hulp ons best om alles zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Wat is er mogelijk?

- Vanaf dinsdag 26 mei 2020 starten we weer met de zwemlessen in het sportbad (diepe bad).
- De lesgroep waarin onze leerlingen zaten blijven hetzelfde. Je gaat dus weer in hetzelfde groepje zwemmen.
- De lesdagen en lestijden blijven hetzelfde. (uitzonderingen: zwemles ABC (jong)volwassenen en trimgroep woensdagavond.)

Wat is (helaas) nog niet mogelijk?

- Omdat we niet in het water les kunnen geven, door de 1,5 m afstand die we moeten bewaren en door het inzetten van extra vrijwilligers bij de begeleiding van leerlingen kunnen we helaas nog **NIET** starten met de lessen in het instructiebad (ondiepe bad). We gaan zo vlug mogelijk de huidige werkwijze evalueren en kijken hoe we ook deze groep weer kunnen laten starten.

Hygiëne en veiligheid in het zwembad?

- Door middel van pijlen is de looproute in het zwembad aangegeven (zie de plattegrond onder aan dit bericht).
- Om de 1,5 meter te waarborgen in de accommodatie zijn de volgende maatregelen getroffen:
 - In de hal zijn lijnen getrokken.
 - In de grote kleedlokalen staan lijnen op de vloer.
 - De kleine kleedlokalen zijn om en om gesloten.
 - Op de zwemzaal zijn aan beide lange zijden van het bad lijnen getrokken. –
 - Er is desinfecterende gel bij binnenkomst en bij de toiletten.
 - De doucheruimtes en toiletten in het loopgedeelte zijn gesloten om besmetting in deze ruimtes te voorkomen. De toiletten bij de zwembaden kunnen (in noodgevallen) wel gebruikt worden.
 - Het chloorpercentage van het zwembadwater is opgehoogd, maar blijft binnen de wettelijke eisen. Dit is een advies van de overheid.
 - De lesgever geeft les op een afstand van 1,5 meter tot de kinderen, bij voorkeur vanaf de kant.



Wat verwachten wij van u als ouder en leerling?

- Dat een ieder zich houdt aan de geldende regels van het RIVM.
- Melden met de lidmaatschapskaart is niet nodig.
- Dat de instructies van de vrijwilligers van Njord Leszwemmen opgevolgd worden.

Zwemmers t/m 12 jaar en omkleden:

- Probeer pas 5 minuten voor aanvang van de zwemtijd bij het zwembad aanwezig te zijn. Houd buiten 1,5 meter afstand van andere ouders/verzorgers. Kom met 1 ouder/verzorger.
- Zorg ervoor dat de zwemmer bij aankomst van het zwembad de zwemkleding al aan heeft onder de gewone kleding (tip: zorg voor kleding die gemakkelijk en snel uit en aan te trekken is)
- Neem een tas mee waar alle kleding + schoenen in passen.
- Je mag het zwembad pas betreden wanneer je wordt opgehaald door een vrijwilliger van Njord Leszwemmen bij de voordeur.
- Op gepaste afstand loopt u vanaf buiten mee met een vrijwilliger van Njord Leszwemmen naar grote kleedlokalen.
- Er mogen maximaal 4 ouders tegelijk in een kleedlokaal (houdt afstand van elkaar door steeds een vak open te laten in het kleedlokaal).
- Kleed uw kind snel om en loop via de andere kant het kleedlokaal uit en neemt de kleding mee in een tas. Je kind loopt naar de zwemzaal en u gaat via de kleine kleedlokalen linksaf en volgt de routing naar buiten.
- Vanwege de hygiëne vragen wij de leerlingen om badslippers aan te trekken in de grote kleedlokalen. Vervolgens lopen ze met de een vrijwilliger van Njord Leszwemmen naar de plaats waar ze zwemles krijgen. Hier trekken ze de slippers uit. (Er wordt de komende tijd niet met kleding aan gezwommen).
- Na de zwemles worden de kinderen door een vrijwilliger van Njord Leszwemmen meegenomen naar de kleine kleedhokjes waar zij ze overdragen aan de ouder/verzorgen.
- Na de les mag u als ouder/verzorger uw kind omkleden in de kleine kleedlokalen. Loop volgens de routing langs de receptie naar de grote kleedlokalen en sla vervolgens linksaf in de gang richting de kleine kleedlokalen. Een medewerker van het zwembad zal u begeleiden naar een kleedhokje. U wacht in het open kleedhokje tot uw kind er is. Kleed uw kind zo snel mogelijk aan en loop via de aangegeven route weer naar buiten.



Zwemmers vanaf 13 jaar en omkleden:

- Probeer pas 5 minuten voor aanvang van de zwemtijd bij het zwembad aanwezig te zijn. Houd buiten 1,5 meter afstand van anderen. Indien er een ouder/verzorger meekomt dan maximaal 1 persoon.
- Zorg ervoor dat je bij aankomst van het zwembad de zwemkleding al aan hebt onder je gewone kleding (tip: zorg voor kleding die gemakkelijk en snel uit en aan te trekken is)
- Neem een tas mee waar alle kleding + schoenen in passen.
- Je mag het zwembad pas betreden wanneer je wordt opgehaald door een vrijwilliger van Njord Leszwemmen bij de voordeur.
- Op gepaste afstand loop je vanaf buiten mee met een vrijwilliger van Njord Leszwemmen naar grote kleedlokalen.
- Er mogen maximaal 4 personen tegelijk in een kleedlokaal (houdt afstand van elkaar door steeds een vak open te laten in het kleedlokaal).
- Kleed je snel om en neem je kleding en schoenen in een sporttas mee naar de zwemzaal. Bij de zwemzaal zijn d.m.v. lijnen vakken aangegeven. Je zet je tas in een leeg vak en daar en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek waar ze zwemles krijgen;
- Vanwege de hygiëne vragen wij je om badslippers aan te trekken in de grote kleedlokalen.
- Na de les volg je de route en kleed je je om in de kleine kleedlokalen. Kleed je zo snel mogelijk aan en loop via de aangegeven route weer naar buiten.
- Deelnemers houden 1,5 meter afstand van de zweminstructeur en elkaar.

Geldende algemene regels van het RIVM:

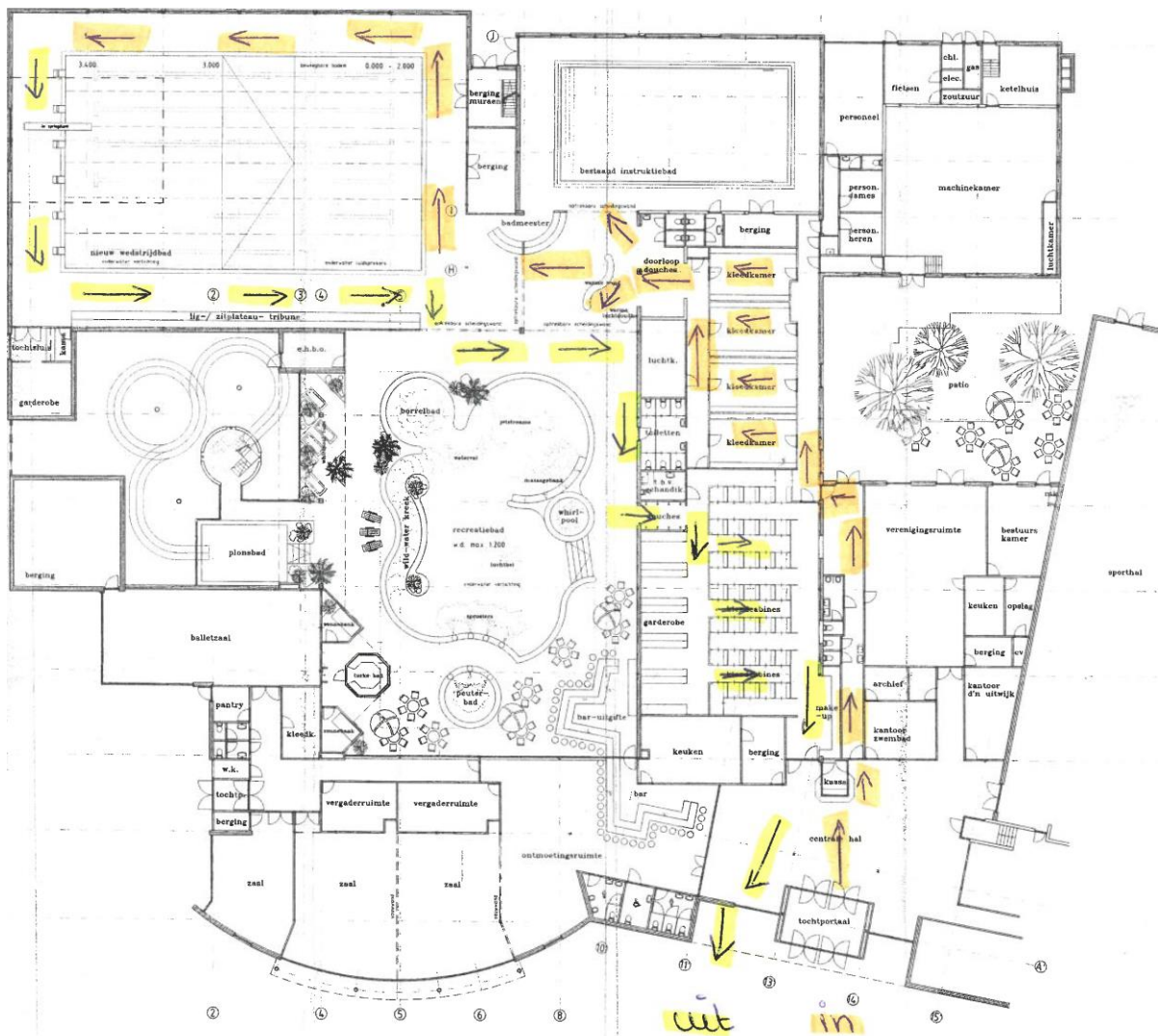
- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is; Bijbehorende voetnoot: Advies is om tot twee weken na het verdwijnen van symptomen niet te zwemmen.
- 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 thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);

Protocol Leszwemmen – 20-05-2020

- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes; Binnen een zwembad is het gebruik van papieren zakdoekjes niet altijd mogelijk. Reinig in dat geval handen en armen direct na het hoesten of niezen met de beschikbare desinfecterende middelen.

We beseffen dat dit veel informatie is. Dat alles even moet wennen en dat we veel vragen van zowel onze leden al onze vrijwilligers die alle regels moeten naleven en controleren. We vertrouwen erop dat met ieders hulp het allemaal best goed zal gaan.

Hieronder is de routing door het zwembad aangegeven. Bekijkt u deze ook nog even, zodat u niet voor verrassingen komt te staan.



Plattegrond Zwembad Den Ekkerman met Looprouting