

Opstart protocol verantwoord zwemmen

Dit protocol is opgesteld door het management van zwembad De Zeehoek. Het dient als handleiding voor het opstarten van alle activiteiten in het zwembad. In dit protocol wordt ingegaan op een aantal praktische zaken rondom de veiligheid en hygiëne waar rekening mee gehouden kan worden als het zwembad weer opengaat. Dit protocol kan worden aangepast naar aanleiding van ervaringen uit de praktijk en is daarmee een levend document.

Gefaseerd gaan activiteiten vanaf 18 mei 2020 weer starten.

Versie 5 oktober 2020

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (Richtlijnen RIVM):

- 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 en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- 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 badjas/onesie;
- 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;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

De volgende zwemlessen/tijden zijn er:

• Peuter survival	maandag	09.10-09.40 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		09.40-10.10 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
• Zwemles A	maandag	15.45-16.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		16.45-17.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	dinsdag	14.45-15.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		15.45-16.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		16.45-17.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	woensdag	13.30-14.30 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		14.30-15.30 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		15.45-16.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	donderdag	14.45-15.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		15.45-16.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		16.45-17.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	vrijdag	14.45-15.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	15.45-16.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>	
	zaterdag	09.00-10.00 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		10.00-11.00 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		11.00-12.00 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		12.00-13.00 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
• Zwemles B	dinsdag	17.45-18.30 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	woensdag	12.30-13.15 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		14.30-15.15 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	donderdag	17.45-18.15 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	vrijdag	14.30-15.15 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		15.15-16.00 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	zaterdag	10.00-10.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
• Zwemles C	maandag	17.45-18.30 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
	vrijdag	16.00-16.45 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
• Zwemles hoger	vrijdag	16.45-17.30 uur	<u>alleen na aanmelding</u>
		17.30-18.15 uur	<u>alleen na aanmelding</u>

1	Routing/aanmelden/omkleden	<ol style="list-style-type: none"> Ouders brengen hun kinderen naar het zwembad, zij blijven op het parkeerterrein wachten met kind; 5 minuten voor aanvang van de zwemles 1 ouder/begeleider met les kind naar binnen, registreren bij kassa (paslezer), kind omkleden volgens omkleedschema (zie hieronder). Ouder/begeleider gaat via dezelfde weg weer naar buiten. Ouders/begeleiders blijven tijdens de zwemles buiten het gebouw; Instructrices halen de kinderen op volgens schema bij de kleedruimte of terras en nemen ze mee naar de zwemzaal; Ouders/instructeurs houden ten alle tijden de 1.5 meter regel in de gaten.
2	Zwemles	<ol style="list-style-type: none"> Er wordt zoveel als mogelijk les gegeven door de instructeurs vanaf de kant. Bij A01, A02, A03 zal de instructeur een (groot) deel in het water aanwezig zijn; Bij kinderen tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht. Na afloop van de zwemles worden de kinderen begeleidt naar de omkleed plek (Terras of kleedruimte) volgens omkleedschema; De volgende groep leskinderen wacht op de omkleed plek (terras of kleedruimte) om te worden opgehaald.
3	Omkleden/routing naar buiten	<ol style="list-style-type: none"> Ouders/begeleiders mogen 5 minuten voor einde lestijd het gebouw op dezelfde manier betreden en gaan naar de omkleed plek volgens schema ("terras" of "kleedruimte" groep) Ouders/begeleiders mogen hun kinderen aankleden en daarna direct het gebouw verlaten;

dag	lestijd	terras	kleedruimte
maandag	15.45		X
	16.45	X	
	17.45		X
dinsdag	14.45	X	
	15.45		X
	16.45	X	
	17.45		X
woensdag	12.30		X
	13.30	X	
	14.30		X
	15.45	X	
	16.45		X
donderdag	14.45		X
	15.45	X	
	16.45		X
	17.45		X
vrijdag	14.30		X
	14.45		X
	15.15	X	
	15.45	X	
	16.00		X
	16.45		X
	17.30		X
zaterdag	09.00	X	
	10.00		X
	11.00	X	
	12.00		X