

Opstart protocol verantwoord zwemles

Dit protocol is opgesteld door het management van zwembad De Zeehoek. Het dient als handleiding voor het opstarten van zwemlessen ABC voor kinderen t/m 12 jaar 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 de zwemlessen vanaf 16 maart 2021 weer starten.

Versie 6 maart 2021

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (Richtlijnen RIVM):

- Blijf thuis indien u (geldt ook voor kinderen van 4 t/m 12 jaar) klachten heeft die passen bij corona;
- Blijf thuis indien u corona heeft;
- Blijf thuis indien uw huisgenoot naast milde corona klachten ook koorts of last van benauwdheid heeft;
- Blijf thuis indien uw huisgenoot corona heeft;
- Blijf thuis indien u een nauw contact van iemand met corona bent;
- Blijf thuis indien u terugkomt uit het buitenland;
- Blijf thuis indien u een melding heeft gekregen via de app Corona Melder;
- Is je testuitslag negatief, dan had je op het moment van testen geen corona. Je hoeft niet meer thuis te blijven, tenzij je een nauw contact bent van een coronapatiënt. In dat geval blijf je de resterende dagen van de quarantaineperiode van 10 dagen thuis. (Volg hierin het advies van de GGD);
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Houd de geldende afstandsregels in acht;
- 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;
- Bij binnenkomst in het zwembad is het dragen van een mondkapje verplicht;

- Vanaf de kleedruimte in de richting van het zwembassin (betreden van natte ruimte) geldt:
 - geen mondkapjesplicht voor zwemmers;
 - wel een mondkapjesplicht voor niet-zwemmers;
- De mondkapjesplicht geldt altijd, tenzij er
 - actief wordt gesport (ook op de kant);
 - (zwem)les, training of instructie wordt gegeven en een mondkapje het geven van de les, training of instructie te veel belemmert. Vooraf, tussendoor en na afloop is het dragen van een mondkapje wel verplicht. Toezichthouders dienen altijd een mondkapje te dragen;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

Zwemlessen 4.5 t/m 12 jaar voor ABC

De volgende zwemlessen/tijden zijn er:

• Zwemles A	maandag	15.45-16.45 uur
		16.45-17.45 uur
	dinsdag	14.45-15.45 uur
		15.45-16.45 uur
		16.45-17.45 uur
	woensdag	13.30-14.30 uur
		14.30-15.30 uur
		15.45-16.45 uur
	donderdag	16.45-17.45 uur
		14.45-15.45 uur
		15.45-16.45 uur
	vrijdag	16.45-17.45 uur
		14.45-15.45 uur
	zaterdag	15.45-16.45 uur
09.00-10.00 uur		
11.00-12.00 uur		
• Zwemles B	dinsdag	12.00-13.00 uur
		17.45-18.30 uur
	woensdag	12.30-13.15 uur
		14.30-15.15 uur
	donderdag	17.45-18.30 uur
vrijdag	14.30-15.15 uur	
	15.15-16.00 uur	
• Zwemles C	zaterdag	10.00-10.45 uur
		17.45-18.30 uur
	maandag	15.15-16.00 uur
		16.00-16.45 uur
vrijdag	16.00-16.45 uur	
	zaterdag	10.00-10.45 uur

1	Routing/aanmelden/omkleden	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ouders brengen hun kinderen naar het zwembad, zij blijven op het parkeerterrein wachten met kind; 2. 5 minuten voor aanvang van de zwemles 1 ouder/begeleider met les kind naar binnen, registreren bij kassa (paslezer), kind omkleden (badkleding al aan onder badjas/onesie) volgens omkleedschema (zie hieronder). Ouder/begeleider gaat via dezelfde weg weer naar buiten. Ouders/begeleiders blijven tijdens de zwemles buiten het gebouw; 3. Ouders/begeleiders volgen de routepijlen en afstandsmarkeringen/aanwijzingen en houden altijd de 1.5 meter regel aan. 4. Instructrices halen de kinderen op volgens schema bij de kleedruimte of terras en nemen ze mee naar de zwemzaal; 5. Ouders/instructeurs houden altijd de 1.5 meter regel in de gaten.
2	Zwemles	<ol style="list-style-type: none"> 1. Er wordt zoveel als mogelijk les gegeven door de instructeurs vanaf de kant. 2. Bij A01, A02, A03 zal de instructeur een (groot) deel in het water aanwezig zijn; 3. Bij kinderen tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht. 4. Na afloop van de zwemles worden de kinderen begeleid naar de omkleed plek ("terras of kleedruimte") volgens omkleedschema.
3	Omkleden/routing naar buiten	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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); 2. Ouders/begeleiders volgen de routepijlen en afstandsmarkeringen/aanwijzingen en houden altijd de 1.5 meter regel aan. 3. Ouders/begeleiders mogen hun kinderen aankleden en daarna direct het gebouw verlaten; 4. Per les kind mag er 1 ouder/begeleider naar binnen voor het aankleden.

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	
zaterdag	09.00	X	
	10.00		X
	11.00	X	
	12.00		X