



## Protocol Verantwoord Zwemmen

ZVL-1886

Datum: 19 mei 2020  
Versie: 2

Bestuur ZVL-1886

Lex Backer – secretaris

Caspar Boendermaker - voorzitter



## VERANTWOORD ZWEMMEN ZVL-1886 LEIDEN - Algemene informatie

### Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad op basis van richtlijnen 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 (advies is om tot 2 weken na het verdwijnen van de 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;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- **Kader met (milde) COVID-verschijnselen kan zich direct melden bij de GGD: 085-0782878. Na telefonische triage kun je worden uitgenodigd voor een COVID-test;**
- Houd 1,5m 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 (in zwembad niet mogelijk en in dat geval handen en armen direct met desinfecterende middelen);
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans minimaal 20 seconden;
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aan zitten (deurknoppen, pinapparaten, etc.), na een toiletbezoek, na hoesten/niezen in de handen, na het snuiten van je neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding.



### Opengestelde Accommodaties waarvan de vereniging ZVL 1886 gebruik kan maken:

- Zwembad De Zijl Recreatiebad binnen, alleen diep bassin
- Zwembad De Zijl Wedstrijdbad binnen, alleen diep bassin
- Openluchtwembad De Vliet

### Activiteiten

- Wedstrijdzwemmen
- Waterpolo
- Triathlon
- Borstcrawlkursus
- Zwemlessen (Zwem ABC, Superspetters, Zwemvaardigheid) waarvan de leerlingen zonder hulp- en drijfmiddelen kunnen

### Welke activiteiten (nog) niet:

- Zwemwedstrijden\*
- Polowedstrijden\*
- Zwemlessen in het instructiebad

\*Wedstrijden zijn tot 1 september 2020 ook in teamverband niet toegestaan.

### Maatregelen voor opening door de gemeente Leiden (exploitant Team Spa)

1. Hygiëneregels hangen bij het betreden van het zwembad en binnen het zwembad in de relevante ruimtes; **Algemeen beschikbaar gesteld door de zwembadbranche gebruiken -> Locaties zijn vastgesteld;**
2. De regels voor medewerkers, bezoekers en verenigingen worden actief naar de specifieke groepen gecommuniceerd en staan ook op de website Leids Water;
3. Er zal gezorgd worden dat eenieder 1,5m afstand van elkaar blijft houden en er zijn plattegronden met 1-richting looproutes gemaakt. **Voor De Zijl en de Vliet zijn er plattegronden met 1- richting looproutes gemaakt;**
4. Niet noodzakelijke en niet te gebruiken ruimtes worden zoveel mogelijk afgesloten; **Douches, wc's en kleedruimtes op de aangewezen na, zullen alle ruimtes zoveel mogelijk worden afgesloten;**
5. Er zal bij de verschillende activiteiten een vastgesteld maximaal aantal mensen worden toegelaten middels uitnodiging;
6. Persoonlijke beschermingsmiddelen zullen worden ingezet daar waar de 1,5m niet kan worden nageleefd (bril, handschoenen, mondkapjes);
7. Er zal per verenigings-uur een coronaverantwoordelijke worden aangesteld om op naleving van dit protocol toe te zien;
8. De coronaverantwoordelijke kan (al dan niet in overleg met lokaal gezag) bepalen om (groepen van) personen de toegang te ontfenggen tot de locatie. Dit aanvullend op de al bestaande huisregels en de het protocol Veilig en Schoon;



9. De trainers, begeleiders en instructeurs worden op de hoogte gesteld van de vastgestelde routes en krijgen nog aanvullend een instructie op dit protocol;
10. De beschikbaarheid van sanitaire ruimtes, kleedkamers en andere ruimtes zullen worden beperkt. **De EHBO-middelen, AED zullen toegankelijk blijven en zullen ook voorzien worden van de Persoonlijke beschermingsmiddelen.**

## Voor alle zwemmers

1. Neem de door het RIVM voorgeschreven afstand van 1,5m voor personen ouder dan 12 jaar in acht;
2. Kom alleen en op de vooraf besproken tijden;
3. Kom alleen met personen uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer: te voet, fiets of auto;
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. Ouders/verzorgers wachten tijdens de training buiten het zwembad;
7. Volg altijd de aanwijzingen van medewerkers op;
8. Zwemmers wordt geadviseerd zoveel mogelijk met het hoofd boven water te zwemmen en de zwemduur te beperken. Middels dit protocol wordt u erop gewezen dat op dit punt geen specifieke maatregelen in de trainingen en lessen van ZVL-1886 worden getroffen.
9. Zwemmers met onderliggend lijden of in een risicogroep wordt geadviseerd vooralsnog niet te gaan zwemmen;
10. Op de locatie krijg je een plek toegewezen waar je je kleding en schoenen uit kan doen;
11. Was voorafgaand aan je zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden;
12. Beperk het gebruik van noodzakelijke ruimten in de accommodaties;
13. Douche thuis voor en na het zwemmen;
14. Verlaat na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang;
15. De maximale bezetting kan hoger zijn dan de maximale bezetting die de gemeente Leiden hanteert. Dit kan bij het wedstrijdzwemmen, waterpolo en de triathlon door de banen in te delen met zwemmers met een gelijke snelheid. Deze zwemmers zwemmen hetzelfde programma én zijn gewend om met een gelijke snelheid en afstand te zwemmen. Zo is het mogelijk om meer sporters in het bad te laten zwemmen zonder de RIVM-richtlijnen in gevaar te brengen. Op basis hiervan is de maximale capaciteit die voor het wedstrijdzwemmen, de waterpolo en de triathlon kan worden toegestaan als volgt:
  - a. De Zijl: 3 dubbele banen x 8 sporters = 24 sporters\*



- b. De Vliet: 4 dubbele banen x 12 sporters = 48 sporters\*  
\* na twee weken ingebruikname zal er door de Corona-coördinatoren van ZVL-1886 worden geëvalueerd of deze aantallen naar boven kunnen worden bijgesteld met inachtneming van handhaafbaarheid van de RIVM-richtlijnen, of dat we eventueel terug moeten naar de richtlijnen die Gemeente Leiden zelf hanteert (18 / 36 zwemmers);
- 16. Zwemmateriaal zoals zoomers, pull-boy en plankje wordt niet vanuit de vereniging verstrekt voor trainingen. De zwemmer moet indien nodig/gewenst eigen materiaal meenemen;
- 17. Droogtraining wordt altijd met eigen materiaal uitgevoerd.

#### Routing/aanmelden:

1. De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar;
  - a. **De Zijl:** Er zijn plattegronden voor de locaties gemaakt met 1 richting route. Hier is onderscheid gemaakt in de route voor de zwemlessen en de banenzwemmers/doelgroep deelnemers. Bij de zwemlessen is rekening gehouden met 1 ouder per kind waarbij de ouders 1,5m afstand van elkaar kunnen zitten langs het bad. De leskinderen maken geen gebruik van de douches/kleedruimtes. Voor wedstrijdzwemmen, waterpolo en triathlon wordt een beperkt aantal kleedruimtes beschikbaar gesteld. De routes zullen in de hal worden opgehangen;
  - b. **De Vliet:** er is een plattegrond met 1 richting route gemaakt en zal zichtbaar voor de bezoekers worden opgehangen;
2. Na afloop van het zwemmen wordt iedereen verzocht de badinrichting zo spoedig mogelijk te verlaten; Dit wordt naar onze bezoekers gecommuniceerd en staat op de posters die in de accommodatie(s) komen te hangen;
3. In de badinrichting zijn 1,5m zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen; De routes zijn 1 richting en hiermee is zoveel mogelijk voorkomen dat de bezoekers elkaar kruisen;
4. Toegangscontrole (indien noodzakelijk) gebeurt bij de receptie doordat de deelnemer zichzelf kenbaar maakt en de verantwoordelijke dit controleert. Er is absoluut geen fysiek contact;
5. Ieder zwembad hanteert een systeem dat voorkomt dat er niet meer mensen dan toegestaan aanwezig zijn zoals fysiek tellen, een reserveringssysteem of een pasjesblokkering.



## Uitwerking activiteiten per discipline

Voor alle disciplines geldt dat de voorafgaande algemene richtlijnen leidend zijn. Specifiek per discipline willen we het onderstaande nog aan toevoegen:

### Wedstrijdzwemmen

1. Geen specifieke additionele regels. De Coronaverantwoordelijke ziet erop toe dat tijdens trainingen de regels van het RIVM worden nageleefd. Niet naleving betekent verwijdering van de training;
2. Voor de zwemmers niet ouder dan 12 jaar geldt niet de 1,5 meter regel. Voor alle oudere zwemmers geldt de 1,5 regel zowel in het water als daarbuiten;
3. De Corona coördinator ziet erop toe dat tijdens de trainingen de regels van het RIVM worden nageleefd. Niet naleving betekent verwijdering van de training.

### Waterpolo

1. Omwille van de duidelijkheid zijn de trainingsgroepen al ingedeeld naar de indeling van volgend seizoen. Dit betekent dat alle DG/EG/mini-spelers niet ouder dan 12 jaar zijn, waardoor hier de 1,5 meter regel voor sporters onderling niet geldt (uiteraard wel tussen sporter en trainer);
2. Voor alle oudere groepen (vanaf de nieuwe C-jeugd tm senior) geldt de 1,5 meter regel, zowel in het water als daarbuiten;
3. Balspel mag, mits voor de oudere groepen de 1,5 m in acht kan worden gehouden.
  - a. Dus bijvoorbeeld wel: passen, schieten;
  - b. Niet: duels aangaan, contact maken;
4. De Coronaverantwoordelijke ziet erop toe dat tijdens trainingen de regels van het RIVM worden nageleefd. Niet naleving betekent verwijdering van de training.

### Triathlon

1. Deelname aan een van de triathlon trainingen is alleen toegestaan bij aanmelding vooraf en bevestiging van deelname. Atleten worden vooraf op basis van opgave ingedeeld in vaste groepen. Daarnaast is er de mogelijkheid om via voorinschrijving je op te geven voor een extra training;
2. Voor de zwemmers niet ouder dan 12 jaar geldt niet de 1,5 meter regel. Voor alle oudere zwemmers geldt de 1,5 regel zowel in het water als daarbuiten;
3. Wetsuitgebruik is minimaal de eerste 2 weken na opstart van de trainingen niet toegestaan. Of wetsuitgebruik daarna wel wordt toegestaan wordt apart aan de triathleten vermeld;
4. Meld je bij gezondheidsklachten vooraf af bij de betreffende trainer.



## Zwemlessen

Alleen de Zijl gaat open, het Vijf Meibad blijft tot 1 september gesloten. De mogelijke lessen zullen daardoor samengevoegd moeten worden met de lessen in zwembad de Zijl.

Door de overheidsmaatregelen moet er vanaf 13-jarige leeftijd 1,5 meter afstand onderling gehouden worden. Daar MOET een door de vereniging aangestelde Coronaverantwoordelijke op toegezien en handhaven.

Fysiek contact met leerlingen door lesgevers is niet toegestaan, daarom kunnen lessen in het ondiepe nog niet van start. Waarschijnlijk kan dat pas vanaf 1 september, maar dat hangt volledig af van de overheidsmaatregelen.

Er mag maar één ouder per kind mee. Ouders moeten tijdens de lessen op de tribune plaatsnemen met in acht name van de 1,5 meter regel ten opzichte van iedereen.

Maximaal 10 minuten voor aanvang van de les volgens voorgeschreven route naar binnen, omkleden en voor de les NIET douchen.

Leerlingen na de les alleen afdrogen, badjas aan en direct naar huis. THUIS douchen. Tijdens de les het gebruik van materialen tot een minimum beperken, laatste 5 minuten NIET spelen.

Door de beperkte ruimte, en het ook tijdens de leswissel niet te druk te laten worden, is het aantal leerlingen per lesuur beperkt. Er kunnen maximaal 18 kinderen per 25 meter bad tegelijk aan de lessen deelnemen. Er zal dus een keuze gemaakt moeten worden wie uitgenodigd kan worden.

De leerlingen die door het vervallen van het diploma zwemmen A, B en C van beide zwembaden alsmede de leerlingen die in de eindfase van de Superspetters opleiding zitten worden als eerste geselecteerd om deel te nemen aan de lessen. Dat wil zeggen: alle leerlingen die al een diplomabrief hebben gehad en waarvan het strookje al was ingeleverd. Voor de Superspettersleerlingen is dat groep 6 en 7. Deze leerlingen kunnen in ieder geval al zonder hulp en drijfmiddelen goed zwemmen, waardoor afstand houden tot de leerlingen gehandhaafd kan worden, en het materiaalgebruik tot een minimum beperkt kan blijven.

Medio juni volgen in nauw overleg met de andere lesgevers in de Leidse zwembaden lessen voor de andere leerlingen. De leerlingen die nog gebruik maken van het instructiebad, waarbij het afstand houden tot de lesgever niet mogelijk is, komen pas in de laatste fase van de herstart van de lessen aan de beurt (uit oogpunt van veiligheid)



Er zal eerst weer een paar lessen geoefend moeten worden waarna direct de uitgestelde examens aangevraagd kunnen worden. Er kan dan voor de vakantieperiode nog afgezwommen worden.

Het afzwemmen zal TIJDENS de beschikbare lesuren in kleine groepen plaatsvinden.

Zo snel als verantwoord en mogelijk is worden de kinderen oproepen die niet zouden worden uitgenodigd voor diplomazwemmen A, B of C of groep 5 van Superspeters. Hiervoor gelden dan weer dezelfde regels als hierboven omschreven.

Na de grote vakantie, dus vanaf 1 september zou het normale lesschema dan weer gehanteerd kunnen worden, met het voorbehoud dat de versoepeling van de maatregelen doorgang blijft vinden.