

Protocol Verantwoord Zwemmen

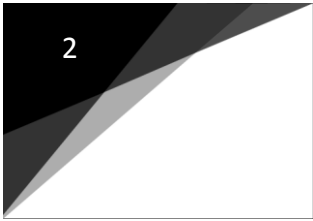
ZVL-1886

Datum: 8 juli 2020
Versie: 3

Bestuur ZVL-1886

Lex Backer – secretaris

Caspar Boendermaker - voorzitter



WIJZIGINGEN

Versie	Datum	Wijzigingen
1		Klad
2	19 mei 2020	Eerste publicatie
3	8 juli 2020	Versoeplingen n.a.v. persconferentie 24 juni 2020, ingaande per 1 juli 2020



VERANTWOORD ZWEMMEN ZVL-1886 LEIDEN - Algemene informatie

Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad op basis van richtlijnen RIVM

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- 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 thuisblijven 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 coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) 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 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; binnen een zwembad is het gebruik van papieren zakdoekjes niet altijd mogelijk. Was in dat geval handen en armen direct na het hoesten of niezen met water en zeep;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet 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.
- 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
- Borstcrawlcurcus
- Zwemlessen (Zwem ABC, Superspetters, Zwemvaardigheid) waarvan de leerlingen zonder hulp- en drijfmiddelen kunnen

Welke activiteiten kunnen weer:

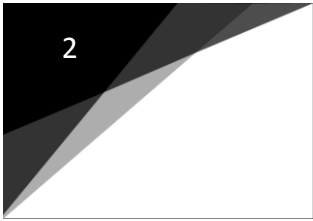
- Zwemwedstrijden
- Waterpolowedstrijden

Welke activiteiten (nog) niet:

- Zwemlessen in het instructiebad

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 verenigingsuur 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 ontzeggen 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 18 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 zal hoger zijn dan de maximale bezetting die de gemeente Leiden hanteert. In het water is geen beperking ten aanzien van het aantal sporters. Op de kant moeten zowel sporters als kader 1,5m afstand van elkaar houden, m.u.v.:
 - a. Kinderen onder 12 jaar onderling en tot kader
 - b. Kinderen onder 18 jaar alleen onderling
16. Zwemmateriaal zoals zoomers, pull-buoy 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

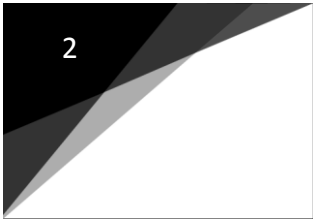
Voor alle disciplines geldt dat de voorafgaande algemene richtlijnen leidend zijn. Specifiek per discipline willen we

Wedstrijdzwemmen

1. Geen specifieke additionele regels.
2. Afstanden:
 - a. In het water: geen beperkingen voor alle leeftijdsgroepen
 - b. Op de kant:
 - i. Geen beperking voor de zwemmers niet ouder dan 12 jaar onderling en tussen deze kinderen en kader
 - ii. Geen beperking voor de zwemmers niet ouder dan 18 jaar onderling, maar tussen deze zwemmers en kader geldt wel de 1,5 meter regel.
 - iii. Voor alle oudere zwemmers geldt de 1,5 regel
3. De Coronaverantwoordelijke ziet erop toe dat tijdens de trainingen de regels van het RIVM worden nageleefd. Niet naleving betekent verwijdering van de training.

Waterpolo

1. Geen specifieke additionele regels.



2. Afstanden:
 - a. In het water: geen beperkingen voor alle leeftijdsgroepen
 - b. Op de kant:
 - i. Geen beperking voor de waterpoloërs niet ouder dan 12 jaar onderling en tussen deze kinderen en kader
 - ii. Geen beperking voor de waterpoloërs niet ouder dan 18 jaar onderling, maar tussen deze sporters en kader geldt wel de 1,5 meter regel.
 - iii. Voor alle oudere waterpoloërs geldt de 1,5 regel op de kant
3. De Coronaverantwoordelijke ziet erop toe dat tijdens de trainingen de regels van het RIVM worden nageleefd. Niet naleving betekent verwijdering van de training.
4. Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

Triathlon

1. Geen specifieke additionele regels.
2. Afstanden:
 - a. In het water: geen beperkingen voor alle leeftijdsgroepen
 - b. Op de kant:
 - i. Geen beperking voor de triathleten niet ouder dan 12 jaar onderling en tussen deze kinderen en kader
 - ii. Geen beperking voor de triathleten niet ouder dan 18 jaar onderling, maar tussen deze sporters en kader geldt wel de 1,5 meter regel.
 - iii. Voor alle oudere triathleten geldt de 1,5 regel op de kant
3. De Coronaverantwoordelijke ziet erop toe dat tijdens de trainingen de regels van het RIVM worden nageleefd. Niet naleving betekent verwijdering van de training.
4. Meld je bij gezondheidsklachten vooraf af bij de betreffende trainer.

Wedstrijdzwemmen

1. Neem de door het RIVM voorgeschreven afstand van 1,5m voor personen ouder dan 18 Alleen de Zijl gaat open, het Vijf Meibad blijft tot 1 september gesloten. De zwemlessen uit het Vijf Meibad worden verplaatst naar zwembad de Zijl
2. Fysiek contact met leerlingen < 12 jaar door lesgevers is toegestaan.
3. 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.
4. Maximaal 10 minuten voor aanvang van de les volgens voorgeschreven route naar binnen, omkleden en voor de les NIET douchen.
5. Leerlingen na de les alleen afdrogen, badjas aan en direct naar huis. THUIS douchen.
6. Tijdens de les het gebruik van materialen tot een minimum beperken, laatste 5 minuten NIET spelen.
7. 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.



8. 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.
9. Vanaf medio juni zijn ook andere zwemles kinderen opgeroepen, met uitzondering van de kinderen die nog niet eerder in het diepe bad hebben gezwommen, Dit in nauw overleg met de andere lesgevers in de Leidse zwembaden.
10. De leerlingen die nog gebruik maken van het instructiebad, waarbij het afstand houden tot de lesgever niet mogelijk is, komen pas na de zomervakantie (bij de herstart van de lessen) aan de beurt. Dit uit oogpunt van veiligheid.
11. 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.
12. De Coronaverantwoordelijke ziet erop toe dat tijdens de lessen de regels van het RIVM worden nageleefd. Niet naleving betekent waarschuwing (naar kader) of verwijdering uit de zwemzaal (van ouders).