



Protocol verantwoord zwemmen Polar Bears Ede

Op woensdag 6 mei 2020 heeft minister president Rutte nieuwe maatregelen afgekondigd om de gevolgen van Corona te verminderen. Gezien de positieve trend zijn er vooral versoepelingen aangekondigd waaronder voor de zwemwereld.

In dit document wordt beschreven onder welke voorwaarden we activiteiten weer kunnen opstarten.

Voordat we ingaan op de specifieke maatregelen geven we alle leden een aantal algemene afspraken mee die te allen tijden aangehouden moeten worden:

- 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;
- Houd 1,5 meter 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;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was de handen met zeep of desinfectans 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.

We kunnen weer gaan trainen. In eerste instantie is dit vooral zwemtraining en het opbouwen van de conditie. Dit protocol is voor zowel het zwembad de Peppel als het zwembad de VrijeSlag.

In het belang van de volksgezondheid van de zwemmers, de trainers en het zwembadpersoneel vragen wij iedereen zich aan onderstaande regels te houden. Vanuit het zwembad en de vereniging zal hierop worden toegezien. Wanneer de regels overtreden worden, worden passende maatregelen genomen.

Wij vragen iedereen om onderstaand protocol met daarbij horende regels door te nemen.

Aandachtspunten algemeen:

- Je komt niet trainen als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Je komt niet trainen als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten

- Je komt niet trainen 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
- Neem het 06-nummer van je ouders mee voor het geval er iets mocht zijn. Schrijf dit op je hand, arm of plak het op je bidon, vooral voor de mini's van belang.
- Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
- Neem een bidon gevuld met water mee. Schrijf je naam duidelijk op de Bidon. Doe dit ook met je zwembril.
- Ga voordat je naar het zwembad vertrekt thuis naar het toilet.
- Was voordat je naar het zwembad gaat thuis je handen goed met water en zeep, minstens 20 seconden
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor de training aan bij het zwembad.
- Kom alleen of kom met een persoon uit jouw huishouden
- Kom met persoonlijk vervoer, te voet, fiets of auto.
- Kom alleen naar de voor jou bedoelde training,
- Volg aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen
- Douchen na afloop doen we THUIS.

Vorbereiding

Iedere zwemmer dient thuis zijn of haar badkleding aan te trekken. Hierdoor kunnen wij namelijk bij de volgende stap "Binnenkomst" minder tijd verspillen en hebben wij minder te maken met een ander, waardoor het makkelijker is om op afstand van elkaar te blijven.

Aankomst

Aankomst bij het bad moet niet te vroeg zijn, wij willen namelijk voorkomen dat er zwemmers bij elkaar komen te zitten of dat er groepsvorming ontstaat voor het zwembad. Aankomst is maximaal 5 minuten voor start les. Als je bij het zwembad komt wachten voor de ingang bij de coronaverantwoordelijke.. De coronaverantwoordelijke van de vereniging (veelal de trainer) wacht jullie voor bij de ingang op en begeleid jullie naar binnen, uiteraard met de inachtneming van de 1,5 meter tussenruimte.

- Indien je je kind met de auto brengt, dan rijd je door tot voor het zwembad. Laat je kind uitstappen. Dit doen we auto voor auto. Zorg ervoor dat je kind 'uitstapklaar' is. Ouders/verzorgers blijven in de auto. We wachten voor het zwembad en gaan zoals hierboven beschreven met de coronaverantwoordelijke via de hoofdingang van het zwembad naar binnen. Binnen volg je altijd de instructies van het zwembadpersoneel

- Indien je op de fiets komt, fiets op de daarvoor bekende locatie parkeren op 1,5 meter afstand van andere blijven. Volg de eventuele aangegeven looproutes en respecteer afscheidingen en afzettingen

Aandachtspunten in het zwembad

- Bij binnenkomst zullen wij ons alsnog moeten uitkleden (Badkleding is al wel aan!) De grote omkleedruimtes gebruiken we niet en iedereen kan gebruik maken van de kleine hokjes om verder uit te kleden. Je doet je kleding in een tas en neemt deze mee. Tip: Neem een extra plastic tas mee om je schoenen in te doen. Pas op dat je bij het verlaten van de kleedkamers weer aan de 1,5 meter denkt.
- Als jij klaar bent met het uitkleden van de niet zwem gerelateerde kleding mag je rustig het bad naar binnen gaan, let er wel op dat personen die al in de gang lopen voorrang hebben. Dit betekent dus dat als jij net klaar bent met omkleden, en een ander al eraan komt lopen dat jij nog even moet wachten in het hokje.
- Als je het bad binnen komt lopen loop je rechtdoor het bad in (We volgen een eenrichtingsverkeer in het zwembad) Je loopt dus langs de glijbaan heen, achter de startblokken langs, vervolgens loop je door tot het plekje bij de banken, daarop zijn vakken gemaakt, die het dichtbij het materialenhok nog beschikbaar is (Dit betekent dus dat iedereen een eigen plek minimaal 2m uit elkaar op de banken krijgt om de tas neer te zetten in zijn of haar vak).

Trainers

- Houden zich ook bij de instructie aan de 1,5 meter afstand.
- Zien toe op de naleving van de regels. En treden daar waar nodig op.
- Er kan door >12, tot nadere order niet met ballen worden getraind. Geen ballen in het zwembad dus. Zodra hier meer mogelijk is laten we dat weten en passen het document aan.
- Voor <12 mag wel getraind worden met ballen. Na afloop dienen de ballen verzameld te worden en moeten worden gereinigd, een emmer met desinfectiemiddel zetten wij in de berging. Ballen moeten hierin ondergedompeld worden.
- De instructeur zal zelf geen deel nemen aan de les waarmee hij/zij altijd de 1.5 meter regel op kan toezien.
- De oefeningen zullen ook zo gemaakt worden dat de leden >12 deze niet samen hoeven uit te voeren en de 1.5 meter afstand in acht kunnen nemen.
- Het is verplicht gebruik te maken van eigen spullen.

Training <12

Onder 12 mag er getraind worden met de bal en geldt de 1,5 meter niet. Synchron kan haar oefeningen gewoon doen.

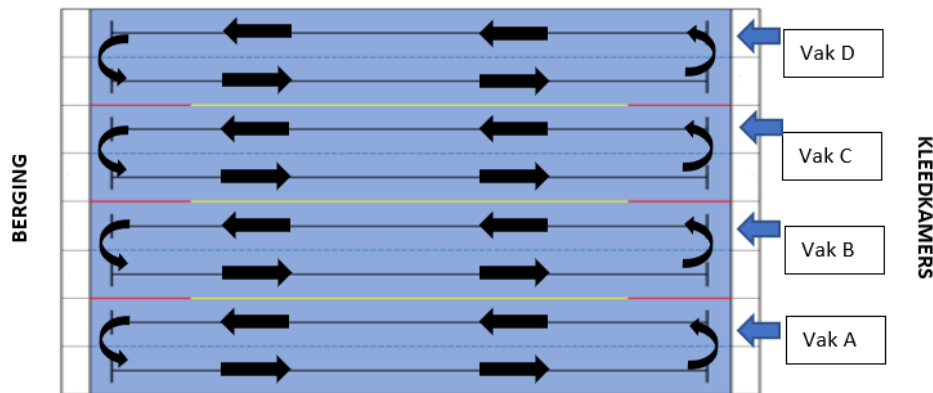
Training >12

Zwemtraining, de banen worden zo in het water gelegd dat je via de ene baan heen en via de andere baan terug zwemt. Inhalen is niet toegestaan, dus let op dat je mensen met gelijke snelheden in de banen legt.

Alle oefeningen die je verzint moeten op 1,5 meter van elkaar worden gedaan.

Synchron kan individuele oefeningen op 1,5 meter doen.

- Zwemmers mogen niet inhalen tijdens het zwemmen;
- Wanneer een zwemmer stilstaat bij de kant, kan een achtervolger op 1,5 meter afstand passeren;
- Zwemmer zwemt zoveel mogelijk boven de donkere tegels (midden van de baan);



Opbouwen

Opbouwen wordt geïnstrueerd door de trainers, een trainer zal iedereen (indien nodig) een taak geven. Let erop: we blijven eenrichtingsverkeer aanhouden. Als jij dus een paal /goal neer moet zetten, kan het zijn dat je een rondje met de paal moet lopen. Ook in de berging is de richting aangegeven.

Afbouwen

Vanuit het water zullen de trainers om en om een persoon aanwijzen die kan beginnen met afbouwen, beginnend met de lijnen en de goals. Maar ook hierbij hebben wij jullie hulp nodig, gebruik ook je eigen verstand!

Nadat jij jou taak hebt gedaan om af te bouwen ga je even bij je tas zitten en kan jij je alvast afdrogen. (Het kan namelijk zijn dat er nog meer moet gebeuren)

Verlaten zwembad

Nadat het bad leeg is zullen we om en om het bad moeten verlaten, iedereen zal zich moeten omkleden in de kleine hokjes en we zullen rustig achter elkaar aan het bad moeten verlaten. Als jij moet wachten op je vader of moeder doordat je met de auto bent, wacht je op gepaste afstand buiten!

Mensen die op de fiets zijn, pakken hun fiets en fietsen daarna weg naar huis. Denk erom dat je niet in groepen weggaat fietsen. Houd je aan de 1,5 meter regel.

De Dolfijn

De Dolfijn is gesloten. Ook de ingang van die kant zal niet worden gebruikt. We gebruiken allemaal de hoofdingang van het zwembad.

Coronaverantwoordelijke algemeen

Angelique Jonker 06-46350523
Sujeet Bhageloe 06-15557586
Saskia Moolhuizen 06-14352136
Rob van de Blaak 06-23737995

Maandag van 20.00-22.00

Maandag		Coronavertegenwoordiger	telefoon
20:00	- 21:00	Niels Krautscheid	06-8163 5569

Dinsdag

17:00	- 18:00	Colin Bongers	06-2951 2991
18:00	- 19:00	Marcel Timmerman	06-1243 3123
19:00	- 20:00	Maria van Beek	06-3729 5596
20:00	- 21:00	Niels Krautscheid	06-8163 5569
21:00	- 22:00	Evangelos Doudesis	06-3118 5587

Woensdag

17:00	- 18:00	Synchroon trainer	ntb
18:00	- 19:00	Tim Witvliet	06-2134 7592
19:00	- 20:00	Edgar Adriaanse	06-2616 0360

Donderdag

21:00	- 22:00	Niels Krautscheid	06-8163 5569
22:00	- 23:00	Ruud van der Horst	06-5029 1962

Vrijdag

17:00	- 18:00	Sook Willemsen	06-1005 5126
18:00	- 19:00	Niels Krautscheid	06-8163 5569
18:00	- 19:00	Edgar Adriaanse	06-2616 0360
19:00	- 20:00	Rixt Vellinga	06-2555 6841

Zaterdag

07:30	- 09:30	Synchroontrainer	ntb
10:30	- 11:30	Edgar Adriaanse	06-2616 0360