

Zwemmen in Coronatijd bij FLEVO

Om de trainingen veilig te laten verlopen hebben we een protocol opgesteld. We gaan er van uit dat alle betrokkenen (leden, trainers en ouders/verzorgers) zich aan dit protocol houden.

Dit protocol is opgesteld aan de hand van het protocol dat wij van Optisport hebben ontvangen. In dit document wordt beschreven hoe wij binnen dit protocol met de gegeven richtlijnen omgaan.

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (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;
- De anderhalve-meter-regel wordt als volgt toegepast:
 - Kinderen t/m 12 jaar – hoeven geen afstand te houden tot elkaar en tot volwassenen
 - Jongeren 13 t/m 17 jaar – geen afstand tot elkaar, wel tot volwassenen
 - Volwassenen 18 jaar en ouder – 1,5 meter afstand houden tot iedereen.
 - Kader/Trainers – worden behandeld als 18+
- 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 gewone kleding. In de zwemzaal kun je je 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas stoppen, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimten
- 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;
- Toeschouwers zijn niet toegestaan, ook bij de trainingen niet.

Voor zwemmers:

- Houd je aan de veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM) zoals ze hierboven zijn beschreven.
- Kom alleen op de voor jou aangegeven trainingstijd. **Kijk hiervoor onder het kopje "Zwemtrainingen"**. Wanneer je eerder bent, wacht dan buiten, in de auto, bij de fiets en op gepaste afstand van elkaar.
- Kom alleen naar het bad (uitzondering voor personen uit hetzelfde huishouden);
- Kom met persoonlijk vervoer: te voet, met de fiets of auto. Ouders die kinderen naar het bad brengen, zetten hun kinderen alleen af. Er zijn geen toeschouwers welkom in het bad;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor je training naar het bad;
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainers of coronaverantwoordelijke op;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;

Wanneer iedereen zich aan de bovenstaande regels houdt, kunnen we op een veilige en verantwoorde manier sporten.

De toegang tot het Jaap van der Krol bad:

Binnenkomst gebouw bij de nooduitgang van de HORECA!!

- Via de rode lijn looproute vervolgen richting de Receptie.
- De looproute gaat door via de rode lijn door de poortjes heen naar de kleedkamers, daar trek je je schoenen en kleding uit en je stopt deze in je tas. Er mag geen kleding achterblijven in de kleedkamers.
- Vervolgens start de training op de voor jou bestemde plek.
- Bij het omkleden van zwem- naar overkleding per kleedkamer maximaal 2 personen vanuit hetzelfde huishouden in aangegeven vakken. Maximaal 5 vakken bezet per kleedkamer.
- Je komt het zwembad binnen door de deur bij het DOELGROEPENBAD
- Je verlaat het zwembad via de deur in het WEDSTRIJDBAD
- Voor alle duidelijkheid, er mag niet gedoucht worden na het zwemmen.
- De looproute wordt vervolgd richting de kleine omkleedhokken
- Wanneer men gebruik wil maken van een kleedhokje, kan men na de training omkleden in een van de kleine kleedhokken. Dit dient zo snel als mogelijk te gebeuren zodat er een snelle doorloop is. Desgewenst kunnen leden langs de rand van het bad deels afdrogen en thuis verder omkleden.
- De looproute wordt achterlangs vervolgd via de blauwe lijn
- Uitgang gebouw via hoofdingang

Coronaverantwoordelijke:

Het bestuur van Zwem- en Waterpolovereniging FLEVO is op de hoogte van de geldende regels die door het management van Optisport zijn vastgesteld en zorgt dat deze worden nageleefd;

De "spelregels" zijn door de coronaverantwoordelijke doorgenomen.

De volgende personen zijn coronaverantwoordelijk tijdens de zwemtrainingen:

Maandag 18:00-19:00	Sven
Maandag 19:00-20:00	Dorien
Woensdag 19:00-20:00	Frans
Donderdag 18:00-19:00	Frans
Zaterdag 08:00-09:00	Arnold

Zwemtrainingen

De zwemtrainingen worden gegeven volgens het normale rooster (dat is aangepast sinds 13 augustus 2020). Helaas morgen er maar een beperkt aantal zwemmers tegelijk zwemmen. Ook de jeugd omdat er tegelijkertijd zwemmers van andere verenigingen in het bad liggen.

Hieronder staat een verdeling, waardoor iedereen toch nog kan zwemmen, zij het wat minder dan normaal (namelijk: alternerend per week). Kijk dus even goed wanneer je verwacht wordt! Sta je namelijk niet op de lijst, dan kunnen we je helaas geen toegang verlenen tot het bad.

Week 44 (maandag 26 t/m zaterdag 31 okt), + eventueel week 46, 48 enzovoort.

Maandag van 18.00-19.00 > iedereen mag komen zwemmen*

Maandag van 19.00-20.00 > achternaam** A t/m J

Woensdag van 19.00-20.00 > achternaam** A t/m J

Donderdag van 18.00-19.00 > achternaam** A t/m L

Zaterdag van 08.00-09.00 > achternaam** A t/m J

Week 45 (maandag 2 t/m zaterdag 7 nov), + eventueel week 47, 49 enzovoort.

Maandag van 18.00-19.00 > iedereen mag komen zwemmen*

Maandag van 19.00-20.00 > achternaam** K t/m Z

Woensdag van 19.00-20.00 > achternaam** K t/m Z

Donderdag van 18.00-19.00 > achternaam** M t/m Z

Zaterdag van 08.00-09.00 > achternaam** K t/m Z

* De zwemmers worden verdeeld over het wedstrijd- en instructiebad.

** Bij de achternamen tellen de voorvoegsels niet mee, is je achternaam dus Van de Berg, dan kijk je bij de B (en niet bij de V).

Maximale aantallen per trainingsmoment

Maandag: 18:00-19:00 Doelgroepen bad

Wie: maximaal 30 kinderen van 5 t/m 17 jaar; van de groepen “instroom (& sterrenplan)”, “beginners” en “gevorderden” + maximaal 5 trainers

Wat: In spelvorm training geven *zonder* rekening te houden met 1,5m afstand tussen de zwemmers. Trainers houden 1,5m afstand tussen de zwemmers en elkaar.

Maandag: 18:00-19:00 Wedstrijdbad (3 banen)

Wie: maximaal 12 kinderen van 5 t/m 17 jaar; van de groepen “instroom”, “beginners” en “gevorderden” + maximaal 3 trainers

Wat: Zowel in spelvorm als in banen zwemmen wordt de training binnen 1 baan gegeven *zonder* rekening te houden met 1,5m afstand tussen de zwemmers. Trainers houden 1,5m afstand tussen de zwemmers en elkaar (door o.a. dat trainers van baan 2 en 4 aan keerpunt kant instructies geven en trainers van baan 1 en 3 aan kant van startblokken).

Donderdag: 18:00-19:00 Wedstrijdbad (4 banen)

Wie: maximaal 20 kinderen van de groepen “instroom (& sterrenplan)”, “beginners” en “gevorderden” + maximaal 5 trainers

Wat: Zowel in spelvorm als in banen zwemmen wordt de training binnen 1 baan gegeven *zonder* rekening te houden met 1,5m afstand tussen de zwemmers. Trainers houden 1,5m afstand tussen de zwemmers en elkaar (door o.a. dat trainers van baan 2 en 4 aan keerpunt kant instructies geven en trainers van baan 1 en 3 aan kant van startblokken).

Maandag 19:00 – 20:00 Woensdag 19:00 – 20:00 Wedstrijdbad (4 banen)

Wie: maximaal 15 zwemmers van de groepen “jeugd”, “selectie” en “masters” + maximaal 4 trainers.

Wat: Training wordt gegeven binnen een (1) baan met een maximum van 4 zwemmers per baan. Rekening houdend met 1,5m afstand tussen de zwemmers en trainer en tussen trainers. Alternierend worden opdrachten/uitleg gegeven aan de ondiepe of diepe kant.

Zaterdag 08:00 – 09:00 Wedstrijdbad (4-6 banen)

Wie: maximaal 4-9 zwemmers van de groepen “jeugd”, “selectie” en “masters” + maximaal 2 trainers. En maximaal 11 zwemmers van de KNZB + maximaal 2 trainers.

Wat: Training wordt gegeven binnen een (1) baan met een maximum van 4 zwemmers per baan. Rekening houdend met 1,5m afstand tussen de zwemmers en trainer en tussen trainers. Alternierend worden opdrachten/uitleg gegeven aan de ondiepe of diepe kant en/of per baan.