

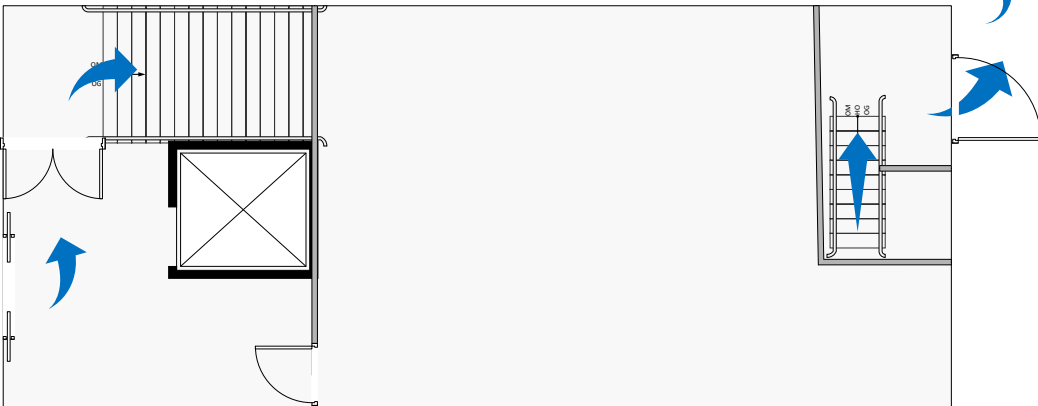
# Protocol verantwoord zwemmen in De Waterlinie

## Zwemvereniging ZC'90

Versie 4 – 17 mei 2020

Dit protocol geeft de afspraken weer van ZC'90 om verantwoord te zwemmen. Wil je zwemmen bij ZC'90, dan moet je je houden aan dit protocol.


**ZC'90 - Eenrichtingsverkeer** Leuk dat je er was, tot snel!



**ENTREE**  
**WELKOM!**

**LET OP: AANGEPASTE TIJDEN**

	AANVANG	EINDE
Maandag	6:30 uur	7:15 uur
Dinsdag	6:30 uur	7:15 uur
Woensdag	6:30 uur	7:15 uur
Donderdag	19:45 uur	20:45 uur
Zaterdag	7:15 uur	8:00 uur
Zaterdag	8:15 uur	9:00 uur



**10 min. na eindtijd training iedereen zwembad verlaten!**

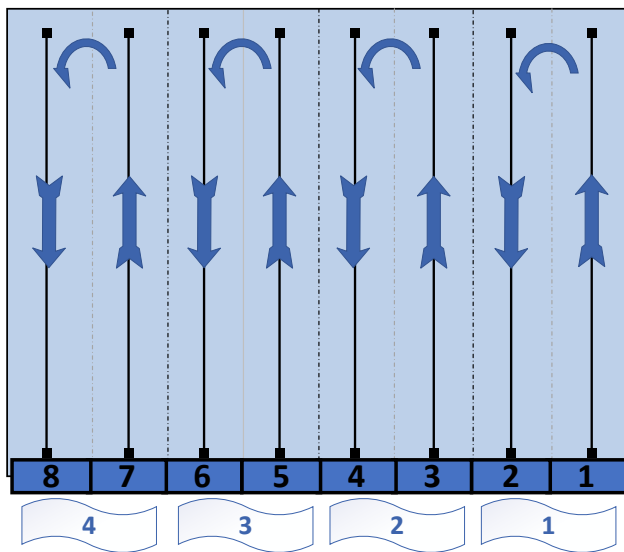
**Gebruik kleedlokalen zéér beperkt en 10min eerder uit bad!**

**Voor donderdag: Kom niet eerder dan max.10 min voor aanvang training.**

Onderaan dit document vind je het rooster van de trainingen van ZC'90.

**Let op:**

- De trainingstijden zijn aangepast.
- Per trainingsuur hebben we een corona-verantwoordelijke.
- We hebben ieder uur de volledige capaciteit van het bad tot onze beschikking, dus 8 banen. De oneven banen gebruiken we voor de heenweg, de even banen als terugweg. Hierdoor hebben we in totaal maximaal 4 banen waarin we kunnen zwemmen.
- De banen zijn ingedeeld op snelheid: van baan 1/2 is voor de snelste zwemmers naar baan 7/8 voor de langzamere zwemmers.
- We gaan uit van maximaal 7 zwemmers per baan; 28 zwemmers in het gehele bad. Wil je zwemmen, zorg er dan voor dat je op tijd bent. Dit zal vooral gelden voor de donderdagavond en de zaterdagochtend. Vol=vol helaas.



Voor alle (zwem)activiteiten geldt: zorg ervoor dat je 1,5 m afstand van elkaar houdt. Dit geldt niet voor kinderen t/m 12 jaar.

Verder gelden voor iedereen de algemene hygiëneregels van het RIVM om de verspreiding van corona te voorkomen. Zie ook onderaan dit document.

**Taken van de corona-verantwoordelijke**

De coronaverantwoordelijke:

- noteert de deelnemers voorafgaand aan de training op de presentielijst. Deze lijsten worden bewaard door Arie in een map in de witte klepbanken;
- laat maximaal 28 zwemmers toe;
- noteert of iemand gebruik wil maken van de omkleedruimte en ziet erop toe dat deze zwemmers eerder uit het water gaan;
- ziet erop toe dat iedereen vanaf 13 jaar 1,5 m afstand houdt en spreekt mensen erop aan die te weinig afstand houden;
- zorgt ervoor dat iedereen 10 minuten na het einde van de training uit het gebouw is;
- maakt vloeren en deurklinken schoon samen met een mede-vrijwilliger;
- desinfecteert vloeren en deurklinken van de kleedkamers.

**Het gebouw**

- De douches zijn gesloten.
- Er is 1 toilet geopend. Alleen bij hoge nood mag er gebruik gemaakt worden van 1 wc. Gebruik je deze wc, maak dan na gebruik de wc en de vloer erna schoon met desinfectie. Er staat een gieter met water en zeep en een trekker klaar.
- De kleedruimtes zijn in principe dicht. Hierop is 1 uitzondering: we mogen gebruik maken van 1 grote kleedruimte voor heren en 1 voor dames waar tegelijkertijd 3 mensen in mogen.

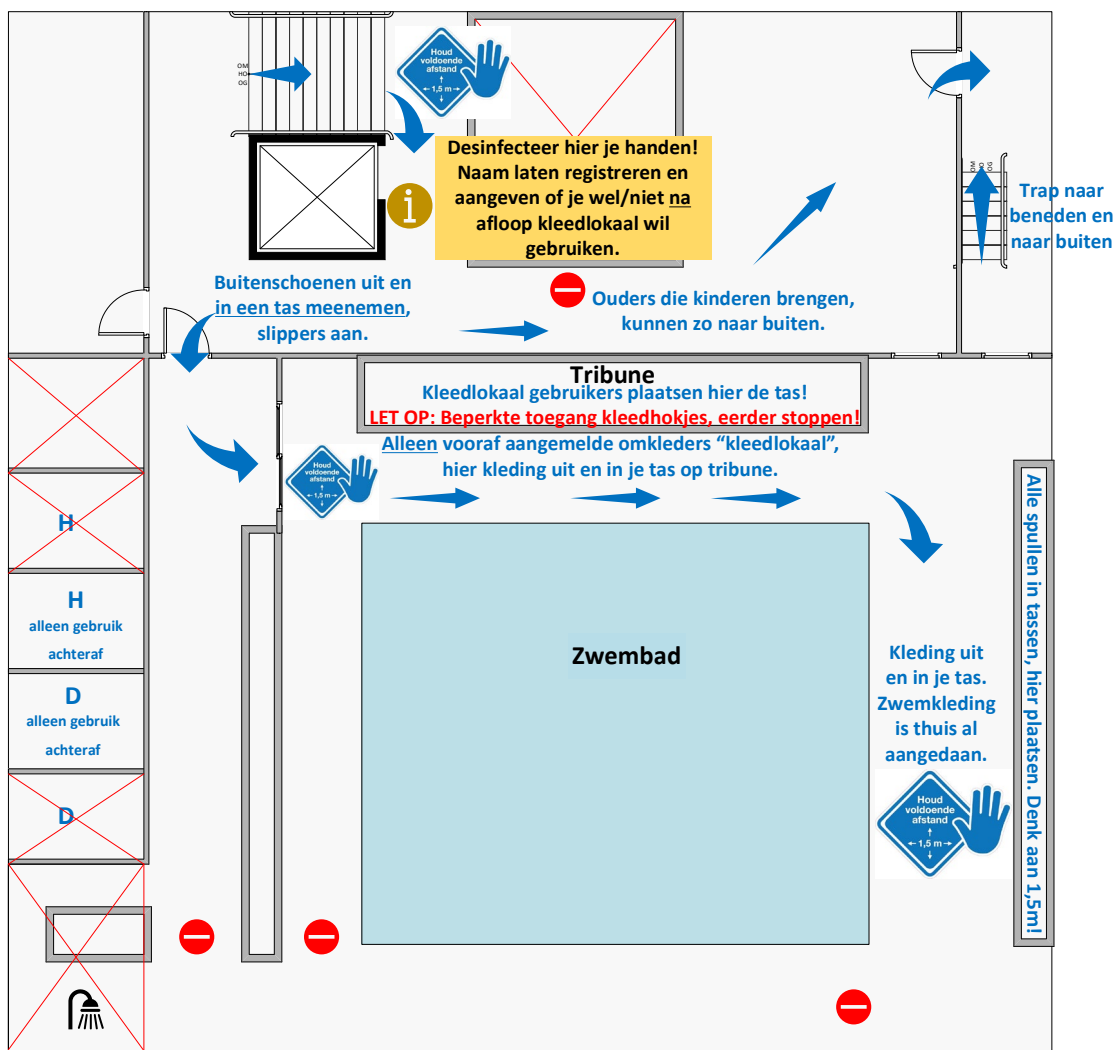
## Regels voor zwemmers

### Voor de training

1. Kom gedoucht en in badkleding onder de normale kleding naar het zwembad, maximaal 10 minuten voorafgaand aan de training.
2. Meld je na binnenkomst aan bij de corona-verantwoordelijke van die dag. Geef aan of je aan het einde van de training gebruik moet maken van een kleedruimte.
3. Desinfecteer hier je handen.
4. Neem een plastic zak mee waarin je je schoenen opbergt, en neem deze zak mee; zet je schoenen niet in het rek.
5. Kinderen onder 13 jaar mogen met 1 ouder de zwemzaal betreden. Indien nodig helpt 1 ouder zijn/haar kind met omkleden. Hij/zij gaat direct daarna via de nooduitgang naar buiten en blijft niet in het zwembad. Ga met 1 persoon tegelijk door de deur naar de zwemzaal.

### Looproute:

#### ZC'90 – VOOR AANVANG VAN ZWEMMEN



### 1e Verdieping

v2.0-20200516

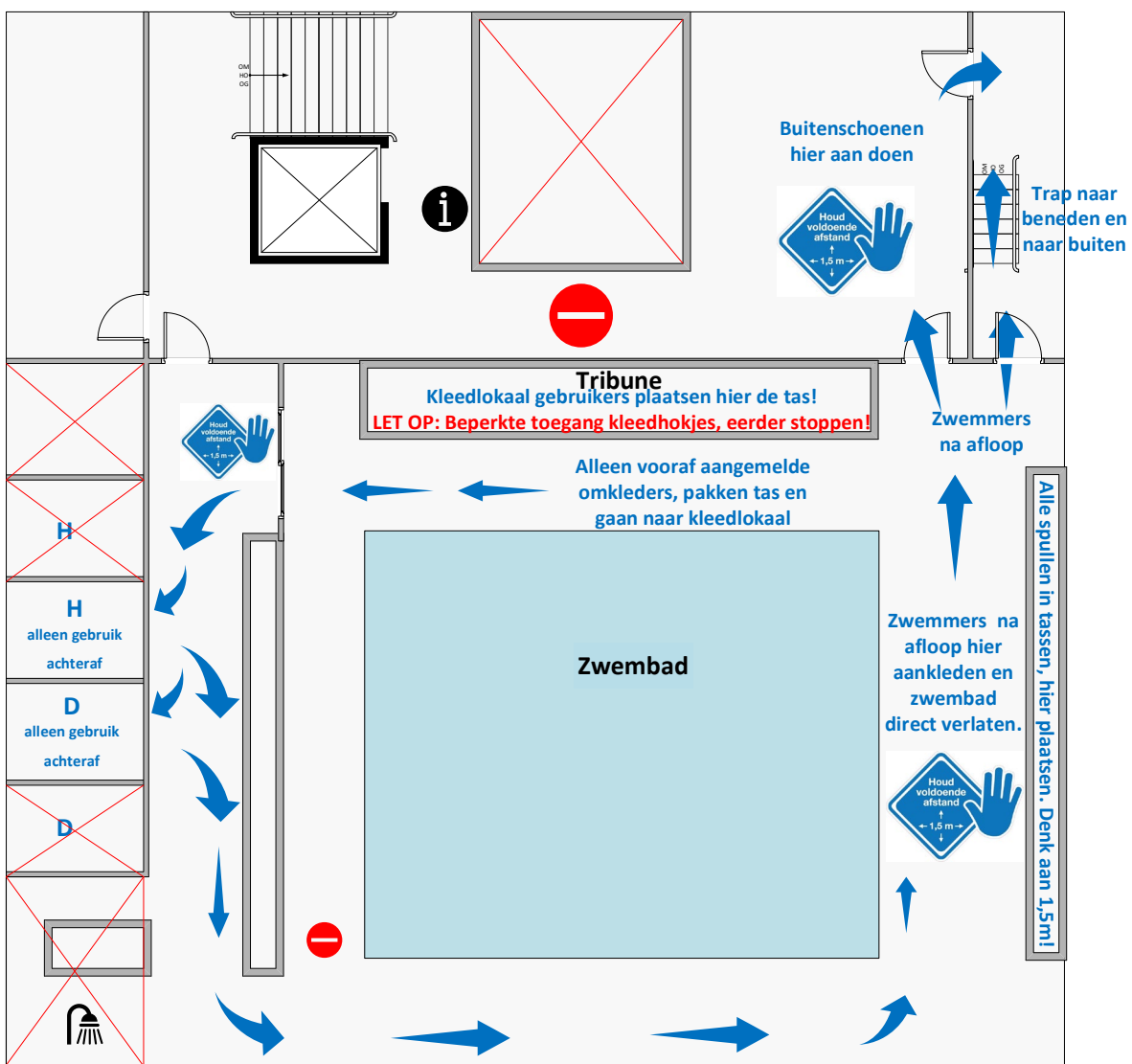
6. **Geen kleedruimte nodig na afloop van de training?** Volg de pijlen naar de achterkant van het bad. Laat je spullen achter op de witte bakken achter de startblokken (op 1,5 m afstand).
7. **Wel kleedruimte nodig na afloop van de training?** Loop door het hek naar de tribune en laat op de tribune je spullen achter (op 1,5 m afstand).

### Tijdens de training

1. Houd in het bad 1,5 m afstand van elkaar.
2. De bodem staat op 1.40 m. Net genoeg om een keerpunt te maken, en voor vrijwel iedereen genoeg om te kunnen staan. Zorg er tijdens instructie of rustmomenten voor dat je 1,5 m afstand van elkaar en van de trainer houdt. Degene die niet kan staan, mag zich aan het startblok vasthouden.
3. We zwemmen in dubbele banen: de oneven baan heen, de even baan terug.
4. Haal niet in, want dan kun je geen 1,5 m afstand houden.
5. Neem zelf eventueel zwemaccessoires mee; we gebruiken geen flippers, pullbuoys en plankjes van de vereniging.

### Na de training

#### ZC'90 – NA AFLOOP VAN ZWEMMEN



v3.0-20200517

1. In principe houd je je zwemkleding aan of kleed je je om bij je spullen. Droog je zo goed mogelijk af en trek warme kleding aan over je (natte) zwemkleding.
2. Trek je schoenen aan buiten de zwemzaal.
3. Verlaat het zwembad via de nooduitgang. Dus vanaf het perron bij de startblokken naar buiten.

### Kleedkamer gebruiken?

4. Wil je je toch omkleden, dan is daar zeer beperkte mogelijkheid voor. Maximaal 3 personen tegelijk kunnen zich omkleden in 2 grote omkleedruimtes. Wil je hier gebruik van maken, ga dan minstens 10 minuten eerder uit het water.

**Looproute naar de kleedruimte toe:** via de tribunes naar de kleedruimte. Kleed je daar zo snel mogelijk om.

**Looproute vanaf de kleedruimtes naar buiten:** de pijlen volgen; via de achterzijde, onder het beeldscherm door, naar buiten door de nooduitgang.

5. Tien minuten na de eindtijd van de training moet iedereen het bad hebben verlaten.

### Rooster

Dag	Begin-tijd training	Eind-tijd training	Corona-verantwoorde-lijke	Aantal banen	Maximum aantal zwemmers per baan, (voorlopig)	Totale capaciteit (aantal zwemmers)
Maandag	6.30	7.15	Inez	8 = 4	7	28
Dinsdag	6.30	7.15	Harry	8 = 4	7	28
Woensdag	6.30	7.15	Jack	8 = 4	7	28
Donderdag	19.45	20.45	Jochem	8 = 4	7	28
Zaterdag	7.15	8.00	Jacobijn	8 = 4	7	28
Zaterdag	8.15	9.00	Erik	8 = 4	7	28

### **Veiligheid en hygiëneregels zwembranche die voor iedereen gelden (op basis van Richtlijnen RIVM), dus ook voor zwemmers ZC'90:**

- 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.
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding.
- 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 aan zitten (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.