

## Protocol ZV de Waterwolf

In het onderliggende protocol zijn de regels weergegeven voor de zwemles, recreatiefzwemmen en waterpolo trainingen. Elke zwemmer, trainer en/of toezichthouder dient het protocol na te leven.

**Uitzondering:** Alle kinderen t/m 12 jaar mogen volgens de RIVM-regels samenkomen, maar dienen dan wel 1,5 meter afstand te houden van alle andere aanwezigen vanaf 13 jaar of ouder.

### 1) Algemeen:

- Bij symptomen van neusverkoudheid/hoesten/benauwdheid/koorts: blij thuis!
- Bij symptomen van benauwdheid en verhoging of koorts van huisgenoten: blij thuis!
- Bij huisgenoten die positief getest zijn: blij thuis!
- Hoest en nies in elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Was je handen met water en zeep minimaal 20 seconden!
- Vermijd aanraken van je gezicht!
- Schud geen handen!
- Houd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar!
- Raak niet onnodig materialen, gebouwdelen of gelijkwaardig aan!
- Volg instructies op van de toezichthouder te herkennen aan de "gele hesjes".

### 2) Voorbereidingen thuis voor vertrek naar het zwembad:

- Ga thuis naar het toilet alvorens naar het zwembad te gaan;
- Was je handen met water en zeep minimaal 20 seconden;
- We zouden graag zien dat je thuis doucht voor je naar het zwembad vertrekt, omdat douchen in het zwembad niet mag;
- Doe je badkleding thuis aan en wat gemakkelijke kleding hierover;
- Neem een ruime tas mee om je kleding en schoenen in te doen;
- Als je geen tas mee hebt om de spullen in te doen en de badkleding thuis niet aan hebt gedaan, dan mag je niet deelnemen aan de zwemles/zwemtraining;
- Neem je eigen zwemmateriaal in je tas mee:
  - ✓ Zwembrilletje
  - ✓ Badmuts

Deze zwemmateriaal kun je dan gewoon tijdens de les/training gebruiken.

### 3) Voor het zwemmen

#### Aankomst op locatie: parkeerterrein en zwembad:

- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de les/training naar het zwembad;
- Per kind mag er 1 ouder mee naar binnen om te helpen bij het omkleden en deze dient daarna meteen het zwembad weer te verlaten via de aangegeven routing;
- Ouders kunnen tijdens de les niet in het bad blijven, omdat wij de 1,5 meter afstand niet kunnen garanderen. Het balkon en het Aquarium zijn gesloten;
- Houd minimaal 1,5 meter afstand, ook in alle ruimten van het zwembad. Hiervoor zijn lijnen op de vloer aangebracht;
- Volg de instructies op van de toezichthouders, te herkennen aan de "gele hesjes";
- Volg de looproute zoals aangegeven door de stickers;
- Reinig je handen in de hal bij de receptie van het zwembad;
- De looproute is éénrichting, dus let goed op;
- Uitkleden in de wisselcabines aan de dameskant;
- Alle kleding/schoenen in een tas doen en meenemen naar de zwemzaal;
- Éénrichtings-routing volgen naar de zwemzaal;
- Baanindeling wordt gecommuniceerd door de trainer/toezichthouder;
- De douches mogen niet gebruikt worden;
- Kledingtassen worden op 1,5 meter afstand van elkaar neergelegd op banken langs de ramen of de banken langs het ondiepe bad;

### 4) Tijdens de les/training:

- Houd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar – ook van de lesgever/trainer;
- Er wordt gezwommen met maximaal 5 personen per baan (behalve bij kinderen onder de 12 jaar);
- Je zwemt heen in de ene baan en terug in de andere baan (behalve bij kinderen onder de 12 jaar);
- Laat de snelste zwemmer voorop;
- Er mag niet ingehaald worden;
- Bij uitleg van een trainer/lesgever staan in het ondiepe gedeelte met 1,5 meter afstand van elkaar;
- Alleen in uiterste noodgevallen is gebruik van het toilet toegestaan.  
Er is maar 1 toiletlocatie (het invalide toilet) beschikbaar voor 1 zwemmer per keer in de hal;
- Bij vragen stel ze aan de trainer of toezichthouder en volg hun instructie op;
- Na het einde van de les/training volg je de instructie van de trainer voor het verlaten van je baan, zodat er altijd 1,5 meter afstand wordt gehouden;
- De groep die het zwembad verlaat, heeft altijd voorrang op de groep die de zwemzaal binnenkomt.

### 5) Na de les/training:

Na de les/training heb je maximaal 15 minuten om je af te drogen, aan te kleden en "de Sporthoeve" via de uitgang van de horeca gelegenheid te verlaten.

- Houd 1,5 meter afstand tussen elkaar;
- Volg de aangegeven Eénrichtings-routing in de zwemzaal en kleedruimte;
- Niet douchen!
- Ouders wachten na de les op hun kinderen bij de wisselcabines aan de heren kant;
- Omkleden in de wisselcabines aan de heren kant;
- Niet föhnen!
- Bij het verlaten van de kleedruimten kom je in een smalle gang. Let op elkaar en zorg dat je 1,5 meter afstand houdt;
- Na omkleden het zwembad direct verlaten via de deur bij de horeca gelegenheid;
- Verlaat ook direct de fietsenstalling en het parkeerterrein waarbij je altijd 1,5 meter afstand houdt. Ook als je uit het zicht van de trainer/toezichthouder bent.

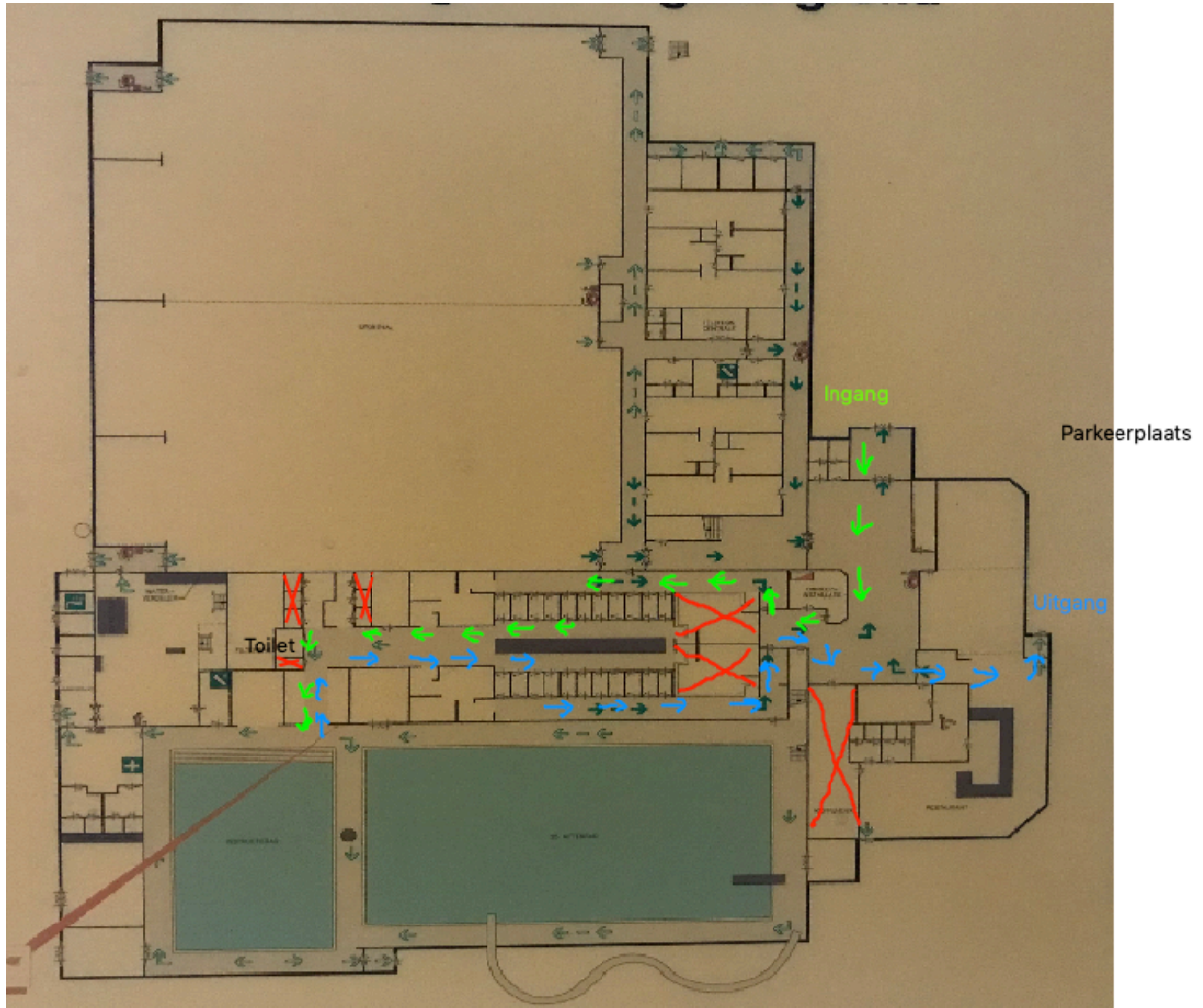
### 6) Calamiteiten:

- Bij een ongeval: waarschuw de trainer/toezichthouder;
- Bij toepassen van EHBO zijn handschoenen en een mondkapje verplicht. Deze liggen in de Waterwolf kast;
- EHBO-doos van het zwembad gebruiken; deze is te vinden in de EHBO-ruimte;
- Bij reanimatie zie procedure reanimatie (aparte bijlage);
- Geen beademing!
- Na het toepassen van de EHBO, handen wassen of desinfectans gebruiken.

### 7) Corona verantwoordelijke

- Suzanne Weiland → tijdens elementair zwemmen
- Paul Lakerveld → tijdens recreatief zwemmen
- Suzanne Weiland/Daniel Scheide → tijdens de waterpolo training

Plattegrond zwembad "De Sporthoeve":



## 8) Indeling badjes elementair zwemmen:

### **SuperSpetters:**

Om ervoor te zorgen dat de zwemlessen veilig verlopen hebben wij als bestuur besloten de zwemlessen te hervatten voor de kinderen in badje 3 t/m 6. De lesgever kan de kinderen niet helpen die zwemmen in badje 0 t/m 2, omdat de 1,5 meter afstand bewaard moet worden tot de kinderen. Wij vinden het daarom niet verantwoord om die groepen zwemles te laten volgen.

Wij hebben de lestijden voor het elementair zwemmen aangepast om ervoor te zorgen dat de doorstroom bij de kleedruimten zo soepel mogelijk verloopt.

Maandag:

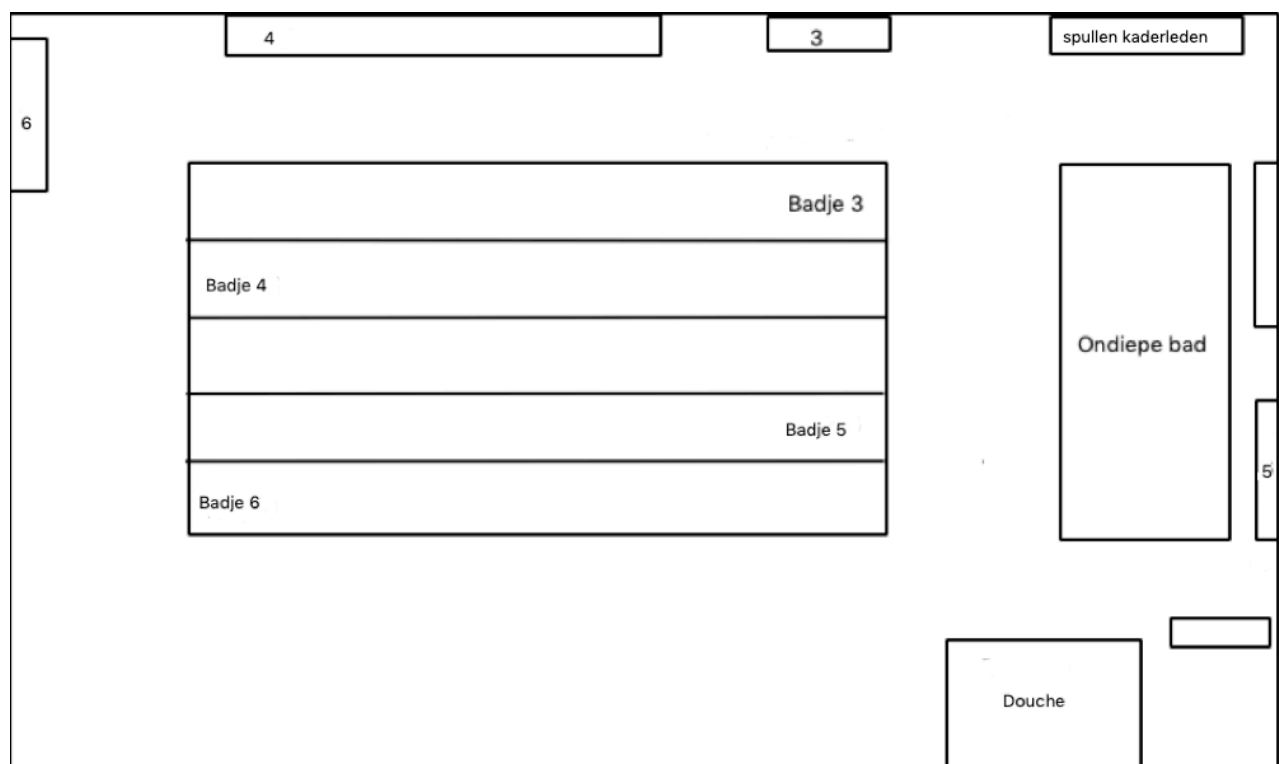
17.30 – 18.15 uur	badje 3	17.20 uur omkleden
17.40 – 18.25 uur	badje 4	17.30 uur omkleden
17.50 – 18.35 uur	badje 5	17.40 uur omkleden
18.00 – 18.45 uur	badje 6	17.50 uur omkleden

De laatste groep (badje 6) dient uiterlijk om 19.00 uur het zwembad verlaten te hebben!

### Indeling banen + neerleggen tassen:

Op de plattegrond kan je zien op welke plek in het bad ieder groepje start. Ieder badje zwemt in een eigen baan. **De instructeur blijft op de kant met 1,5 meter afstand tenzij er een noodgeval is!**

Op de plattegrond staat ook weergegeven op welke bank ieder groepje de zwemtassen neer moet leggen.



### Zwemvaardigheid 1 t/m 3:

Maandag:

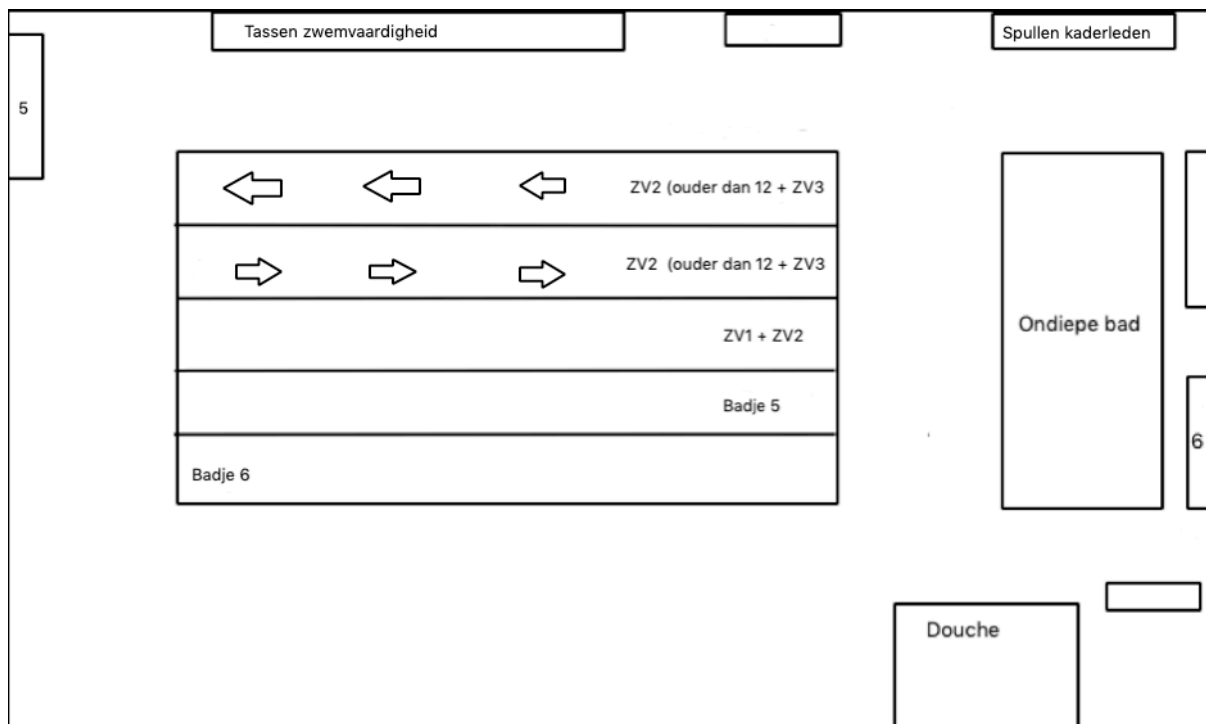
18.30 – 19.15 uur zwemvaardigheid 1 t/m 3

18.20 uur omkleden

Er wordt een splitsing gemaakt in twee groepen, omdat een deel van de kinderen onder de 12 jaar is en een deel van de kinderen boven de 12 jaar.

Vanaf 18.45 uur zijn baan 1 en 2 leeg, omdat SuperSpetters dan is afgelopen. De zwemmers zouden zich dan eventueel nog meer kunnen verspreiden.

De zwemmers dienen uiterlijk om 19.30 uur het zwembad te verlaten!



**Brevetzwemmen + volwassenen:**

Maandag:

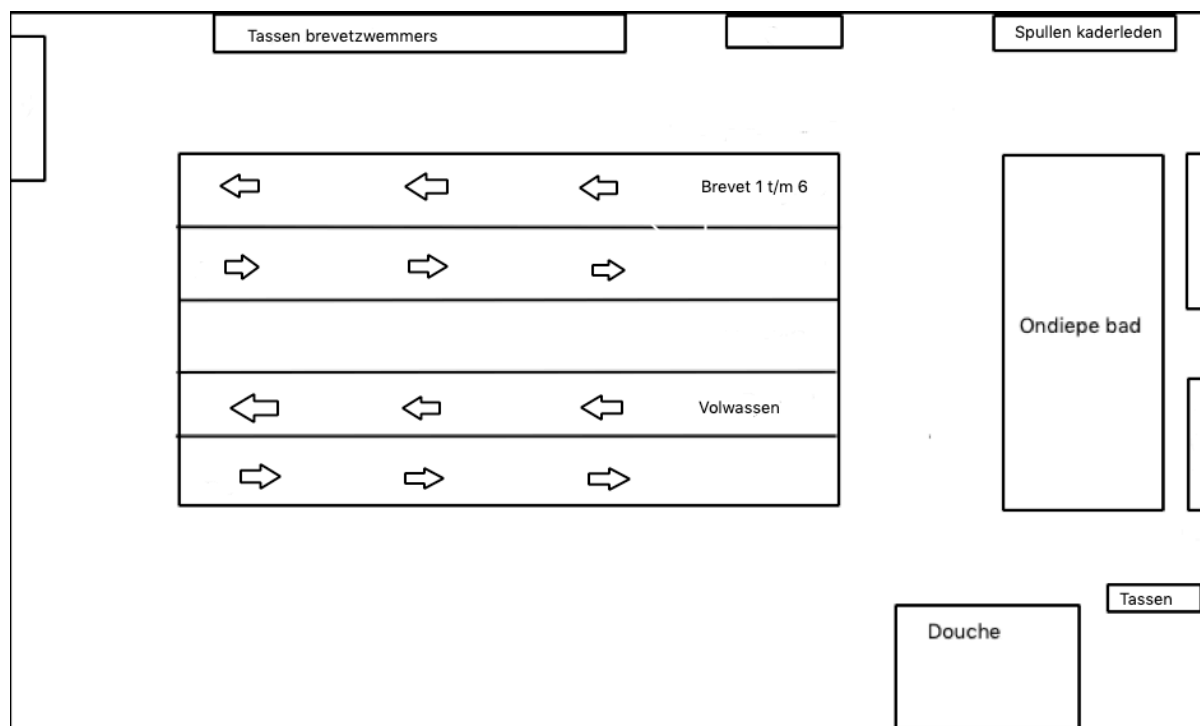
19.00 – 19.45 uur    volwassenen            18.50 uur omkleden

De volwassenen dienen uiterlijk 20.00 uur het zwembad verlaten te hebben!

Maandag:

19.15 – 20.00 uur    brevet 1 t/m 6            19.05 uur omkleden

De brevetzwemmers dienen uiterlijk 20.15 uur het zwembad verlaten te hebben!



## 9) Indeling recreatief:

Er is gekozen om de groepen op te splitsen om drukte bij de kleedruimten te voorkomen. 1 groep start 15 minuten eerder dan normaal. Er mogen niet meer dan 5 personen per baan zwemmen. Als het te druk is binnen een groep, dan zal er onderling geschoven moeten worden, zodat er op een gepaste manier afstand kan worden gehouden.

### Groepen Renee Tang en Frans Engelage:

Maandag:

19.45 – 20.30 uur

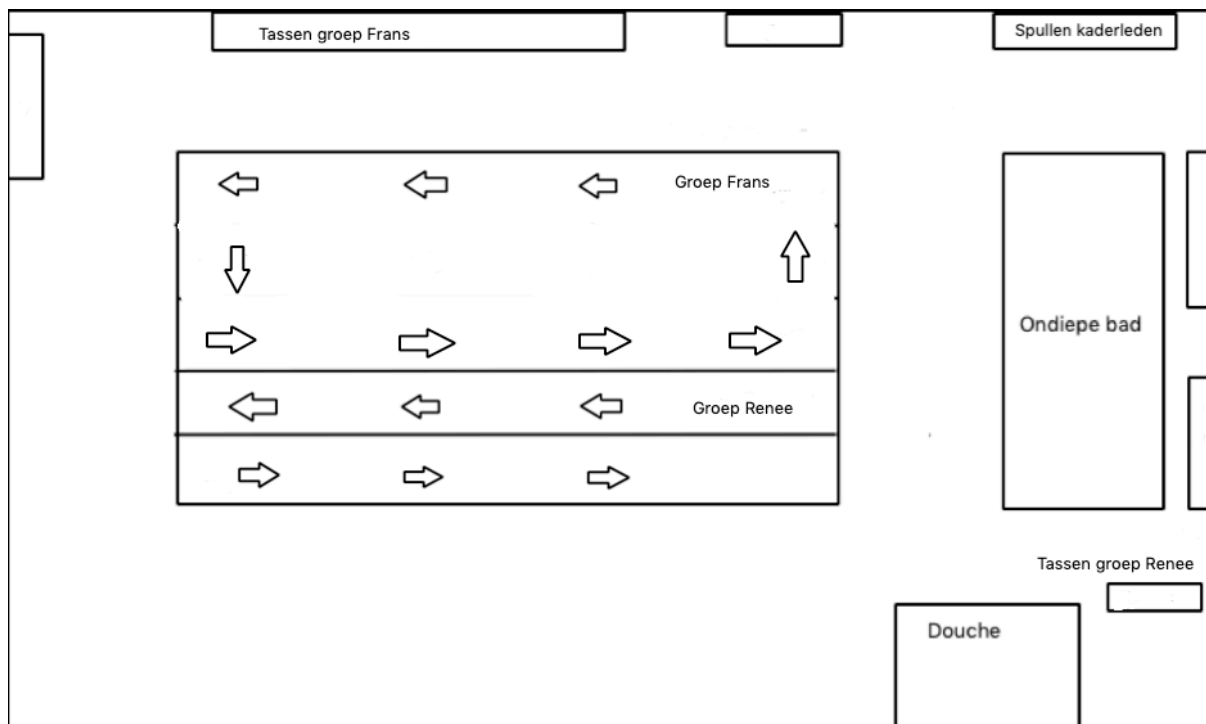
Groep Renee Tang

19.35 uur omkleden

20.00 – 20.45 uur

Groep Frans Engelage

19.50 uur omkleden



De groep van Renee Tang dient uiterlijk 20.45 uur het bad te verlaten!

De groep van Frans Engelage dient uiterlijk 21.00 uur het bad te verlaten!



**Groepen Paul Lakerveld, Manon Groepenhoff en George Kremers:**

Maandag:

20.30 – 21.15 uur

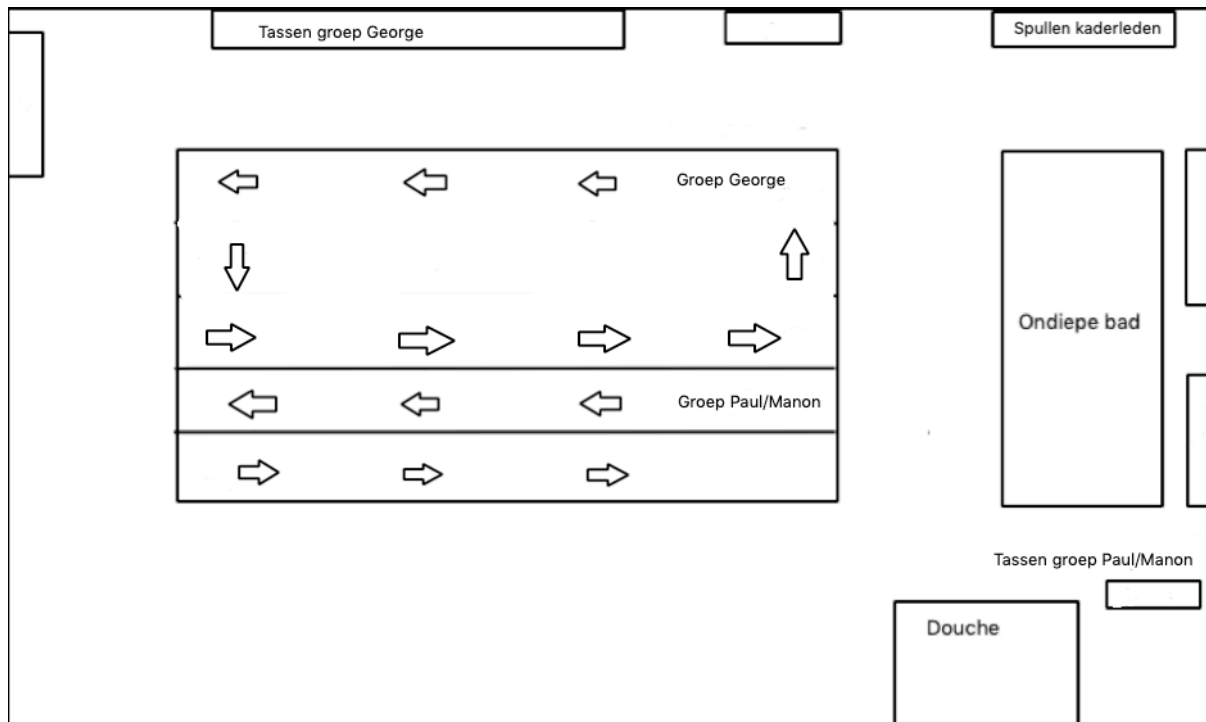
Groep Paul Lakerveld/  
Manon Groepenhoff

20.20 uur omkleden

20.45 – 21.30 uur

Groep George Kremers

20.35 uur omkleden



De groep van Paul Lakerveld/Manon Groepenhoff dient om uiterlijk 21.30 uur het bad te verlaten!

De groep van George Kremers dient om uiterlijk 21.45 uur het bad te verlaten!

## 10) Waterpolo:

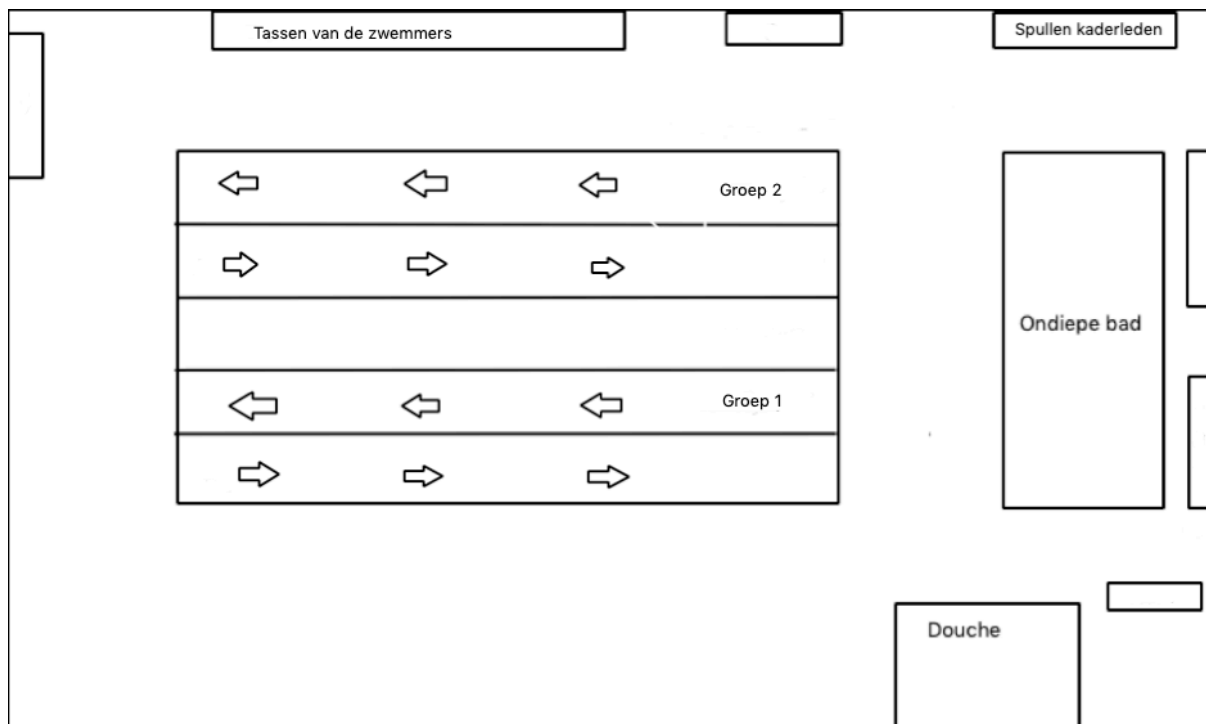
Dinsdagavond 18.30 – 20.00 uur.

Bij de waterpolo afdeling is het afhankelijk van hoeveel leden er komen trainen. Dit wordt van te voren geïnventariseerd, zodat we op tijd weten wat we kunnen verwachten. De waterpoloërs houden zich ook aan alle bovengenoemde afspraken!

Op dit moment mag er nog **niet met een bal** getraind worden. Als dit verandert, dan passen we het document aan en brengen we jullie op de hoogte!

### 20 waterpoloërs of minder:

Als er maximaal 20 leden komen zwemmen, dan kunnen we gebruik maken van onderstaande indeling.



Als er meer dan 20 leden komen zwemmen dan splitsen we de 1,5 uur op in 2x 45 minuten. Ook dan kan er gebruik gemaakt worden van dezelfde baanindeling als hierboven.

18.30 – 19.15 uur → 20 zwemmers

19.15 – 19.55 uur → 20 zwemmers

De zwemmers zijn uiterlijk 19.55 uur van de zwemzaal af en bevinden zich in het herengedeelte van de kleedruimten. Aan de dameskant van de kleedruimten zijn de aquasporters die zich omkleden voor de les die om 20.00 uur start.



Hou je aan de regels, zodat we allemaal veilig en gezond kunnen blijven en de les/training voor iedereen door kan gaan. Bij het niet naleven van de regels kunnen we de veiligheid helaas niet garanderen en zal de zwemmer(s) aangesproken worden op gedrag!

Wij wensen iedereen veel sportplezier!

Het bestuur van ZV de Waterwolf