

Corona richtlijnen Damster Reddingsbrigade

Inleiding

Een van de versoepelingen van de Corona maatregelen is het openen van zwembaden. Om dit in goede banen te leiden is door vertegenwoordigers uit de zwembranche een Protocol Verantwoord Zwemmen geschreven. Deze is beschikbaar op <https://water-vrij.nl/organisaties/>. Op basis van Protocol Verantwoord Zwemmen Versie 4.2 (19 mei 2021) en afspraken met de locatiemanager van zwembad Dubbel-slag zijn deze richtlijnen geschreven.

Deze richtlijnen geven handvatten om het zwemmen op een verantwoorde manier weer mogelijk te maken.

Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- Blijf thuis als jij of iemand in je gezin de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen had: neusverkoudheid, loopneus, hoesten, benauwdheid of koorts;
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 coronavirus (COVID-19). (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad, vastgesteld met een test (volg voor de duur van de isolatie het advies van de GGD);
- 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 t/m 17 jaar onderling en kinderen t/m 12 jaar tot volwassenen);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek 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.



Algemeen

- Om de afstand te allen tijde te kunnen waarborgen zijn er maximaal 30 personen tegelijkertijd in de zwemzaal. Dit is exclusief trainers;
- Thuis heb je de zwemkleding al aangedaan onder de kleding en ga je naar de wc;
- Alle deelnemers vanaf 12 jaar oud aan activiteiten van de Damster Reddingsbrigade in binnenruimtes (bv. Dubbelslag) zijn verplicht een mondkapje te dragen. Tijdens het sporten mag deze af. Dit geldt voor zowel zwemmende leden, als begeleidende kaderleden;
- Het mondkapje vervangt niet de 1,5 m afstandsregel;
- Ouders/verzorgers zijn niet welkom in de gehele zwemaccommodatie (Dubbelslag);
- Kleedkamers zijn beschikbaar om na het zwemmen om te kleden, hier geldt de 1,5 m afstandsregel;
- WC-bezoek tijdens de lessen dient tot een minimum te worden beperkt;
- In het zwembad zijn vaste looproutes met eenrichtingsverkeer (Zie ook de Looproute Zwembad). Wijk hier niet vanaf;
- Bij vragen over de maatregelen of richtlijnen kun je terecht bij Ito of Leo (Al naar gelang wie er die dag is). Zij zijn ook door het bestuur aangewezen om Corona gerelateerde beslissingen te nemen. Discussie is op dat moment niet mogelijk. Eventueel kan achteraf de situatie aan het bestuur worden voorgelegd;
- Aanwijzingen van personeel van Dubbelslag of trainers van de DRB dienen te allen tijde te worden opgevolgd;
- EHBO-voorzieningen blijven beschikbaar.

Brengen en ophalen

- Kom niet te vroeg. Vijf minuten voor aanvang van de les mogen de zwemmers naar binnen via de zijdeur van de verenigingsruimte (zie Looproute Zwembad). Als je te vroeg bent wacht je bij voorkeur in de auto of op geruime afstand van elkaar als je niet met de auto bent.
- Groepsvorming (onder andere bij de ingang) is niet toegestaan.
- Ouders/verzorgers mogen niet mee naar binnen.
- Bij binnenkomst (buitendeur van de verenigingsruimte) verplicht de handen desinfecteren met de daarvoor beschikbare middelen.
- In de verenigingsruimte kun je je bovenkleding en schoenen uitdoen en in een meegebrachte sporttas meenemen naar de zwemzaal, toegang via de deur in de verenigingsruimte. In de verenigingsruimte blijft niets achter. De sporttas kun je op de bank in de zwemzaal kwijt.
- Na de les kun je je aankleden in een van de eerste twee kleedkamers (horeca-zijde). Deze kleedkamers worden na iedere leswissel schoongemaakt en de veel aangeraakte dingen (bank, deurklinken e.d.) worden gedesinfecteerd. Wisselcabines zijn niet beschikbaar.
- Na het omkleden verlaat je zo snel mogelijk via de achteruitgang van het zwembad. Wacht binnen niet op elkaar, maar ga zo snel mogelijk naar de auto of fietsenstalling. Ook hier weer; geen groepsvorming.
- Houdt bij komen en weggaan rekening met andere gebruikers van het zwembad. Ook hiervoor geldt: te allen tijde afstand houden.



De lessen

- Alle zwemmend redden onderdelen vallen onder contactsport/spelcontact en mogen zonder restricties voor deelnemers t/m 17 jaar uitgevoerd worden;
- Er worden geen groepslessen gegeven aan leden van 18 jaar en ouder. De aanwezige kaderleden rond het bad zijn er uitsluitend voor het toezicht;
- De verschillende groepen zijn niet tegelijkertijd aanwezig. Om deze groepen uit elkaar te houden, verlaten als eerste de zwemmers de zwemzaal richting kleedkamer. Daarna krijgt de tweede groep toegang tot het zwembad vanuit de verenigingsruimte;
- Lesindeling vanaf 19-05-21 o.b.v.de richtlijnen:
 - 19:00-19:40 Junior Redden 1 t/m 4; Zwemmend Redden 1
 - 19:45-20:25 Zwemmend Redden 2 t/m 4; LifeSaver 1 t/m 3 (uitgezonderd leden 18 jaar en ouder)
 - 20:30-20:55 Leden LS 1 t/m 3 18 jaar en ouder; Senioren; Kaderleden volgens op gave bij Corona Coördinator(en)
- Betalende leden hebben per definitie een gereserveerde plek;

Ten slotte

Er zal regelmatig worden gecontroleerd of deze richtlijnen nog voldoen aan de geldende eisen. Indien nodig zal het worden aangepast. Een aangepaste versie zal via mail kenbaar worden gemaakt.

Mochten er nog vragen zijn dan kunnen die worden gesteld aan Ito Zuidhof, 0642319929 of itozuidhof@damsterreddingsbrigade.nl.



Looproute zwembad

