

## Algemeen:

In dit protocol worden de maatregelen en procedures beschreven waarop Zwembad van der Heijden haar zwemactiviteiten gefaseerd weer op kan starten. Er wordt alles in het werk gesteld om dit op een veilige en verantwoorde manier te doen. Zwembad van der Heijden is verplicht het 'Protocol Verantwoord Zwemmen' te volgen. Dit protocol kan tussendoor worden gewijzigd als daar aanleiding toe is.

Wij publiceren telkens de laatste versie op [www.heijdensports.nl/corona](http://www.heijdensports.nl/corona)

Er wordt naar gestreefd alle activiteiten binnen 4 weken te hebben opgestart. Dit gebeurt in de volgende fasen:

Fase 1: Zwemles ABC (beginnersgroepen volgen wat later) – start 18-5-2020

Fase 2: Aquajogging – Pre-zwemles – Snorkelen – start nog te bepalen

Fase 3: Baby & Peuterzwemmen – Vrijzwemmen – start nog te bepalen

Fase 4: Hydrotherapie – start nog te bepalen

## Inhoudsopgave

Algemeen:.....	1
1. Corona regels Heijdensports.....	2
2. Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad.....	3
3. Plattegrond.....	4
4. Procedure Zwemles ABC.....	5
a. Proefzwemmen & Examenzwemmen.....	5
5. Procedure Aquajogging.....	6
6. Procedure Snorkelen.....	6
7. Procedure Baby & Peuterzwemmen.....	6
8. Procedure Vrijzwemmen.....	6
9. Hydrotherapie.....	6

## 1. Corona regels Heijdensports

### Algemene regels

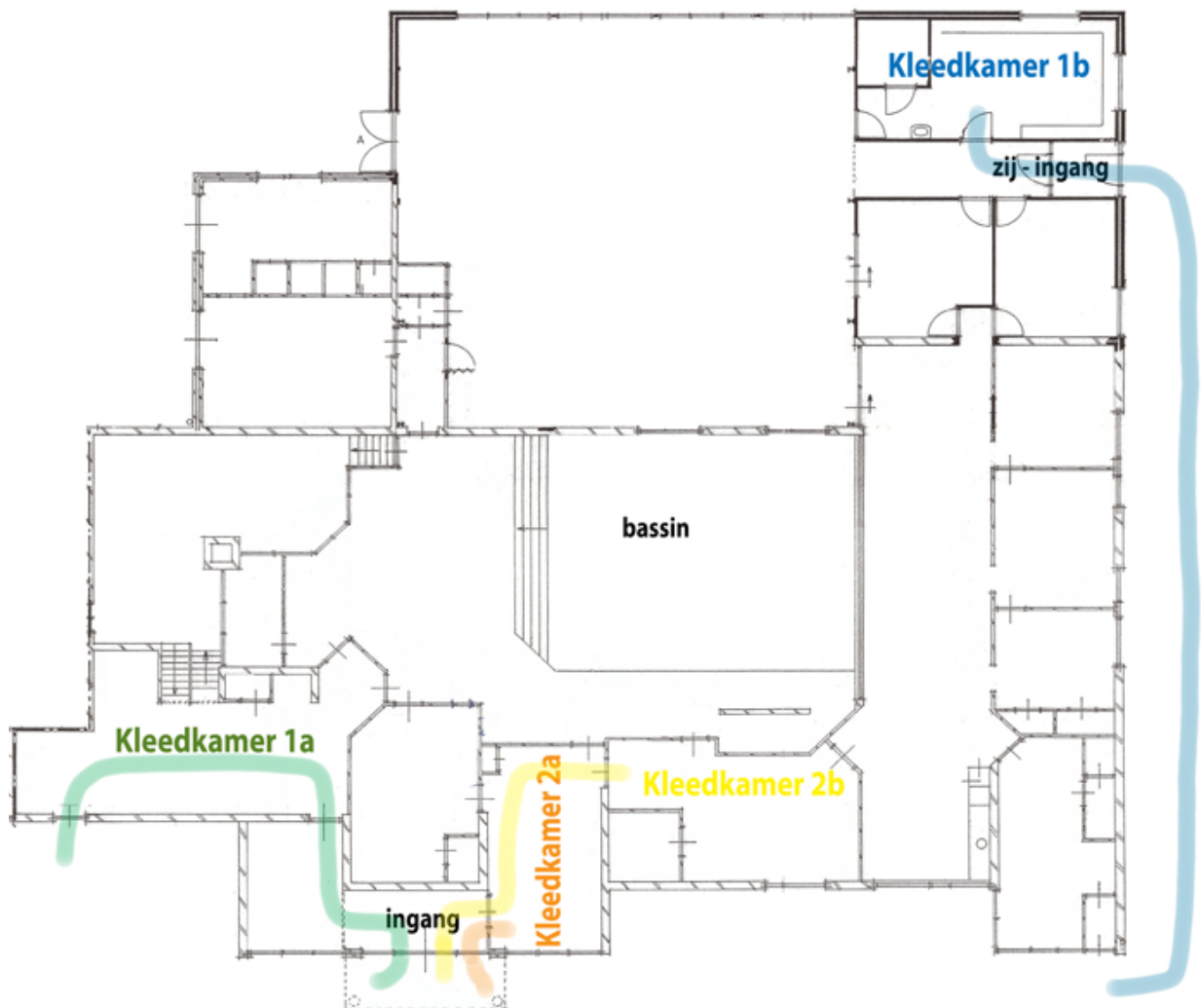
- Max. 1 begeleider per kind;
- Broertje(s) en/of zusje(s) kunnen niet mee in het gebouw / kleedruimten;
- Niet wachten in de kleedkamer(s) of wachtruimte(n) tijdens de les;
- Aan de deur kan niet met instructeurs worden gepraat;
- Na het omkleden verlaten ouders direct weer het pand;
- Op een daarvoor aangegeven omkleedplek omkleden (nergens anders!)
- Thuis alvast zwemkleding aan doen.
- Let op, in het zwembad douchen is nog verboden.  
Daarom graag thuis handen & voeten goed wassen.
- Zwemkleding: er wordt tot nader bericht niet met extra kleding gezwommen.
- Alleen badkleding; jongens dragen een zwembroek (geen zwemshorts).
- Kinderen nemen 1 handdoek mee het zwembad in (geen badjas).
- Kijklessen zijn tot nader bericht afgelast.
- Ouders nemen 1,5 meter afstand tot elkaar, de instructeur(s) en kinderen in acht. Kinderen t/m 12 jaar mogen onderling wel bij elkaar komen.
- De kleedkamer wordt per kind toegewezen via een e-mail i.v.m. maximaal aantal mensen in een ruimte. Er kan niet worden gewisseld.
- Het kan zijn dat de lestijden zijn veranderd. Wij proberen dit tot een minimum te beperken. De lestijden staan in de e-mail.
- Toiletgebruik wordt tot een minimum beperkt. Alleen voor hoognodig gebruik.
- De kleedkamers en toiletten worden na elke les door ons schoongemaakt.
- Op Hemelvaart 21-5 en Pinksteren 31-5 & 1-6 gaan de zwemlessen WEL door.
- Kinderen & ouders met symptomen zoals beschreven in artikel 2 sturen wij naar huis.

## 2. Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

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

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. 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 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 waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- 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 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 en na het zwembadbezoek je 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.

### 3. Plattegrond



#### 4. Procedure Zwemles ABC

De procedure ziet er als volgt uit;

- Kleed je kind thuis al om, met een zwembroek of badpak/bikini onder de normale kleding ga je naar het zwembad. Laat je kind thuis naar de wc gaan.
- Kom maximaal 5 minuten van tevoren naar binnen. Ben je te vroeg dan wacht je even buiten.
- Handen ontsmetten bij binnenkomst!
- Kies de juiste looprichting naar de toegewezen kleedruimte. De kleedruimte is per kind toegewezen via e-mail, andere kleedruimten gebruiken is niet toegestaan.
- Kies in de kleedruimte een omkleedplek (staan aangegeven met bordjes). Help je kind de kleding uit te doen en blijf samen op de omkleedplek. Doe de kleding in een tasje. Dit tasje blijft op de omkleedplek. Een handdoek wordt meegenomen door het kind naar het zwembad.
- De instructeur doet de deur open en haalt de kinderen op, ouders verlaten daarna direct weer het pand via de looproute (rekening houdend met 1,5m afstand).
- Kom 2 minuten voor het einde van de les weer naar dezelfde omkleedplek (let op: de lessen hebben nieuwe eindtijden gekregen i.v.m. de schoonmaakwerkzaamheden).
- Even afdrogen en aankleden, dan via de looproute weer naar huis.

##### a. Proefzwemmen & Examenzwemmen

De datums en locatie voor het proef- & examen zwemmen zijn nog niet bekend. De intentie is om voor de zomervakantie een examen in te plannen voor de leerlingen die het gewenste niveau hebben bereikt. Wij verwachten binnen enkele weken hierover verder uitsluitsel te kunnen geven.

5. Procedure Aquajogging  
Deze procedure is nog in ontwikkeling;
6. Procedure Snorkelen  
Deze procedure is nog in ontwikkeling;
7. Procedure Baby & Peuterzwemmen  
Deze procedure is nog in ontwikkeling;
8. Procedure Vrijzwemmen  
Deze procedure is nog in ontwikkeling;
9. Hydrotherapie  
Deze procedure is nog in ontwikkeling;