

Corona protocol zwembad Laco – Reddingsbrigade Heythuysen

o.b.v NOCNSF protocol verantwoord sporten

Versie 7.1 –19-05-2021

Het Covid-19 virus is nog steeds onder ons. Dus voorzichtigheid blijft geboden! Het niet volgen van de voorschriften heeft consequenties: we brengen onszelf en onze medeleden in gevaar.

Op basis van de nieuwe maatregelen van het kabinet van 11 mei 2021 gelden vanaf 19 mei de volgende regels:

- Er mogen maximaal 30 personen per ruimte aanwezig zijn. Dit is exclusief personeel.
- Zwemmen mag alleen op 1,5 meter afstand van anderen. Dit gebeurt individueel of in groepsverband met maximaal 2 personen. Dit is exclusief de instructeur en geldt niet voor kinderen tot en met 17 jaar.
- Groepslessen zijn niet toegestaan. Dit geldt niet voor kinderen tot en met 17 jaar.

De momenten waarop gezwommen kan worden en door wie wordt per mail bekend gemaakt.

Algemeen:

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- de reddingsbrigade houdt een aanwezigheidsregistratie bij en bewaart deze minimaal 2 weken. **We zullen vanaf nu ook een verplichte gezondheidscheck uitvoeren bij binnenkomst, ook bij kinderen.**
- heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- indien bij een sporter/kaderlid/scheidsrechter Covid-19 wordt vastgesteld, zijn er richtlijnen vanuit de overheid die moeten worden gehanteerd. De GGD doet bron en contactonderzoek om de verspreiding van het coronavirus te voorkomen. De GGD geeft aan welke quarantaine maatregelen noodzakelijk zijn. Dit kan per situatie en regio verschillen;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- sporters kunnen worden geweigerd of naar huis worden gestuurd tijdens de training bij (vermoeden) van klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, of koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer komen sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat de meeste mensen die na het laatste contact met deze persoon ziek worden binnen 10 dagen klachten krijgen, moet je thuis blijven tot 10 dagen na het laatste contact. (Aangezien de incubatietijd max 14 dagen is, dien je tot 14 dagen je gezondheid goed in de gaten te houden);
- **Ben je zelf positief getest op corona informeer dan het secretariaat zodat we overige leden kunnen informeren om hun gezondheid in de gaten te houden. Dit doen we anoniem.**
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- vermijd drukte;

- was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie;
- schud geen handen;
- neem de gebruikelijke veiligheids- en hygiëneregels voor iedereen in acht;

Afstand houden:

- ben je 18 jaar of ouder, dan moet je tot iedereen behalve tot kinderen t/m 12 jaar een afstand bewaren van minimaal 1,5 m. En behalve kinderen t/m 12 jaar mag niemand dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen;
- ben je ouder dan 12 en jonger dan 18, dan hoeft je geen afstand te houden tot iedereen jonger dan 18 jaar, maar wel minstens 1,5 m tot personen van 18 jaar en ouder. Deze laatste groep (18 jaar en ouder) mag ook niet dichterbij dan 1,5 meter bij jou komen;
- ben je jonger dan 13 jaar? Dan hoeft je tot niemand afstand te houden. En iedereen mag dichterbij dan 1,5 m bij jou komen;
- Leden van 1 huishouden hoeven geen afstand tot elkaar te bewaren.
- **Sporten voor volwassenen is alleen toegestaan als het mogelijk is om onderling 1,5 m afstand te houden, dus ook niet in het water samen aan de kant hangen.**

Mondkapjesplicht:

Voor iedereen van 13 jaar of ouder geldt:

- Bij binnenkomst in het zwembad is het dragen van een mondkapje wel verplicht;
- Vanaf de kleedruimte in de richting van het zwembassin (betreden van natte ruimte) geldt geen mondkapjesplicht voor zwemmers;
- Vanaf de kleedkamer in de richting van het zwembassin (betreden van natte ruimte) is het dragen van een mondkapje wel verplicht voor niet-zwemmers;
- Voor een trainer, coach, begeleider of instructeur is een mondkapje dragen tijdens het geven van een les, training of instructie niet verplicht indien dit het geven van de les, training of instructie te veel belemmert. Voor, tussen en na de les is het dragen van een mondkapje wel verplicht.
- Een mondkapje is niet verplicht voor mensen die een vaste zitplaats hebben tijdens de les zoals corona-coördinator/begeleider. Sta je van je plek op, dan moet het mondkapje weer op.
- Een spatscherm (faceshield) bedekt de neus en mond niet volledig, en mag daarom niet worden gebruikt als alternatief voor een mondkapje, zie Rijksoverheid.

(Sanitaire) voorzieningen bij de Laco Heythuysen:

- ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- toiletbezoek in badinrichting is mogelijk
- Kleedkamers in het zwembad mogen gebruikt worden, hier geldt nog steeds dat 1,5m afstand gehouden moet worden
- Douches zijn gesloten. (Let op! het protocol is daar niet op alle plekken op aangepast)

Aanwezigheid locatie:

- Kleed je thuis om en zorg dat je je badkleding al aan hebt onder je kleren;
- 5 min voor aanvang van de les mag je aanwezig zijn en gelijk omkleden in het kleedlokaal of de kleedhokjes;
- Hou bij binnenkomen en naar buitengaan steeds rechts aan;

- Desinfecteer je handen bij binnenkomst;
- Een zwembad is aangemerkt als een binnen locatie. Hier geldt een maximum van 30 personen per ruimte (exclusief personeel). Dit aantal geldt niet voor kinderen t/m 17 jaar, tenzij er eveneens volwassenen zwemmen (gemengde groepen). Dan geldt het totaal aantal personen van 30 personen (jeugd incl. volwassenen).
- vanaf 29 september 18.00 is publiek niet toegestaan bij sportactiviteiten.
- vanaf 29 september 18.00 gaan sportkantines tijdelijk dicht dit geldt ook voor horeca bij ondernemende sportaanbieders;
- Ouders/verzorgers brengen hun kinderen tot aan de buitendeur en halen ze na de les daar ook weer op, neem ook buiten de richtlijnen in acht en blijf niet met zijn allen voor de deur staan;
- De jongste kinderen worden opgevangen door kaderleden van de vereniging;
- Zorg dat spullen niet op de grond blijven liggen in het kleedlokaal, op enkele wisselmomenten wordt er nog door Laco schoongemaakt.

Looproute:

- Tijdens wisselmomenten komen we mogelijk andere groepen tegen. We volgen daarom de volgende route die we zoveel mogelijk “normaal” hebben gehouden voor iedereen:

Zaterdag 8.00

- De groep van 8.00 gaat na het douchen rechtsaf en neemt plaats bij de bankjes onder de tribune. Houd rekening met onderlinge afstand waar nodig.
- De groep van 7.00 (baan 1, 3 en 5 die start aan de ondiepe kant) verlaat het bad via het middengedeelte tussen instructie en grote bad en gaat douchen.
- De groep van 7.00 (baan 2 en 4 die start aan de diepe kant) verlaat het bad via de luie trap in het ondiepe gedeelte, of loopt vanuit het diepe gedeelte tegen de klok in, via sauna en glijbaan naar de douches.

Zaterdag 9.00

- De groep van 9.00 gaat na het douchen rechtsaf en neemt plaats bij de bankjes onder het balkon.
- De groep van 8.00 verlaat het bad via de linkerkant (sauna en glijbaan) en gaat douchen.

Zaterdag 10.00 is er zwemles na ons:

- Om 10.00 uur komen de kinderen van de zwemles vanuit de kantine de zwemzaal in
- Om 10.00 verlaten de leden van de reddingsbrigade de zwemzaal en gaan douchen.

Dinsdag 19.45 zwemmen gehandicapten voor ons en Bechterev na ons:

- Vanaf 19.35 mag je doorlopen naar de kleedruimtes
- Zorg dat je om 19.40 gedoucht bent en aanwezig bent op de aangewezen plaatsen in het zwembad
- Wacht zoals we dat altijd al doen in de hoek bij het instructiebad (18+) en bij de glijbaan (18-)
- Gun de gehandicapten de ruimte en tijd om het bad te verlaten
- Baan 1, 3 en 5 starten aan de ondiepe kant
- Baan 2 en 4 starten aan de diepe kant
- Om 20.45 wacht de Bechterev vereniging bij de banken en verlaten wij zo snel mogelijk het zwembad.

Woensdag 18.30, er is tot 18.15 zwemles

- De groep die om 18.30 zwemt, kleedt zich om in het kleedlokaal of de kleedhokjes (vanaf 18.25) en loopt onder het balkon door naar de startblokken.

Woensdag 19.30:

- De groep van 19.30 (baan 1, 3 en 5) gaat na het douchen rechtsdoor naar het middengedeelte en wacht daar op gepaste afstand tot de les begint. Zorg dat je tijdig aanwezig bent.
- De groep van 19.30 (baan 2 en 4) loopt onder de tribune door naar het diepe gedeelte en wacht daar op gepaste afstand tot de les begint. Zorg dat je tijdig aanwezig bent.
- De groep van 18.30 verlaat het zwembad aan de diepe kant en loopt tegen de klok in, via sauna, glijbaan en pierebad naar de kleedruimte.

Woensdag 20.30, vrij zwemmen na ons:

- We zorgen dat iedereen uit het bad is om 20.30
- Wacht op voldoende afstand van elkaar in de hoek bij het instructiebad tot de meeste zwemmers binnen zijn en ga dan douchen.

Buitenbad

- Er geldt een maximum van 30 personen en iedereen houdt 1,5 meter afstand.
- Grotere groepslessen zijn niet toegestaan, tenzij het gaat om kinderen en jongeren tot en met 26 jaar.
- Er mag op het terrein voor de rest niet gerecreëerd worden. Het is dus niet toegestaan om op een omliggend grasveld in de zon te gaan liggen.

Specifiek voor instructeurs:

- er wordt geadviseerd om de samenstelling van de groep zo vast mogelijk te houden. Train zo veel mogelijk in vaste groepen of met je vaste trainingspartner;
- help de sporters om de regels zo goed mogelijk uit te voeren
- Anders dan in een dreigende situatie, maak je als instructeur op geen enkel moment fysiek contact;
- vermijd als trainer/begeleider en vrijwilliger geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen;
- zorg voor hygiëne van sportmaterialen en reinig deze na elke trainingsactiviteit;

Corona-coördinator:

- Elk lesuur van RB Heythuysen zal er een corona coördinator aanwezig zijn. Deze rol wordt in eerste instantie ingevuld door alle bestuursleden op toerbeurt. Zij zullen aanwezig zijn in de zwemzaal.

Bereikbaarheid ouders tijdens lesuren:

Volgens bovenstaande regels dienen leden die tijdens de les klachten krijgen of waarvan door anderen wordt geconstateerd dat ze klachten hebben of zich niet aan de regels houden het zwembad te verlaten. Omdat ouders niet aanwezig kunnen zijn vragen we u wel goed bereikbaar te zijn voor het geval dit uw kind treft. Mocht uw mobielnummer niet bij ons bekend zijn, geef dit dan a.u.b. door aan secretariaat@rbheyts.nl . U kunt na een telefoontje uw kind dan eerder op komen halen.

Verdere informatie:

Dit protocol van RB Heythuysen is ook terug te vinden op onze website <https://www.rbheyts.nl/coronaprotocol/>

Op <https://nocnsf.nl/sportprotocol> vind je het volledige en meest actuele versie van het sportprotocol.