

Protocol veilig zwemmen bij ZPK Budel



Versie 1.4

In samenwerking met Zuiderpoort



Richtlijnen vanuit Vereniging Werkgevers in Zwembaden en Zwemscholen (WiZZ), Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ), Verenigde Technici in de Zwembadbranche (VTZ), Zwembadpoli, Dutch Environment & Water Technology Association (Envaqua), DBZ (RUD), TU Delft, ENVOZ, HISWA-RECRON, EasySwim, Nederlandse Onderwatersport Bond (NOB), Nederlandse Culturele Sportbond (NCS), Nederlandse Triathlon Bond (NTB), FNV, Vereniging Sportbedrijven Nederland (VSBN), Reddingsbrigade Nederland, ZwemOnderwijs Nederland, Dutch Lifeguards, Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) en Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB)

Mocht er iets foutiefs zijn beschreven in dit protocol, dan horen wij dat graag, jullie kunnen dit mailen aan secretaris@zpkbudel.nl

Versie 1.4, 21-05-2020

Inhoud

Voorwoord	5
Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen	6
Routing binnen de Zuiderpoort	8
Zwemgroepen algemeen.....	9
Reserveringsysteem	10
Instroom, Startnummers 2,3 en 4 (jonger dan 13 jaar)	12
Voor de training:.....	12
Tijdens de training:.....	12
Na de training:.....	12
Tijdschema:	13
Tips:	13
Reservering.....	13
Startnummers 1, 2 en recreanten (vanaf 13 jaar).....	14
Voor de training:.....	14
Tijdens de training:.....	14
Trainingsmethode:	14
Na de training:.....	15
Tijdschema:	15
Reservering.....	16
Trimgroepen Maandag, woensdag en donderdag.....	17
Voor de training:.....	17
Tijdens de training:.....	17
Trainingsmethode:	17
Na de training:.....	18
Reservering.....	18
Tijdschema:	19
Masters.....	20
Voor de training:.....	20
Tijdens de training:.....	20
Trainingsmethode:	20
Na de training:.....	21
Tijdschema:	21
Reservering.....	21

EHBO.....	22
Wijzigingen aan dit document.....	23

Voorwoord

Zwemmen zorgt voor plezier, sociale contacten en fitheid. Mede daarom willen wij in samenwerking met de Zuiderpoort er voor zorgen dat iedereen dit op een zo veilig en verantwoorde manier kan uitoefenen.

De afgelopen tijd hebben veel gesprekken plaats gevonden met de gemeente, Zuiderpoort en trainers. In deze samenwerking zijn we tot een protocol gekomen waarmee we het zwemmen, zij het in aangepaste vorm, weer mogelijk kunnen maken.

Dit protocol zal mogelijk gedurende de tijd, maar ook op advies van de overheid en RIVM, hier en daar worden aangepast.

Het belang dat altijd voorop zal blijven staan is dat veiligheid van de zwemmer, maar ook die van onze trainer voorop zal staan. Daarom is het naleven van deze opgestelde richtlijnen van groot belang. Als de richtlijnen niet gevolgd worden, kan dit gevolgen hebben voor de toekomstige maatregelen.

Edward van Nijmweegen

Voorzitter ZPK Budel

Namens het bestuur van Zwem- en Poloklub Budel

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
2. Kom alleen op de tijden dat je gaat trainen en dan ook enkel in het blok van 10 minuten dat we de voordeur open zetten;
3. Ben je te laat, ga dan niet zelfstandig het gebouw proberen te betreden en al helemaal niet via de uitgang;
4. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
5. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
6. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken verzameltijd naar de Zuiderpoort;
7. Volg altijd de aanwijzingen van de trainer en dienstdoende corona coördinator op, in het geval dat Zuiderpoort personeel aanwezig is dien je ook hun aanwijzingen op te volgen;
8. Ga voorafgaand aan de training thuis naar het toilet;
9. Trek thuis je badkleding aan. Op de aangeduide locatie in de zwemhal hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen kleedhokjes; Tip voor de jonge zwemmertjes: Doe de kinderen bij lekker weer gewoon een badjas aan, dan scheelt dat bij het omkleden.
10. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
11. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de Zuiderpoort;
12. Douche thuis voor en na het zwemmen;
13. Verlaat direct na het zwemmen de Zuiderpoort zo spoedig mogelijk via de aangewezen looproute naar de aangewezen uitgang.
14. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
15. 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;
16. 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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
17. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
18. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
19. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de training klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
20. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;

21. Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet, dit is enkel voor zeer urgente boodschappen mogelijk bij de Zuiderpoort ;
22. Gebruik de beschikbare desinfectie middelen bij de ingang van de Zuiderpoort;
23. Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, kleedhokjes, etc.); na een noodzakelijk toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
24. Ga niet tegen de aangegeven looproute in;
25. Volg ten alle tijden de instructies van de trainer of Corona coördinator op;
26. Vermijd het aanraken van je gezicht;
27. Schud geen handen.
28. Ga niet knuffelen of kussen als er jarigen zijn;
29. Deel bij een verjaardag geen traktaties uit;

Het is nog goed om op te merken dat vanwege de richtlijnen van het RIVM de chloor waarden verhoogt zijn om de desinfecteerde werking te vergroten, het is dus mogelijk dat je hier last van krijgt tijdens het zwemmen. Mocht dit het geval zijn, meld dit dan bij de trainer of coördinator. Mocht je thuis last krijgen van het chloor, geeft dit dan per mail door aan secretaris@zpkbudel.nl dan nemen wij contact op met de Zuiderpoort.

Aanvulling: De Zuiderpoort hanteert deels een andere looproute, dan wij aan gaan houden, dat betekent dat wij NIET door de smalle gang richting de kleedhokjes lopen, maar direct links het zwembad binnen lopen. Na afloop van het zwemmen, mogen ALLE kleedhokjes gebruikt worden waar GEEN geel kruis op staat, inclusief de 2 familie hokken, mits hier maar 1 persoon, of 1 gezin naar binnen gaat. Bij de kleedhokjes staan aanwijzingen voor aankleden en uitkleden, bij ons is dit enkel aankleden, uitkleden gebeurt in de zwemhal. Dus trek zwemspullen vooraf thuis al aan !!!!

Aanvulling2: Er kan geen gebruik gemaakt worden van de kluisjes, dus alle spullen, ook de waardevolle blijven in de tas.

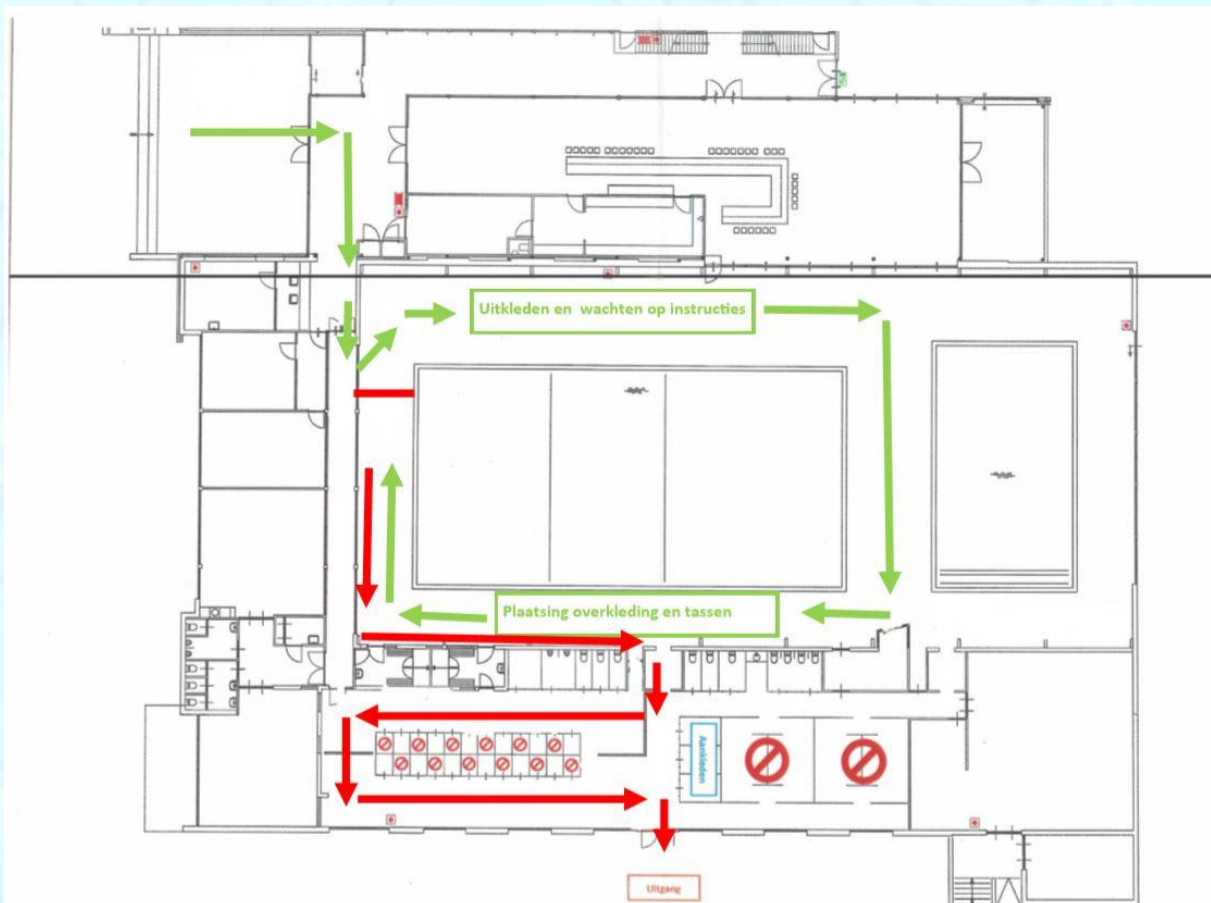
Routing binnen de Zuiderpoort

15 minuten voorafgaande aan de training verzamelen voor de ingang van de Zuiderpoort, hier krijgen jullie uitleg over hoe we de trainingen gaan uitvoeren. Tevens geeft dit de mogelijkheid tot het desinfecteren van de handen en kunnen wij controleren of we het maximale aantal zwemmers niet overschrijden.

Op het moment van schrijven van dit document hebben we het maximale aantal zwemmers afgestemd op de maximaal beschikbare omkleedhokjes bij de Zuiderpoort, in dit geval 15. Een uitzondering kan hierbij gemaakt worden als meerdere zwemmers uit het zelfde gezin in de familie kleedkamers omkleed. Deze hebben dan ook voorrang om zich daar om te kleden.

Indien meerdere zwemmers willen komen zwemmen dan is toegestaan zullen wij over gaan tot het gebruik van een reserveringsysteem.

Verderop in dit document is er voor iedere groep een uitgebreid tijdschema gemaakt waar men zich aan dient te houden.



Legenda:

Looproute voorafgaand aan de zwemtraining



Looproute na afloop van de zwemtraining



Zwemgroepen algemeen

Allereerst is er bepaald dat we (voor zover het er nu uit ziet) maximaal 15 zwemmers per training kunnen toelaten, dit heeft voornamelijk te maken met het aantal beschikbare kleedhokjes, maar ook met de afmeting van het bad. Om te kunnen garanderen dat iedereen op een veilige manier kan zwemmen hebben wij ons aan de door RIVM gestelde richtlijnen te houden en dus in alle ruimte deze onderlinge afstand kunnen garanderen, dus ook het zwembad.

Op het moment van schrijven kunnen onze Belgische zwemmers nog NIET de grens over, dus de eerste paar weken zal het maximale aantal zwemmers nog niet worden overschreden. Mocht dit toch het geval zijn, dan zijn we genooddaakt om met een reserveringsysteem te werken voor de groepen die over het maximum dreigen te gaan. Dit om teleurstelling te voorkomen.

Wij realiseren ons ook heel goed dat reserveren via internet niet voor iedereen is weggelegd, dus willen we hierin tegemoet komen en voor deze groep een telefoonnummer beschikbaar stellen (+31(0)84-8722506). Ook zullen wij trachten vanuit het bestuur met deze groep in contact te komen om er voor te zorgen dat ook zij op een eerlijk manier zwemmogelijkheden krijgen.

Tevens willen we jullie er op attenderen dat wij deze richtlijnen niet verzonnen hebben. De enige mogelijkheid dat er weer gezwommen mag worden is dat wij ons aan die opgelegde richtlijnen gaan houden. Wij hebben dan ook zeer nauw contact met de Zuiderpoort en proberen samen om het voor iedereen mogelijk te maken op een veilige manier te zwemmen.

Echter valt en staat dit alles met het naleven van deze richtlijnen, daarom willen wij jullie met klem vragen om hier zo veel mogelijk rekening mee te houden en je dus aan de afspraken te houden. Iedere vereniging is verplicht om een Corona coördinator aan te wijzen, op dit moment zijn dat binnen onze vereniging:

- Edward van Nijmweegen
- Wiljo Mackus
- Cindy Duisters
- Jeroen van Mierlo

Als iets niet duidelijk is, vraag het dan aan deze coördinatoren, of anders aan een trainer, die kan bij twijfel de vraag doorspelen. Ga niet op eigen houtje te werk, zodra iemand zich niet aan de richtlijnen houdt, zijn wij genooddaakt de toegang te ontzeggen.

Mochten er onduidelijkheden zijn, of je hebt een klacht, neem dan contact op via:

Mail: secretaris@zpkbudel.nl

Telefoon: **+31(0)84-8722506**

- **Zorg dat je tijdig aanwezig bent, als je te laat bent, mag je niet meer naar binnen.**
- **Zorg dat je thuis naar het toilet gaat.**
- **Er mag niet gedoucht worden, niet voor de training, maar ook niet na de training.**
- **Volg ten alle tijden de aanwijzingen van trainers en coördinatoren op.**

Reserveringsysteem

Om te voorkomen dat zwemmers voor niets naar het zwembad komen hebben we een reserveringsysteem in het leven geroepen.

Om te reserveren ga je naar onze website, of ga je naar <https://www.zpkbudel.nl/training-reservering/>.

You are here: [Home](#) » [Training reservering](#)

Om het zwemmen weer op te pakken, hebben we enkele maatregelen moeten treffen, één daarvan is dat we maximaal 15 zwemmers mogen toelaten tot het zwembad om de 1,5 meter te kunnen handhaven.

Daarom is het noodzakelijk dat wij ook weten dat er niet meer dan 15 zwemmers op een training afkomen. Tevens willen we natuurlijk teleurstelling voorkomen dat we mensen geen toegang kunnen verschaffen richting het bad.

Daarom willen wij jullie vragen om in de onderstaande agenda een training moment te selecteren en vervolgens de reservering te plaatsen. Aan het getal achter het tijdstip kun je zien hoeveel beschikbare plaatsen er nog zijn.

Mocht het reserveren niet lukken, of wil je een bestaande reservering annuleren, mail dan naar reserveringen@zpkbudel.nl of bel 084-8722506, dan krijg je één van de Corona coördinatoren aan de lijn.

Zwem- en Poloklub Budel reserveringsysteem

vandaag		vandaag		volgende ma	
Mei 2020					
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
4 Mei	5 Mei	6 Mei	7 Mei	8 Mei	9 Mei
11 Mei	12 Mei	13 Mei	14 Mei	15 Mei	16 Mei
18 Mei	19 Mei	20 Mei	21 Mei	22 Mei	23 Mei
25 Mei	26 Mei	27 Mei	28 Mei	29 Mei	30 Mei
18:00 - 19:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 21:00 - 22:00 (5)		09:00 - 10:00 (14) 18:00 - 19:00 20:30 - 21:30 21:30 - 22:30 (3)	RESERVERING NOG NIET OPEN	18:00 - 19:00 (3)	RESERVERING NOG NIET OPEN

Als je het bovenstaande scherm niet ziet, scrol je iets omlaag en zie je een knop

[Klik hier voor iPhone gebruikers](#)

In de kalender kun je een aantal onderdelen zien.

1. Als je een tijdstip ziet met een streep er doorheen, is deze vooralsnog niet beschikbaar om te reserveren, dit kan zijn omdat er geen trainer is, maar ook een andere reden.
2. Een tijdstip waar geen streep door staat is te reserveren, het getal dat achter de regel staat geeft het aantal vrije zwemmogelijkheden weer.
3. Als er de tekst RESERVERING NOG NIET OPEN staat, betekent dat het zelfde als bij punt 1, maar dan voor die hele dag.

Klik een beschikbaar tijdstip aan en je komt op de reserveringspagina.

The screenshot shows a two-step reservation process. The first step, titled 'Uw reservering', contains two input fields: 'Datum: 25-05-2020' and 'Tijd: 21:00 - 22:00'. A red oval highlights these fields, with a red arrow pointing to a red square containing the number '1'. Below these fields is a blue button labeled 'Datum en/of tijd wijzigen'. The second step, titled 'Uw afspraak bevestigen', contains four input fields: 'Voornaam', 'Achternaam', 'E-mailadres', and 'Telefoonnummer'. A red square containing the number '2' has four red arrows pointing to each of these input fields. Below the input fields is an 'Anti-spam controle' section with a checkbox labeled 'Ik ben geen robot' and a reCAPTCHA logo. A red square containing the number '3' has a red arrow pointing to the checkbox. At the bottom of the form is a blue button labeled 'Afspraak bevestigen!'. A red square containing the number '4' has a red arrow pointing to this button.

Om de reservering compleet te maken dien je bij (2), jouw voornaam, achternaam, email adres en telefoonnummer op te geven. Tot slot vink je aan dat je geen robot bent (veiligheid) en bevestig je de reservering door op de knop “Afspraak bevestigen!” te klikken. Je ontvangt nu binnen enkele seconden een email met daarin de bevestiging van de reservering. 1 dag voor dat de training begint krijg je van ons nog een reminder per email.

Wij begrijpen dat dit systeem niet voor iedereen even eenvoudig is, er zijn binnen onze vereniging zwemmers met een hogere leeftijd die niet of weinig actief zijn op internet, voor die groep bieden wij ook de mogelijkheid om de reservering per telefoon, of email te doen.

Telefoonnummer: **084-8722506 (NL)** en **+3184-8722506 (BE)**

Emailadres: reserveringen@zpkbudel.nl

En je kunt ook altijd de trainer vragen, dan regelt die de reservering.

Geef iedereen een kans, en reserveer enkel de tijden dat je ook echt kunt komen, mocht je ziek worden of onverhoopt toch niet kunnen komen, geef dit dan uiterlijk 6 uur voor de training door op bovenstaand mail adres of telefoonnummer. Krijg je niemand aan de lijn, spreek dan duidelijk je naam in en welke training je wilt reserveren of juist annuleren.

Instroom, Startnummers 2,3 en 4 (jonger dan 13 jaar)

Hierbij gelden de minste regels voor de zwemmers zelf. Het is belangrijk dat de kinderen wel de afstand bewaren richting de trainer. Daarnaast is het ook belangrijk dat ouders onderling 1,5m afstand bewaren, maar ook richting andere kinderen, dan die van het eigen gezin.

Hierdoor is het niet toegestaan dat ouder de kinderen mee naar binnen begeleiden. Ouders lopen mee tot aan de deur van de Zuiderpoort, daar worden de kinderen opgevangen door een trainer of dienstdoende coördinator.

Na afloop van de training kan de ouder in de deur van de zijingang het kind opvangen en mee naar huis nemen. Het is niet gewenst dat ouders rondlopen bij de kleedlokalen.

Voor de training:

1. Bij slecht weer mogen de kinderen ook binnen verzamelen;
2. Luister goed naar de instructie uitleg hoe we samen te werk gaan, zeker de eerste training;
3. Zorg dat de kinderen hun badmuts en zwembril al op hebben, de trainer mag dit niet voor hun doen namelijk.
4. Zodra je een seintje krijgt om naar binnen te gaan, mag je richting de eerste deur lopen;
5. Voordat je de zwemhal binnen loopt, trek je je schoenen uit;
6. Aan de linkerkant van het bad (brede perron) trek je jouw overkleding uit en stop je die in een tas, en wacht zodra je klaar bent op verdere instructies;
7. Als de vorige groep de zwemhal verlaten heeft mag je op aangeven van de trainer naar de overzijde van het bad gaan, je loopt via de duikplanken zijde.
8. Zoek een plaatsje om jouw spullen neer te zetten en meld je dan bij jouw trainer.

Tijdens de training:

1. Blijf binnen je eigen groepje
2. Voer de aanwijzingen van de trainer op
3. Ga niet naar het toilet
4. Ga niet douchen

Na de training:

1. Ga op aanwijzen van de trainer het water uit en pak je eigen tas met kleding en schoenen.
2. Ga niet douchen
3. Loop naar een kleedhokje zonder kruis op de deur en kleed je om.
4. Zodra je bent omgekleed loop je naar de nooduitgang waar de ouders staan te wachten om je op te vangen.

Tijdschema:

MAANDAG		
Instroom/Startnummers 2+3+4 (<13 jaar) >> Groep MA1		
17:45	17:55	Verzamelen bij ingang
17:55	18:05	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
18:05	18:55	Zwemmen groep MA1
18:55	19:05	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

WOENSDAG		
Instroom/Startnummers 2+3+4 (<13 jaar) >> Groep WO1		
17:45	17:55	Verzamelen bij ingang
17:55	18:05	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
18:05	18:55	Zwemmen groep WO1
18:55	19:05	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

ZATERDAG		
Startnummers 2+3+4 (<13 jaar) >> Groep ZA1		
08:45	08:50	Verzamelen bij ingang
08:50	09:00	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
09:00	09:35	Zwemmen groep ZA1
09:35	09:45	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

Tips:

1. Kleed de kinderen in een badjas, dan is het makkelijk uitkleden en aankleden;
2. Zorg dat de kinderen hun badmuts en brilletje op hebben;
3. Zorg dat de kinderen eigen materiaal mee nemen, plankje, pull buoy en zwemvliezen;

Reservering

Omdat het totaal aantal zwemmers voor dit uur over het maximum van 15 zwemmers gaat, willen we beginnen met een reserveringsysteem om te voorkomen dat we zwemmers moeten teleurstellen.

Mocht blijken dat dit niet nodig is, kunnen we hier nog van afwijken.

Startnummers 1, 2 en recreanten (vanaf 13 jaar)

Hierbij gelden strenge regels, ook voor de zwemmers zelf. Daarnaast is belangrijk dat de zwemmers ook de afstand bewaren richting de trainer.

Na afloop van de training verlaat de zwemmer ook via de zijdeur de Zuiderpoort en loopt van daar uit naar zijn of haar fiets, dan wel ouder in de auto. Het is niet toegestaan dat ouders rondlopen bij de kleedlokalen.

Voor de training:

1. Bij slecht weer mogen de kinderen ook binnen verzamelen;
2. Luister goed naar de instructie uitleg hoe we samen te werk gaan, zeker de eerste training;
3. Zodra je een seintje krijgt om naar binnen te gaan, mag je richting de eerste deur lopen;
4. Voordat je de zwemhal binnen loopt, trek je je schoenen uit;
5. Aan de linkerkant van het bad (brede perron) trek je jouw overkleding uit en stop je die in een tas, en wacht zodra je klaar bent op verdere instructies;
6. Als de vorige groep de zwemhal verlaten heeft mag je op aangeven van de trainer naar de overzijde van het bad gaan, je loopt via de duikplanken zijde.
7. Zoek een plaatsje om jouw spullen neer te zetten en meld je dan bij jouw trainer.

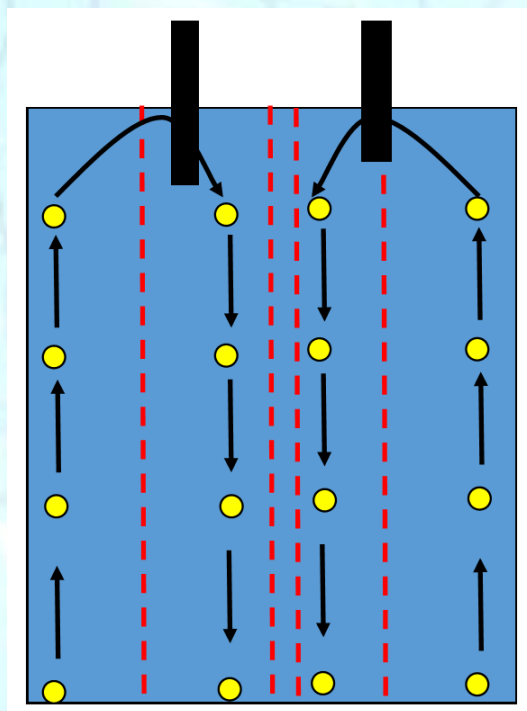
Tijdens de training:

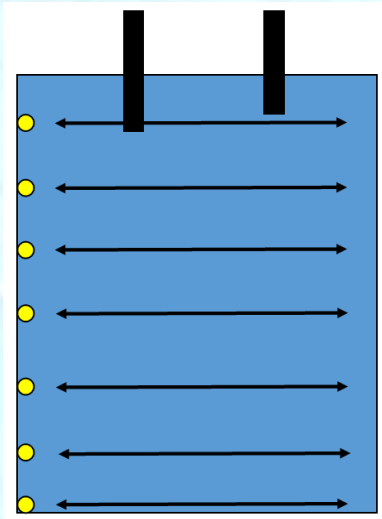
1. Blijf binnen je eigen aangewezen baan
2. Voer de aanwijzingen van de trainer op
3. Houd onderling 1,5 afstand ook in het water
4. Ga niet naar het toilet
5. Ga niet douchen

Trainingsmethode:

We delen het bad in 2 grote banen. Één baan bestaat uit 2 reguliere banen. Waarbij we in de ene baan heen zwemmen en via de andere baan terug. Dus vanuit het ondiepe vertrekken de zwemmers in baan 1 richting het diepe, daar gaan ze onder de lijn door en komen ze in baan 2 terug. Bij langere afstanden (advies: niet meer dan 200 meters ivm inhalen) is dit ook goed te doen. Mocht iemand een ander wil inhalen tikt deze vriendelijk tegen de voeten van de voorganger en gaat de voorganger aan het einde van de baan even opzij en laat de ander voor.

In het midden van het bad leggen we 2 lijnen, waardoor een ruimte gemaakt wordt tussen baan 2 en 3. Het is belangrijk dat de zwemmers een baan kiezen waarbij zwemmers zwemmen met de zelfde snelheid. Als we estafettes willen oefenen zou dit ook kunnen als zwemmers op de kant voldoende afstand houden en we enkel in een baan gaan zwemmen.





Mocht de opkomst van een training bestaan uit zwemmers die qua snelheid nogal uit elkaar ligt, kan er natuurlijk ook voor gekozen worden om in de breedte te trainen, dit is aan de trainer te bepalen.

Hierbij kan iedere zwemmer zijn eigen tempo aanhouden en ze elkaar niet hoeven in te halen. Als we in de breedte gaan zwemmen, kunnen we over de lengte slechts 15 zwemmers kwijt, om de 1,5 meter te kunnen garanderen. Dat komt dan ook mooi overeen met het aantal beschikbare kleedhokjes.

Na de training:

1. Ga op aanwijzen van de trainer het water uit en pak je eigen tas met kleding en schoenen.
2. Ga niet douchen
3. Loop naar een kleedhokje zonder kruis op de deur en kleed je om.
4. Zodra je bent omgekleed loop je naar de nooduitgang, je blijft niet binnen op elkaar wachten.

Tijdschema:

		MAANDAG
		Startnummers 1 en Recreanten (> 12 jaar) >> Groep MA2
18:45	18:55	Verzamelen bij ingang
18:55	19:05	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
19:05	19:55	Zwemmen groep MA2
19:55	20:05	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

		VRIJDAG
		Startnummers 1 en Recreanten (> 12 jaar) >> Groep VR1
17:45	17:55	Verzamelen bij ingang
17:55	18:05	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
18:05	19:00	Zwemmen groep VR1
19:00	19:05	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

		ZATERDAG
		Startnummers 1 en Recreanten (> 12 jaar) >> Groep ZA2
09:25	09:35	Verzamelen bij ingang
09:35	09:45	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
09:45	10:25	Zwemmen groep ZA2
10:25	10:35	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

Reservering

Omdat het totaal aantal zwemmers voor dit uur over het maximum van 15 zwemmers gaat, willen we beginnen met een reserveringsysteem om te voorkomen dat we zwemmers moeten teleurstellen.

Mocht blijken dat dit niet nodig is, kunnen we hier nog van afwijken.

Trimgroepen Maandag, woensdag en donderdag

Hierbij gelden strenge regels, ook voor de zwemmers zelf. Daarnaast is belangrijk dat de zwemmers ook de afstand bewaren richting de trainer.

Na afloop van de training verlaat de zwemmer ook via de zijdeur de Zuiderpoort en loopt van daar uit naar zijn of haar fiets, dan wel ouder in de auto. Het is niet toegestaan dat ouders rondlopen bij de kleedlokalen.

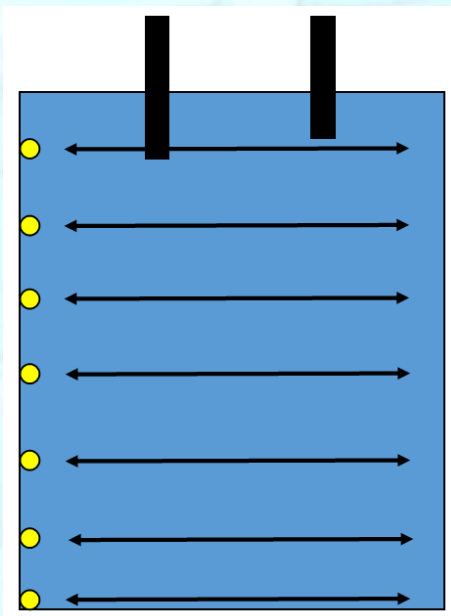
Voor de training:

1. Bij slecht weer mogen de kinderen ook binnen verzamelen;
2. Luister goed naar de instructie uitleg hoe we samen te werk gaan, zeker de eerste training;
3. Zodra je een seintje krijgt om naar binnen te gaan, mag je richting de eerste deur lopen;
4. Voordat je de zwemhal binnen loopt, trek je je schoenen uit;
5. Aan de linkerkant van het bad (brede perron) trek je jouw overkleding uit en stop je die in een tas, en wacht zodra je klaar bent op verdere instructies;
6. Als de vorige groep de zwemhal verlaten heeft mag je op aangeven van de trainer naar de overzijde van het bad gaan, je loopt via de duikplanken zijde.
7. Zoek een plaatsje om jouw spullen neer te zetten en meld je dan bij jouw trainer.

Tijdens de training:

1. Blijf binnen je eigen aangewezen baan
2. Voer de aanwijzingen van de trainer op
3. Houd onderling 1,5 afstand ook in het water
4. Ga niet naar het toilet
5. Ga niet douchen

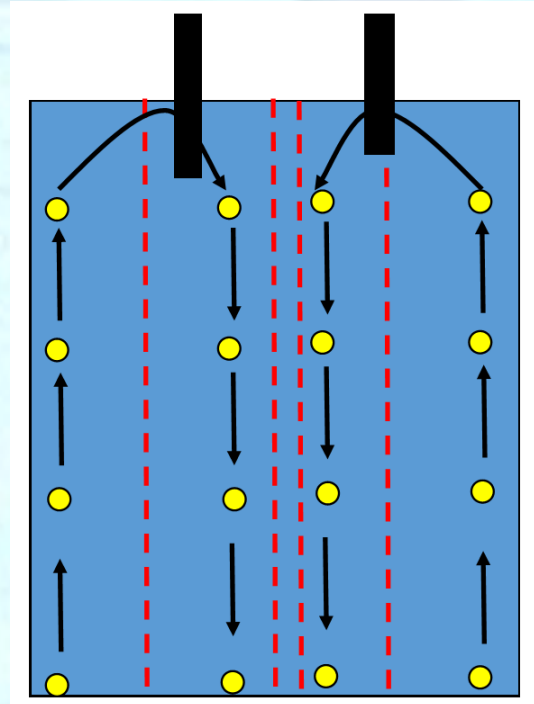
Trainingsmethode:



Op dit moment is het algemene gevoel dat we met de trimgroepen het beste in de breedte kunnen zwemmen, waarbij iedere zwemmer zijn eigen tempo kan aanhouden en ze elkaar niet hoeven in te halen. Als we in de breedte gaan zwemmen, kunnen we over de lengte slechts 15 zwemmers kwijt, om de 1,5 meter te kunnen garanderen. Dat komt dan ook mooi overeen met het aantal beschikbare kleedhokjes.

Tijdens de test met de Masters bleek dat deze methode zeker ook toepasbaar is voor de trimgroepen. We delen het bad in 2 grote banen. Één baan bestaat uit 2 reguliere banen. Waarbij we in de ene baan heen zwemmen en via de andere baan terug. Dus vanuit het ondiepe vertrekken de zwemmers in baan 1 richting het diepe, daar gaan ze onder de lijn door en komen ze in baan 2 terug. Bij langere afstanden (advies: niet meer dan 100 meters ivm inhalen) is dit ook goed te doen. Mocht iemand een ander wil inhalen tikt deze vriendelijk tegen de voeten van de voorganger en gaat de voorganger aan het einde van de baan even opzij en laat de ander voor.

In het midden van het bad leggen we 2 lijnen, waardoor een ruimte gemaakt wordt tussen baan 2 en 3. Het is belangrijk dat de zwemmers een baan kiezen waarbij zwemmers zwemmen met de zelfde snelheid. De trainer zal hiervoor de splitsing bepalen.



Na de training:

1. Ga op aanwijzen van de trainer het water uit en pak je eigen tas met kleding en schoenen.
2. Ga niet douchen
3. Loop naar kleedhokje zonder kruis op de deur en kleed je om.
4. Zodra je bent omgekleed loop je naar de nooduitgang, je blijft niet binnen op elkaar wachten.

Reservering

Omdat het totaal aantal zwemmers bij de trimgroepen over het maximum van 15 zwemmers gaat, willen we beginnen met een reserveringsstelsel om te voorkomen dat we zwemmers moeten teleurstellen.

Mocht blijken dat dit niet nodig is, kunnen we hier nog van afwijken.

Vooralsnog kiest iedere zwemmer een tijdstip waarin hij of zij normaal ook zwemt. Mocht blijken dat enkele trimgroep uren leger zijn dan het maximaal is toegestaan, zullen we beslissen dat zwemmers mogen kiezen, dat is vooralsnog NIET de bedoeling.

Tijdschema:

MAANDAG		
Trimgroep >> Groep MA3		
19:45	19:55	Verzamelen bij ingang
19:55	20:05	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
20:05	20:55	Zwemmen groep MA3
20:55	21:00	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

WOENSDAG		
Trimgroep >> Groep WO1		
08:45	08:50	Verzamelen bij ingang
08:50	09:00	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
09:00	10:00	Zwemmen groep WO2
10:00	10:10	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

Trimgroep >> Groep WO3		
20:15	20:25	Verzamelen bij ingang
20:25	20:35	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
20:35	21:25	Zwemmen groep WO3
21:25	21:35	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

DONDERDAG			
Trimgroep >> Groep DO1		Trimgroep >> Groep DO2	
19:45	19:55	Verzamelen bij ingang	
19:55	20:05	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad	
20:05	20:55	Zwemmen groep DO1	
20:45	20:55		Verzamelen bij ingang
20:55	21:00	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden	
20:55	21:05		Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
21:05	21:55		Zwemmen groep DO2
21:55	22:05		Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

Masters

Hierbij gelden strenge regels, ook voor de zwemmers zelf. Daarnaast is belangrijk dat de zwemmers ook de afstand bewaren richting de trainer.

Na afloop van de training verlaat de zwemmer ook via de zijdeur de Zuiderpoort en loopt van daar uit naar zijn of haar fiets, dan wel ouder in de auto. Het is niet toegestaan dat ouders rondlopen bij de kleedlokalen.

Voor de training:

1. Bij slecht weer mogen de kinderen ook binnen verzamelen;
2. Luister goed naar de instructie uitleg hoe we samen te werk gaan, zeker de eerste training;
3. Zodra je een seintje krijgt om naar binnen te gaan, mag je richting de eerste deur lopen;
4. Voordat je de zwemhal binnen loopt, trek je je schoenen uit;
5. Aan de linkerkant van het bad (brede perron) trek je jouw overkleding uit en stop je die in een tas, en wacht zodra je klaar bent op verdere instructies;
6. Als de vorige groep de zwemhal verlaten heeft mag je op aangeven van de trainer naar de overzijde van het bad gaan, je loopt via de duikplanken zijde.
7. Zoek een plaatsje om jouw spullen neer te zetten en meld je dan bij jouw trainer.

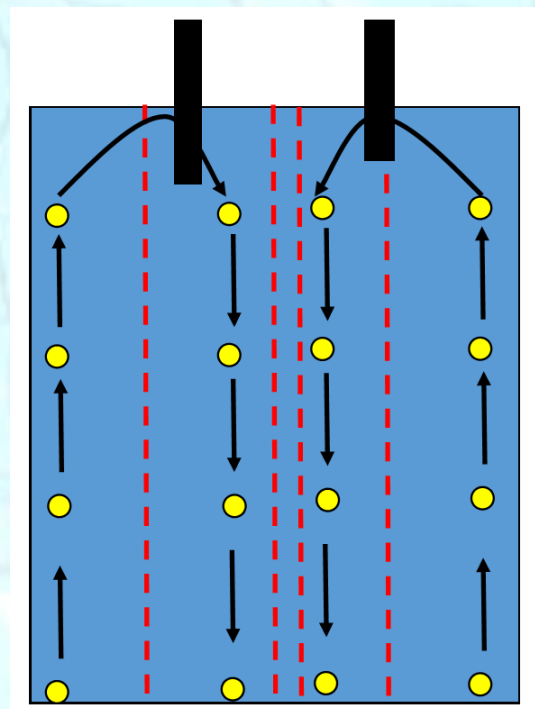
Tijdens de training:

1. Blijf binnen je eigen aangewezen baan
2. Voer de aanwijzingen van de trainer op
3. Houd onderling 1,5 afstand ook in het water
4. Ga niet naar het toilet
5. Ga niet douchen

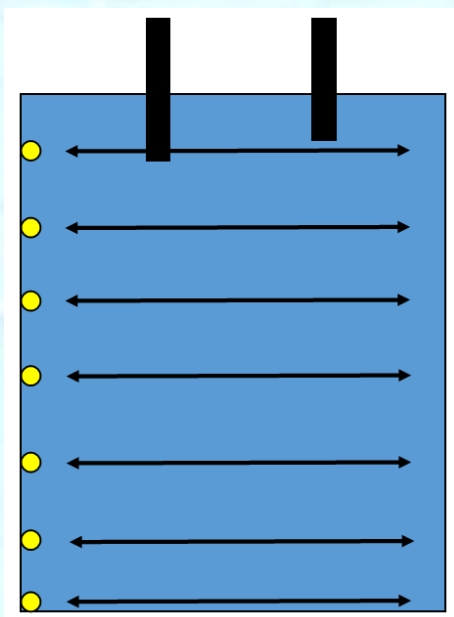
Trainingsmethode:

We delen het bad in 2 grote banen. Één baan bestaat uit 2 reguliere banen. Waarbij we in de ene baan heen zwemmen en via de andere baan terug. Dus vanuit het ondiepe vertrekken de zwemmers in baan 1 richting het diepe, daar gaan ze onder de lijn door en komen ze in baan 2 terug. Bij langere afstanden (advies: niet meer dan 200 meters ivm inhalen) is dit ook goed te doen. Mocht iemand een ander wil inhalen tikt deze vriendelijk tegen de voeten van de voorganger en gaat de voorganger aan het einde van de baan even opzij en laat de ander voor.

In het midden van het bad leggen we 2 lijnen, waardoor een ruimte gemaakt wordt tussen baan 2 en 3. Het is belangrijk dat de zwemmers een baan kiezen waarbij zwemmers zwemmen met de zelfde snelheid. Als we estafettes willen oefenen zou dit ook kunnen als zwemmers op de kant voldoende afstand houden en we enkel in een baan gaan zwemmen.



Mocht de opkomst van een training bestaan uit zwemmers die qua snelheid nogal uit elkaar ligt, kan er natuurlijk ook voor gekozen worden om in de breedte te trainen, dit is aan de trainer te bepalen.



Hierbij kan iedere zwemmer zijn eigen tempo aanhouden en ze elkaar niet hoeven in te halen. Als we in de breedte gaan zwemmen, kunnen we over de lengte slechts 15 zwemmers kwijt, om de 1,5 meter te kunnen garanderen. Dat komt dan ook mooi overeen met het aantal beschikbare kleedhokjes.

Na de training:

1. Ga op aanwijzen van de trainer het water uit en pak je eigen tas met kleding en schoenen.
2. Ga niet douchen
3. Loop naar kleedhokje zonder kruis op de deur en kleed je om.
4. Zodra je bent omgekleed loop je naar de nooduitgang, je blijft niet binnen op elkaar wachten.

Tijdschema:

		MAANDAG
		Masters >> Groep MA4
20:45	20:55	Verzamelen bij ingang
20:55	21:05	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
21:05	21:55	Zwemmen groep MA4
21:55	22:05	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

		WOENSDAG
		Masters >> Groep WO3
21:15	21:25	Verzamelen bij ingang
21:25	21:35	Uitkleden overkleding en meenemen naar het zwembad
21:40	22:20	Zwemmen groep WO3
22:20	22:30	Uit het water gaan en spullen pakken, omkleden

Reservering

Omdat het totaal aantal zwemmers voor dit uur over het maximum van 15 zwemmers gaat, willen we beginnen met een reserveringsysteem om te voorkomen dat we zwemmers moeten teleurstellen.

Mocht blijken dat dit niet nodig is, kunnen we hier nog van afwijken.

EHBO

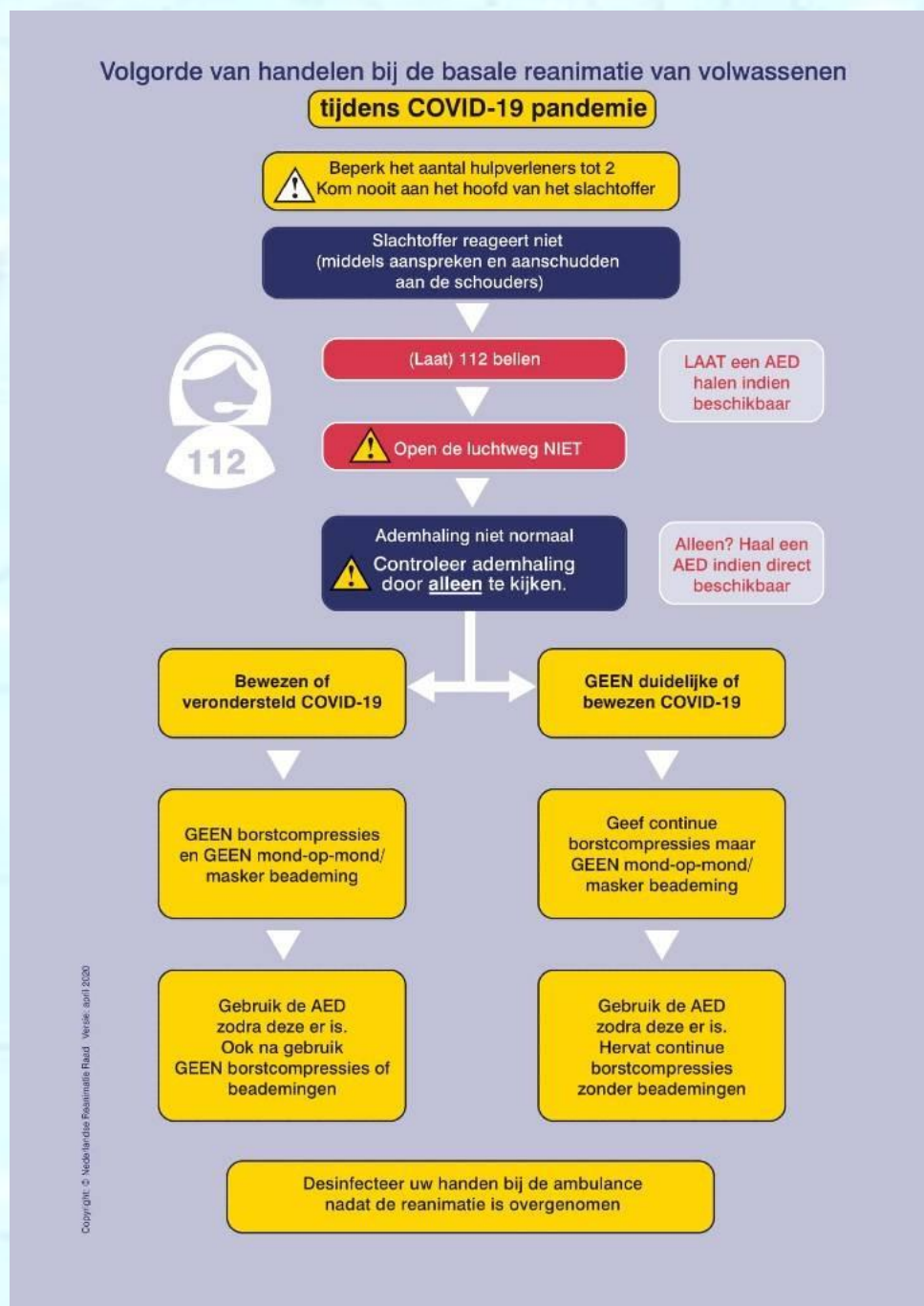
Zoals jullie weten zijn al onze trainers steeds druk bezig met het halen van allerlei benodigde papieren om jullie op een zo veilig mogelijke manier training te geven.

Echter brengt Corona daar roet in het eten, niet alleen voor de opleiding, maar ook indien zich ernstige situatie voordoen, zoals reanimatie.

Wij willen daarom duidelijk ons standpunt aan jullie mee geven.

Mocht er een ongeval plaats vinden, dan hanteren wij de adviezen van de gezamenlijke EHBO organisaties.

Deze zijn als volgt.



Wijzigingen aan dit document

Versie	Datum	Door wie	Wat is er gewijzigd
1.0	18-05-2020	Edward	Eerste document
1.1	18-05-2020	Edward	<ul style="list-style-type: none">- Enkele schrijffouten- Opmerking over de chloorwaarden (Pagina 6)- Extra verduidelijking basis afspraken (Pagina 8)
1.2	19-05-2020	Edward	<ul style="list-style-type: none">- Woensdagochtend training kan ook doorgaan (per 27 mei 2020)- Tijdschema aangepast voor diverse groepen, deze waren niet allemaal correct.
1.3	20-05-2020	Edward	<ul style="list-style-type: none">- Enkele schrijffouten
1.4	21-05-2020	Edward	<ul style="list-style-type: none">- Aanvullingen op pagina 6 (route en kleedhokjes gebruik)- Woensdagtraining kinderen <13 jaar, op pagina 13- Aanvulling over reserveringen, per groep- Uitleg reserveringsstelsel op pagina 10 en 11