

Beste zwemmers/ouders,

Indien er op korte termijn geen nieuwe maatregelen komen, kunnen we ervan uit gaan dat we na de zomervakantie weer kunnen gaan starten met de zwemlessen.

Bij het starten van de zwemlessen moeten we ons houden aan de richtlijnen van de rijksoverheid en de sportkoepels *. Hieronder zetten wij de basisregels uiteen die van toepassing zijn voor iedereen binnen onze vereniging:

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- 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 je kind weer laten 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;
- Blijf 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 (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar);
- 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 of niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
- Douche thuis en niet op de sportlocatie;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Kom (als sporter) niet eerder dan 5 minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

Aan bovenstaande richtlijnen willen wij graag de volgende algemene punten toevoegen:

Behoor je zelf tot een risicogroep met betrekking tot je eigen gezondheid, maak dan voor jezelf een afweging of het verstandig is om te komen;

- Heb je iemand in jouw huishouden die tot de risicogroep behoort, maak dan een afweging of het verstandig is om te komen;
- Spreek elkaar aan op het moment dat iemand per ongeluk te dicht bij komt;
- Zorg dat er zo min mogelijk speeksel in het water komt;
- Schreeuwen, zingen en roepen is **NIET** toegestaan
- Hou je aan de voorgestelde routings-adviezen op de zwemlocatie;
- Volg altijd de instructies op van het zwembad personeel en onze medewerkers.

* Bronnen: NOC*NSF Protocol verantwoord sporten versie 3 & Protocol Verantwoord Zwemmen versie 1.1

Ouders/verzorgers, broertjes en zusjes

- Het is de bedoeling dat de zwemmer zonder begeleiding van de ouder/verzorger naar binnen gaat en de ouder/verzorger niet aanwezig is in de kleedruimte tijdens het omkleeden.
Ouders bereid uw kinderen hierop voor;
- Ouders/verzorgers wachten buiten (in eigen auto of op het buitenterrein);
- Niet zwemmende broertjes en zusjes mogen niet mee komen naar het zwembad;
- De tribune blijft tijdens de lessen en trainingen gesloten voor ouders/verzorgers;

Start 24/25 augustus.

Omdat veel kinderen niet meer gezwommen hebben sinds 17 maart en een aantal kinderen inmiddels een diploma hebben gehaald, moeten de groepen opnieuw worden samen gesteld. Om dit vanaf het begin in goede banen te kunnen leiden hebben we besloten om in het Ir. Ottenbad op twee verschillende data te starten. Alle kinderen die om 19.00u en 19.40u in het diepe bad zwemmen (oefenen voor ABC en zwemvaardigheden) starten op 24 augustus. De andere kinderen uit de ondiepe baden starten een week later op 31 augustus.

Alle kinderen die zwemmen in het Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep starten allemaal op 25 augustus.

Het aantal volwassene wat het 2^{de} en 3^{de} uur in Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep zwemt is te veel om allemaal tegelijk te starten. Daarom hebben we deze zwemmers in twee groepen verdeeld.

Groep 1 : 20 trimzwemmers

Groep 2 : rest trimzwemmers + degene die zwemles krijgen.

Om dit in goede banen te kunnen leiden dient iedere trimzwemmer zich, net zo als voor de vakantie, aan te melden als hij/zij komt zwemmen. Degene die zich aangemeld hebben krijgen dan een bericht of ze groep 1 of 2 zijn.

Voor het Ir. Ottenbad is dit niet meer nodig omdat we hier voldoende omkleedruimte hebben om iedereen in een keer te laten starten.

Routing en omkleeden.

- We kunnen nog steeds beperkt gebruik maken van de kleedlokalen in beide zwembaden, daarom moeten we de groepen splitsen om aan de maatregelen te kunnen voldoen.
- Iedereen dient thuis zijn/haar zwemkleding aan te doen onder hun gewone kleding, het kan zijn dat er aan de badrand uitgekled moet worden.
- Zorg dat je op tijd aanwezig bent. Indien te laat of op het verkeerde tijdstip, zal er GEEN toegang zijn tot het zwembad.
- Verzamelen Ir. Ottenbad buiten bij de ingang, de Tongelreep vooraan in de hal.

- In de badinrichting zijn 1,5 meter zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen.
- Kleding wordt in een tas meegenomen naar het bad en daar op de daarvoor bestemde plaatsen neergezet. Volg hiervoor de aanwijzingen van de corona-coördinator op.
- Voor de juiste aanvang-, zwem- en aankleedtijden verwijzen wij u naar de bijlage.

BIJLAGE 1:

- Ir. Ottenbad.

Uur	Bad	verzamelen	uitkleden	zwemmen	aankleden	buiten
1 ^{ste}	diep	18.50u	18.55u	19.00u	19.30u	19.40u
1 ^{ste}	ondiep*	19.00u	19.05u	19.10u	19.40u	19.50u
2 ^{de}	diep	19.30u	19.35u	19.40u	20.10u	20.20u
2 ^{de}	ondiep*	19.40u	19.45u	19.50u	20.20u	20.30u
3 ^{de}	alle	20.20u	20.25u	20.30u	21.00u	21.10u
4 ^{de}	alle	21.00u	21.05u	21.10u	21.40u	21.50u

* met ondiep bedoelen we het instructiebad en het 1.20m bad (groepje 1 t/m 3)

- Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep.

Uur	Bad	verzamelen	uitkleden	zwemmen	aankleden	buiten
1 ^{ste}	diep	19.20u	19.25u	19.30u	20.15u	20.20u
1 ^{ste}	ondiep	19.20u	19.25u	19.30u	20.15u	20.20u
2 ^{de}	diep 1	20.15u	20.20u	20.25u	20.55u	21.05u
2 ^{de}	diep 2	20.25u	20.30u	20.35u	21.05u	21.15u
2 ^{de}	ondiep	20.25u	20.30u	20.35u	21.05u	21.15u
3 ^{de}	diep 1	21.05u	21.10u	21.15u	21.45u	21.55u
3 ^{de}	diep 2	21.15u	21.20u	21.25u	21.55u	22.05u
3 ^{de}	ondiep	21.15u	21.20u	21.25u	21.55u	22.05u

Diep 1: 20 trimzwemmers

Diep 2: rest trimzwemmers + degene die les krijgen in het diepe bad