



Hallo allemaal,

Zoals in een eerdere mail is aangekondigd gaan we woensdag 19 augustus weer starten met onze verenigingsactiviteiten.

We hebben "corona-verantwoordelijke mensen" bij alle verenigingsuren aangesteld, die u zullen helpen met het volgen van de richtlijnen. Mochten er regels moeten worden aangepast, dan krijgt u hierover een mail.

Zorg ervoor dat u goed op de hoogte bent van de "corona regels verantwoord zwemmen bij de gemeentelijke zwembaden, afgestemd op zwemvereniging DZN, versie 14-8-2020", zie onder. Lees dit zorgvuldig door zodat u goed voorbereid naar het zwembad komt.

Op deze manier hopen we veilig de lessen te kunnen hervatten.

Zijn er nog vragen, mail dan naar voorzitter@dzngroningen.nl.

Corona regels verantwoord zwemmen bij de gemeentelijke zwembaden.

Afgestemd op de zwemvereniging DZN Groningen. Versie 14-8-2020

Voor zwemmers:

1. Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Tijdens specifieke activiteiten in het water met een instructeur zijn afwijkingen hierop mogelijk;
2. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op; in dit geval de corona-verantwoordelijke persoon binnen onze vereniging.
3. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
4. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
5. Blijf thuis als u de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
6. Blijf thuis als iemand in uw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;

7. Blijf thuis als iemand in uw 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);
8. Blijf thuis als u het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
9. Blijf thuis als u in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
10. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
11. Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan.

Bezoek van het zwembad

Routing/aanmelden:

1. De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar;
2. 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;
3. Inchecken gebeurt bij de "corona-verantwoordelijke persoon" van de vereniging. In de Kardinges is dat in de gang nadat u door de tourniquet bent gegaan. In de Parrel is dat in de hal van het zwembad, voordat u door de tourniquet gaat.
4. De corona-verantwoordelijke persoon bewaakt het aantal aanwezige bezoekers zodanig dat de 1,5 meter afstand niet in het geding komt.

Omkleden:

Deelnemers komen met hun zwemkleding onder de gewone kleding aan naar het zwembad. Trek thuis je badkleding aan onder je gewone kleding. Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de les naar de ingang van de locatie. Vervolgens volgt u de aangegeven route naar de zwemzaal (hiermee kunnen we de verschillende groepen scheiden. Ingaand en uitgaand publiek lopen zo niet tegen elkaar in). Aan het bad kleedt u zich om op de daarvoor aangegeven plaats. Neem een tas mee, waarin de kleding kan worden opgeborgen. Deze kan dan op een aangegeven plaats worden neergezet. Na afloop kan men kort afdouchen (**geen haren wassen** enz.) en kan gebruik gemaakt worden van wisselcabines of de gemeenschappelijke kleedruimten, mits de 1,5 meterrichtlijn gewaarborgd kan worden (volg hiervoor de instructies van de corona-verantwoordelijke persoon op). Gebruik van de toilettafels en haren föhnen na het zwemmen is **niet** mogelijk.

Douche en toiletgebruik:

1. Bezoekers/zwemmers worden voorafgaand aan bezoek verzocht thuis naar toilet te gaan;
2. Toiletbezoek is mogelijk maar dient tot een minimum beperkt te worden.

Leszwemmen voor kinderen (tot max. 10 jaar) die moeten worden begeleid door een ouder:

1. Er mag 1 ouder/begeleider mee het gebouw in om mee te helpen omkleden. Zorg dat je kind de zwemkleding al aan heeft onder de gewone kleding. Dit bevordert de doorstroming. Zorg dat je kind al thuis naar het toilet is geweest. Neem als ouder/begeleider badslippers mee, zodat u de zwemzaal veilig kunt betreden. Wij zijn tevens verplicht om de naam, geboortedatum, telefoonnummer en e-mailadres van de ouder/begeleider te noteren.

2. De inrichting voor het omkleden van ouders/verzorgers en kinderen is zo gemaakt dat iedereen de tot elkaar gehandhaafde afstand aan kan houden. Indien de lokale situatie dit vereist zal gefaseerd omgekleed worden;
3. Ouders zitten tijdens de zwemles op de tribune; de routing om naar de tribune te gaan wordt aangegeven.
4. Ouders houden te allen tijde 1,5 meter afstand tot personen van 13 jaar en ouder die niet uit hetzelfde huishouden komen.
5. Vijf minuten voor het einde van de les ga je naar beneden en haal je je kind en mag je naar een aangewezen kleedkamer. Doe dit zo snel mogelijk en ga zo snel mogelijk naar huis. De kinderen kunnen **kort** douchen na de les.
6. Zorg dat je 1,5 meter afstand houdt tot andere ouders en de zweminstructeurs en volg de andere adviezen van het RIVM zoals: blijf thuis bij klachten.

Zwemlessen:

1. De zweminstructeur geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter van de kinderen ouder dan 12 jaar en volwassenen, in het water geldt geen afstand van 1,5 meter;
2. Bij kinderen tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht;
3. De zweminstructeur houdt een afstand van 1,5 meter aan tot ouders/verzorgers en begeleiders.

Groepsactiviteiten:

1. Tijdens de activiteiten is normaal spelcontact toegestaan voor alle leeftijden;
2. Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen.

Bron: Verantwoord zwemmen, versie 2.1