

Plan van aanpak: Verantwoord sporten binnen de 1,5 meter samenleving.

Namens de onderwatersportvereniging Aqua Delfia is dit plan van aanpak opgesteld. Vanuit de branche organisatie Werkgevers in de Zwembaden en Zwemscholen (WiZZ) hebben wij bericht gekregen over hoe we het zwemmen weer kunnen opstarten in Fase 1. De regels zijn inmiddels iets versoepeld. De regels die wij zullen toepassen zijn opgesteld om onze veilig sport kunnen beoefenen.

Aqua Delfia beoefent een aantal sporten: Onderwaterhockey, Onderwatervoetbal, Scuba diving en conditiezwemmen. Aqua Delfia heeft geen jeugdleden.

Scuba Diving, onderwaterhockey, vinzwemmen en onderwatervoetbal vallen onder het protocol Veilig onderwatersporten van de NOB en PADI. Scuba diving en onderwatervoetbal is in fase 1 toegestaan. Onderwater hoeft er geen 1.5 meter afstand gehouden te worden. Bovenwater wordt contact vermeden en moet wel 1.5 meter afstand gehouden worden.

Onderwaterhockey is vanaf 1 juli weer toegestaan.

Dit protocol heeft alleen betrekking op het conditiezwemmen, onderwatervoetbal en onderwaterhockey.

Algemene uitgangspunten

Ondergaande punten worden de basis voor de nieuwe social distancing regels die van toepassing zullen zijn bij ons verenigingszwemmen:

- Veilige omgeving voor alle vrijwilligers en zwemmers.
- Het bieden van een gezonde activiteit.
- Naleven van de 1,5 meter maatregel.
- Er is nimmer sprake van rechtstreeks fysiek contact tussen zwemmer, vrijwilliger en/of medewerkers van Kerkpolder.
- Aanvullende hygiëne maatregelen.

Om de uitgangspunten na te kunnen leven zijn de maatregelen in onderstaande 4 clusters verdeeld:

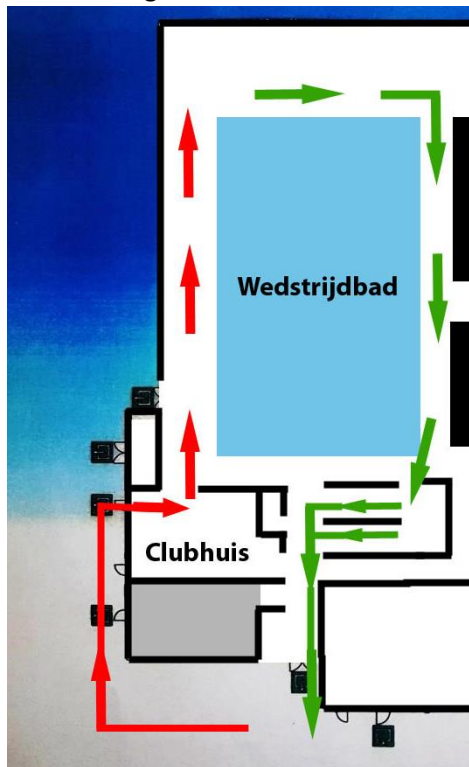
1. Beheersen bezoekersstroom rondom het zwembad
2. Veiligheid en hygiëne voor vrijwilligers
3. Veiligheid en hygiëne voor zwemmers
4. Regels voor individuele zwemmer

Alle regels zijn gemaakt op basis van de richtlijnen van het RIVM dd 15 mei 2020, -het protocol van Wizz: "Branche-specifieke aanvulling: zwembaden" dd 16 april 2020, het protocol Verantwoord Zwemmen v1.6 d.d. 18 juni 2020, Richtlijn Veilig Zwemmen in Coronatijd versie 5 dd 8 mei 2020, het protocol Veilig onderwatersporten van de NOB en PADI dd 8 mei 2020 en Leidraad heropening Sportfondsenaccommodaties dd 14 mei 2020.

1. Beheersen bezoekersstroom rondom het zwembad

- Het maximaal aantal deelnemers dat bij Aqua Delfia in fase 1 aan de conditietraining in het zwembad kan meedoen hoeft niet langer 32 personen of minder in het eerste uur te zijn, zolang iedereen zijn/haar plek reserveert. Dit aantal komt van 8 personen per baan (25 m lengte met 3m afstand = 8 personen) vermenigvuldigd met 4 banen. Dat voldoet aan de 1 persoon op 10m² (het zwembad is 14 bij 25 m, dus max 35 personen).
- Om het maximaal aantal zwemmers niet te hoeven controleren, moeten leden zich opgeven via aanmelder.nl. De link voor het aanmelden staat op www.aquadelfia.nl/covid-19. Aanmelden kan tot 2 uur voor aanvang van de training (dus donderdag voor 19u)!
- Zwemmers hebben zelf en niemand in hun huishouden de afgelopen 24 uur geen ziekteverschijnselen (koorts van 38 graden of hoger, droge hoest, vermoeidheid, keel- of hoofdpijn, diarree, aangetast smaak- en reukvermogen). Als er Corona is vastgesteld bij henzelf of iemand in hun huishouden, dan mogen er 14 dagen geen ziekteverschijnselen meer zijn voor er weer gezwommen mag worden.
- Zwemmers zijn voor hun vertrek naar de WC gegaan, zodat bezoek aan de WC in het zwembad geminimaliseerd is. Mochten leden toch de WC van het zwembad moeten gebruiken, dan wordt die door het lid zelf gereinigd voor en na gebruik.
- Zwemmers moeten thuis douchen en zwemkleding aantrekken.
- Bidons moeten thuis worden gevuld.
- Neem shampoo of defogmiddel mee als uw bril beslaat. Gebruik geen speeksel voor het zicht in uw bril!
- Leden worden verzocht niet te vroeg te komen (max 10 min voor 9).
- We gebruiken het zwembad na DRB. DRB gaat de hoofdingang gebruiken. Aqua Delfia blijft de verenigingsingang gebruiken. Uitgaande DRB'ers kruisen alleen met aankomende AD'ers bij de poort. De poort zal geheel geopend worden, zodat er voldoende ruimte is om elkaar te kruisen.
- De poort en verenigingsingang zullen open staan, zodat die klink en dranger alleen door 1 vrijwilliger voor en na het zwemmen hoeft aangeraakt te worden (om deze open te zetten).
- Een binnendeur kan eventueel ook via de elleboog worden geopend (zodat die klink ook niet met handen aangeraakt hoeft te worden).
- De gang is 2,7 m breed, dus leden die naar binnen gaan bij het kruisen van naar buiten gaande leden de muurkant aanhouden zodat er 1.5 m afstand blijft. De deuren hebben ramen, als er iemand door de deur gaat wacht je 1.5 meter buiten de deur tot de ander de deur door is (uitgaand verkeer heeft bij twijfel voorrang).

- De routing van binnenkomst is via de buitendeur:



- AD'ers zullen zich in en buiten de kantine van D'Elft verzamelen 1.5 m uit elkaar. Mocht het regenen zal de vergaderruimte worden geopend. In de kantine kan rondom 9 uur de schoenen worden uitgedaan en in de tas mee naar het zwembad meegenomen worden. De bovenkleding kan in het zwembad worden uitgetrokken.
- Leden raken geen spullen (tassen, vinnen, snorkels en brillen) van andere leden aan.
- Om 9 uur of maximaal 5 over 9 zal het zwembad worden betreden. Het zwembad zal dan geen DRB'ers meer bevatten.
- Loop met je spullen zo ver mogelijk naar achter door en zet je spullen aan de raamkant op de bank, daarna kan het zwembad aan de glijbaan kant worden betreden.
- Wacht niet op de instructies van de conditietrainer en begin gelijk in te zwemmen.
- Een zwembaan is gem. 2,8 m breed, dus net niet ruim genoeg om 2 richtingen in 1 baan mogelijk te maken. Als je elkaar moet kruisen ga dan aan de zijkant zwemmen (hou rechts aan), maar hou er ook rekening mee dat in de aangrenzende baan ook mensen kunnen zwemmen die moeten uitwijken. Een stukje onderwater zwemmen is soms een goede oplossing om de afstand te garanderen! Wellicht wordt er bij de oefeningen heen- en terugzwembanen aangewezen.
- Inhalen is vrijwel onmogelijk, en kan alleen als er meer dan voldoende ruimte is (er dus geen aankomende zwemmer komt en de langzame zwemmer rechts kan aanhouden, zodat de sneller zwemmende persoon links kan inhalen) en er ook in de aangrenzende banen geen verkeer te verwachten valt. Het is beter om een zwembaan uit te zoeken waarbij de zwemmers ongeveer dezelfde snelheid hebben.
- Er worden alleen oefeningen gedaan waarbij 1,5 meter afstand boven water wordt gehouden. Hangen aan de kant moet worden vermeden (geen groepjes aan de kant hangende zwemmers). Mochten zwemmers willen uitrusten, dan kunnen ze uit het zwemwater klimmen en in elk geval op 1.5 m van de rand en als afstand van andere uitrustende zwemmers staan of zitten. Als ze uitrusten kunnen ze het zwembad weer betreden, maar ze moeten wel kijken waar er ruimte is. Conditietrainers kunnen bijvoorbeeld

opdrachten gedurende een bepaalde periode in tijd geven ipv in aantal banen (of in elk geval dat er niet op elkaar wordt gewacht).

- Na het zwemmen mag de douche van het zwembad worden gebruikt indien deze niet is afgesloten en er 1,5 meter afstand gehouden wordt. In de kleedkamers moet altijd 1,5 meter in acht worden genomen. Dus worden er max 6 personen in de kleedkamer tegelijkertijd toegestaan. De kleedkamers zijn afgezet met linten:



- Leden wordt verzocht om na het zwemmen zich zo snel mogelijk af te drogen, om te kleden en te vertrekken.
- De kantine kan vanaf 1 juli 2020, onder de voorwaarde van 1,5 meter afstand bewaren, weer worden gebruikt.
- Aanwijzingen van het zwembad (zowel via geplastificeerde teksten die zijn opgehangen als van het personeel), de trainers en het bestuur dienen opgevolgd te worden.

- 2. Veiligheid en hygiëne voor vrijwilligers.** Aangezien wij onbeheerd huren, zullen er geen medewerkers van het zwembad aanwezig zijn. Tenzij zij aan het einde van de avond het zwembad af moeten sluiten. Hiervoor zullen we overleg plegen met zwembad Kerkpolder. Aangezien wij alleen volwassen leden hebben, gaan we ervan uit dat zij, bij onverhoopt gebruik van de toiletten, deze ook zelf weer schoonmaken voor en na gebruik. Het bestuur zorgt ervoor dat er wekelijks iemand eventueel de poorten en deuren openen (of de deurdranger vastzetten) en dat iemand aan het einde van de avond de deuren sluiten en klinken en deurdrangers reinigen, net als de tafels in de kantine en bankjes in de kleedkamers.

3. Veiligheid en hygiëne voor zwemmers

- De 1,5 meter regel dient overal in acht worden genomen. Ten aanzien van de te nemen hygiëne maatregelen volgen we altijd de richtlijnen die de RIVM hierin stelt.
- Binnendeuren kunnen eventueel ook met de elleboog worden geopend.
- Contactoppervlakten schoonhouden: de kleedkamers, toiletten worden schoongehouden door de leden.

4. Regels voor de individuele zwemmer

- Houd 1,5 meter afstand.
- Blijf thuis als je of iemand in jouw huis een van de volgende klachten hebt (of de afgelopen 24 uur): neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
- Blijf in elk geval 14 dagen thuis als er bij je of iemand in jouw huis Covid-19 is vastgesteld.
- Doe thuis je zwemkleding aan en neem schoon ondergoed mee naar het zwembad.
- Arriveer niet eerder dan 10 minuten voor aanvangstijd van les of starttijd.
- Vermijd toiletgebruik in het zwembad.
- Raak geen spullen van een ander aan (leen geen spullen uit).
- Gebruik geen speeksel om je bril schoon te krijgen, maar gebruik shampoo of defogmiddel.
- Bij onverhoopt toiletgebruik, maak de aangeraakte onderdelen zowel voor als na gebruikt schoon.
- Houd rekening met de andere zwemmers.
- Vermijd fysiek contact met andere zwemmers.
- Ga na het zwemmen meteen naar huis.
- Volg de aanwijzingen van het personeel, trainers en het bestuur.

Door middel van het toepassen van deze regels hopen wij onze sport te kunnen blijven beoefenen. Bij overgang naar Fase 2, zullen wij het plan van aanpak aanpassen aan de hand van de daarvoor opgesteld richtlijnen vanuit het WIZZ.

Binnen Aqua Delfia is Rutger Laarveld corona verantwoordelijke, met als backup Andy Schaftenaar.

Vragen en opmerkingen hierover kunnen zoals altijd worden gesteld aan bestuur@aquadelfia.nl.