

Plan van Aanpak



Heropening zwembaden Groningen

Inleiding

Voor de heropening van de zwembaden en het herstarten van verenigingsactiviteiten binnen het zwembad is een plan van aanpak vereist. Zwemvereniging Zwem Goud geeft door middel van dit Plan van Aanpak (PvA) inzicht in hoe ze haar trainingen gaat inrichten. Het betreft hier de inrichting tijdens 'fase 1' van het Protocol Verantwoord Zwemmen (PVZ). Ons PvA is overeenkomstig dit protocol.

Algemene informatie

Zwem Goud heeft wekelijks twee trainingsuren:

- Op woensdagavond van 19.00 tot 20.00 uur in het Oude Helperbad
- Op vrijdagavond van 20.00 tot 21.00 uur in het Nieuwe Helperbad

Conform het PVZ dient er een coronacoördinator (CC) aangesteld te zijn binnen de vereniging. Zwem Goud heeft een **algemeen coördinator, tevens aanspreekpunt voor de gemeente: Gert Luttje, bereikbaar op voorzitter@zwemgoud.nl of telefoonnummer 06 12 27 61 11**. De bestuursleden zijn bij toerbeurt CC bij de trainingen (zie bijlage 1).

Daarnaast houdt de trainer van Zwem Goud toezicht op de uitvoering van het PvA. De CC vertegenwoordigt de vereniging in geval van problemen en dienen als aanwezig contactpersoon.

Dit PvA is bedoeld voor Sport050. De leden worden separaat per e-mail geïnformeerd. Daarnaast worden alle veiligheids- en hygiëne-eisen, evenals andere aanvullende informatie, beschikbaar gesteld op <https://www.zwemgoud.nl/corona/>.

Het Zwem Goud bestuur en de CC evalueren wekelijkse de gang van zaken. De uitkomsten hiervan worden gedeeld in een wekelijks overleg tussen de CC en een afgevaardigde van Sport050.

Veiligheids- en hygiëne-eisen

Voor eenieder die onze trainingen bezoekt conformeren wij ons volledig aan de veiligheids- en hygiëne-eisen gesteld in het PVZ:

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- 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;
- 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;
- Blijft thuis als je in thuis-isolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;

Plan van Aanpak



Heropening zwembaden Groningen

- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- 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 aan zitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Maak gebruik van badslippers.

Voor de zwemmers

- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
- Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor de afgesproken starttijd naar het Helperbad;
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
- Trek thuis je badkleding aan. In het zwembad wordt aangeduid van welke (gedeelten van) omkleedruimtes gebruikt kunnen worden voor het uitkleden en omkleden na afloop van de training.
- Douche thuis voor en na het zwemmen. Douchen in het zwembad is niet mogelijk;
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.

Trainingen

Alle zwemmers zijn ouder dan 12 jaar. Zij zwemmen banen zoals hieronder wordt beschreven. De trainer geeft instructies vanaf de kant. De leden zullen geen materialen gebruiken.

Tijdens de trainingen zwemmen onze leden in de lengte van de ene naar de andere kant van het zwembad.

Het **Nieuwe Helperbad** heeft vijf wedstrijdbanen. De beide buitenste banen zijn extra breed. De totale breedte van het bad is 15 meter. Hierin zijn door middel van lijnen drie vakken van 5 meter breed gemaakt. De lijnen liggen permanent in het water. Per vak mogen maximaal 8 zwemmers liggen. Derhalve hebben we in het Nieuwe Helperbad plaats voor maximaal 24 zwemmers per training.

Het **Oude Helperbad** heeft vier wedstrijdbanen, opgedeeld in twee vakken. Deze bieden plaats aan maximaal 16 zwemmers.

Om het maximale aantal zwemmers plaats te kunnen bieden, moet er tijdens de trainingsactiviteit gelet worden op optimaal indelen op zwemsnelheid. Zwemmers hebben ieder een eigen, vaste start- en rustplek, waardoor ook op stilstande momenten de 1,5 m wordt gewaarborgd (zie bijlage 2).

Plan van Aanpak



Heropening zwembaden Groningen

Door middel van een fluitsignaal maant de trainer tot stoppen. De zwemmers maken hun baan af en zwemmen naar hun vaste rustplek. Tijdens het zwemmen houden de zwemmers zowel in de lengte als in de breedte 1,5 m afstand tot andere zwemmers. De zwemmers hebben voldoende 'zwemdiscipline' om dit mogelijk te maken. De trainer zal hier vanaf de kant op toezien.

Instructies voor de zwemmers

De bovenbeschreven aanpak leidt tot de volgende instructies voor onze leden.

Aanmelden voor een training

1. Ga naar https://www.supersaas.nl/schedule/Zwem_Goud/
2. Log in met je e-mailadres en het wachtwoord *zgreserv20*
3. Je komt in het overzicht van deze week (met alleen de woensdag- en vrijdagtraining).
4. Klik op een trainingsblok om je aan te melden. Er verschijnt een pop-up waarop je de beschikbare plekken kunt zien. Je naam is al ingevuld. Door te klikken op 'Maak Reservering' maak de jouw aanmelding voor de training definitief.
5. Je krijgt een bevestigingsmail (check ook ff je spambox!).
6. Inschrijven kan vanaf 2 dagen voor de training tot 4 uur voor de training.
7. Wijzigen/annuleren kan tot 8 uur voor een training.
8. DUS: Als je ingeschreven hebt, maar toch niet kunt, of als je de onder 'veiligheids- en hygiëne-eisen' genoemde klachten hebt ontwikkeld, MOET je dat uiterlijk 8 uur van tevoren laten weten door in te loggen en je reservering te verwijderen.
9. De trainer en de coronacoördinator (CC) maken de baanindeling.
10. Als er nog wel plek is, kunnen tussen 8 en 4 uur voor een training de laatste aanmeldingen worden gedaan.
11. Is de training vol, dan kom je op de wachtlijst te staan. Zegt een zwemmer af, dan ontvang je een mail met een bevestiging dat je kunt komen zwemmen.
12. Je aanmeldgegevens worden per training 4 weken bewaard i.v.m. evt. benodigd 'bron- en contact-onderzoek', daarna wordt het bestand verwijderd. Door je voor de training in te schrijven ga je hiermee akkoord.

NB. Je kunt de agenda ook benaderen via je smartphone. Je kunt hem toevoegen als was het een App door de functie 'Zet op beginscherm' (iPhone) of 'Toevoegen aan startscherm' (Android) te gebruiken. Er wordt een icoontje aan het startscherm toegevoegd waarmee je rechtstreeks naar de agenda gaat.

Van huis tot aan het water

1. Kom op zijn vroegst maximaal 5 minuten voor aanvang van de training naar het zwembad;
2. Kleed je thuis om: **zwemkleding onder je gewone kleding**;
3. Douche thuis en was je handen voor je vertrekt nogmaals;
4. Bij binnenkomst hoor je van de CC of de trainer op welke plek in het bad je die training zwemt (je 'hangplek'), zie bijlage 2;
5. Volg in het zwembad de gele lijn en op de aangegeven plekken doe je je kleding uit (om de 1,5 meter op de bank langs het zwembad) en doe alles in je tas;
6. Laat je tas op de bank staan;

Plan van Aanpak



Heropening zwembaden Groningen

7. Raak zo min mogelijk aan;
8. Ga direct naar je aangewezen zwemplek;
9. Houdt altijd 1,5 meter afstand tot iedereen;
10. **Kom op tijd, want te laat komen is niet meetrainen!**

In het water, zie tekeningen in bijlage 2

1. Het Oude Helperbad is ingedeeld in twee vakken: vak A = baan 1 en 2, vak B = baan 3 en 4;
2. Het Nieuwe Helperbad is ingedeeld in drie vakken: vak A = baan 1 en 2, vak B = baan 3 en 4; vak C = baan 5 en 6;
3. In elk vak liggen maximaal 8 zwemmers: 4 starten aan de ene kant en 4 aan de andere;
4. De zwemrichting is ene baan heen, andere terug (rechts houden, zoals altijd);
5. Inhalen niet toegestaan en altijd 1,5 achter elkaar afstand houden;
6. Zwem boven de zwarte lijn op de bodem, zodat je voldoende afstand van de tegenliggers houdt;
7. Het is verboden om op de lijnen te hangen;
8. Tijdens de trainingen gebruiken we geen hulpmiddelen (plankje, pullbuoy, zoomers, enz), ook niet die van jezelf;
9. Rust op je eigen plek;
10. Wisselen van plek kan alleen binnen je eigen viertal en in goed overleg (bijv. door eerder starten; je eigen hangplek wijzigt nooit, alleen de zwemvolgorde);
11. Aan elke kant ligt per baan het trainingsschema, binnen een baan stemmen de zwemmers met elkaar (aan weerszijden van de baan) met elkaar af wanneer gestart wordt;
12. De trainer blijft 1,5 meter van de zwemmers af.

Na de training:

1. Loop met je tas en kleding naar een kleedkamer of een badhokje (volg de pijlen); maximaal 6 personen in een kleedkamer;
2. Niet douchen;
3. Afdrogen en aankleden;
4. Meteen naar huis;
5. Niets en niemand aanraken.

Plan van Aanpak



Heropening zwembaden Groningen

BIJLAGE 1: toerbeurtschema coronacoördinatoren

Algemeen coördinator, tevens aanspreekpunt voor de gemeente: Gert Luttje, bereikbaar op voorzitter@zwemgoud.nl of telefoonnummer 06 12 27 61 11.

Meino Draaistra

Mark Kas

Marwin Krook

Herman Waterbolk

Vr 29 mei: Gert

Wo 3 juni: Herman

Vr 5 juni: Mark

Wo 10 juni: Marwin

Vr 12 juni: Meino

Wo 17 juni: Herman

Vr 19 juni: Gert

Wo 24 juni: Marwin

Vr 26 juni: Meino

Wo 1 juli: Mark

Vr 3 juli: Gert

Plan van Aanpak

Heropening zwembaden Groningen



BIJLAGE 2A: Zwembadindeling Oude Helperbad

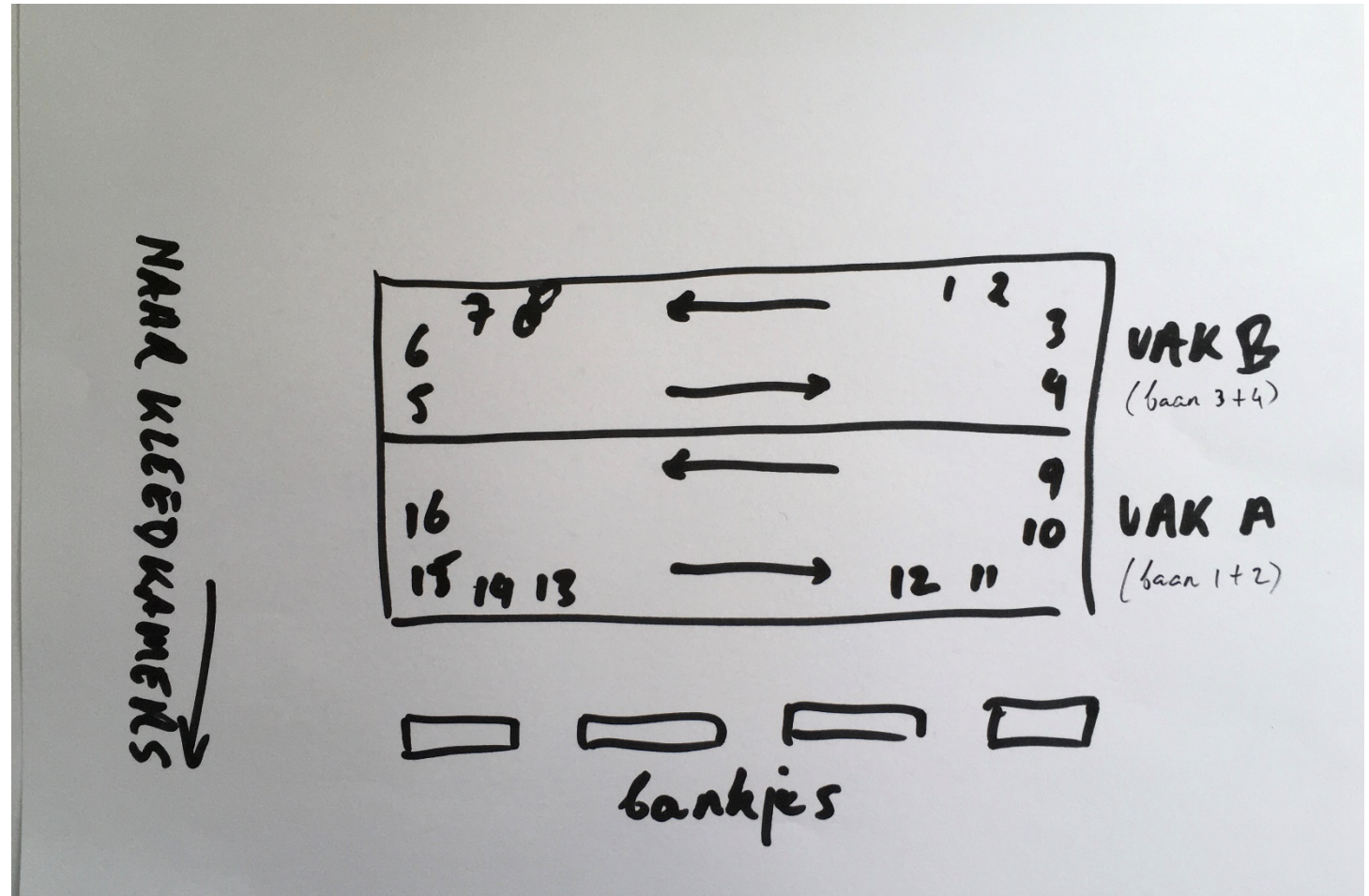
De rustplaatsen van de zwemmers vormen aan beide kanten van het bad een 'hoekje': twee liggen aan de lange kant, twee aan de korte, steeds op 1,5 meter afstand van elkaar.

Als een oefening begint, starten in vak A de zwemmers 9 en 13 en in vak B de zwemmers 1 en 5. Daarna (op minstens 1,5 meter afstand) 10 en 14, en 2 en 6, enz.

Zo ontstaan per vak twee 'treintjes' van 4 zwemmers die achter elkaar aan zwemmen.

De treintjes mogen elkaar niet inhalen. Dus in vak A blijft zwemmer 9 altijd achter zwemmer 16, en in vak B zwemmer 1 altijd achter zwemmer 8. Ook binnen de treintjes wordt er niet ingehaald.

Als de oefening stopt, maken de zwemmers hun baan af en gaan terug naar hun rustplaats.



Plan van Aanpak

Heropening zwembaden Groningen



BIJLAGE 2B: Zwembadindeling Nieuwe Helperbad

Zie de toelichting bij het Oude Helperbad. Het principe is in het Nieuwe Helperbad hetzelfde, met de toevoeging dat in vak B de zwemmers 9, 12, 13 en 16 in de rustperiodes even moeten watertrappen (ze mogen niet aan de lijnen hangen). Als er in de praktijk genoeg ruimte aan de kant is, kunnen ze aan de kant hangen (mits op 1,5 meter afstand van de andere zwemmers).

