

Plan van aanpak

Opstarten leszwemmen en zwemsporten in de coronacrisis
Bestuur Rijswijkse Zwemvereniging Excelsior

Rijswijk, 18 mei 2020



1 Inhoud

2 Inleiding 3
3 Opstarten 4
3.1 Coronacoördinator 4
3.2 Aanspreekpunt zwembaden 4
3.3 Zwemles 4
3.4 Zwemsporten 4
3.5 Activiteiten die we niet opstarten 5
3.6 Aantallen 5
3.7 Regels in het zwembad 5
3.8 Communicatie 5
4 Routing 6
4.1 Aanmelden leszwemmen 6
4.2 Aanmelden zwemsporten 6
4.3 Afmelden instructeurs en coaches 6
4.4 Routing leszwemmen kinderen 6
4.5 Routing sporters 7
5 Draaiboek opstarten 8
5.1 Dinsdag 8
5.2 Donderdag 9
5.3 Schema wisseling groepen 12
6 Protocol verantwoord zwemmen (bijlage) 13
6.1 Veiligheid en hygiëneregels 13
6.2 Voor zwemmers: 13
6.3 Huurder 14



2 Inleiding

Door het uitbreken van de wereldwijde coronapandemie kwam ook Nederland begin mei stil te liggen. Als gevolg van deze lock down werden de zwembaden Steenvoorde en de Schilp gesloten en moesten wij onze activiteiten stilleggen. Deze bestaan uit leszwemmen, zwemvaardigheid en de zwemsporten snorkelen, duiken, waterpolo en wedstrijdzwemmen.

Gedurende deze periode hebben wij steeds onze leden op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen rond de maatregelen die werden genomen. De richtlijnen die werden afgegeven door het RIVM en de KNZB zijn voor ons leidend.

Inmiddels is het half mei en lopen het aantal doden en zieken als gevolg van het coronavirus gelukkig terug. De regels kunnen geleidelijk versoepeld worden, maar dit alles onder voorbehoud, omdat het gevaar van een nieuwe uitbraak op de loer ligt. Reden om een goed plan van aanpak op te stellen voor het weder opstarten van onze activiteiten om de gezondheid van eenieder te waarborgen. Bij het opstellen wordt gebruik gemaakt van het protocol wat is opgesteld door het Platform Sportaanbieders. Het plan is opgesteld op verzoek van de Gemeente Rijswijk.

Namens het bestuur van RZV Excelsior,

Peter van Zijderveld
Secretaris



3 Opstarten

3.1 Coronacoördinator

Peter van Zijderveld wordt aangesteld als coronacoördinator. Hij is het aanspreekpunt voor de gemeente Rijswijk en de zwembaden de Schilp en Steenvoorde. Hij zorgt ervoor dat alle leden van RZV Excelsior worden geïnformeerd en geïnstrueerd over de maatregelen die worden genomen. Peter is bereikbaar op het mobiele nummer 06 229 68 517 of via de mail secretaris@rzv-excelsior.nl

3.2 Aanspreekpunt zwembaden

Dit zijn de zwemcoördinatoren. Zij zijn duidelijk herkenbaar als coronacoördinator. Zij instrueren de mensen in het zwembad en spreken mensen aan als er ongewenst gedrag wordt geconstateerd.

3.3 Zwemles

We starten met zwemles voor kinderen die gaan voor hun A, B of C diploma. Dit zijn kinderen tot en met 12 jaar. Volgens de richtlijnen van het RIVM en KNZB hoeven deze kinderen onderling geen afstand te houden. De instructeurs houden 1,5 meter afstand. Er wordt geen gebruik gemaakt van hulpmiddelen als drijvers e.d.
Ook kinderen die zwemvaardigheid 1, 2 en 3 volgen kunnen beginnen. Kinderen die ouder zijn dan 12 jaar houden 1,5 meter afstand.

3.4 Zwemsporten

De volgende sporten worden opgestart:
Snorkelen
De snorkelaars maken gebruik van hun eigen uitrusting.
Wedstrijdzwemmen
Bij wedstrijdzwemmen worden de banen breder gemaakt, zodat de 1,5 meter wordt gegarandeerd.
Waterpolo
Hier wordt alleen getraind en geen (oefen) wedstrijden gespeeld. Denk hierbij aan conditietraining, overgooien van een bal of het doelschieten.

Met wedstrijdzwemmen en waterpolo zitten wij in een startgemeenschap SG de Vliet samen met de zwemvereniging in Voorburg. De start van deze sporten moet nog worden vastgesteld in de verschillende commissies.



3.5 Activiteiten die we niet opstarten

Een aantal activiteiten starten wij nog niet op. Dit zijn:

- Zwemles voor volwassenen;
- Banen zwemmen;
- Zeemeerminzwemmen.

Reden dat wij deze onderdelen niet opstarten is het gebrek aan ruimte in het zwembad.

3.6 Aantallen

Wij volgen hierin de aanwijzingen van Optisport. In het ondiepe en diepe bassin mogen maximaal 75 personen. Zij gaan uit van 40 kinderen tot 12 jaar. De overige 35 personen moeten rondom 1,5 meter afstand houden. Het aantal van 75 is exclusief instructeurs en coaches. Ouders van kinderen kunnen wachten in het restaurant. Deze is zo ingericht dat de 1,5 meter is gewaarborgd. In het hoofdstuk ‘Routing’ wordt dit verder uitgewerkt. Omdat wij vooraf weten wie er komen, kunnen wij de aantallen in de gaten houden.

3.7 Regels in het zwembad

In het zwembad hanteren wij de volgende algemene regels:

- Zwemles gaat door als er voldoende hulpouders en instructeurs zijn;
- 1 ouder per kind;
- Kinderen hebben hun zwemkleding onder hun gewone kleding aan;
- Tas voor kleding meenemen;
- Tas labelen met naam kind erop;
- Geen broertjes en zusjes;
- Geen kinderwagens;
- Er kan niet worden gedoucht;
- Geen wc, alleen in uiterste nood;
- Er kan geen gebruik worden gemaakt van de haarfohns.

3.8 Communicatie

Er wordt op verschillende manieren naar de leden gecommuniceerd:

- Per email via sportlink;
- Bekendmaking via de website van RZV Excelsior;
- Bekendmaking via de facebook pagina van RZV Excelsior;
- Flyers en posters in het zwembad.

Leden kunnen natuurlijk ook terecht bij het secretariaat van RZV Excelsior. Secretaris houdt in de gaten dat de berichtgeving eenduidig is.



4 Routing

Optisport heeft in het pand een route uitgezet. Bij de bewegwijzering is gebruik gemaakt van posters, stickers, afzetlinten en belijning op de vloer. Op deze wijze wordt er een route gecreëerd waar je maar 1 richting uit kunt en waar je 1,5 meter afstand moet houden. RZV Excelsior zet extra vrijwilligers in langs de route om een goed verloop te waarborgen. Natuurlijk is er ook personeel van Optisport aanwezig.

4.1 Aanmelden leszwemmen

De kinderen die komen leszwemmen melden zich aan bij de kassa van het zwembad. Daar zijn lijsten aanwezig waar ze worden afgetekend. Kinderen die te laat komen worden niet meer toelaten.

4.2 Aanmelden zwemsporten

Waterpoloërs, wedstrijdzwemmers, snorkelaars en duikers dienen zich minimaal een dag voor de training aan te melden bij het secretariaat. Dit kan door het sturen van een mail of app bericht naar de secretaris. Mensen die zich niet aanmelden worden niet toegelaten.

4.3 Afmelden instructeurs en coaches

Instructeurs en coaches die verhinderd zijn moeten minimaal 1 dag dit melden aan secretaris. Op deze manier weten we hoeveel mensen er in het zwembad zijn.

4.4 Routing leszwemmen kinderen

Kinderen die aankomen bij het zwembad voor de zwemles volgen de volgende route:

1. Ouders worden bij de zijingang opgevangen door 1 hulpouder;
2. Check gezondheid;
3. Kinderen en ouders die klachten hebben worden niet toegelaten;
4. Ouders en kinderen vervolgen de weg naar de kassa en houden 1,5 meter in acht;
5. Zij ontsmetten hun handen bij de kassa;
6. Vrijwilliger die achter de kassa zit schrijft de kinderen in;
7. Kinderen en ouders gaan naar het restaurant waar ze worden opgevangen door 2 hulpouders;
8. Kinderen doen hun gewone kleding uit en doen dit in de tas;
9. Kinderen lopen naar hun instructeur in het zwembad;
10. De tas met kleding van de kinderen blijft in het zwembad, in een speciaal vak per badje;
11. Ouders krijgen plastic schoentjes die zij aan doen en later bij zich houden;
12. Ouders gaan via de douches en de kleedkamers door de oude ingang naar buiten;
13. Daar wachten ze in de auto of buiten;



14. Na de zwemles lopen de zwemles lopen de ouders de zelfde route naar het restaurant (1 t/m 11);
15. Zij doen hun plastic schoentjes aan;
16. Zij nemen de tas mee;
17. Kinderen staan klaar bij de deur aan de kant van het zwembad;
18. Ouders gaan met kinderen via de douches naar de kleedkamer;
19. Daar worden zij opgevangen door 2 hulpouders die toezicht houden;
20. Zij maken gebruik van de gezamenlijke kleedkamers waar 4 plaatsen per kleedkamer zijn;
21. Of zij maken gebruik van de kleedhokjes;
22. Ouders doen de plastic schoentjes uit na de dubbele blauwe deuren en nemen deze mee;
23. Ouders en kinderen verlaten de het zwembad via de oude ingang.

4.5 Routing sporters

Sporters hebben ook hun zwemkleding al aan met daar overheen hun gewone kleding.
Sporters die aankomen bij het zwembad volgen de volgende route:

1. Sporters betreden het gebouw via de zijingang;
2. Zij vervolgen de weg naar de kassa en houden 1,5 meter in acht;
3. Zij ontsmetten hun handen bij de kassa;
4. Zij lopen naar het restaurant waar ze plastic schoentjes aan doen bij het betreden van het zwembad;
5. Zij lopen naar de plaats waar hun training zal plaatsvinden;
6. Daar trekken zij hun bovenkleding uit;
7. Na de training gaan zij via de douches naar de kleedkamers;
8. Ouders gaan met kinderen via de douches naar de kleedkamer;
9. Zij maken gebruik van de gezamenlijke kleedkamers waar 4 plaatsen per kleedkamer zijn;
10. Of zij maken gebruik van de enkele kleedkamers;
11. Bij het verlaten van de kleedkamers hebben zij plastic schoentjes aan;
12. Zij doen de plastic schoentjes uit na de dubbele blauwe deuren en nemen deze mee;
13. Sporters verlaten de het zwembad via de oude ingang.



5 Draaiboek opstarten

5.1 Dinsdag

Instructeurs: diep: Yvonne, Nathan, Els
Ondiep: Bonita, Roxanne, Paul, Lindsey, Peter W, Fleur, Lisette, Daniëlle
Tafel: Peter van Zijderveld
3 hulpouders per zwemles
Algemeen:

- Zwemles gaat door als er voldoende hulpouders en instructeurs zijn;
- 1 ouder per kind;
- Kinderen hebben hun zwemkleding onder hun gewone kleding aan;
- Tas voor kleding meenemen;
- Tas labelen met naam kind erop;
- Geen broertjes en zusjes;
- Geen kinderwagens;
- Er kan niet worden gedoucht;
- Geen wc, alleen in uiterste nood;
- Er kan geen gebruik worden gemaakt van de haarfohns;
- Hulpouders mogen met 2 ouders komen (1 helpt, ander gaat met kind mee)?

17:50 Aankomst hulpouders
17:55 uur aankomst ouders met kinderen ondiepe

24. Ouders worden bij de zijingang opgevangen door 1 hulpouder.
25. Ouders en kinderen vervolgen de weg naar de kassa en houden 1,5 meter in acht.
26. Zij ontsmetten hun handen bij de kassa.
27. Peter van Zijderveld schrijft de kinderen in.

18:00 Kinderen en ouders lopen door naar het restaurant

1. Ze worden opgevangen door 2 hulpouders
2. Kinderen doen hun gewone kleding uit en doen dit in de tas.

18:02 uur lessen beginnen

1. Kinderen lopen naar hun instructeur
2. Ouders krijgen plastic schoentjes die zij aan doen en bij zich houden
3. De tas van de kinderen worden per badje verzameld en blijven in het zwembad
4. Ouders gaan via de douches en de kleedkamers door de oude ingang naar buiten

18:05 uur aankomst kinderen en ouders van diepe kunnen meteen doorlopen
Zelfde procedure van binnenkomst als ouders ondiepe
18:10 uur lessen in diepe beginnen
18:25 uur lessen ondiepe eindigen

1. Ouders komen weer via de zijingang naar binnen
2. Ouders vervolgen de weg naar de kassa en houden 1,5 meter in acht
3. Zij ontsmetten hun handen bij de kassa
4. Gaan vervolgens naar het restaurant en doen hun plastic schoentjes aan



5. Kinderen staan klaar bij de deur aan de kant van het zwembad
6. Ouders gaan met kinderen via de douches naar de kleedkamer.
7. Daar worden zij opgevangen door 2 hulpouders die toezicht houden
8. Zij maken gebruik van de gezamenlijke kleedkamers waar 4 plaatsen per kleedkamer zijn
9. Of zij maken gebruik van de enkele kleedhokjes
10. Ouders doen de plastic schoentjes uit na de dubbele blauwe deuren en nemen deze mee
11. Ouders en kinderen verlaten het zwembad via de oude ingang
12. Hulpouders gaan mee

18:25 Aankomst nieuwe hulpouders
18:30 uur aankomst kinderen 2e les ondiep

1. Ouders worden bij de zijingang opgevangen door 1 hulpouder.
2. Ouders en kinderen vervolgen de weg naar de kassa en houden 1,5 meter in acht.
3. Zij ontsmetten hun handen bij de kassa.
4. Peter van Zijderveld schrijft de kinderen in.

18:35 Kinderen en ouders lopen door naar het restaurant

1. Ze worden opgevangen door 2 hulpouders
2. Kinderen doen hun gewone kleding uit en doen dit in de tas.

18:35 uur kinderen en ouders 2e les gaan naar binnen, ouders lopen door naar buiten
18:37 uur begin 2e les
Herhaling procedure
18:50 uur einde les diepe ouders lopen door het bad, nemen hun kind mee kleden hen om en z.s.m. naar buiten
Herhaling procedure
18:57 uur einde 2e les ondiepe ouders halen kinderen op, kleden ze om en z.s.m. naar buiten
Herhaling procedure
19:00 uur aankomst kinderen 3e les ondiep
Herhaling procedure
19:05 uur Kinderen 3e les gaan naar binnen en ouders lopen door naar de kleedkamer en weer naar buiten
Herhaling procedure
19:27 einde 3e les ondiepe ouders halen kinderen op, kleden ze om en z.s.m. naar buiten
Herhaling procedure

5.2 Donderdag

Welke instructeurs zijn er
Diep: Wilfried, Els, Peter W / Linda, Cas, Paul / Paul, Jodie
Ondiep: Marloes, Rik, Lisanne, Aniek, Martijn
Tafel: Peter van Zijderveld
3 hulpouders per zwemles
Hieronder dezelfde procedures vermelden als boven
17:55 uur aankomst ouders en kinderen diepe

1. Ouders worden bij de zijingang opgevangen door 1 hulpouder.



2. Ouders en kinderen vervolgen de weg naar de kassa en houden 1,5 meter in acht.
3. Zij ontsmetten hun handen bij de kassa.
4. Peter van Zijderveld schrijft de kinderen in.
5. Kinderen doen hun gewone kleding uit en doen dit in de tas.

18:00 uur Kinderen gaan naar binnen en ouders lopen door naar de kleedkamer en weer naar buiten

1. Kinderen lopen naar hun instructeur
2. Ouders krijgen plastic schoentjes die zij aan doen en bij zich houden
3. De tas van de kinderen worden per badje verzameld en blijven in het zwembad
4. Ouders gaan via de douches en de kleedkamers door de oude ingang naar buiten
5. Daar wachten ze in de auto of buiten

18:02 uur start les diepe
18:05 uur aankomst ouders met kinderen ondiepe (les 1)
Herhaling procedure
18:10 uur Kinderen gaan naar binnen en ouders lopen door naar de kleedkamer en weer naar buiten
Herhaling procedure
18:12 uur start zwemles ondiepe (1e les)
18:35 uur 1e les ondiepe eindigen ouders lopen naar binnen en nemen hun kind mee naar kleedkamer kleden snel om en zsm naar buiten.

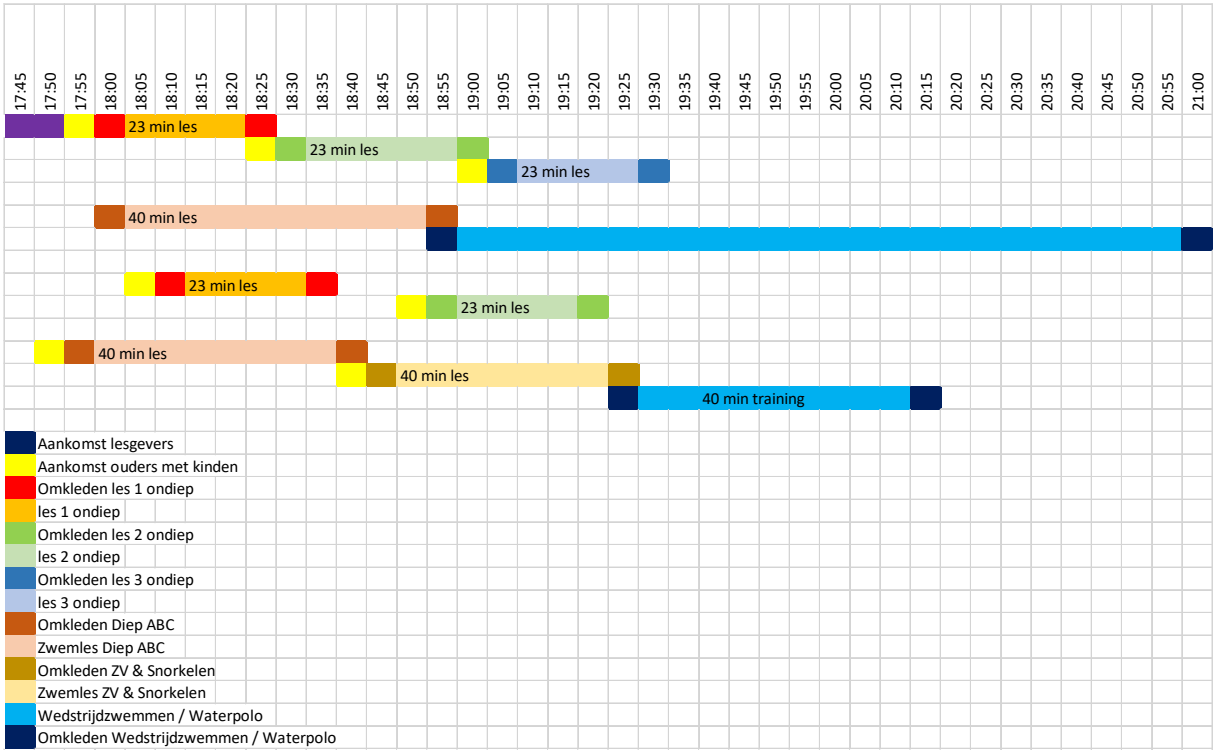
1. Ouders komen weer via de zijingang naar binnen
2. Ouders vervolgen de weg naar de kassa en houden 1,5 meter in acht
3. Zij ontsmetten hun handen bij de kassa
4. Gaan vervolgens naar het restaurant en doen hun plastic schoentjes aan
5. Kinderen staan klaar bij de deur aan de kant van het zwembad
6. Ouders gaan met kinderen via de douches naar de kleedkamer.
7. Daar worden zij opgevangen door 2 hulpouders die toezicht houden
8. Zij maken gebruik van de gezamenlijke kleedkamers waar 4 plaatsen per kleedkamer zijn
9. Of zij maken gebruik van de enkele kleedhokjes
10. Ouders doen de plastic schoentjes uit na de dubbele blauwe deuren en nemen deze mee
11. Ouders en kinderen verlaten het zwembad via de oude ingang

Hulpouders gaan mee
18:40 uur einde les diepe ouders lopen naar binnen en nemen hun kind mee naar kleedkamer kleden snel om en zsm naar buiten
Herhaling procedure
18:45 uur aankomst Snorkelaars en Zwemvaardigheden Als bad leeg is kunnen ze gelijk doorlopen. Ouders lopen naar buiten als er ruimte is
Herhaling procedure
18:47 uur start les diepe
18:50 uur aankomst kinderen 2e les ondiep
Herhaling procedure
18:52 uur Kinderen gaan naar binnen en ouders lopen door naar de kleedkamer en weer naar buiten
Herhaling procedure
18:55 uur start 2e les ondiep



19:18 uur 2e les ondiepe eindigen ouders lopen naar binnen en nemen hun kind mee naar kleedkamer kleden snel om en zsm naar buiten.
Herhaling procedure
19:25 uur einde les diep ouders lopen naar binnen en nemen hun kind mee naar kleedkamer kleden snel om en zsm naar buiten
Herhaling procedure
19:30 uur aankomst wedstrijdzwemmers het bad is leeg dus kunnen gelijk doorlopen
19:32 uur start training
20:15 uur einde training kinderen kleden zich om en lopen naar buiten

5.3 Schema wisseling groepen





6 Protocol verantwoord zwemmen (bijlage)

Hier zit wat overlap in met de teksten hierboven.

6.1 Veiligheid en hygiëneregels

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is2;
- 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 zakdoekjes3;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (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.

6.2 Voor zwemmers:

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
- Kom alleen op vooraf besproken tijden;
- 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 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
- Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting 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 ruimtes;
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden;



- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel);
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.

6.3 Huurder

- Zorg dat je op de hoogte bent van de geldende regels door de badinrichting vastgesteld en dat deze nageleefd worden;
- Stel minimaal een ‘coronaverantwoordelijke’ aan en maak dat die persoon bij iedereen bekend is en op de hoogte is van de geldende regels/kaders. Ook adviseert hij/zij medewerkers en vrijwilligers bij het eventueel aanpassen van het (coronaproof) sport- of lesaanbod;
- Geef trainers/instructeurs instructie over de wijze waarop ze op verantwoorde en veilige manier sport- of lesaanbod kunnen uitvoeren;
- Communiceer de geldende regels met je trainers, zwemmers, ouders via de eigen communicatiemiddelen en controleer of het zichtbaar aanwezig is op de accommodatie;
- Geef trainers/instructeurs de instructie dat zij zwemmers moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels;
- Stel waar nodig voor persoonlijke hygiëne- en beschermingsmiddelen (desinfectiemiddel, mondkapje, handschoenen, bril) voor je medewerkers en vrijwilligers beschikbaar;
- Geef medewerkers en vrijwilligers de instructie dat zij zwemmers moeten helpen bij het naleven van de regels.