

---

## WRB Verantwoord zwemmen

Het doel van dit document is aan te geven hoe de Waddinxveense Reddingsbrigade (WRB) de lessen zwemmend redden gaat organiseren rekening houdend met Covid-19.

Uitgangspunt is het Protocol Verantwoord Zwemmen versie 2.1 (d.d.01-07-2020). De huidige versie is de update te gebruiken bij aanvang seizoen 2020-2021.

### Inhoud

1. Inleiding .....	2
2. Zwentijden.....	2
3. Baanindeling.....	3
4. Baanindeling W uur .....	4
5. Instructies voor leden.....	5
6. Instructies voor de instructeurs .....	6
7. Corona verantwoordelijke.....	7
8. Overige punten.....	7



## 1. Inleiding

De WRB wil binnen de regels van de RIVM het zwemmend redden uitvoeren. Voor de zomervakantie is hier ervaring mee opgedaan, en inmiddels zijn regels ook aangepast.

De basisregels zijn:

- 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 thuisblijven 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 coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Blijft 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 afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- 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 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;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

## 2. Zwemtijden

De zwemtijden zijn verkort van 45 minuten naar 35 minuten. Hierdoor is er geen overlap tussen de verschillende uren in de aanwezigheid van leden. Dit beperkt het totaal aantal leden dat tegelijkertijd aanwezig is.

Normale tijden

	Start	Einde
A	18.45	19.30
B	19.30	20.15
C	20.15	21.00
D	21.00	21.45
E	21.45	22.30
W	8.15	9.00
Z	9.00	9.45

Aangepaste tijden.

Toegang om:	Start	Einde	Zwemtijd
18.45	18.50	19.25	35 min
19.30	19.35	20.10	35 min
20.15	20.20	20.55	35 min
21.00	21.05	21.40	35 min
21.45	21.50	22.25	35 min
8.10	8.15	8.55	40 min
9.00	9.05	9.40	35 min



### 3. Baanindeling

De baanindeling is weergegeven in het jaarrooster, waarbij 'K' staat voor 'korte banen' en 'L' voor lange banen. Afhankelijk van de week is de baanindeling als volgt:

Baanindeling Korte banen:

		Instructeur		Instructeur		Instructeur	
	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	
	Instructeur		Instructeur		Instructeur		

Baanindeling Lange banen:

Inst	6	6	
	5	5	Inst
Inst	4	4	
	3	3	Inst
Inst	2	2	
	1	1	Inst



## 4. Baanindeling W uur

In het W-uur zwemmen:

- Wedstrijdzwemmers met leeftijden van 8-18 jaar. (aanduiding: WW)
- Recreanten (aanduiding WR)

Het bad wordt in tweeën gesplitst, waarbij beide instructeurs ieder een half bad hebben.

Inst		
Inst		

Voor banen zwemmen geldt\*

- De toezichthouder/instructeur/trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
- Tijdens de activiteiten zelf is geen afstandsbeperking van kracht;
- 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;



## 5. Instructies voor leden

Het proces van het zwembadbezoek is gebaseerd op protocol verantwoord zwemmen paragraaf 'voor zwemmers'. Cursief zijn specifieke aanvullingen vanuit de WRB toegevoegd:

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;
3. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden (*thuis dus*);
4. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
5. –
6. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
7. 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;
8. 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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
9. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
10. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
11. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
12. Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan;

*En speciaal voor de WRB:*

13. **Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet, de toiletten in het zwembad zijn alleen open voor 'noodgevallen';**
14. *Trek thuis je zwemkleding aan onder je normale kleding.*
15. *Bij het zwembad wacht je BUITEN tot je naar binnen mag.*
16. *Op aangeven van de instructeur ga je per groepje het zwembad in. In de hal van het zwembad doe je de 'overkleding' uit en stop je die in een meegenomen sporttas. **Ouders mogen NIET mee naar binnen.** Kinderen moeten dus zelfstandig aan- en uitkleden.*
17. *In zwemkleding en met de tas ga je met de instructeur naar het zwembad.*
18. *Tassen worden bij de baan neergelegd. Daarna start de zwemles.*
19. *Tijdens de activiteiten is normaal spelcontact toegestaan voor alle leeftijden; 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.*
20. *Na het zwemmen niet douchen*
21. *Omkleden voor het A, B en Z-uur vindt plaats in de grote kleedruimten voor leden tot 13 jaar. Omkleden voor het C, D, E en W- uur vindt plaats in de wisselcabines..*
22. *Verlaat het zwembad via de looproute naar de nooduitgang (dus niet via de ingang waar je het zwembad in gekomen bent.*



## 6. Instructies voor de instructeurs

Dit hoofdstuk is gebaseerd op protocol verantwoord zwemmen paragraaf 'voor medewerkers'. Cursief zijn specifieke aanvullingen vanuit de WRB toegevoegd:

1. Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan;
2. Houd 1,5 meter afstand;
3. Schud geen handen;
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
5. Was je handen volgens de instructie. In ieder geval direct na binnenkomst, voor het eten, na toiletbezoek, na het schoonmaken en voordat je weer naar huis gaat. *De WRB zorgt voor handgel welke staat nabij de bel in het zwembad.*
6. Deel je (werk)benodigdheden niet met anderen. Reinig met een schoonmaakmiddel bij start van je dienst. Hanteer de voorschriften m.b.t. gebruik en schoonmaak van materialen. *Vanuit het zwembad worden schoonmaakmiddelen (spray) ter beschikking gesteld. Materialen voor de zwembad worden in bakken gehouden, welke ondergedompeld kunnen worden in het zwembad. Door de verhoogde chloorwaarde werkt dit ook ontsmettend. Doe dit wel minimaal 1 minuut.*
7. Anders dan in een dreigende situatie, maak je als medewerker op geen enkel moment fysiek contact;
8. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
9. 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;
10. 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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
11. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
12. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
13. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
14. Geforceerd stemgebruik, zoals schreeuwen en zingen, is niet toegestaan;
15. In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als medewerker binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt. *De EHBO koffer van de WRB is uitgebreid met mondkapjes en veiligheidsbril (handschoenen waren er al). In verdere noodgevallen zijn er ook persoonlijke beschermingsmiddelen aanwezig in de EHBO ruimte van het zwembad. Gebruik ervan dient wel bij het Avondhoofd gemeld te worden.*
16. Indien je positief getest bent op het dragen van het coronavirus, volg dan de GGD-instructies om anderen te waarschuwen. *Informeer het bestuur via mail, app of telefonisch.*
17. *Koffie & thee kan wel worden gezet, maar nuttigen hiervan op de tribune met in acht nemen van voldoende afstand tot elkaar.*
18. De instructeur geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter van de kinderen ouder dan 12 jaar en volwassenen, bij voorkeur vanaf de kant; Bij kinderen tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht; De instructeur houdt een afstand van 1,5 meter aan tot ouders/verzorgers en begeleiders;
19. *Ontsmetten van bankjes en materialen gebeurt tussen de lessen.*

---

20. *Vul de presentielijst in. Dit is een cruciaal onderdeel indien bron- en contactonderzoek nodig is indien er iemand besmet blijkt te zijn.*

## 7. Corona verantwoordelijke

De in het protocol verantwoord zwemmen genoemde 'corona verantwoordelijke' is het avondhoofd. In het bad te herkennen aan de rode in plaats van gele reddingsbrigade kleding.

Zij zullen instructeurs waar nodig nader instrueren over te nemen maatregelen. Belangrijk is dat de corona verantwoordelijke meehelpt bij het zorgen dat de presentielijsten ingevuld zijn.

## 8. Overige punten

- De G-groep (Gehandicapten) zal tot nader order niet starten. Zij hebben extra begeleiding nodig, en vanwege de 1,5 meter regel is dat niet mogelijk. In overleg met Ipse de Bruggen zal bekeken worden wanneer en hoe lessen weer kunnen starten.