

Opstartplan ZIOS conditie (versie 12/08/2020) + vrij zwemmen

- na Q & A met zwemfederatie/
- wetgeving isbvzw <http://www.isbvzw.be/downloads/4506>
<http://www.isbvzw.be/downloads/4502>
- e-mail van Pieterjan van 15/07
- vergadering met PieterJan 20/07 + WIOS en AQUA-gym

Doel

- Max. 50 leden incl. lesgevers in het zwembad
- beperken social distance
- werken in bubbels en met aparte in/uitgang en of ander tijdsslot/extra tijd tussen groepen
- minimum gebruik van sanitair/douches en kleedkamers. Geen gezamenlijk gebruik tussen de bubbels of tussendoor ontsmetten
- hygiëne maatregelen: schoonmaken van grote kleedkamers
- geen individuele kabinen gebruiken
- geen opberglockers gebruiken (gele kastjes)
- niets achter laten in kleedkamers of omkleedkabinen zodat er ontsmet kan worden

Nodig/verplicht door het zwembad (zie mail Pieterjan 23/06/2020: heropening zwembad 1 juli)

- eigen EHBO = OK (ligt in onze kast en is in orde)
- AAN TE KOPEN : persoonlijke beschermingsmiddelen voor alle trainers, medewerkers:
 - o handschoenen (in EHBO)
 - o mondmaskers zie Febe
 - o handgel inkom + lesgevers
 - o allesreiniger om alles te kuisen + doekjes + emmer ...
- ontsmettingsmiddelen voor het ontsmetten van deurklinken, gebruikte materialen en andere veel aangeraakte contactoppervlakken → allesreiniger + doekjes + ...
- coronaverantwoordelijke/aanspreekpunt vermelden op de website : GROOT en DUIDELIJK → indien iemand positief test. Direct contact opnemen met bestuur: bestuur.zios@gmail.com
- NODIG van zwembad: sleutel van het schuifraam (wordt normaal open gezet) en sleutel van de grijze deur (toegangsdeur tussen de grote omkleedkabinen en de individuele omkleedhokjes)

Nog te doen:

→ AANKOPEN als club ! WIE: FEBE

→ evaluatie half augustus/ eind augustus om nodige aanpassingen en pijnpunten weg te werken voor de grote opstart van 01/09/2020 + evaluatievergadering 28/09/2020 met de gemeente (PieterJan)

- Nood aan helpende handen van het bestuur als de ZWEMSCHOOL opstart/overgang VV en pre en competitie op 25/08 + 27/8: om even mee te coördineren tussen 18u15-18u45 : Wie ?
- Nood aan helpende handen van het bestuur bij de opstart WATERGEWENNING op 31/08 + ...: om even mee te coördineren tussen 18u00-19u45 : **Wie: FEBE**
- dwz: ouders buiten opvangen en naar de juiste plaatsen begeleiden en de inkomhal pas betreden 5 minuten voor de start van de les + benadrukken van buiten wachten + snel omkleden + dragen van mondkapjes (zie ook verder)

→ voorlopig geen nieuwe leden toelaten (evalueren eind augustus) + overlopen aantal leden om een overzicht te hebben van het aantal startende zwemmers in elke groep ifv max. 50 personen inclusief lesgevers in het zwembad om elk moment

→ afspraken naar ouders doorgeven (duidelijke communicatie) + op website plaatsen (coronamaatregelen) + doorgeven nieuwe uurregeling

→ overlopen alle afspraken en wijzigingen per groep (zie hieronder)

→ STEEDS de aanwezigheidslijst per bubbel correct en consequent bijhouden + lesgever. Dit is nodig voor de gemeente (kan gevraagd worden om de aantallen te controleren) en voor de contact-tracing bij positieve gevallen

Vrij zwemmen en conditie (vakantieregeling van 01/08 tot 31/08/2020)

- **1 bubbel: vrij zwemmen en conditie (kleine groep)**
 - als iemand positief test binnen de bubbel dan moet de volledige bubbel in quarantaine gedurende 2 weken
- **maandagavond van 21u tot 22u**
- *Ingang via inkomhal en dan de blauwe deur (nooddeur, die de trainers gebruiken) helemaal aan het einde van de gang (voorbij de individuele kabinen). Om de passage te verminderen aan de douches met de competitiegroep*
- **voor de zwemmers**
 - o omgekleed toekomen (zwemkledij onder kledij). Schoenen uitdoen vooraleer de natte zone te passeren en zich pas uitkleden in het zwembad zelf op de aangeduide plaats
 - o mogen pas het zwembad betreden **5 minuten voor aanvang** van de training (dus 20u55)
 - o niet samenkomen en elkaar opwachten in de inkomhal. INKOMHAL moet vrij blijven
 - o eigen materiaal meebrengen
 - o social distance met andere groepen / bubbel in acht houden
 - o zo weinig mogelijk sanitair gebruiken
 - o na de training niet douchen en direct gaan omkleden (kleedkamer moet na 10 minuten vrij zijn). Enkel grote omkleedkabinen gebruiken
 - o GEEN individuele omkleedkabinen gebruiken met uitzondering van de zwemmers van het vrij zwemmen
 - o gebruik je eigen handgel om handen vaak te wassen, bij betreden/verlaten van infrastructuur, bij toiletbezoek, ...
 - o bij symptomen: hoesten, niezen, geur- en/of smaakverlies, koorts of ademhalingsproblemen
 - thuis blijven
 - naar huis sturen
 - indien positieve test, moet het bestuur op de hoogte gebracht worden en de trainers → en moet de volledige bubbel 2 weken in quarantaine
- **Na de training omkleden in de grote omkleedkabinen voor de conditie**
 - o **Kleedkamer 1 voor de meisjes conditie**
 - o **Kleedkamer 2 voor de jongens conditie**
- **Vrij zwemmen: individuele kabinen**
- **voor ouders:**
 - o enkel afzetten en ophalen
 - o niet betreden van inkomhal
 - o indien betreden van inkomhal : MONDMASKER verplicht
 - o inkomhal + toiletten zijn afgesloten

- **Voor de trainers**

- Mondmasker niet nodig
 - behalve als de social distance niet gegarandeerd kan worden
 - of contact met meerdere bubbels!
- Geen gebruik van een fluitje, enkel een knijppeer!
- Regelmatig sanitair gaan controleren en ontsmetten ???
- Ontsmetten van deurklinken, gebruikte materialen en andere veel aangeraakte contactoppervlakken tijdens het wisselen van groepen of na hun gebruik → opgelegd door het zwembad
- Na training controle van de kleedkamer (zwemmers aansporen om zo snel mogelijk het zwembad te verlaten) van je eigen bubbel en de kleedkamer ontsmetten.
 - Kleedkamer 1 en 2 ontsmetten
- Gebruik materiaal: plankjes-vlotters- ... van het zwembad dienen na gebruik steeds ondergedompeld te worden in het water vooraleer deze op te bergen of door te geven aan een andere groep = ontsmetten materiaal
- → STEEDS de aanwezigheidslijst per bubbel correct en consequent bijhouden + lesgever. Dit is nodig voor de gemeente (kan gevraagd worden om de aantallen te controleren) en voor de contact-tracing bij positieve gevallen

CONDITIE groep vanaf 01/09/2020 sluit aan bij competitie na de vakantieregeling

- *Conditie sluit aan van 20u00 tot 21u00 vanaf 01/09/2020 omwille van de drukke bezetting van het zwembad tussen 19 en 20 uur (ZIOS – WIOS en Aquagym). Van zodra de maatregelen opgeheven worden, zal de oorspronkelijke uurregeling van toepassing zijn.*
 - *Omkleedkabine 1 (meisjes) – 2 (jongens)*
- **Competitie: baan 1 – 2- 3**
- **Vrije baan: baan 4**
- **Conditie: baan 5 en 6**
- Zwemmers gaan binnen via de **grijze deur** tussen de grote omkleedkabinen en de individuele omkleedhokjes → grijze deur openzetten . **Niemand passeert door de kleine hokjes of grote kabinen**
- Ontsmetten van omkleedkabine na gebruik door de trainer