



## Maatregelen voor een veilige zwembadbeleving

Met deze nieuwsbrief wensen wij jullie te informeren over de verschillende maatregelen en afspraken die van toepassing zijn bij de heropstart van de zwemlessen en zwemtrainingen. Wij drukken erop dat deze afspraken bindend zijn voor ALLE leden van onze zwemclub.

Achtereaan hebben we ook de affiche met de "spelregels" van Sport Vlaanderen bijgevoegd, zowel de regels voor sporters, als de regels voor de ouders.

### COVID-19

Het Covid-19 virus zal nog een hele tijd onze maatschappij beïnvloeden. Ook omtrent het gebruik van zwembadinfrastructuren gelden er verschillende maatregelen. Om de werking van de zwemclub binnen het zwembad van Kapellen zo veilig mogelijk te houden, werden er verschillende praktische maatregelen afgesproken. Enkel indien iedereen zich aan deze voorschriften houdt, kunnen we een zo veilig mogelijke beleving garanderen. Op de volgende pagina vinden jullie dan ook een uitgebreid stappenplan terug, waarin alle maatregelen chronologisch vermeld staan. Zowel voor de zwemmers, als voor de ouders van onze jongere zwemmers.

Met de gemeentelijke sportdienst van Kapellen werden concrete afspraken gemaakt over het verloop van de verschillende lessen en/of trainingen. Deze afspraken zijn bindend! Voor onze trainingen in Ekeren zijn er ook enkele specifieke afspraken, deze zijn in een apart gedeelte hernoemen.

Wij rekenen er dan ook op dat al onze leden deze nieuwsbrief aandachtig lezen, en de opgesomde voorschriften nauwgezet zullen volgen. Indien er hierover vragen zouden zijn kunnen jullie uiteraard steeds je lesgevers, trainers of het clubbestuur contacteren. Zij zullen jullie graag de nodige uitleg verschaffen.

### SAMEN VEILIG ZWEMMEN

## HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.



Blijf thuis als je ziek bent.



Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.



Vermijd handen geven.



Vermijd nauw contact met personen die ziek zijn.

# Richtlijnen voor zwemmers en ouders

## ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Sport niet en blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een griepig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid. Ga pas weer sporten als het mag van je arts.
- Sport ook niet als een huisgenoot symptomen heeft of positief getest heeft op het virus. Ga pas weer sporten als het mag van de arts.
- Heb je verhoging gehad van je lichaamstemperatuur en ben je weer koortsvrij? Rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bv. 3 dagen koorts, mag je nog 3 dagen niet sporten, vanwege het risico op een hartontsteking

## Vorbereiding thuis

### Alleen na afspraak

- Ga alleen naar het zwembad voor een geplande training of zwemles
- Laat tijdig weten indien je niet aanwezig kan zijn

### Zwemkledij en zwemmateriaal

- Trek makkelijke kledij aan als je naar het zwembad gaat, je hebt maar beperkt de tijd om je om te kleden.
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen.
- Ontsmet je eigen sportmateriaal.

### Hygiëne

- Douche thuis : DOUCHEN IS VERPLICHT alvorens je komt zwemmen, de douches in het zwembad mogen NIET gebruikt worden
- Ga thuis nog naar het toilet (tussen het omkleden en het begin van de les zal er te weinig tijd zijn).
- Was je handen met water en zeep voor je thuis vertrekt.

### Vervoer

- Wanneer je kind(eren) niet zelf naar de sportclub kunnen reizen, zorg dan dat je als ouder alleen reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt.
- Kom tijdig naar het zwembad, maar kom ook niet te vroeg. Je komt maximum 10 minuten voor aanvang naar het zwembad, de (aangeduide) kleedkamer zal pas toegankelijk zijn 5 minuten voor het begin van je les / training.
- Bewaar de social distancing gedurende de periode dat je (eventueel) dient te wachten tot je de toegang tot de kleedkamers verleend wordt. **Blijf buiten wachten, niet in de inkomhal.** Behoud ook hier de nodige afstand !!!

# In het zwembad



## Bij aankomst:

- Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.
- **Was je handen zorgvuldig met handgel vooraleer je binnenkomt in de inkomhal (het gebruik van een eigen handgel wordt ten stelligste aanbevolen).**
- Je wacht buiten (NIET in de inkomhal) tot je trainer er is (maximum 10' voor de start van je les/training).
- Hou steeds voldoende afstand, ook wanneer je buiten aan het wachten bent.
- 5 minuten voor de start van je les/training zal je lesgever/trainer (of redder tijdens de publieksuren) de schuifdeur openen, je lesgever/trainer zal het groepspoortje openen, en de volledige groep volgt de aangebrachte bewijzering (via stickers op de grond, rechtshouden in de gangen) tot aan de aangeduide kleedkamer (elke groep zal steeds dezelfde kleedkamer gebruiken, zie ook het "kleedkamerplan").
- De individuele toegangsbadge zal NIET gebruikt worden. Iedereen dient IN GROEP samen binnen te gaan (met behoud van 1,5m afstand), je trainer opent het groepspoortje.
- **Indien je te laat bent (dus minder dan 5 minuten voor aanvang van de les/training) zal je NIET MEER toegelaten worden tot die training**, gezien anders het gevaar bestaat dat de verschillende groepen of publiek elkaar kruisen (aankomende groep ⇌ vertrekkende groep), wat NIET toegestaan is.
- Voor de zwemmertjes van zwemschool 1 tot en met zwemschool 3, voor de zwemmertjes van Kids2Swim, die hulp van de ouders nodig hebben voor het omkleden : vanaf toegang tot de inkomhal dient de ouder (maximum 1 ouder per kind) een mondmasker op te zetten (immers in de kleedkamer is het moeilijk om de afstandsregel van 1,5m te respecteren t.o.v. de andere kinderen/ouders). Het mondmasker mag pas afgenomen worden bij het terug verlaten van de inkomhal.

## In de kleedkamer

- Je gebruikt steeds dezelfde kleedkamer, je houdt ook hier de social distancing regel van 1,5m aan.
- De kleedkamer is geen speelruimte, de beschikbare tijd is beperkt. Kleed je dus onmiddellijk om na aankomst.
- Je blijft rustig in de kleedkamer tot de lesgever je komt halen (ALLE GROEPEN !!!!).
- Je raakt zo weinig mogelijk de klinken aan.

## Hygiëne

- Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.
- Na hoesten/niezen, of indien je het toilet bezoekt, steeds nadien je handen zorgvuldig wassen.
- Douchen is NIET toegestaan (dit is vooraf thuis gebeurd!!).
- Het gebruik van de haardrogers is NIET toegestaan.

## Tijdens de les of training

- We gebruiken enkel ons eigen materiaal (uitgezonderd zwemschool en Kids2Swim).
- Zwemschool en Kids2Swim gebruiken enkel ontsmet materiaal (plankjes, vinnen, hoepels, ...).
- Check of je al je spullen bij je hebt, zodat je niets hoeft te lenen.
- De trainer/lesgever overloopt de training VOOR aanvang, vanop op het droge.
- We bewaren altijd de social distancing .
- We verlaten het water altijd langs de kant, de trap wordt NIET gebruikt.

## Na de les of training

- De les of training eindigt voor iedereen van de groep op hetzelfde moment, bepaald door de trainer/lesgevers.
- Er wordt na de training NIET gedoucht, dit doe je best nog wel thuis.
- Op het einde van de les ga je onmiddellijk naar je kleedkamer.
- Blijf niet langer in het natte gedeelte dan nodig.
- De volgende groep kan pas uit de kleedkamer, nadat jouw groep er volledig in is, zodat contact tussen de groepen wordt vermeden.
- Voor de zwemmertjes van zwemschool 1 tot en met zwemschool 3, voor de zwemmertjes van Kids2Swim, die hulp van de ouders nodig hebben voor het omkleden : **toegang tot de kleedkamer is pas toegestaan vanaf 5 minuten voor het einde van de les , dus met de IN van de volgende groep**; ook hier geldt : laatkomers worden NIET meer toegelaten.
- Reeds vanaf toegang tot de inkomhal dient de ouder (maximum 1 ouder per kind) een mondmasker op te zetten (immers in de kleedkamer is het moeilijk om de social distancing regel van 1,5m te respecteren t.o.v. de andere kinderen/ouders). Het mondmasker mag pas afgenomen worden bij het terug verlaten van de inkomhal.
- Vertrek zodra je klaar bent, blijft niet om uit te rusten of te socializen.
- Desinfecteer je handen bij het verlaten van het zwembad (gebruik je eigen handgel, of indien er geen wachtrij staat, de handgelzuil van het zwembad.

## Specifieke richtlijnen zwembad Ekeren

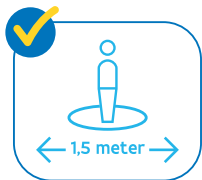
- In Ekeren geldt: je komt maximum 15 minuten en MINIMUM 10 minuten vóór de aanvang van je training/les naar het zwembad.
- Je gaat samen met je trainer, in groep, naar de kleedkamer , je volgt de groene pijlen
- De kleedkamers zijn steeds dezelfde :
  - Training van 18u tot 19u of van 18u tot 20u :
    - Groepscabine 3 = jongens
    - Groepscabine 4 = meisjes
  - Training van 19u tot 20u :
    - Groepscabine 5 = meisjes
    - Groepscabine gehandicapte = jongens
- Wanneer je omgekleed bent ga je naar het zwembad, je volgt de blauwe pijlen .
- De groep die start om 18u plaats zijn materiaal steeds aan de DOUCHEZIJDE.
- De groep die start om 19u plaats zijn materiaal steeds aan de RAAMZIJDE (en zal zijn materiaal verplaatsen nadat iedereen van de vorige groep het zwembad verlaten heeft) .
- De groepen die om 19u starten MOETEN om 19u IN het zwembadgedeelte zijn.
- De groepen die gedaan hebben MOETEN wachten (aan de douchezijde) tot de aankomende groepen volledig zijn (aan de raamzijde), pas dan mogen zij zich naar de kleedkamers begeven.
- Na het omkleden wordt er NIET gesocialiseerd, je verlaat meteen de inkomhal en gaat naar huis.
- Gezien de groepen steeds wisselen IN het zwembad gedeelte, is het nooit toegestaan om de training vroeger te verlaten.

**SAMEN VEILIG ZWEMMEN**

# Spelregels om weer veilig samen te sporten. #blijfsporten



## Gedragcode voor de sporters update 18 mei 2020



Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.



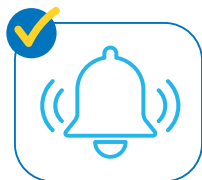
Vertoon je symptomen of voel je je ziek, blijf dan thuis.



Probeer je gezicht niet aan te raken.



Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.



Plan je sportactiviteit op voorhand.



Kleed je thuis om en breng je eigen drank en sportmateriaal mee.



Houd er rekening mee dat de toiletten niet op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn.  
Was je handen 20 seconden met water en zeep.



Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.



Douch niet op de sportlocatie.



Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet om uit te rusten of te socializen.



gebruik je eigen materiaal of enkel gedeeld materiaal als het is schoongemaakt. Desinfecteer het desnoods zelf.

[sport.vlaanderen/corona](https://sport.vlaanderen/corona)

[www.blijfsporten.be](https://www.blijfsporten.be)



DE  
FITNESSORGANISATIE  
GEZOND EN ETHISCH SPORTEN IN DE FITNESS

SKA  
SPORT + KEURINGSARTSEN

Gezond Sporten  
Vlaanderen

KSF  
Vlaamse Sportfederatie

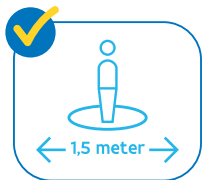
isb  
VLAAMSE INSTITUUT VOOR  
SPORTBIJWERK EN RECREATIEBESLIS

SPORT.  
VLAANDEREN

# Spelregels om weer veilig samen te sporten. #blijfsporten



## Gedragcode voor ouders update 18 mei 2020



Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.



Houd je kinderen ook thuis als een huisgenoot (symptomen van) COVID-19 heeft. Laat ze pas sporten als het mag van de arts.



Probeer je gezicht niet aan te raken.



Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooï.



Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de sportclub.



Geef je kinderen een drankje mee. Zorg dat ze al hun spullen bij zich hebben, zodat ze niet hoeven te lenen.



Laat je kinderen thuis nog naar het toilet gaan en laat ze hun handen 20 seconden met water en zeep wassen.



Volg de richtlijnen van de organisatie, de pijlen en de informatieborden.



Douchen moet thuis gebeuren. Dit kan niet op de sportlocatie.



Haal direct na de training jouw kind(eren) op. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.



Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen.



Ontsmet je eigen sportmateriaal.

[sport.vlaanderen/corona](https://sport.vlaanderen/corona)

[www.blijfsporten.be](https://www.blijfsporten.be)



DE  
FITNESSORGANISATIE  
GEZOND EN ETHISCH SPORTEN IN DE FITNESS

SKA  
SPORT + KEURINGSARTSEN

Gezond Sporten  
Vlaanderen

KSF  
Vlaamse Sportfederatie

isb  
VLAAMSE INSTITUUT VOOR  
SPORTBIJWERK EN RECREATIEBESLEDE

SPORT.  
VLAANDEREN