

Algemene preventieve maatregelen

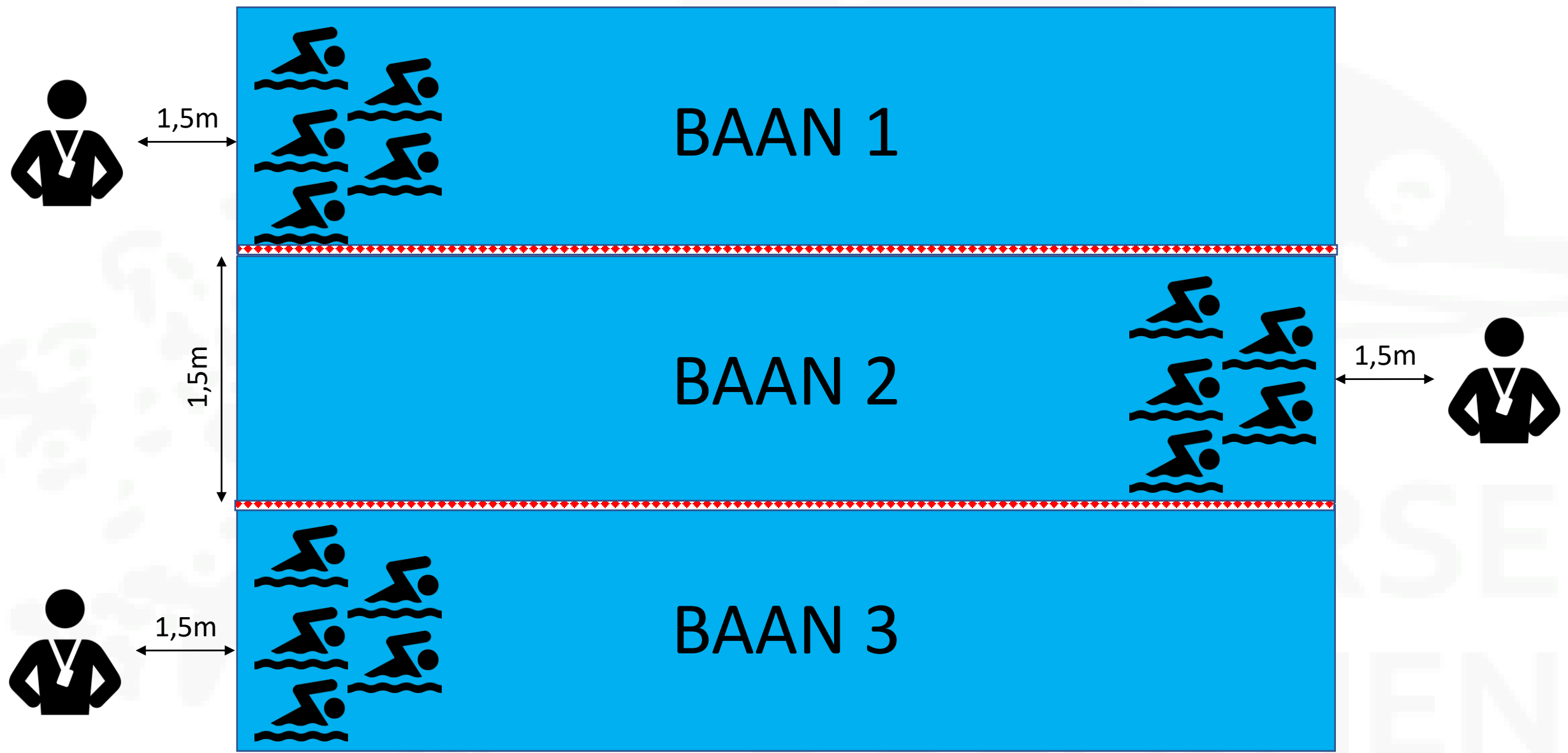
- Informatiebord met richtlijnen aan de buitendeur:
 - Houd 1,5m afstand
 - Blijf thuis als je ziek bent
 - Ontsmet je handen regelmatig
 - Beperk de tijd in de omkleedruimtes (**draag je badkledij reeds onder je kleding**)
- Bij de ingang wordt je temperatuur gemeten
 - **Groene kleur:** Je mag verder het zwembad betreden
 - **Rode kleur:** Je mag het zwembad **niet** betreden, wegens gevaar voor de algemene gezondheid
- Aansluitend dien je uw handen te ontsmetten
- Mondmasker is **verplicht** in alle publieke ruimtes:
 - Inkomhal;
 - Gang naar kleedkamers;
 - Kleedkamer zwembad;
- In alle ruimtes is de correcte verluchting voorzien om een veilige sportomgeving te waarborgen.
- Maximaal streven naar gescheiden paden voor in- en uitgang van de verschillende zones. Respecteer deze route.
- Voor en na het zwemmen steeds afspoelen onder de douche

Zwembubbels

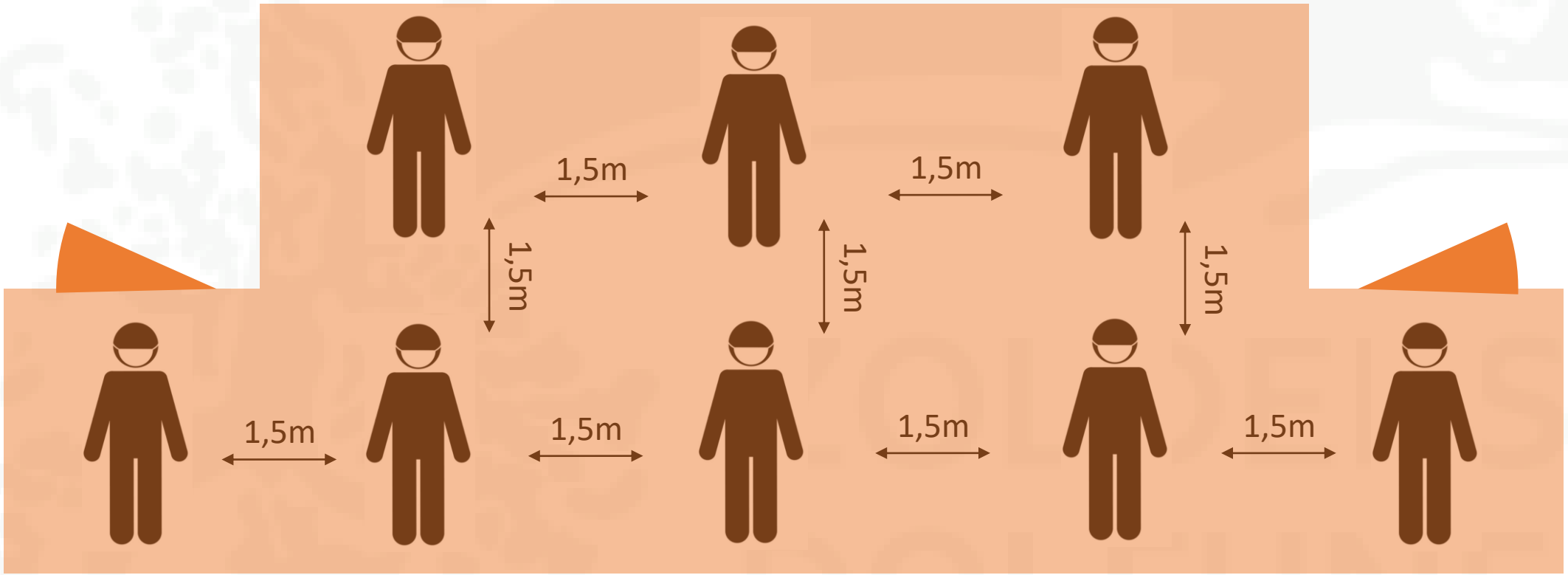
- Alle leden worden opgedeeld in vaste zwembubbels
 - Steeds **dezelfde** zwemmers
- Voor zwemmers die behoren tot éénzelfde zwembubbel is het niet nodig om tijdens trainingen rekening te houden met social distance maatregelen
- Gehanteerde richtlijnen
 - sportbubbel van max. 50 personen
 - Kinderen tot en met 12 jaar moeten afstandsregels sowieso niet volgen
 - Voor 12j is 10m² wateroppervlakte/persoon beschikbaar -> 5 per baan [Opp. baan = 50m² (25m x 2m)]
- Groep 1/2 = 1 grote zwembubbel van max. 50 zwemmers (instructiebad)
- Groep 3/4 = 1 grote zwembubbel van max. 50 personen (3 banen in wedstrijdbad)
- Groep 5/6 = 1 grote zwembubbel van max. 50 zwemmers waarvan max. 15 zwemmers >12j (3 banen in wedstrijdbad)
- Groep 7/8 = zwembubbel van max. 15 zwemmers (3 banen in wedstrijdbad)
- Studenten = zwembubbel van max. 20 zwemmers (4 banen in wedstrijdbad)
- Volwassenen 1 = zwembubbel van max. 10 zwemmers (2 banen in wedstrijdbad)
- Volwassenen 2 = zwembubbel van max. 10 zwemmers (2 banen in wedstrijdbad)

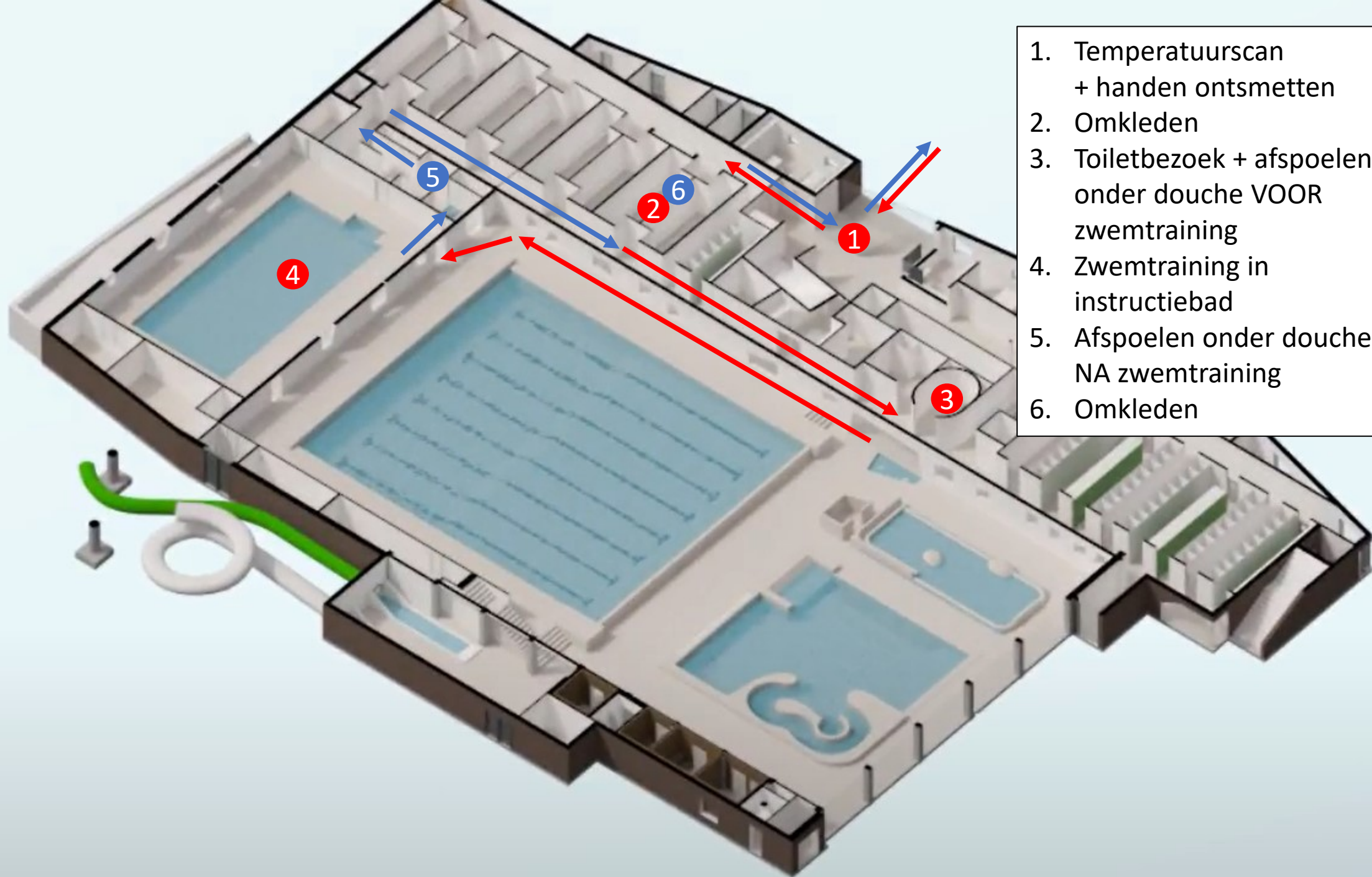
Om besmetting tussen de zwembubbels te vermijden

- Wedstrijdbad
 - Tijdens toelichting van oefeningen door de trainers wordt geschrakt les gegeven. Zie figuur voor verduidelijking
- Douchen
 - Douche voor het zwemmen aan kant van WC's
 - Douche na het zwemmen aan kant van instructiebad
- Kleedkamers
 - 2 bubbels kunnen niet samen zitten in een groepskleedkamer. Er wordt een duidelijk tijdslot per bubbel voorzien.
 - Tussen twee bubbels is tijd voorzien voor een ontsmetting of reiniging van de groepskleedkamer. Hierbij wordt extra aandacht besteed aan contactoppervlakken (klinken, banken, ...)
 - Aanduidingen op de zitbanken of de grond geven een idee geven waar best te gaan zitten/staan. Zie figuur voor verduidelijking
 - Bij verlaten groepskleedkamer, verplicht douchen voor betreding zwembad
 - Maximum 8 >12j in een groepskleedkamer, geen beperkingen voor <12j
 - Individuele kleedkamers zijn ook beschikbaar indien geen plaats vrij in de groepskleedkamer
 - Individuele kleedkamers worden frequent gereinigd en ontsmet; ontsmettingsmateriaal is beschikbaar om zelf nog eens extra te ontsmetten
 - Voorzie een grote zwemtas en steek hierin je kledij en schoenen. In plaats van deze op te bergen in de lockers, neem je deze mee naar het zwembad en plaats je die op de bank. Zo vermijden we dicht contact ter hoogte van de lockers

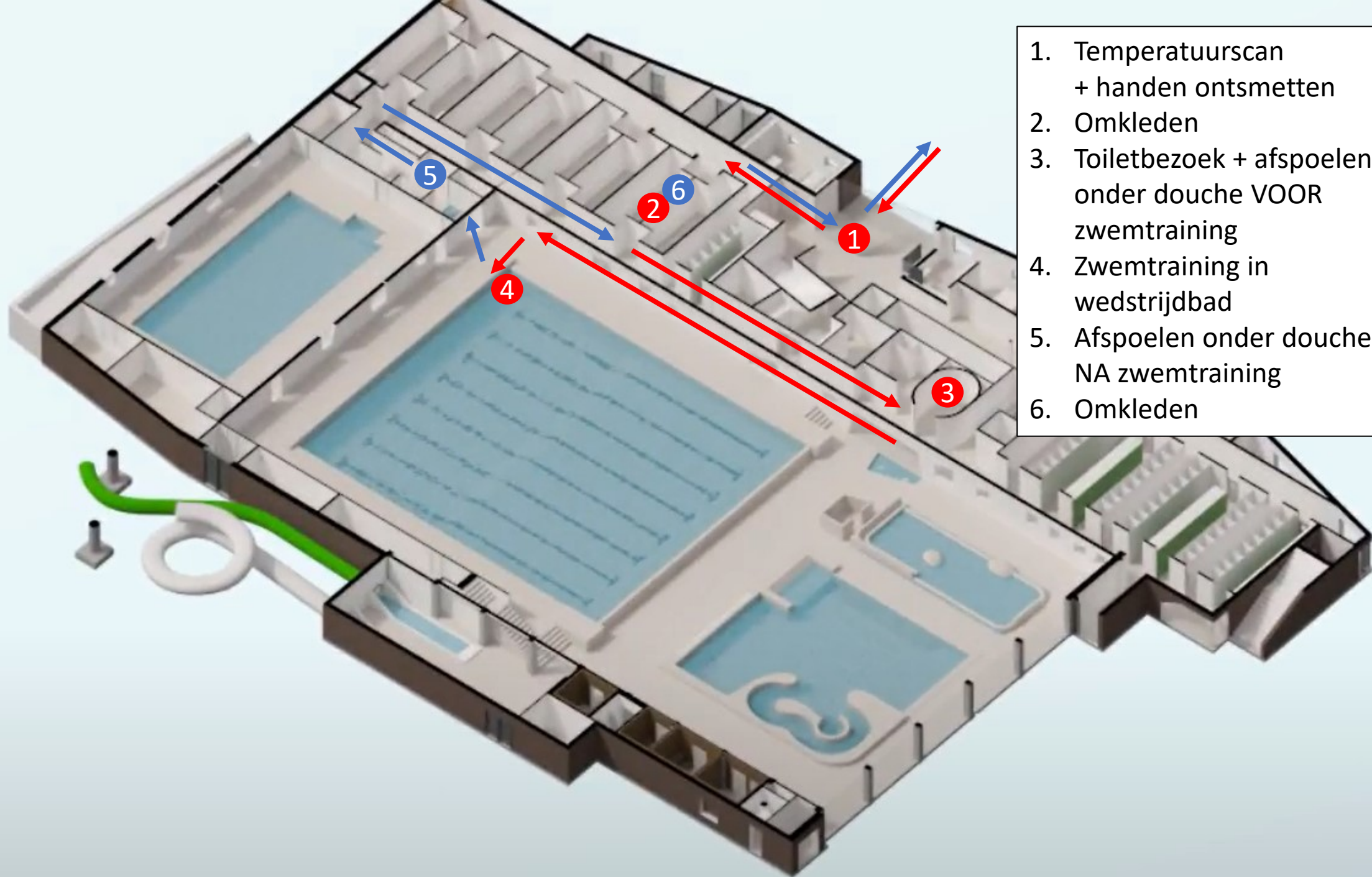


Groepskleedkamer





1. Temperatuurscan + handen ontsmetten
2. Omkleden
3. Toiletbezoek + afspoelen onder douche VOOR zwemtraining
4. Zwemtraining in instructiebad
5. Afspoelen onder douche NA zwemtraining
6. Omkleden



1. Temperatuurscan + handen ontsmetten
2. Omkleden
3. Toiletbezoek + afspoelen onder douche VOOR zwemtraining
4. Zwemtraining in wedstrijdbad
5. Afspoelen onder douche NA zwemtraining
6. Omkleden

Trainers

- Respecteer de algemene preventieve maatregelen
 - Houd 1,5m afstand, draag mondkap indien afstand niet gerespecteerd kan worden
 - Blijf thuis als je ziek bent
 - Ontsmet je handen regelmatig
 - Beperk de tijd in de omkleedruimtes (draag je badkleding reeds onder je kleding)
- Zorg dat er zo weinig mogelijk materialen gedeeld moeten worden; reinig gedeeld materiaal na de training.
- Help de leden om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt
- Laat bubbel gefaseerd het zwembad/kleedkamers betreden en verlaten. Wijs hen erop dat ze na de training direct naar huis moeten gaan

Dinsdag		Van	19:20:00	19:25:00	19:30:00	19:35:00	19:40:00	19:45:00	19:50:00	19:55:00	20:00:00	20:05:00	20:10:00	20:15:00	20:20:00	20:25:00	20:30:00	20:35:00	20:40:00	20:45:00	20:50:00	20:55:00	21:00:00	21:05:00	21:10:00	21:15:00	21:20:00	21:25:00	21:30:00	21:35:00
	Tot	19:25:00	19:30:00	19:35:00	19:40:00	19:45:00	19:50:00	19:55:00	20:00:00	20:05:00	20:10:00	20:15:00	20:20:00	20:25:00	20:30:00	20:35:00	20:40:00	20:45:00	20:50:00	20:55:00	21:00:00	21:05:00	21:10:00	21:15:00	21:20:00	21:25:00	21:30:00	21:35:00	21:40:00	
kleedkamer 1			Volwassenen 1 (heren)										Volwassenen 1 (heren)																	
kleedkamer 2			Volwassenen 1 (dames)										Volwassenen 1 (dames)																	
kleedkamer 1			Volwassenen 2 (heren)										Volwassenen 2 (heren)																	
kleedkamer 2			Volwassenen 2 (dames)										Volwassenen 2 (dames)																	
individuele kleedkamers			Volwassenen 1										Volwassenen 2																	
Wedstrijdbad baan 1			Volwassenen 1										Volwassenen 1																	
Wedstrijdbad baan 2			Volwassenen 1										Volwassenen 2																	

Donderdag		Van	20:50:00	20:55:00	21:00:00	21:05:00	21:10:00	21:15:00	21:20:00	21:25:00	21:30:00	21:35:00	21:40:00	21:45:00	21:50:00	21:55:00	22:00:00	22:05:00
	Tot	20:55:00	21:00:00	21:05:00	21:10:00	21:15:00	21:20:00	21:25:00	21:30:00	21:35:00	21:40:00	21:45:00	21:50:00	21:55:00	22:00:00	22:05:00	22:10:00	22:15:00
kleedkamer 1			Studenten (heren)										Studenten (heren)					
individuele kleedkamers			Studenten (dames)										Studenten (dames)					
Wedstrijdbad baan 1			Studenten										Studenten					
Wedstrijdbad baan 2			Studenten										Studenten					

Zaterdag		Van	13:50:00	13:55:00	14:00:00	14:05:00	14:10:00	14:15:00	14:20:00	14:25:00	14:30:00	14:35:00	14:40:00	14:45:00	14:50:00	14:55:00	15:00:00	15:05:00	15:10:00	15:15:00	15:20:00	15:25:00	15:30:00	15:35:00	15:40:00	15:45:00	15:50:00	15:55:00	16:00:00	16:05:00	16:10:00	16:15:00	16:20:00	16:25:00	16:30:00	16:35:00	16:40:00	16:45:00	16:50:00	16:55:00	17:00:00	17:05:00	17:10:00	17:15:00	17:20:00	17:25:00	17:30:00	17:35:00	17:40:00	17:45:00	17:50:00	17:55:00	18:00:00	18:05:00	18:10:00
	Tot	13:55:00	14:00:00	14:05:00	14:10:00	14:15:00	14:20:00	14:25:00	14:30:00	14:35:00	14:40:00	14:45:00	14:50:00	14:55:00	15:00:00	15:05:00	15:10:00	15:15:00	15:20:00	15:25:00	15:30:00	15:35:00	15:40:00	15:45:00	15:50:00	15:55:00	16:00:00	16:05:00	16:10:00	16:15:00	16:20:00	16:25:00	16:30:00	16:35:00	16:40:00	16:45:00	16:50:00	16:55:00	17:00:00	17:05:00	17:10:00	17:15:00	17:20:00	17:25:00	17:30:00	17:35:00	17:40:00	17:45:00	17:50:00	17:55:00	18:00:00	18:05:00	18:10:00		
kleedkamer 1			Groep 1&2 (jongens)										Groep 1&2 (jongens)										Groep 7&8 (jongens)																																
kleedkamer 2			Groep 1&2 (meisjes)										Groep 1&2 (meisjes)										Groep 7&8 (meisjes)																																
kleedkamer 3			Groep 3&4 (jongens)										Groep 5&6 (jongens)										Studenten (heren)																																
kleedkamer 4			Groep 3&4 (meisjes)										Groep 5&6 (meisjes)										Studenten (dames)																																
individuele kleedkamers			Groep 1&2										Groep 3&4										Studenten																																
Instructiebad			Groep 1&2										Groep 3&4										Studenten																																
Wedstrijdbad baan 1			Groep 1&2										Groep 3&4										Studenten																																
Wedstrijdbad baan 2			Groep 1&2										Groep 3&4										Studenten																																
Wedstrijdbad baan 3			Groep 1&2										Groep 3&4										Studenten																																
Wedstrijdbad baan 4			Groep 1&2										Groep 3&4										Studenten																																

Zondag		Van	9:05:00	9:10:00	9:15:00	9:20:00	9:25:00	9:30:00	9:35:00	9:40:00	9:45:00	9:50:00	9:55:00	10:00:00	10:05:00	10:10:00	10:15:00	10:20:00	10:25:00	10:30:00	10:35:00	10:40:00	10:45:00	10:50:00	10:55:00	11:00:00	11:05:00	11:10:00	11:15:00	11:20:00	11:25:00	11:30:00	11:35:00	11:40:00	11:45:00	11:50:00	11:55:00	12:00:00	12:05:00	12:10:00	12:15:00	12:20:00
	Tot	9:10:00	9:15:00	9:20:00	9:25:00	9:30:00	9:35:00	9:40:00	9:45:00	9:50:00	9:55:00	10:00:00	10:05:00	10:10:00	10:15:00	10:20:00	10:25:00	10:30:00	10:35:00	10:40:00	10:45:00	10:50:00	10:55:00	11:00:00	11:05:00	11:10:00	11:15:00	11:20:00	11:25:00	11:30:00	11:35:00	11:40:00	11:45:00	11:50:00	11:55:00	12:00:00	12:05:00	12:10:00	12:15:00	12:20:00	12:25:00	
kleedkamer 1			Groep 1&2 (jongens)										Groep 1&2 (jongens)										Groep 7&8 (jongens)																			
kleedkamer 2			Groep 1&2 (meisjes)										Groep 1&2 (meisjes)										Groep 7&8 (meisjes)																			
kleedkamer 3			Groep 3&4 (jongens)										Groep 5&6 (jongens)										Groep 7&8 (jongens)																			
kleedkamer 4			Groep 3&4 (meisjes)										Groep 5&6 (meisjes)										Groep 7&8 (meisjes)																			
individuele kleedkamers			Groep 1&2										Groep 3&4										Groep 7&8																			
Instructiebad			Groep 1&2										Groep 3&4										Groep 7&8																			
Wedstrijdbad baan 1			Groep 1&2										Groep 3&4										Groep 7&8																			
Wedstrijdbad baan 2			Groep 1&2										Groep 3&4										Groep 7&8																			
Wedstrijdbad baan 3			Groep 1&2										Groep 3&4										Groep 7&8																			

Contactopsporing

- Aanwezigheden op de training worden bijgehouden
- Meldingsplicht voor leden & trainers
 - Welke COVID-19 gerelateerde zaken moet ik melden?
 - Ik ben ziek met Covid-19 symptomen
 - Ik ben in contact geweest met besmet persoon die onder hetzelfde dak woont
 - Ik ben in contact geweest met besmet persoon
 - Ik ben in contact geweest met een persoon die zal worden getest
 - Ik ben in contact geweest met een persoon die contact had met besmet persoon
 - Ik ben in contact geweest met een persoon die contact had met een persoon met Covid-19 symptomen
 - Ik moet een Covid-19-test laten afnemen
- Alle verzamelde data wordt bewaard voor een periode van 14-dagen

Belangrijk om weten

- Chloor doodt het virus bijzonder snel (binnen de 10 seconden)
- Zwemmers zweten en hijgen amper in vergelijking met indoor sporten in slecht geventileerde ruimten
- Sportoase zwembad is een grote goed geventileerde ruimte, hierdoor is er snelle verdunning van virusdeeltjes in de lucht
- Door de pompinstallatie van het zwembad en de invloed van zwemmers worden virusdeeltjes in het water snel verdund (1ml → 20ml in 5 seconden)