



Zwemclub De Beringse Tuimelaars

INHOUDSOPGAVE

Algemene regels.....	2
Voor de zwemmers	3
Veilig naar het zwembad.....	3
De kleedkamer	3
De douche	3
In het zwembad.....	4
De tribune.....	4
Cafeteria	4
Voor de Ouders	4
Voor de trainers	5



OPSTART RECREATIE ZWEMSEIZOEN 2020 – 2021 CORONA MAATREGELEN

Eerst en vooral van harte welkom in het nieuwe zwemseizoen. Het zal dit jaar een beetje aanpassen en zoeken worden om er weer een sportief seizoen van te maken. Met jullie hulp zal dit zeker lukken. Ja, we moeten een beetje afstand houden, ja we dragen een vervelend mondmasker maar gelukkig kunnen we wel samen zwemmen en plezier maken.

Hieronder hebben we een aantal regels opgesomd om er een CORONA-veilig zwemjaar van te maken. Mocht jij toch om één of andere reden een vraag of voorstel hebben neem dan zeker contact op met Jurie, Christel, Elke, Kathleen of een mailtje naar info.deberingsetuimelaars@gmail.com

ALGEMENE REGELS

Aan de basis van deze richtlijnen liggen de principes van 1,5m afstand houden, persoonlijke en algemene hygiënische maatregelen, het voorkomen van samenscholingen en de burgerzin van de zwemmer.

Kinderen tot en met 12 jaar moeten de afstandsregels niet respecteren

Een zwemmer met ziektesymptomen zoals griepig gevoel, koorts hoest, kortademigheid, neusloop en ongewone vermoeidheid komt niet sporten en kan de toegang tot het zwembad geweigerd worden. Dit geldt ook voor zijn begeleider.

Van elke deelnemer van sportlessen moet zijn naam en telefoonnummer of e-mail gekend zijn. DBT zal aan de hand van de aanwezigheidslijst; enkel indien nodig voor de doeleinden ter bestrijding van Covid19, deze gegevens doorgeven aan de bevoegde instanties. Zwemmers die dit weigeren worden de toegang tot het zwembad bij aankomst geweigerd.



Zwemclub De Beringse Tuimelaars

VOOR DE ZWEMMERS

VEILIG NAAR HET ZWEMBAD

Tijdig naar het zwembad! Je bent max 10min voor de les begint omgekleed in het zwembad.

Neem je eigen zwemgerief, zwembril en handdoek mee. Er wordt geen zwemgerief uitgeleend.

Mondmasker meenemen voor iedereen ouder dan 12 jaar. Van de parking naar het zwembad is een mondmasker niet verplicht, tenzij je geen 1,5m afstand kan houden.

In het gebouw van Sportoase is het mondmasker verplicht voor alle bezoekers ouder dan 12 jaar op de volgende plekken: Ingang + Inkomhal + Gangen + Kleedkamer (de zwemmer zo lang mogelijk).

Houd je aan de regels van Sportoase.

Verplicht meten van temperatuur en ontsmetten van handen voor je naar binnen gaat.

De inkomhal is geen verzamelplaats voor sporters en niet-sporters. Wacht buiten en blijf niet nodeloos hangen om uit te rusten of te socializen met andere sportbubbels

Zwemacademie: Laat je **kind alleen naar binnen** gaan en wacht buiten om het op te halen. Enkel als je kind hulp nodig heeft bij het omkleeden mag er **1 persoon** mee naar de kleedkamer.

DE KLEEDKAMER

Beperk de tijd in de kleedkamer. Verlies geen tijd en **kleed je snel om**. Als je omgekleed bent vertrek je onmiddellijk uit de kleedkamer: of naar het zwembad of naar buiten.

Trek je zwemkledij indien mogelijk **thuis** al aan om drukte in de kleedkamers te vermijden.

Een eventuele begeleider draagt verplicht een mondmasker.

Tussen de verschillende groepen door worden de kleedkamers ontsmet. **Hang daarom je kledij op aan de kapstok**. Zo kunnen de zitbanken ontsmet worden.

Wees tijdig in het zwembad om contact met andere zwemgroepen te vermijden.

DE DOUCHE

Enkel kort afspoelen! Zowel voor als na het zwemmen. Zich uitgebreid douchen is voor thuis na het zwemmen



Zwemclub De Beringse Tuimelaars

IN HET ZWEMBAD

Heb je verzorging of hulp nodig, laat je dan door zo weinig mogelijk mensen aanraken. Volg de instructies van de trainer, helper of redder.

Zwemacademie: Bij aankomst in het zwembad ga je onmiddellijk **op de bank** zitten. Je bent op tijd, maar max. 10 min voor de les begint. Zo zorg je ervoor dat je geen andere zwemgroep zal kruisen.

Om uit het water te komen in het sportbad volg je de instructies van je lesgever om zo weinig mogelijk anderen te kruisen. In het instructiebad verlaat je het bad aan de kant van uitgang en douches.

Gezien het al enkele maanden geleden is dat je nog gezwommen hebt zal je starten in dezelfde groep van vorig zwemseizoen. Zo zijn we zeker dat iedereen start in de meeste veilige omstandigheden.

Recreatie: Afstand respecteren met andere groepen. Gezien jullie ouder zijn dan 12 jaar zijn er max. 6 zwemmers per baan toegestaan.

Masters: Het max. aantal zwemmers per baan is door Sportoase beperkt tot 6. Toch willen vragen om zoveel mogelijk de afstandsregels te volgen en zo respect voor mekaar te tonen. Vermijd bijvoorbeeld om kort op elkaar uit te rusten in je baan.

DE TRIBUNE

De tribune is gesloten voor het publiek.

CAFETARIA

Het кафетария is open. Als je na het sporten iets gaat drinken in de кафетария, houd dan rekening met de afstandsregels, behalve bij jouw huisgenoten of jouw vaste sociale bubbel van maximum 5 extra personen.

VOOR DE OUDERS

Geef het goede voorbeeld en hou je aan de algemeen geldende regels ter bestrijding van het CORONA virus.

Wees respectvol naar onze trainers, bestuurders en vrijwilligers. Dankzij hun vrijwillige inzet kan je kind veilig komen zwemmen. We zullen het niet toestaan dat iemand (kind of begeleider) zich niet houdt aan de regels.

We rekenen erop dat jullie als ouder deze maatregelen met jullie kind zullen bespreken.

Wegens de huidige Corona maatregelen hebben we de hulp gevraagd van een mama EN papa opdat de kinderen afstand bewaren en niet te lang in de douche en kleedkamers blijven. Deze mama en papa mag tijdens de zwemles in het zwembad blijven. Wie wil komen helpen kan zich melden via volgend formulier <http://www.zwemclubberingen.be/node/22> of via onze website <http://www.zwemclubberingen.be/>. We laten dan nog weten wie we wanneer verwachten.



Zwemclub De Beringse Tuimelaars

VOOR DE TRAINERS

Bedankt dat je ook nu weer klaar staat voor al onze zwemmers!

Denk aan je eigen veiligheid en respecteer zoveel mogelijk de afstandsregels. Zowel binnen als buiten het zwembad.

Wanneer je een onregelmatigheid vaststelt mag je hier zeker op reageren. Je kan dit ook steeds melden bij Jurie, Christel, Elke, Kathleen of Marc. We willen en zullen ervoor zorgen dat jullie enkel onder de meest veilige omstandigheden in het zwembad kunnen lesgeven.

Hieronder nog enkele aanvullingen:

Aanwezigheidslijst invullen. Dit is momenteel zelfs een verplichte formaliteit gezien deze lijst nodig is bij een eventuele besmetting.

Dragen van een mondmasker is verplicht als je geen 1,5m afstand kan houden bij kinderen ouder dan 12 jaar. Je moet het ook dragen in de kleedkamer en in de gangen.

Lesgever staat afwisselend vooraan en achteraan baan. Geen 2 lesgevers naast mekaar.

Voor onze jongste zwemmers dien je mogelijk even een luisterend oor te zijn en hen geruststellen. Knuffels geven kan spijtig genoeg niet.

Extra aandacht voor de ZA1 en ZA2 in sportbad. Het is al enkele maanden geleden dat zij nog gezwommen hebben en kunnen vergeten zijn hoe dit moet!

De kinderen in het water begeleiden of niet? Je mag ze eigenlijk niet aanraken maar soms kan het niet anders zoals in de ZA1 met bv. schaarbenen.

Om uit het water te komen in het sportbad kijken hoe de kinderen zo weinig mogelijk anderen kunnen kruisen. In het instructiebad verlaten de kinderen het bad aan de kant van uitgang en douches.

Er is extra begeleiding voorzien met ouders, steeds een papa en mama. Zij zullen er helpen op toezien dat de kinderen niet te lang in de douche en kleedkamer blijven. Zij kunnen de kinderen ook naar het toilet begeleiden.

>12 jaar: 'kanthangen' voorkomen: niet samen stilstaan in de banen

Vraag zwemmers om na de les onmiddellijk te vertrekken en kort te douchen.