

25 MEI 2020



PLAN VAN AANPAK HERVATTING  
ZWEMACTIVITEITEN

OOSTERWEERTLAAN 110, 6229 XS MAASTRICHT

## Inhoudsopgave

<b>1. Informatie &amp; richtlijnen</b> .....	<b>2</b>
1.1 <i>Huisregels Geusseltbad</i> .....	2
1.2 <i>Plattegrond Geusseltbad</i> .....	4
<b>2. Planning</b> .....	<b>5</b>
2.1 <i>Data</i> .....	5
2.2 <i>Tijden</i> .....	5
2.3 <i>Tijdsplanning</i> .....	5
<b>3. Aandachtspunten</b> .....	<b>6</b>
3.1 <i>Halen en brengen</i> .....	6
3.2 <i>Aanwezigheid ouders bad</i> .....	6
3.3 <i>Invulling zwemlessen</i> .....	6
3.4 <i>Omkleden</i> .....	7

## 1. Informatie & richtlijnen

In het kader van de nieuwe versoepelde corona-maatregelen zal het Geusseltbad vanaf maandag 18 mei haar zwemactiviteiten gefaseerd gaan hervatten. De Maastrichtse Reddingsbrigade is de mogelijkheid gesteld om per 28 mei haar zwemactiviteiten te hervatten. Als Maastrichtse Reddingsbrigade vinden wij het belangrijk om onze kennis, conditie, fitheid, plezier op peil te houden. Maar ook zeker in het kader van de veiligheid op en rond het water, hebben wij besloten om onze zwemtrainingen tot aan de zomervakantie te hervatten. Om dit te bewerkstellen zijn een aantal stappen nodig, waaronder dit plan van aanpak. Het plan geeft blijk van de manier waarop wij in deze tijd onze lessen zullen vormgeven.

### 1.1 Huisregels Geusseltbad

Het Geusseltbad heeft huisregels opgesteld om ons verantwoord te kunnen laten zwemmen. Deze zijn mede gebaseerd op het [protocol Verantwoord Zwemmen](#). Hieronder staan de huisregels die voor de MRB van toepassing zijn, het volledige overzicht vind je [hier](#).

#### Wanneer blijf je thuis/ga je naar huis?

- 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 nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) 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.

#### Wat doe ik vóór mijn zwemactiviteit?

- Douche thuis voor en na het zwemmen;
- Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Trek je zwemkleding thuis aan, onder je normale kleding;
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;

**Contactpersoon:** Danitchia Hendrickx (Secretaris MRB)

**E-mail:** [secretaris@maastrichtsereddingsbrigade.nl](mailto:secretaris@maastrichtsereddingsbrigade.nl)

**Telefoon:** 06-36169463

- Arriveer 5 minuten voor de geplande zwemactiviteit bij het Geusseltbad;
- Kleed je om bij het aan jou toegewezen bankje aan de zwembadrand en laat je kleding en zwemtas hier achter (er is toezicht aanwezig).

### **Welke hygiëne maatregelen moet ik treffen?**

- Desinfecteer je handen bij binnenkomst;
- Gebruik enkel je eigen bidon, handdoek en zwemmateriaal en deel deze niet met anderen;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum en was je handen met water en zeep na het aanraken van dit soort, na een toiletbezoek, en na hoesten, niezen in de handen of het snuiten van de neus;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon die niet tot jouw huishouden behoort (kinderen t/m 12 jaar hoeven deze afstand onderling niet in acht te nemen);
- Hoest en nies in je elle boog, gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze meteen weg;
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen.

### **Waar moet ik op letten?**

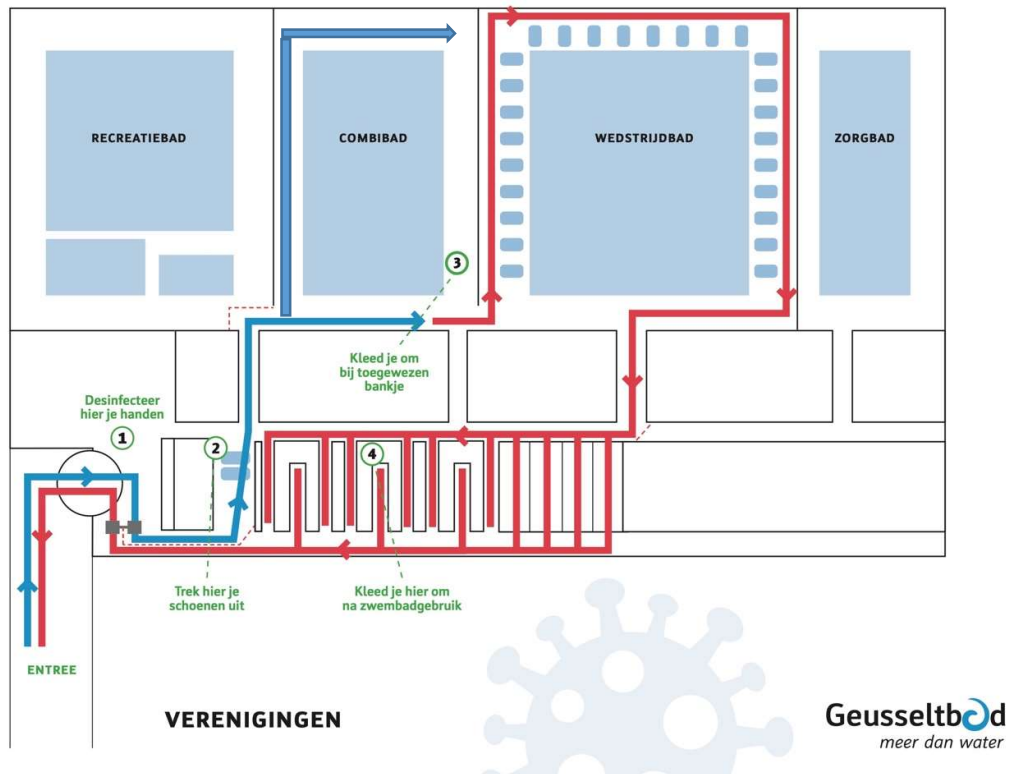
- Als je tijdens de zwemactiviteit gebruik wilt maken van een toilet, meld je dan bij een toezichthouder;
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
- Wacht op je beurt in de aangegeven vakken en volg de verplichte looproute;
- Er geldt eenrichtingsverkeer per baan (ene baan heen, andere baan terug);
- Zwemmers dienen onderling 1,5 afstand te bewaren, ook in het water;
- Inhalen is niet toegestaan;
- Kluisjes zijn ontoegankelijk;
- Probeer het pauzeren aan de rand van het bad tot een minimum en het strikt noodzakelijke te beperken. Heb je een langere pauze nodig, dan vragen we je om buiten het bad - bij het aan jou toegewezen bankje - te pauzeren.

### **Wat doe ik na mijn zwemactiviteit?**

- Rond jouw zwemactiviteit af op het eindsignaal van de toezichthouder (10 minuten voor het einde van het tijdslot), verlaat het water en pak jouw spullen;
- Kleed je na het zwemmen om in de aangewezen kleedhokjes en verlaat het zwembad binnen 10 minuten via routing naar de aangewezen uitgang.

**Bij het niet naleven van deze huisregels zijn wij genoodzaakt zwemmers te verzoeken het pand te verlaten en kan toekomstig gebruik tijdelijk geweigerd worden.**

## 1.2 Plattegrond Geusseltbad



De leden zullen de blauwe route volgen om in het combibad te komen. Na de afronding van de zwemles zullen zij via de blauwe route die bovenlangs loopt, de rode route in het webstrijdbad volgen. Via deze route zullen zij de kleedruimtes betreden. Bij het verlaten van de kleedruimtes zullen zij de rode route vervolgen naar de uitgang.

De MRB heeft de beschikking over 2 grote kleedruimtes, één voor heren/jongens en één voor dames/meisjes. Ook in deze kleedruimtes zal men rekening moeten houden met de 1.5m afstand regel en daarom vragen wij dat de leden zichzelf omkleden. Ouders/verzorgers worden verzocht buiten te wachten op hun kinderen. Iedereen wordt verzocht om binnen 10 minuten de kleedruimtes te verlaten.

## 2. Planning

### 2.1 Data

De Maastrichtse Reddingsbrigade zal gebruik maken van het Combibad op:

- Donderdag 28 mei 2020
- Donderdag 4 juni 2020
- Donderdag 11 juni 2020
- Donderdag 18 juni 2020
- Donderdag 25 juni 2020
- Donderdag 2 juli 2020

### 2.2 Tijden

Zoals gewoonlijk zijn alle leden verdeeld over drie lesuren.

Eerste lesuur: 18:45 – 19:30

Tweede lesuur: 19:40 – 20:25

Derde lesuur: 20:30 – 21:15

### 2.3 Tijdsplanning

Tijd	Doel	Leden	Instructeurs
<b>Eerste lesuur</b>			
18:40	Binnenkomst	Kinderen t/m 12 jaar	
18:45 – 19:30	Zwemles	Aantal: +/- 25	4 à 5
19:30 – 19:40	Omkleden		2 (toezicht omkleden) <i>(Zelfde instructeurs als hierboven vermeld!)</i>
<b>Tweede lesuur</b>			
19:35	Binnenkomst	Kinderen van 13 – 18 jaar	
19:40 – 20:25	Zwemles	Aantal: 6	1 à 2
	Trimgroep	Aantal: +/- 10	1
20:25 – 20:35	Omkleden		
<b>Derde lesuur</b>			
20:25	Binnenkomst	Volwassenen (20+)	
20:30 – 21:15	Zwemles	Aantal: 10	1
	Snelle banen groep/eigen instructeurs	Aantal: 5	1
21:15 – 21:25	Omkleden		

### 3. Aandachtspunten

Hieronder worden aandachtspunten toegelicht zoals brengen/halen, wisseling, ouders etc.

#### 3.1 Halen en brengen

Ouders zullen hun kinderen afzetten bij de hoofdingang van het Geusseltbad (draaideur), ouders gaan niet mee naar binnen! Dit is mogelijk vanaf 5 minuten voor aanvang van de zwemles, in het eerste uur is dit 18:40. Om de kinderen naar de juiste plek te begeleiden, zullen zij één instructeur tegenkomen bij de balie, die tevens de aanwezigheid bijhoudt. Zij lopen verder richting de föhns, waar zij nogmaals iemand tegenkomen. Deze verwijst hun verder naar het combibad waar een instructeur hen zal opvangen en naar de plek zal wijzen waar zij hun kleding uit kunnen doen.

Bij het ophalen van kinderen mogen ouders eveneens niet naar binnen in verband met de 1,5m maatregel. Ouders kunnen voor de hoofdingang hun kind opwachten. Om kinderen juist naar de uitgang te begeleiden, zal er één instructeur aan de uitgang van de kleedhokjes staan en verwijst hen naar de uitgang. Hier zal eveneens een instructeur staan om de leden op te wachten en naar buiten te verwijzen.

#### 3.2 Aanwezigheid ouders bad

Door de maatregelen is het niet mogelijk om tijdens het zwemmen van uw kind plaats te nemen op de bovenste verdieping, noch in het Grand Café.

#### 3.3 Invulling zwemlessen

Terugkijkend op de huisregels van zowel het Geusseltbad als het protocol verantwoord zwemmen, wordt het gebruik van materialen zoveel mogelijk beperkt. Vooralsnog kan in het eerste uur wel gebruik gemaakt worden van materialen. Hierbij dient in acht te worden genomen dat aanraking door de instructeur moet worden beperkt en wanneer deze een materiaal heeft aangeraakt, deze niet doorgegeven wordt aan leden alvorens deze is gedesinfecteerd of andersom. Het Geusseltbad stelt hiervoor middelen beschikbaar.

In het tweede en derde uur worden vooralsnog geen materialen gebruikt, met uitzondering van persoonlijke eigendommen. Deze zijn uiteraard toegestaan. Mocht het gebruik van materialen zich uitbreiden wordt hierbij rekening gehouden dat een ander persoon dit materiaal niet aanraakt voordat dit ontsmet is. Hiertoe stelt het Geusseltbad middelen beschikbaar.

**Er zal de komende tijd dus vooral inhoud aan de les worden gegeven met zwemoefeningen, het met kleding zwemmen zal tijdelijk niet plaatsvinden!**

Bij deze zwemoefeningen worden de richtlijnen vermeld in hoofdstuk 1 in acht genomen. Dit betekent dat er in het tweede en derde uur gebruik wordt gemaakt van 2 banen per groep. Eén baan heen zwemmen, één baan terugzwemmen. Dit is niet van toepassing op de leden t/m 12 jaar en dus niet nodig in het eerste uur.

### 3.4 Omkleden

Na het zwemmen is er geen mogelijkheid om ter plekke gebruik te maken van de douches. In verband met de doorstroom van kleedhokjes, worden de leden uit het eerste uur geacht om gebruik te maken van een grote omkleedruimte. Het Geusseltbad heeft ons voor deze periode onze persoonlijke kleedruimtes ter beschikking gesteld, alleen voor onze leden toegankelijk dus. Een instructeur (één voor de meisjes, één voor de jongens) zal hen begeleiden naar deze kleedruimte en toezicht houden. Aan de uitgang van de kleedruimte worden de leden opgewacht door één vrijwilliger (ouder) of instructeur en doorgestuurd naar de uitgang.

Het tweede en het derde uur wordt vrijgelaten in het kiezen tussen groepshok of individuele kleedkamer. Houd er rekening mee dat er weinig kleine hokken beschikbaar zijn en wij niet de enige gebruiker zijn op het moment van onze training. De grote kleedruimte wordt dus aangeraden.