



Draaiboek heropstarten trainingen zwemsport

**24 september
2020**



Opgericht in 1895

Koninklijke Antwerpse Zwemclub Scaldis ^{VZW}

Maatschappelijke zetel: Molenstraat 26, 2180 Ekeren

Aangesloten bij de Vlaamse Zwemfederatie – Stamnummer 002

www.kazsc.be

Bankrekening: BE61 7380 2536 5017

1. Inleiding

Op dinsdag 2 september gaat zwemseizoen 2020-2021 van start voor de competitieafdeling van KAZSC. Om dit allemaal ‘gezond’ te laten verlopen, moeten we ons aan enkele hygiënische richtlijnen houden. Voor deze richtlijnen baseren we ons enerzijds op het draaiboek voor heropstarten in coronatijden van de Vlaamse Zwemfederatie (www.zwemfed.be) en anderzijds volgen we de richtlijnen die uitgeschreven worden door de zwembaden.

De richtlijnen van het zwembad zullen duidelijk uithangen in het gebouw. Deze richtlijnen primeren steeds op diegene die hieronder vermeld staan.

We houden ook rekening met de algemene voorwaarden en mogelijkheden voor sport bepaald door de veiligheidsraad:

- Kinderen tot en met 12 jaar moeten de afstandsregels niet respecteren
- Iedereen vanaf 13 jaar draagt verplicht een mondkapje binnen openbare gebouwen
- Vanaf 01/07: kleedkamers en douches zijn opnieuw toegankelijk
- Sportbubbel kan vergroot worden tot max. 50 personen (in een activiteit waarbij sporten hervat kan worden zonder dat sociale distance hierbij moet toegepast worden).
- Sportkampen zijn opnieuw mogelijk in bubbels tot 50 personen

Uitgangspunten KAZSC:

- Een veilige fysieke omgeving en mentaal welzijn voor alle zwembadmedewerkers, zwemmers en sportclubbegeleiders.
- Het bieden van een gezonde sportactiviteit.
- Het heropstarten van de sociale verbinding van het clubleven.
- Naleven van de ‘social distancing’ maatregelen tijdens een zwembadbezoek (1ste beschermingsniveau, art. 5 welzijnswet).
- Aanvullende hygiëne maatregelen.

<p>KAZSC lid van B P A B O en</p> <p>A N T W E R P E N</p>	 <p>ERKENDE SPORTVERENIGING</p>
	



Opgericht in 1895

Koninklijke Antwerpse Zwemclub Scaldis ^{VZW}

Maatschappelijke zetel: Molenstraat 26, 2180 Ekeren

Aangesloten bij de Vlaamse Zwemfederatie – Stamnummer 002

www.kazsc.be

Bankrekening: BE61 7380 2536 5017

2. Minimaliseer verspreiding van het Coronavirus

Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende symptomen hebt: “keelpijn, neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid, verlies van geur of smaak, braken, diarree of koorts (vanaf 38°C)”(*)

Neem steeds contact op met uw huisarts en volg het verdere advies van uw arts.

- Zwemmers die en hoog-risico contact hadden of uit een rode zone terugkomen, **blijven 7 dagen thuis en nemen een test af op dag 5. Het resultaat van deze test bepaalt het verdere verloop in samenspraak met een arts.**
- Heb je een huisgenoot met symptomen (*), dan sla je alvast de trainingen over tot iedereen in het gezin weer genezen is.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes zo mogelijk; was handen en armen direct na hoesten met water en zeep.
- Vermijd het aanraken van het gezicht.
- Schud geen handen, geef geen knuffels.

Zwemmers of ouders die zich niet aan de regels houden zullen verzocht worden het zwembad te verlaten. Iedereen die naar de training komt, is verondersteld op de hoogte te zijn van de regels. Eventuele aanpassingen worden via Twizzit/website gecommuniceerd.

2.1 Elke training moet op een veilige manier kunnen verlopen

2.1.1 In het zwembad:

- **Tijdens een bezoek aan onze stedelijke zweminfrastructuur is het dragen van een mondkapje verplicht tot in het zwembad.**
- Hou steeds rekening met de 1,5m -regel tussen elke persoon (>12 j) of tussen elke bubbel.
- **Maximaal 60 zwemmers in totaal toegelaten in het zwembad.**
- Het aantal aanwezige zwemmers per zwembad wordt door de zwembadbeheerder bepaald.
- Na het zwemmen wordt er niet gedoucht. Zwemmers kleden zich zo snel mogelijk om en **blijven niet hangen in het zwembad.**

KAZSC lid van

B P A B O

en

A N T W E R P E N



**ERKENDE
SPORTVERENIGING**





Opgericht in 1895

Koninklijke Antwerpse Zwemclub Scaldis ^{VZW}

Maatschappelijke zetel: Molenstraat 26, 2180 Ekeren

Aangesloten bij de Vlaamse Zwemfederatie – Stamnummer 002

www.kazsc.be

Bankrekening: BE61 7380 2536 5017

- Toiletgebruik: Handen wassen na toiletbezoek is uiteraard nog steeds verplicht.
- Spreiding van zwemmers: 5 minuten voor het einde van een tijdsblok worden de zwemmers verzocht het zwembad te verlaten. Tussen de verschillende tijdsblokken zit 5 minuten waardoor de komende en vertrekkende zwemmers elkaar niet tegenkomen. De aankomende zwemmers komen stipt op het aangegeven uur binnen. Voor het binnengaan wordt er gewacht met 1.5m social distance.
- Na het omkleden verlaat men het zwembadcomplex en blijft men **niet 'rondhangen'** op de parking.
- Zwemmateriaal is persoonlijk en wordt niet uitgeleend aan anderen, ook niet binnen de 'sportbubbel'.
- Materiaal van het zwembad wordt niet gebruikt, enkel eigen materiaal of materiaal voorzien door de club.
- Routing: Om de bezoekersstroom zo goed mogelijk te beheersen zullen er in de zwembaden routepijlen aangebracht zijn en daar waar kan 1-richtingsverkeer ingevoerd worden.
- In- en uitgangen zullen duidelijk aangeduid zijn. Deze kunnen anders zijn dan in normale omstandigheden.
- Volg de aanwijzingen van het personeel en de clubtoezichthouders.
- Er wordt **niet gediscussieerd over de opgelegde regels**. Vragen hierover kan je stellen aan een clubvertegenwoordiger.
- ***Terug trainen is een voorrecht voor de club en het zou spijtig zijn om dit te verliezen door het niet opvolgen van deze maatregelen. Dit houdt in dat indien iemand twee opmerkingen krijgt ivm niet opvolgen hiervan, hij of zij vriendelijk verzocht wordt niet langer naar de training te komen.***

2.1.2 Voor de trainer:

- Sporters moeten zich zoveel mogelijk aan de 'social distancing' regels houden. Daarom moet de trainer ervoor zorgen dat hij zijn instructies zo geeft dat sporters zich niet gaan groeperen aan de kant om te luisteren naar hun trainer/coach.
- Geen gedeeld trainingsmateriaal
- **Geen droogopwarming, geen stretching**
- **Lijst met bevestiging van wie er komt trainen via Twizzit**
- Het dragen van een **mondmasker tijdens het lesgeven is niet verplicht**. Op momenten waarop de 1,5m afstand niet bewaard kan worden, is het dragen van een masker

KAZSC lid van

B P A B O

en

A N T W E R P E N



**ERKENDE
SPORTVERENIGING**





Opgericht in 1895

Koninklijke Antwerpse Zwemclub Scaldis ^{VZW}

Maatschappelijke zetel: Molenstraat 26, 2180 Ekeren

Aangesloten bij de Vlaamse Zwemfederatie – Stamnummer 002

www.kazsc.be

Bankrekening: BE61 7380 2536 5017

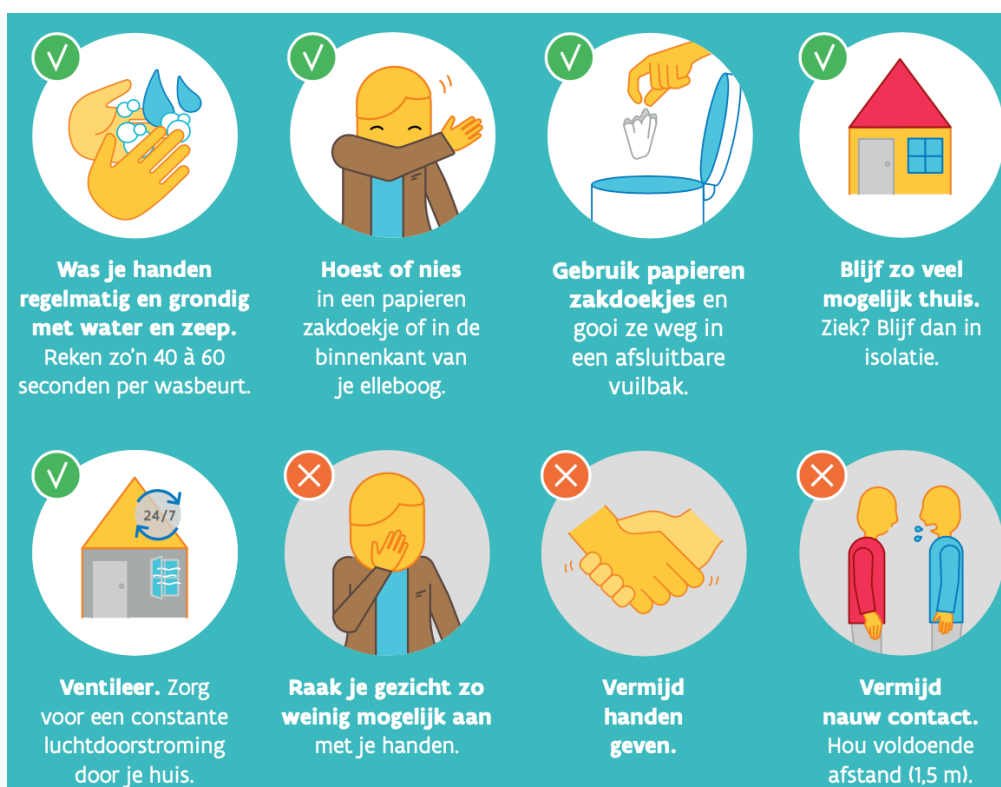
aanbevolen. In zwembaden waar sportclubs en publiek gemengd wordt is het dragen van een mondkapje wel verplicht.

- Ontsmetten van de kleedkamers voor het omkleden met het door het zwembad voorziene materiaal

2.1.3 Voor de ouders:

- **Geen bezoekers** in het zwembad
- Bij het afzetten en ophalen blijft u zoveel mogelijk in de auto.
- Houdt uw **ziek kind thuis** en verwittigt de trainer
- **Verwittigt de club indien uw kind of iemand bij u thuis positief test** (info@kazsc.be)

Voor allen: als u het psychologisch moeilijk heeft met de situatie kan u in alle discretie contact opnemen met Martine Loeckx, de API (aanspreekpunt integriteit) van de club. Wenst u meer duidelijkheid rond bepaalde regels of heeft u opmerkingen, dan kan u zich richten tot info@kazsc.be tav Daphne Andries.



KAZSC lid van

B P A B O

en

A N T W E R P E N



**ERKENDE
SPORTVERENIGING**

