

Plan van aanpak gebruik De Does door AQUADRAAT voor trainingen

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. In binnenbaden 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar
2. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden
3. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto
4. **Kom niet eerder dan 5 minuten voor de afgesproken starttijd bij de accommodatie**
5. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op
6. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet
7. Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes
8. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden
9. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
10. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie
11. Douche thuis voor en na het zwemmen
12. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang
13. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
14. 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
15. 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)
16. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld
17. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld
18. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts

Op de randen van het bad worden pionnen neergezet op 1,5 m afstand zodat iedereen deze afstand kan aanhouden.

De trainingen stoppen 5 minuten voor de normale eindtijd zodat er niet teveel mensen tegelijkertijd rond het bad zijn

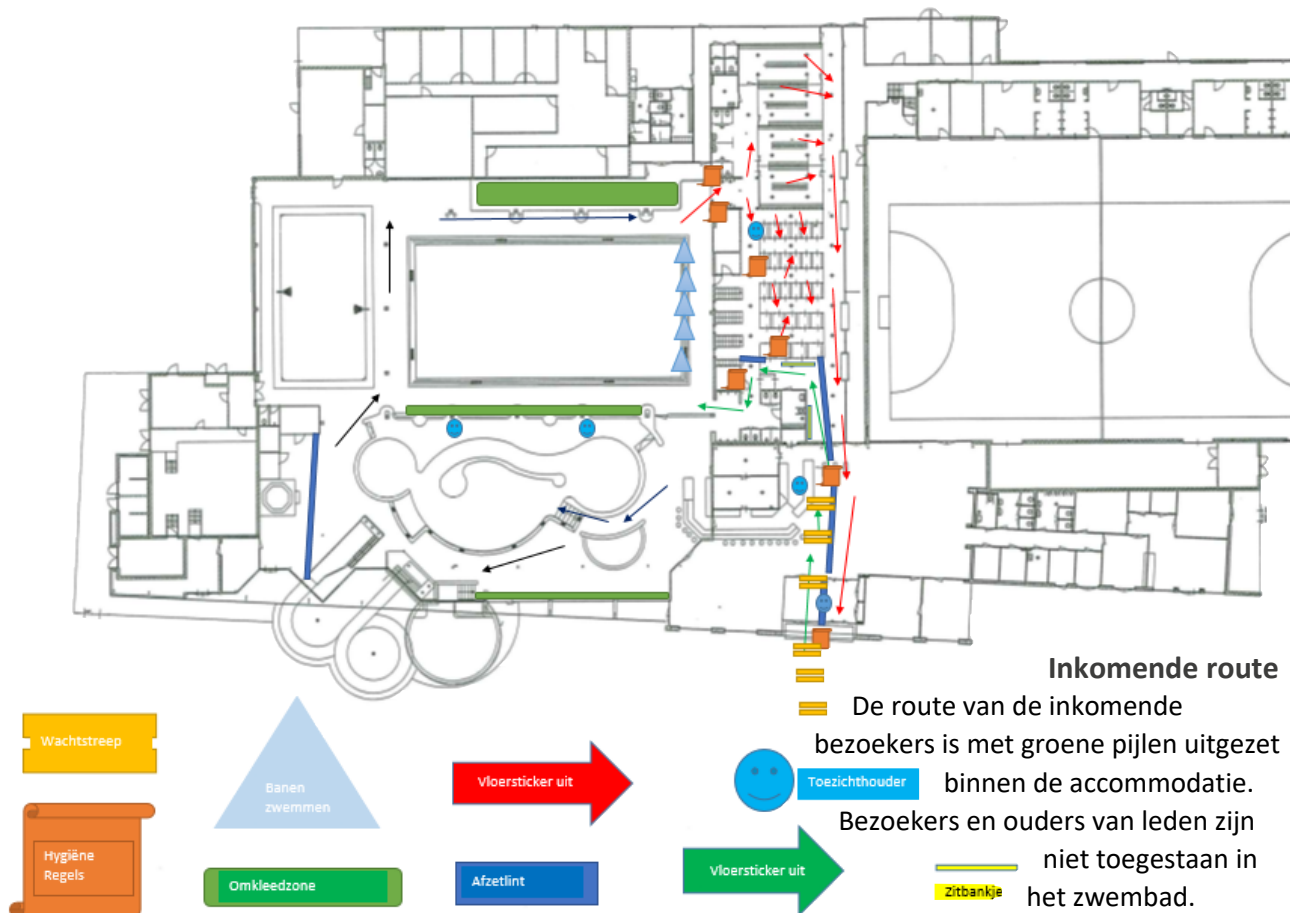
Kijk het filmpje "Hoe werkt een bezoekje aan De Does" via <https://dedoes.nl/nieuws/we-gaan-weer-open> om te weten wat de looproutes zijn.

VOORZORGSMAATREGELEN CORONAVIRUS



Voor overige maatregelen zie de standaardrichtlijnen van het RIVM en het protocol 'Verantwoord Zwemmen'. Heb je een advies voor ons, dan horen we het graag bij de receptie.

Looproutes in zwemzaal



1. De leden komen via de hoofdingang binnen. Zij gebruiken hiervoor de linker toegangsdeur
2. De leden ontsmetten hun handen met het desinfectiemiddel bij de ingang
3. De leden melden zich bij de Corona coordinator
4. De leden lopen via de linker entree verder;
5. De leden volgen de pijlen naar de schoenwisselruimte. Hier trekken de leden hun schoenen uit en lopen op blote voeten of slippers verder naar de zogenaamde 'omkleedzone'
6. De douches mogen niet worden gebruikt in fase 1
7. De leden betreden alleen het gedeelte van de zwemzaal waar de activiteit wordt verzorgd

Uitgaande route

1. De leden verlaten na de training op aanwijzing direct het bassin
2. De ruimte waarin het bassin zich bevindt wordt verlaten door de rode pijlen te volgen
3. De douches mogen niet worden gebruikt in fase 1
4. Via het linker douchegebied kunnen de grote en kleine kleedhokjes worden bereikt, deze mogen bij het omkleden worden gebruikt
5. Direct na het omkleden volgen de leden de rode pijlen richting de automatische deur nabij de receptie

6. De rode pijlen leiden de bezoeker direct naar buiten

Bijlage 1 – Taken Corona coördinatoren

De Corona coördinator is op de hoogte is van de geldende regels mbt Corona

Er dient voor aanvang van de training een Corona coördinator aanwezig te zijn. Dit lid heeft een vrije rol zodat hij/zij zich vrij kan bewegen door de accommodatie. De Corona coördinator draagt een geel hesje. **IVM. HYGIENE, INDIEN MOGELIJK GRAAG ZELF EEN GEEL HESJE MEENEMEN.**

De Corona coördinator is opgesteld tussen de hoofdentree en de locatie waar de schoenen uitgedaan worden..

Taken Corona coördinator;

- Leden wijzen op desinfectie handen
- Leden voorzien van informatie met betrekking tot de Corona maatregelen
- Leden wijzen op routing (schoenen uit en doorlopen naar omkleedzonde in zwemzaal)

Aandachtspunten voor coördinatoren bij verschillende trainingen

- **Maandag 17.45-18.40 zwemtraining** (aanvang afstemmen met Coördinator Sportfondsen ivm gelijke starttijd van zwemleskinderen) (groepskleedkamer 3+4 zijn bezet voor zwemlessen SFL en niet toegankelijk voor vereniging)
- **Maandag 19.35-20.30 zwemtraining** (aanvang is gelijk met zwangerenles SFL, rekening houden met aankomende bezoekers)
- **Dinsdag 18.50-20.00 waterpolo training** (zelfde eindtijd als aquarobics les SFL, Rekening houden met bezoekers SFL, met name in kleedgebied)
- **Woensdag 19.00-20.00 waterpolo training** (Let op! 20.00 start activiteit SFL.)
- **Donderdag 17.45-18.35 zwemtraining** (aanvang afstemmen met Coördinator Sportfondsen ivm gelijke starttijd van zwemleskinderen)
- **Vrijdag 18.30-19.30 waterpolo training** (18.30 is einde zwemles SFL, Rekening houden met looproute vertrekkende kinderen)

Bijlage 2 – Instructies in geval van EHBO

Bij het verlenen van eerste hulp is het niet altijd mogelijk om 1,5 meter afstand te houden. Dit betekent niet dat je iemand in nood niet mag helpen. Als je hulp gaat verlenen, is het heel belangrijk dat je goed zorgt voor je eigen veiligheid. Jouw eigen veiligheid als hulpverlener gaat altijd voorop.

1.1. Tips voor het verlenen van eerste hulp tijdens corona

- Als je eerste hulp moet verlenen aan iemand die (vermoedelijk) besmet is met het coronavirus, moet je lichamelijk contact zoveel mogelijk beperken. Bel bij ernstige situaties 112.
- Wees in alle gevallen extra voorzichtig met lichamelijk contact. Was je handen grondig voor en na het verlenen van eerste hulp, om de kans op besmetting te verkleinen. Dit geldt ook voor de kleinere handelingen, zoals het plakken van een pleister of aanbrengen van een verband.
- Het coronavirus verspreidt zich via kleine druppeltjes die vrijkomen bij het hoesten of via de luchtwegen. Het virus wordt niet verspreid via bloed of verbrande of beschadigde huid. Je kunt een (huid)wond dus normaal behandelen. Uiteraard let je hierbij wel op je eigen veiligheid en was je je handen voor en na het helpen, en verleen je geen eerste hulp als je zelf klachten hebt.

1.2. Wat als je niet kunt helpen?

Het is moeilijk om te beoordelen of iemand die hulp nodig heeft mogelijk besmet is met het coronavirus. Ook kan het gebeuren dat je niet goed durft te helpen omdat je bang voor besmetting bent. Gelukkig zijn er ook dan ook dingen die je kunt doen om te helpen, zonder dat jouw eigen veiligheid in gevaar komt.

- **Vraag wat er gebeurd is**
Als het slachtoffer aanspreekbaar is, vraag dan wat er gebeurd is. De antwoorden helpen je om in te schatten wat het slachtoffer nodig heeft en of je misschien hulpdiensten moet inschakelen.
- **Bied hulp op afstand**
Geef het slachtoffer aanwijzingen om zichzelf te helpen. Je kunt bijvoorbeeld verbandmiddelen aanreiken en uitleggen hoe het slachtoffer deze moet gebruiken.
- **Indien nodig, bel om hulp**
Vraag of je een familielid of huisgenoot van het slachtoffer kan bellen. Bel 112 als het slachtoffer niet aanspreekbaar of ernstig gewond is.
- **Blijf erbij en stel het slachtoffer gerust**
Ook van een afstandje kan je het slachtoffer steunen door erbij te blijven tot hulp arriveert.

Het coronavirus kan worden overgebracht via de luchtwegen. Daarom moet men voorzichtig omgaan met reanimaties.

- **Bel bij een reanimatiesituatie altijd 112!**
Het belangrijkste is dat je direct handelt wanneer je in een situatie terecht komt waarin je moet reanimeren. Eén van de belangrijkste dingen is direct 112 bellen wanneer je ziet dat iemand niet meer ademt. De centralist vertelt je wat je moet doen. De meldkamer heeft aanvullende richtlijnen gekregen om de juiste instructies te geven bij reanimatie tijdens de COVID-19 pandemie.
- **Veiligheid voor jezelf en het slachtoffer**
De eerste stap bij het verlenen van eerste hulp is zorgen voor je eigen veiligheid en veiligheid van het slachtoffer. Als jij of iemand in jouw huishouden ziek is, of als je in een risicogroep valt, kan je beter niet reanimeren om kans op besmetting te verkleinen. Bel altijd 112 en volg de instructies.

- **Vaststellen van normale ademhaling**
In plaats van te kijken, luisteren en voelen, moet je als hulpverlener nu alleen kijken om vast te stellen of een slachtoffer nog ademt.
- **Geen mond-op-mondbeademing**
Als je gaat reanimeren, geef dan geen mond-op-mond beademing. Geef wel borstcompressies en gebruik ook een AED als die er is. Gebruik geen middelen ter bescherming bij mond-op-mondbeademing, zoals pocket mask of kiss-of-life. Deze zijn niet veilig.
- **Geen borstcompressies bij iemand die (vermoedelijk) COVID-19 positief is**
Wanneer je vermoedt dat iemand besmet is met het coronavirus, geef dan ook geen borstcompressies. Bel 112 en volg de instructies. Je mag wel een AED gebruiken.
- **Baby's en kinderen**
Wanneer baby's of kinderen gereanimeerd moeten worden, is het advies om hen te reanimeren zoals normaal gesproken. Bij baby's en kinderen is mond-op-mondbeademing nog mogelijk en ook het geven van borstcompressies wordt geadviseerd. Overigens komen baby- en/of kinderreanimaties gelukkig zelden voor.

Volgorde van handelen bij de basale reanimatie van volwassenen tijdens COVID-19 pandemie

