

## Protocol gebruik Does door AQUADRAAT bij trainingen

**Geel gearceerde tekst is gewijzigd ten opzichte van de voorgaande versie**

### Algemeen:

1. In binnenbaden dienen leden ouder dan 12 jaar 1,5 m afstand van elkaar te houden
2. Kom alleen (of met personen uit jouw huishouden die op dezelfde tijd trainen)
3. Kom met persoonlijk vervoer; te voet, met de fiets of auto
4. Kom niet eerder dan 5 minuten voor de afgesproken starttijd bij de accommodatie maar ook niet later dan de aanvangstijd van de training
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 kun je overkleding uittrekken en in je sporttas meenemen
8. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden. Desinfecteer je handen bij binnenkomst van het zwembad
9. Douche thuis voor en na het zwemmen
10. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang. Er mag niet meer gewacht worden op elkaar in de horeca
11. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan als neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
12. De trainingen stoppen 5 minuten voor de normale eindtijd zodat er niet teveel mensen tegelijkertijd rond het bad zijn

### Gebruik mondkapjes:

Leden ouder dan 12 jaar zijn verplicht een mondkapje te dragen bij betreden van het zwembad. Deze mag alleen afgezet worden bij de sportactiviteit en dient daarna gelijk weer opgezet te worden

### Gezondheidscheck en registratie:

Voordat je gaat trainen moet je de gezondheidscheck doen. Alleen als je alle vragen met NEE kunt beantwoorden meld je je via de groepsapp bij de trainer aan voor de training ter registratie.

De aanwezigheidsregistratie wordt ten minste 2 weken bewaard en kan door de **GGD worden opgevraagd voor een bron- en contactonderzoek**.

Onderstaande vragen zullen gesteld worden bij de gezondheidscheck:

- Heb je de afgelopen 24 uur of op dit moment **één of meerdere van de volgende (milde) klachten**: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden Celsius)?
- Heb je **op dit moment een huisgenoot/gezinslid met koorts en/of benauwdheidsklachten**
- Heb je het **coronavirus gehad en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld**
- Heb je een **huisgenoot met het coronavirus** en heb je **korter dan 14 dagen geleden contact** gehad met hem/haar terwijl hij/zij nog klachten had?
- **Ben je in thuisisolatie** omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld?
- Ben je **in een land geweest dat door de overheid oranje/rood** is aangemerkt?

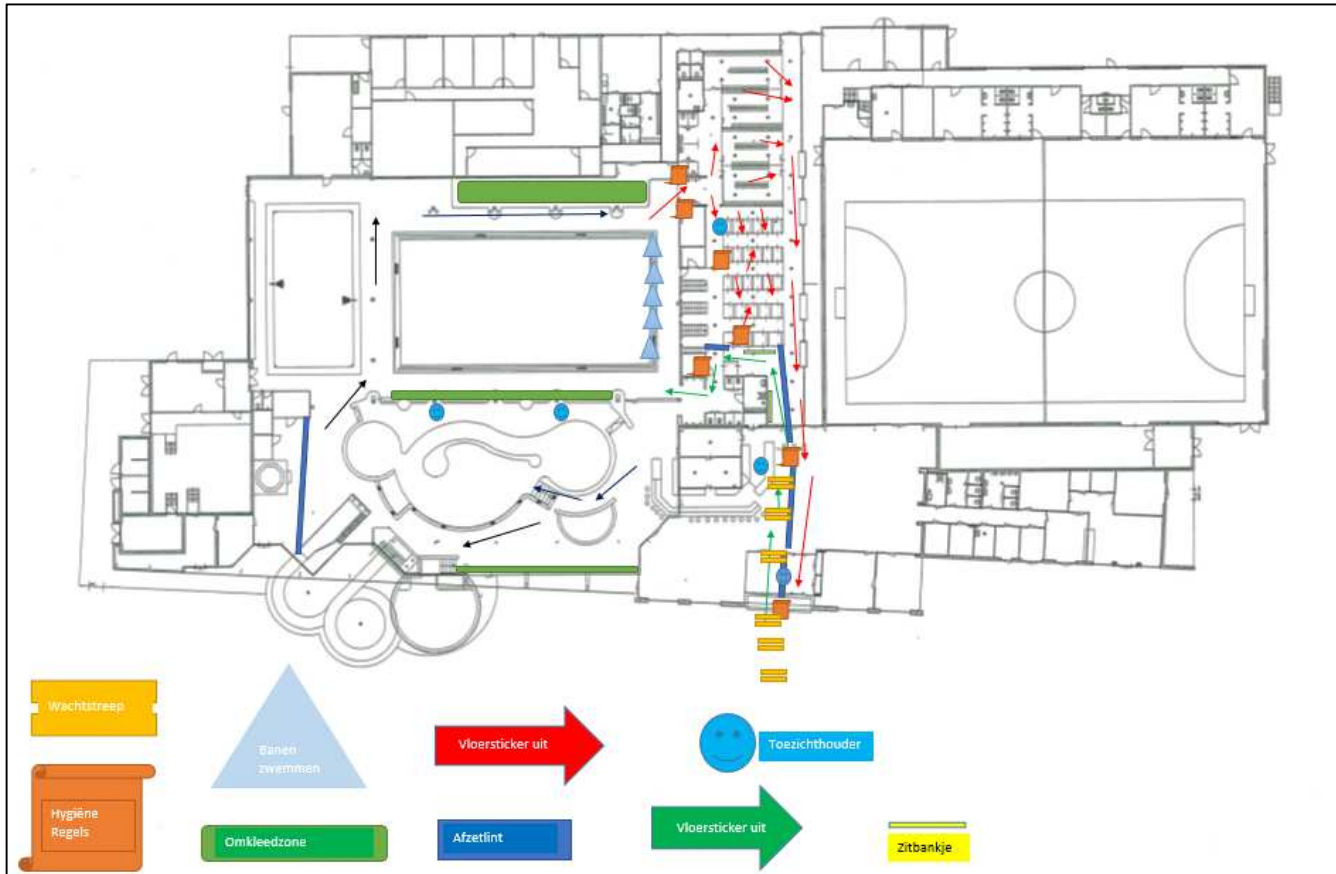
**Trainingen leden 18 jaar en ouder:**

1. Trainingen worden afgewerkt in groepjes van maximaal vier personen ("bubbel"). De personen binnen deze "bubbel" moeten 1,5 meter afstand van elkaar houden
2. Per training mogen er maximaal vijf "bubbels" aanwezig zijn, het maximum aantal leden per training is dus 20
3. "Bubbels" moeten minimaal 1,5 meter afstand van elkaar houden en mogen niet met elkaar mengen gedurende een training (dus ook niet bij het verlaten van het water zolang er geen mondkapje gedragen wordt!)
4. Materialen gebruikt binnen een "bubbel" mogen niet gebruikt worden binnen een andere "bubbel"
5. Om te voorkomen dat "bubbels" onbedoeld mengen, wordt elke training / trainingsdeel opgedeeld in vijf lengtebanen of vijf breedtevlakken

Indien bovengenoemde afspraken niet worden nageleefd, geldt eenmalig een waarschuwing.

Bij een volgende overtreding zal het desbetreffende lid de training direct moeten verlaten en mag hij/zij weer deelnemen aan trainingen als bovengenoemde regels zijn komen te vervallen.

## Looproutes in zwemzaal



### Inkomende route

De route van de inkomende bezoekers is met groene pijlen uitgezet binnen de accommodatie.

Bezoekers en ouders van leden zijn niet toegestaan in het zwembad, ook niet in de horeca of wachtruimte

1. Je komt via de hoofdingang binnen. Gebruik hiervoor de linker toegangsdeur
2. Ben je ouder dan 12 jaar? Zet dan je mondkapje op
3. Ontsmet je hun handen met het desinfectiemiddel bij de ingang
4. Loop naar de locatie na de klapdeuren, trekken je schoenen uit en loop op blote voeten of slippers verder naar de zogenaamde 'omkleedzone'
5. De douches mogen niet worden gebruikt in fase 1
6. Je betreedt alleen het gedeelte van de zwemzaal waar de activiteit wordt verzorgd
7. Zet je mondkapje pas af als je naar het water gaat

### Uitgaande route

1. Je verlaat 5 minuten voor einde van de training op aanwijzing direct het bassin, houdt 1,5 meter afstand en zet je mondkapje op
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 kleedruimtes worden bereikt
5. Ga na het omkleden direct de kleedkamer/hokjes uit en verlaat direct het zwembad

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.

### 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. 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;

- Controleer of leden ouder dan 12 jaar een mondkapje dragen. Zonder mondkapje mag men niet het zwembad betreden
- Zorg ervoor dat iedereen bij binnenkomst handen desinfecteert
- Geef aan dat er 1,5 m afstand gehouden moet worden gehouden bij leden ouder dan 18 jaar en van jeugdleden tot leden ouder dan 18 jaar
- Let op dat iedereen de looproutes volgt (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.

