

# CORONA-PROTOCOL

## Zwembadtrainingen Aegir

Versie 4, opgemaakt op 17 september 2020

### 1. Situatie

Op basis van de beslissingen van Nationale Veiligheidsraad werden regels voor de sportsector voorzien. De voorbije periode heeft het bestuur van Aegir samengezeten om een protocol uit te werken. Het is de bedoeling om geleidelijk aan te evolueren naar een oplossing op lange termijn, naar 'het nieuwe normaal,' zonder de veiligheid en de gezondheid van onze leden op het spel te zetten.

### 2. Basisprincipes

Er mag getraind worden in **sportbubbels van maximaal 50 personen**.

Voor onze training komen we op 1 sportbubbel, gezien de mix tussen de verschillende deelnemers.

- De door de overheid geldende contactregels zijn van toepassing.
- Voelt u zich ziek na de training en is er een Covid indicatie, gelieve het clubsecretariaat te verwittigen via [info@aegir-gent.be](mailto:info@aegir-gent.be). De club houdt de aanwezigheidslijst bij voor eventuele contact tracing.
- Activiteiten in en op het water kunnen maar doorgaan in aanwezigheid van een Covid-19 bijgeschoolde Aegir-redder.



### 3. Voor je naar de training vertrekt:

Kom naar de training in **propre sportkledij**. De kleedkamers mogen worden gebruikt.

**Vergeet niet je aanwezigheid aan te geven via de website. Deze registratie van aanwezig is verplicht om het totaal aantal sporters te kennen (we hebben een beperking van 1 sportbubble=50).**

Breng wel volgende zaken mee:

- **Mondmasker** (indien je er geen bijhebt, kan je er eentje kopen tegen 1€/stuk)
- **Plastic zakje**: proper zakje voor het opbergen van je persoonlijke mondmasker.
- **Drinkfles**: Vul deze thuis zodat je op de training niet meer aan een kraan moet komen.
- **Vers gewassen handdoek**
- Breng **geen waardevolle voorwerpen** mee



### 4. Toegankelijke ruimtes

Kleedcabines, douches en toiletten kunnen we gebruiken, afhankelijk van de richtlijnen van de Sportdienst. Normaal hebben we 2 kleedcabines ter beschikking waar we ons persoonlijk gerief (dat we niet nodig hebben tijdens de training) kunnen achterlaten. Je rugzak en waardevolle zaken (uurwerk, gsm, ...) kan je best meenemen naar het zwembad.

Individuele kleedcabines zijn momenteel beperkt beschikbaar.

### 5. Belangrijke procedures ter plaatse

Afhankelijk van het programma kan dit protocol wijzigen, luister steeds naar de trainer en volg zijn/haar richtlijnen.

De handelingen dienen niet enkel om jezelf te beschermen maar ook de mensen die achter jou hetzelfde materiaal gebruiken te beschermen. Het is dus zeer belangrijk dat de stappen **in de juiste volgorde** en met de nodige **discipline** worden uitgevoerd.

Overall staan vuilbakken om gebruikt onsmettingsmateriaal (keukenpapier en andere) in weg te gooien. Zorg ervoor dat het hierin smijt of neem het mee naar huis om het daar in de vuilbak te deponeren.



## 6. Ontsmettingsproducten

Er is **ontsmettingsmiddel voor materiaal en handen** aanwezig in het zwembad. Zorg zelf voor je eigen product voor buiten het trainingsmoment. Handen wassen kan in het sanitair van het zwembad.



## 7. Planning & register

Iedereen dient zich bij aanvang van de training te registreren, zodat bij detectie van een besmetting na de training, we de nodige info kunnen verstrekken mbt de contact tracing.

Te volgen procedure:

1. We verzamelen stipt om 19u25, **buiten** de inkomhal van het zwembad. Hou hierbij afstand van elkaar. Hier wordt je aanwezigheid geregistreerd. **Zorg er liefst voor vooraf reeds aan te melden via het internet.**
2. **Bij veel volk is het mogelijk dat het omkleden opgedeeld wordt per groep, en je even buiten moet wachten voor je mag omkleden.**  
**Je mag pas binnengaan nadat de trainers dit hebben aangegeven. Dit is nadat de club de contactoppervlakken (banken en deuren) van de groeps cabines heeft ontsmet. Individuele cabines en lockers moeten door de zwemmer zelf ontsmet worden.**
3. Zet je **mondmasker** op vóór je het gebouw binnenkomt.
4. Ontsmet je handen met handgel/spray.
5. Je kan de douches gebruiken (zonder mondmasker) maar laat telkens 1 douche vrij tussen elkaar. **Beperk dit tot het zich afspoelen.**
6. Zet je **mondmasker** pas af wanneer je aan je training begint en doe het in je persoonlijke plastic zakje. Kom niet met je handen aan je gezicht.  
**Onze club plaatst alle persoonlijk gerief (zoals sportzakken) aan de kant van het raam.**
7. Leg je drinkfles, je plastic zakjes en je persoonlijke spullen aan de zijkant van het bad.
8. Bij ophalen van het materiaal, ontsmet eerst je handen, vervolgens wordt het materiaal opgehaald in de kelder. De trainer zal aangeven wie materiaal mag ophalen.
9. **Volg de aanbevelingen van de trainer op rond ontsmetting van het materiaal** dat je hebt aangeraakt of gebruikt.
10. Voor en na gebruik van materiaal: dompel het 10-15 seconden onder in het zwembadwater.
11. Bij opruim van het materiaal, ontsmet eerst je handen, vervolgens wordt het materiaal opgeruimd naar de kelder. De trainer zal aangeven wie materiaal mag wegbrengen. Je kan de douches gebruiken (zonder mondmasker) maar laat telkens 1 douche vrij tussen elkaar. Beperk dit tot het zich afspoelen. **Breng steeds verse handdoeken mee naar de training. De trainer zal bepalen wie naar de douche mag om veel volk in de douche te vermijden.**
12. Zet je **mondmasker** terug op en ga je materiaal ophalen in de kleedcabine
13. Ontsmet je handen bij het verlaten van het gebouw.



- **Kom op tijd (19u25).** Zeker niet te vroeg maar ook niet te laat!
- Blijf na de training niet rondhangen en **verlaat onmiddellijk het zwembad.**
- **Het is niet de bedoeling om op het einde van de baan te blijven hangen en daar een praatje te slaan.**
- Volg steeds de instructies van de trainers en redder (Covid-19 bijgeschoold).

## 8. Onthoud ook steeds de basisregels

- Houd voldoende afstand van elkaar
- Draag zoveel mogelijk een mondmasker
- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan
- Was je handen regelmatig met zeep en ontsmet ze wanneer nodig
- Hoest of nies in je elleboog
- **Kom niet trainen als je ziek voelt.** Blijf dan thuis.

## 9. Vragen over dit protocol?

Stuur je vraag bij voorkeur via mail naar [info@aegir-gent.be](mailto:info@aegir-gent.be)

