

Beste leden,

Naar aanleiding van de verscherpte maatregelen welke op dinsdag 13 oktober zijn aangekondigd is het protocol aangepast. Deze maatregelen gaan in per 14 oktober 22:00 uur, onderstaand worden de belangrijkste veranderingen kort benoemd.

Belangrijk om te weten is dat de trainingen doorgaan maar in een aangepaste vorm zoals we eerder dit seizoen ook deden. Wedstrijden en competities worden in ieder geval voor de komende 4 weken niet gezwommen/gespeeld.

**Aangescherpte maatregelen:**

- Een zwembad is aangemerkt als een binnen locatie. Hier geldt een maximum van 30 personen per ruimte. Dit aantal geldt niet als een groep enkel bestaat uit kinderen en jongeren t/m 17 jaar;
- De leeftijdsgroep t/m 17 jaar en 18 jaar en ouder mogen gecombineerd worden, echter geldt dan een maximum van 30 personen en dient eenieder 18 jaar of ouder 1,5 meter afstand te bewaren tot elkaar;
- Ook in het water geldt de 1,5 meter afstandsbeperking (uitgezonderd kinderen en jongeren t/m 17 jaar);
- Het maximaal aantal zwemmers dat gelijktijdig het water kan betreden is 16 personen (uitgezonderd kinderen en jongeren t/m 17 jaar);
- Teamsport is niet toegestaan, poloën is in 'bubbels' mogelijk.
- Trek thuis je badkleding aan en volg de routing welke in het protocol is beschreven;
- Douches en toiletten zijn gesloten;
- Masters, Trimzwemmers- en Vrienden van Merlet dienen zich verplicht eenmalig aan te melden via de in het protocol benoemde procedure;
- Het dragen van mondkapjes in de centrale hal en gemeenschappelijke ruimtes is een **dringend advies**. *Dit wordt binnenkort mogelijk verplicht, informatie hierover volgt.*

Als bestuur verwachten wij dat alle leden kennis hebben genomen van dit document en zich ook ten alle tijden zullen houden aan de regels. Voor vraagstukken kan er contact opgenomen worden met Teun Strijbosch via [voorzitter@zwkmerlet.nl](mailto:voorzitter@zwkmerlet.nl).

Let op, in de herfstvakantie komen alle trainingen te vervallen.

Met sportieve groet,

Bestuur ZWK Merlet Cuijk

## Algemene richtlijnen

### Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- 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 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 10 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) 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;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren t/m 17 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes<sup>2</sup>;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

### Voor activiteiten van ZWK Merlet:

- Voor kinderen en jongeren t/m 17 jaar verandert er weinig tot niets. Zij kunnen gewoon trainen zoals ze gewend zijn en hoeven in het water geen 1,5 meter afstand te bewaren. Volg enkel de algemene richtlijnen en de ondergenoemde 'bezoek van het zwembad' op;
- Ook in het water geldt de 1,5 meter afstandsbeperking (uitgezonderd kinderen en jongeren t/m 17 jaar);
- Een zwembad is aangemerkt als een binnen locatie. Hier geldt een maximum van 30 personen per ruimte. (Uitgezonderd groepen welke enkel bestaan uit kinderen en jongeren t/m 17 jaar);
- Waterpolo is niet mogelijk in groepsverband, enkel in bubbels en op 1,5 meter afstand zoals onderstaand beschreven;
- Volg altijd de aanwijzingen van de trainer op;
- Specifieke richtlijnen per afdeling worden onderstaand benoemd als deze afwijken van de algemene regels.

## Bezoek van het zwembad:

### Algemeen:

- Kom zoveel mogelijk alleen naar het zwembad middels persoonlijk vervoer: te voet, met de fiets of auto;
- Ouders die kinderen brengen blijven in de auto of wachten buiten voor de deur van de accommodatie;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Beperk de aanraking met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie;
- Het dragen van mondkapjes in de centrale hal en gemeenschappelijke ruimtes is een **dringend advies**. *Dit wordt binnenkort mogelijk verplicht, informatie hierover volgt.*

### Routing:

- De 'normale' routing is te gebruiken met behoud van 1,5 meter afstand (uitgezonderd kinderen en jongeren t/m 17 jaar).

### Omkleden:

- Trek thuis je badkleding aan. Wissel je schoenen bij de wisselcabines en trek vervolgens 'overkleding' uit op de aangeduide locatie in de zwemzaal. Kleding stop je in je meegenomen sporttas;
- De wisselcabines zijn toegankelijk na de activiteit/training. De gemeenschappelijke kleedruimtes zijn gesloten.

### Douche en toiletgebruik:

- Ga voorafgaand aan de training thuis naar het toilet, toiletbezoek is niet mogelijk;
- Douches zijn gesloten. Na de training kun je thuis douchen.

### Gebruik van materialen:

- Materialen voor gezamenlijk gebruik zijn toegestaan.

## Richtlijnen afdelingen

### Masters

- Het maximaal aantal zwemmers dat gelijktijdig het water kan betreden is 16 personen;
- Voorafgaand eenmalig aanmelden via [masters@zwkmerlet.nl](mailto:masters@zwkmerlet.nl) is noodzakelijk. Geef hierbij je trainingsmoment aan;
- Er zal gezwommen worden in de lengte volgens onderstaande routing of in de breedte;
- Afhankelijk van het aantal aanmeldingen wordt er gewerkt volgens een schema.

### Trimzwemmen

- Het maximaal aantal zwemmers dat gelijktijdig het water kan betreden is 16 personen;
- Voorafgaand eenmalig aanmelden via [activiteiten@zwkmerlet.nl](mailto:activiteiten@zwkmerlet.nl) is noodzakelijk;
- Er zal gezwommen worden in de lengte volgens onderstaande routing of in de breedte;
- Afhankelijk van het aantal aanmeldingen wordt er gewerkt volgens een schema.

### Waterpolo (Heren vanaf 18 jaar)

- Teamsporten zijn niet toegestaan, poloën is enkel mogelijk volgens de onderstaande regels;
- Waterpoloën kan enkel in groepjes van maximaal 4 personen op 1,5 meter afstand van elkaar. Deze 4 personen vormen tezamen een zogeheten 'bubbel';
- Er mag enkel samen worden getraind binnen deze gemaakte 'bubbel' van 4 personen waarbij personen en materiaal niet worden uitgewisseld met een andere 'bubbel'.
- In het zwembad kunnen maximaal 2 'bubbels' van maximaal 4 personen tegelijk trainen. Beide bubbels dienen gescheiden te worden met een lijn in het midden van het bad.
- Tijdens de 'normale' uren kan er een alternatieve training plaatsvinden in de vorm van baantjes zwemmen. In dat geval geldt dezelfde regeling als voor alle andere afdelingen.

### Vrienden van Merlet

- Het maximaal aantal zwemmers dat gelijktijdig het zwembad kan betreden is 30 personen;
- Het maximaal aantal zwemmers dat gelijktijdig het 25 meter bad kan betreden is 16 personen;
- Voorafgaand eenmalig aanmelden via [activiteiten@zwkmerlet.nl](mailto:activiteiten@zwkmerlet.nl) is noodzakelijk, geef hierbij aan met hoeveel personen je komt zwemmen;
- Er zal gezwommen worden in de lengte volgens onderstaande routing of in de breedte;
- Afhankelijk van het aantal aanmeldingen wordt er gewerkt volgens een schema;
- Het 25 meter bad is in principe enkel bedoeld voor banenzwemmen;
- In het instructiebad geldt de 1,5 meter-norm (uitgezonderd kinderen en jongeren t/m 17 jaar en personen uit hetzelfde huishouden).

### Dolfijnen

- Trainen voorlopig niet, informatie komt rechtstreeks via Tau van Dijck.

### Gebruik zwembad

Het zwembad kan op twee manieren worden ingedeeld. De trainer beslist in samenspraak met het bestuur welke indeling er gebruikt wordt. De leeftijdsgroep t/m 17 jaar hoeft geen rekening te houden met de indeling van het zwembad. De leeftijdsgroep 18 jaar en ouder dient dit ten alle tijden te handhaven zodat de 1,5 meter afstand gewaarborgd blijft.

### Indeling 1 (maximaal 16 zwemmers)



Lees verder op de volgende pagina.

Indeling 2 (maximaal 14 zwemmers)

