



PROTOCOL SENIOREN ZWEMTRAINING

WAAROM:

om de mogelijke corona verspreiding een halt toe te roepen is de preventieve gedragsregel: houd op de kant minimaal 1,5 meter afstand van elkaar – dus zowel vóór als ná het zwemmen. Tijdens het zwemmen niet teveel “op elkaar” gaan staan, verder kunnen we gewoon met elkaar trainen.

Het is dus wat aanpassen ,maar in de praktijk zal het je zeker meevallen.

IEDERE WEEK IS AANMELDEN VOOR DE ZWEMTRAINING VERPLICHT

Dit kan via de website van Oceanus: www.oceanusaalsmeer.nl bij de rubriek “Algemeen” /”Senioentrainingen”

6 dagen van tevoren kan je je aanmelden voor de eerstkomende training(-en) in die week. Het kan tot 1 uur vantevoren en afmelden kan ook via de site.

Alleen leden, die ingeschreven hebben kunnen meedoen met de training.

ALGEMEEN: (deze zijn ongetwijfeld bekend bij iedereen)

- *bij symptomen van neusverkoudheid-hoesten-benauwdheid-koorts: blijf thuis!
- *als je symptomen hebt gehad: 2 weken niet zwemmen
- *bij symptomen van benauwdheid-hoger dan 38 C koorts huisgenoten:blijf thuis!
- *bij huisgenoten die positief getest zijn: blijf thuis!
- *hoest/nies in elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;vermijd gezicht aanraken
- *schud geen handen en houd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar

THUIS:

- *doe je zwemkleding alvast aan thuis (voor zover mogelijk)
- *neem een ruime tas mee om je kleding en schoenen in te doen

VOOR HET ZWEMMEN:

- *kom niet eerder dan 10 minuten voor de training naar het zwembad
- *volg de instructies qua routing binnen het zwembad
- *houd in alle ruimten van het zwembad min.1,5 meter afstand
- *reinig je handen in de hal van het zwembad
- *éénrichtings-routing volgen naar de kleedruimten en zwemzalen (via ondiepe zijde)
- *omkleden kan gewoon in de kleedcabines of grote kleedruimten
- *kledingtassen meenemen:op banken banenbad of karren recreatiebad
- *(voorlopig nog) niet douchen

TIJDENS HET ZWEMMEN:

- *er wordt gewoon gezwommen in 6 banen (banenbad) - 4 banen (recreatiebad)
- *snelste zwemmer voorop laten zwemmen
- *gebruik toilet is toegestaan
- *volg de instructies van de trainer, dan komt het zeker goed
- *na einde training: via diepe zijde bassin aangegeven route volgen naar kleedruimten

NA HET ZWEMMEN:

- *houd 1,5 meter afstand tussen elkaar
- *volg aangegeven éénrichtings- routing in de garderobe
- *(voorlopig nog) niet douchen
- *omkleden in kleedcabines of grote kleedruimten
- *na omkleden zwembad direct verlaten

Alle zwemmers van Oceanus kunnen meedoen aan het openwaterzwemmen en de loop-en fiets trainingen

ZWEMMEN OPEN WATER tot ca. half september

- *verzamelen op parkeerterrein van het surfstrand (bij blauwalg: Toolenburg)
- *houd zoveel mogelijk minimaal 1,5 meter afstand van elkaar
- *omkleden bij eigen auto/fiets
- *ontsmetting van de handen alvorens mede zwemmers te helpen met ritsen pak
- *zelf gel meenemen t.b.v. ontsmetting handen
- *trainer verdeelt ter plekke de totale groep in sub groepjes met gelijke kleur badmuts
- *sub groepjes vertrekken om de 1 a 2 minuten
- *na het zwemmen : omkleden bij eigen auto/fiets

LOOP- en FIETS TRAINING

- *omkleden bij eigen auto/fiets
- *houd zoveel mogelijk minimaal 1,5 meter afstand van elkaar
- *groepen worden op snelheid ingedeeld door trainer (max.10 per groep)
- *vertrektijd van de groepen met tussentijd
- *attentie min. 1,5 meter afstand houden bij daar aanwezige wandelaars/lopers/fietsers
- *na het lopen/fietsen: omkleden bij eigen auto/fiets

<p>ALS WE ALLEN ONS GEZOND VERSTAND GEBRUIKEN TIJDENS BOVENSTAANDE GEDRAGINGEN DOEN WE EEN GOEDE BIJDRAGE OM HET CORONA VIRUS UIT TE BANNEN en intussen zijn we lekker aan het sporten met elkaar!</p>
--