



Regels voor de zwemmers en ouder(s)-verzorger(s) elementair zwemmen DSZ

Den Haag, 25 augustus 2020

1. Instructies voor elementair zwemmen:

Regels voor de zwemmers en ouder(s)-verzorger(s)

We mogen de zwemlessen weer opstarten, daar kijken we allemaal naar uit!

Om het voor iedereen zo makkelijk mogelijk te maken hebben we duidelijke huisregels opgesteld.

De veiligheid van onze zwemmers, lesgevers, begeleiders en vrijwilligers staat namelijk hierbij voorop.

Het is belangrijk dat iedereen de regels kent en zich er vanzelfsprekend ook aan houdt.

Kom je terug van vakantie in het buitenland? Dan volg je het advies van de Rijksoverheid inzake quarantaine.(indien van toepassing) In geen geval kom jij of iemand uit jouw huishouden naar de zwemles gedurende het quarantaine advies, en informeer je dit aan zwemscore@dsz-zwemmen.nl . Dit geldt voor **IEDEREEN!**

2. Algemene uitgangspunten en verplicht aan- en afmelden:

1. De RIVM-maatregelen zijn leidend. Verandert er iets in de maatregelen, dan zal DSZ haar protocol hierop aanpassen en u op de hoogte stellen;
2. Iedereen die aanwezig is tijdens de zwemles kent de huisregels en respecteert deze;
3. Leszwemmen is een vrijwillige keuze. Kom je liever nog niet, dan is daar alle begrip voor. Meld dit aan ons via zwemscore@dsz-zwemmen.nl en dan nemen wij contact met u op.
4. **Je moet je afmelden voor de zwemles als je plotseling niet kunt komen. Dit doe je door een whatsapp te sturen naar 0636381620 (kan tot 1 uur voor de lestijd) of een e-mail naar zwemscore@dsz-zwemmen.nl(naam leerling moet altijd vermeld worden) dit kan tot uiterlijk 4 uur voor je lestijd; Ook kunt u de les afmelden via de [zwemscoreapp www.dsz.zwemscore.nl](https://www.dsz.zwemscore.nl)**
5. Komt u naar de zwemles, dan is dit op eigen risico;
6. Alleen dan kunnen wij ons goed voorbereiden op de lessen en zorgen dat alles goed ingedeeld wordt en kunnen we rekening houden met iedereen die komt;
7. Ouder(s)-verzorger(s) zijn in het zwembad niet toegestaan. (begeleiders i.v.m. medische/persoonlijke reden uitgezonderd hierover dienen vooraf afspraken te zijn gemaakt);
8. Bij ongewenst gedrag bestaat het risico dat er niet meer gezwommen mag worden door DSZ, dit heeft grote gevolgen voor alle activiteiten bij DSZ, wij vragen dan ook uw volledige medewerking en zullen waar noodzakelijk ingrijpen om problemen en risico's te voorkomen.

3. **Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt:**

1. Blijf thuis bij neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en je hebt koorts;
2. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen thuis 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
3. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft of positief getest is (of op de uitslag wacht) 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 (volg hierin het advies van de GGD);
4. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
5. Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
6. Ga (in overleg met de coronaverantwoordelijke) direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.

4. **Veiligheids- en hygiëneregels voor de zwemmers :**

1. Houdt de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan.
2. Kinderen t/m 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen 1,5m afstand meer te houden. (ook niet voor 13 tot 18 jarige)
3. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet,
4. Volwassenen onderling en tot 13-18 jarige dienen te allen tijde 1,5m afstand te bewaren ,behalve tijdens de zwemactiviteit in het water, **het is niet gewenst om elkaar lang actief te benaderen.**
5. Jongeren van 13 tot 18 jaar onderling hoeven in elke situatie onderling geen 1,5m afstand meer te houden maar wel tot volwassenen.(zodra je op de kant staat)
6. Tijdens de zwemles in het water is er geen afstandsbeperking van kracht. Direct na de zwemles dient de 1,5m norm weer in acht te worden genomen voor volwassenen en 13 tot 18 jarige ten opzichte van volwassenen.
7. Kom alleen op de vooraf besproken tijden;
8. Kom alleen of laat je brengen door personen uit jouw huishouden;
9. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar het zwembad;
10. Volg altijd de aanwijzingen van de lesgevers op (wij zijn herkenbaar aan het blauwe shirt met DSZ logo);
11. **Zorg ervoor dat je uiterlijk op de afgesproken starttijd bij het zwembad bent anders mag je niet meer zwemmen.(de voordeur gaat ook op slot er wordt dan niemand meer toegelaten).**
12. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet.
13. **Trek thuis je badkleding aan als je geen badkleding aan hebt wordt je naar buiten gebracht**

14. Je hebt een tas bij je voor al je kleding en handdoeken; Zet duidelijk naam, lesdag en tijd op de tas;

15. In de kleedruimte van het zwembad hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas te doen en die mee te nemen de zwemzaal op; Doe ook de schoenen in de tas;

16. Op de zwemzaal wordt aangewezen waar je de tas moet neerzetten.

17. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de aangewezen ruimtes, je wordt naar deze ruimte begeleid.

18. Doe gemakkelijke overkleding aan zoals jogging/trainingsbroek, shirt en schoenen zonder veters of sandalen, neem geen jas mee.

19. Je mag geen slippers aan als je naar de zwemzaal gaat, dit doe je op blote voeten.

20. Als je oordoppen gebruikt, doe dan ook een badmuts op die je over je oren.

21. Spugen en met je mond water spuiten is niet toegestaan in en buiten het zwembad.

22. Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

23. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;

24. Raak zo min mogelijk muren, deuren, hekken, bankjes e.d. aan;

25. Douchen doe je thuis voor en na het zwemmen; In het zwembad wordt niet gedoucht;

26. Na het zwemmen kleedt je je zo snel mogelijk om en ga je naar buiten via de route naar de uitgang onder begeleiding van de instructeurs.

5. Lestijd en indeling:

De zwemlessen zijn aangepast omdat wij rekening moeten houden met wisselmomenten tussen de groepen en hierbij de richtlijnen van de R.I.V.M moeten volgen.

Hierdoor zullen sommige groepen eerder het water uitgaan dan normaal om te voorkomen dat er opstoppingen ontstaan.

bij de zwemactiviteiten zijn er geen ouder(s)-verzorger(s) aanwezig in het zwembad.

1. De route van aankomst en vertrek naar het zwembad is duidelijk zichtbaar.
2. Na afloop van het zwemmen moet iedereen het zwembad zo snel mogelijk te verlaten;
3. In het zwembad zijn 1,5 meter zones en routes aangegeven.

6. Tijdens de lessen is er een coronaverantwoordelijke aanwezig.

Deze ziet er extra op toe dat alles volgens de richtlijnen verloopt en is duidelijk herkenbaar (gele/oranje hesje)

Ook adviseert hij/zij ouder(s)-verzorger(s) en lesgevers en begeleiders bij het toepassen van de veiligheid en hygiëne regels.

Het niet opvolgen van de regels kan er toe leiden dat de toegang tot het zwembad ontzegt wordt, dit geldt niet alleen voor de betreffende persoon maar er bestaat ook een risico dat de gehele vereniging DSZ niet meer mag zwemmen.

7. Communicatie

Op www.dsz.zwemscore.nl staan de aangepaste huisregels.

Kom je zwemmen, dan gaan we ervan uit dat je op de hoogte bent van deze regels en je je hieraan houdt.

Uiteraard zullen wij alles blijven evalueren en aanpassen waar nodig, en stellen u hiervan op de hoogte.

8. Wij hebben de volgende gegevens van u

Het is belangrijk dat wij u actuele e-mail adres en telefoonnummer hebben , zodat we u kunnen bereiken indien nodig.

Indien u gegevens niet meer kloppen op Zwemscore dan moet u deze z.s.m. doorgeven via zwemscore@dsz-zwemmen.nl , of deze zelf aanpassen in de zwemscore app

Het diplomazwemmen gebeurt op dit moment tijdens de lessen en zodra iemand mag afzwemmen dan ontvangt u hierover informatie.

Hierbij moeten wij ons houden aan de actuele maatregelen , en het zal wel op een andere manier georganiseerd worden dan normaal.

Op dit moment mogen ouder(s)-verzorger(s) niet aanwezig zijn tijdens de lessen en ook niet bij diplomazwemmen.

Wij hopen zo door goed samen te werken dat de zwemlessen zo goed als normaal gaan, maar nog niet alles gaat zoals normaal. Als u nog vragen heeft stel deze dan per mail vooraf voorzitter.ic@dsz-zwemmen.nl.

Wij willen u alvast bedanken voor u medewerking

Namens het bestuur van zwemvereniging DSZ





Rules for the swimmers and parent(s) or guardians(s) swimming lessons DSZ

Rules for swimmers and parent(s) or guardian(s)

We get to restart the swimming lessons; we're all looking forward to that! In order to make it as easy as possible for everyone, we have established some clear house rules. The safety of our swimmers, instructors, supervisors and volunteers is our top priority. It is important that everyone knows the rules and – of course – follows them.

Are you returning from a holiday abroad? Then you follow the advice of the national government regarding quarantine. (if applicable) Under no circumstances will you or someone from your household come to the swimming lesson during the quarantine advice, and inform this at zwemscore@dsz-zwemmen.nl. This applies to everyone!

2 General principles and mandatory registration:

1. The measures set out by the RIVM are leading. If anything changes in the measures, DSZ will adjust its protocol accordingly and inform you;
2. Everyone who is present during swimming lessons knows the house rules and respects them;
3. Going to swimming lessons is a voluntary choice. If you prefer not to come in yet, we fully understand that. Report this to us via zwemscore@dsz-zwemmen.nl and we will contact you.
4. **you have to unregister a swimming lesson when you are not coming in advance by sending a WhatsApp message to 0636381620 (no Call's) 1 hour before actual lesstotime or an email to zwemscore@dsz-zwemmen.nl (please mention the name of pupil). This can be done no later than 4 hours before your lesstotime.**
You can also unregister an lessonday on youre personal page on www.dsz.zwemscore.nl
5. Attending the swimming lesson is done at your own risk;
6. This is the only way for us to prepare well for the lessons and make sure that everything is arranged properly, and we can consider everyone who will be coming;
7. Parent(s) and guardian(s) are not allowed in the pool area. (Except for those who need to accompany their child for medical/personal reasons, but we will have to make arrangements about this in advance);
8. In the event of unwanted behaviour, there is a risk that DSZ will no longer be allowed to swim; this will have major consequences for all activities at DSZ, which is why we ask for your full cooperation and, where necessary, will intervene to prevent problems and risks.

3 Safety and hygiene rules for swimmers :

1. Maintain the distances prescribed by RIVM. These are 1.5 metres for adults and to 13 to 18 year old.
2. Children up to and including the age of 12 no longer need to keep a distance of 1.5 m from each other and from adults. (also not for 13 to 18 year olds)
3. Members of 1 household do not have to either,
4. Adults between themselves and up to 13-18 years old must keep 1.5m distance at all times, except during the swimming activity in the water, it is not desirable to actively approach each other for a long time.
5. Young people from 13 to 18 years of age do not have to keep a distance of 1.5 m from each other in every situation, but they do have to keep 1,5m distance from adults. (As soon as you stand on the side of the pool)
6. There is no distance restriction in force during the swimming lesson in the water for all ages Immediately after the swimming lesson, the 1.5m standard must be observed again for adults and 13 to 18 years old compared to Adults
7. Only come at the times agreed upon in advance;
8. Come alone or have people from your household drop you off;
9. Do not come to the swimming pool until 10 minutes before the scheduled start time;
10. Always follow the instructions of the instructors (we are recognizable by our blue shirt with DSZ logo);
11. Make sure you are at the agreed start time at the pool, otherwise you are no longer allowed to swim(the front door will be locked and no one is allowed to enter anymore)
12. Go to the toilet at home prior to the pool visit (toilet in the pool can be used minimally).
13. Put on your swimwear at home;
14. **You must have a bag with you for all your clothes and towels; Write your name, lesson day and time clearly on the bag;**
15. In the changing room of the swimming pool, all you must do as a swimmer is take off your 'outerwear', put it in your bag and take it with you into the pool area; Also put your shoes in the bag;
16. You will be told where to put the bag in the pool area by our instructors;
17. After swimming you can change in the designated areas, you will be escorted to this area.
18. **Wear comfortable clothing such as jogging / training trousers, shirt and shoes without laces or sandals, avoid wearing a jacket.**
19. You are not allowed to wear flip-flops when you go to the pool area, you do this barefoot.
20. If you have not put on your swimwear beforehand, you will be escorted outside and are not allowed to swim;
21. If you use earplugs, put on a swimming cap that you can place over your ears (we are not allowed to help if the plugs fall out);
22. Spitting and spraying water with your mouth is not allowed in the swimming pool;
23. Sing and speak up Loud is not allowed.
24. Wash your hands with soap and water before and after your visit to the pool for at least 20 seconds;
25. Touch as few walls, doors, fences, benches, etc. as possible;
26. Showering is done at home before and after swimming; No showering in the pool;
27. After swimming, change your clothes as soon as possible and go outside along the route to the exit under the supervision of the instructors.

4 Stay home if you showed any of the following (also mild!) symptoms in the last 24 hours:

1. Stay home if you have cold-like symptoms, such as a runny nose, coughing, shortness of breath and you have a fever;
2. Stay home if someone in your household has a fever (starting from 38°C) and/or suffers from shortness of breath. When everyone in your household shows no symptoms for 24 hours, you are allowed to work out and go outside again;
3. Stay home if someone in your household has tested positive for the new coronavirus (COVID-19). Because you can still get sick up to 10 days after the last contact with this person, you have to stay home up to 10 days after the last contact moment you had with this person when they were still contagious (follow the advice of the GGD);
4. Stay home if you have had the new coronavirus (diagnosed with a laboratory test) and this has been diagnosed in the past 7 days;
5. Stay home if you are in home isolation because you have had direct contact with someone who has been diagnosed with the new coronavirus;
6. Go home immediately (in consultation with the coronavirus manager) if complaints such as: a runny nose, coughing, shortness of breath or fever occur during sports activities.

5 Lesson times and format:

The swimming lessons are modified because we must take the changing moments between the groups into account and follow the guidelines of the RIVM.

Because of this, some groups will leave the water earlier than normal to avoid congestion in the hallways.

We will, of course, rotate the groups every week so that the different groups have to get out of the water first every week.

The groups 1 and 2 will be taught with a floating vest that will be available for them at their own class.

This is for safety and better positioning in the water so that we can continue to teach at an appropriate distance.

The main principle of swimming lessons is that there are no parent(s) and guardian(s) present in the pool area.

- 1 The route of arrival and departure to the pool area is clearly visible;
- 2 After swimming class is over, everyone should leave the swimming pool as soon as possible;
- 3 In the pool building you will find the 1,5-metre zones and routes indicated;

6 There will be a coronavirus manager present during the lessons:

This person will make sure that everything goes according to the guidelines and is clearly recognizable (yellow/orange safety vest).

They will also advise parent(s), guardian(s) and instructors and supervisors in the use of the safety and hygiene rules.

Failing to follow the rules may result in denial of access to the swimming pool, this not only applies to the person concerned but also carries the risk that the entire DSZ association will no longer be allowed to swim.

7 Communication:

On www.dsz.zwemscore.nl you will find the adapted house rules.

If you come for a swim, we assume that you are aware of these rules and that you abide by them.

Of course, we will continue to evaluate and adjust everything where necessary and will inform you of this.

8 We need the following information from you

It is important that we have your current e-mail address and telephone number so that we can reach you if necessary. If your information is incorrect in Zwemscore, please let us know as soon as possible at zwemscore@dsz-zwemmen.nl.

At this moment you can also change this on the Zwemscore app

We are also looking at how and when we can get the students to get their swimming diploma as soon as they have mastered all the techniques.

In doing so, we need to adhere to current measures, and it will be organized in a different way than normal.

At this time parent(s)-guardian(s) may not be present during the lessons, nor during diploma swimming.

This way, we hope to be able to resume the swimming lessons, although this will be different than usual in the beginning. If you have any questions, please ask them by email in advance at voorzitter.ic@dsz-zwemmen.nl.

We would like to thank you for your cooperation in advance.

On behalf of the board of swimming association DSZ

The Instruction Committee