



# Heemsteedse Reddingsbrigade

Opgericht 4 september 1919  
Aangesloten bij Reddingsbrigades Nederland (KNBRD)

---

**Onderwerp:** Protocol Verantwoord zwemmen voor alle HRB leden  
**Van:** Bestuur Heemsteedse Reddingsbrigade  
**Aan:** Leden Heemsteedse Reddingsbrigade  
**Datum:** 14 oktober 2020

Het bestuur van de Heemsteedse Reddingsbrigade wil alle leden de gelegenheid bieden om deel te blijven nemen aan de zwemactiviteiten van de HRB. Uitgangspunt is dat we verantwoord kunnen blijven zwemmen. Het bestuur van de HRB heeft een nieuw protocol opgesteld voor de HRB-zwemactiviteiten.

Het protocol sluit aan op:

- het protocol van de samenwerkende partijen in de zwembranche (Protocol Verantwoord Zwemmen versie 2.1 van 2 juli 2020 <https://water-vrij.nl/wp-content/uploads/2020/05/Protocol-Verantwoord-Zwemmen.pdf>)
- de nieuwe maatregelen van de samenwerkende partijen in de zwembranche met de VSG, NOC\*NSF en het ministerie van VWS naar aanleiding van de persconferentie op dinsdag 13 oktober 2020: <https://water-vrij.nl/wp-content/uploads/2020/05/Nieuwsbericht-Wijzigingen-nav-Persconferentie-13-okt-2020-v5.pdf>

Het nieuwe protocol geldt vanaf 14 oktober 2020 22.00 uur voor alle zwemactiviteiten en voor van alle HRB leden. Het nieuwe protocol vervangt het HRB-protocol 'Protocol Verantwoord zwemmen voor alle HRB leden'.

In het belang van de gezondheid van de zwemmers en instructeurs is het vereist dat onderstaande maatregelen nageleefd worden en de aanwijzingen van de instructeurs opgevolgd worden.

## Protocol HRB 14 oktober 2020

### 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 meer heeft, mag je weer sporten en naar buiten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus. 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.
- 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 coronavirus is vastgesteld.
- Ga direct naar huis wanneer je tijdens de sportactiviteit klachten krijgt, zoals neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Was je handen met water en zeep na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.), na toiletbezoek, na hoesten, niezen in de handen en na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.



# Heemsteedse Reddingsbrigade

Opgericht 4 september 1919  
Aangesloten bij Reddingsbrigades Nederland (KNBRD)

---

## 1,5 meter norm

- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 13 jaar en ouder.
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden.

## Aanvullende maatregelen van 14 oktober 2020

- Het zwembad SportPlaza Groenendaal is een binnen locatie. Hiervoor geldt een maximum van 30 personen van 18 jaar en ouder.
- De zwemtrainingen van de HRB zijn individuele activiteiten, waarbij instructie wordt gegeven. Hiervoor geldt een maximale groepsgrootte van 30 personen, als 1 of meer van de deelnemers ouder is dan 18 jaar.
- Deze groepsgrootte is altijd exclusief instructeurs. Zij tellen niet mee voor de groepsgrootte.
- Het maximum aantal personen geldt niet als de groep (instructeurs niet meegerekend) ALLEEN bestaat uit jongeren t/m 17 jaar.

## Voordat je naar het zwembad gaat:

- Schrijf je in voor je zwemonderdeel indien je 18 jaar of ouder bent. Dit is verplicht.
- Ga thuis naar het toilet voordat je naar het zwembad gaat.
- Was je handen met water en zeep minimaal 20 seconden.
- Douch thuis voordat je naar het zwembad gaat. Douchen in het zwembad is niet mogelijk.
- Neem een ruime tas mee om je kleding en schoenen in te doen als je gaat zwemmen.
- Zorg ervoor dat je je tas makkelijk kunt herkennen, zet je naam op de tas.
- Neem een zwembrillette mee (aanbevolen omdat er meer chloor dan normaal in het water zit).



*Mondkapje gewenst. Niet verplicht.*

Op basis van de richtlijnen van SportPlaza Groenendaal geven we onze leden, van 13 jaar en ouder, het dringende advies om in de hal en de kleedkamers van het zwembad een mondkapje te dragen.

Wij vragen iedereen om dit mondkapje over neus en mond te dragen om zo samen de verspreiding van het virus zo veel mogelijk tegen te gaan.

## VOOR het zwemmen

- Kom niet eerder dan 15 minuten voor de les naar het zwembad.
- Gebruik de gebruikelijke verenigingsingang aan de achterzijde.
- Ouders en begeleiders mogen niet mee naar binnen.
- De 1,5 meternorm (zie boven) is overal in het zwembad van toepassing.
- Was je handen in de hal bij de verenigingsingang van het zwembad, met alcohol.
- Volg de aangegeven looproute naar de kleedkamers.
- Kleed je om in de kleedkamers op de aangegeven plekken en neem je tas mee naar de zwemzaal.
- De douches worden niet gebruikt.
- Leg je tas neer op de daarvoor aangewezen plaatsen.
- Volg de aanwijzingen op van de instructeurs over de baanindelingen.



# Heemsteedse Reddingsbrigade

*Opgericht 4 september 1919  
Aangesloten bij Reddingsbrigades Nederland (KNBRD)*

---

## **TIJDENS het zwemmen**

In de zwembaden (dus na het verlaten van de doucheruimtes) gelden dezelfde regels voor het afstand bewaren.

Conform het Protocol Verantwoord Zwemmen versie 2.1 van 2 juli 2020 (pagina 6) gelden voor verenigingsactiviteiten de volgende regels:

- De 1,5 meternorm (zie boven) is overal in het zwembad van toepassing. Dus ook in de zwembaden.
- De instructeurs kunnen gebruikmaken van lesmaterialen zoals reddingsklossen.  
Het chloor reinigt deze voldoende.
- Heb je vragen, stel ze aan de instructeur. Volg altijd de aanwijzingen van de instructeurs op.

## **NA het zwemmen**

- De 1,5 meternorm (zie boven) is overal in het zwembad van toepassing.  
Dus ook in de doucheruimtes en kleedkamers.
- Volg de aangegeven looproutes.
- De douches worden niet gebruikt.
- Je kunt je omkleeden in de grote kleedkamers. De kleedhokjes worden niet gebruikt.
- In de kleedkamers geldt een maximum zwemmers die gelijktijdig zich omkleeden.  
Kleedkamer 5 en 6: maximum 8.  
Kleedkamers 1 t/m 4: maximum 10.
- Na het omkleeden verlaat je direct het zwembad via de verenigingsingang.

## **Bij besmetting NA bezoek vereniging**

Ben je positief getest op het coronavirus en heb je het vermoeden dat je ook al besmet was tijdens een bezoek aan de vereniging stuur dan een mail naar [bestuur@heemstedsereddingsbrigade.nl](mailto:bestuur@heemstedsereddingsbrigade.nl)  
Het bestuur neemt dan contact met je op en overlegt over de te nemen acties.

Mocht je vragen hebben over het protocol of gerelateerde zaken, dan kan je een mail sturen naar:  
[bestuur@heemstedsereddingsbrigade.nl](mailto:bestuur@heemstedsereddingsbrigade.nl)

Hou je aan de regels zodat we allemaal veilig en gezond blijven.  
Wij wensen iedereen veel zwemplezier!

Vriendelijke groet,

Het bestuur van de Heemsteedse Reddingsbrigade