

Oirschot, 29 mei 2020

Beste E.O.Z.C.-ers en achterban,

De kop is eraf en zo te zien en te horen met veel plezier. Natuurlijk waren er hier en daar wat onwennigheden en afgesloten deuren, maar over de gehele breedte niets dan lof voor iedereen die zich zo goed in de nieuwe spelregels heeft geplooid.

Drie opmerkingen vooraf:

1. Deze tweede brief is een aanvulling op het oorspronkelijke protocol van 15 mei.
2. We hebben vernomen dat verschillende zwemmers last ondervinden van het chloorwater. Navraag bij de exploitant leert ons dat de verhoging van het chloorgehalte zo minimaal is dat dat de oorzaak niet kan zijn. We vermoeden nu dat de huid weer een beetje moet wennen aan het zwemmen in chloorwater. Wat helpt is om je gezicht met leidingwater af te spoelen in de wasbakken en thuis direct te gaan douchen. Insmeren vooraf of achteraf met een lotion is ook mogelijk, maar gebruik alleen een hele vette zalf als Cetomacrogolzalf. Zorg er na het zwemmen voor dat je huid goed droog is. Dep de huid voorzichtig droog. Vooral niet wrijven maar deppen. Dit is minder schadelijk voor de droge huid. Evt kun je jezelf afdrogen met een zachte hydrofiele luier. Na het afdrogen is het goed om de huid in te smeren met een dikke zalf op vaseline basis. Een zalf die heel vet is, is goed voor je huid. Het water zal niet verdampen uit de huid en daarnaast komt er ook een mooie laag op de huid die je beschermt. Ook hier is de Cetomacrogolzalf een goede zalf voor. Cetomacrogolzalf is verkrijgbaar bij de apotheek
3. Op uitdrukkelijk verzoek van de instructeurs verzoeken we iedereen nogmaals om vooraf thuis naar het toilet te gaan zodat de toiletten minimaal gebruikt hoeven te worden.

Als werkgroep Herstart hebben we de eerste week geëvalueerd en daaruit komt een aantal **versoeplingen** naar voren die we graag met jullie delen. Met het protocol – ook onderaan deze brief weer toegevoegd – in het achterhoofd gaan we de volgende veranderingen invoeren, met als ingangsdatum maandag 1 juni. Het is dan 1^e Pinksterdag en helaas hebben we Laco dit keer niet zover gekregen om het bad voor ons te openen. Dus effectief vanaf 2 juni:

- We hebben aanmeldingen gekregen van nieuwe leden die graag een proefles willen volgen. Daar zijn we erg blij mee, maar tegelijkertijd vragen we ieders begrip voor het feit dat deze nieuwelingen nog niet goed op de hoogte kunnen zijn van de regels. Help ze een handje zodat ze zich snel ook echt lid van de E.O.Z.C. gaan voelen.
- Er is ruimte voor uitbreiding van het zwemaanbod. Voorlopig willen we wel vasthouden aan de strikte scheiding tussen de leeftijden boven en onder de 12 jaar. Dit betekent dat de Swimfun, Diploma C, Zwaardvis en Snorkelen tweemaal in de week kunnen gaan zwemmen. De Borstcrawlgroep verschuift van zaterdagochtend naar woensdag 19:15 uur. Het nieuwe weekschema, met ingangsdatum maandag 1 juni, is als bijlage toegevoegd.
- Babyzwemmen. Gezien het goede verloop hebben we besloten de minimumaantallen per tijdstip te vergroten tot maximaal **acht** baby-ouder combinaties per tijdstip. Aanmeldingen of wisseling van dag kunnen worden doorgegeven op het mailadres corona@eoze.nl. Het babyzwemmen vindt alléén plaats op de volgende momenten:

Dag	Tijd	Huidige bezetting	Beschikbaar
Maandag	18:30	4	4
Dinsdag	18:30	0	8
Woensdag	18:30	6	2
Donderdag	18:30	4	4
Zaterdag	08:30	2	6

- De snorkel mag weer gebruikt worden bij de snorkellessen. De instructeurs moeten erop toezien dat er niet rondgesproeid of geblazen wordt via de snorkel. Het delen van een snorkel is niet toegestaan, ook niet als onderdeel van het lesprogramma.
- Gebruik van algemeen zwemmateriaal is weer toegestaan. Kratten met zoomers worden door de instructeur klaargezet bij het peuterbad. Zoomers moeten na gebruik worden afgespoeld onder de douche achter het instructiebad en kunnen in de krat worden achtergelaten. De instructeur of coronaverantwoordelijke zorgt dat de kratten weer in het materiaalhok worden teruggezet.
Plankjes/ flexibeam/ pullboys hoeven niet met leidingwater te worden afgespoeld maar kunnen worden achtergelaten in het instructiebad. Indien een 2^e groep deze materialen nodig heeft, kunnen ze uit het instructiebad gehaald worden. Anders ruimt de instructeur of coronaverantwoordelijke deze materialen op.
- Voor het inhalen geldt de regel dat de snellere zwemmer altijd voorrang dient te krijgen op de langzamere zwemmer. De wens tot inhalen kan worden aangegeven door de voet van een voorganger aan te tikken. Die dient dan naar rechts uit te wijken en even wat tempo te verminderen.
- We streven ernaar om vóór de zomer bij alle lesprogramma's diplomazwemmen te organiseren. Nadere inlichtingen hierover volgen nog.
- De leden uit de werkgroep Herstart zijn nu ook de coronaverantwoordelijken. We zouden hierbij best graag afgelost worden door andere vrijwilligers, zodat we de werkdruk wat meer kunnen spreiden.
- Alle vragen die met de regels, de indeling, het zwembad, etc. te maken hebben en aanmeldingen op het vorige punt kunnen gestuurd worden naar het mailadres corona@eozc.nl.

Beste allemaal. Deze versoepelingen zijn mogelijk doordat de eerste twee weken zo goed zijn verlopen. Jullie hebben het zelf verdiend dus hierbij delen we een dikke pluim uit. Maar blijf ervan bewust dat de coronamaatregelen nog onverminderd van kracht blijven want...

Alleen samen krijgen we corona onder controle!

Met vriendelijke groet,
Werkgroep Herstart

Bijlagen:
Protocol deel 1, algemene regels RIVM
Protocol deel 2, specifieke regels E.O.Z.C. / Laco
Weekindeling vanaf week 23

Protocol (deel 1): Veiligheid en hygiëneregels (op basis van Richtlijnen RIVM)

Wanneer kom je niet zwemmen:

- Als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- 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;
- Als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

Protocol (deel 2): Gedragsregels zwemmers

Welke regels hanteren we als zwemmer:

- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Douche thuis voor het zwemmen;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden (maximaal 1 ouder/verzorger per kind);
- Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto;
- Als kinderen zichzelf kunnen aan-/uitkleden is het niet mogelijk als ouder/begeleider de sportaccommodatie te betreden. Wanneer kinderen geholpen moeten worden bij aan-/uitkleden willen we dit graag vooraf weten. Dit kan door eenmalig een mail te sturen naar corona@eozc.nl.
- Het is niet mogelijk dat ouders/begeleiders als toeschouwer aanwezig zijn tijdens de zwemlessen. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les van de kinderen;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Desinfecteer je handen bij binnenkomst van de sportaccommodatie;
- Volg de routing en de instructies op van de corona coördinator ter plaatse;
- De overkleding kan uitgetrokken worden in het horeca gedeelte die daarvoor speciaal ingericht is;
- Doe alle kleding in een sporttas en positioneer deze op het zwembad op de aangegeven plek;
- Start zwemles, hanteer de 1,5 meter in en om het zwembad EN van de instructeur;
- Einde zwemles, volg de instructies van de instructeur voor het verlaten van de badruimte;
- Pak je sporttas en loop via de doucheruimte naar de kleedhokjes (douchen is niet mogelijk);
- Omkleden kan alleen in de éénpersoons kleedcellen;
- Volg na het omkleden de aangegeven route om de sportaccommodatie te verlaten;
- Douche thuis na het zwemmen.