

Plan van aanpak d'ELFT

Verantwoord sporten binnen de 1,5 meter samenleving



Opgesteld : Zwem- en waterpolovereniging d'ELFT
Datum : 23 mei 2020
Versie : v8

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	3
2.	Algemene uitgangspunten	3
2.1.	Richtlijnen RIVM, protocol WiZZ en protocol Verantwoord Zwemmen	3
2.2.	Voorwaarden om te mogen komen zwemmen	3
2.3.	Zwemtakken binnen d'ELFT	4
2.4.	Leeftijdsgroepen binnen de zwemtakken	4
2.5.	Zwembaden in gebouw van Kerkpolder	4
2.6.	Aantal zwemmers per training	4
3.	Routing buiten en in het zwembad	4
3.1.	Routing buiten Zwembad Kerkpolder	5
3.2.	Routing binnen Zwembad Kerkpolder	6
3.2.1.	Routing wedstrijdabad	7
3.2.2.	Routing instructiebad	8
4.	Hygiëne	9
4.1.	Hygiëne voor en na de training	9
4.2.	Hygiëne tijdens de training	9
4.3.	Zwemattributen tijdens de training	9
5.	Eerste hulp verlenen in het zwembad	10
6.	Coördinatie en uitvoering van het plan	11
6.1.	Centrale coördinatoren binnen d'ELFT	11
6.2.	Coördinatoren per zwemtak d'ELFT	11
6.3.	Coronacoördinator per training of zwemles	11
7.	Tijdschema's	12
7.1.	Overzicht zwemuren d'ELFT	12
7.2.	Tijdschema's zwemles	13
7.3.	Tijdschema's sterrenplan	14
7.4.	Tijdschema's wedstrijdzwemmen	15

1. Inleiding

In dit plan van aanpak staan de voorzorgsmaatregelen beschreven van Zwem- en waterpolovereniging d'ELFT om de zwemtrainingen en zwemlessen weer op te pakken binnen de anderhalvemetersamenleving.

Het plan is opgesteld om gebruikt te worden in Zwembad Kerkpolder in Delft.

2. Algemene uitgangspunten

2.1. Richtlijnen RIVM, protocol WiZZ en protocol Verantwoord Zwemmen

Dit plan is gebaseerd op de volgende documenten:

- Richtlijnen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM);
- Het protocol van Vereniging Werkgevers in Zwembaden en Zwemscholen (WiZZ): "Branche-specifieke aanvulling: zwembaden" d.d. 16 april 2020;
- Het protocol Verantwoord Zwemmen d.d. 8 mei 2020.

In de richtlijnen van het RIVM wordt onderscheid gemaakt in de leeftijdsgroepen:

- Kinderen t/m 12 jaar;
- Jongeren van 13 t/m 18 jaar;
- Personen ouder dan 18 jaar.

Voor kinderen t/m 12 jaar is de anderhalvemeterafstand-regel niet van toepassing bij onderling contact. Voor de andere groepen is de anderhalvemeterafstand-regel wel van toepassing. Dit is als basis overgenomen in dit plan.

Het protocol is gebaseerd op de branche-specifieke aanvulling: zwembaden, opgesteld door WiZZ d.d. 16 april 2020. Dit protocol is opgesteld voor exploitanten van zwembaden en gaat uit van diverse bezoekers.

Dit plan is opgesteld voor zwemmers van onze vereniging die trainingen komen volgen.

Hierdoor wijkt dit plan op een aantal punten af:

- Door de vaste trainingstijden wordt al gewerkt met tijdsblokken;
- De zwemmers krijgen niet te maken met zwembad personeel;
- De zwemmers in een tijdsblok hebben allemaal dezelfde leeftijd;
- De zwemmers kunnen vanuit de vereniging uitgebreider vooraf geïnstrueerd worden;
- De zwemmers krijgen instructies van een trainer op de kant tijdens de training.

De punten uit het protocol Verantwoord Zwemmen zijn opgenomen in dit plan.

2.2. Voorwaarden om te mogen komen zwemmen

Er gelden voorwaarden om te mogen komen zwemmen. De voorwaarden zijn overgenomen van het protocol Verantwoord Zwemmen:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is¹;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes²;
- Houd je aan regels van het plan;
- Houd je aan de voorgeschreven afstand en aan de instructies van de trainers.

1 Advies is om tot twee weken na het verdwijnen van de symptomen niet te zwemmen.

2 Binnen een zwembad is het gebruik van papieren zakdoekjes niet altijd mogelijk. Reinig in dat geval handen en armen direct na het hoesten of niezen met de beschikbare desinfecterende middelen.

2.3. *Zwemtakken binnen d'ELFT*

Binnen d'ELFT hebben we te maken met de volgende zwemtakken:

- Leszwemmen
- Sterrenplan (opleiden voor wedstrijdzwemmen en waterpolo)
- Wedstrijdzwemmen
- Triatlon
- Waterpolo
- Trimzwemmen

Waterpolo zal, totdat contactsporten binnen weer toegestaan zijn, trainen zoals de wedstrijdzwemmers (banenzwemmen).

2.4. *Leeftijdsgroepen binnen de zwemtakken*

Zolang het RIVM onderscheidt maakt in de regels voor kinderen t/m 12 jaar en de andere leeftijdsgroepen zullen de trainingsgroepen binnen d'ELFT ook deze leeftijdsgrens aanhouden bij de trainingen.

Binnen de zwemtakken hebben we de volgende leeftijdsgroepen:

- Zwemmers t/m 12 jaar (alle zwemtakken behalve trimzwemmen);
- Zwemmers ouder dan 12 jaar (wedstrijdzwemmen, waterpolo en trimzwemmen).

2.5. *Zwembaden in gebouw van Kerkpolder*

De verschillende zwemtakken trainen in twee verschillende zwembaden:

- Wedstrijdbad: 5 banen van 25 meter lang;
- Instructiebad: 4 banen van 25 meter lang.

Leszwemmen, trimzwemmen en waterpolo maken soms gebruik van het instructiebad. Sterrenplan en wedstrijdzwemmen gebruiken alleen het wedstrijdbad. Ze trainen dan in banen van 25 meter.

2.6. *Aantal zwemmers per training*

Het protocol van het WiZZ geeft richtlijnen voor het aantal zwemmers in het zwembad.

Zwemles en banenzwemmen t/m 12 jaar in beide baden:

Vanuit de verschillende protocollen en vanuit de regels van het RIVM gelden geen beperkingen voor de kinderen onderling dus kunnen de reguliere aantallen zwemmers aangehouden worden.

Banenzwemmen vanaf 13 jaar in instructiebad:

Er wordt 10m² per zwemmer aangehouden en er dient 1,5 meter afstand aangehouden te worden tijdens het zwemmen.

Als er in de lengte getraind wordt kan dat door een lijn in het midden te leggen zodat twee banen ontstaan van 5 meter breed. Per baan worden dan 6 zwemmers toegelaten dus dit komt uit op 12 zwemmers in het gehele bad.

Banenzwemmen vanaf 13 jaar:

Er wordt 10m² per zwemmer aangehouden en er dient 1,5 meter afstand aangehouden te worden tijdens het zwemmen.

Als er in de breedte wordt getraind, worden maximaal 12 zwemmers per training toegelaten.

Wanneer er in de lengte getraind wordt kan dat door een lijn in het midden te leggen zodat er twee banen ontstaan van 5,5 meter breed en 8 meter breed. Per baan worden dan 6 zwemmers toegelaten.

3. Routing buiten en in het zwembad

3.1. *Routing buiten Zwembad Kerkpolder*

Het terrein buiten het zwembad is ruim genoeg om 1,5 meter afstand te kunnen houden.

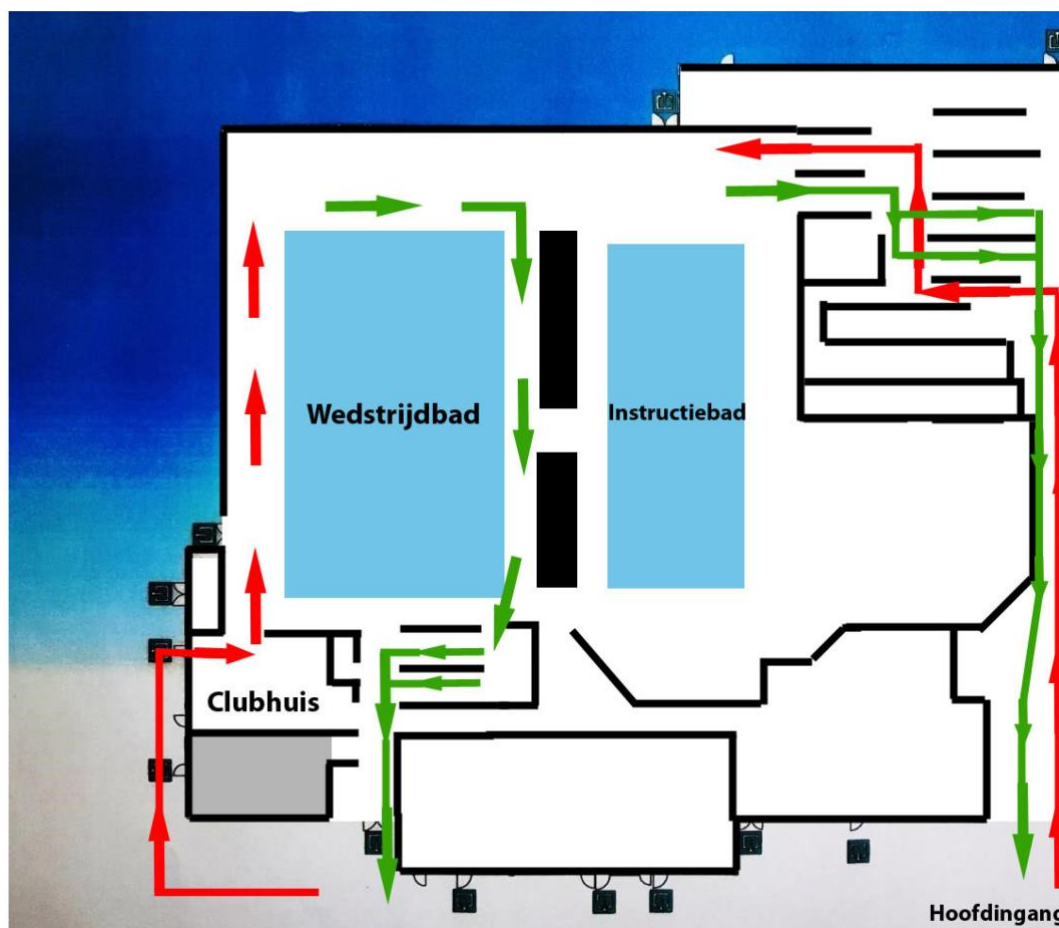
Vanuit d'ELFT worden de volgende maatregelen genomen om de 1,5 meter afstand te bewaren:

- De grootte van de trainingsgroepen wordt beperkt en er zal vooraf afgesproken worden wie op welk tijdstip komt trainen.
- Er worden tijden bepaald waarop men naar het zwembad toekomt en waarop men weer weggaat bij het zwembad zodat inkomende en uitgaande trainingsgroepen elkaar niet tegen komen.
- Ouders komen zo min mogelijk mee naar het zwembad.
- Indien nodig mogen de ouders de kinderen brengen tot aan het toegangshek van het terrein van Kerkpolder en binnen de daarvoor toegewezen tijdstippen. Er is een trainer aanwezig bij het toegangshek om de kinderen op te vangen.
- Zwemmers trekken thuis de badkleding aan met daaroverheen makkelijke overkleding. Alle zwemmers moeten in staat zijn om zelf de overkleding uit te trekken. Als een kind geholpen moet worden bij het opzetten van een badmuts doet de ouder dat bij het toegangshek van Kerkpolder.
- Indien nodig mogen de ouders de kinderen afhalen bij het toegangshek van het terrein van Kerkpolder binnen de daarvoor toegewezen tijdstippen.
- Indien kinderen zichzelf niet aan kunnen kleden moet dit vooraf aangegeven worden bij de trainers. De trainers maken dan een tijdsschema en de ouders mogen in tijdsblokken naar binnen om de kinderen te helpen met aankleden.

3.2.

Routing binnen Zwembad Kerkpolder

Er zijn twee verschillende routes voor d'ELFT: één voor zwemmers van het instructiebad en één voor zwemmers van het wedstrijdbad. Deze routes kruisen elkaar niet.



Figuur 1: routing wedstrijdbad en routing instructiebad te Kerkpolder

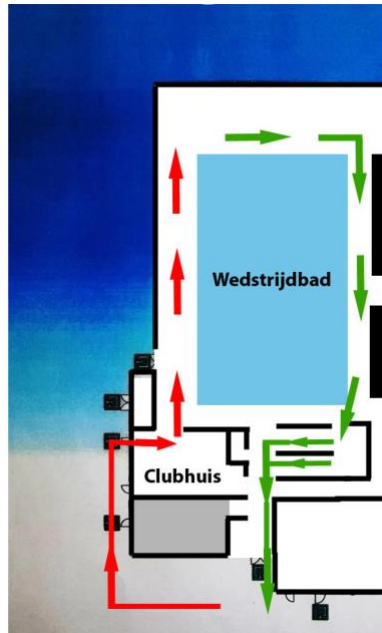
Zwemmers van Wave en Aqua Delfia gebruiken dezelfde route als d'ELFT voor het wedstrijdbad.

Zwemmers van de Watervrienden, De Reddingsbrigade en de zwemmers van Sportfondsen Kerkpolder gebruiken de routing van het instructiebad.

3.2.1.

Routing wedstrijdbad

De routing van het wedstrijdbad is hetzelfde als de routing van Wave en Aqua Delfia.



Figuur 2: routing wedstrijdbad te Kerkpolder

Binnenkomst

De zwemmers komen de kantine binnen via de zij-ingang. Zwemmers vanaf 13 jaar houden de 1,5 meter afstand aan en blijven indien nodig buiten wachten. Voordat een groep zwemmers de zwemzaal binnengaat controleert een van de trainers of de voorgaande trainingsgroep de zwemzaal uit is. De trainer opent de deur. De zwemmers kunnen nu de zwemzaal in en doen daarbij vlak voor de drempel van de zwemzaal hun schoenen uit en nemen die mee het zwembad in.

In de zwemzaal

De zwemmers gaan naar de lange bank bij het raam en doen hun overkleding uit. Overkleding en schoenen worden opgeborgen in één tas. Zwemattributen worden uit de tas gehaald. De zwemmers gaan naar hun baan toe. Er is voorafgaand aan de training een baanindeling gemaakt.

Na de training gaan de zwemmers per baan op aanwijzen van de trainers naar de kleedkamers. Er mogen maximaal 6 personen van boven de 12 jaar tegelijkertijd in de kleedkamer zijn.

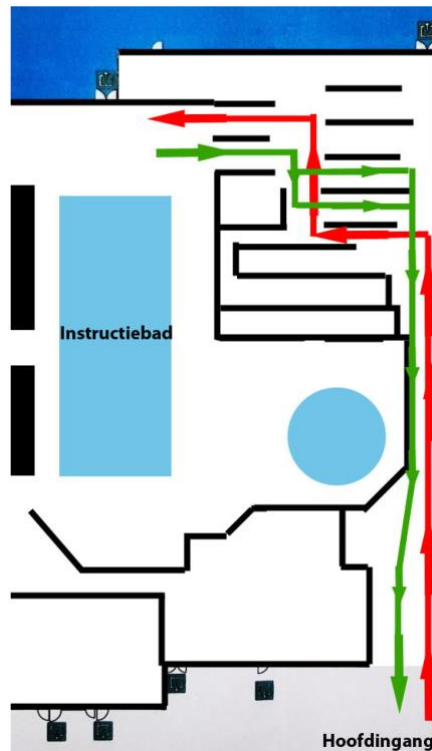
Vertrek

De zwemmers gaan niet douchen en kleden om in de kleedkamers. Hierbij gaan ze met maximaal drie personen van boven de 12 jaar tegelijkertijd in de kleedkamers. Dit wordt gecoördineerd door de aanwezige trainer. Als de trainer de deur opent kunnen de zwemmers de kleedkamer uit en verlaten ze via de gang zo snel mogelijk het gebouw en het terrein van het zwembad. Na het gebruik van de kleedkamer wordt deze ontsmet door de trainer.

3.2.2.

Routing instructiebad

De routing van het instructiebad is hetzelfde als de routing van Sportfondsen Kerkpolder, de Watervrienden en de Reddingsbrigade.



Figuur 3: routing instructiebad te Kerkpolder

Binnenkomst

Kinderen worden opgevangen bij het toegangshek op het buitenterrein. Zij hebben thuis hun zwemkleding onder hun kleding aan gedaan. Ouders mogen niet naar binnen en worden geacht weer weg te gaan.

De kinderen worden naar de hal bij de kassa gebracht. Daar trekken zij de overkleding uit. De overkleding gaat in een tas mee het zwembad in. De zwemattributen worden uit de tas gehaald.

In de zwemzaal

De zweminstructeur opent de deur naar het koepelbad. De kinderen worden naar hun badje gebracht. Zij kunnen hun spullen op de banken langs het instructie-/wedstrijdbad leggen. Er is voorafgaand een indeling gemaakt aan de hand van de presentielijst. Na de zwemles gaan de kinderen per badje op aanwijzing naar de kleedkamers. De volgende groep komt pas in de zwemzaal wanneer de vorige groep is vertrokken.

Vertrek

De kinderen gaan niet douchen en kleden zich om in de kleedkamers. Hierbij gaan ze met maximaal drie personen van boven de 12 jaar tegelijkertijd in één kleedkamer. Dit wordt gecoördineerd door de aanwezige zweminstructeur. Wanneer de zweminstructeur de deur opent kunnen de kinderen de kleedkamer uit en verlaten ze via de gang zo snel mogelijk het gebouw en het terrein van het zwembad. Bij het toegangshek staat een zweminstructeur om ouders en kind te herenigen.

Na het gebruik van de kleedkamer wordt deze ontsmet door de zweminstructeur.

4. **Hygiëne**

Er zijn hygiëneregels opgesteld om besmettingen te voorkomen.
Ontsmettingsmiddelen worden door de vereniging verstrekt aan de trainers.

4.1. *Hygiëne voor en na de training*

Om de hygiëne te bewaken voor en na de training zijn de volgende regels vastgesteld:

- Trainers en zwemmers gaan voorafgaand aan een training thuis naar het toilet;
- Trainers en zwemmers wassen voorafgaand aan een training thuis hun handen;
- Zwemmers en trainers die het water in gaan douchen voor en na de training thuis;
- Zwemmers en trainers die het water in gaan trekken thuis hun badkleding aan en doen daaroverheen 'overkleding'.

4.2. *Hygiëne tijdens de training*

Om de hygiëne tijdens trainingen te kunnen bewaken zijn de volgende regels bedacht:

- Beperk de aanrakingen van deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Bij binnenkomst en vertrek één van de trainers de deuren en zet deze open met een wig. Een andere trainer sluit alle deuren. De trainers ontsmetten hun handen of trekken handschoenen aan voor het openen en sluiten van de deuren;
- De zwemmers en overige trainers lopen in Kerkpolder alleen door openstaande deuren en raken daarbij niets aan. Deze regel geeft ook een handvat om de tijdstippen en het doorstromen goed te kunnen bewaken;
- Toiletgebruik tijdens de training moet tot een minimum beperkt blijven. Als toiletgebruik toch nodig is moeten voor- en achteraf de handen gewassen worden. Er gaat een trainer mee naar het toilet die vooraf de kranen en deurklinken ontsmet;
- De bar in de kantine blijft voorlopig gesloten dus zwemmers en trainers brengen hun eigen bidon mee met drinken.

4.3. *Zwemattributen tijdens de training*

Er kunnen geen zwemattributen geleend worden van de vereniging.
Er wordt van de zwemmers verwacht dat zij de volgende attributen van huis meenemen naar de training.

Banenzwemmen wedstrijdzwemmers:

- Zoomers;
- Frontale snorkel;
- Zwemplankje.

Leszwemmen en sterrenplan:

- Lege petfles (minimaal 1 liter), voorzien van naam zwemmer.

5. **Eerste hulp verlenen in het zwembad**

Er gelden aangepaste regels voor eerstehulpverleners in de 1,5 meter samenleving. Alle eerstehulpverleners moeten deze regels doorlezen voordat zij starten met training geven.

Iemand met een kneuzing, verstuiking, wond of bloeding kun je nog wel vanaf 1,5 meter afstand instructies geven over hoe hij zichzelf kan verzorgen. De hulpverlener blijft op 1,5 meter afstand.

De ademcontrole is niet veilig.

Verscherpte richtlijnen reanimatie vanuit de Nederlandse reanimatie Raad en het Rode Kruis:

- **COVID-19 positief of sterke verdenking bij een volwassene**

(zonder persoonlijke beschermende middelen)

- Vaststellen ademhaling alleen door kijken.
- Alleen AED aansluiten,
- geen borstcompressie en geen mond-op-mond beademing (ook niet met hulpmiddelen zoals een beademingsdoekje of beademingskapje).

- **COVID-19 positief of sterke verdenking bij een volwassene**

(met persoonlijke beschermende middelen (*minimaal handschoenen, spatbril en FFP 2 masker*))

- AED aansluiten en continu borstcompressie.
- Geen mond-op-mond beademing (ook niet met hulpmiddelen zoals een beademingsdoekje of beademingskapje).

- **Geen verdenking COVID-19 bij een volwassene**

- AED aansluiten en continu borstcompressie.
- Geen mond-op-mond beademing (ook niet met hulpmiddelen zoals een beademingsdoekje of beademingskapje).
- Gebruik indien aanwezig minimaal handschoenen, spatbril en FFP 2 masker.

6. Coördinatie en uitvoering van het plan

6.1. Centrale coördinatoren binnen d'ELFT

Binnen d'ELFT zijn twee centrale coördinatoren aangewezen: Victor den Heijer en Diana de Krom. Zij schrijven het plan, stemmen dit af met de verschillende zwemtakken binnen d'ELFT, het bestuur, Sportfondsen Kerkpolder en eventueel de andere verenigingen binnen Zwembad Kerkpolder.

6.2. Coördinatoren per zwemtak d'ELFT

Per zwemtak zijn verschillende coördinatoren aangewezen die de indeling van de zwemgroepen maken. Hierbij letten zij op de leeftijd van de zwemmers en zorgen dat de betreffende regels voor die groep bekend zijn bij de trainers en ouders. Daarnaast zorgen de coördinatoren voor de indeling van de trainers.

In onderstaande tabel is een overzicht opgenomen van de coördinatoren.

Zwemtak	Coördinator
Leszwemmen	Suzanne Eekhout
Sterrenplan	Nynke, Meg, Maayke
Waterpolo	Maarten Weehuizen
Wedstrijdzwemmen minioren (t/m 12 jaar)	Diana de Krom
Wedstrijdzwemmen ouder dan 12 jaar	Victor den Heijer
Wedstrijdzwemmen masters	Richard Rozema
Triatlon	Ralph Westenberg
Trimzwemmen	Peter de Groot

6.3. Coronacoördinator per training of zwemles

Bij iedere training of zwemles dient een Coronacoördinator aanwezig te zijn. Deze coördinator moet herkenbaar zijn aan het gele hesje en is aanspreekpunt voor Sportfondsen Kerkpolder als er iets niet goed loopt tijdens een training of zwemles. Eén van de trainers of instructeurs kan de rol van Coronacoördinator op zich nemen. Het gele hesje wordt op de balie van het clubhuis neergelegd.

7. Tijdschema's

7.1.

Overzicht zwemuren d'ELFT

Er is een overzicht gemaakt van alle zwemuren van d'ELFT.

Overzicht zwemuren wedstrijdbad

Dag	Tijd	Zwemtak	Trainers
Maandag	05.30-07.00	WZ	Richard
	17.15-18.30	WZ	Walter, Diana
	17.30-18.20	SP	Nynke, Onno en een derde
	18.30-19.30	WP	
	19.30-21.00	WP	
	21.00-22.00	WP	
Dinsdag	17.15-18.00	WZ	Victor
	18.15-19.15	LZ	
	18.30-19.10	SP	Sytske, Sven
	19.15-20.15	WP	
	20.15-21.15	WP	
	21.15-22.15	WP	
Woensdag	05.30-07.00	WZ	Richard
	17.00-18.00	WZ	Victor
Donderdag	17.15-18.00	WZ	Victor
Vrijdag	05.30-07.00	WZ	Richard
	17.00-18.30	WZ	Roos
	18.30-20.00	WP	
	20.00-21.00	WP	
	21.00-22.30	WP	
Zaterdag	06.30-08.00	WZ	Ralph
	08.00-09.00	WZ	Diana, Timon
	08.00-08.45	SP	Meg, Inge, Maayke, Rene

Overzicht zwemuren instructiebad

Dag	Tijd	Zwemtak	Trainers
Maandag	21.00-21.45	WP	
Dinsdag	18.00-18.40	LZ	Suzanne
	18.40-19.15	LZ	Suzanne
Vrijdag	17.45-18.20	LZ	Elly
	18.25-19.00	LZ	Elly
	19.00-20.00	WP	
	20.00-21.00	TZ	Peter

WZ = wedstrijdzwemmen
 WP = waterpolo
 SP = sterrenplan
 LZ = leszwemmen
 TZ = trimzwemmen

7.2.

Tijdschema's zwemles

Binnen de tijden die zijn aangegeven onder 7.1, zijn voor zwemles de volgende tijdschema's opgesteld:

Dinsdag

Tijd	Actie	Kaderleden	Namen
17.45-17.55	Kind afleveren bij het hek	2	Suzanne en Cees
17.55-18.00	Omkleden bij kassa	2	Suzanne en Cees
18.00-18.30	Zwemles	Alle	7-9 laatste 5 minuten 2 personen minder
18.30-18.40	Omkleden in kleedkamer	2 let op m/v	Suzanne en Cees
18.40-18.45	Naar het hek brengen	2	Suzanne en Cees

Tijd	Actie	Kaderleden	Namen
18.25-18.35	Kind afleveren bij het hek	2	Vincent en Maayke
18.35-18.40	Omkleden bij kassa	2	Vincent en Maayke
18.40-19.10	zwemles	Alle	7-9 eerste 2 minuten 1 persoon minder
19.10-19.20	Omkleden in kleedkamer	2 let op m/v	Vincent en Maayke
19.20-19.25	Naar het hek brengen	2	Vincent en Maayke

Bij ondersteuning kan een kaderlid worden vervangen door een ouder.

Dinsdag - Wedstrijdbad: badje A, B, C (18.30-19.15 uur)

Tijd	Actie	Kaderleden	Namen
18.25-18.35	Kind afleveren bij het hek	2	Vincent en Maayke
18.35-18.40	Omkleden bij kassa	2	Vincent en Maayke
18.40-19.10	zwemles	Alle	Cees komt later
19.10-19.20	Omkleden in kleedkamer	3 let op m/v	Vincent, Maayke, Cees
19.20-19.25	Naar het hek brengen	2	Vincent, Maayke, Cees

Vrijdag - Instructiebad: badjes 1-4 (17.45-19.00 uur)

Tijd	Actie	Kaderleden	Namen
17.30-17.40	Kind afleveren bij het hek	2	Elly, Judy
17.40-17.45	Omkleden bij kassa	2	Elly, Judy
17.45-18.15	zwemles	Alle	
18.15-18.25	Omkleden in kleedkamer	2 let op m/v	Judith, Ewald
18.25-18.30	Naar het hek brengen	2	Judith, Ewald

Vrijdag - badjes A, B en C (tweede uur)

Tijd	Actie	Kaderleden	Namen
18.15-18.20	Kind afleveren bij het hek	2	Maayke, Bianca
18.20-18.25	Omkleden bij kassa	2	Maayke, Bianca
18.25-19.00	zwemles	Alle	
19.00-19.10	Omkleden in kleedkamer	2 let op m/v	Ellen, Vincent
19.10-19.15	Naar het hek brengen	2	Ellen, Vincent

De ervaring leert of het nodig is om steeds met twee kaderleden de groep te begeleiden. Het is mogelijk dat in de toekomst blijkt dat één kaderlid volstaat.

7.3. Tijdschema's sterrenplan

Maandag

Tijd	Actie
17.10-17.15	Trainers van sterrenplan komen aan in het zwembad.
17.15-17.30	Ouders/verzorgers zetten kinderen af bij het toegangshek. Kinderen worden opgevangen door een trainer waarna zij gezamenlijk de ingang betreden. Kinderen volgen de aanwijzingen op van de trainer.
17.30-18.20	Training.
18.20-18.30	Kinderen verlaten de zwemzaal op aanwijzing van de trainer
18.30-18.45	Alle kinderen verplaatsen zich naar het toegangshek waar ouders/verzorgers hen opvangen.

Dinsdag (er is gekozen voor drie kwartier training i.v.m. aansluiting leszwemmen)

Tijd	Actie
18.10-18.15	Trainers van sterrenplan komen aan in het zwembad.
18.15-18.30	Ouders/verzorgers zetten kinderen af bij het toegangshek. Kinderen worden opgevangen door een trainer waarna zij gezamenlijk de ingang betreden. Kinderen volgen de aanwijzingen op van de trainer.
18.30-19.10	Training.
19.10-19.15	Kinderen verlaten de zwemzaal op aanwijzing van de trainer
19.15-19.30	Alle kinderen verplaatsen zich naar het toegangshek waar ouders/verzorgers hen opvangen.

Zaterdag

Tijd	Actie
07.30-07.45	Trainers van sterrenplan komen aan in het zwembad.
07.45-08.00	Ouders/verzorgers zetten kinderen af bij het toegangshek. Kinderen worden opgevangen door een trainer waarna zij gezamenlijk de ingang betreden. Kinderen volgen de aanwijzingen op van de trainer.
08.00-08.45	Training.
08.45-09.00	Kinderen verlaten de zwemzaal op aanwijzing van de trainer
09.00-09.15	Alle kinderen verplaatsen zich naar het toegangshek waar ouders/verzorgers hen opvangen.

7.4.

Tijdschema's wedstrijdzwemmen

Het tijdschema voor en na de training buiten het gebouw staat in onderstaand schema. De kortste duur van een training is 45 minuten.

Tijdstip	Actie
20-15 minuten voor start training	Trainers van inkomende trainingsgroepen komen naar het zwembad en gaan het gebouw in.
10-5 minuten voor start training	Ouders/verzorgers van zwemmers van inkomende trainingsgroepen mogen de zwemmer brengen tot aan het hek van het zwembadterrein en verlaten direct daarna weer de omgeving van Zwembad Kerkpolder. Zwemmers van inkomende trainingsgroepen komen het terrein op en mogen op aanwijzing van de trainers het gebouw in.
10-5 minuten voor einde training	Bad opruimen en gefaseerd naar de kleedkamers.
5-10 minuten na einde training	Zwemmers van uitgaande trainingsgroepen gaan het gebouw uit en zo snel mogelijk naar huis.
5-25 minuten na einde training	In het geval van jonge kinderen die hulp nodig hebben met het aankleden zullen er tijdsblokken gemaakt worden waarop de ouders naar binnen mogen om hun kind te helpen met aankleden. Dit schema wordt vooraf afgesproken.