

1 Iedereen houdt zich aan de richtlijnen van het RIVM.

1.1 Wat betekent dit?

- Was vaak je handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog.
- Schud geen handen.
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.
 - Op het droge maar ook in het water;
 - Ook van de personen waarmee je een huishouden vormt om verwarring te voorkomen.

1.2 Wanneer mag ik komen trainen?

Alleen als je je hebt ingeschreven volgens het systeem (zie punt 2.2) en als je fit en gezond bent!

1.3 Wanneer ben ik niet welkom?

- Als je je niet hebt ingeschreven of als de inschrijving vol is!
- Blijf ook thuis bij verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius.
- Blijf thuis bij koorts en/of benauwdheid.
- Heeft een van jouw huisgenoten koorts en/of benauwdheid? Dan blijf jij ook thuis.

1.4 Gaan we na het trainen borrelen?

Nee! Verenigingsactiviteiten zijn tot op heden ook nog **niet** toegestaan. Het is niet toegestaan om georganiseerd in groepen samen te komen. Dit betekent dat **voor** en **na** het trainen wij niet als vereniging kunnen samenkomen voor een praatje of een borrel. Houd je aan deze regel en ga na het zwemmen direct naar huis.

Napraten bij de fietsenstalling valt ook onder het georganiseerd samenkomen en mag niet.

1.5 Ik heb vragen, bij wie kan ik terecht?

Heb je vragen vooraf aan de training?

App/mail het bestuur (Tim de Boer, Mariska Huis of Melanie van Binsbergen).

bestuur@sdva.nl

Heb je vragen tijdens de training?

Benader de COVID-Coördinator. (Zie punt 2.1)

2 Trainen in het Zuiderbad

Vanwege de COVID-19 maatregelen kunnen we helaas niet met zijn allen tegelijk terecht in het Zuiderbad. In overeenstemming met het Zuiderbad en onze onderhuurder Divection hebben we elke week een X-aantal plekken beschikbaar. Let op: Het aantal plekken kan variëren.

2.1 COVID-coördinator

Tijdens elke training is er een COVID-coördinator aanwezig. Dit zal meestal iemand uit het bestuur zijn en wordt vooraf aan de training in de SDVA app-groep gemeld.

De COVID-coördinator is beschikbaar voor al je vragen en zal voor, tijdens, en na de training bewaken dat iedereen onze afspraken volgt. Wanneer je wordt aangesproken verwachten we begrip en medewerking van jouw kant!

Neem jij iets waar wat niet in lijn is met de COVID-richtlijnen? Meld dit gerust. Na elke training wordt er geëvalueerd en jouw feedback nemen we graag mee!

2.2 Aanmelden voor een training

- Om te het aantal plekken te coördineren werken wij met een ticketsysteem. Alleen wanneer jij een digitaal ticket hebt ontvangen ben je welkom in het Zuiderbad. Je hoeft hem niet uit te printen/mee te nemen. Elke training is er iemand aanwezig met een namenlijst.
- Het ticket is persoonlijk en **niet overdraagbaar** en niet in te ruilen voor een later moment.
- Meld je alleen aan als je zeker weet dat je komt trainen, anders houd je misschien een plek bezet voor iemand die in jou plaats **wel** graag had willen trainen!
- Meld je hieraan:
<https://studentenduikverenigingamsterdam.nl/vereniging/evenementen/>
- Wanneer? Inschrijving opent elke **Maandag om 21:00**
 Sluiting: **Zondag 20:00**.

2.2.1 Wanneer is mijn inschrijving succesvol?

Na de inschrijving ontvang je direct mail waarin staat dat de admin je aanvraag gaat beoordelen. **LET OP DIT IS NIET EEN BEVESTIGING.**

Elke zondag na 20:00 worden de aanmeldingen beoordeeld en bevestigd. We werken volgordeelijk dus hoe eerder je inschrijft des te meer kans je maakt. Echter, mensen die een vorige week niet geplaatst zijn krijgen voorrang. Mensen die een eerdere week hebben ingeschreven niet zijn komen opdagen worden achteraan gezet. ;-)

2.2.2 Waarom weten jullie niet hoeveel plekken er zijn?

Richtlijnen van het RIVM/Zuiderbad kunnen per week veranderen. Daarnaast delen we het bad met een onderhuurder. In principe hebben wij vaste afspraken over het aantal plekken. Tegelijkertijd hebben wij ook de afspraak dat wanneer Divection de plekken niet volledig benut wij meer leden laten zwemmen.

2.2.3 Het is zondag 20:00 en ik heb geen mail gehad.

Geduld! Check je spam. Als het goed is krijg je snel bericht. Bij twijfel, mail de SDVA: bestuur@sdva.nl

2.2.4 Heb jij een plekje gekregen?

Leuk! Tot a.s. maandag.

2.2.5 Heb jij deze week geen plekje gekregen?

Vervelend, maar volgende week krijg je voorrang! Vergeet je niet in te schrijven.

2.3 Voorbereiding

Voor dat je naar de training komt zorg je voor het volgende:

- Je bent gezond
- Je huisgenoten zijn gezond
- Je hebt thuis gedoucht en draagt je zwemkleding onder je kleding.
- Je hebt thuis van het toilet gebruik gemaakt. WC's zijn open maar het wordt sterkt afgeraden deze te gebruiken.
- Was je handen 20 seconden met water en zeep alvorens je naar het zwembad vertrekt.
- Je past je timing dusdanig aan dat je niet veel te vroeg bij het Zuiderbad aanwezig bent, maar mooi op tijd. Vanaf 19:50 mogen wij naar binnen.
- Vermijd aanraking met je gezicht en schud geen handen.

2.4 Je arriveert in het Zuiderbad, en dan?

Je bewaart 1,5 meter afstand tot iedereen.

Wanneer je met je huisgenoot samen traint, leuk! Maar dat kan voor het zwembadpersoneel niet duidelijk zijn. Daarom houd je ook tot je huisgenoten 1,5 meter afstand.

Je bent netjes op tijd bij het Zuiderbad dan:

- 1) Volg je de instructies die aangegeven staan op de vloer en ga je direct naar de kleedruimte.
- 2) Tijdens je weg er naartoe stop je niet voor een praatje en voorkom je daarmee dat je de gang voor anderen blokkeert.

- 3) Als je daar behoefte aan hebt, heeft het Zuiderbad een tafel met desinfectie gel naast de ingang staan.
- 4) Waar mogelijk voorkom je aanraking met andere contact oppervlakten dan de vloer.
- 5) Alleen de hokjes voorzien van een gordijn zijn in gebruik!
- 6) In het hokje kleeft je je om en laat je je spullen achter! **De kluisjes in zijn NIET in gebruik!!**
- 7) Na het omkleden ga je direct het water in. Douchen heb je immers thuis al gedaan!
- 8) Ook in het water hou je 1,5 meter afstand.

2.5 De training

De trainers zijn op de hoogte van de richtlijnen omtrent watersport. In het kort:

- Je houdt 1,5 meter afstand.
- Je haalt elkaar niet in.
- Je zwemt ook niet onder of boven elkaar.
- Bij het keerpunt wissel je van baan.
- Je deelt geen masker, snorkel of andere objecten.
- Tijdens de training wordt er geen gebruik gemaakt van materiaal.
- **Je spuugt NIET in je masker!** Neem eventueel je eigen defogger mee, maar leen deze niet uit aan andere mensen.

2.6 Na de training

- Verlaat je het water via de trap in het pierenbadje (je klimt niet uit het bad!)
- Je gaat direct naar je hokje om je om te kleden.
- Nadat je hebt omgekleed ga je naar huis! **Samenscholen is niet toegestaan!**