

# PROTOCOL

## “De Vlaardingse Reddingsbrigade in de 1,5 meter-samenleving”

Versie 2.0

27 mei 2020

## Inhoudsopgave

|  |    |
|--|----|
| Zwemmen in Zwem- en Recreatiebad De Kulk in Vlaardingen..... | 3  |
| Regels voor iedereen .....                                   | 3  |
| Regels voor medewerkers .....                                | 4  |
| EHBO en reanimatie.....                                      | 4  |
| Routing.....   | 5  |
| Omkleden.....  | 5  |
| Douchen en toiletgebruik.....                                | 5  |
| Zwemlessen .....   | 5  |
| Waterhulpverlening.....                                      | 5  |
| Gebruik materialen .....                                     | 5  |
| Onderwatersport.....   | 5  |
| Zwemmen in Sport- en recreatiebad Dol-fijn in Maassluis..... | 6  |
| Zwemmen .....  | 6  |
| Boten .....  | 7  |
| Bewakingen.....  | 7  |
| Oefenvaart .....   | 7  |
| Onderhoud .....  | 7  |
| Organisatie .....  | 7  |
| Bijlagen.....  | 8  |
| 1 Protocol NOB .....   | 8  |
| 2 Protocol De Kulk.....                                      | 8  |
| 3 Protocol EHBO Rode Kruis.....                              | 14 |
| 4 Protocol vergaderruimte De Kulk.....                       | 16 |

## Zwemmen in Zwem- en Recreatiebad De Kulk in Vlaardingen

Voor het protocol van De Kulk, zie bijlage 2 Protocol De Kulk.

### Regels voor iedereen

- 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 heeft, mag je weer sporten en naar buiten
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld
- Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling)
- Hoest en nies in je elleboog
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet
- 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
- Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus
- Vermijd het aanraken van je gezicht
- Schud geen handen.

## Regels voor medewerkers

- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan
- Houd 1,5 meter afstand
- Schud geen handen
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Was je handen volgens de instructie. In ieder geval direct na binnenkomst, voor het eten, na toiletbezoek, na het schoonmaken en voordat je weer naar huis gaat
- Deel je (werk)benodigdheden niet met anderen. Reinig met een schoonmaakmiddel bij start van je dienst. Hanteer de voorschriften m.b.t. gebruik en schoonmaak van materialen
- Anders dan in een dreigende situatie, maak je als medewerker op geen enkel moment fysiek contact
- 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 heeft, mag je weer komen werken
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD)
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld
- Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als medewerker binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt

## EHBO en reanimatie

Voor het protocol van het Rode Kruis, zie bijlage 3 Protocol EHBO Rode Kruis.

- De veiligheid van jou als hulpverlener staat op één
- Probeer EHBO-handelingen zoveel mogelijk op 1,5 meter uit te voeren, tenzij echt niet anders kan
- Beperk het aantal hulpverleners bij een ongeval tot 2
- Kom niet aan het hoofd van het slachtoffer
- Geef bij een reanimatie van een volwassene alleen borstcompressies, geen mond-op-mond beademing. Ook niet met een masker/kiss of life
- Gebruik de AED op een volwassene zoals gewoonlijk, maar zonder mond-op-mond beademing. Ook niet met een masker/kiss of life
- Bij baby's en kinderen blijf je reanimeren inclusief beademingen op de manier zoals je dat hebt geleerd
- Desinfecteer je handen na het verlenen van EHBO, dit kan eventueel bij de ambulance

## Routing

- De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar
- Na afloop van het zwemmen wordt iedereen verzocht de badinrichting zo spoedig mogelijk te verlaten
- In de badinrichting zijn 1,5 meter zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen
- Alle zwemmers zijn leden van de Vlaardingse Reddingsbrigade
- In de administratie van de Vlaardingse Reddingsbrigade is te vinden wie wanneer komt zwemmen

## Omkleden

- Bij aankomst bij de badinrichting hebben zwemmers de badkleding al aan onder de gewone kleding
- Bij aankomst zal men zich uitkleden op de tribune bij het zwembad. De 1,5 meterrichtlijn is gewaarborgd door de belijning op de tribune
- De gemeenschappelijke kleedruimten worden gebruikt voor het aankleden. De 1,5 meterrichtlijn is gewaarborgd door de belijning in de kleedruimten

## Douchen en toiletgebruik

- Bezoekers/zwemmers worden voorafgaand aan bezoek verzocht thuis naar toilet te gaan
- Toiletbezoek in badinrichting dient tot een minimum beperkt te worden.
- Zwemmers kunnen geen gebruik maken van de douches

## Zwemlessen

- De zweminstructeur geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter tot de kinderen, bij voorkeur vanaf de kant
- Ouders/verzorgers mogen niet aanwezig zijn op de accommodatie. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les van het kind. Zij dienen buiten het gebouw te wachten
- Direct na de activiteit haalt de ouder/verzorgers kinderen op bij de afgesproken plek
- Alle zwemmers houden 1,5 meter afstand van de zweminstructeurs
- Zwemmers ouder dan 13 jaar houden boven water 1,5 meter afstand van elkaar

## Waterhulpverlening

- Probeer altijd eerst een droge redding uit te voeren, desnoods met behulp van een hulp- of redmiddel
- Als een drenkeling niet aanspreekbaar is, wordt een natte redding uitgevoerd
- Het trainen van reddingszwemmen kan niet worden gedaan op 1,5 meter afstand. Dit wordt dus niet gedaan

## Gebruik materialen

- Maak zo min mogelijk gebruik van (speel- en drijf-) materialen
- Beperk het gebruik van materialen zoveel mogelijk tot 1 persoon

## Onderwatersport

- Het uitvoeren van onderwatersport wordt volledig gedaan naar de richtlijnen van het NOB. Zie bijlage 1 Protocol NOB

## Zwemmen in Sport- en recreatiebad Dol-fijn in Maassluis

### Binnenkomst

- Maximaal 30 personen toegestaan in het sportbad (Zwemmers en Trainers).
- De in- en uitgangen zijn duidelijk weergegeven met markeringen/tape.
- Het recreatiebad is gesloten. Er wordt alleen gezwommen in het sportbad.

### Omkleden

- Opvang van zwemmers bij de entrees is nodig om zwemmers de goede kant op te begeleiden. Te regelen door de VRB. Begeleiders in de entree tellen niet mee met de 30 in het sportbad.
- Ouders kunnen niet mee naar binnen en mogen mee tot in de hal / horeca.
- Kleedruimtes van het sportbad en het recreatiebad moeten beide gebruikt worden om om te kleden. Door beide kleedruimtes te gebruiken is het mogelijk zwemmers veilig te scheiden tijdens de wisselingen van de lessen.
- Bij voorkeur zijn zwemmers thuis al zoveel mogelijk omgekleed.
- Kleedruimtes van het sportbad zijn toegankelijk via de hoofdingang.
- Kleedruimtes van het recreatiebad zijn toegankelijk via de horeca.
- Zwemmers wachten in de kleedruimtes. Niet in de zwemzaal. Zwemmers worden opgehaald in de kleedruimtes.
- Vanuit de sportbad kleedruimtes op de normale manier naar het bad.
- Vanuit de recreatiekleedkamers via de EHBO-ruimte naar het sportbad.
- Alle kluisjes zijn afgesloten. Zwemmers geen kostbaarheden mee laten nemen.
- Zwemmers moeten een plastic tas meenemen en leggen deze in de zwemzaal op een van de banken in de aangebrachte 1.5 meter vakken. Er blijft geen kleding in de kleedkamers of cabines.
- In de gezamenlijke kleedkamers zijn 1.5 meter vakken aangebracht. Met de wisselcabines erbij zijn er voldoende kleedplekken.

### Zwemmen

- Vanwege duidelijkheid en om complexiteit te voorkomen worden dezelfde regels toegepast voor iedereen (zowel tot 12 jaar als 12 jaar en ouder).
- Tijdens het zwemmen is de 1.5 m regel ook van toepassing.
- Maak zo min mogelijk gebruik van (speel- en drijf-) materialen.
- Beperk het gebruik van materialen zoveel mogelijk tot 1 persoon.
- 5 minuten voor het einde van de les stoppen. Ook 19.55 vanwege extra schoonmaak Dolfijn. Om 20.00 uur begint het banenzwemmen voor reguliere klanten.
- Toiletten in het sportbad zijn open voor zwemmers. Andere toiletten in het gebouw zijn afgesloten.
- Thuis douchen na afloop. Douches zijn afgesloten.

## Boten

### Bewakingen

- Alle evenementen zijn afgelast, dus vinden er geen bewakingen plaats

### Oefenvaart

- Er worden geen oefenvaarten georganiseerd

### Onderhoud

- Onderhoud aan de boten wordt gedaan met maximaal 3 personen
- Tijdens het plegen van onderhoud houdt men 1,5 meter afstand van elkaar

## Organisatie

- Er zijn geen fysieke bijeenkomsten buiten de zwemtrainingen
- Vergaderingen vinden zoveel mogelijk online plaats
- De vergaderruimte in de Kulk mag benut worden met maximaal 6 personen, zolang zij 1,5 meter afstand houden. Voor protocol vergaderruimte, zie bijlage 4 Protocol vergaderruimte De Kulk.

## Bijlagen

### 1 Protocol NOB

Het protocol van de NOB is vindbaar via volgende link: <https://onderwatersport.org/wp-content/uploads/2020/05/Protocol-verantwoord-onderwatersport-in-de-15-meter-samenleving-1.pdf>

### 2 Protocol De Kulk

#### Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

- 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 heeft, mag je weer sporten en naar buiten
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe 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);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld
- Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling)
- Hoest en nies in je elleboog
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet
- 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
- Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus
- Vermijd het aanraken van je gezicht
- Schud geen handen.



### Voor medewerkers

- Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan
- Houd 1,5 meter afstand
- Schud geen handen
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Was je handen volgens de instructie. In ieder geval direct na binnenkomst, voor het eten, na toiletbezoek, na het schoonmaken en voordat je weer naar huis gaat
- Deel je (werk)benodigdheden niet met anderen. Reinig met een schoonmaakmiddel bij start van je dienst. Hanteer de voorschriften m.b.t. gebruik en schoonmaak van materialen
- Anders dan in een dreigende situatie, maak je als medewerker op geen enkel moment fysiek contact. Uitzonderingen met zwemlessen voor kinderen onder 12 jaar
- 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 heeft, mag je weer komen werken
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD)
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld
- Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als medewerker binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt. (voor handleiding zie bijgevoegd veiligheidsprotocol reanimatie) Verder EHBO-handelingen worden uitgevoerd volgens de geleerde methodes. Bij de BHV boxen en de EHBO dozen worden extra handschoenen, gezichtsbescherming en brillen toegevoegd

### Voor huurders

- De huurders zijn mondeling en schriftelijk op de hoogte gebracht van de geldende regels door de badinrichting vastgesteld door middel van het protocol. In overleg met de huurders is er afgesproken dat er op wordt toegezien dat deze nageleefd worden
- De huurders stellen een 'coronaverantwoordelijke' aan en maken dat die persoon bij iedereen, inclusief de verhuurder bekend is en op de hoogte is van de geldende regels/kaders. (beschreven in het protocol)
- De huurder geeft trainers/instructeurs instructie over de wijze waarop ze op verantwoorde en veilige manier sport- of lesaanbod kunnen uitvoeren

- De huurder communiceert de geldende regels met de trainers, zwemmers, ouders via de eigen communicatiemiddelen en controleert of het zichtbaar aanwezig is op de accommodatie
- De huurder geeft trainers/instructeurs de instructie dat zij zwemmers moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels
- De verhuurder zorgt waar nodig voor persoonlijke hygiëne en schoonmaakmiddelen voor de medewerkers en vrijwilligers
- De huurder geeft medewerkers en vrijwilligers de instructie dat zij zwemmers moeten helpen bij het naleven van de regels.
- De verhuurder zorgt voor het aanbrengen van de routing en het “coronaproof” maken van de accommodatie

### Routing/aanmelden

1. De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar
2. Na afloop van het zwemmen wordt iedereen verzocht de badinrichting zo spoedig mogelijk te verlaten
3. In de badinrichting zijn 1,5 meter zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen
4. Inchecken gebeurt bij de receptie doordat de deelnemer zichzelf kenbaar maakt en de receptionist(e) dit controleert
5. Het zwembad hanteert een reserveringssysteem (SERA) dat voorkomt dat er niet meer mensen dan toegestaan aanwezig zijn. De tijdsblokken waarop de klant kan reserveren zijn bijgevoegd. Dit reserveringssysteem geldt voor banen zwemmen, doelgroepen en recreatief zwemmen. De zwemlessen gaan via zwemscore. Er kan dus alleen via dit reserveringssysteem gereserveerd worden.

### Omkleden

- Bij aankomst bij het de badinrichting hebben zwemmers de badkleding al aan onder de gewone kleding
- De deelnemers kunnen gebruik maken van de wisselcabines
- De gemeenschappelijke kleedruimten worden gebruikt. De 1,5 meterrichtlijn is gewaarborgd door de belijning in de kleedruimten
- De kleding en schoenen worden na het omkleden meegenomen in de tas. Er blijft geen kleding in omkleedhokjes of gemeenschappelijke kleedruimten achter.

### Douche en toiletgebruik

- Bezoekers/zwemmers worden voorafgaand aan bezoek verzocht thuis naar toilet te gaan
- Toiletbezoek in badinrichting dient tot een minimum beperkt te worden. Toiletten worden minimaal schoongemaakt volgens het schoonmaakrooster. De toiletten in de gang zijn open. De toiletten in het recreatiebad zijn open en de toiletten aan de natte kant van de verenigingscabines zijn open
- Zwemmers kunnen geen gebruik maken van de douches

### Zwemlessen t/m 12 jaar

- De zweminstructeur geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter tot de kinderen, bij voorkeur vanaf de kant. Voor de groepen rood en oranje geldt dit uiteraard niet.
- Ouder/verzorger mag niet aanwezig zijn op de zwemzaal. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les van het kind. Ouder/verzorger kleedt het kind om en zet het af op de daarvoor bestemde plek.
- Direct na de activiteit haalt de ouder/verzorger de kinderen op van de afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is
- Bij aankomst bij de badinrichting hebben kinderen de zwemkleding al aan De onder de gewone kleding. De kinderen kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek waar ze zwemles krijgen. Ouder/verzorger neemt de kleding van het kind mee of geeft het mee met het kind zodat het weggezet kan worden op de zwemzaal. Er blijft dus geen kleding achter in de omkleedcabines of algemene ruimtes
- Inchecken bij binnenkomst gebeurt bij de receptie. Iedereen gaat dus via de receptie.
- Ouders/verzorgers houden 1,5 meter afstand van de zweminstructeur en andere ouders/verzorgers
- De indeling van de zwemlessen is bijgevoegd.

### Zwemlessen ouder dan 13 jaar

- De zweminstructeur geeft les op een afstand van minimaal 1,5 meter tot de deelnemers, bij voorkeur vanaf de kant
- Bij aankomst bij het de badinrichting hebben deelnemers de zwemkleding al aan onder de gewone kleding. De deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens op de aangegeven wijze naar de plek waar ze zwemles krijgen. De kleding neemt men mee in de tas. Er blijft dus geen kleding achter in de omkleedcabines of algemene ruimtes
- Inchecken bij binnenkomst via de receptie. Reserveren gaat via SERA
- Deelnemers houden 1,5 meter afstand van de zweminstructeur en elkaar.

### Banenzwemmen

- De toezichthouder blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant
- Bij de indeling van de banen wordt rekening gehouden met een heen en een terugbaan
- Zwemmers dienen onderlinge afstand te bewaren en inhalen is niet toegestaan. Dus gebruik van de borden is absoluut noodzakelijk.

### Groepsactiviteiten

- De deelnemers reserveren een plek via SERA
- Slechts activiteiten die passen binnen de gestelde beperkende maatregelen zijn toegestaan. Dus alleen activiteiten waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand te allen tijde kan worden gewaarborgd
- Voor kinderen tot en met 12 jaar geldt het handhaven van de 1,5 meter afstand niet
- Deelnemers worden verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen
- Deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens direct op de aangegeven wijze naar de plek waar de groepsactiviteit plaatsvindt
- Deelnemers houden 1,5 meter afstand van elkaar en de medewerkers.

### Recreatief zwemmen

- Er dient vooraf gereserveerd te worden via SERA
- Ouders/verzorgers met kinderen met een zwemdiploma houden toezicht vanaf de rand van het bad met hierbij de 1,5 meterregel ten opzichte van andere aanwezigen. Ouders/verzorgers met kinderen zonder diploma mogen in het water ter ondersteuning van het kind
- Toiletvoorzieningen zijn vrij toegankelijk in het recreatiebad. Zwemmers wordt gevraagd om vooraf thuis naar het toilet te gaan. Maak het toilet regelmatig schoon volgens het daarvoor geldende rooster
- Er wordt steeds gezorgd dat een afstand van 1,5 meter gewaarborgd wordt ten opzichte van de aanwezige toezichthouders
- Bij de glijbaan zullen markeringen aangebracht worden om de afstand van 1,5 meter aan te geven. Hierop wordt toezicht uitgevoerd door het personeel.

### Gebruik materialen en hygiëne

- Maak zo min mogelijk gebruik van (speel- en drijf-) materialen
- Beperk het gebruik van materialen zoveel mogelijk tot 1 persoon
- Binnen de zwembaden zijn verschillende goedwerkende schoonmaak- en reinigingsprotocollen in gebruik. Deze worden strikt nageleefd en daar waar noodzakelijk geïntensiveerd. Met name desinfectie van oppervlakten en materialen krijgt extra aandacht conform richtlijnen.

## Reanimatie en corona

- Hoe controleer ik of reanimatie nodig is?  
Je doet dat alleen door te kijken of er een normale ademhaling is. Luisteren en voelen en ook de chinlift laat je nu achterwege. Twijfel je? Ga dan uit van reanimatie.
- Moet ik nog beademen bij reanimatie?  
Kortgezegd: nee.
- Is de overlevingskans dan net zo groot?  
Nee, de overlevingskans is lager, maar de veiligheid van jou als hulpverlener komt op nummer één.
- Is beademen met een hulpmiddel zoals een masker wel veilig?  
Nee, in dit geval bieden hulpmiddelen zoals een pocketmask, beademingsdoekje of kiss of life geen bescherming.
- Ik doe dus alleen borstcompressies. Mag iemand ander mij helpen?  
Ja, probeer elke twee minuten de bortscompressies af te wisselen met een andere hulpverlener. De andere hulpverlener wacht op 1,5 meter afstand, bij de voeten van het slachtoffer. Ook de andere hulpverlener doet alleen maar compressies en geen beademingen.
- Wat moet ik doen bij iemand die vastgesteld Corona heeft?  
De Reanimatieraad adviseert niet te reanimeren en alleen de AED toe te passen.
- Geldt dit ook voor baby's en kinderen?  
Nee, baby's en kinderen blijf je reanimeren inclusief beademingen op de manier zoals je dat hebt geleerd.
- Wat kan ik qua hygiëne na een reanimatie het beste doen?  
Was en/of ontsmet je handen zo snel mogelijk. Dit kun je bijvoorbeeld bij de ambulance doen.

## Specifieke doelgroepen en knelpunten

- Daar waar het specifieke doelgroepen betreft die niet in te schalen zijn in de in het protocol genoemde onderdelen zullen er geen diensten worden aangeboden tot 1 juni 2020

## Horeca

- De Kulk Horeca BV zal per 18 mei 2020 enkel to go producten aanbieden. Deze kunnen niet worden genuttigd in de horecaruimte en ook niet op de terrassen
- De Kulk Horeca BV heeft per 1 juni 2020 een inrichting volgens de daarvoor geldende regels en aanbevelingen in het protocol horeca.
- De terrassen gaan per 1 juni 2020 open met inachtneming van de geldende regels en aanbevelingen in het protocol horeca
- De verenigingsruimte blijft gesloten tot 1 september zoals geldend in de RIVM richtlijnen

### 3 Protocol EHBO Rode Kruis

Bij het verlenen van eerste hulp is het niet altijd mogelijk om 1,5 meter afstand te houden. Dit betekent niet dat je iemand in nood niet mag helpen. Als je hulp gaat verlenen, is het heel belangrijk dat je goed zorgt voor je eigen veiligheid. Jouw eigen veiligheid als hulpverlener gaat altijd voorop.

#### Tips voor het verlenen van eerste hulp tijdens corona

- Als je eerste hulp moet verlenen aan iemand die (vermoedelijk) besmet is met het coronavirus, moet je lichamelijk contact zoveel mogelijk beperken. Bel bij ernstige situaties 112.
- Wees in alle gevallen extra voorzichtig met lichamelijk contact. Was je handen grondig voor en na het verlenen van eerste hulp, om de kans op besmetting te verkleinen. Dit geldt ook voor de kleinere handelingen, zoals het plakken van een pleister of aanbrengen van een verband.
- Het coronavirus verspreidt zich via kleine druppeltjes die vrijkomen bij het hoesten of via de luchtwegen. Het virus wordt niet verspreid via bloed of verbrande of beschadigde huid. Je kunt een (huid)wond dus normaal behandelen. Uiteraard let je hierbij wel op je eigen veiligheid en was je je handen voor en na het helpen, en verleen je geen eerste hulp als je zelf klachten hebt.

#### Wat als je niet kunt helpen?

Het is moeilijk om te beoordelen of iemand die hulp nodig heeft mogelijk besmet is met het coronavirus. Ook kan het gebeuren dat je niet goed durft te helpen omdat je bang voor besmetting. Gelukkig zijn er ook dan ook dingen die je kunt doen om te helpen, zonder dat jouw eigen veiligheid in gevaar komt.

- Vraag wat er gebeurd is  
Als het slachtoffer aanspreekbaar is, vraag dan wat er gebeurd is. De antwoorden helpen je om in te schatten wat het slachtoffer nodig heeft en of je misschien hulpdiensten moet inschakelen.
- Bied hulp op afstand  
Geef het slachtoffer aanwijzingen om zichzelf te helpen. Je kunt bijvoorbeeld verbandmiddelen aanreiken en uitleggen hoe het slachtoffer deze moet gebruiken.
- Indien nodig, bel om hulp  
Vraag of je een familielid of huisgenoot van het slachtoffer kan bellen. Bel 112 als het slachtoffer niet aanspreekbaar of ernstig gewond is.
- Blijf erbij en stel het slachtoffer gerust  
Ook van een afstandje kan je het slachtoffer steunen door erbij te blijven tot hulp arriveert.

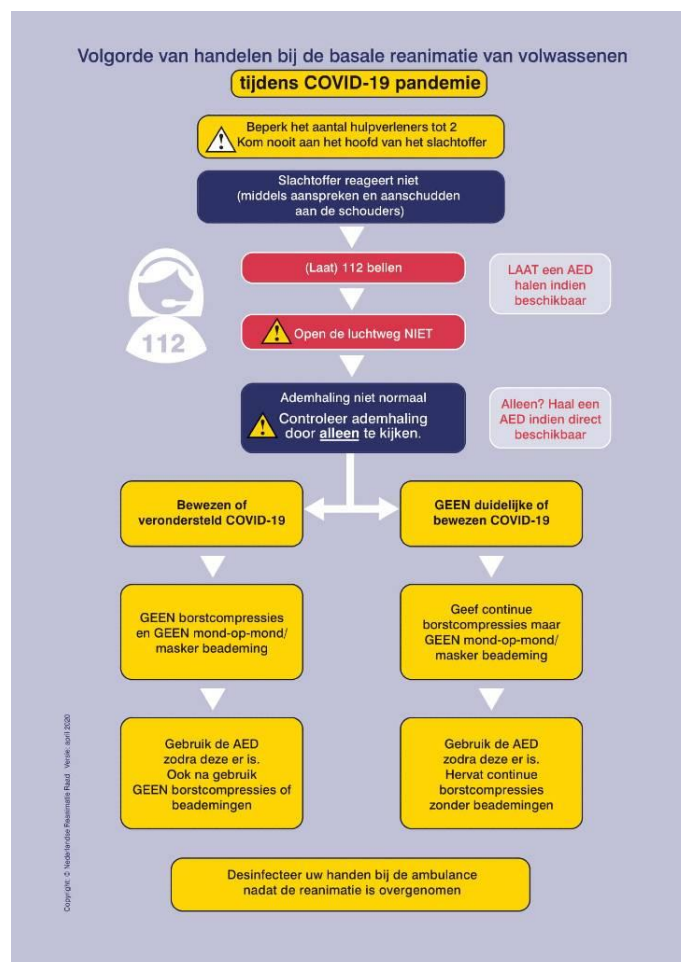
#### Hulpverlening bij reanimatie tijdens de coronacrisis

Het coronavirus kan worden overgebracht via de luchtwegen. Daarom moet men voorzichtig omgaan met reanimaties.

- Bel bij een reanimatiesituatie altijd 112!  
Het belangrijkste is dat je direct handelt wanneer je in een situatie terecht komt waarin je moet reanimeren. Eén van de belangrijkste dingen is direct 112 bellen wanneer je ziet dat iemand niet meer ademt. De centralist vertelt je wat je moet doen. De meldkamer heeft aanvullende richtlijnen gekregen om de juiste instructies te geven bij reanimatie tijdens de COVID-19 pandemie.
- Veiligheid voor jezelf en het slachtoffer  
De eerste stap bij het verlenen van eerste hulp is zorgen voor je eigen veiligheid en

veiligheid van het slachtoffer. Als jij of iemand in jouw huishouden ziek is, of als je in een risicogroep valt, kan je beter niet reanimeren om kans op besmetting te verkleinen. Bel altijd 112 en volg de instructies.

- Vaststellen van normale ademhaling  
In plaats van te kijken, luisteren en voelen, moet je als hulpverlener nu alleen kijken om vast te stellen of een slachtoffer nog ademt.
- Geen mond-op-mondbeademing  
Als je gaat reanimeren, geef dan geen mond-op-mond beademing. Geef wel borstcompressies en gebruik ook een AED als die er is. Gebruik geen middelen ter bescherming bij mond-op-mondbeademing, zoals pocket mask of kiss-of-life. Deze zijn niet veilig.
- Geen borstcompressies bij iemand die (vermoedelijk) COVID-19 positief is  
Wanneer je vermoedt dat iemand besmet is met het coronavirus, geef dan ook geen borstcompressies. Bel 112 en volg de instructies. Je mag wel een AED gebruiken.
- Baby's en kinderen  
Wanneer baby's of kinderen gereanimeerd moeten worden, is het advies om hen te reanimeren zoals normaal gesproken. Bij baby's en kinderen is mond-op-mondbeademing nog mogelijk en ook het geven van borstcompressies wordt geadviseerd. Overigens komen baby- en/of kinderreanimaties gelukkig zelden voor.



#### 4 Protocol vergaderruimte De Kulk

Gebruik vergaderruimte m.i.v. 1 juni 2020

Bezoek onze locatie niet indien u of iemand in uw directe omgeving last heeft van de volgende verschijnselen; benauwdheid, koorts boven de 38 graden, hoesten, niezen, verkoudheid. Wanneer u toch naar onze locatie komt met één van de bovenstaande verschijnselen, zijn wij genoodzaakt u de toegang te weigeren.

De vergaderruimte kan slechts gebruikt worden voor vergaderingen van het bestuur en commissies. Vooraf dient een vergaderverzoek worden toegestuurd aan: clubhuis@zvvs.nl. Vermeld in uw mail datum, tijdstip en aantal personen. Let op! In verband met de richtlijnen is de vergaderruimte slechts geschikt voor maximaal 6 personen.

In verband met het coronavirus hanteren wij de richtlijnen van het RIVM. U wordt geacht zich te houden aan de volgende huisregels:

- Bij binnenkomst wast u uw handen bij de wasbak achter de bar.
- Houd ten alle tijden 1,5m afstand van elkaar en schud geen handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog. Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze direct weg. Was daarna uw handen.
- Maak voldoende gebruik van de door ons beschikbaar gestelde desinfectie middelen.
- Wanneer uw vergadering ten einde is, willen wij u vriendelijk verzoeken om zo snel als mogelijk het pand te verlaten.

Wij danken u voor uw medewerking.