

**Protocol Verantwoord Zwemmen
rekening houdend met COVID-19
18 november 2020**





Zwemmen met inachtneming van Corona protocol.

Corona eindverantwoordelijke(n): bestuur Ed-Vo

Algemeen

Het is vrijwillig (maar wel ontzettend leuk) om weer met de zwemactiviteiten mee te doen. Niemand hoeft zich verplicht te voelen.

Voor alles geldt, gezond verstand gebruiken staat voorop.

De trainers en andere vrijwilligers zijn tegelijkertijd ook corona-coördinatoren.

Volg ten alle tijden de aanwijzingen van de trainers en zwembadpersoneel op, zonder discussie.

Kinderen tot en met 12 jaar

Bij de trainingen tot en met 12 jaar is het allemaal een stuk eenvoudiger. De kinderen hoeven onderling geen 1,5 meter tussenruimte aan te houden. Tussen de trainer en kinderen moet de 1,5 meter afstand wel bewaard worden!

Zwemmers 13 jaar en ouder

Met een aantal organisatievormen kun je best 1,5 meter tussenruimte tussen alle zwemmers houden. Je hebt wel de hulp van de zwemmers zelf nodig! Ze moeten namelijk goed op elkaar letten. Bespreek deze verantwoordelijkheid naar elkaar toe goed met elkaar van tevoren.

Zwemmen in stroomvorm verdeeld over 2 banen (afstand zwemmen):

In stroomvorm kun je goed de 1,5 meter afstand houden. Gebruik dan 2 banen waarbij op de eerste baan heen wordt gezwommen en op baan 2 terug. Inhalen is niet toegestaan.

Maximaal 4 zwemmers per baan, dus 8 zwemmers in baan 1-2, 8 zwemmers in baan 3-4, 8 zwemmers in baan 5-6.

Draag in de openbare ruimtes van het zwembad een mondkapje.

Zwemmers 18 jaar en ouder

Voor activiteiten en teamsporten geldt een groepsgrootte van maximaal 4 personen. Deze personen moeten altijd onderling de benodigde afstand bewaren. Dit groepje van 4 personen moet de gehele activiteit samenblijven (en dus niet mengen met andere groepjes). Voor kinderen en jongeren tot en met 17 jaar geldt dit niet, tenzij het een gemengde groep betreft met volwassenen (18 jaar en ouder).

Maximaal 4 per baan. Heen en weer in dezelfde baan. Deze 4 zijn een “bubbel” voor de gehele training. Geen contact met sporters in de andere baan en onderling in de “bubbel” min. 1,5 meter afstand.

Draag in de openbare ruimtes van het zwembad een mondkapje.

Bronnen:

<https://water-vrij.nl/organisaties/>

<https://water-vrij.nl/wp-content/uploads/2020/05/Nieuwsbericht-Wijzigingen-nav-Coronamaatregelen-21-okt-2020.pdf>





Voor zwemmers:

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden;
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daar toe bevoegde personen op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
8. Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
9. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
11. Betaal met pin of contactloos (pin of mobiel);
12. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
13. Douche thuis voor en na het zwemmen;
14. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
15. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
16. 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;
17. 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);
18. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
19. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
20. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
21. Voor zwemmers ouder dan 18 jaar geldt het advies om zoveel mogelijk met het hoofd boven water te zwemmen. Ons advies is om met een zwembril en oordopjes te zwemmen.
22. Het is verplicht (binnen) tot de aankleedplek met schone slippers (wisselen bij betreden zwemzaal) of overschoenen te lopen tot de omkleedplaats.



Voor trainers/vrijwilligers:

1. Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan;
2. Houd 1,5 meter afstand;
3. Schud geen handen;
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
5. 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;
6. 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;
7. Anders dan in een dreigende situatie, maak je als medewerker op geen enkel moment fysiek contact;
8. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
9. 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;
10. 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);
11. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
12. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
13. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
14. In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als medewerker binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt.