

# Protocol verantwoord zwemmen - Zwemvereniging O.E.Z.A.



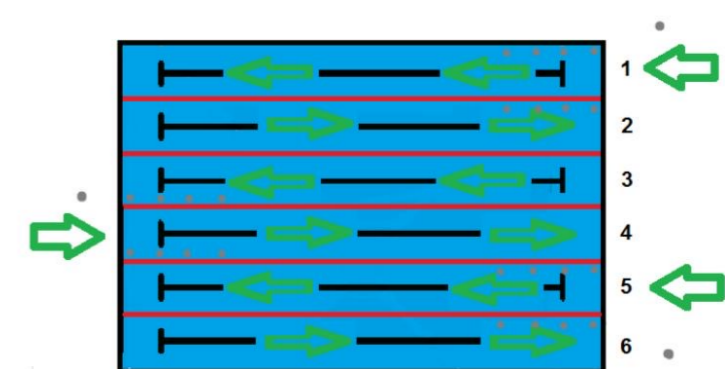
## Algemene Richtlijnen

- 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;
- Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand bij wie het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Tijdens specifieke activiteiten in het water met een instructeur zijn afwijkingen hierop mogelijk;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- 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;

# Wedstrijdzwemmen

Het is niet gewenst elkaar actief op te zoeken of te benaderen tijdens de trainingen

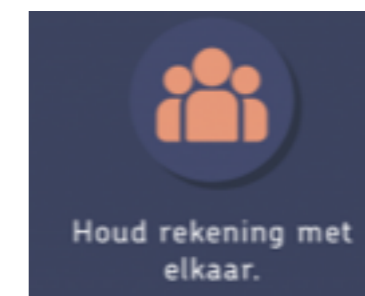
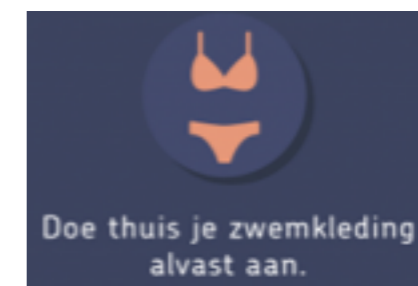
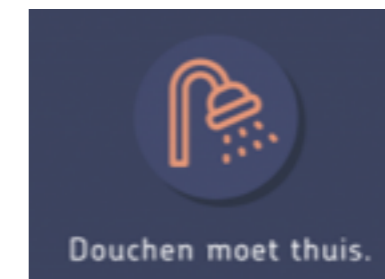
- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Op dit moment is dat 1,5 meter voor personen vanaf 18 jaar en ouder;
- Trainers houden 1,5 meter afstand tot alle zwemmers en andere trainers;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Gebruik alleen je eigen meegenomen hulpmiddelen. Gebruik alleen je eigen meegenomen bidon en vul deze thuis;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden. Desinfecteer je handen bij binnenkomst in het zwembad;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Tijdens de trainingen is normaal spelcontact toegestaan voor alle leeftijden; Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen;
- Neem je sporttas mee naar de zwemzaal (inclusief al je spullen), na het zwemmen kan je je omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Vermijd het aanraken van je gezicht. Schud geen handen;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de aangegeven looproute naar de uitgang;
- Bij niet naleven van de richtlijnen zijn trainers en/of personeel van zwembad De Waterkokers bevoegd om je uit het zwembad te verwijderen.



# ABC zwemmen

Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden

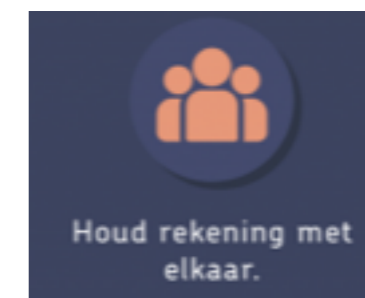
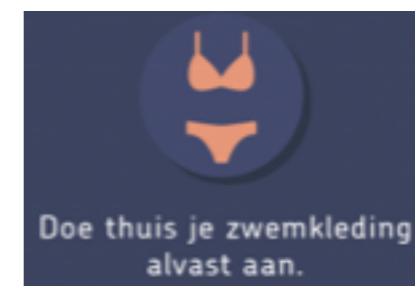
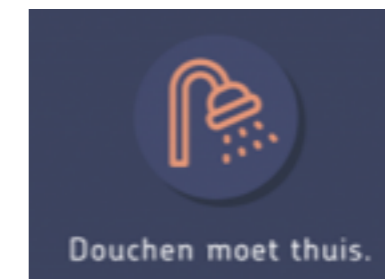
- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Op dit moment is dat 1,5 meter voor personen vanaf 18 jaar en ouder;
- Bij kinderen tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht; De zweminstructeur geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter van de kinderen ouder dan 12 jaar en volwassenen, bij voorkeur vanaf de kant;
- Ouders/verzorgers houden 1,5 meter afstand van de zweminstructeur en andere ouders/begeleiders.
- Het is niet de bedoeling dat je als ouder/verzorger als toeschouwer aanwezig bent tijdens de zwemles. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les van jouw kind(eren);
- Zorg dat je kind voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet gaat;
- Zorg ervoor dat uw kind voorafgaand aan en na het zwembezoek de handen met water en zeep wast, minimaal 20 seconden. Desinfecteer je handen bij binnenkomt in het zwembad;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Bij aankomst bij het zwembad hebben kinderen de zwemkleding al aan 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;
- De kinderen nemen hun zwemtas mee naar de zwemzaal (inclusief alle spullen), na het zwemmen kan worden omgekleed in de daartoe aangewezen ruimtes;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;
- Direct na de activiteit haalt de ouder/verzorger de kinderen op bij de omkleedhokjes. Zorg ervoor dat het omkleden zo kort mogelijk duurt. Trek bijvoorbeeld een badjas aan en kleeid je thuis verder om;
- Bij niet naleven van de richtlijnen zijn zweminstructeurs en/of personeel van De Waterkokers bevoegd om kinderen en hun ouders / verzorgers uit het zwembad te verwijderen.



# Zwemvaardigheid

## Kinderen boven de 12 jaar houden 1,5 meter afstand tot volwassenen

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Op dit moment is dat 1,5 meter voor personen vanaf 18 jaar en ouder;
- Tijdens de zwemactiviteiten is normaal spelcontact toegestaan voor alle leeftijden; Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen.
- De zweminstructeur houdt 1,5 meter afstand tot alle zwemmers en andere zweminstructeurs;
- Ouders/verzorgers houden 1,5 meter afstand van de zweminstructeur en andere ouders/begeleiders.
- Het is niet de bedoeling dat je als ouder/verzorger als toeschouwer aanwezig bent tijdens de zwemles. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les van jouw kind(eren);
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden. Desinfecteer je handen bij binnenkomst in het zwembad;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Bij aankomst bij het zwembad hebben kinderen de zwemkleding al aan 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;
- Kinderen nemen hun zwemtas mee naar de zwemzaal (inclusief alle spullen), na het zwemmen kan worden omgekleed in de daartoe aangewezen ruimtes;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;
- Direct na de activiteit haalt de ouder/verzorger de kinderen op bij de omkleed hokjes (enkel indien uw kind zich niet zelfstandig kan omkleden). Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is. Trek bijvoorbeeld een badjas aan en kleed je thuis verder om;
- Bij niet naleven van de richtlijnen zijn zweminstructeurs en/of personeel van zwembad De Waterkokers bevoegd om het kind uit het zwembad te verwijderen.





# Volwassenen / Masters / Aquarobics

Het is niet gewenst elkaar actief op te zoeken of te benaderen tijdens het zwemmen

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Op dit moment is dat 1,5 meter voor personen vanaf 18 jaar en ouder;
- Kaderleden houden 1,5 meter afstand tot alle zwemmers en andere kaderleden;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Gebruik alleen je eigen meegenomen hulpmiddelen. Gebruik alleen je eigen meegenomen bidon en vul deze thuis;
- Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden. Desinfecteer je handen bij binnenkomst in het zwembad;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Tijdens de activiteiten zelf is geen afstandsbeperking van kracht; Dus tijdens het zwemmen is het toegestaan binnen 1,5m van elkaar te komen. Het is niet gewenst elkaar actief op te zoeken of te benaderen;
- Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen;
- Neem je sporttas mee naar de zwemzaal (inclusief al je spullen), na het zwemmen kan je je omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Vermijd het aanraken van je gezicht. Schud absoluut geen handen;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de aangegeven looproute naar de uitgang;
- Bij niet naleven van de richtlijnen zijn kaderleden en/of personeel van zwembad De Waterkokers bevoegd om je uit het zwembad te verwijderen.

