



VEILIGHEID EN HYGIËNE

WANNEER KUN JE NIET KOMEN ZWEMMEN

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen (allergie uitgezonderd), keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis wanneer iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft.
- Blijf thuis wanneer je of iemand in je huishouden minder dan 24 uur klachtenvrij bent/is van bovenstaande symptomen.
- Blijf thuis als je of iemand in jouw huishouden corona heeft.
- Houd na genezing van corona van jezelf of iemand in je huishouden 14 dagen quarantaine in acht.

RISICOGROEPEN

- Zwemmers en of vrijwilligers die tot de risicogroep behoren en of waarvan gezinsleden tot de risicogroep behoren wordt geadviseerd om thuis te blijven.
- Je behoort tot de risicogroep wanneer je 70 jaar of ouder bent en of een kwetsbare gezondheid hebt.

VEILIGHEID EN HYGIËNE

- Houd 1,5 meter afstand (twee armlengtes) van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je vertrekt thuis naar het toilet;
- Was je handen voordat je van thuis vertrekt;
- Schud geen handen;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding.

OM EN IN HET ZWEMBAD

OM HET ZWEMBAD

- Alleen zwemmers en vrijwilligers van ZV Olympia mogen het zwembad betreden;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd van de training naar het zwembad;
- Zwemmers komen bij voorkeur alleen met eigen vervoer naar het zwembad;
- Ouders/verzorgers komen niet in het zwembad;
- Zwemmers worden bij het zwembad afgezet en ouders/verzorgers gaan direct weer weg;
- Houd hierbij afstand en let op dat er geen opstopping ontstaat.

IN HET ZWEMBAD

- Je trainer geeft het sein om het bad te betreden, wacht hierop en ga niet zelf naar binnen en wees dus op tijd.
- Je trainer geeft aan welke maatregelen je in acht moet nemen met betrekking tot de veiligheid en hygiëne;
- Je trainer zal voorafgaand aan de training vragen of je gezondheidsklachten hebt en kan op basis daarvan besluiten jouw deelname aan de training verhinderen;
- Zwemmers en vrijwilligers houden de aangegeven looproutes in het zwembad aan, houden zich niet op in groepen en voorkomen opstoppingen.
- Houd 1,5 meter afstand (twee armlengtes) van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- Beperk het gebruik van niet noodzakelijke ruimten;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke;
- Volg altijd de aanwijzingen van het LACO zwembadpersoneel op;

OMKLEDEN

- Trek thuis je badkleding aan;
- Volg de directe route naar het bad conform instructie van de trainer.



- Alle zwemmers met hun zwemtassen stellen zich op langs de lange zijden van het bad, houd hierbij ook weer de 1,5 meter afstand aan. In het bad doe je ook je overkleding uit.
- Loop zodanig rond het bad dat er geen tegenstelde looprichtingen met andere zwemmers ontstaan. De trainer geeft instructie over deze 1-richtingsroute!
- Je gaat alleen als het echt nodig is naar het toilet, was daarna altijd grondig je handen.

IN HET WATER

- Je trainer geeft aan op welke wijze je je opstelt in het water;
- De trainer en of toezichthouder blijft op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
- In het bad geldt 1-richtingsverkeer per baan (ene baan heen, andere baan terug);
- In het bad zijn gelijktijdig maximaal 16 zwemmers aanwezig;
- In het bad bewaren zwemmers de onderlinge afstand en inhalen is niet toegestaan;
- Voor kinderen tot en met 12 jaar gelden bovenstaande regels in het bad niet, omdat voor hen de onderlinge afstand van 1,5 meter niet van toepassing is;
- Zwemmers boven en onder de 12 jaar zijn niet gelijktijdig in het badwater aanwezig.

NA HET ZWEMMEN

- Neem alle spullen mee in je eigen afgesloten zwemtas en laat niets van je eigendommen achter;
- Douche thuis na het zwemmen;
- Kleet je om in de kleedkamer in de aangegeven vakken;
- Per kleedkamer zijn maximaal 4 personen toegestaan (vanaf 12 jaar!);
- Kleet je alleen om in een kleedhokje wanneer er in de kleedkamer geen ruimte meer is;
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie via de routing naar de aangewezen uitgang;
- Ouders wachten buiten het zwembad de zwemmer op.

OVERIGE ZAKEN

COMMUNICATIE

- De trainers is voor jou en u als ouder/verzorger bereikbaar voor vragen, bijvoorbeeld wanneer het noodzakelijk is om een jong kind in het zwembad te begeleiden.
- We houden je via onze nieuwsbrief, website en onze eigen facebook pagina op de hoogte van het verloop van deze maatregelen.
- Of stel je vraag via het contractformulier op onze website.

Bestuur ZV Olympia, 14 mei 2020.