



### 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

- Voor zwemmers en of vrijwilligers die tot de risicogroep behoren en of waarvan gezinsleden tot de risicogroep gelden geen beperkingen. Met dit protocol willen als vereniging een veilig en verantwoorde zwemomgeving organiseren.
- Je behoort tot de risicogroep wanneer je 70 jaar of ouder bent en of een kwetsbare gezondheid hebt.

#### VEILIGHEID EN HYGIËNE ALGEMEEN

- Houd 1,5 meter afstand (twee armlengtes) van ieder andere persoon van 18 jaar of ouder buiten jouw huishouden;
- 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.
- Naast deze algemene regels zijn voor jou als lid van onze vereniging de hieronder beschreven aanvullende regels ook van toepassing;
- Je volgt de regels van het protocol op om zo met elkaar voor ieder lid op verantwoorde en respectvolle wijze te kunnen blijven zwemmen.

### OM EN IN HET ZWEMBAD

#### OM HET ZWEMBAD

- Alleen zwemmers en vrijwilligers van ZV Olympia mogen de zwemzaal 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;
- Verzamel je bij voorkeur buiten het zwembad en zorg ervoor dat je daar gaat staan waar je geen onnodige opstoppingen of kruisend loopverkeer veroorzaakt met andere gasten van het zwembad.
- Verzamel alleen bij slecht weer in de kantine;
- Ouders/verzorgers mogen in de kantine van het zwembad aanwezig zijn. Zij houden hierbij 1,5 meter onderlinge afstand, gebruiken een vaste zitplaats, vermijden onnodig rondlopen en letten erop dat er geen opstopping ontstaat.

#### IN HET ZWEMBAD

- Je trainer geeft het sein om de zwemzaal te betreden, wacht hierop en ga niet zelf eerder 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 ontzeggen;
- De trainer registreert je aanwezigheid in ons aanwezigheidsregister;
- Desinfecteer voor het naar binnegaan van het zwembad je handen met de daarvoor aangewezen middelen. (handpompjes etc.)
- Zwemmers en vrijwilligers voorkomen opstoppingen of kruisend verkeer met andere gasten in de looproutes binnen het zwembad.
- We kiezen ervoor de RIVM richtlijnen voor wat betreft de onderlinge 1,5 meter afstand die gelden naar leeftijd (18+) toe te passen op onze eigen zwemgroepen;
- Dit betekent concreet dat leden van de Selectie, Masters en Vrijwilligers onderling 1,5 meter



- afstand (twee armlengtes) aanhouden tot iedere andere persoon behorende tot deze groepen.
- Voor de zwemmers van de Swimkick en Minioren gelden de onderlinge afstandsregels niet;
- Beperk het gebruik van de 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 meest directe route naar het bad conform instructie van de trainer;
- We betreden op slippers de zwemzaal via de deur bij de balie en we kleden niet om in de kleedruimten! Hiermee voorkomen we onnodig kruisend verkeer met de vertrekkende gasten komend vanuit de kleedruimten;
- Alle zwemmers met hun zwemtassen stellen zich op langs de lange zijden van het bad;
- In het bad doe je ook je overkleding uit.
- Loop zodanig rond het bad dat er geen tegenstelde of kruisende looprichtingen met andere zwemmers ontstaan, waardoor de afstandsregels niet meer gevolgd kunnen worden.
- Je volgt hierbij de instructie van de trainers op!
- Je gaat alleen als het echt nodig is naar het toilet, was daarna altijd grondig je handen.

### IN HET WATER

- De onderlinge afstandsregel is alleen niet meer van toepassing in het badwater.
- Er kan dus weer op de reguliere wijze door iedereen worden getraind op de reguliere tijden en met de normale bezetting.

### NA HET ZWEMMEN

- Neem alle spullen mee in je eigen afgesloten zwemtas en laat niets van je eigendommen achter;
- Neem voor het douchen en omkleden de afstandsregel in acht wanneer je behoort tot de Selectie, Masters en of Vrijwilligers;
- Douche bij voorkeur thuis;

- Per keer kunnen maximaal 2 personen zich douchen voor wie de afstandsregels gelden;
- Kleed je om in de kleedkamer en kleedhokjes;
- In de kleedkamers kunnen maximaal 4 personen tegelijk aanwezig zijn die de onderlinge afstand in acht moeten nemen (Selectie, Masters, Vrijwilligers)
- Verlaat bij voorkeur direct na het zwemmen de accommodatie;

### 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, 27 augustus 2020.