



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 10 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 we 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 huis vertrekt;
- Schud geen handen;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Zorg dat je voldoende drinken meeneemt in een afgesloten bidon naar de training. Het vullen van de bidon tijdens de training in het zwembad is niet gewenst;
- 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 het zwembad en of 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;
- Het is voor ouders, verzorgers, begeleiders niet mogelijk de kantine en of kleedkamers te betreden. Ook niet voor het begeleiden van uw kind.

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 binnengaan 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;
- Beperk het gebruik van de niet noodzakelijke ruimten;
- Beperk het gebruik van de toiletten tot het uiterst noodzakelijke;
- Je neemt voldoende drinken mee in je eigen bidon. (Na)vullen van bidons in het zwembad is niet toegestaan;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het uiterst noodzakelijke;
- Volg altijd de aanwijzingen van het LACO zwembadpersoneel op;
- Volg altijd de aanwijzingen van de Corona-verantwoordelijke van Olympia op.



AFSTANDSREGELS

- We hanteren de RIVM richtlijnen voor wat betreft de onderlinge 1,5 meter afstand naar leeftijd (18+);
- Dit betekent concreet dat iedereen met een leeftijd van 18 jaar of ouder onderling 1,5 meter afstand aanhoudt (*twee armlengtes*) tot iedere andere persoon.

DRAGEN VAN MONDKAPJE

- We kiezen ervoor de landelijke richtlijnen voor wat betreft het dragen van een mondkapje aan te houden;
- Het dragen van mondkapjes verplicht is voor iedereen vanaf de middelbare school. Concreet draagt iedere vrijwilliger, zwemmer van de selectie of masters een mondkapje
- Je draagt een mondkapje in het zwembad;
- Dus ben je niet aan het zwemmen, dan draag je een mondkapje!;
- Ga je het zwembad in, ga of ben je aan het omkleden, verlaat je het zwembad etc. dan draag je een mondkapje!;
- Moet je tijdens de training uit het bad, van en naar startblokken lopen o.i.d. , dan is het dragen van een mondkapje niet nodig;

TRAINERS EN OFFICIALS

- We kunnen ons voorstellen dat dragen van een mondkapje in het warme zwembad voor trainers en of officials lastig en of benauwend is;
- We vragen dit wel te doen en doen een beroep op je eigen verantwoordelijkheid, maar vooral die naar elkaar toe;
- Dit betekent concreet dat Trainers, Officials, Vrijwilligers in het zwembad een mondkapje dragen wanneer ze in contact komen met leden van de Selectie, Masters en Vrijwilligers.
- Lukt het je echt niet, zorg er dan voor dat je ruim de 1,5 meter onderling afstand aanhoudt. Lukt dat door de feitelijke omstandigheden niet, dan draag je een mondkapje;
- Geeft je les aan of kom je in aanraking met leden van Swimkick en Minioren gelden de onderlinge afstandsregels en dragen van mondkapje niet.

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 achteringang en we kleden niet om in de kleedruimten! Hiermee voorkomen we onnodig kruisend verkeer met de vertrekkende gasten komend vanuit de kleedruimten;
- In het bad doe je ook je overkleding uit;
- Alle zwemmers met hun zwemtassen stellen zich op langs de lange zijden van het bad;
- Loop zodanig rond het bad dat er geen tegenstelde of kruisende looprichtingen met andere zwemmers ontstaan, waardoor de afstandsregels niet meer gevolgd kunnen worden (*éénrichtingsverkeer met de klok mee*);
- 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 GROEPSGROOTE EN AFSTAND

De nieuwe maatregelen zijn gericht naar leeftijd en groeps grootte. Deze gelden voor leden van 18 jaar en ouder. Dit betekent dat:

- Trainingen voor leden tot en met 17 niet wijzigen, hiervoor gelden qua groeps grootte en onderlinge afstand geen beperkingen.
- **Trainingen voor leden vanaf 18 jaar worden beperkt tot 4 personen per baan, maximaal 20 personen per les en met 1,5 meter onderlinge afstand in en om het bad.**

NA HET ZWEMMEN

- Neem na de les 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;
- Douchen is niet toegestaan;
- 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 (18+);
- Verlaat bij voorkeur direct na het zwemmen de accommodatie;
- En draag een mondkapje.

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, 17 oktober 2020.