



### 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;
- Blijft thuis wanneer je positief getest bent op corona.
- Ben je niet beschermd (gevaccineerd of corona gehad) dan blijft je thuis wanneer iemand in je huishouden positief getest is, corona heeft of koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft;
- Breng ons op de hoogte wanneer je positief getest bent, dan kunnen wij in overleg met de GGD maatregelen nemen die van belang zijn voor jouw clubgenoten;
- Houd na genezing van corona van jezelf of iemand in je huishouden de GGD regels van de quarantaine in acht.

#### KOM JE ZWEMMEN

We vragen je de algemene adviezen op te volgen:

- Was vaak en goed je handen.
- 1,5 meter is een veilige afstand. Bescherm jezelf en je mede clubgenoten
- Blijf thuis bij klachten.
- Naast deze algemene regels zijn voor jou als lid van onze vereniging de hieronder beschreven aanvullende regels ook van toepassing;
- Volg dus het dringend advies op en 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;
- 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;
- Je volgt de regels van het protocol op om zo met elkaar voor ieder lid op verantwoorde en respectvolle wijze te kunnen blijven zwemmen.

### HET ZWEMBAD

#### CORONA TOEGANGSBEWIJS

- Om toegang te verkrijgen tot het zwembad is voor iedere zwemmer van onze vereniging vanaf 18 jaar een geldig corona toegangsbewijs verplicht;
- De trainer van de zwemgroep controleert hierop voorafgaand aan de training;
- Een geldig corona toegangsbewijs bestaat uit de QR code in de app of een papieren exemplaar met QR code verkregen van de GGD.
- Je hebt ook een geldig ID bij je. Die is nodig ter completering van de controle.

LET OP VOOR IEDEREEN DIE FUNCTIONEEL AANWEZIG MOET ZIJN IN HET ZWEMBAD, BIJ EEN TRAINING OF WEDSTRIJD GELDT DEZE REGEL NIET! ZIJ HOEVEN GEEN CORONATOEGANGSBEWIJS TE TONEN. DENK HIERBIJ AAN ZWEMBADPERSONEEL, TRAINERS, OFFICIALS EN ALLE VRIJWILLIGERS VAN ZV OLYMPIA.

#### IN HET ZWEMBAD

- Desinfecteer voor het naar binnegaan van het zwembad je handen met de daarvoor aangewezen middelen. (pompjes met handgel 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 gewenst;**
- 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;
- En houd 1,5 meter afstand (twee armlengtes) van ieder andere persoon van 18 jaar of ouder buiten jouw huishouden.



### DAGEN VAN MONDKAPJE

- Per 6 november gaat de mondkapjesplicht weer gelden.
- Ben je ouder dan 13 jaar dan draag je een mondkapje wanneer je je door de ruimten van het zwembad beweegt;
- Zit je op een plek, dan kan het mondkapje af.
- 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.

### MONDKAPJE 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

- Je kunt gewoon omkleden in de kleedruimten;
- Volg de meest directe route naar het bad;
- We adviseren in de kleedkamers maximaal 4 personen tegelijk aanwezig te laten zijn van 18 jaar of ouder die de onderlinge afstand in acht nemen;
- 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

- In het water gelden er tijdens het zwemmen geen beperkingen qua afstand en groeps grootte;
- Er gelden geen beperkingen qua leeftijd. Alle leeftijden mogen met elkaar sporten.

### NA HET ZWEMMEN

- Neem na de training alle spullen mee in je eigen afgesloten zwemtas en laat niets van je eigendommen achter;
- Neem bij het omkleden de afstandsregel in acht;
- Douchen is toegestaan;
- Kleed je om in de kleedkamer en kleedhokjes;
- We adviseren in de kleedkamers maximaal 4 personen van 18 en ouder tegelijk aanwezig te laten zijn die de onderlinge afstand in acht nemen;
- En draag een mondkapje.

### OVERIGE ZAKEN

#### COMMUNICATIE

- De trainers is voor jou en u als ouder/verzorger bereikbaar voor vragen;
- We houden je via onze nieuwsbrief, website en onze eigen facebook pagina op de hoogte van het verloop van deze maatregelen;
- Ben je positief getest, laat het ons weten;
- Of stel je vraag via het contractformulier op onze website.

Bestuur ZV Olympia, 06 november 2021