

Algemeen Protocol Zwem- & Polovereniging Nuenen



Algemene richtlijnen

Op basis van het algemeen protocol verantwoord zwemmen hanteren we de volgende richtlijnen:

- **Blijf thuis** als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts
- **Blijf thuis** als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is
- **Houd 1,5 meter afstand** van iedere andere persoon buiten jouw huishouden
Dit geldt op de kant voor alle leeftijden, in het water vervalt deze verplichting voor kinderen tot en met 12 jaar onderling.
- **Hoest en nies in je elleboog** en gebruik papieren zakdoekjes. Indien niet mogelijk reinig je handen en armen direct na hoesten of niezen met desinfecterende middelen
- Ga voordat je van huis vertrekt **thuis naar het toilet**
- **Doe thuis je zwemkleding aan** onder je gewone kleding
- Voorafgaand aan het zwembadbezoek **was je je handen** met zeep of desinfectans gedurende minimaal 20 seconden
- Schud **geen handen**
- **Volg altijd de aanwijzingen** van de daartoe bevoegde personen op: trainers, coördinator (herkenbaar aan gekleurd hesje) of zwembadpersoneel
- Indien de richtlijnen niet worden opgevolgd kan toegang tot de training worden geweigerd of de zwemmers verzocht worden de training te verlaten

Richtlijnen zwemmers

- Houd de door het RIVM **voorgeschreven afstanden** aan. Thans **1,5 meter** voor personen ouder dan 12 jaar
- Kom alleen op vooraf **besproken tijden**
- **Kom alleen** of kom met personen uit jouw huishouden
- Kom met **persoonlijk vervoer**: zoals te voet, met de fiets of auto
- Kom **niet eerder dan 10 minuten** voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie
- Ben je **te laat** dan kan de toegang tot de training geweigerd worden
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek **thuis naar het toilet**
- Trek **thuis je badkleding aan**. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas te stoppen
- Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de **grote kleedruimten**. Let op: i.v.m. hygiëne zullen de deuren van de kleedruimten openblijven, houdt hier rekening mee.
- **Beperk de aanrakingen** met deuren, bankjes, stoelen e.d. tot het noodzakelijke minimum
- **Douche thuis** voor en na het zwemmen
- **Verlaat direct** na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang. Je blijft dus **NIET** in de hal hangen
- Zorg dat je **naam op je eigen materialen** staat, zodat vergissingen voorkomen kunnen worden
- Er mogen ook **GEEN materialen onderling** uitgeleend worden!
- Er worden **geen algemene materialen** gebruikt zoals plankjes, flexibeam, grote matten of iets dergelijks
- Er is **geen kraan** beschikbaar dus vul je bidon thuis. Zorg dat deze ook herkenbaar is

Richtlijnen trainers

- Houd de door het RIVM **voorgeschreven afstanden** aan. Thans **1,5 meter** voor personen ouder dan 12 jaar
- Kom alleen op vooraf **besproken tijden**
- **Kom alleen** of kom met personen uit jouw huishouden
- Kom met **persoonlijk vervoer**: zoals te voet, met de fiets of auto
- Kom **niet eerder dan 10 minuten** voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie
- Er worden **geen algemene materialen** gebruikt zoals plankjes, flexibeam, grote matten of iets dergelijks
- Gebruik van **eigen materiaal** van zwemmers is toegestaan, mits deze materialen herkenbaar zijn voor de zwemmer (namen erop!)
- Maak vooraf (gedrags-) **regels aan zwemmers duidelijk**, met name de 1,5m afstand bij groepen boven 12 jaar
- Wijs kinderen op het belang van **handen wassen** en laat kinderen **geen handen** schudden
- **Help de kinderen** om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- **Houd 1,5m afstand** met al je kinderen en/of mede trainers (geen lichamelijk contact)
- Zorg voor **aanwezigheidsregistratie**
- Laat de zwemmers niet eerder toe dan **5 minuten voor de starttijd** van de training/activiteit. De kinderen moeten na afloop direct vertrekken
- **Hoest en nies in je elleboog** en gebruik papieren zakdoekjes
- **Was of desinfecteer je handen** na de training;
- **Blijf thuis** als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- **Blijf thuis** als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C) en/of 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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact

Richtlijnen ouders

- **Informeer je kinderen** over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding op volgen
- Stem met je kind je **contactgegevens** af zoals 06 nummer. Zorg dat bij jongere kinderen dit nummer ook bekend is bij de trainer(s)
- Breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie/zwembad wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) **gepland** staat
- Houdt je kind(eren) **thuis** als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koor ts;
- Houdt je kind(eren) **thuis** als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten
- Houdt je kind(eren) **thuis** als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COV ID 19)
- Omdat je kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je kind **thuis** blijven tot 14 dag en na het laatste contact
- Wanneer je kind(eren) niet zelf naar de sportlocatie kunnen reizen zorg dan dat je als ouder/verzorger **alleen** reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op **eigen gelegenheid** naar de sportlocatie;
- Als ouder/verzorger/begeleider heb je **geen toegang** tot het zwembad of de kleedkamer of de kantine van het zwembad. Dit geldt zo wel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren). Kinderen dienen dus zelf om te kleden!
- Kom **niet eerder dan 10 minuten** voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie. Ben je te vroeg dan wacht je buiten en houd je 1,5m afstand
- Is de zwemmer **te laat** dan kan de toegang tot de training geweigerd worden
- **Volg altijd de aanwijzingen** op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders, de coördinator (herkenbaar aan gekleurd hesje) en zwembadpersoneel
- Zorg dat uw kind **zijn materialen** (plankje, etc) bij zich heeft en zijn/haar naam er duidelijk op staat. Er zijn GEEN algemene materialen te leen. Denk daarbij ook aan slippers!
- De **kleding** van de kinderen gaat **in hun tas** die in het zwembad blijft staan. Het kan daar mogelijk een beetje nat worden, houd daar rekening mee (vuilniszak er omheen?)
- Direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op van de sportlocatie/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo **kort mogelijk** is

Richtlijnen routing in het zwembad

- Houd de door het RIVM **voorgeschreven afstanden** aan. Thans **1,5 meter** voor personen ouder dan 12 jaar
- Bij binnenkomst van de hal ga je linksaf richting de kantine
- Het bad is te betreden door de deur in de kantine (bij startblok 1). Hier doe je je **schoenen uit** en neem je die mee
- Op aangeven van de leiding gaat de groep zwemmers gaat de groep (in delen) naar binnen in het bad naar de aangegeven vakken. Daar kunnen zij hun 'over kleding' uittrekken en in hun tas stoppen
- Bij het omkleden doe je al je spullen in je tas en **laat je die staan** waar je omkleed. Neem eventueel een vuilniszak mee als je bang bent dat je tas nat wordt
- Na omkleden **wacht je op aanwijzingen** van de trainers om naar je baan te gaan

- Na de training gaan de zwemmers op aangeven van de leiding uit het water, halen hun spullen op en gaan naar de kleedkamers. Er kan NIET gespeeld worden na de training.
- Omkleden kan alleen in de **grote kleedkamers**. Er geldt maximaal 8 personen per kleedkamer. Mocht de kleedkamer vol zijn wacht dan even totdat er weer iemand uit is
- Nadat de laatste zwemmers het bad heeft verlaten wordt de **roldeur dicht** gedaan, waarna de **volgende groep** het zwembad mag betreden
- Na omkleden verlaat je aan de andere kant de kleedruimte en ga je **direct** via de hal en de uitgang naar buiten
- **Ter herinnering: houd 1,5 meter afstand!**