



ZV SASSSENHEIM

PROTOCOL CORONA ZWEMBADTRAININGEN

Algemene veiligheid en hygiëne maatregelen:

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het 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 waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
- Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- Tijdens de training hoef je geen afstand te houden;
- Hoest en nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je naar het zwembad vertrekt thuis naar het toilet;
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden en doe dit thuis ook na de training;
- Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn;
- Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan;
- Kom niet eerder dan 10 minuten en ga direct na afloop naar huis;
- We maken geen gebruik van de douchegelegenheid;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding.

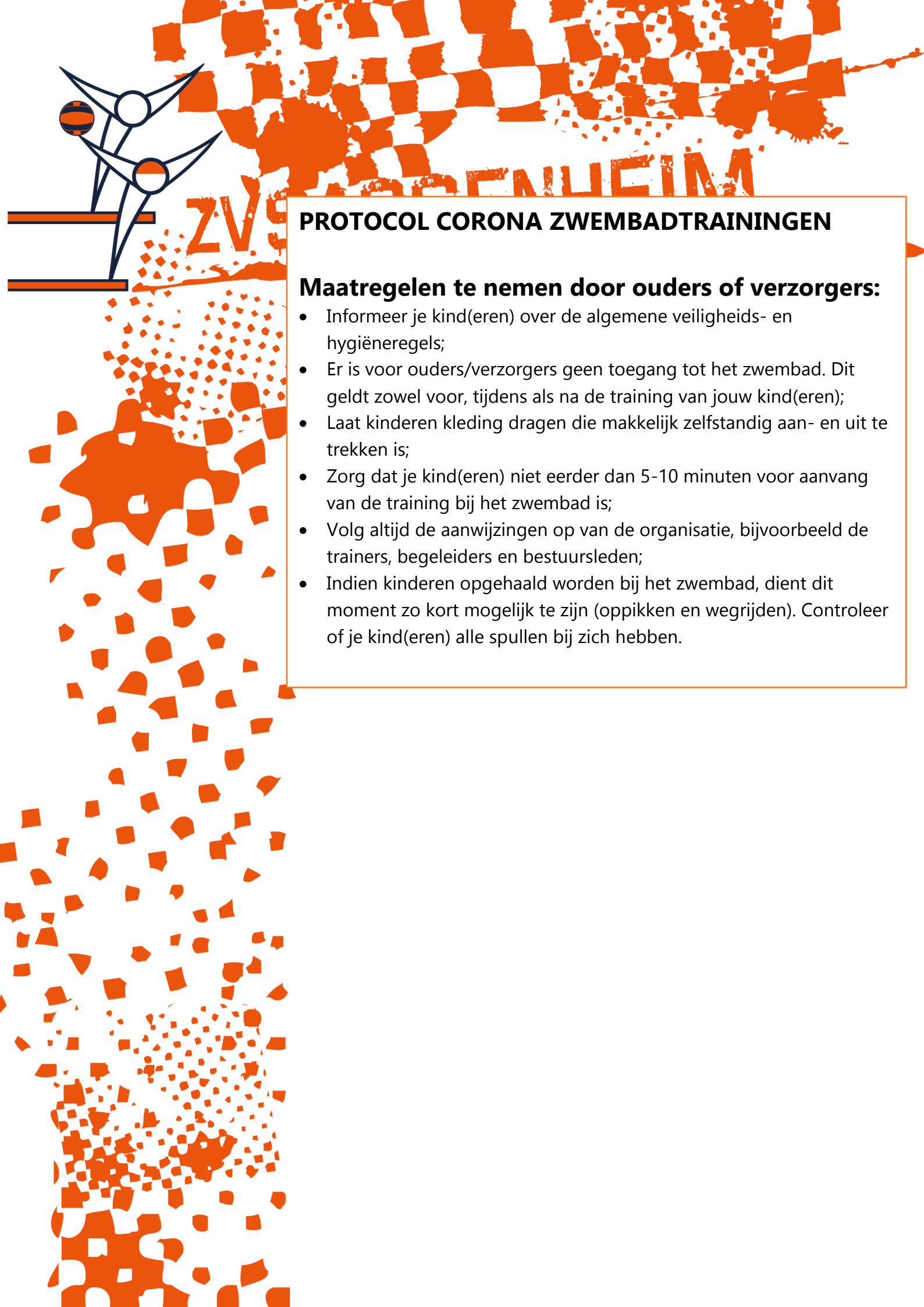


ZVSASSENHEIM

PROTOCOL CORONA ZWEMBADTRAININGEN

Maatregelen te nemen door sporters:

- Doe thuis je zwemkleding aan onder je normale kleding. Zorg dat dit makkelijk aan- en uit te trekken kleding is zoals sweater, trainingsbroek etc.;
- Ga voordat je naar het zwembad vertrekt thuis naar het toilet;
- Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden en doe dit thuis ook na de training;
- Kom alleen naar het zwembad wanneer er voor jou een training gepland staat en je je aangemeld hebt;
- Neem de door het RIVM voorgeschreven afstand van 1,5m voor personen 18 jaar en ouder in acht voor en na de training;
- Tijdens de training hoef je geen 1,5m afstand te houden.
- Kom niet eerder dan 5-10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Ouders/verzorgers mogen het zwembad niet in;
- Volg altijd de aangewezen looproute;
- Volg de aanwijzingen van medewerkers/kader op;
- Verlaat na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang;
- Neem zoveel mogelijk je eigen materiaal (plankje, pull-boy, zoomers) mee naar de training.



PROTOCOL CORONA ZWEMBADTRAININGEN

Maatregelen te nemen door ouders of verzorgers:

- Informeer je kind(eren) over de algemene veiligheids- en hygiëneregels;
- Er is voor ouders/verzorgers geen toegang tot het zwembad. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- Laat kinderen kleding dragen die makkelijk zelfstandig aan- en uit te trekken is;
- Zorg dat je kind(eren) niet eerder dan 5-10 minuten voor aanvang van de training bij het zwembad is;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- Indien kinderen opgehaald worden bij het zwembad, dient dit moment zo kort mogelijk te zijn (oppikken en weggrijden). Controleer of je kind(eren) alle spullen bij zich hebben.



ZV SASSSENHEIM

PROTOCOL CORONA ZWEMBADTRAININGEN

Routing (m.u.v. van Trimzwemmers en Heren 3 & 4 maandag)

- De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar gemarkeerd;
- Bij binnenkomst volg je aangegeven looproute richting de kleedruimtes. Deze route wijkt niet veel af van normaal, alleen dien je goed rechts aan te houden.
- Vervolgens loop je door wisselcabine (naast eerste gemeenschappelijke herenkleedkamer) naar de zwemzaal;
- In zwemzaal loop je rechtsom, naar plek om verder om te kleden (18 jaar en ouder met inachtneming 1,5 meter-norm);
- De trainers geven verder instructie over start training;
- Na afloop van de training haal je je kleding op en loop je weer rechtsom naar de kleedruimtes, en gebruik je de gemeenschappelijke kleedkamer (onder 18) of de gemeenschappelijke kleedkamer (maximaal 5 zwemmers per kleedkamer) of wisselcabine voor 18 jaar en ouder;
- De omkleedtijd is beperkt tot 5 minuten door komst volgende groep, verlaat het zwembad dus zo spoedig mogelijk;
- In het zwembad zijn 1,5m zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen, helaas is kruisen op sommige punten onvermijdelijk, dus blijf attent op elkaar;



ZV SASSSENHEIM

PROTOCOL CORONA ZWEMBADTRAININGEN

Routing Trimzwemmers en Heren 3 & 4 maandag

- De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar gemarkeerd;
- Bij binnenkomst volg je aangegeven looproute richting de kleedruimtes. Deze route wijkt niet veel af van normaal, alleen dien je goed rechts aan te houden.
- Vervolgens loop je door wisselcabine (naast eerste gemeenschappelijke herenkleedkamer) naar de zwemzaal;
- In zwemzaal loop je naar 'natte bar' om je om te kleden
- Na omkleden stel je je op achter de muur van de tribune en zet je je tas met kleding op de tribune met inachtneming 1,5 meter-norm;
- De trainers geven verder instructie over start training, na verlaten zwemzaal door de vorige groep
- Na afloop van de training haal je je kleding op en loop je weer rechtsom naar de kleedruimtes, en gebruik je de gemeenschappelijke kleedkamer (onder 18) of de gemeenschappelijke kleedkamer (maximaal 5 zwemmers per kleedkamer) of wisselcabine voor 18 jaar en ouder;
- De omkleedtijd is beperkt tot 5 minuten door komst volgende groep, verlaat het zwembad dus zo spoedig mogelijk;
- In het zwembad zijn 1,5m zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen, helaas is kruisen op sommige punten onvermijdelijk, dus blijf attent op elkaar;



ZV SASSSENHEIM

PROTOCOL CORONA ZWEMBADTRAININGEN

Omkleden

- Bij aankomst bij het zwembad heb je je badkleding al aan onder de gewone kleding;
- Trek je schoenen uit en doe je slippers aan voordat je door een kleedruimte naar het zwembad loopt.
- Omkleden doe je aan de rand van het bad;
- Stop je kleding in een tas en zet deze op een bankje langs het bad;
- Na afloop van de training kan je gebruik maken van een wisselcabine of gemeenschappelijke omkleedruimte om je natte badkleding uit te doen;

Aanmelding/toegang

- Aanmelding voor een training is vervallen;
- Registratie bij binnenkomst is verplicht. De trainers zijn verantwoordelijk voor de registratie in de map.

Douche en toiletgebruik

- Ga voor de training thuis naar het toilet;
- Toiletbezoek is mogelijk maar dient tot minimum beperkt te blijven;
- Douches gebruiken we niet ter voorkoming van opstoppingen. Douche dus thuis.