



WZK Zwemmen
WZK OMNI WASSENAAR

Protocol “Veilig zwemmen WZK Zwemmen”

WZK Zwemmen is blij dat jullie weer kunnen zwemmen. Het is noodzakelijk dat iedereen het protocol in acht neemt i.v.m. de veiligheid van alle zwemmers en trainers. In dit protocol zijn afspraken en maatregelen beschreven die nodig zijn om de veiligheid en gezondheid binnen de gestelde verantwoordingsnormen m.b.t. het COVID-19 virus te waarborgen. Naleving van deze regels en afspraken door iedereen is noodzakelijk.

Belangrijk is dat je altijd de richtlijnen van de RIVM en het advies van de huisarts volgt! Onze richtlijnen zijn een aanvulling daarop en hebben veelal ook betrekking op regels die gelden in en om het zwembad.

Veiligheid en hygiëne

Blijf thuis indien:

- je de afgelopen 24 uur één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C)
- iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten
- iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 10 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD)
- je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld
- je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- mocht je na een training klachten krijgen, dan dien je dit door te geven aan de trainer
- hoest en nies in je elle boog en gebruik papieren zakdoekjes
- raak je gezicht niet aan tenzij het contact noodzakelijk is
- schud geen handen, geef geen high five, box of andere vormen van fysieke begroeting
- Zingen en schreeuwen is niet gestaan

Voordat je naar het Sterrenbad komt

- kom alleen op de dag en tijd dat jij mag zwemmen en wanneer je je hebt aangemeld (indien van toepassing)
- kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie
- ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet (toilet beperkt beschikbaar) Zie ook het kopje 'toiletgebruik'

De onderstaande regels zijn aangepast, maar wij handhaven de oude regels i.v.m. een goede en snelle doorstroming in het bad. Aanpassingen gaan ten kosten van de trainingstijd!

- **douche thuis voor en na het zwemmen**
- trek thuis je badkleding aan
- na het zwemmen kan je je omkleden in de daartoe aangewezen kleedkamers

Als je bij het Sterrenbad bent

- zodra je aankomt bij het Sterrenbad zie je de bewegwijzering aangegeven.
- houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen en jongeren tot met 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen)
- ouders/publiek zijn welkom in het zwembad. Er mag plaats genomen worden op de tribune. Hiervoor moeten jullie gebruik maken van de door het Sterrenbad gemarkeerde stoelen (blauwe stippen, max 35 personen). Is er geen plek over, dan verzoeken we je naar het clubhuis te begeven en/of naar buiten totdat er weer plek beschikbaar is. Wij houden voor iedereen de 1,5 meter in acht, ook als je uit hetzelfde gezin komt. Hier dien je te registreren.
- de clubruimte is geopend en iedereen dient zich te registreren

Protocol binnen in het zwembad

- bij binnenkomst desinfecteer je je handen voordat je verder loopt
- beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum
- de jeugd tot en met 18 kan gebruik maken van de kleedkamers (met afstand)
- boven de 18 zijn er 15 kleedhokken en kleedkamers mogen gebruikt worden maar moeten 1,5 meter afstand houden, zie hiervoor de stickers
- stop je kleding in een tas en neem deze mee naar de zwemzaal
- langs de badrand plaats je je tas op de banken, met stickers is aangegeven waar je de tas neer kan zetten. Loop vervolgens tegen de klok naar jouw zwembaan.

- na afloop of in badjas naar huis of in de kleedruimte omkleden en zo snel mogelijk het pand verlaten
- er wordt gewerkt met presentielijsten. De trainers houden de presentielijsten bij. Deze lijsten zijn ook ter inzage voor Sterrenbad en handhaving.
- in de EHBO kamer zijn extra handschoenen en mondmaskers

Trainingen

- er is in het water geen afstandsbeperking van toepassing.
- de trainingsmomenten en vorm kunnen anders zijn dan je normaal gesproken gewend bent
- van training tot training (van verschillende afdelingen) zal er 10/15 minuten overgangstijd zijn, zodat we voorkomen dat er te veel leden tegelijk binnen het pand zijn
- Oefeningen of een warming up mag weer in het gebouw voor jeugd tot 18 jaar
- Het maximaal aantal mensen in het water is niet meer van toepassing. Wel dient men rekening te houden met de 1,5 meter regel buiten het water

Trainer

- trainers houden te allen tijde 1.5 meter afstand tot leden boven de 12 jaar m.u.v. situaties die daarom vragen
- trainers houden onderling 1.5 meter afstand, tenzij ze onderling tot 18 jaar zijn
- voor de veiligheid, zal er altijd 1 trainer, maar bij voorkeur 2 aanwezig zijn bij elke training, trainers verklaren ook het protocol te kennen en te volgen, en geen symptomen te hebben die op corona zouden kunnen wijzen.
- in het geval van nood (waarbij een ingreep nodig is) gaat het belang van EHBO of Zwemmend Redden boven de coronamaatregelen.
- Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht te worden genomen voor volwassenen onderling en van 13 tot 18- jarigen ten opzichte van volwassenen
- Het is niet meer noodzakelijk voor zwemonderwijzers om tijdens de les afstand te houden tot leerlingen (tot 18 jaar)

Materialen

- zwemmers nemen zo veel mogelijk hun eigen materialen mee
- zwemmers vullen voorafgaand aan de training thuis hun bidon en nemen deze gevuld mee
- na de laatste training mogen geen materialen meer achter blijven
- het gebruik van ballen en doelen is toegestaan
- gebruik van zwemlijnen is toegestaan

Toiletgebruik

- zwemmers gaan voorafgaand aan de training thuis naar het toilet
- zwemmers kunnen alleen in hoge uitzondering tijdens de training naar het toilet
- zwemmers vragen toestemming bij de coördinator en/of trainer om gebruik te maken van het toilet

Na afloop van de training

- zwemmers verlaten de zwemzaal volgens de looproute van het zwembad. Indien het Sterrenbad open is, gaan we naar buiten volgens de aangegeven route. Na sluitingstijd wordt de route gevolgd zoals je binnenkwam, hierbij moet tegemoet komend verkeer voorkomen worden (hou er rekening mee en geef voorrang).
- er kan niet gedoucht worden (dit handhaven wij i.v.m. goede en snelle doorstroming)
- zwemmers begeven zich met hun spullen richting de kleedkamers/hokken
- er zijn 15 kleedhokjes die je kan gebruiken en 2 kleedkamers mogen gebruikt worden maar moeten 1,5 meter afstand houden, zie hiervoor de stickers. Voor de jeugd onder de 18 kan gebruik gemaakt worden van de kleedkamers.
- zij kunnen zich hier snel afdrogen/droogdeppen en hun kleding aan trekken (bij voorkeur over de badkleding heen)
- zwemmers krijgen na afloop van de training tussen de **5-10** minuten om het pand te verlaten
- het is niet mogelijk om de zwemzaal eerder te verlaten