



**WZK Zwemmen**  
**WZK OMNI WASSENAAR**

# **Protocol “Veilig zwemmen WZK Zwemmen”**

## **Update 15-10-20**

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! Daarnaast volgen wij ook de regels van de KNZB en het Sterrenbad. Op onze website vind je links naar deze regels. 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;
- 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';
- **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);

### **Toeschouwers en clubruimte**

- helaas is het momenteel niet toegestaan om toeschouwers toe te laten in het zwembad.
- helaas is momenteel ook de clubruimte gesloten;
- het is ook niet toegestaan om met een groep mensen voor het zwembad samen te komen. Hiermee voorkomen we overlast voor de omwonenden en samenscholing.

### **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;
- trek je schoenen uit in kleedkamer 1, loop naar de zwemzaal en plaats je tas op de aangegeven plekken, trek je kleding uit en stop je kleding in een tas;

- 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 30 personen. Iedereen dient 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 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;
- 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.