

Protocol Sporters Zwemmer

Versie 230520

Algemene regels gebaseerd op Protocol “Verantwoord Sporten” van NOC-NSF en het protocol “Verantwoord Zwemmen” binnen de zwembadbranche.

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C).
- Blijf thuis als 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.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19).
- Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen na de uitslag van de test.
- Blijf thuis zolang 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.

- Hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/ bewegen.
- Houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar het zwembad vertrekt thuis naar het toilet.
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek van het zwembad.
- Er wordt alleen kleedruimte geboden voor het omkleden na het zwemmen en er wordt geen gelegenheid tot douchen geboden.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Kom (niet eerder dan) vijf minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.

Route naar en aankomst bij het WAS

- Kom zoveel mogelijk op de fiets en houd bij aankomst, parkeren en vertrek van de fietsenstalling 1,5m afstand. Bij gebruik OV houd dan de op dat moment geldende voorschriften aan.
- Doe je zwemkleding al thuis aan onder je andere kleren.
- Parkeer je fiets in de fietsenstalling naast de hoofdingang en loop door de ingang bij de fietsenstalling naar binnen.

- Bij binnenkomst eerst je handen wassen.
- Na binnenkomst meld je je bij de supervisor die voor de dames kleedkamer staat.
- Vervolgens loop je door de dames kleedkamer naar het bad. In het bad doe je je kleren uit en legt je kleren in je tas naast het bad.
- Na afloop van de activiteit neem je je kleren mee en loop je via de heren kleedkamer naar 1 van de 2 kleedkamers bij de topsporthal.
- Maximaal 3 personen tegelijk in de kleedkamer!
- We werken met een aparte in- en uitgang. Mensen dienen de routing op de vloer te volgen.
- Als je bent omgekleed dan verlaat je het pand via de achteruitgang.

Vertrek vanaf het WAS

- Na afloop van de activiteit verlaat je direct de sportlocatie en ga je naar huis.

Voorzieningen in het WAS

- Het is niet toegestaan om toiletten en douches te gebruiken.
- In uiterste nood is het invalide toilet beschikbaar.
- Bij binnenkomst je handen wassen.
- Een eventuele bidon thuis al vullen.

Regels sportactiviteit Zwemmen

- Bij aankomst in het bad dien je je (uitsluitend op basis van online aanmelding) te melden bij de supervisor/sportdocent.
- Voor elke sportactiviteit zal de supervisor/sportdocent een instructie geven over de regels waar je je aan moet houden.
- Het gebruik van materiaal (flippers, plankjes en pullboys) is verboden.
- Er zijn 3 rondjes uitgezet. Rechts de langzame baan en links de snelle baan. Kies je eigen snelheid.
- Er dient te allen tijde gezwommen te worden in een eenrichtingsverkeer per baan zodat er in een rondje gezwommen kan worden rond 2 banen.
- Maximaal 8 zwemmers in 1 rondje.
- **Inhalen is te allen tijde verboden.**
- Uitrusten dient te gebeuren aan de zijkant van het bad bij 1 van de 10 pionnetjes.
- Volg te allen tijde de instructies op van de supervisor/sportdocent en het personeel van het WAS.