

# Protocol Verantwoord Zwembadgebruik Deltaduikteam

Hieronder lees je het noodzakelijke protocol dat is opgesteld in het belang van alle onze leden en het badpersoneel. Het nauwgezet volgen van de regels zorgt dat wij in deze tijd van COVID-19 toch veilig gebruikt kunnen maken van het zwembad.

## Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad

### Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- 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 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven 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 nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) 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 tot en met 12 jaar onderling);
  - Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes<sup>1</sup>;
  - Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
  - Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
  - Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
  - Was de handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.); na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus; • Vermijd het aanraken van je gezicht;
  - Schud geen handen.

---

<sup>1</sup> Binnen een zwembad is het gebruik van papieren zakdoekjes niet altijd mogelijk. Was in dat geval handen en armen direct na het hoesten of niezen met water en zeep.

## Voor de duikers:

Het bestuur heeft besloten om te starten met zwemmen en snorkelen. Dit om eerst met deze groep te testen met de nieuwe maatregelen. Tot nader order is het duiken met duikset niet toegestaan in het zwembad.

## Voor zwemmers:

Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;

1. Introduces zijn niet toegestaan.
2. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
3. Kom niet eerder dan 10 minuten begintijd naar de accommodatie;
4. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
5. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
6. 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 mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
7. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
8. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
9. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
10. Douche thuis voor en na het zwemmen;
11. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
12. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
13. 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;
14. 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 waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
15. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
16. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
17. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

**Op basis van besluiten van de Rijksoverheid in het kader van de coronacrisis zal de zwembranche bepalen of gestelde maatregelen kunnen worden versoepeld of moeten worden verzwwaard. De zwembranche streeft hierbij om gezamenlijk op te trekken.**

Fase 0

Fase 1

Fase 2

Banenzwemmen	<i>Niet toegestaan</i>	<b>1,5m afstand</b>	<b>regulier</b>
Recreatief zwemmen	<i>Niet toegestaan</i>	<b>1,5m afstand</b>	<b>regulier</b>

### **Routing/aanmelden:**

1. De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar;
2. Na afloop van het zwemmen wordt iedereen verzocht de badinrichting zo spoedig mogelijk te verlaten;
3. In de badinrichting zijn 1,5 meter zones en routes aangegeven. De routing wordt dusdanig bepaald dat bezoekers elkaar niet of zo min mogelijk kruisen;
4. Bij binnenkomst direct doorlopen naar de kleedruimten.

### **Omkleden:**

1. Bij aankomst bij het de badinrichting hebben zwemmers de badkleding al aan onder de gewone kleding;
2. De deelnemers kunnen gebruik maken van de wisselcabines. Mits de routing en de 1,5 meter afstandsregel dit toelaat;
3. De gemeenschappelijke kleedruimten worden uitsluitend gebruikt als de 1,5 meterrichtlijn gewaarborgd kan worden. Bekijk bij binnenkomst van de ruimte of dit mogelijk is. Zo niet dan moet er gewacht worden totdat deze ruimte er is.
4. Na omkleden **niets in de kleedruimte achterlaten**. Alle kleren en schoenen moeten meegenomen worden naar het bad en daar minimaal 1,5 meter van elkaar worden neergelegd.

### **Douche en toiletgebruik:**

1. Ga voor activiteit thuis naar het toilet. Doe dit ook zoveel mogelijk na de activiteit. De toiletten in het zwembad moeten zoveel mogelijk vermeden worden.
2. Douche thuis voor en na het zwemmen.

### **Gebruik materialen en hygiëne:**

1. Maak gebruik van de handenwasgelegenheden;
2. Het materialen hok blijft dicht.
3. Gebruik alleen je eigen materialen.
4. Binnen de zwembaden zijn verschillende goedwerkende schoonmaak- en reinigingsprotocollen in gebruik. Deze worden strikt nageleefd en daar waar noodzakelijk geïntensiveerd. Met name desinfectie van oppervlakten en materialen krijgt extra aandacht conform richtlijnen.

## **Activiteiten in de badinrichting**

### **Banenzwemmen in het 50-meterbad**

Om ervoor te zorgen dat de leden minimaal 1,5 meter afstand houden, mogen er niet meer dan 20 leden tegelijk in het bad. De toezichthouder ziet hier op toe. Het 50-meterbad is als volgt ingedeeld:

- U zwemt in twee naast elkaar liggende banen.
- In alle banen liggen lijnen.
- 1-richtingsverkeer per baan - ene baan heen, andere baan terug.
- Midden aanhouden - van baan 2 naar baan 1, van baan 4 naar baan 3, van baan 6 naar baan 5 en van baan 8 naar baan 7.
- Baan 1 en 2 snelle vrijzwemmers
- Baan 3 en 4 voor snorkelaars
- Baan 5 en 6 voor snelle schoolslagzwemmers.
- Baan 7 t/m 8 voor de langzame zwemmers
- Inhalen is niet toegestaan.

De toezichthouder/instructeur/trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;