

Aqualero's Protocol Verantwoord Zwemmen

Voor een veilige omgeving in en om het zwembad tijdens de corona tijd.

Dit protocol van Aqualero is afgestemd met de protocollen van de KNZB, het zwembad en met de gemeente. Van de aanwezige leden (zwemmers, ouders, vrijwilligers) wordt verwacht bekend te zijn met deze regels en deze na te leven.

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen:

- Blijf thuis als:
 - je de afgelopen 24 uur een van de volgende (milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
 - 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 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);
 - je het nieuwe 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 nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens zwemmen 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;
- Kom alleen of met personen uit jouw huishouden;
- Kom met persoonlijk vervoer, zoals te voet, met de fiets of auto.
- Informeer de corona verantwoordelijken van Aqualero (Ina van Duinen, Trea Bleker of José Sikkens) over situaties tijdens de training die (bijna) niet veilig zijn, zodat verbeteringen kunnen worden geïnitieerd.

Voor zwemmers en ouders:

- Als je niet komt zwemmen, meld je dan af bij de trainer via de groepsapp;
- Houd 1,5 meter afstand aan tussen elkaar, voor personen ouder dan 12 jaar;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar het zwembad;
- Kinderen brengen en halen door één ouder. Wacht niet in de kantine of elders in het zwembad;
- Zwemmers wachten bij aankomst bij het zwembad buiten voor de ingang op elkaar, houd daarbij 1,5 meter afstand. Volg daar de aanwijzingen op van de Aqualero corona verantwoordelijke (Ina van Duinen, Trea Bleker of José Sikkens);
- Volg altijd de aanwijzingen van de bevoegde personen op, van het zwembad en Aqualero;
- Ga voor het zwemmen thuis douchen en naar het toilet;
- Trek thuis je badkleding aan.
Op de aangeduide locatie in het zwembad trek je je overkleding uit, stop die in een meegenomen sporttas en neem die mee naar de aangewezen plek. Ook je schoenen stop je in je tas. Na het zwemmen kan je jezelf weer omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
- Na het zwemmen niet douchen in het zwembad maar thuis. En maak zo weinig mogelijk gebruik van het toilet van het zwembad;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het hoogst noodzakelijke;
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in het zwembad;
- Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembad-bezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Verlaat direct na het omkleden de accommodatie zo spoedig mogelijk via de aangewezen routing.

Voor de trainers en vrijwilligers:

- Het maximum aantal zwemmers tegelijk in het bad is 30, volgens de regel 1 persoon per 10 m² water;
- Maak geen gebruik van zwem hulpmiddelen van het zwembad of van jezelf, zoals plankjes oid.
- Gebruik een trainingsprogramma waarbij het mogelijk is om 1,5 meter afstand te bewaren tussen de zwemmers;
- Maak geen fysiek contact met elkaar. In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt. Gebruik in dat geval de persoonlijke beschermingsmiddelen die daarbij beschikbaar zijn (handschoenen en mondkapje);
- Help de zwemmers en ouders met het naleven van de regels in dit protocol. Spreek hen aan bij overtreding van de regels.
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in het zwembad;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het hoogst noodzakelijke;
- Maak zo weinig mogelijk gebruik van het toilet van het zwembad;
- Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembad-bezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Verlaat na de training de accommodatie zo spoedig mogelijk via de aangewezen routing.

