



COVID 19 Protocol Zwemvereniging de Bruinvis Sasse zwembad

Corona verantwoordelijken: Daphne Wiskerke en Jessica van Doorn-Dellaert

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen op basis van Richtlijnen RIVM:

1. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
2. 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;
3. 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);
4. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
5. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
6. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
7. Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
8. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
9. Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
10. Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
11. Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
12. 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;
13. Vermijd het aanraken van je gezicht;
14. Schud geen handen.

Algemene regels voor iedereen op basis van het “Protocol verantwoord zwemmen”:

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden;
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
8. 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;
9. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
11. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
12. Douche thuis voor en na het zwemmen;
13. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
14. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
15. 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;
16. 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);
17. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
18. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
19. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

Specifieke aanwijzingen trainingen De Bruinvis zwembad de Vliegende Vaart te Terneuzen (trainingsuur woensdag van 20:15 tot 21:15 uur):

1. Je meldt je vooraf aan bij de coronaverantwoordelijke van de club dat je wil komen trainen via de club app, ten laatste 2 uur voor de training. Zonder aanmelding geen training.
2. Verzamel buiten en kom gezamenlijk naar binnen via de draaideur. Ontsmet de handen en direct doorlopen naar het zwembad via de tribune.
3. Toeschouwers/ouders worden niet toegelaten.
4. Trek je kleren uit op de aangegeven plaats.
5. Gebruik in principe alleen eigen materiaal. Als materiaal gebruikt wordt van de accommodatie moet dit vooraf en achteraf ontsmet worden.
6. Na het zwemmen direct omkleden en de accommodatie verlaten via de aangegeven route door de nooduitgang naast de draaideur.
7. De douche mag niet gebruikt worden.
8. Maximaal 40 zwemmende leden mogen tegelijk aanwezig zijn, coronaverantwoordelijke houdt hier toezicht op.
9. De kantine "de Tafelbaai" is geopend en toegankelijk. Houdt je wel aan de aangegeven maatregelen.

Specifieke aanwijzingen trainingen De Bruinvis zwembad de Eurohal te Zelzate (trainingsuur dinsdag en donderdag van 18-19 uur en vrijdag van 19-20 uur):

1. Je meldt je vooraf aan bij de coronaverantwoordelijke van de club dat je wil komen trainen via de club app, ten laatste 2 uur voor de training. Zonder aanmelding geen training.
2. Verzamel buiten. Als iedereen er is kan de begeleiding de kaartjes ophalen aan de kassa die buiten worden uitgedeeld.
3. Volg de aangegeven looprichtingen en houdt te allen tijde 1,5m afstand tussen andere gebruikers en personeel.
4. Draag altijd een mondkapje >12 jaar bij binnenkomst in de accommodatie tot in de kleedkamers en bij andere verplaatsingen tot in het zwembad.
5. Kleding uit doen in de kleedkamer, deze worden meermaals per dag gereinigd.
6. Voor het zwemmen verplicht douchen, 1 op de 2 douches is buiten gebruik.
7. Gebruik in principe alleen eigen materiaal. Als materiaal gebruikt wordt van de accommodatie moet dit vooraf en achteraf ontsmet worden.
8. Na het zwemmen mag er gedoucht worden, maar advies is dit thuis te doen. Best direct omkleden en de accommodatie verlaten via de aangegeven looproute met een mondkapje > 12 jaar.
9. Maximaal 40 zwemmende leden mogen tegelijk aanwezig zijn, coronaverantwoordelijke houdt hier toezicht op.
10. De kantine is geopend en toegankelijk. Houdt je wel aan de aangegeven maatregelen en gebruik een mondkapje.

Dit protocol is gebaseerd op:

- Normen RIVM
- Normen Gemeente Terneuzen inzake hervatten sportactiviteiten

- Normen uit “Protocol verantwoord sporten kinderen t/m 12 jaar en jeugd 13 t/m 18 jaar”, NOC-NSF
- Normen uit “Protocol Verantwoord zwemmen” , zwembranche

Aanspreekpunt protocol Daphne Wiskerke (info@debruinvis.nl / tel 0612163401)