

Coronarichtlijnen Zwemvereniging De watersnip.

Deze richtlijnen zijn van toepassing bij de trainingen in het zwembad De Dolfijn.

We blijven waar dit moet de 1,5 meter regel handteren.

Kom niet eerder dan 10 minuten voor de start van de training naar 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 je de afgelopen 24 uur reuk of smaakverlies hebt gehad.
- 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);
- Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) 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 en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen);
- Hoest en nies in je elle boog en gebruik papieren zakdoekjes (2) ;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- 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;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

(2) 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.

Trainingen

- ❖ Bij binnenkomst van de accommodatie handen ontsmetten.
- ❖ Allen die als vervoeder/ bezoeker meekomen, vullen een gezondheidsverklaring in. Deze liggen gelijk bij binnenkomst op een tafel (aanwezige zwemmers worden op een

verzamellijst aangekruist en is het invullen van deze verklaring niet nodig) deze verklaringen worden ingevuld op tafel op het perron gelegd. Trainers zorgen dat deze bij info Bali terecht komen.

- ❖ De kleedkamers zijn verdeeld in vakken. Het verzoek aan jullie om voldoende afstand te bewaren.
 - ❖ Het gebruik van bad-/teenslippers is verplicht
 - ❖ De tweede groep wacht voor de tribunen tot aangegeven wordt dat ze mogen gaan zwemmen. Zo krijgt de andere groep de gelegenheid het zwembassin veilig en met voldoende afstand te verlaten.
 - ❖ Douchen mag, maar kort en **zonder** zeep en shampoo.
-
- Tijdens de training is normaal spelcontact toegestaan voor alle leeftijden;
 - Bij het verlaten van het zwembassin dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen.
 - De trainer geeft les op een afstand van 1,5 meter tot de kinderen, vanaf de kant.
 - Ouders/begeleiders en jeugd houden 1,5 meter afstand van de trainers en andere ouders/begeleiders.
 - We zwemmen op aanwijzing van de trainers.

Deelnemers worden nog steeds verzocht om voorafgaand aan de training thuis naar het toilet te gaan en binnen de accommodatie deze alleen te gebruiken als het echt noodzakelijk is.

Wanneer deelnemers verkouden zijn, hoesten, koorts hebben, mogen zij NIET naar de training komen! Kinderen/jeugd die op de training komen en toch deze klachten hebben, sturen wij naar huis. Dit geldt ook voor het niet houden aan de 1,5 meter afstand (vanaf 12 jaar). Wij houden ons aan de richtlijnen van het RIVM.