

Coronarichtlijnen Zwemvereniging De watersnip.

We blijven waar dit moet de 1 ½ meter maatregel 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 indien u klachten heeft die passen bij corona.
- Blijf thuis indien u corona heeft.
- Blijf thuis indien uw huisgenoot naast milde corona klachten ook koorts of last van benauwdheid heeft.
- Blijf thuis indien uw huisgenoot corona heeft.
- Blijf thuis indien u een nauw contact van iemand met corona bent.
- Blijf thuis indien u terugkomt uit het buitenland.
- Blijf thuis indien u een melding heeft gekregen via de app CoronaMelder.
- Is je testuitslag negatief, dan had je op het moment van testen geen corona. Je hoeft niet meer thuis te blijven, tenzij je een nauw contact bent van een coronapatiënt. In dat geval blijf je de resterende dagen van de quarantaineperiode van 10 dagen thuis. (Volg hierin het advies van de GGD).
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Houd de geldende afstandsregels in acht.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes(1).
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was thuis, 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.
- Bij het binnen gaan van een ruimte, is het dragen van een mondkapje verplicht (met uitzondering van kleedruimte).
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

(1) 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

- Iedereen van 12 jaar en ouder houdt (op de kant) 1 ½ meter afstand tot personen van 12 jaar en ouder. Leden van 1 huishouden hoeven geen 1 ½ meter afstand te houden. Ook jongeren tot 12 jaar hoeven onderling geen 1 ½ meter afstand te houden.
- Tijdens de training in het water vervalt de 1 ½ meter regel voor alle leeftijden;
- Op de kant dient de 1 ½ meter-norm weer in acht genomen te worden voor iedereen van 12 jaar en ouder
- De trainer geeft les op een afstand van 1 ½ meter, vanaf de kant.

- Bij aankomst bij de badinrichting hebben kinderen/ jeugd/ volwassenen de zwemkleding al aan onder de gewone kleding. De kinderen/ jeugd/ volwassenen kleden zich uit op de aangeduide plaats (stoppen deze in de tas)

Na de training mag er gebruik worden gemaakt van de kleedruimten en toilet.

(deelnemers worden nog steeds verzocht om voorafgaand aan de training thuis naar het toilet te gaan)

Kinderen/jeugd/volwassenen die op de training komen en toch covid gerelateerde klachten hebben, zullen verzocht worden naar huis te gaan. Dit geldt ook voor het niet houden aan de 1 ½ meter afstand (vanaf 12 jaar). Wij houden ons aan de richtlijnen van het RIVM.