

## Protocol Verantwoord Zwemmen van Zwemvereniging New Wave Almere

*Dit Protocol Verantwoord Zwemmen van zwemvereniging New Wave Almere (hierna; het Protocol) is opgesteld aan de hand van het Protocol Verantwoord Zwemmen, versie 2.0 van 12 juli 2020.*

### Voorschriften tijdens de training en daarbuiten

Leeftijd zwemmer	Voor de training	Tijdens de training	Na de training
Tot en met 12 jaar	Geen afstand houden	Geen afstand houden	Geen afstand houden
13 jaar tot 18 jaar	Geen afstand houden onderling Afstand houden tot volwassenen	Geen afstand houden	Geen afstand houden onderling Afstand houden tot volwassenen
18 jaar en ouder	Afstand houden tot volwassenen	Geen afstand houden	Afstand houden tot volwassenen

#### Voor de zwemmers

- Tijdens de training is in het water geen afstandsbeperking van kracht. Zwemmers kunnen elkaar inhalen, contact is toegestaan en trainingsmaterialen kunnen vrij gebruikt worden. Dit geldt voor alle leeftijden.
- Direct na de training (in het zwembad en daarbuiten) dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden door zwemmers van 18 jaar en ouder onderling en ten opzichte van volwassenen.
- Direct na de training (in het zwembad en daarbuiten) dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden door 13 tot 18-jarigen ten opzichte van volwassenen. Er geldt geen afstandsbeperking tussen 13 tot 18-jarigen onderling.
- Voor zwemmers tot en met 12 jaar geldt geen afstandsbeperking onderling en ten opzichte van volwassenen.
- Trek thuis je badkleding aan. Je kunt je 'overkleding' uittrekken in het zwembad. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes.
- De trainingsmaterialen worden weer gebruikt tijdens de training.

#### Voor de trainer

- De trainer geeft zoveel mogelijk les op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers van 13 jaar en ouder.
- Bij zwemmers tot en met 12 jaar is geen afstandsbeperking van kracht.
- De trainer houdt een afstand van 1,5 meter aan tot ouders/verzorgers en begeleiders.

### **Bezoek en gebruik van het zwembad**

- De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar. In het zwembad zijn 1,5 meter zones en routes aangegeven. De trainers, zwemmers, ouders/verzorgers en vrijwilligers houden zich aan de aangegeven routes en de 1,5m regel en volgen de aanwijzingen van het zwembadpersoneel op.
- Voor het omkleden na de training kunnen de zwemmers gebruik maken van de wisselcabines en/of de gemeenschappelijke kleedruimten mits de routing en de 1,5 meter afstandsregel dit toelaat. De zwemmers volgen hierin de instructies van de trainers en het zwembadpersoneel.
- Zwemmers wordt gevraagd om vooraf thuis naar het toilet te gaan. Toiletbezoek in het zwembad dient tot een minimum beperkt te worden. Was na gebruik van het toilet je handen met zeep.
- Er wordt geen gebruik gemaakt van de douches.
- De aanwezige trainers zien er gedurende de training op toe dat de zwemmers de regels omtrent veiligheid en hygiëne naleven.

### **Regels omtrent veiligheid en hygiëne voor iedereen**

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur één 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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld.
- Blijf 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 het zwemmen 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 elleboog en gebruik papieren zakdoekjes<sup>1</sup>.
- 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, 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.

---

<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.

### Regels specifiek voor zwemmers

- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot personen van 18 jaar en ouder. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en tot volwassenen geen afstand te houden. Ook leden van 1 huishouden hoeven dat niet. Ook jongeren tot 18 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Tijdens specifieke activiteiten in het water met een instructeur zijn afwijkingen hierop mogelijk.
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op.
- Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum.
- 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 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 coronavirus is vastgesteld.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Zingen of schreeuwen is niet toegestaan.

### Tot slot

- Binnen New Wave Almere zijn de volgende contactpersonen aangewezen als Coronaverantwoordelijken:
  - o Vanessa Tielens, voorzitter van het bestuur, tel. 06-20399641
  - o Jhorna Colijn, secretaris en trainer, tel. 06-24150943

E-mail: [covid19@newwavealmere.nl](mailto:covid19@newwavealmere.nl)

- De Coronaverantwoordelijken zijn op de hoogte van de geldende regels die door de beheerder van het zwembad zijn bepaald en dragen zorg voor de communicatie hierover aan trainers, zwemmers, ouders/verzorgers en vrijwilligers.
- De Coronaverantwoordelijken zijn beschikbaar voor vragen van trainers, zwemmers, ouders/verzorgers en vrijwilligers en adviseren over de toepassing van de in het Protocol vermelde regels omtrent veiligheid en hygiëne.
- Alle zwemmers, trainers, ouders/verzorgers en vrijwilligers worden per e-mail geïnformeerd over het Protocol. Tevens wordt het Protocol gepubliceerd op de website van New Wave Almere.
- Iedereen die in het zwembad aanwezig is, dient zich te houden aan de regels omtrent veiligheid en hygiëne zoals beschreven in het Protocol. Tevens dienen de aanwijzingen van de Coronaverantwoordelijken, de trainers en het zwembadpersoneel opgevolgd te worden.
- Indien een zwemmer zich niet aan de regels omtrent veiligheid en hygiëne houdt en de aanwijzingen hieromtrent niet opvolgt, dan wordt hem/haar de toegang tot het zwembad ontzegt.