

## **Regels mbt zwemtrainingen Kon AZ 1870 in het BSC**

*Coronaverantwoordelijke Optisport: Cesi Savut*

*Coronaverantwoordelijke Kon AZ 1870: Marielle Beers*

---

Dit protocol is gebaseerd op het protocol verantwoord zwemmen

<https://water-vrij.nl/wp-content/uploads/2020/05/Protocol-Verantwoord-Zwemmen.pdf>

en het protocol van Optisport

<https://optisport.nl/locaties/bijlmersportcentrum/nieuws/update-algemene-veiligheidsafspraken-general-safety-policies>

**Voor alle duidelijkheid: wij zijn verplicht ons aan alle regels te houden. Wanneer je je niet aan de regels houdt breng je niet alleen je medezwemmers, maar ook de vereniging en de zwembadexploitant in de problemen. Het is daarom belangrijk dat iedereen zich aan deze regels houdt. Bij overtreding zullen sancties volgen.**

### **Vorbereiding:**

- Was voordat je vertrekt je handen.
- Ga naar de wc
- Trek je zwemkleding aan onder je normale kleding.
- Kom bij voorkeur te voet, met de fiets of auto.
- Blijf thuis bij koorts, keelpijn, verkoudheid, niezen, benauwdheid en andere klachten die zouden kunnen duiden op Covid-19.
- Ook als er iemand in het gezin deze klachten heeft: thuisblijven.
- Blijf ook thuis als iemand in je gezin een coronatest heeft gedaan, tot de (negatieve) uitslag bekend is

### **Aankomst in het zwembad**

- Kom niet eerder dan 18:35. Buiten verzamelen
- Volg bij aankomst de aanwijzingen van de trainers en het personeel van Optisport. Er is namelijk een aparte looproute.
- Ouders mogen tijdens de training nog steeds niet binnen blijven. Ze mogen eventueel wel helpen omkleden maar moeten daarna weer naar buiten tot 5 minuten voor de training is afgelopen.

### **LOOPROUTE:**

We kunnen weer gewoon via de kleedkamers. Volg wel de pijlen. Het staat goed aangegeven waar je mag omkleden. Let er wel op dat bij uitkleden de kleedkamers RECHTS na de poortjes moeten worden gebruikt en bij aankleden, na het zwemmen de kleedhokjes direct na de douches (dus na de poortjes LINKS)

Neem je spullen mee het zwembad in. Kleding stop je in je tas die je op de zwemzaal kunt laten liggen. De kluisjes zijn gesloten en er mag niets in de kleedkamers achterblijven.

### **Zwemtraining**

- Niet bij elkaar klitten, ook niet bij het startblok
- Trainers moeten 1,5 meter afstand houden, tot elkaar en bij voorkeur ook tot zwemmers

- Voor kinderen tot 12 jaar gelden geen afstandsregels, trainers mogen wel afstand houden als zij dit prettiger vinden
- Kinderen van 13 tot 18 jaar hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot elkaar, maar wel tot de trainer en de oudere zwemmers
- Tijdens de training in het water hoeft er geen 1,5 meter afstand te worden gehouden
- Uit het water moeten zwemmers van 18 jaar en ouder wel 1,5 meter afstand houden
- Gebruik bij voorkeur je eigen materialen (plankje, zoomers)
- Geen landtraining in het zwembad
- Publiek niet toegestaan (dus niet langs het bad, niet op de tribune en ook niet in de hal van het zwembad)

### **Na de training**

- Er mag kort worden afgespoeld, mits er 1,5 meter afstand tussen de zwemmers zit
- Een van de trainers houdt de tijd bij, maximaal 1 minuut douchen
- Omkleden (z snel mogelijk) kan in kleedhokjes direct bij de douches
- Maximaal 1 persoon per hokje (tenzij het een helpende ouder betreft)
- Ouders die hun kinderen willen helpen bij aankleden mogen naar binnen. Maar pas 5 minuten voor het einde van de training.
- Maximaal 1 ouder per kind.
- Ook in de kleedruimtes geldt de 1,5 meter afstand voor personen van 18 jaar en ouder
- De föhns mogen voorlopig niet worden gebruikt

*Voor de volledigheid zetten we nog even alle regels van het protocol verantwoord zwemmen op een rij:*

### **Voor zwemmers:**

1. 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;
2. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
3. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
4. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
5. Betaal bij voorkeur met pin of contactloos (pin of mobiel);
6. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
7. 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;

8. 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);

9. Blijf thuis als je het coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een test) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;

10. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;