

# Protocol “Verantwoord Zwemmen” De Meeuwen Diemen / Duranbad

## Veiligheid en hygiënregels Duranbad



### Binnenkomst & omkleden

- Iedereen desinfecteert zijn/haar handen bij binnenkomst en volgt de verplichte looproute vanaf dat moment
- Voor iedereen van 18 jaar en ouder is vanaf binnenkomst het gebruik van een mondkapje verplicht. Voor iedereen van 13 jaar en ouder wordt een mondkapje aangeraden. Het mondkapje dient in de hal, gangen, grote kleedkamer en ruimte rondom de douches/toiletten te worden gedragen.
- Omkleden vindt plaats aan de zijde van de herenkleedkamers: óf in de grote kleedkamers met 1,5 meter afstand óf in de wisselcabines aan deze zijde.
- Alle kleding wordt in één tas mee naar binnen genomen. Er blijft geen kleding achter in de kleedkamers.
- Ouders en/of verzorgers mogen helpen bij het omkleden van jonge kinderen, maar moeten na het omkleden direct het gebouw verlaten.
- Er wordt gewacht in de ruimte van de douches (let op de afstand!) tot de aanvangstijd van de training/les.

### In en om het zwembad

- Na binnenkomst dient iedereen zijn/haar zwemtas op een oranje stoel te plaatsen. Vanaf hier kan het mondkapje voor 18 jaar en ouder ook worden afgedaan. Dit geldt tevens voor trainer/coach/lesgever.
- Op de kant dient 1,5 meter afstand gehouden te worden tot elkaar (m.u.v. kinderen en jongeren tot 18 jaar onderling en kinderen tot en met 12 jaar tot volwassenen).
- Tijdens trainingen/lessen is in het water normaal contact toegestaan voor alle leeftijden en hoeft er geen afstand te worden gehouden.

## Na de training of les

- Alle deelnemers aan de training of de les dienen vóór het eindtijdstip het natte gedeelte van het zwembad verlaten te hebben via de uitgang nabij het instructiebad.
- Het zwembad dient leeg te worden opgeleverd na de training/les of eventueel in overleg met de volgende gebruiker op een andere manier.
- Er kan geen gebruik worden gemaakt van de douches.
- Iedereen kleedt zich zo snel mogelijk om in de wisselcabines of grote kleedkamers (met 1,5 meter afstand) aan de dameszijde.
- Iedereen van 18 jaar en ouder is verplicht nu weer gebruik te maken van een mondkapje. Voor iedereen van 13 jaar en ouder wordt dit geadviseerd.
- Je verlaat het pand door de looproute te volgen richting de uitgang bij de gymzaal.

## Verdere informatie

- De Meeuwen volgt de richtlijnen van de KNZB. Meer informatie hierover via [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl).
- Voor wedstrijden van de afdeling waterpolo en wedstrijdzwemmen zijn extra protocollen van toepassing.

## Veiligheid en hygiëneregels zwembaden algemeen

- 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 coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 10 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;
  
- 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;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met water en zeep 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.