

Protocol verantwoord zwemmen en looproute Duran en Do's en don'ts in 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 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 thuis blijven 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 nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) 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 tot en met 12 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes²;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- 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.

Looproute Duran

Alle zwemmers gaan van de entree naar de herenkleedkamers en kleedhokjes

Laat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar houden door dosering en routing.

De route in het Duran is voorzien van afbakening, pijlen op de vloeren en de muren en informatieborden.

- De entree is de welbekende ingang van het zwembad.
Let op: de Meeuwenvrijwilligers geven aan wie zich waar kan omkleden aan de hand van de aanmeldlijst;
Alle zwemmers hebben de badkleding al aan onder de gewone kleding aan kleden zich om bij de omkleedgelegenheden aan de herenzijde;
De gemeenschappelijke kleedhokken van de heren is voor maximaal 6 personen of



kinderen met 1 ouder/verzorger per kind, op de vloer zijn de vakken afgebakend. Na het omkleden nemen de zwemmers de tassen mee de zwemzaal in en leggen deze tassen op de 24 stoelen aan de zijde van de fitnessstoestellen. Na het omkleden nemen de ouder/verzorger van het kind tm 12 jaar de zwemtas mee naar buiten; Er blijft geen kleding in kleedhokjes of gemeenschappelijke kleedruimten achter. Het is niet de bedoeling dat je als ouder/verzorger als toeschouwer aanwezig bent op de badinrichting. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de les/training van jouw kind(eren).

Van de herenkleedkamers en kleedhokjes via de wasbakken naar de zwemzaal

- De kinderen worden na het omkleden opgevangen bij de deur van de kleedhokjes aan de zwembadzijde door een Meeuwendvrijwilliger(ster) op 1,5 m afstand en lopen vervolgens naar de wasbakken bij de wc's aan de herenkant. Iedereen moet hier 20 seconden zijn/haar handenwassen met zeep. Daarna mag iedereen doorlopen via de heren wc's naar de zwemzaal.

Na het zwemmen van de zwemzaal via de wasbakken naar de dameskleedkamers en kleedhokjes

- Na de les/training gaan de zwemmers via de route langs de fitness-apparaten, via het instructiebad en de dames wc's naar de wasbakken bij de wc's aan de dameskant. Iedereen moet hier 20 seconden zijn/haar handenwassen met zeep. Direct na de activiteit haalt de ouder/verzorger de kinderen op van de badinrichting/afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is. De gemeenschappelijke kleedhokken van de dames is voor maximaal 6 personen of kinderen met 1 ouder/verzorger per kind, op de vloer zijn de vakken afgebakend. Iedereen verlaat de omkleedruimte aan de dameszijde vervolgens kan het Duran uitsluitend verlaten worden via de uitgang van de Sporthal.

Handenwasgelegenheid, toiletten, douches, EHBO middelen, AED en toegangsdeuren

- Bezoekers/zwemmers worden voorafgaand aan bezoek verzocht thuis naar toilet te gaan; het gebruik van de toiletten moet tot een minimum beperkt worden;
- De handenwasgelegenheid en 1 toilet bij de heren en 1 toilet bij de dames zijn open;
- Deze omgeving wordt regelmatig schoongemaakt;
- Zwemmers wordt gevraagd thuis te douchen voor en eventueel na zwembadbezoek, de douches in Duran zijn afgesloten;
- EHBO-middelen, AED, etc. zijn te allen tijde toegankelijk zijn;
- Meeuwenlesgevers kunnen via de microfoon hiervoor hulp vragen van het zwembadpersoneel;

Voor de zwemmers:

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
- Kom alleen op vooraf besproken tijden;
- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
- Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;



- Volg altijd de aanwijzingen van De Meeuwenvrijwilligers;
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
- Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
- 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;
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
- 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 nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) 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.

Voor De Meeuwen trainers/instructeurs(trices)

- Houd 1,5 meter afstand;
- Schud geen handen;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Was je handen volgens de instructie. In ieder geval direct na binnenkomst, voor het eten, na toiletbezoek, na het schoonmaken en voordat je weer naar huis gaat;
- Anders dan in een dreigende situatie, maak je als medewerker op geen enkel moment fysiek contact;
- 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 nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) 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;
- In sommige gevallen is het noodzakelijk, bv. bij EHBO-handeling, dat je als medewerker binnen de 1,5 meter van de zwemmer komt.

Do's en don'ts:

- De Meeuenvrijwilliger(s) spreken de zwemmers/ouders en verzorgers aan op ongewenst gedrag bij overtredingen van de regels;
- Meeuenvrijwilliger(s) staan tussen de entreehal en de kleedkamers en in de ruimte na de kleedkamers/wasbakken/zwemzaal;
- Alle zwemmers hebben de badkleding al aan onder de gewone kleding aan;
- De tribune en de zitjes in de entreehal worden voorlopig niet gebruikt;
- Er blijft geen kleding in kleedhokjes of gemeenschappelijke kleedruimten achter.
- Alle toegangsdeuren van de herenkleedruimtes naar de zwemzaal en weer terug via de dames kleedruimtes blijven openstaan.
- De prullenbakken in het zwembad zijn weggehaald, iedereen wordt verzocht om zijn/haar afval weer mee naar huis te nemen;
- De duikplank wordt niet gebruikt;
- Alle materialen die men wil gebruiken moeten voor- en achteraf gereinigd worden, het gebruik is voor 1 persoon, als je de materialen aan iemand anders wilt geven moet het artikel eerst gereinigd worden;
- Reinigingsmiddel staat in de ruimte van de EHBO/kantoortje ter beschikking.
- Het verblijf in het zwembad voor en na het zwemmen moet zo kort mogelijk zijn, kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de les/training.