

COVID-19 Gedragsregels de Berkelduikers

Veiligheid en hygiëne in en om het zwembad, Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM), uit het protocol Verantwoord Zwemmen versie 2.1 van 2 juli 2020:

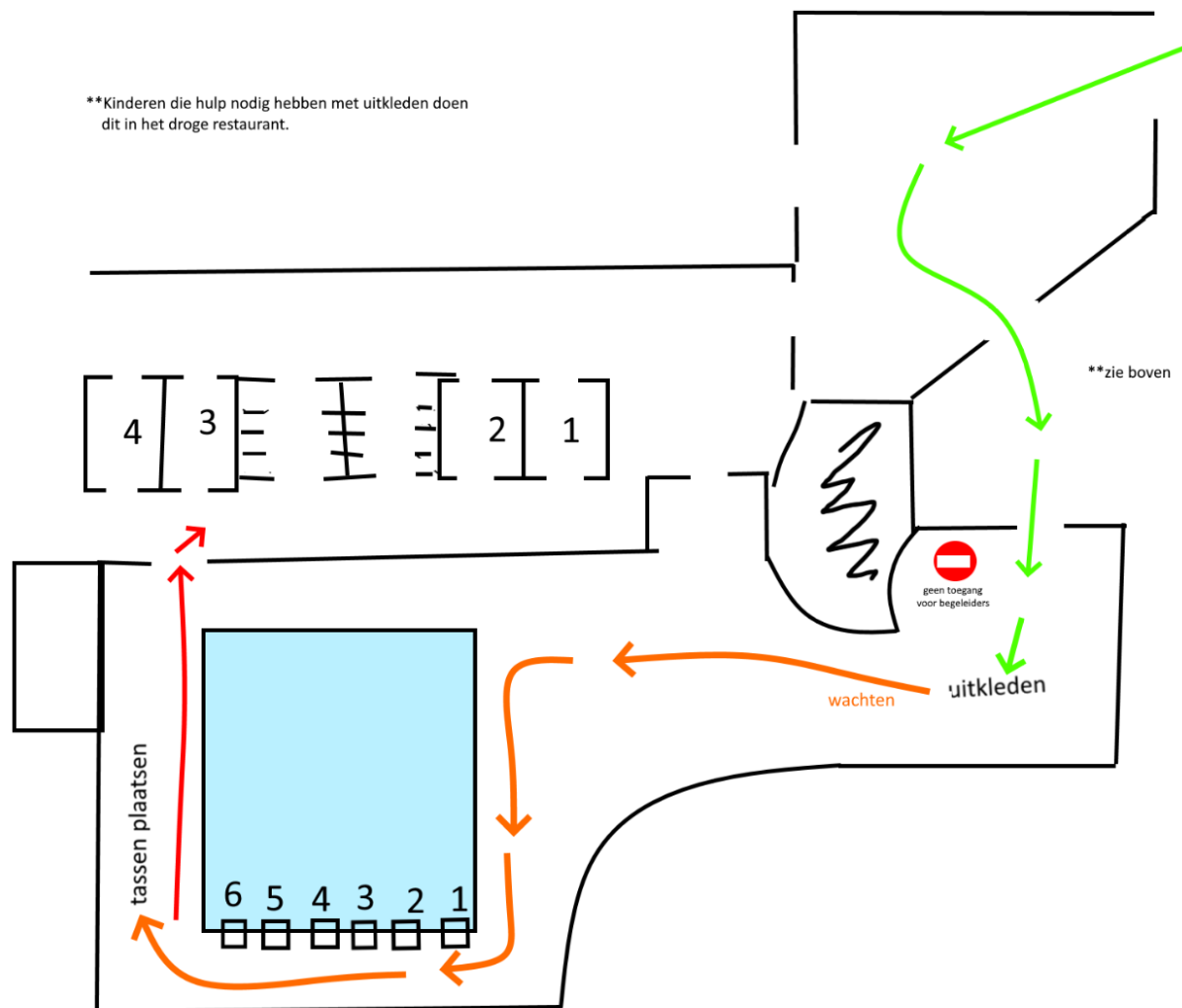
- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts, met uitzondering van kinderen onder de 13 jaar en wanneer je een negatieve Corona-test uitslag hebt;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, of een negatieve Coronatest 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 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 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 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 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;
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

Voor meer info kijk op: <http://www.zwembaddebeemd.nl/richtlijnen-rivm/>

Gedragsregels opgesteld door de Berkelduikers voor goed en verantwoord zwemmen in zwembad de Beemd.

- Je komt zwemmen op de voor jou, door je trainer, ingeroosterde momenten. Voor de trim- en triatlongroep op de tijden waarvoor je je hebt opgegeven.
- Wanneer je niet komt trainen, meld je je af op de manier die je met jouw trainer hebt afgesproken.
- Thuis heb je alvast gedoucht en je badkleding aan. Voordat je naar het zwembad komt, ga je thuis naar het toilet en was je je handen. Neem een grote tas en ook badslippers mee.
- **Het dragen van een mondkapje is verplicht voor personen van 13 jaar en ouder.**
- Je gaat ALLEEN het zwembad in en behoudt altijd 1,5 meter afstand.
 - Ben je (nog) niet zelfstandig dan mag er 1 volwassene (geen broertjes/zusjes) mee tot de 'uitkleedplaats' en na de training vanaf de kleedruimte. Deze ouder mag NIET mee het zwembad in en kan tijdens de training op de daarvoor aangewezen locatie wachten (het droge restaurant). Ook voor hen geldt: houdt 1,5 meter afstand.
 - **In het zwemwater is het houden van 1,5 meter voor personen van 18 jaar en ouder verplicht. Er kan dus niet worden ingehaald en we zwemmen in rondjes in dubbele banen.**
 - **Zwemmers onder de 18 hoeven in het zwemwater geen afstand te behouden**
 - Ben je jonger dan 13 jaar dan is de 1,5 meter niet verplicht
 - Ben je ouder dan 13 jaar en jonger dan 18 is het houden van 1,5 meter ONDERLING niet verplicht, met volwassenen wel
 - Ben je ouder dan 18 jaar dan hou je, ook buiten het zwemwater, 1,5 meter afstand tot iedereen boven de 13 jaar.
- **Op de parkeerplaats vorm je geen groep groter dan 4 personen wanneer je 13 jaar en ouder bent.**
- **Kom maximaal 10 minuten van te voren naar het zwembad en kom niet na aanvang van de starttijd. We betreden het (droge) horeca gedeelte niet eerder dan 5 min. voor de training.**
- Je volgt de route via het droge restaurant
 - hier trek je je schoenen uit en badslippers aan. Meld je bij de toezichthouder, deze houdt de aanwezigheidsregistratie bij.
- In het natte restaurant trek je je overkleding uit en stopt deze in je tas. Je wacht tot de trainer je uitnodigt naar het bad te komen.
- Plaats je tas op de lange bank langs de muur/raam aan de kant van baan 6 in het zwembad. Bewaak hierbij de 1,5 meter afstand
- Ga zwemmen, volgens de instructies van de trainers en toezichthouders.
- **Zwemmers ouder dan 18 zwemmen in groepen van maximaal 4 personen (per baan), we zwemmen in dubbele banen (dus 8 per dubbele baan) waarbij 4 zwemmers vanaf startblokkant zwemmen en 4 zwemmers van keerpuntkant. Wanneer er een zwemmer jonger dan 18 zwemt tussen of met een 18 plus zwemmer, wordt de 18- zwemmer gezien als 18+zwemmer.**

- Na afloop van de training loop je via het klaphek naar de kleedruimtes. Houdt hierbij, waar nodig, de 1,5 meter in acht.
 - Ben je 18 jaar en ouder gebruik je uitsluitend de kleedhokjes.
 - Ben je (nog) niet zelfstandig en wordt je met het aankleden geholpen door een volwassene maak je ook uitsluitend gebruik van de kleedhokjes.
- We maken geen gebruik van de douche gelegenheid.
- Kleed je zo spoedig mogelijk aan en zorg dat je maximaal 10 minuten na afloop van je training weer buiten bent.
- We houden ons altijd aan de geldende huisregels die wij met de Beemd hebben afgesproken.



Aanvulling voor Trainers en Toezichthouders

- Alle trainers en toezichthouders zorgen ervoor dat ze kennis hebben genomen van de geldende gedragsregels.
- Bewaak je 1,5 meter afstand t.o.v. zwemmers, andere trainers en toezichthouders in een leeftijd vanaf 13 jaar.
- Handhaaf bovengenoemd regelement onder zwemmers, hun begeleiders of andere aanwezigen.
- Wanneer iemand zich niet aan de regels conformeert, mag je hem/haar de toegang ontzeggen, eventueel in overleg met de Beemd.
- Houdt de aanwezigheidsregistratie bij, wanneer iemand niet is ingedeeld om te komen zwemmen mag hij/zij het zwembad niet in.
- Maak een onderlinge taakverdeling wie welke taken uitvoert.
- Na afloop van de laatste groep spuiten wij de omkleedstoeltjes even schoon en trekken wij de vloer in het zwembad droog, waar nodig
- De Beemd draagt zorg voor het schoonmaken van de kleedhokjes/kamers.
- **Het dragen van een mondkapje is verplicht voor personen van 13 jaar en ouder. Trainers kunnen deze tijdens de instructie afzetten.**