



## Protocol veilig zwemmen voor BZ&PC

Versie 13-5-2021

Het binnen zwembad is een lange periode gesloten geweest. Vanaf eind april 2021 kunnen de leden weer trainen in het buitenbad en daar kan het trainen in het binnen zwembad nu aan toegevoegd worden. Er blijft een protocol noodzakelijk om de maatregelen in deze fase te organiseren en waarborgen. Er zijn verschillen in maatregelen voor het trainen in het binnenbad, buitenbad en per leeftijdsgroepen.

Naleving van deze regels en afspraken door iedereen is noodzakelijk.

### Veiligheid en hygiëne voor iedereen (op basis van de richtlijnen van het RIVM)

- Blijf thuis bij klachten en laat je direct testen. Voorkom dat je andere mensen besmet.
- Ook bij een milde verkoudheid, zoals een loopneus.
- Blijf thuis tot je de testuitslag weet.
- Indien je positief getest bent op het dragen van het coronavirus, volg dan de GGD-instructies om anderen te waarschuwen.
- Was vaak en goed je handen met water en zeep. Dan kunnen virusdeeltjes zich niet verspreiden.
- Raak je gezicht zo min mogelijk aan.
- Hoest of nies in je elleboog.
- Schud geen handen.
- In alle overdekte ruimten in en rond het zwembad is het dragen van een mondkapje verplicht voor personen ouder dan 12 jaar:  
Vanaf de kleedruimte in de richting van het zwembassin (betreden van natte ruimte) is er geen mondkapjesplicht voor zwemmers. Trainers dragen wel een mondkapje.  
De mondkapjesplicht geldt altijd, tenzij er actief wordt gesport (ook op de kant); training of instructie wordt gegeven en een mondkapje het geven van de les, training of instructie te veel belemmert. Vooraf, tussendoor en na afloop is het dragen van een mondkapje wel verplicht.
- Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

### Veilig trainen voor alle leden en trainers van BZ&PC

- Aanmelden en het vooraf invullen van de gezondheidscheck voor de training is verplicht (afspraken m.b.t. aanmelding zijn per afdeling bekend gemaakt);
- Kom alleen op de dag en tijd dat jij mag zwemmen en wanneer je je hebt aangemeld;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Volg altijd de aanwijzingen van het zwembadpersoneel en trainers op;
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding/trainerskleding aan onder je gewone kleding. Bij de tribune rondom het bad trek je de gewone kleding uit.

NB: Protocol Verantwoord zwemmen 4.0 via [www.water-vrij.nl](http://www.water-vrij.nl) is in dit protocol verwerkt.

- Er is geen mogelijkheid om na de training gebruik te maken van de douche. Douche thuis na het zwemmen (i.v.m. het hoge chloorgehalte);
- Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes (er kan een wachttijd zijn i.v.m. de beperkte ruimte);
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Verlaat na het zwemmen de accommodatie via de aangegeven route.

## Trainen binnen zwembad

Vanaf 19 mei mag er weer in het binnenzwembad getraind worden. Het bad is alleen open voor sportbeoefening, er mag dus bijvoorbeeld geen gebruik van de glijbanen worden gemaakt.

- Er zijn maximaal 30 personen (exclusief trainers) tegelijkertijd in het wedstrijdbad aanwezig. Het trainingsrooster is per afdeling bekend gemaakt.
- Kinderen en jongeren tot en met 17 jaar mogen overal gezamenlijk binnen zwemmen. Tijdens het zwemmen hoeven zij geen 1,5 meter afstand te houden. Met teams van de eigen vereniging mogen zij wedstrijden spelen.
- Voor (jong)volwassenen vanaf 18 jaar mag alleen getraind worden op 1,5 meter afstand van anderen. Dit gebeurt individueel of in groepsverband met maximaal 2 personen. Dit is exclusief de instructeur.
- Groepstrainingen en wedstrijden zijn niet toegestaan voor (jong)volwassenen vanaf 18 jaar.

## Trainen buiten zwembad

In het buitenzwembad zijn de activiteiten ruimer toegestaan. Het bad is alleen open voor sportbeoefening, er mag dus bijvoorbeeld geen gebruik van de glijbanen worden gemaakt.

- Kinderen en jongeren tot en met 17 jaar mogen overal gezamenlijk buiten zwemmen. Tijdens het zwemmen hoeven zij geen 1,5 meter afstand te houden. Met teams van de eigen vereniging mogen zij wedstrijden spelen.
- Jongvolwassenen vanaf 18 tot en met 26 jaar hoeven tijdens het sporten geen 1,5 meter afstand te houden van elkaar. Zij mogen wedstrijden spelen. Maar alleen met teams van de eigen sportclub.
- Volwassenen vanaf 27 jaar trainen op 1,5 meter afstand van anderen. Buiten in groepsverband zwemmen mag met maximaal 30 personen in het bad. De groepsomvang bestaat uit maximaal 4 personen. De instructeur telt niet mee. Wedstrijden en publiek zijn niet toegestaan.

NB:

Het chloorgehalte is aanzienlijk hoger (1,5 x hoger) dan we gewend zijn, er is een risico dat je hier irritaties van kan krijgen. Beslis zelf of je wil komen trainen, neem een zwembril mee en douche thuis altijd na afloop van de training.

## Trainingsrooster

Per afdeling is er een trainingsrooster, de trainingen zijn in het binnen- of buitenzwembad. Dit kan een combinatie zijn. Aanmelden voor de training is verplicht. De afdeling communiceert hoe er aangemeld kan worden. De aanwezigheidslijsten worden minimaal 4 weken bewaard door de afdeling.

## Wedstrijden

Wedstrijden en publiek zijn niet toegestaan. Voor kinderen tot en met 17 jaar zijn wedstrijden wel toegestaan, maar alleen met teams van de eigen sportclub. Hierbij mag geen publiek aanwezig zijn.

## Bijlage Gezondheidscheck

Zwemmers en trainers komen alleen naar de training als alle vragen in de check met 'nee' beantwoord zijn.



Rijksoverheid

### Check: Stel uw klant de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?



Hoesten



Verkoudheids-  
klachten



Verhoging of  
koorts



Benaauwdheid



Reuk- en/of smaak-  
verlies

Heb je op dit moment een huisgenoot  
met milde klachten en koorts en/of  
benaauwdheid?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad  
en is dit de afgelopen 7 dagen  
vastgesteld (met een test)?\*



Ben je in quarantaine omdat je:  
- een huisgenoot of nauw contact bent van  
iemand bij wie het nieuwe coronavirus is  
vastgesteld?  
- bent (terug)gekomen uit een  
COVID-19-risicogebied?\*\*\*  
- bent gewaarschuwd door de  
Coronamelder-app?



*Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,  
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak*



Feb 2021 Meer informatie: [nwm.nl/covid19](http://nwm.nl/covid19) \*Volg het advies op van de GGD \*\*Meer info: [www.wijsopreis.nl](http://www.wijsopreis.nl)

