

# Opstart protocol verantwoord zwemmen

Dit protocol is opgesteld door het management van zwembad De Zeehoek. Het dient als handleiding voor het opstarten van alle activiteiten in het zwembad. In dit protocol wordt ingegaan op een aantal praktische zaken rondom de veiligheid en hygiëne waar rekening mee gehouden kan worden als het zwembad weer opengaat. Dit protocol kan worden aangepast naar aanleiding van ervaringen uit de praktijk en is daarmee een levend document.

Gefaseerd gaan activiteiten vanaf 18 mei 2020 weer starten.

Versie 4 augustus 2020

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (Richtlijnen RIVM):

- Blijf thuis als je **een** van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf de 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.
- 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 zakdoekjes.
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet.
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding.
- Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil 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

De volgende activiteiten/zwemtijden vallen onder de Aquasporten:

- |                   |           |                 |  |
|-------------------|-----------|-----------------|--|
| • AquaVitaal      | maandag   | 09.00-09.45 uur | <u>reserveren verplicht maximaal 16/¼uur</u> |
|                   |           | 11.00-11.45 uur | <u>reserveren verplicht maximaal 16/¼uur</u> |
|                   |           | 14.30-15.15 uur | <u>reserveren verplicht maximaal 16/¼uur</u> |
| • Combifit        | maandag   | 20.00-20.45 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | dinsdag   | 13.30-14.15 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   |           | 19.15-20.00 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
| • Aquafit         | donderdag | 19.15-20.00 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | maandag   | 20.45-21.30 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | dinsdag   | 09.00-09.45 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | woensdag  | 09.45-10.30 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   |           | 20.00-20.45 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | donderdag | 09.00-09.45 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
| • AquaFit 4 you   |           | 13.15-14.00 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | vrijdag   | 13.00-13.45 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   |           | 13.45-14.30 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
| • Floatfit        | dinsdag   | 09.45-10.30 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | dinsdag   | 21.00-21.30 uur | <u>reserveren verplicht maximaal 10/½uur</u> |
|                   | woensdag  | 18.00-18.30 uur | <u>reserveren verplicht maximaal 10/½uur</u> |
| • AquaPower       | donderdag | 21.00-21.30 uur | <u>reserveren verplicht maximaal 10/½uur</u> |
|                   | donderdag | 18.30-19.15 uur | <u>reserveren verplicht maximaal 16/¼uur</u> |
| • Trimzwemmen     | dinsdag   | 20.00-20.45 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | woensdag  | 09.00-09.45 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | Donderdag | 20.45-21.30 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
| • Trimvaria jeugd |           | 09.45-10.30 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | dinsdag   | 20.00-20.45 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
|                   | vrijdag   | 18.30-19.15 uur | <u>alleen na aanmelding</u>                  |
- Reserveren verplicht (alleen telefonisch), bij aangegeven activiteit, mogelijk vanaf 7 dagen voor de activiteit dagelijks tussen 10.00 en 15.30 uur en ma./wo./vr. tussen 19.00 en 20.00 uur.
  - Betaling: vooraf de les, voorkeur PIN betaling.

Telefoon: 0228-581672

1	Routing/aanmelden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar;</li> <li>2. Bij ingang zwembad handen desinfecteren;</li> <li>3. Iedere bezoeker meldt zich bij de receptie, Er is absoluut geen fysiek contact;</li> <li>4. Los kaartje kopen (voorkeur PIN) of badenabonnement gebruiken bij kassa (houd 1.5 meter afstand).</li> </ol>
2	Omkleeden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na de kassa volgt u de route pijlen naar de kleedkamers/cabines.</li> <li>2. Na het omkleeden kleding en schoenen opbergen in een tas, tas opbergen in kluisje of vakkenkast op het terras (houd 1.5 meter afstand onderling).</li> </ol>
3	Douche en toiletgebruik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezoekers/zwemmers worden voorafgaand aan bezoek verzocht thuis naar toilet te gaan;</li> <li>2. Toiletten zijn vrij toegankelijk. Maak na toilet gebruik schoon met aanwezige desinfectie spray;</li> <li>3. Was na gebruik van toilet je handen met zeep;</li> <li>4. Douches mogen gebruikt worden voor afspoelen(2 in gebruik) mits de afstandsregels blijven gehandhaafd.</li> </ol>
4	Activiteit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tijdens de activiteit (in het water)zelf is geen afstandsbeperking van kracht; Direct na de activiteit dient de 1,5 meter-norm weer in acht genomen te worden voor volwassenen onderling en van 13 tot 18-jarige ten opzichte van volwassenen.</li> </ol>
5	Routing naar buiten	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Na maximale zwemtijd verlaten de zwemmers het bassin, douchen=afspoelen (houd 1.5 meter onderlinge afstand ) en lopen naar de</li> </ol>

		kleedkamer/cabines; 2. Hier staat aangegeven waar men zich kan omkleden (houd 1.5 meter onderlinge afstand); 3. Na het omkleden verlaat men zo snel mogelijk volgens aangegeven route het zwembad (eenrichting verkeer).

De 2 wanddouches zijn in gebruik voor afspoelen. HWP is buiten gebruik. Toiletten alleen beschikbaar in nood.