

## Algemeen

ZPCH conformeert zich aan de geldende protocollen opgesteld door Sportfondsen B.V. en het SKWA. Protocollen beschreven door ZPCH geven een verduidelijking of nadere invulling van de geldende protocollen.

## Corona verantwoordelijk

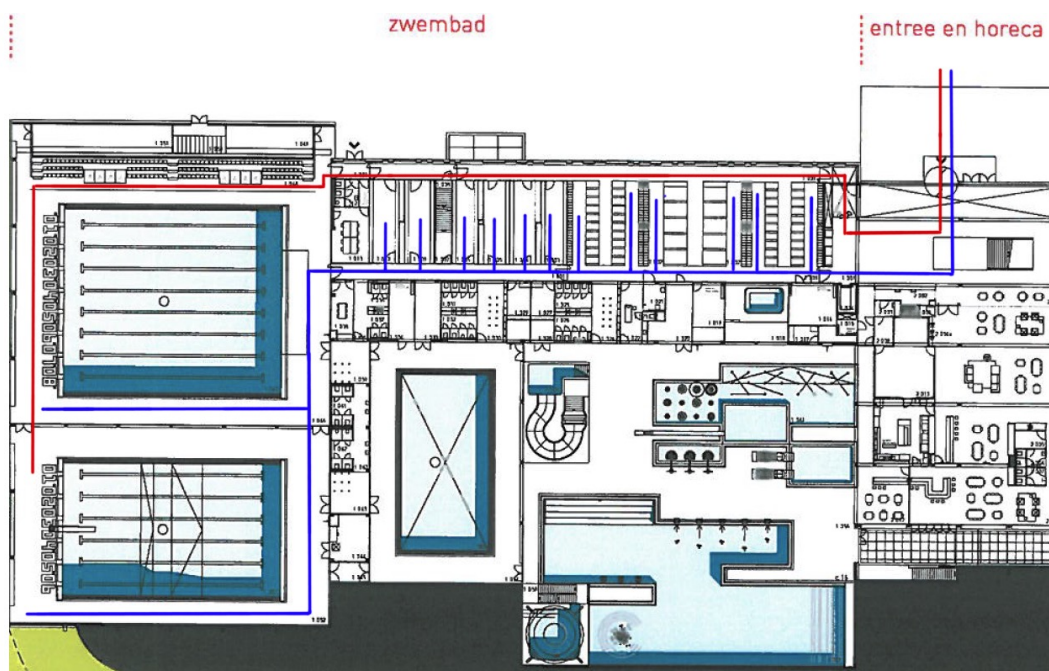
Hans Peter Reijnen

## Algemene regels

- 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 (tot 14 dagen na de laatste klachten) als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19);
- 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 zakdoekjes. 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;

## Route in het SKWA

- Iedere afdeling heeft een plattegrond met hierop de looproutes aangegeven, deze dienen te allen tijde gevolgd te worden.
- De ingang is via de hoofdingang en door het deurtje. Je mag NIET met je vingerafdruk naar binnen. Het poortje is open. Bij het poortje staat een vrijwilliger.
- Je loopt rechtdoor direct naar het 8-banenbad. Je gaat dus NIET de kleedkamer in.
- In de zwemzaal ga je naar een stoeltje en daar kleed je je uit. Al je spullen leg je op 1 stoeltje. Steeds 2 lege stoeltjes ertussen leeg laten.
- De eerste rij blijft leeg, omdat ook andere bezoekers deze route moeten volgend richting 6-baans bad. Steeds 2 lege rijen ertussen laten. We gebruiken dus rij 2, rij 5 en rij 8.
- De looproute in het bad is, langs de tribune, langs het raam (achter de startblokken langs), dan langs het raam.
- Het perron aan de kant van het startpodium blijft leeg. Dit is de uitgang voor bezoekers van 6-baansbad. We gebruiken deze route alleen om te lopen.
- Dit rondje loop je ook tijdens de training. Neem dus al je materialen in 1x mee en zorg dat je niet naar je tas toe hoeft om iets op te halen.
- Na de training haal je je spullen op van de tribune en verlaat je zo snel mogelijk het zwembad. De volgende bezoekers kunnen pas naar binnen als wij weg zijn.
- Je kleed je om in de kleedkamers of de cabines. In de kleedkamer alleen die plekken nemen met een stip.
- Je verlaat de kleedkamer via de "schone voeten gang" en gaat via deze gang terug naar de hal. Denk eraan dat je pas in de hal je schoenen aantrekt. Slippers of blauwe schoentjes zijn dus heel handig. Je mag in deze gang niet met schoenen lopen.



Rood is ingaande route, blauw is uitgaande route

## Routing naar het SKWA 6-banenbad

- De routing naar het 6-banenbad is gelijk aan de route naar het 8-banenbad.
- Sporters lopen langs de tribune, en trekken daar de slippers/blauwe schoentjes aan
- Vervolgens lopen ze achter de startblokken langs en gaan door de deur naar het 6-banenbad.
- Omkleden langs de rand bij de stippen.
- Het bad verlaten via de deur naar het 8-banenbad (podiumkant)
- Omkleden in de kleedkamers

## Voor de ouders

- De sporters moeten zoveel mogelijk zelfstandig naar de training komen. Of breng de sporter te voet, per fiets of met de auto.
- De leden gaan zelf naar binnen. In de hal zal iemand aanwezig zijn om de sporters op te vangen. (Ouders zijn dus niet aanwezig bij de trainingen of lessen).
- Geen ouders op de tribune.
- Alle sporters hebben hun zwemkleding al aan onder de kleding. Ze kunnen geen gebruik maken van de kleedkamers.
- De sporters kunnen na de training niet douchen
- Toiletbezoek moet tot een minimum beperkt worden. Na toiletbezoek moet het toilet schoongemaakt worden.
- Na afloop van de training kunnen de sporters omkleden in de kleedkamers of cabines en zelf naar buiten gaan.
- We begrijpen dat er veel bij te praten is. Doet u dit op 1,5 meter afstand van elkaar en niet in de hal van de accommodatie.
- Bespreek de regels vooraf goed met uw dochter(s)

## Voor de sporters

- We houden ons te allen tijde aan de 1,5 meter afstand voor iedereen ouder dan 12 jaar. Zowel tijdens het omkleden, de landtrainingen, de instructie maar ook tijdens het zwemmen.
- Sporters onder de 12 jaar houden wel 1,5 meter afstand tot de trainers.
- Geef elkaar de ruimte
- Kom alleen op jouw eigen trainingstijden
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op; Elke training zullen er vrijwilligers zijn om hierop toe te zien
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet
- Trek thuis je badkleding aan. Je hoeft als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen

- 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
- Douche thuis voor en na het zwemmen
- Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang
- Gebruik alleen je eigen trainingsmaterialen. Niet van elkaar lenen

### Voor de kader

- ZPCH-kaderleden gebruiken eigen meegebrachte desinfecteermiddelen voor persoonlijk gebruik.
- Bij inzwemmen maximaal 4 zwemmers per baan. De ene baan zwemmen ze heen en de andere baan terug.
- Let op bij de muziekinstallatie. Dit is de uitgang voor het 6 banenbad.