

Zwem- en Polovereniging “De Waterkip” Barneveld



Protocol “Sporten bij DWK” Sporters

RIVM richtlijnen en algemene protocol DWK

De richtlijnen van het RIVM en het algemene protocol van DWK is van toepassing. Wees op de hoogte van de actuele versie van het protocol. Check de DWK-website voor de juiste versies van alle protocollen: <https://www.dewaterkip.nl/node/1507>

Binnen de sportsituatie is de 1.5m maatregel niet van toepassing. Rondom het zwembad en daarbuiten alleen bij mensen van 18 jaar en ouder.

Enrichtingsverkeer in het zwembad

In de zwembaden die we gebruiken is eenrichtingsverkeer van toepassing. Vanuit de entreehal wordt dit aangegeven d.m.v. bewegwijzering vanuit Optisport. Op die manier zorgen we ervoor dat altijd 1.5m tussen elkaar van toepassing kan zijn. In het DWK protocol op de website staan de plattegronden met looproutes.

Voor aanvang van een training/les

Kom niet eerder dan 10 minuten van te voren aan bij het zwembad. Als je niet komt, MOET je je afmelden bij je trainer(s). Presentie wordt strak bijgehouden. Je hebt je zwemkleding al aan. Je bent voorzien van een thuis gevulde bidon. Omkleden gebeurt in de zwemzaal. Tassen kunnen op de banken achter gelaten worden.

Het bad

Het bad kan weer zoals gebruikelijk ingedeeld worden, hiervoor zijn geen beperkingen meer van toepassing.

Na afloop van de training

Trainingen zullen ietsje eerder dan de eindtijd klaar zijn, zodat het bad snel gereed is voor de volgende groep. Volg de bewegwijzering richting de douches, door de kleedkamers naar de uitgang. Er is een beperkt aantal kleedkamers/kleedhokjes beschikbaar om om te kleden. Binnen 10 minuten na de training heb je het pand verlaten.

Materiaal

Je gebruikt altijd je eigen zwemmateriaal. De materiaalhoeken mogen door 1 sporter tegelijk gebruikt worden. Ballen dienen na gebruik in het zwembadwater ondergedompeld te worden en daarna terug in de bakken gegooid te worden.

Badpersoneel, trainers en corona-coördinator

Het badpersoneel, de trainers en een door DWK aangestelde corona-coördinator zien toe op naleving van de maatregelen. Incidenteel kan het voorkomen dat BOA's controle uitvoeren in de baden. Volg altijd de aanwijzingen van deze mensen op!

Toiletten & douches

De toiletten in de zwemzaal zijn beschikbaar. We moedigen je wel aan om thuis gebruik te maken van het toilet en in het zwembad het gebruik te voorkomen. De douches kunnen beperkt gebruikt worden, met een maximum van 1 spoelbeurt. Haren wassen is niet toegestaan.



Protocol “Sporten bij DWK” Sporters

Beperkte ruimte

Vanwege de beperkende maatregelen kunnen we niet altijd complete groepen laten komen trainen. Trainers zullen aangeven wanneer jouw trainingsmomenten zijn.

Algemene richtlijnen voor sporters

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan.
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden;
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
8. 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;
9. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
11. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
12. Douche thuis voor en na het zwemmen;
13. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
14. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
15. 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;
16. 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);
17. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
18. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
19. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

Zwem- en Polovereniging "De Waterkip" Barneveld



Protocol "Sporten bij DWK" Sporters

VOORZORGSMAAATREGELEN Coronavirus



Blijf thuis als je verkouden
of griepig bent



Thuis douchen,
voor en na



Trek thuis je
zwemkleding aan



10 minuten voor
aanvang naar binnen



Houd 1,5 meter
afstand



Volg de verplichte
looproute



Desinfecteer je handen
bij binnenkomst



Volg instructies op van
onze medewerker(s)



Betaal contactloos
met pin of mobiel



Gebruik verplicht
een handdoek



Gebruik je
eigen bidon



Neem je afval
mee naar huis



Stop 5 minuten
voor het einde

Bedankt!