

Protocol banenzwemmen

De deuren van de gemeentelijke zwembaden in Tholen gaan weer open en de dienstverlening van het zwembad wordt stapsgewijs hervat. Alles natuurlijk volgens de richtlijnen van het RIVM en de Rijksoverheid. We heten je graag weer welkom in ons zwembad. Zwemmen kunnen we tijdens de coronacrisis alleen mogelijk maken als we ons samen aan de richtlijnen houden. We vragen je om deze voor het bezoek aan het zwembad door te lezen en je te houden aan de richtlijnen in het protocol.

Hieronder lees je de algemene regels van het RIVM. Vervolgens lees je de regels die specifiek voor zwemmers gelden. Daarna zullen we de werkwijze binnen ons zwembad toelichten.

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM)

- 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 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 thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- 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;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- 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.

Veiligheid en hygiëneregels voor zwemmers

- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
- Kom alleen op vooraf besproken tijden;
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
- Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
- Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
- Douche thuis voor en na het zwemmen;
- Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je 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 omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
- Desinfecteer voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen bij de ingang;
- Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- Betaal het liefst met pin of contactloos (pin of mobiel);
- Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
- Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.

Werkwijze banenzwemmen

- Je reserveert vooraf je plaats tijdens de voorverkoopdagen voor de eerste week daarna kan je tijdens de openingstijden een plek reserveren voor de week erna;
- Kom maximaal 10 minuten voor de gereserveerde tijd in het zwembad;
- Je kunt gebruik maken van de hoofdingang van het zwembad;
- Meld je bij de kassa;
- Loop de aangewezen route naar het wedstrijdbad;
- Kleed je uit langs de rand van het bad bij een vrije pion en stop je kleding en je schoenen in een tas / bak en laat deze staan bij de pion.
- Volg de aanwijzingen bij het bad;
- Het banenzwemmen gebeurt als volgt: de ene baan heen, de andere terug;
- Inhalen is niet toegestaan;
- Houd altijd 1,5 meter afstand; ook in het water;
- Er zijn verschillende banen voor 2 zwemniveaus;
- Per half uur kunnen er maximaal 20 zwemmers in het wedstrijdbad;
- Loop de aangewezen route naar de kleedhokjes;
- Douchen doe je thuis;
- Kleed je aan in één van de beschikbare kleedhokjes;
- Verlaat zo snel mogelijk hierna de accommodatie via de aangegeven route.

Alle bezoekers moeten gebruik maken van de aangegeven looproutes.

Loop rustig en houd 1.5 meter afstand van elkaar.

Naar binnen: Volg de **groene pijlen.**

Naar buiten: Volg de **rode pijlen.**