



Protocol SBC2000 – “Weer opnieuw trainen”

Algemene afspraken geldend voor iedereen:

1. Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt:
Neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
2. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38oC) en/of benauwdheidsklachten, totdat iedereen weer volledig is hersteld;
3. Houd 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen t/m 12 jaar);
4. Hoest en nies in je ellenboog en gebruik papieren zakdoekjes;
5. Ga voordat je van huis vertrekt, naar het toilet;
6. Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
7. Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
8. Was je handen met zeep of desinfectans als je handen mogelijk besmet zijn:
 - a. na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.);
 - b. na een toiletbezoek;
 - c. na hoesten, niezen in de handen;
 - d. na het snuiten van de neus;
9. vermijd het aanraken van je gezicht;
10. schud geen handen.

Algemene afspraak voor zwemmers:

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
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. Neem je eigen hand gel mee. Vul thuis je bidon al met drinken;
9. Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met 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 en omkleden de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.

Groepsactiviteiten:

1. Vooraf worden deelnemers de mogelijkheid gegeven een plek te reserveren;
2. Slechts activiteiten die passen binnen de gestelde beperkende maatregelen zijn toegestaan. Dus activiteiten waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand te allen tijde kan worden gewaarborgd;
3. Voor kinderen t/m 12 jaar geldt het handhaven van de 1,5 meter afstand niet;
4. Deelnemers worden verzocht om in badkleding, onder de normale kleding te komen;
5. Deelnemers kleden zich uit op de aangeduide plaats en gaan vervolgens direct op de aangegeven wijze naar de plek waar de groepsactiviteit plaatsvindt;
6. Deelnemers houden 1,5 meter afstand van elkaar en de medewerkers;
7. Ballen mogen gebruikt worden en overgooien is toegestaan, met 1,5 meter afstand vanaf 12 jaar;
8. De trainer / begeleider kan beslissen de training te stoppen voor de groep, dan wel individuele deelnemers. Zeker in het buitenbad kunnen de weersomstandigheden niet geschikt zijn voor alle deelnemers. De trainer / begeleider heeft hierin de verantwoordelijkheid.

Banenzwemmen:

1. De toezichthouder / instructeur / trainer blijft zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers vanaf de kant;
2. Overweeg 1-richtingsverkeer per baan (ene baan heen, andere baan terug);
3. Zwemmers dienen een onderlinge afstand van 1,5 meter te bewaren en inhalen is **niet** toegestaan.

Voor begeleiders en trainers:

- SBC2000 zal hand gel verstrekken voor de begeleiders en trainers;
- Voor buitentrainingen die plaatsvinden niet op het terrein van de Wolfslaar of Sonsbeeck zal er een EHBO kist ter beschikking gesteld worden;
- Corona coördinator: Ferd Geisler. Hij is te benaderen voor vragen mbt de corona maatregelen. E-mail: ferd.geisler@mysbc.nl. Telefoonnummer is bekend bij de trainer / begeleider.