

# Corona Protocol M.S.Z.V. Tiburón

## Algemene voorschriften

Voor alle coaches en leden van M.S.Z.V. Tiburón gelden de volgende voorschriften wanneer zij een training bijwonen in het Geusseltbad:

- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt gehad: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft of in de afgelopen 24 uur heeft gehad. Als iedereen 24 uur klachtenvrij is, mag je weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19) of als je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld. Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je in thuisisolatie verblijven tot veertien 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 en dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld is met een laboratoriumtest. Volg het advies van de GGD;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Blijf op zijn minst 10 dagen thuis als je teruggekeerd bent uit oranje of rood gebied;
- houd te allen tijde 1,5 meter afstand tot elkaar, behalve tijdens het zwemmen;
- hoest en nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze meteen weg;
- vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen.

## Inschrijfsysteem trainingen

Om de 1,5 meter afstand te kunnen waarborgen, is er een maximum aantal plekken beschikbaar in het Geusseltbad. Om ervoor te zorgen dat er niet meer mensen naar het zwembad komen dan dat er plekken zijn, dienen leden zichzelf van tevoren in te schrijven voor trainingen.

- Inschrijven kan via deze link: <https://mszvtiburon.nl/covid-19-measures-practice/>  
*Trainingen kunnen 48-2 uur voor de training geboekt worden*  
Baan 1-4: Groep A (rood)  
Baan 5-8: Groep B (blauw)

- Het is niet toegestaan om naar het zwembad te komen zonder registratie. Onderling ruilen is niet toegestaan. Er worden reservezwemmers ingedeeld in het rooster die benaderd zullen worden wanneer iemand een training afzegt.

### **Huisregels Geusseltbad**

Leden dienen zich te houden aan de corona huisregels die zijn opgesteld door het Geusseltbad. Deze zijn onderverdeeld in 4 subgroepen: voorschriften die thuis, bij aankomst, tijdens de training en na de training gelden. Daarnaast geldt te allen tijde dat leden de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op moeten volgen.

#### *Thuis*

- Douche thuis voor het zwemmen;
- ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
- was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- trek je zwemkleding thuis aan, onder je normale kleding;
- vul je waterfles voordat je van huis vertrekt.
- kom niet samen met anderen naar het zwembad. Wanneer je onderweg een ander lid tegenkomt houd je 1,5 meter afstand.

#### *Aankomst bij het bad*

- Arriveer 5 minuten voor de training bij het Geusseltbad. Kom niet te vroeg, anders ontstaat er groepsvorming;
- wacht op je beurt in de aangegeven vakken en volg de verplichte looproute (zie bijlage A);
- desinfecteer je handen bij binnenkomst van het zwembad en zwemzaal;
- trek je 'overkleding' uit in de zwemzaal en laat jouw kleding, schoenen en zwemtas achter op het aan jou toegewezen bankje (er is toezicht aanwezig).

#### *Training*

- In het water hoeven gelden geen afstandsbeperkingen meer;
- buiten het water moet 1.5m afstand bewaard worden;
- gebruik alleen je eigen bidon en handdoek en deel deze niet met anderen;
- als je tijdens de zwemactiviteit gebruik wilt maken van het toilet, meld je dan bij de toezichthouder van het zwembad (in ons geval is dit de trainer);

- beperk de aanrakingen met deuren, klinken, hekken en bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum en was je handen met water en zeep na het aanraken ervan. Was ook je handen na een toiletbezoek en na hoesten, niezen in de handen of het snuiten van de neus;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens het zwemmen klachten ontstaan als neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- rond jouw zwemactiviteit af na het eindsignaal van de trainer (10 minuten voor het einde van de training), verlaat het water en pak jouw spullen.

#### *Na de training*

- Desinfecteer je handen bij het verlaten van het zwembad en de zwemzaal;
- kleeft je na het zwemmen om in de aangewezen kleedkamer (er zijn 1,5 meter markeringen aangebracht) en verlaat het zwembad binnen 10 minuten via aangewezen routing naar de uitgang;
- was na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- Kort afspoelen is mogelijk, maar douche het liefst thuis na afloop van het zwemmen.

#### **Toezicht en handhaving**

##### *Corona verantwoordelijke*

Om de corona maatregelen te waarborgen, is er altijd een “corona verantwoordelijke” aanwezig in het bad. Dit zal in eerste instantie een van de bestuursleden zijn. Zij zijn te herkennen aan een rood t-shirt met op de achterkant ‘Board ‘20-’21’. Zij zullen vragen beantwoorden en samen met de trainers controleren of de gedragsregels worden nageleefd. Wanneer dit niet het geval is spreken zij de leden hierop aan. Er zal aan het begin van de training duidelijk naar de leden gecommuniceerd worden bij wie zij terecht kunnen voor vragen. Deze persoon zal ook vooraf aan de training de (gedrags)regels aan de leden duidelijk maken en hen wijzen op het belang van handen wassen en het vermijden van contact met anderen.

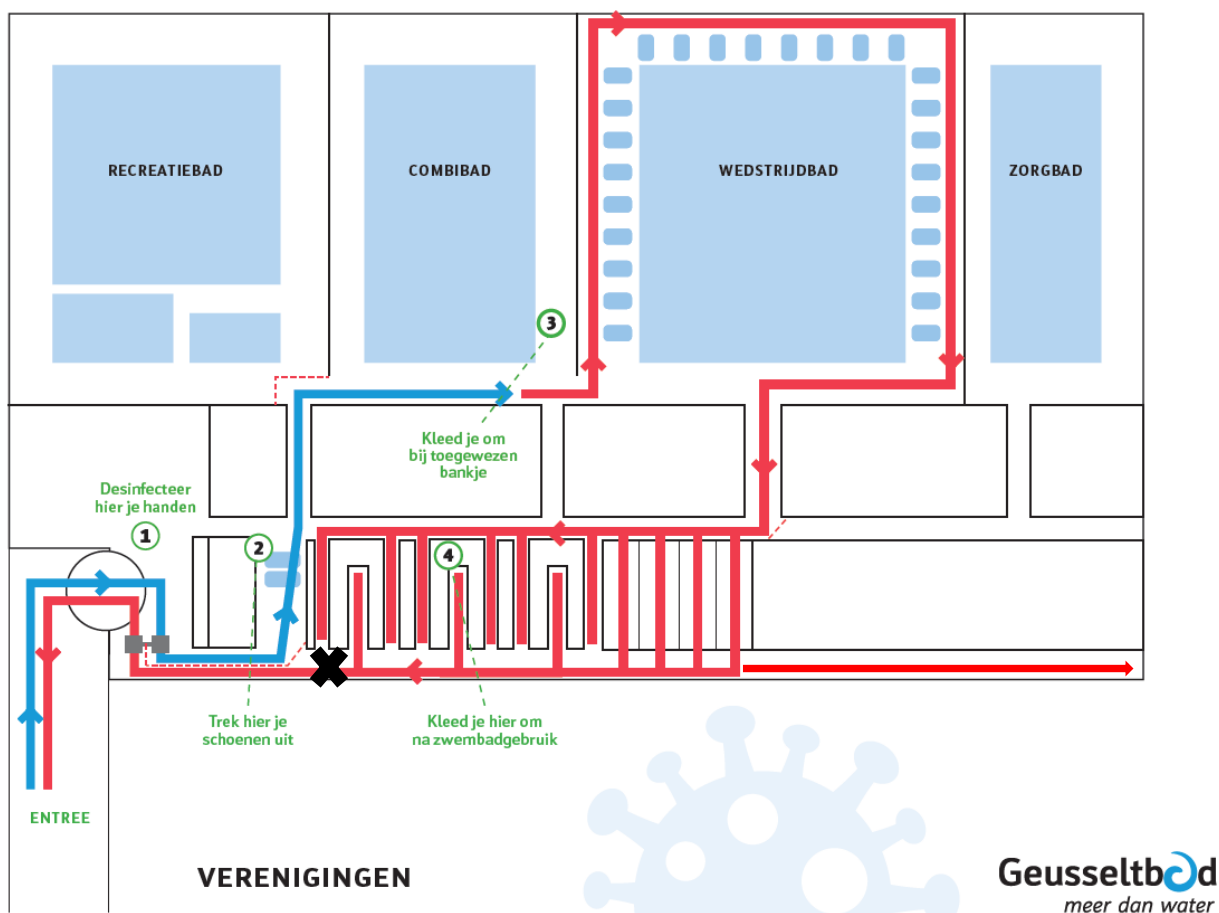
##### *Overtreding van gedragsregels*

Wanneer sporters zich niet aan de gedragsregels houden krijgen ze eerst een waarschuwing. Mocht de sporter zich daarna nog steeds niet aan de regels houden dan mogen zij niet verder trainen en dienen de sportlocatie te verlaten. Wanneer dit vaker voorkomt kan het lid toegang tot volgende trainingen ontzegd worden.

##### *Calamiteiten*

In geval van nood kan er EHBO verleend worden. Hierbij wordt het protocol van het Rode Kruis aangehouden. Het Geusseltbad heeft voldoende beschermingsmiddelen in huis, zodat de medewerkers ook hulpverlening kunnen bieden wanneer het in acht houden van de 1,5 meter afstand niet mogelijk is. In lijn met het protocol mag er geen mond-op-mond beademing uitgevoerd worden. Wel mag een hartmassage toegepast worden.

## Bijlage A – Looproute verenigingen Geusselbad



Blauw = looproute binnenkomst; Rood = looproute naar uitgang\*

\*Verlaat het gebouw aan de achterzijde

# Tiburón