



## ZWEMBADPROTOCOL CORONA DUIKTEAM HEEL

Versie: donderdag 20 mei 2021

### INLEIDING

Het zwembad is weer geopend en zwemmen is toegestaan. Hierdoor is het mogelijk perslucht- en snorkeltraining en opleidingen in het zwembad te geven. Om de kans op besmetting met het coronavirus zoveel mogelijk te beperken is een aantal veiligheidsmaatregelen vastgesteld. In dit protocol worden de veiligheidsmaatregelen beschreven die gelden voor het gebruik van het binnenbad van Laco door de leden van *Duikteam Heel*.

In dit document is een verdeling gemaakt in drie delen:

1. Algemeen. Het algemene deel geldt voor iedereen die het zwembad bezoekt;
2. Zwembadtraining. Hierin zijn extra maatregelen opgenomen die specifiek gelden voor zwembadtraining voor duiken en snorkelen. De maatregelen uit punt 1 blijven hierbij onverkort van kracht;
3. Zwembadopleiding. Hierin zijn extra maatregelen opgenomen die specifiek gelden voor duikopleiding in het zwembad. Deze punten zijn met name van belang voor instructeurs. Ook hier geldt dat de maatregelen uit punt 1 en 2 onverkort van kracht blijven in deze situatie. *[op dit moment hebben we geen opleidingen]*

Aan dit protocol kunnen geen rechten worden ontleend. Volg te allen tijde de aanwijzingen van het Laco zwembadpersoneel op.

Vragen met betrekking tot de inhoud en uitvoering van dit protocol kun je stellen via [info@duikteamheel.nl](mailto:info@duikteamheel.nl)

### ALGEMEEN

- ✓ Gebruik je gezonde verstand!
- ✓ 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 coronavirus (COVID-19). Ga 5 dagen in quarantaine en laat je zo snel mogelijk en op de vijfde dag testen. (volg de richtlijnen RIVM)
- ✓ Heb je het coronavirus gehad of heb je enige twijfel over je duikfitheid raadpleeg dan je huis- of keuringsarts voordat je naar het zwembad komt;
- ✓ Blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
- ✓ Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- ✓ Houd boven water 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden, Onder water geldt deze regel niet en is er geen beperking;
- ✓ 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 het zwembadbezoek je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- ✓ Was je handen met water en zeep als je handen mogelijk besmet zijn: na het aanraken van objecten waar veel mensen aan zitten (deurknoppen, pinapparaten, afstandsbediening, etc.), na een toiletbezoek, na hoesten of niezen in je handen, na het snuiten van je neus;



- ✓ Vermijd het aanraken van je gezicht;
- ✓ Schudt geen handen;
- ✓ Kom niet te vroeg;
- ✓ Volg aanwijzingen van het zwembadpersoneel op;
- ✓ Volg de toegangsrouten bij het zwembad;
- ✓ Houd je uitrusting zoveel mogelijk bij je tijdens het omkleden. Wijk niet af van de aangegeven routes in het zwembad om bijvoorbeeld je persluchtuitrusting alvast bij het bad neer te leggen;
- ✓ Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
- ✓ Douche thuis voor en na het zwemmen; (Douches zijn gesloten)
- ✓ Verlaat na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de aangegeven route naar de aangewezen uitgang;
- ✓ Kantine van het zwembad is gesloten. Het is niet mogelijk hier te wachten tijdens een duikles. Familieleden die niet zwemmen dienen thuis te blijven;
- ✓ Dragen van een mondkapje tijdens het betreden van de locatie tot in het zwembad.

## ZWEMBADTRAINING

- ✓ We volgen het NOB-protocol "Verantwoord Onderwatersport in de 1,5 meter samenleving". De actuele versie van dit protocol vind je in het coronadossier op de website van de NOB: <https://onderwatersport.org/corona>;
- ✓ Houden boven water 1,5 meter afstand. Onder water geldt deze regel niet en is er geen beperking;
- ✓ We gebruiken geen speel- en drijf materiaal (matten, plankjes, etc.);
- ✓ Alleen toegang tot het wedstrijdbad is toegestaan;
- ✓ We vermijden oefeningen waarbij boven water geen 1,5 meter afstand gehouden kan worden;
- ✓ We vermijden oefeningen waarbij uitrustingsstukken gedeeld moet worden.
- ✓ Er zal een lijst worden bijgehouden van welke leden aanwezig zijn tijdens de lessen.

## OPLEIDING IN HET ZWEMBAD [OP DIT MOMENT N.V.T.]

- ✓ We richten de lessen zodanig in dat 1,5 meter afstand gewaarborgd kan worden. Denk hierbij aan aanpassingen bij uitvoering van de buddycheck, (de)briefing, in het water gaan en uit het water komen, meehelpen met het aan- en uittrekken van de duikuitrusting;
- ✓ Bij oefeningen in het zwembad waarbij geen 1,5 meter afstand gehouden kan worden moeten de aangepaste voorschriften van de NOB gevolgd worden voor de uitvoering van de vaardigheid. De actuele versie van deze voorschriften vind je in het coronadossier op de website van de NOB: <https://onderwatersport.org/corona>. Het ontbreken van alternatieven kan in geen geval een reden zijn je niet aan de 1,5 meter afstandsregel en/of hygiëneregels te houden;
- ✓ Bij oefeningen in het zwembad waarbij uitrustingsstukken gedeeld moeten worden moeten de aangepaste voorschriften van de NOB gevolgd worden voor de uitvoering van de vaardigheid. Het ontbreken van alternatieven kan in geen geval een reden zijn je niet aan de 1,5 meter afstandsregel en/of hygiëneregels te houden.