

# Protocol hydrogroepen RPV Utrecht e.o.

(definitief versie 9 september 2020)

## Vooraf

Een aantal baden vraagt van RPV Utrecht een protocol. Voor deelnemers en begeleidende fysiotherapeuten is het ook nodig dat ze precies weten hoe om te gaan met de coronamaatregelen. Dit protocol wordt dan ook toegezonden aan alle deelnemers en begeleidende fysiotherapeuten.

Als basis dient het uitgebreide protocol van de zwembadenbranche (waarin de RIVM-richtlijnen verwerkt zijn) aangevuld met eisen die voortvloeien uit het advies van de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie. De aanvullende eisen van de zwembaden zijn verwerkt: indien algemeen van toepassing in dit protocol. Als het alleen van toepassing is op een specifiek bad dan is het werkt in een bijlage van dit protocol.

## Algemeen

1. Basis is het [Protocol Verantwoord Zwemmen](#) (in relatie tot COVID-19) van de samenwerkende partijen in de zwembranche (versie 2.1 van 2 juli 2020). Hiernaast is gebruik gemaakt van het advies van de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (zie <https://www.nvr.nl/veelgestelde-vragen-covid-19/>).
2. Deze afspraken gelden voor al onze activiteiten in en rondom badinrichtingen. Per bad kunnen aanvullende afspraken opgenomen worden, zie bijlage.
3. De vereniging en de ingeschakelde fysiotherapeuten vanuit het Reumanetwerk Utrecht overhandigen dit protocol aan alle deelnemers en controleren op juiste naleving daarvan.
4. Indien een deelnemer, ook na regelmatig terechtwijzen, zich strijdig met dit protocol blijft gedragen dan kan de verantwoordelijke fysiotherapeut besluiten de deelnemer de toegang tot het bad te ontzeggen. Dit wordt gemeld aan het bestuur van de RPV Utrecht.

## Veiligheid en hygiëneregels voor de deelnemers :

5. Blijf thuis als je het coronavirus hebt (vastgesteld met een test), ook als dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld; geef de besmetting onmiddellijk door aan de fysiotherapeut van jouw groep met een afschrift aan het bestuur ([rpvutrecht@gmail.com](mailto:rpvutrecht@gmail.com));
6. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
6. 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 komen zwemmen;
7. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 10 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);

8. Blijf thuis als je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld;
9. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
10. Mensen, die weerstandverlagende medicijnen gebruiken zoals de meeste biologicals, zijn kwetsbaarder voor corona en moeten daarom extra goed afwegen of het risico van deelname aan de hydrogroep verantwoord is (overleg desgewenst met de behandelende arts);
11. Houd 1,5 meter afstand van alle andere personen (behoudens in geval van een dreigende situatie), ook in het bad;
12. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
13. Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet, zodat je in het zwembad het toilet zo weinig mogelijk hoeft te gebruiken;
14. Was voorafgaand aan en na het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden. Doe dit ook als je tussentijds objecten hebt aangeraakt waar veel mensen aanzitten (zoals deurknoppen) en na toiletbezoek. Probeer het aanraken van deze objecten met de blote huid te voorkomen.
15. Zingen en schreeuwen is niet toegestaan.

#### **Andere regels**

16. Per groep mogen er maximaal 5 deelnemers en 1 fysiotherapeut aanwezig zijn (voor De Hoogstraat en De Kwakel gelden afwijkende aantallen).
  - Per groep wordt vooraf door de fysiotherapeut geregeld hoe alle deelnemers, die willen deelnemen, aan de beurt komen. De fysiotherapeut bewaakt dat deze beurten goed uitgevoerd worden.
  - De fysiotherapeut houdt de aanwezigheidslijst nauwgezet bij, zodat bij een onverhoopte uitbraak direct na te gaan is welke deelnemers aanwezig waren. Deze lijsten worden minimaal 4 weken bewaard door de fysiotherapeut. Noot: de aanwezigheidslijsten gebruikt de penningmeester ook voor het in rekening brengen bij de deelnemer; het bestuur heeft besloten dat tot nader order in groepen, waar meer deelnemers aanwezig willen zijn dan de limiet van 5 (of 6 in de Hoogstraat), alleen de aanwezige uren in rekening worden gebracht.
17. De fysiotherapeut blijft op het droge, behalve bij calamiteiten.
18. Per bad geldt een schoonmaakprotocol, de fysiotherapeut is verantwoordelijk voor de goede uitvoering daarvan. Indien dat verplicht is, tekent de fysiotherapeut voor de uitgevoerde schoonmaak. Naast deurknoppen moeten ook de gebruikte attributen zoals buizen en ballen gereinigd worden.
19. Iedereen volgt de aanwijzingen zoals die op de vloer of de muur aangebracht zijn (1-richtingsverkeer bijvoorbeeld).

20. Kom zoveel mogelijk in badkleding, zodat het omkleden snel kan. De regels voor het omkleden en eventueel douchen worden nauwgezet gevolgd. Ook hier geldt uiteraard de 1,5 meter-regel. De risico's worden verkleind als thuis gedoucht wordt.
  21. De deelnemers zijn maximaal 10 minuten voor de aanvang in het gebouw aanwezig, hoe korter hoe beter. Ook na afloop geldt de 10 minuten-grens. Bij overlap van de groepen: in de kleedkamer mogen daarin niet meer dan 5 mensen tegelijk aanwezig zijn. Vandaar dat het nodig is om de zwemkleding al thuis aan te trekken.
  22. De deelnemers komen op eigen risico. RPV Utrecht, de fysiotherapeut en het zwembad kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor een onverhoopte besmetting met corona.
- 

## **Bijlage per bad**

### Hoogstraat.

1. *Alleen uren vanaf 17 uur zijn beschikbaar. Deelnemers van de groepen voor 17 uur kunnen desgewenst meedoen met de avondgroep, mits daar plaats is. Hun fysiotherapeut zal de belangstelling inventariseren.*

### Kleine Prins (Mytylschool)

1. *Na afloop van het zwemmen worden alle gebruikte ruimten nogmaals door de organisatie (minimaal met water en zeep) gereinigd. Ter bevestiging hiervan zal er een aftekenlijst komen, waarop uitgevoerde werkzaamheden kunnen worden afgetekend.*

### UMC

1. *geen extra voorwaarden*

### Kwakerl

1. *Het maximum aantal is hier 12 deelnemers / groep.*

### Startsprong

1. *geen extra voorwaarden*