

**Instructie toezichthouders RB Echt (versie 18-10-2020)**

* 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 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);
* Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
* Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
* 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. Bv. 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;

Mocht je om een van bovengenoemde redenen geen toezicht kunnen houden meldt dit dan s.v.p. vroegtijdig zodat er voor vervanging kan worden gezorgd.

**Naar binnen**

* 5 minuten voorafgaand aan training groep naar binnen begeleiden;
* Tot de leeftijd van 18 jaar gelden in de openbare ruimte geen afstandsbeperkingen voor de sporters onderling;
* Voor volwassenen geldt 1.5 meter afstand onderling en voor 13-18-jarigen tot volwassenen;
* Het dragen van een mondkapje is verplicht voor personen vanaf 13 jaar tot en met het kleedlokaal;
* In de zogenaamde “natte” ruimtes geldt deze verplichting niet (in de zwemzaal hoeft dus geen mondkapje te worden gedragen);
* Volg de aangegeven route;
* Iedereen maakt met gel zijn handen schoon bij de daarvoor aangegeven plaatsen;
* Omkleden in kleedlokalen van de sporthal voorafgaand aan de training;
* Bij leden ouder dan 18 jr. geldt een beperking van maximaal 6 leden per kleedruimte;
* Alle kleding meenemen naar het bassin in een sporttas;
* Slippers aan verplicht (dit geldt ook voor begeleiders);
* Bij betreden zwembad: doorlopen langs bad en tas op banken langs raam;
* In het water gelden de bovengenoemde afstandsbeperkingen;

**Tijdens de training**

* Volg de aanwijzingen van het zwembadpersoneel en trainers/instructeurs van RB- Echt;
* Te allen tijde geldt een maximale groepsgrootte van 30 personen. In het zwembad is dit exclusief zwembadpersoneel, instructeurs, trainers en toezichthouders;
* Gebruik van materiaal is toegestaan;

**Na de training**

* Na de training kun er worden omgekleed in de “normale” kleedruimte van het zwembad. Hierbij gelden de bovengenoemde afstandsbeperkingen;  
  Op maandag, donderdag en zaterdag kan gebruik worden gemaakt van de kleedlokalen 1 t/m 4;  
  Op woensdag en vrijdag kan gebruik worden gemaakt van alle kleedlokalen;
* Te allen tijde geldt een maximale groepsgrootte van 30 personen. In het zwembad is dit exclusief zwembadpersoneel, instructeurs, trainers en toezichthouders;
* Per training moeten de zwemmersaantallen worden geregistreerd (klapper EHBO-ruimte);

De toezichthouders wordt gevraagd om toe te zien op de naleving van bovengenoemde regels en betreffende personen te wijzen op eventuele overtredingen.