

**Instructie zwemmers (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: 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;
* Tot de leeftijd van 18 jaar gelden geen afstandsbeperkingen voor de sporters onderling. Personen ouder dan 18 jaar dienen onderling 1.5 meter afstand te behouden en tot personen vanaf 13 jaar;
* Gebruik de desinfectiemiddelen in het zwembad;
* Vermijd het toiletgebruik in het zwembad zo veel mogelijk (ga thuis voor vertrek naar het toilet);
* Neem een sporttas mee;
* Volg de aangegeven routing in het zwembad;
* Trek voor de training thuis je zwemkleding aan onder je bovenkleding (er is geen omkleedgelegenheid voor aanvang van de training). Op een aangeduide locatie in ons sportcomplex (kleedlokalen sporthal) hoef je als zwemmer alleen de ‘overkleding’ uit te trekken en in de meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen;
* Na de training kun je je omkleden 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;
* Draag ten alle tijde slippers;
* 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);
* Na het zwemmen is afspoelen in de doucheruimte **niet** toegestaan (douche thuis voor en na het zwembadbezoek);
* Arriveer niet eerder dan 10 minuten voor de aanvang van de training in het zwembad;
* Volg de instructies van het zwembadpersoneel, de instructeurs, de trainer en de corona coördinator van RB-Echt;
* Bij herhaaldelijk niet opvolgen van de instructies of overtreding van de regels is de sanctie dat je niet verder mag deelnemen aan de training. Je wordt verzocht het bad te verlaten, omkleden en naar buiten;
* In het water gelden geen afstandsbeperkingen voor personen tot de leeftijd van 18 jaar.
Personen ouder dan 18 jaar dienen onderling 1.5 meter afstand te behouden en tot personen vanaf 13 jaar (ook in het water!)
* Gebruik van materiaal is toegestaan;
* Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang;