

**Instructie toezichthouders RB Echt (versie 04-06-2021)**

* 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 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 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 svp 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) voor de zwemmers en trainers/instructeurs
* Toezichthouders dienen ook in de “natte” ruimtes een mondkapje te dragen.
* Volg de aangegeven route
* Iedereen maakt met gel zijn handen schoon bij de daarvoor aangegeven plaatsen
* Omkleden in kleedlokalen volgens onderstaand schema:

maandag 18.00 uur -20.00 uur                4 groepskleedlokalen   
woensdag 17.00 uur – 19.15 uur            4 groepskleedlokalen  
donderdag 18.00 uur – 19.00 uur           4 groepskleedlokalen  
vrijdag 20.30 uur -21.30 uur                    kleedcabines   
zaterdag 7.30 uur – 9.15 uur                   4 groepskleedlokalen

* Bij leden ouder dan 18 jr. geldt een beperking van maximaal 6 leden per kleedruimte
* Slippers aan verplicht (dit geldt ook voor begeleiders)
* In het water gelden bovengenoemde beperkingen niet behalve tijdens instructies, pauzes en time-out
* Ten allen tijde geldt een maximale groepsgrootte van 50 personen. In het zwembad is dit exclusief zwembadpersoneel, instructeurs, trainers en toezichthouders
* Voor de vrijdagavond training moeten de zwemmersaantallen worden geregistreerd (klapper EHBO ruimte)

**Na de training**

* Douchen is toegestaan
* Na de training kun er worden omgekleed in de “normale” kleedruimte van het zwembad volgens bovengenoemd schema.

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