

**Instructie zwemmers (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 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.

* 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).
* Gebruik de desinfectiemiddelen in het zwembad
* Volg de aangegeven routing in het zwembad
* De toegang tot het zwembad verloopt via het tourniquet (denk aan je toegangspasje!), behalve voor de vrijdagavondgroep.
* Gebruik de kleedlokalen zoals aangegeven in 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
* Draag ten alle tijde slippers
* In het water gelden de bovengenoemde afstandsbeperkingen alleen tijdens instructies, pauzes en time-out (tijdens het zwemmen zelf dus niet)
* Na het zwemmen is afspoelen in de doucheruimte toegestaan
* 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.
* Gebruik van materiaal is toegestaan
* Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk.