

Opstarten waterpolotrainingen Olympiabad Waalwijk

Lees onderstaande afspraken goed door. Houd je eraan zodat we kunnen blijven zwemmen. Help elkaar om het 'coronazwemmen' mogelijk te maken en om zo snel mogelijk weer in het normale te komen.

Samen maken we als



het zwemmen mogelijk.

Lees onderstaande informatie goed door! Ouders bespreek het met uw kind!



Algemeen, dus voor iedereen

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan: voor personen ouder dan 12 jaar 1,5meter;
2. Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
3. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft totdat iedereen weer volledig hersteld is²;
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
5. Kom alleen of met personen uit jouw huishouden op vooraf besproken tijden;
6. Ben niet eerder dan 5 minuten voor de afgesproken starttijd op de accommodatie;
7. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op: trainers en toezichthouders
8. Ga voorafgaande aan het training thuis naar het toilet; voor noodgevallen is er 1 wc beschikbaar.
9. Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden;
10. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
11. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
12. Douche thuis voor en na het zwemmen;
13. Het is niet verplicht om te komen trainen.



Routing, omkleden, materialen

14. De route van aankomst en vertrek in het zwembad is duidelijk zichtbaar; aangegeven. Je loopt door de ingang naar binnen en je gaat meteen rechtdoor de zwemzaal in.
15. Trekt thuis je badkleding aan. Op een aangewezen plek in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken.
16. Stop je kleding in een meegenomen sporttas.
17. Zet deze op een aangewezen plek, inclusief schoenen.
18. Na het zwemmen kun je jezelf omkleden op dezelfde plek (bij voorkeur) of (bij uitzondering) in de daartoe aangewezen ruimtes (klein kleedhokje);
19. Gebruik alleen je eigen materialen. **Houd deze gescheiden van andere materialen.**
20. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie via de routing naar de aangewezen uitgang. Dit is de nooddeur die zich in de zwemzaal bevindt.



Training

1. De toezichthouder/instructeur/trainer blijft op de kant en zoveel mogelijk op een afstand van 1,5 meter van de zwemmers;
2. Er mogen 28 – 35 personen in het water liggen. De volgende groep mag dus pas naar binnen als de groep ervoor het water verlaten heeft. Hierdoor zullen de trainingen iets eerder stoppen, zodat er hier voldoende tijd voor is.

Indeling

Wanneer?	Hoe laat?	Wie?	Trainer
Maandagavond	19.00u-20.00u	jeugd 13 t/m 17 jaar	Irmo Bennemeer
Maandagavond	19.15u- 20.15u	keepers	Wim Roding
Maandagavond	20.00u-21.00u	dames	Raymond v. Schijndel
Maandagavond	21.00u-22.00u	heren	Arthur van Gent
Donderdagavond	18.15u- 19.45u	jeugd t/m 12 jaar	Peter de Hart

Coronaverantwoordelijke: Arthur van Gent

Nog vragen

Stel ze aan onze Coronamanager Bram Mommers, coronamanager@aquamigos.nl