

## Algemene Regels:

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan. Thans 1,5 meter voor personen **ouder dan 12 jaar**;
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden afgeven door MNC Dordrecht;
3. Kom alleen of kom met 1 persoon uit jouw huishouden;
4. Kom met persoonlijk vervoer: zoals te voet, met de fiets of auto.
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de Sportboulevard;
6. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
7. Ga voorafgaand aan het zwembadbezoek thuis naar het toilet;
8. **Trek thuis je badkleding aan.** Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen.
9. Volg de routing in het zwembad conform de bijlage.
10. Was voorafgaand aan en na afloop van het zwembadbezoek je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
11. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
12. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de Sportboulevard;
13. Douche thuis voor en na het zwemmen;
14. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes; Verlaat direct na het zwemmen de Sportboulevard zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.
15. Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
16. 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;
17. 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 thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
18. Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld;
19. Blijft thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
20. Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;

## Overige richtlijnen en voorschriften

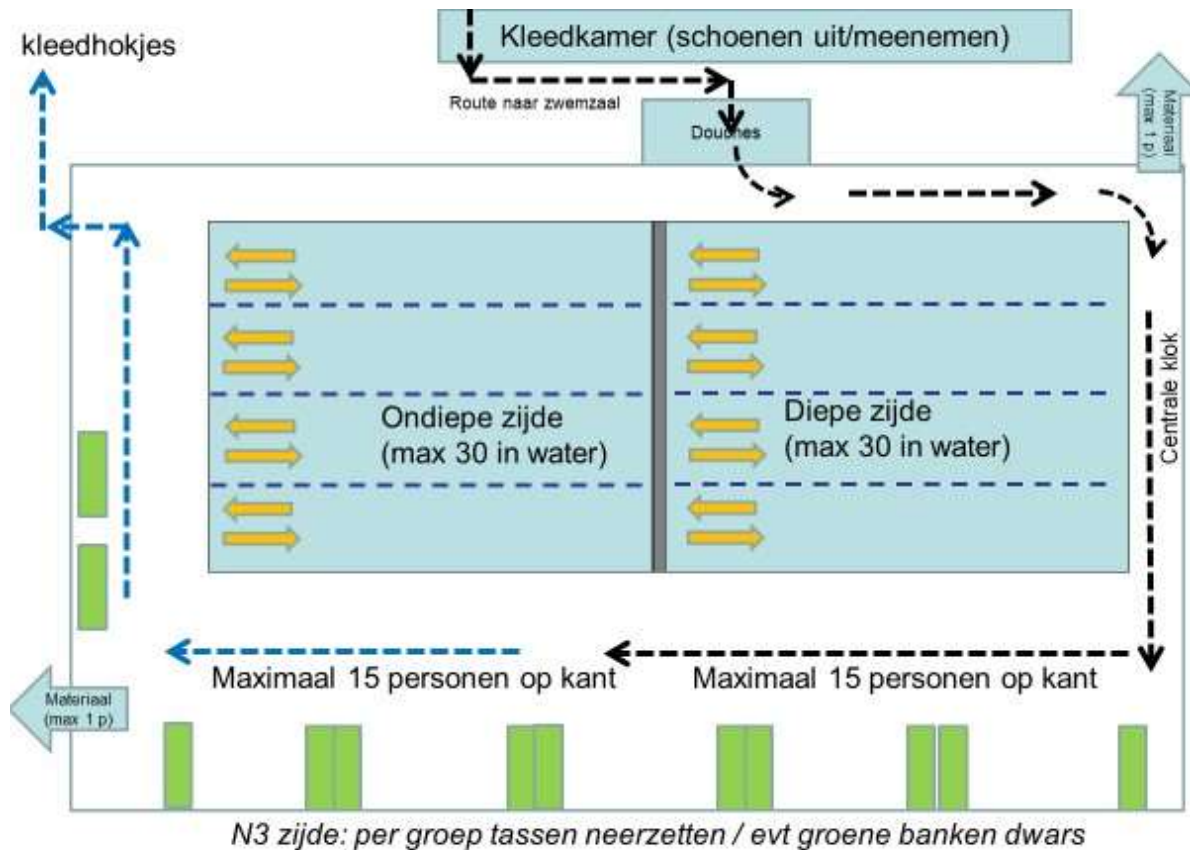
1. Ouders kunnen hun kind(eren) tot aan de ontvangsthal van de Sportboulevard brengen en gaan daarna of naar huis of wachten bij voorkeur buiten; wachten op de tribune is, met inachtneming van de regels, toegestaan voor ouders die van buiten de stad komen;
2. De trainers ter plaatse zijn verantwoordelijk voor het naleven van alle richtlijnen door de sporters en spreken hen aan op grensoverschrijdend gedrag;
3. (Werk)benodigdheden van trainers en kader worden niet gedeeld met anderen; deze worden gereinigd met een desinfectiemiddel voor de start van de activiteiten;
4. Trainers en kader hebben geen fysiek contact met de sporters, ongeacht hun leeftijd;
5. Bij valpartijen en blessures van sporters tot 12 jaar zal een aangewezen trainer met de sporter contact hebben én direct de ouder/verzorger verwittigen om het kind op te komen halen. Sporters vanaf 13 jaar zullen indien nodig zichzelf verzorgen. Bij ernstigere blessures wordt de ouder/ verzorger gebeld om sporter op te halen.

## Specifieke richtlijnen m.b.t. waterpolotrainingen

1. De sporters zorgen dat zij op de hoogte zijn van dit protocol.
2. De eigen bidon (ook met naam of anderszins herkenbaar) wordt thuis gevuld.
3. Trainers houden voldoende afstand tot de sporters en corrigeren de sporters als zij te dicht bij elkaar komen;
4. De informatie voor de sporters wordt beperkt tot het noodzakelijke en bij voorkeur wordt zo veel mogelijk gebruik gemaakt van een fluit;
5. Maximaal 30 sporters van 13 jaar en ouder trainen kunnen tegelijkertijd in een 25m deel van het wedstrijdbad. Voor kinderen t/m 12 jaar geldt deze beperking niet!
6. Voor sporters van 13jaar en ouder worden uitsluitend oefeningen aangeboden waarbij de 1,5 meter onderlinge afstand te allen tijde kan worden gewaarborgd; dit naar inzicht van de trainer;
7. Tot 30 mei wordt er nog geen gebruik gemaakt van materialen (ballen, doelen).
8. Bij het zwemmen in banen wordt per baan in 1 richting gezwommen en in de naastgelegen baan terug (dus bijvoorbeeld in baan 1 heen en baan 2 terug). Iedereen zwemt na elkaar op voldoende afstand. Er wordt niet ingehaald. Met meerdere mensen tegelijk aan de kant hangen is niet geoorloofd.
9. Na evaluatie kan per 2 juni sprake zijn van aanpassingen aan het schema. Dit wordt snel na 30 mei bekend gemaakt.
10. Vanaf **1 juni** kan er mogelijk met bal en doelen worden getraind. Stem met andere aanwezigen af wanneer er met bal wordt getraind. Zorg ervoor dat de minimale afstand van 1,5 meter (voor 13 jaar en ouder) wordt gehandhaafd.
11. Materiaal van MNC Dordrecht wordt vooraf gedesinfecteerd door de trainer of kaderlid.

## A. Routing Zwembad Sportboulevard

In het volledige wedstrijdbad mogen **75 personen tegelijk** in het water zijn



1. De sporters gaan via de kleedkamers 5, 6, 7, 8 (max. 8 per kleedkamer) het zwembad in; in de kleedkamer worden alleen schoenen en sokken uitgetrokken en in een eigen tas gedaan; daarna loopt men via de zwarte route naar N3-kant en daar wordt de tas neergelegd. Daar wordt de overige kleding uitgetrokken en in de tas gedaan;
2. De sporter blijft bij zijn kleding tot nadere instructie om te gaan trainen;
3. Na afloop van de training pakken de sporters hun tas en lopen zij via de blauwe stippellijn "een voor een" richting kleedhokjes;
4. In de kleedhokjes kunnen de deelnemers zich omkleden; de kleedhokjes worden om en om gebruikt (is aangegeven); het omkleden dient zo snel mogelijk te gebeuren.
5. Na het omkleden dienen de sporters direct naar huis te gaan; wachten en/of samenscholen voor de ingang van de Sportboulevard is niet toegestaan.