

Waterpolotrainingen seniorenteams met ingang van 19 oktober 2020

Voor seniorenteams is het mogelijk te trainen, waarbij de volgende aanwijzingen moeten worden opgevolgd. Let op, dit bevat een aantal aanscherpingen ten opzichte van de afgelopen periode.

Trainingstijden

Ga uit van het meest recente schema voor de trainingen. Dat wordt verspreid naar de aanvoerders en wordt ook geplaatst op de MNC website.

De begin- en eindtijd van de trainingen zijn tijden inclusief marges:

De **begintijd** is de tijd vanaf wanneer je de zwemzaal in kunt. Je gaat via de aangewezen looprouten naar de zwemzaal. Je gaat de zwemzaal in zodra de groep die voor je traint is vertrokken uit de zwemzaal. Pas wanneer de sporter te water gaat kunnen de mondkapjes af.

Je kleedt je in de zwemzaal om (badkleding thuis al aandoen) en gaat direct te water. Er wordt niet gekletst op de badrand.

De **eindtijd** is de tijd waarop je uit de zwemzaal bent vertrokken. Je stopt dus eerder met je training en je houdt daarbij ook rekening met de tijd nodig om materiaal op te ruimen, indien van toepassing. Er wordt dus in de zwemzaal niet gekruist met de teams die voor of na je trainen.

Regels binnen het complex en zwemzaal

- Zoals gewend: thuis reeds zwemkleding aan doen.
- De hal en gangen van de Sportboulevard zijn een doorstroomlocatie. Het is verplicht om een mondkapje te dragen (iedereen ouder dan 13 jaar). Mondkapjes zijn voor 80 cent te koop in de hal.
- Er kan niet worden gewacht in de hal of gangen.
- In het zwembad geldt voor senioren een maximum voor het totaal van 30 personen per 25 meter bad.
- Naast de sporters is alleen kader aanwezig.
- Douches en kleedkamers zijn gesloten.
- Na afloop van de training zo snel mogelijk omkleden (in de kleedhokjes) en de accommodatie verlaten.

Tot en met vrijdag 23 oktober wordt ter door de seniorenteams alleen gezwommen in banen. Daarbij wordt 1,5 meter afstand gehouden. Je zwemt op 1 baan heen, en de naastlegende baan terug.

Per 2 banen zijn er maximaal 8 personen. 4 ervan beginnen het zwemprogramma aan de kant van de startblokken, de andere 4 beginnen ter hoogte van de klapwand. Zo heb je de rustpauzes binnen je eigen 'bubbel'. Let op: Ook binnen de bubbel moet 1,5 meter afstand worden gehouden.

Dit betekent dat er gedurende deze periode nog niet met ballen en doelen wordt gewerkt.

Het is van belang dat aanwijzingen van de beheerder en vanuit bestuur worden opgevolgd. Bij niet opvolgen kunnen sancties volgen. Laten we dat met zijn allen voorkomen.

Lees ook www.mncdordrecht.nl/coronavirus