



## Waterpolotrainingen seniorenteams met ingang van 25 oktober 2020

### 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 looproute 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 reeds 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.

Voor seniorenteams is het onder voorwaarden mogelijk te trainen met bal en doel. Deze voorwaarden zijn:

- Het team meldt het plan voor trainen met materialen aan de dames- of herencoördinator.
- Per training is er een persoon die verantwoordelijk is voor de organisatie van de training en het naleven van de coronaregels. De naam is bekend bij de dames- of herencoördinator.
- Voorafgaand aan de training worden groepjes van maximaal 4 personen gemaakt, die met elkaar een 'bubbel' vormen. Zij blijven binnen deze bubbel op 1,5 m afstand. Tussen de bubbels wordt ook minstens 1,5 m afstand gehouden. Er wordt vastgelegd wie er in welk groepje traint, en bij voorkeur heeft een groepje dezelfde kleur cap.
- Deze bubbels doen gezamenlijk het zwemprogramma en de training met materialen. Voor het zwemprogramma graag uitgaan van maximaal 8 personen per 2 banen: de ene baan heen en de andere terug. Dit zijn dus 2 bubbels.
- Er kan op doel worden geschoten, mits de keeper ten minste 1,5 meter afstand houdt van de groepjes die schieten. De bal wordt door het chloorwater gedesinfecteerd.

Lees voor de laatste instructies ook [www.mncdordrecht.nl/coronavirus](http://www.mncdordrecht.nl/coronavirus)