



Waterpolotrainingen seniorenteam met ingang van 19 mei 2021

Voor seniorenteam is het mogelijk te trainen, waarbij de volgende aanwijzingen moeten worden opgevolgd. Let op, de leeftijdsgrens van 27 jaar is niet van toepassing in het binnenbad. Iedereen van 18 jaar en ouder valt onder onderstaande regels.

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 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 van 13 jaar en ouder).
- 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. Er is telkens één 25 meterbad gehuurd. De andere helft blijft leeg.
- 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.

Er kan worden gezwommen, en er kan in tweetallen worden getraind. Tweetallen mogen tijdens de training niet van samenstelling wisselen. Er kunnen dus oefeningen met bal worden gedaan met vaste tweetallen per training. Er kan niet op doel worden gewerkt. Tijdens zwemmen en oefeningen wordt 1,5 meter afstand gehouden.

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