



Waterpolotrainingen seniorenteam met ingang van 5 juni 2021

Voor seniorenteam is het mogelijk te trainen, waarbij tijdens de training geen beperkingen zijn met betrekking tot afstanden. Er kunnen ook onderlinge wedstrijden worden gespeeld (voor senioren niet tegen andere verenigingen). 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 50 personen per bad. Er is meestal één 25 meterbad gehuurd.
- Naast de sporters is alleen kader aanwezig.
- Douches en kleedkamers zijn open na de trainingen. Zowel in de douche als kleedkamer geldt de 1,5 meter regel. Advies is daarom om zo veel mogelijk thuis te douchen.
- Het clubhuis is beperkt geopend. Volg de berichten via de website.
- Na afloop van de training zo snel mogelijk omkleden (in de kleedhokjes) en de accommodatie verlaten.

Tijdens zwemmen en oefeningen hoeft geen rekening gehouden te worden met 1,5 meter afstand. Op de kant en in de rest van de accommodatie (inclusief clubhuis) wel.

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.mnkdordrecht.nl/coronavirus