

Instructies training d'Elft - instructiebad

Voorwaarden om te mogen komen trainen:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten, totdat iedereen weer volledig hersteld is.
- Hoest en nies in je elleboog.
- Houdt 1,5 meter afstand tot anderen (kinderen t/m 12 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden).
- Houdt je aan de instructies van het plan en van de Corona coordinator.



Meld je aan voor de zwemtraining bij de coordinator van jouw zwemtak.

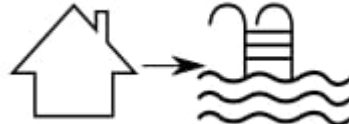
Neem thuis een douche.

Ga naar het toilet.

Doe je badkleding aan en daaroverheen makkelijke overkleding.

Was je handen met zeep.

Neem een tas mee waar al je kleren in passen.



Gebruik eigen vervoer om bij het zwembad te komen.

Zorg dat je op de afgesproken tijd bij het zwembad bent.

Ouders kunnen brengen tot aan het toegangshek van het zwembadterrein.

Raak zo min mogelijk aan. Deuren worden open gedaan. Doe zelf geen deuren open.

Zwemmers komen binnen via de ingang van Kerkpolder.

Wacht in de hal op instructies van de coordinator (of wacht buiten als het binnen te vol is).



Zet je tas op de bank bij het raam en doe je overkleding uit.

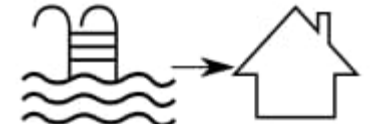
Haal je zwemspullen uit je tas en doe je schoenen en overkleding in je tas.

Ga naar je baan en volg de training.

Als je toch naar het toilet moet meld je dan bij de trainer.

Na afloop kun je niet douchen in het zwembad.

Per kleedkamer mogen 6 personen tegelijkertijd naar binnen.



Verlaat het zwembad via de aangegeven routing.

Ouders kunnen de zwemmer ophalen bij het toegangshek van het zwembadterrein.

Indien een zwemmer zichzelf niet kan aankleden geef dit dan aan bij de coordinator.

Gebruik eigen vervoer om naar huis te gaan.

