

Spelregels banenzwemmen zv de Plas

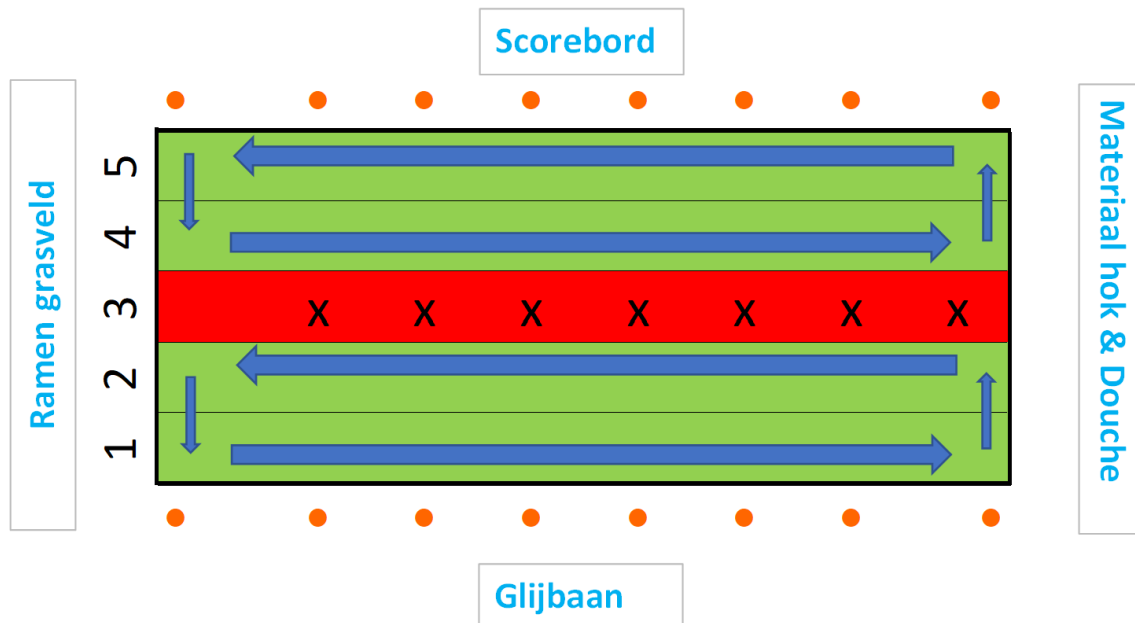


De routing in het zwembad is aangepast en staat met pijlen aangegeven:

- Kom met zwemkleding aan onder je gewone kleding naar het zwembad.
- Ingang via kassa naar saunarimte en daar "over" kleding uittrekken. Bij de kassa ontvang je een nummer. Dit nummer verwijst naar de plaats in de saunarimte. Het is niet toegestaan om zwemkleding nog aan te trekken!
- Alle kleding/schoenen in een tas en de tas meenemen naar de zwemzaal.
- De trainer geeft aan wanneer je vanuit de saunarimte naar de zwemzaal kan lopen.
- Loop naar de verste vrije pion aan de zijkant van het bad.
- Na de training tas meenemen en zonder te douchen direct naar reguliere kleedruimtes.
- Aankleden en naar buiten, volg de pijlen [niet via de kassa, hekje is weggehaald].

Organisatie zwemmen

- Elke zwemmer neemt plaats bij een pion aan de zijkant van het bad (oranje stip).
- Na instructie van de trainer wordt er gezwommen in de richting van de pijlen.
- Inhalen is niet toegestaan.
- Na de opdracht wordt er gestopt bij de pion waar ook gestart is.



Verder gelden de volgende algemene Corona richtlijnen:

- Deelnemers houden **1,5 meter afstand** tot elkaar en de trainer(s).
- Was thuis je handen goed met zeep.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Schud geen handen.
- Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging dan wel koorts? Blijf thuis!
- Heeft 1 of meerdere personen bij jou thuis ernstige klachten zoals koorts en/of benauwdheid, dan blijf je thuis.
- Kom je toch met klachten naar de training dan zal de trainer je naar huis sturen!

We vragen aan iedereen om zich aan deze regels te houden. Op deze manier kunnen we op een veilige manier het sporten weer gedeeltelijk oppakken!