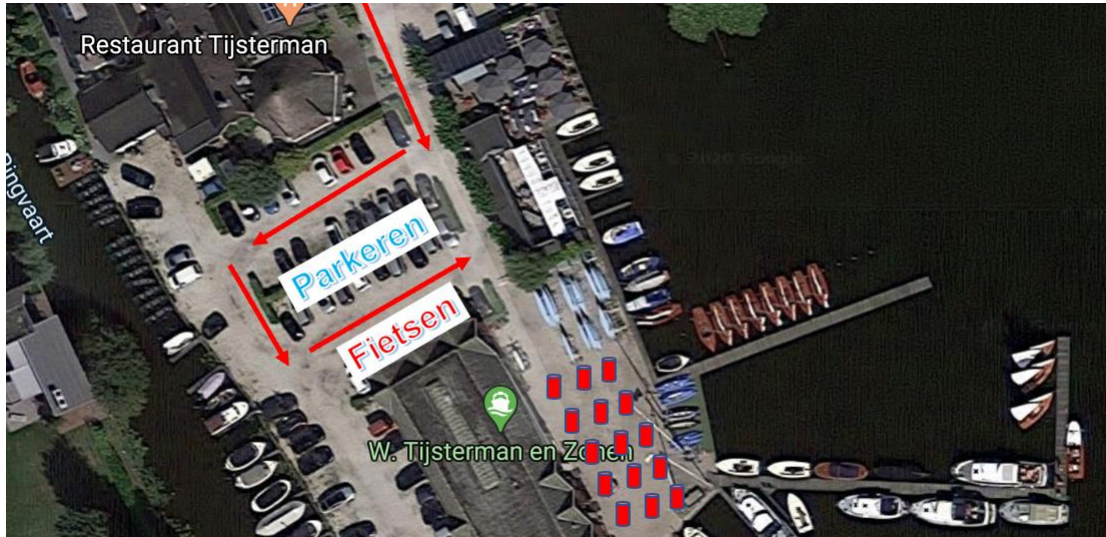


Spelregels open water training zv de Plas



- De training is alleen voor leden van zv de Plas.
- Bij alle trainingen zijn de volgende materialen verplicht: zwembril, badmuts, zwemboei en wetsuit. Er zijn geen kleedruimtes, douches of wc's.
- Zorg dat je je zwemkleding al aan hebt onder je kleding.
- Kom je met de auto, parkeer dan in de vakken en loop naar de haven.
- Ben je met de fiets, parkeer je fiets dan bij "Fietsen" en loop naar de haven.
- Ga in de haven staan bij 1 van de pionnetjes die ruim uit elkaar staan.
- Trek je wetsuit aan en blijf wachten bij jouw pion.



- De startgroepen worden opgenoemd en gaan dan pas te water en houden ten alle tijde aan de wal en in het water 1,5 meter afstand.
- Er wordt van tevoren gemeld tot waar er gezwommen wordt en/of wat het omkeer teken is. Houd je aan de afspraken en volg altijd de aanwijzingen op.
- De boot is alleen voor noodsituaties toegankelijk. Moet je door nood opgepikt worden, neem dan plaats in de punt van de boot, zo ver mogelijk van de schipper vandaan.
- Bij terugkomst op de kant kleed je je (indien gewenst) om bij de pion en verlaat je direct de haven. Uiteraard altijd met 1,5 meter afstand.

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!

