



PROTOCOL VOOR SENIOREN (27+) TRAININGEN ZWEMBAD DE BERCKEN

Maatregelen voor aanvang van de training:

- kom in sportkleding naar de training. Er is geen omkleed- en douchegelegenheid op de locatie;
- zorg dat je naar het toilet bent geweest. Er is geen toilet beschikbaar;
- was voor en na het bezoek aan training je handen en onderarmen met water en zeep;
- neem een bidon/flesje mee gevuld met water en gebruik die alleen voor jezelf. Er is geen water!
- opening en sluiting wordt verzorgd door een van de bestuursleden;

Maatregelen tijdens de training:

- blijf op 1,5 meter afstand tot elkaar;
- er mogen 8 spelers en 1 trainer op het veld. (dus 4 spelers aan iedere kant van het net);
- raak tijdens het volleyballen je gezicht zo min mogelijk aan;
- raak het net en netpalen niet aan;
- vermijd fysiek contact met andere volleyballers en hun spullen;
- blijf altijd op je eigen veld;
- gebruik alleen ballen die de trainer beschikbaar stelt. Deze zijn gedesinfecteerd;
- Heb je geen trainer dan desinfecteer je zelf de ballen voor aanvang en na afloop van de training;
- **neem je eigen desinfectiemiddel mee** en desinfecteer **voor** en **na** de training je handen;
- Bij regenval is er geen training of wordt de training gestaakt; je ontvangt altijd een bericht hierover;

Maatregelen over het vervoer naar de training

- kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training;
- kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de training;
- kom alleen of met mensen uit jouw huishouden;
- kom je met de auto? Parkeer dan de auto op de parkeerplaats van het zwembad;
- Kom je met de fiets? Dan zet je de fiets in de fietsenstalling van het zwembad;
- Verzamelen bij de fietsenstalling van het zwembad en van daaruit gezamenlijk naar binnen via de hoofdingang.
- Ga direct na de training naar huis;
- Houdt ook lopend naar de auto en fiets afstand van 1,5 meter en verlaat gefaseerd het veld;

Algemene instructie

- het is niet de bedoeling dat toeschouwers aanwezig zijn op het terrein van het zwembad. Dit geldt voor, tijdens en na de training;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie zoals de trainers en de bestuursleden die de richtlijnen van het RIVM en de regering volgen.

Maatregelen over de gezondheid

- blijf thuis als je (ook milde) klachten hebt van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft en /of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer volleyballen;

- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief is getest op het coronavirus.
- blijf thuis als de afgelopen 7 dagen bij jou het coronavirus is vastgesteld;
- blijf thuis als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld.