

Voor alles geldt: **gezond verstand gebruiken staat voorop:**

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van richtlijnen RIVM)

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en dit in de afgelopen 7 dagen is vastgesteld
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar);
- Hoest en nies in je elle-boog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;

Voor de zwemmers onder de 13 jaar:

- Zorg dat je ingeschreven bent met je eigen naam op de juiste tijd via de link: <http://zpcnunspeet.eventbrite.nl/>, dit kan tot 1 uur voor het begin van de activiteit. Dit geldt alleen niet voor de recreanten onder de 13 jaar.
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Ga voordat je naar een accommodatie van het Sportbedrijf Nunspeet vertrekt thuis naar het toilet en was je handen met water en zeep;
- Jeugdsporters onder de 13 jaar, verzamelen **10 minuten voor aanvang** van het zwemmen **buiten** bij de **ingang van het zwembad**. Zij worden opgehaald door de coronaverantwoordelijke of trainer. (dinsdag om 18 uur, woensdag om 18 uur, donderdag om 18 uur en zaterdagochtend om 9.45 uur, alle zwemmers);
- Verzoek om zelfstandig naar de training te komen, of zelfstandig naar binnen te gaan. Als dit niet mogelijk is ga je maximaal met één ouder/verzorger die je helpt met omkleden en deze wordt verzocht het sportcomplex na het omkleden meteen te verlaten;
- Tribune is gesloten;
- Bij binnenkomst van de Sportaccommodatie je handen desinfecteren;
- Neem een tas mee die groot genoeg is om al je kleding in te stoppen (ook voor jassen en schoenen);
- Omkleden in de kleedkamers van de Sporthal. Kleedkamer 1: jongens onder 13 jaar. Kleedkamer 2: meisjes onder 13 jaar
- Je blijft wachten in de omkleedcabine totdat je wordt opgehaald om te gaan zwemmen. Je neemt dan je tas met al je kleding mee naar de zwemzaal;
- In de zwemzaal staan stoelen op 1,5m afstand (deze moeten blijven staan), hierop kunnen de tassen met kleding gezet worden of op de bank langs het zwembad of rondom het instructiebad.
- Omdat het chloorgehalte omhoog is bijgesteld adviseren wij om een zwembrillette te gebruiken.
- (Voor) en na de training thuis douchen;
- Na het zwemmen pak je je tas en wordt je begeleidt naar de omkleedcabines. Je krijgt instructies welke omkleedcabine beschikbaar is. Daar kleed je je om en gaat direct naar huis.
- Wanneer het nodig is, mag ouder/verzorger aan het einde van de training hun kind weer ophalen bij de kleine omkleedcabines
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;

Voor de zwemmers van 13 jaar en ouder:

- Zorg dat je ingeschreven bent met je eigen naam op de juiste tijd via de link: <http://zpcnunspeet.eventbrite.nl/>, dit kan tot 1 uur voor het begin van de activiteit.
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;
- Ga voordat je naar een accommodatie van het Sportbedrijf Nunspeet vertrekt thuis naar het toilet en was je handen met water en zeep;
- Houd de door het RIVM voorgeschreven afstand aan; 1,5 meter
- Sporters boven de 13 jaar; Kom uiterlijk 10 minuten voor de (sport)activiteit aan bij de accommodatie van Sportbedrijf Nunspeet. We wachten buiten en gaan gezamenlijk naar de kleedkamer op aangeven van de coronaverantwoordelijke. Dus kom niet te vroeg maar ook niet te laat.
- Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
- Bij binnenkomst van de Sportaccommodatie je handen desinfecteren;
- Neem een tas mee die groot genoeg is om al je kleding in te stoppen (ook voor jassen en schoenen);
- Omkleden in de kleedkamers van de Sporthal. Kleedkamer 4: heren boven 13 jaar, Kleedkamer 5: dames boven 13 jaar
- Je blijft wachten in de omkleedcabine totdat je wordt opgehaald om te gaan zwemmen. Je neemt dan je tas met al je kleding mee naar de zwemzaal;
- In de zwemzaal staan stoelen op 1,5m afstand (deze moeten blijven staan), hierop kunnen de tassen met kleding gezet worden of op de bank langs het zwembad of rondom het instructiebad.
- Omdat het chloorgehalte omhoog is bijgesteld adviseren wij om een zwembrillete te gebruiken.
- (Voor) en na de training thuis douchen;
- Na het zwemmen pak je je tas en wordt je begeleidt naar de omkleedcabines. Daar kleed je je om en gaat direct naar huis. Je krijgt instructies welke omkleedcabine beschikbaar is. Bij veel zwemmers worden beide omkleedcabines gebruikt en niet de kleine hokjes.
- Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;