

## **Aan alle leden,**

Op maandag 18 mei starten de trainingen (zoveel mogelijk) weer in Sportstad. Via de commissies van de betreffende afdelingen krijgt u bericht wanneer uw groep zwemt. Een overzicht van alle groepen is tevens gepubliceerd op onze site ([www.hzpc-heerenveen.nl](http://www.hzpc-heerenveen.nl)).

Je zult begrijpen het niet mogelijk is om alle zwemmers en groepen op dezelfde tijdstippen als jullie gewend waren te plaatsen. Dat heeft te maken met de leeftijd van zwemmers en met het aantal zwemmers dat we in één keer in het zwembad kunnen plaatsen. Ook de lengte van de trainingen is op sommige momenten verkort.

Onderstaand treffen jullie belangrijke aandachtspunten aan waaraan we ons nu moeten houden:

### **Algemeen**

- Blijf thuis bij klachten neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts.
- Voor kwetsbare personen (ouderen en personen met verminderde weerstand); maak zelf een afweging of u het verantwoord vindt om naar het zwembad te gaan of niet.
- Zowel in het water, als rondom het zwembad én in overige ruimten van Sportstad geldt de 1,5 meter regel. Houdt te allen tijde afstand!

### **Voor, tijdens en na het zwemmen**

- Zwemkleding aantrekken onder de kleren voordat je naar het zwembad gaat
- Voor het zwemmen desinfecteer je je handen. Een pompje staat bij de balie van het zwembad
- De route naar het zwembad gaat voor **alle groepen** via de poortjes achter de balie (dus niet meer via de lange gang naar de kleedkamers van het wedstrijdbad – zie bijgevoegde kaart).
- Een **geldige** toegangspas is noodzakelijk om de poortjes te openen. Zorg er dus voor dat je een pas bij je hebt. Heb je geen pas, of ben je hem verloren, kun je kosteloos een pas ophalen bij de balie van het zwembad. Leen dus niet een pas van een ander!
- De route naar de zwemzalen is aangegeven met pijlen. Volg deze route en wijk niet af, en volg de aanwijzingen van trainers, begeleiders of personeel
- Je kan je uitkleden bij het bad waar je gaat zwemmen. De plaats waar dat kan is aangegeven. Daar kan je ook je kleren en schoenen achter laten in een tas (neem dus een tas mee).
- Na het zwemmen kan er worden aangekleed in de kleedkamers van het wedstrijdbad. Het maximum aantal personen dat zich tegelijk omkleedt is 5 per kleedruimte om de 1,5 meter afstand te waarborgen. Het kan dus zijn dat je even moet wachten
- Graag zo snel als mogelijk omkleden en direct vertrekken. Ook niet blijven rondhangen in Sportstad.

### **Bijzonder aandachtspunten**

- Er kan geen gebruik worden gemaakt van de douches. Ook gebruik van de toiletten is niet mogelijk. Indien echt noodzakelijk meldt het aan je trainer. Ga niet zonder te melden naar het toilet.

*In alle gevallen volg de instructies op van trainers, begeleiders of personeel van Sportstad.*

Veel zwemplezier!

Bestuur HZ&PC-Heerenveen