



# Veiligheid- en hygiëneregels voor Sporters

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);
- blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten 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;
- meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je gemeente/sportaanbieder, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat;
- reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden;
- kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- kom in sportkleding naar de sportlocatie. Omkleden is niet mogelijk, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest; Het clubhuis blijft gesloten zo ook het toilet.
- kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de sportactiviteit naar de sportlocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, en bestuursleden;
- sporters van 13 jaar en ouder moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters.
- neem je eventueel een eigen bidon gevuld mee om uit te drinken, voor na de training
- verlaat na de sportactiviteit de sportlocatie er zal geen thee worden geschonken
- doordat het clubhuis gesloten blijft is het van belang dat je zorgdraagt voor je eigendommen zoals, sleutels of telefoon. Zorg dat je deze met je mee kan nemen tijdens de training of een goede plek hebt om deze op te bergen.
-