

PROTOCOL 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 jou huis koorts heeft (vanaf 38° C) en/of benauwdheidsklachten. 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.
- Sporters boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij op buiten-sportparken of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.
- Bij lessen waar leeftijdsgroepen zijn vermengd, gelden de regels die voor de categorie 13 jaar en ouder gelden.
- Meld je tijdig aan voor de training of volg de afspraken van je gemeente/sportvereniging, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom.
- Kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een training gepland staat.
- Reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid, lopend of met de fiets naar de sportlocatie.
- Kom in sportkleding naar de sportlocatie. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest en daarna goed je handen hebt gewassen.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training 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. Blijf bij je eigen trainingsgroep als er meerdere groepen op de locatie actief zijn.
- 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. Bij sporters t/m 12 jaar is deze afstandsbeperking onderling niet aan de orde.
- Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Als er gedeelde materialen gebruikt worden, rouleer deze niet en desinfecteer/reinig de materialen direct na gebruik met water en zeep of reinigingsdoekjes. Materialen die veel met de handen worden aangeraakt na gebruik reinigen.
- Neem je eigen bidon gevuld mee van huis om uit te drinken.
- Spuug niet en snuit niet je neus op het veld.
- Verlaat direct na de training het sportcomplex.
- Bij slecht weer word jij of je ouder/verzorger via WhatsApp groep geïnformeerd wanneer de training niet door gaat.