

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

Wij adviseren om onderstaande maatregelen goed door te nemen

Algemene regels:

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- 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 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 veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien 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) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- ga voordat je naar de locatie vertrekt thuis naar het toilet
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie
- vermijd het aanraken van je gezicht
- schud geen handen

Sporters

- kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de locatie en ga direct daarna naar huis
- 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 te begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts
- kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat
- kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de sportlocatie
- kom in sportkleding naar de sportlocatie. Er zijn geen kleedkamers aanwezig
- er zijn geen toiletten tot onze beschikking, zorg dat je voordat je komt naar de toilet bent geweest
- volg altijd de aanwijzingen op van onze de train(st)ers; blijf bij je eigen trainingsgroep indien er meerdere trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn
- neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken