

Regels voor veilig sporten

- 1 Gezond verstand gebruiken staat voorop!
- 2 Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts. Ook als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur lang geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten, mag het naar buiten.
Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19).
Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- 3 Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar)
- 4 Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- 5 Ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet.
- 6 Was voor je training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
Was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie
- 7 Vermijd het aanraken van je gezicht, schud geen handen, geen high five etc.
- 8 Kom niet eerder dan 10 minuten voor de sportactiviteit naar Keep Fit.
Blijf niet hangen, ga na het sporten direct naar huis.
- 9 Douche thuis, kleedkamers zijn gesloten
- 10 Reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden.
Kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar de sportlocatie.
Kom zoveel mogelijk op de fiets!
- 11 Kom in sportkleding naar de sportlocatie. Hou rekening met de wind, neem altijd een trainingsvestje mee. Smeer je goed in bij zonnig weer!
Kleedkamers/douches zijn gesloten.
- 12 Neem je eigen ,ge vulde, bidon mee om uit te drinken en neem een **grote handdoek mee!**
- 13 Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en reinigingsmiddel of interieurdoekjes. De trainers zien erop toe dat de hygiëne maatregelen worden nageleefd, gezien de noodzaak voor onze veiligheid!

