



# 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. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- 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 moeten 1,5 meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters.;
- materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;
- neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- verlaat direct na de sportactiviteit de sportlocatie.