



Hieronder volgende de maatregelen die wij samen kunnen nemen om veilig te sporten. Ik vertrouw erop dat we die allemaal naleven en elkaar erop aanspreken als we het een keer vergeten te doen!

### **Wat zijn de maatregelen tijdens de trainingen om veilig te kunnen sporten?**

Ga thuis naar het toilet voordat je naar de training komt en was je handen.

Zorg dat je op tijd komt, maar niet eerder dan 10 minuten voor de training.

Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.

Meld je tijdig aan zodat ik rekening kan houden met de toestroom. Als je je niet vooraf aangemeld hebt, kan je niet meetrainen.

Je beheert zelf jouw sleutels, kleding en waardevolle spullen. Laat ze in jouw auto of neem ze mee in een heuptas, broekzak, rugzakje o.i.d. Gebruik alleen je eigen spullen zoals een bidon, zakdoekjes, etc.

Blijf bij je eigen trainingsgroep.

Ga na de training meteen weer naar huis.

De gebruikte trainingsmaterialen worden door mij na iedere training gedesinfecteerd.

Ik zal jouw deelname bijhouden en een seintje geven als je knipkaart vol is. Je kunt hem zelf ook af kruisen. We gaan dus even geen kaarten knippen.

Mocht je binnen een week na een training klachten hebben geef het aan mij door. Dan kan ik de andere deelnemers waarschuwen dat zij alert moeten zijn.

Mocht je tussen je aanmelding voor de training(en) en de training zelf alsnog klachten (ook milde!) krijgen en niet mee kunnen doen, geef het dan door.

### **Wat zijn de algemeen veiligheids- en hygiëneregels voor iedereen?**

Raak je gezicht zo min mogelijk aan.

Geen high fives of andere vormen van fysiek contact.

Houd 1,5 meter afstand van personen buiten jouw huishouden.

Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.

Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).

Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten.

Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het 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.

Wanneer je tot de risicogroep behoort of 70+ bent, analyseer dan zelf jouw risico om je in de openbare ruimte in groepen te kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts.

Tenslotte,

Wellicht is het goed om te weten, dat ik me laat leiden door richtlijnen zoals die worden vastgesteld door de Atletiekunie en het NOCNSF, die op hun beurt weer hun informatie krijgen vanuit het RIVM en de Rijksoverheid. Op de volgende sites kan je die informatie vinden:

<https://www.atletiekunie.nl/nieuws/coronavirus-en-activiteiten-atletiekunie>

<https://nocnsf.nl/coronavirus-en-sport>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>

<https://www.weert.nl/spelregels-sportactiviteiten>