



VEILIGHEID- EN HYGIËNEREGELS VOOR IEDEREEN

Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;

- blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkouden, 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 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;
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering kinderen tot en met 12 jaar);
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de club vertrekt thuis naar het toilet; uit voorzorg is toilet op de club is niet vrij toegankelijk.
- was voor de training thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek van de sportlocatie;
- douche thuis en niet op de sportlocatie, kleedlokalen en sanitaire ruimtes zijn gesloten;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen;
- kom niet eerder dan 5 minuten voor de training aan op de sportlocatie en ga direct daarna naar huis.