



Protocol: trainingen

Belangrijk:

Voor het betreden van de sporthal gelden de maatregelen van het RIVM.

Blijf thuis en laat je testen, als:

- Je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft.
- Een familielid in de afgelopen twee weken positief getest is op corona.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.

Basisregels in het kort:

- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden. Dit geldt ook voor alle activiteiten buiten het normale spelcontact om, zoals de warming-up of de teambespreking.
- Leden tot 18 jaar hoeven onderling geen afstand te houden, zowel binnen als buiten het veld niet. Voor trainers geldt: houd 1,5 meter afstand met sporters van 13 jaar en ouder tenzij noodzakelijk voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport. Trainers hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot sporters tot en met 12 jaar.
- Vermijd bij het sporten fysiek contact dat niet noodzakelijk is, zoals het vieren van een punt of bij een wissel.
- Geforceerd stemgebruik langs het veld, zoals schreeuwen, is niet toegestaan. Applaudiseren wel.
- Was voor en na afloop je handen met water en zeep.
- Reinig de ballen en andere gebruikte materialen na afloop van je training.
- Gebruik je eigen materialen (zoals bidon en handdoek) tijdens de training.
- Maximaal 1 team in de kleedkamer die tegelijkertijd kunnen omkleden en douchen (rekening houdend met een afstand van 1,5 meter van elkaar).
- Bij de kantine dien je je te registreren. Een ieder dient zich aan de richtlijnen van de kantine te houden.