

COVID-19 veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen:

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (38C°) of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is.
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (38C°) of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24u klachtenvrij is, mag de atleet 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.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet.
- Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden.
- Was de handen met zeep of desinfectans als je handen vuil zijn; na het aanraken van objecten waar veel mensen aanzitten; na een toiletbezoek; na hoesten, niezen in de handen; na het snuiten van de neus.
- Vermijd het aanraken van je gezicht.
- Schud geen handen.
- Wanneer trainers of begeleiders vaak moeten ingrijpen bij een atleet en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer of het bestuur besluiten om de atleet de toegang tot de sportaccommodatie of de training te weigeren.

Maatregel voor speciale groepen (zoals G-atleten & racerunners):

- Atleten bij wie fysiek contact noodzakelijk is vanwege bijvoorbeeld ondersteuning op het gebied van atletiekbeoefening, toiletgang en/of fysieke begrenzing is het toegestaan om één ouder of verzorger op de accommodatie aanwezig te laten zijn. Voor deze persoon geldt ook dat het protocol nageleefd moet worden.



Maatregelen voor atleten:

- Meld je tijdig aan voor de sportactiviteit of volg de afspraken van de club op zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Kom alleen wanneer er voor jou een training gepland staat.
- Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportaccommodatie.
- Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen op de accommodatie.
- Kom niet eerder dan 10 min. voor aanvang van de training naar de club.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Houd 1,5 meter afstand tot de andere atleten en de trainers. Atleten tot en met 12 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden.
- Gebruik zoveel mogelijk eigen materialen of desinfecteer de materialen voordat iemand anders ze gebruikt.
- Gebruik alleen je eigen bidon om uit te drinken.
- Verlaat direct na de training de accommodatie.

Maatregelen voor ouders/verzorgers:

- Meld jouw kinderen tijdig aan voor de sportactiviteit en volg de afspraken van de club op zodat de club rekening kan houden met de toestroom.
- Breng je kinderen alleen naar de club wanneer er een training voor je kinderen gepland staat.
- Reis alleen met je eigen kinderen of met personen uit jouw huishouden.
- Breng je kinderen zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de club.
- Zorg dat je kinderen in sportkleding komen. De kleedkamers zijn gesloten.
- Douchen op de accommodatie is niet mogelijk.
- Als ouder heb je geen toegang tot de sportaccommodatie. Dit geldt zowel vóór, tijdens als na de training van je kinderen.
- Kom niet eerder dan 10 min. voor aanvang van de training op de accommodatie.
- Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op.
- Haal direct na de training je kinderen op van de accommodatie. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.

